

М. М. Кашапов, Т. В. Огородова, В. Б. Токарева

Взаимосвязь локуса контроля с компонентами личности спортсмена

Работа выполнена при финансовой поддержке проекта № 25.2356.2014К
в рамках проектной части государственного задания на НИР вузу

В статье затрагивается тема, посвященная психологии спорта. Значительное внимание уделяется определению понятия локуса контроля в спортивной деятельности. Поэтому одной из задач является исследование данной характеристики личности. Также в статье представлены результаты исследования взаимосвязи локуса контроля с такими компонентами личности, как саморегуляция, направленность и эмоциональный интеллект. В процессе исследования проводилось сравнение показателей локуса контроля хоккеистов, футболистов, и баскетболистов. Все три вида спорта являются командными, но имеют выраженную специфику. Всего в исследовании приняли участие 55 спортсменов, относящихся к одной возрастной группе (1997 года рождения). В ходе исследования установлена обратная связь показателя интернальности в сфере семейных отношений и контроля за действием при неудаче. А также выявлена взаимосвязь локуса контроля в деятельности и направленности личности на общение и взаимосвязь показателя экстернальности в области семейных отношений и направленности личности на общение у баскетбольной команды. Полученные в ходе исследования различия психологических портретов команд в первую очередь показывают влияние целенаправленной деятельности тренера по формированию личности спортсмена.

Ключевые слова: локус контроля, саморегуляция, направленность личности, эмоциональный интеллект, ответственность, личность спортсмена.

M. M. Kashaпов, T. V. Ogorodova, V. B. Tokareva

Interrelation of Control Locus with Components of the Sportsman's Personality

In the article the subject is devoted to sport psychology. The considerable attention is paid to define the concept of the control locus in the sport activity. Therefore one of tasks is to research this characteristic of the personality. Also results of the research of interrelation of the control locus with such components of the personality as self-control, orientation and emotional intelligence are presented in the article. In the course of the research the comparison of indicators of the control locus of hockey players, football players, and basketball players was carried out. All three kinds of sport are command, but have the definite specificity. 55 athletes belonging to one age group (1997 year of birth) took part in the research. The research presented feedback of the internality indicator in the sphere of the family relations and action control at failures. And the interrelation of the control locus in the activity and the person's orientation to communicate and interrelation of the external indicator in the sphere of family relations and the person's orientation to communicate in the basketball team are revealed. The distinctions of psychological portraits of teams received during the research, first of all, represent the influence of the trainer's purposeful activity on formation of the athlete's identity.

Keywords: the control locus, self-control, the person's orientation, emotional intelligence, responsibility, the sportsman's personality.

В современном мире большое внимание уделяется вопросу здоровьесберегающих технологий, и в частности одному из направлений – физической культуре и спорту. Спорт сегодня пропагандируется особо активно среди молодежи, так как является одним из способов удовлетворения ведущей потребности данного возраста в самоутверждении. Это своеобразный способ не только доказать свою позицию в обществе, но и выделиться на основании соревновательного момента. В последнее десятилетие в научной и научно-популярной литературе стало появляться все больше работ, посвященных психологии

спорта. Несомненно, роль психологии как теоретической и практической науки в спорте очень важна.

Как добиться умения контролировать себя, свои эмоции и желания и делать правильный выбор? Перед каждым действием спортсмену необходимо принять решение, реализация которого означает дальнейшие изменения событий вокруг. Осознание того, что от последствий его поступка окружающий мир может измениться, а также понимание зависимости результата от собственного решения порождает специфическое для волевого акта чувство ответственности. Сила воли – это

обобщенная способность преодолевать значительные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели. Именно препятствия, преодолеваемые с помощью волевых усилий, являются объективным показателем проявления силы воли [1, с. 577].

Воля проявляется во всех видах деятельности человека. Основной функцией воли является регуляция действий и поступков, руководство потребностями, желаниями, мотивами человека. Большое значение для становления воли имеет увлеченность. При этом значение увлеченности может быть как позитивным, так и негативным, конфликтным [2, 3, 4]. Увлечение сложными, многоплановыми видами деятельности, такими как конструирование или творческая деятельность, занятиями в спортивной секции, требующими преодолевать лень, неприятные ощущения, может способствовать развитию силы воли, целеустремленности. Пристрастие к игровым видам деятельности (например, компьютерным играм) может ослабить волю, потому что любая игра обладает собственным виртуальным пространством, в котором игрок деперсонализован, частично или полностью, а развитие личности происходит именно тогда, когда человек действует от имени собственного «Я», принимает на себя полноту ответственности за свои действия [5, с. 369].

В современной психологии распространена концепция двух типов ответственности (теория локуса контроля). Локус контроля – понятие, характеризующее свойство личности приписывать свои успехи или неудачи внутренним либо внешним факторам, введено социальным психологом Джулианом Роттером в 1954 г. Локус контроля является устойчивым свойством индивида, формирующимся в процессе его социализации.

По мнению Дж. Роттера, субъективный контроль, или локус контроля, представляет собой «определенную степень восприятия людьми событий, зависящих от собственного поведения (интернальный локус контроля) или от других людей, судьбы, удачи (экстернальный локус контроля)», а также трактуется как «степень понимания человеком причинных взаимосвязей между собственным поведением и достижением желаемого». Доказано, что люди с внутренним (интернальным) локусом контроля проявляют большую когнитивную активность, более эффективно преодолевают стресс и проявляют более высокий

уровень социальной адаптации, чем «экстерналы».

Возможности, позволяющие оценивать воздействие социальной среды и собственное поведение, тесно связаны с когнитивным развитием человека. Оно базируется на изменениях Я-концепции и формировании зрелого мышления. При этом необходимо учесть, что в подростковом и юношеском возрасте когнитивные процессы не статичны, а представляют собой динамичный процесс, ведущий от незрелости к зрелости, на который влияют биологические, индивидуальные факторы и опыт взаимодействия со средой. Процесс когнитивного развития происходит на различных уровнях и представляет собой развитие способности критически и концептуально мыслить. В процессе развития конкретного мышления и получения эмпирического опыта ребенок, подросток, а затем уже молодой человек приобретает способность мыслить абстрактными категориями, символами и гипотетическими измерениями. В то же время формируются более реалистичные планы на будущее. Когнитивные процессы принимают участие в становлении личностной идентичности. Способность формировать альтернативные объяснения и рассматривать различные перспективы приводит к социальной адаптации и позволяет решать более сложные проблемы. Когнитивное развитие влияет на формирование навыков преодоления проблем и межличностной, коммуникативной эффективности. Негибкость и ограниченность поведенческих стратегий в детстве в большинстве случаев сменяется более адекватными творческими и эмпатическими навыками во взрослом периоде. Самоуважение, самоэффективность, являющиеся продуктом развития когнитивных процессов, создают возможность адекватно реагировать на стрессовые ситуации и справляться с ними.

Дж. Роттер полагал, что в основном поведение определяется нашей уникальной способностью думать и предвидеть. По его утверждению, предсказывая, что люди будут делать в определенной ситуации, мы должны принять во внимание такие когнитивные переменные, как восприятие, ожидание и ценности. Также в теории Дж. Роттера существует положение, что поведение человека *целенаправленно*, то есть люди стремятся двигаться к ожидаемым целям (Rotter, 1982). Поведение человека определяется ожиданием, что

данное действие приведет, в конечном итоге, к будущим поощрениям [6].

В продолжение идей Дж. Роттера многие исследователи, например, С. Р. Пантлеев, В. В. Столин, Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд и др., проявляли интерес к личностной парадигме, связанной с оценкой внутреннего или внешнего локуса контроля, который имеет индивид.

Измерение уровня субъективного контроля широко применяется в нашей стране в психологии мотивации (методика когнитивной ориентации), в психологии управления и в других сферах. Большая часть исследований, которые были проведены в соответствии с теорией Дж. Роттера, сосредоточена на личностной переменной, называемой *локусом контроля*. Являясь центральным конструктом теории социального научения, локус контроля представляет собой обобщенное ожидание того, в какой степени люди контролируют подкрепления в своей жизни [8].

Выделяют два типа локуса контроля: интернальный и экстернальный. Об интернальным локусе говорят тогда, когда человек большей частью принимает ответственность за события, происходящие в его жизни, на себя, объясняя их своим поведением, характером, способностями. Экстернальный локус контроля проявляется, когда человек склонен приписывать ответственность за все внешним факторам, другим людям, судьбе или случайности, окружающей среде.

Установлено, что интерналы более уверены в себе, более способны и благожелательны, более популярны. Существует положительная корреляция между интернальностью и наличием смысла жизни: чем больше субъект верит, что все в жизни зависит от его собственных усилий и способностей, тем в большей мере он находит в жизни смысл и цели. Экстерналов отличает повышенная тревожность, обеспокоенность, меньшая терпимость к другим и повышенная агрессивность, конформность. Экстернальность присуща в большей степени личности с недостаточной социальной зрелостью и асоциальным поведением. Таким образом, внешний локус контроля, по существу, означает снятие ответственности за все происходящее с самих себя; ответственность возлагается на окружающих людей, судьбу, случай, обстоятельства.

В состоянии оптимальной готовности все чув-

ства и мысли спортсмена направлены на победу в соревновании, сконцентрированы и являются дополнительной помощью физическим усилиям. Это не означает, что он обязательно одержит победу, однако поможет ему показать все, на что он в данный момент способен.

Проведенный теоретический анализ зарубежной и отечественной литературы показал, что рассмотрению вопроса о локусе контроля в спортивной деятельности уделяется недостаточное внимание, поэтому одной из задач нашей работы является исследование данной характеристики личности, а также изучение взаимосвязи локуса контроля с другими компонентами личности спортсмена.

Диагностический аппарат исследования составили методика «УСК» Е. Ф. Бажина, опросник «Шкала контроля за действием» Ю. Куля, ориентационная анкета «Определение направленности личности» Б. Басса, опросник на эмоциональный интеллект Д. В. Люсина. Определение достоверности различий выборочных средних проводилось по U-критерию Манна-Уитни для независимых выборок, взаимосвязи между факторами устанавливались при помощи коэффициента корреляции Ч. Спирмена.

В процессе исследования проводилось сравнение показателей локуса контроля хоккеистов, футболистов, и баскетболистов. Все три вида спорта являются командными, но имеют выраженную специфику. Всего в исследовании приняли участие 55 спортсменов, относящихся к одной возрастной группе (1997 г. рождения).

Сравнивая команды по показателям интернальности, необходимо отметить, что внутренний локус контроля у хоккейной команды гораздо выше, чем у баскетбольной и футбольной команд. Следовательно, игроки хоккейной команды отличаются тем, что приписывают причины большинства жизненных событий собственной личности [7, с. 547]. Они в большей мере считают себя ответственными за происходящее с ними, устанавливают связь между собственными качествами, затраченными усилиями и результатами деятельности. Возможно, высокая интернальность у хоккеистов объясняется стажем и большим опытом тренера (в сравнении с тренером баскетбольной команды). Тренер команды «Локомотив» более опытен: он не только тренирует выносливость и физическую силу ребят, но и помогает им советами как наставник. Тренер

команды баскетболистов имеет небольшой стаж и еще только начинает карьеру тренера. Поскольку контакт с ребятами у него налажен не настолько хорошо, как у другой команды, то имеют место определенные трудности в воспитании [7, с. 547].

Установлена обратная связь показателя интернальности в сфере семейных отношений (Ис) и контроля за действием при неудаче ($r=-0,727$, $p=0,05$). Следовательно, высокий показатель по этим шкалам говорит о том, что хоккеисты будут склонны при неудачах в семейных отношениях сильно переживать и долго думать о них [1, с. 578].

Как мы знаем, спортсмен постоянно занят, находится в непрерывной работе, участвует в чемпионатах, поэтому на семью у него остается очень мало времени. Большинство ребят хоккейной команды заняты тренировками и выездами в другие города, поэтому возможности быть с семьей у них меньше, чем у обычных школьников. Спортсмены, когда им удастся встретиться с близкими, искренне стремятся сделать их жизнь лучше. Это подтверждает взаимосвязь показателей интернальности семейных отношений (Ис) и контроля за действием при реализации (КД(р)) ($r=0,164$, $p=0,05$). Высокий показатель отражает присущие хоккеистам качества увлеченности. Чем выше ответственность за семейные отношения, тем больше они будут поглощены ими [1, с. 577].

Интересной, на наш взгляд, является взаимосвязь локуса контроля в деятельности и направленности личности на общение ($r=0,476$, $p=0,01$). Результаты показали, что хоккеисты не только считают свои действия важным фактором в организации игры, но и то, что само общение является неотъемлемой частью их деятельности. Спортсмены готовы принимать те оценки, которые им дают, независимо от того, будут они отрицательными или нет. Их адекватность в принятии критики со стороны не только тренера, но и сверстников говорит об открытости новому опыту и уверенности в собственных возможностях. Мы объясняем это тем, что члены команды «Локомотив» проводят много времени вместе, учатся в одном классе, после каждого сезона выезжают на природу, дружат семьями, в свободное время встречаются и ходят в кино.

Практика показывает, что попытки тренера ввести какого-либо игрока, казалось бы, имею-

щего для этого все необходимое, в определенное сочетание с другими игроками (игровые звенья команды) оказываются затруднительными, хотя в другом сочетании этот же игрок демонстрирует высокую слаженность и взаимопонимание с партнерами. Можно предположить, что в первом случае отсутствует, а во втором имеет место психологическая совместимость данного спортсмена с другими членами команды.

В спорте необходимо четко разделять личное и профессиональное, если спортсмен умеет при ведении дел блокировать эмоции из личной жизни, это говорит о высоком уровне эмоциональной компетентности. Такой спортсмен не впадает в панику и не будет склонен вести себя агрессивно при отрицательном результате, он будет задавать себе вопрос «что я мог сделать в данной ситуации?» или «что я сейчас буду делать?». Тем самым актуализируется логическое мышление и без паники запускается поиск решения задач. Это подтверждает установленная взаимосвязь общей интернальности и внутриличностного эмоционального интеллекта у хоккеистов ($r=0,476$; $p=0,05$). Следовательно, чем выше общий интернальный локус контроля спортсмена, тем более развита его способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Взаимосвязь интернального локуса контроля и межличностного эмоционального интеллекта также подтверждает, что общение является неотъемлемой частью деятельности спортсмена. Совершенствуя способности самопознания, самоконтроля, самомотивации и сочувствия, спортсмены приобретают более совершенные навыки создания более эффективных взаимоотношений в команде и с тренером. Эта компетенция касается установления успешных контактов и способности управлять эмоциями других. Такой спортсмен обладает широкими навыками социального общения, что, в свою очередь, расширяет возможности для общения и установления сотрудничества.

Установлена прямая связь показателя интернальности межличностных отношений и контроля за действием при реализации у баскетболистов ($r=0,509$; $p=0,05$). Это говорит о том, что спортсмены увлечены общением. Баскетболисты мало общаются между собой, по сравнению с хоккеистами, они учатся в разных школах и встречаются только на тренировках, их стремление быть в ко-

манде, оставаться в игре выше, чем, например, обида на партнера по команде.

Выявлена взаимосвязь показателя экстернальности в области семейных отношений и направленности личности на общение у баскетбольной команды ($r=0,581$; $p=0,05$). Спортсмены будут стараться не принимать ответственность в семейных отношениях на себя. Такой спортсмен характеризуется высокой эмоциональной привязанностью к близким, зависим от мнения окружающих. Семья спортсмена всегда с пониманием и уважением относится к его стремлению быть в спорте, оказывает большую поддержку и, возможно, только здесь спортсмен может быть самим собой и вести себя как ребенок.

Обратная взаимосвязь экстернального локуса контроля в области достижения успеха и уровня понимания эмоций у баскетболистов ($r=0,600$; $p=0,05$) свидетельствует об отказе считать достижения следствием собственных действий, вместе с тем способность понимать свои эмоции и эмоции других людей снижена [6]. Эмоции служат фундаментальной основой того, кем мы являемся, и играют важную роль в наших отношениях с другими. Их нельзя не принимать во внимание. Эмоциональный интеллект служит инструментом настройки как наших собственных чувств, так и чувств окружающих нас людей. Низкий эмоциональный интеллект и отсутствие самоанализа ведет к неправильному распознаванию эмоций партнера и соперника. Чувствуя соперника, его взгляд, язык телодвижений, можно понять его стратегию, а следовательно, предвидеть его действия, что в спорте немаловажно.

Обратная взаимосвязь экстернального локуса контроля в сфере деятельности и управления своими эмоциями ($r=-0,699$; $p=0,05$) говорит о том, что экстернальность локуса контроля у спортсмена обратно пропорциональна способности и потребности управлять своими собственными эмоциями. Спортсмен не принимает ответственности за происходящее и, таким образом, не может адекватно реагировать на ситуацию [6].

Взаимосвязь экстернального локуса контроля в области неудачи и контроля экспрессии ($r=0,595$; $p=0,05$) указывает на то, что такие спортсмены, обвиняя в отрицательных результатах случай или других людей, будут способны контролировать проявления своих эмоций, ведь гораздо легче обвинить другого в своих бедах,

чем принять ответственность на себя, возможно, данный подход для баскетболистов является одним из проявлений защитного механизма [6].

На наш взгляд, полученные в исследовании различия психологических портретов команд в первую очередь показывают влияние целенаправленной деятельности тренера по формированию личности спортсмена, созданию команды как единого коллектива, объединенного общей целью, и лишь отчасти отражают специфику вида спорта (хоккея и баскетбола).

Библиографический список

1. Кашапов, М. М., Токарева, В. Б. Волевая саморегуляция и локус контроля у спортсменов разных видов спорта [Текст] / М. М. Кашапов, В. Б. Токарева // Человек, субъект, личность в современной психологии: материалы международной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского. – Том 1 / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – С. 577–578.
2. Кашапов, М. М., Харченко, М. В. Специфика конфликта в контексте подростковой манипулятивной тактики [Текст] / М. М. Кашапов, М. В. Харченко // Вестник Университета (Государственный университет управления). – 2010. – № 11. – С. 54–57.
3. Кашапов, М. М. Учет в медиации специфики типов реагирования на конфликт [Текст] / М. М. Кашапов // Вестн. С.-Петерб. ун-та. – Сер. 16. – Вып. 3. – 2012. – С. 31–41.
4. Кашапов, М. М., Воскресенский, А. М. Связь стратегий поведения в конфликте с индивидуальными особенностями спортсменов [Текст] / М. М. Кашапов // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 3 (25). – С. 71–75.
5. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст] / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2001. – 592 с.
6. Огородова, Т. В., Токарева, В. Б. Локус контроля и эмоциональный интеллект у спортсменов командных видов спорта // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2013» [Текст] / Т. В. Огородова, В. Б. Токарева; отв. ред. А. И. Андреев, А. В. Андриянов, Е. А. Антипов, К. К. Андреев, М. В. Чистякова. – М.: МАКС-Пресс, 2013.
7. Огородова, Т. В., Токарева, В. Б. Значение локуса контроля в становлении личности спортсмена [Текст] / Т. В. Огородова, В. Б. Токарева // «Ананьевские чтения-2013» «Психология в здравоохранение»: материалы научной конференции, 22–24 октября 2013 г. / отв. ред. О. Ю. Щелкова. – СПб.: Скифия-принт. – 589 с.
8. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теория личности (Основные положения, исследования и применение) [Текст] / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.

Bibliograficheskiy spisok

1. Kashapov, M. M., Tokareva, V. B. Volevaja samoreguljacija i lokus kontrolja u sportsmenov raznyh vidov sporta [Tekst] / M. M. Kashapov, V. B. Tokareva // Chelovek, sub#ekt, lichnost' v sovremennoj psihologii : materialy mezhdunarodnoj konferencii, posvjashhennoj 80-letiju A. V. Brushlinskogo. – Tom 1 / otv. red. A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko. – M. : Institut psihologii RAN, 2013. – S. 577–578.
2. Kashapov, M. M., Harchenko, M. V. Specifika konflikta v kontekste podrostkovoju manipuljativnoj taktiki [Tekst] / M. M. Kashapov, M. V. Harchenko // Vestnik Universiteta (Gosudarstvennyj universitet upravlenija). – 2010. – № 11. – S. 54–57.
3. Kashapov, M. M. Uchet v mediacii specifiki tipov reagirovanija na konflikt [Tekst] / M. M. Kashapov // Vestn. S.-Peterb. un-ta. – Ser. 16. – Vyp. 3. – 2012. – S. 31–41.
4. Kashapov, M. M., Voskresenskij, A. M. Svjaz' strategij povedenija v konflikte s individual'nymi osobennostjami sportsmenov [Tekst] / M. M. Kashapov // Vestnik Jaroslavskogo gosudarstvennogo universiteta im. P. G. Demidova. Serija: Gumanitarnye nauki. – 2013. – № 3 (25). – S. 71–75.
5. Maklakov, A. G. Obshhaja psihologija [Tekst] / A. G. Maklakov. – SPb. : Piter, 2001. – 592 s.
6. Ogorodova, T. V., Tokareva, V. B. Lokus kontrolja i jemocional'nyj intellekt u sportsmenov komandnyh vidov sporta // Materialy Mezhdunarodnogo molodezhnogo nauchnogo foruma «LOMONOSOV-2013» [Tekst] / T. V. Ogorodova, V. B. Tokareva ; otv. red. A. I. Andreev, A. V. Andrijanov, E. A. Antipov, K. K. Andreev, M. V. Chistjakova. – M. : MAKS-Press, 2013.
7. Ogorodova, T. V., Tokareva, V. B. Znachenie lokusa kontrolja v stanovlenii lichnosti sportsmena [Tekst] / T. V. Ogorodova, V. B. Tokareva // «Anan'evskie chtenija-2013» «Psihologija v zdavoohranenie» : materialy nauchnoj konferencii, 22–24 oktjabrja 2013 g. / otv. red. O. Ju. Shhelkova. – SPb. : Skifija-print. – 589 s.
8. H'ell, L., Zigler, D. Teorija lichnosti (Osnovnye polozhenija, issledovanija i primenenie) [Tekst] / L. H'ell, D. Zigler. – SPb. : Piter Press, 1997. – 608 s.