

Секция «Психология»

**Исследование локуса контроля спортсменов.**

**Токарева В.Б.<sup>1</sup>, Шляпникова О.А.<sup>2</sup>**

*1 - Ярославский государственный университет имени П.Г.Демидова, Факультет психологии, 2 - Ярославский государственный университет имени П.Г.Демидова,*

*Факультет психологии, Ярославль, Россия*

*E-mail: tokarka@bk.ru*

В наши дни физическая культура и спорт пользуются большой популярностью. О спорте пишут статьи, книги, ему посвящаются спектакли, кинофильмы, на изучение его проблем все чаще обращают внимание социологи, медики, историки, педагоги и специалисты других направлений. Все это не просто дань моде, а отображение того места в современном обществе, которое заняли в нем физическая культура и спорт.

Спортивное совершенствование, достижение высоких результатов определяются многими факторами: способностями, мотивацией, развитием волевых качеств спортсмена и т.д. Одним из условий роста спортивного мастерства, по нашему мнению, является локус контроля. Мы считаем важным использования локуса контроля в качестве своеобразного ключа в изучении феноменологии и прогнозировании мотивации поведения спортсмена в различных ситуациях.

Целью нашего исследования было изучение уровня субъективного контроля у хоккеистов различных возрастных групп. В исследовании приняли участие: хоккеисты команды Локо (в возрасте 17-19 лет) – всего 25 человек; хоккеисты команды Локомотив 97 и Локомотив 95 (обучающиеся СДЮШОР г. Ярославль, возраст 12 и 15 лет соответственно) – всего 45 человек. Диагностический аппарат исследования составили: методика «УСК» Е.Ф. Бажина (адаптированная для спортивной деятельности) и личностный опросник Р. Кеттелла 16 РФ. 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 результате исследования выявлено, что показатели интернальности игроков команды Локо выше, чем игроков Локомотива 95 (общая интернальность ( $U=23$ ,  $p=0,001$ ); интернальность достижения ( $U=61,5$ ,  $p=0,001$ ), интернальность неудач ( $U=164$ ,  $p=0,001$ ), интернальность семейных отношений ( $U=53$ ,  $p=0,001$ ), интернальность спортивной деятельности ( $U=171$ ,  $p=0,01$ ), интернальность межличностных отношений ( $U=98$ ,  $p=0,001$ ), различия не достоверны только по показателю интернальность здоровья ( $U=218$ ,  $p=0,1$ ). Таким образом, игроки молодежной команды, которые не только старше по возрасту, но и имеют значительно больший соревновательный опыт, более самостоятельны в жизни. В этом возрасте ответственность является важной составляющей, компонентом личностной зрелости. Развитие чувства «профессиональной» (спортивной) компетентности является центральным возрастным новообразованием этого периода. Формирование ответственности у игроков молодежной команды идет рука об руку с развитием автономности личности и обеспечением свободы принятия решений относительно самого себя.

Установлена обратная связь показателя общей интернальности (Ио) и показателя фактора чувства вины (О) ( $r=-0,521$ ,  $p=0.001$ ). Чем выше уровень общей интерналь-

ности, тем меньше выражена склонность к чувству вины и наоборот. Спортсмены с высоким показателем общей интернальности (Ио) уверены, что источник управления находятся внутри них самих и что они могут осуществлять высокий уровень личного контроля, повлиять на развитие ситуации. Такая позиция, как показывает корреляционный анализ, присуща спортсменам, уверенным в себе, достаточно легко переживающим жизненные трудности, энергичным (имеющим невысокие показатели по фактору О). В исследовании, проведенном нами ранее, было установлено, что высокие показатели склонности к чувству вины (высокий О) у хоккеистов являются фактором, тормозящим профессиональный рост спортсмена, создающим значительные трудности самоанализа неблагоприятных ситуаций (длительное отсутствие личного успеха, поражение команды и т.д.) [1]. Следовательно, высокая общая интернальность является благоприятным фактором профессионального и личностного развития спортсмена. Также установлена связь показателя интернальности в области неудач (Ин) и показателя фактора доминантности (Е) ( $r=0,589$ ,  $p=0,001$ ).

Выявлена связь показателя интернальности межличностных отношений (Им) и показателей «теплоты в общении» А ( $r=0,527$ ,  $p=0,001$ ). Для спортсменов-интерналов в межличностных контактах характерно богатство и яркость эмоциональных проявлений, открытость и готовность к сотрудничеству в команде. Экстернал склонен к ригидности в деятельности и личных установках, холодности, скептицизму и отчужденности.

Необходимо отметить взаимосвязи показателя интернальности в области неудач и фактора прямолинейности N ( $r=0,519$ ,  $p=0,001$ ). Игроки со слабым уровнем анализа ситуаций неудач (проигрыша и др.) более наивны, непосредственны, плохо прогнозируют развитие ситуации (низкий показатель N).

Отмечая позитивную роль интернального локуса контроля в личностном развитии и спортивном совершенствовании, необходимо подчеркнуть, что крайние его проявления (максимальная выраженность) несут в себе определенную опасность. Представление о том, что все в жизни спортсмена зависит от него самого, имеет негативные последствия, поскольку спортсмен, который перманентно берет на себя ответственность за все неудачи, провалы и промахи, подвержен серьезному риску дезадаптации, эмоционального истощения. Такая ориентация на всеобъемлющую ответственность в случае серьезных и многочисленных неудач (как собственных, так и командных) является основательной почвой для возникновения комплекса вины. Она является фактором риска, грозя обернуться психоэмоциональной нестабильностью, дискомфортом, напряженностью [2].

В результате проведенного исследования установлены взаимосвязи локуса контроля и личных особенностей спортсменов-хоккеистов, что говорит о значении локуса контроля для личностного и «профессионального» развития спортсмена. Также в заключении необходимо отметить, что на основе данных исследования нами были подготовлены рекомендации для тренера и организована индивидуальная работа с игроками.

*Работа выполнена в рамках государственного задания Министерства образования и науки РФ, проект 6.4569.2011*

## Литература

1. Огородова Т.В. Проявление личностной и ситуативной тревожности у молодых хоккеистов. //Материалы V Международной научно-практической конференции

*Конференция «Ломоносов 2012»*

психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – Анита Пресс, 2009.- С.260-263.

2. Реан А.А. Психология изучения личности. СПб.: Изд-во Михайлова, 1999.- С.93-112.