

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 796.01: 159.9

DOI: 10.26456/vtpsyed/2021.1.006

ОСОБЕННОСТИ КОНСТРУКТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ И УСЛОВИЯ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

И.В. Гайдамашко¹, И.В. Бабичев²

¹ФГБОУ ВО «МИРЭА – Российский технологический университет», Москва

²ДЮСШ «Теннис-Парк», Москва

Рассматриваются особенности процесса формирования Я-концепции у юных спортсменов на примере тенниса. Основное содержание посвящено определению характеристик конструктивной Я-концепции юных спортсменов и определению механизмов ее формирования.

Ключевые слова: *Я-концепция, юные спортсмены, механизмы формирования.*

Термин «Я-концепция» давно и основательно стал одной из наиболее значимых категорий в психологии личности. Впервые он упоминается и входит в научный оборот еще на рубеже XIX-XX веков, а автором принято считать американского психолога У. Джемса, который и заложил основы для дальнейшего развития этой проблематики.

Так или иначе, свое лепту в понимание категории «Я-концепция» внесли наиболее известные школы мировой психологии, начиная от родоначальников психоанализа (З. Фрейд, К. Юнг и др.), с одной стороны, и представителей гуманистического направления (А. Маслоу, К. Роджерс), с другой. Значительное внимание этому вопросу уделяется и в исследованиях известных отечественных ученых: Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева, В.С. Мерлина и многих других.

Многочисленность проведенных исследований на тему Я-концепции различными авторами во многом обуславливает и многообразие подходов к определению самой этой категории. По нашему мнению, наиболее ёмко Я-концепцию, как совокупность всех представлений личности о себе самой, определяет Р. Бернс. Он же указывает на одну из наиболее значимых характеристик этой категории – ее динамическое изменение, происходящее одновременно с личностным развитием человека. Иными словами, представления индивидуума о себе во взрослом возрасте могут заметно отличаться от тех, что были в юношестве [1].

По мнению А.И. Кравченко, Я-концепция начинает активно формироваться в подростковом периоде (около 12 лет) и приобретает реальные очертания в 15–16 лет, когда у человека складывается представление о себе как цельной личности, отличной от других людей. Автор указывает на важное в контексте нашего исследования обстоятельство: пик негативности самовосприятия приходится на возраст

© Гайдамашко И.В.,
Бабичев И.В., 2021

12 лет. Затем, одновременно с процессом взросления, картина немного сглаживается, но те, кто имел преимущественно негативную направленность Я-концепции при вступлении в период юности, становясь взрослыми, в большинстве случаев сохраняют эту направленность [8].

Наши многолетние наблюдения показывают, что изначально более негативно могут воспринимать себя подростки с тревожной доминантой в структуре темперамента. Кроме того, часто негативное влияние на самооценку юных спортсменов оказывают завышенные ожидания и амбиции их родителей.

Значимость вопроса целенаправленного формирования конструктивной, в том числе и с точки зрения позитивности самовосприятия, Я-концепции в подростковом возрасте имеет двойную подоплеку: с одной стороны, именно в этом периоде она только начинает активно формироваться, а значит в большей степени подвержена внешнему целенаправленному воздействию, с другой – изменение негативного самовосприятия подростка крайне важно с точки зрения профилактики возникновения у него невротических состояний и поддержания его психоэмоционального благополучия, что делает тему настоящего исследования особенно актуальной.

Целью нашего исследования является определение особенностей конструктивной Я-концепции юных спортсменов (12–13 лет) на примере тенниса, а также необходимых условий ее эффективного формирования.

Под конструктивной Я-концепцией в данном случае мы понимаем такие установки в отношении себя, которые одинаково значимо и положительно влияют как на реализацию спортивного потенциала, так и на гармоничное развитие личности юных спортсменов, развитие у них необходимых качеств и навыков, важных и для спорта, и для других сфер жизни.

Особенности Я-концепции юных спортсменов подробно изучены в диссертационном исследовании С.В. Жилина [5]. Вместе с тем ряд практически значимых вопросов нуждаются в дополнительном изучении. Чтобы качественно охарактеризовать особенности конструктивной Я-концепции юных спортсменов, необходимо прежде всего рассмотреть структуру Я-концепции как таковой, исходя из существующих в современной науке представлений в отношении этой категории.

Обычно структура Я-концепции включает в себя три основных модальности: *реальное Я* – представления индивида о своих актуальных способностях, возможностях, статусе и пр., иными словами, каков он на самом деле в настоящее время; *социальное (зеркальное) Я* – представления индивида о том, как его видят окружающие люди; *идеальное Я* – представления индивида о том, каким он хотел бы быть [3].

Такие компоненты Я-концепции, как реальное Я и социальное Я, мы вполне можем связать с таким важным качеством личности как

самооценка, которая обычно может диагностироваться как высокая, средняя или низкая, а также как адекватная или неадекватная.

Адекватная самооценка выражается прежде всего в умении человека объективно оценить реальный уровень собственных способностей и возможностей на основе самоанализа, постоянного сравнения себя с другими людьми и оценок со стороны окружающих. Если это умение развито недостаточно и самооценка носит неадекватный характер, мы можем говорить о наличии у человека завышенной или заниженной самооценки, что неизменно негативно отражается на степени социальной адаптации личности и часто ведет к ее невротизации.

Исследования в области психологии спорта говорят о высокой адекватной самооценке как об одном из наиболее важных качеств личности спортсмена, необходимом для наиболее полной реализации его спортивного потенциала [6]. Такая самооценка обуславливает формирование одного из необходимых элементов оптимального психологического состояния спортсмена (оптимального боевого состояния) в ходе соревновательной деятельности, а именно, уверенности в собственных силах.

Задача по формированию высокой и адекватной самооценки спортсмена любого уровня является неотрывной частью процесса его психологической подготовки к соревнованиям. Особенно важно это по отношению к юниорам, чьи личностные качества преимущественно находятся в стадии формирования, а соревновательный опыт недостаточен.

Таким образом, мы можем говорить о том, что одной из основных особенностей конструктивной Я-концепции юных спортсменов является адекватное (относительно соответствующее действительности) и позитивное восприятие себя, своих качеств, возможностей и способностей (реальное Я).

Помимо реального и социального Я, в структуру Я-концепции входит такой крайне значимый элемент как идеальное Я. Применительно к спортсменам данный элемент значимо взаимосвязан с таким свойством личности как уровень ее притязаний. Особая важность этого свойства для спорта связана с тем, что большинство других видов деятельности не подразумевают необходимости измеримого превосходства индивидуума по отношению к своим соперникам.

За время наших наблюдений за юными теннисистами, серьезно вовлеченными в соревновательный и тренировочный процесс (часто в ущерб другим видам деятельности, в том числе учебе), не отмечено респондентов, имеющих низкий или средний уровень притязаний. В ходе интервьюирования все они с разной степенью уверенности показывают, что хотят добиться очень высоких (от мастера спорта) или максимальных результатов (олимпийский чемпион) в спорте. К тому же выводу приходит и С.В. Жилин, показывая, что уровень притязаний спортсменов-подростков заметно выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом [5].

Уровень притязаний человека неизменно находит отражение и на образе его идеального Я. Нами отмечено, что большинство подростков, серьезно занимающихся спортом, хотят видеть себя многократными победителями международных турниров, занимать высокое место в рейтинге, и, кроме того, представляют себя финансово успешными и известными в среде болельщиков. Возникает закономерный вопрос: «Можно ли считать подобный уровень притязаний адекватным?», так как в возрасте 12–13 лет объективно оценить уровень спортивного потенциала юниора можно с определенной долей условностей. По нашему мнению, основной вопрос заключается не в том, на что в реальности способен претендовать тот или иной юниор, а в том насколько уровень его притязаний отражается на психологической готовности к текущей соревновательной деятельности и уровне его психоэмоционального благополучия. Не случайно Е.П. Ильин в аспекте психологии спорта рассматривает снижение уровня притязаний, определяя его как уровень сложности поставленной цели, как один из способов саморегуляции спортсмена перед стартом соревнований [6].

Соответственно, мы можем говорить о том, что одной из наиболее важных характеристик конструктивной Я-концепции юных спортсменов является некий оптимальный уровень соотношения самооценки человека и уровня его притязаний.

Еще в начале 20 века У. Джеймс предложил формулу для определения уровня самооценки: Самооценка = Успех (Результат) / Уровень притязаний, из которой следует, что самооценку можно повысить либо снижая уровень притязаний, либо повышая результативность своих действий [4].

Существует и обратная связь: как правило, когда повышается самооценка, повышается и уровень притязаний личности. На практике часто приходится наблюдать, как с ростом спортивных результатов спортсмен ставит все более амбициозные задачи. И такая ситуация представляется наиболее оптимальной в отличие от той, когда юниор, возможно даже обладая необходимым потенциалом, изначально ставит себе максимальные и объективно труднодостижимые задачи.

Еще более усугубляется ситуация, когда высокий уровень притязаний юного спортсмена сочетается с его низкой или даже заниженной самооценкой. Как правило, высокий уровень притязаний в данном случае обусловлен завышенными ожиданиями тренера и (или) родителей спортсмена, или являются реакцией на излишне высокие требования окружающего социума.

Таким образом, у многих юных спортсменов содержание формирующегося идеального Я имеет изначально гипертрофированный и искаженный характер, что в дальнейшем может приводить к негативному самоотношению юного спортсмена и недостаточному уровню его

психологической подготовленности к соревновательной деятельности.

В связи с этим, внешняя коррекция формирования идеального Я юных спортсменов представляется одним из наиболее важных направлений работы по формированию у них конструктивной Я-концепции. При этом важно, чтобы эта коррекция была направлена не только на постановку относительно реальных целей. Нужно сосредоточить внимание юниоров в большей степени на важности повышения их спортивного мастерства, а не только высоких спортивных результатов.

Проведенный анализ позволяет говорить о том, что образ идеального Я юного спортсмена должен обладать следующими характеристиками (особенностями): 1) адекватностью, с точки зрения сложности достижения поставленных перед собой задач, которые основываются на объективном прогнозе роста спортивных возможностей на относительно обозримый период времени; 2) уровень притязаний спортсмена должен находиться в определенном соответствии с его текущей самооценкой (реальным Я), т.е. высокому уровню притязаний спортсмена будет соответствовать его же высокая и адекватная самооценка; 3) в структуре ценностных ориентиров спортсмена должна преобладать установка на повышение уровня спортивного мастерства, развитие необходимых личностных качеств, формирование «чемпионского» характера и т.п.

Последняя характеристика, с точки зрения ее эффективного формирования, вызывает наибольшие проблемы, т.к. окружающая юного спортсмена действительность в большинстве случаев формирует у него притягательность образа чемпиона как человека общественно значимого, финансово обеспеченного, привлекательного для противоположного пола и пр. Это касается, прежде всего, наиболее популярных видов спорта. Часто изначально выбор вида спорта самим спортсменом или его родителями может быть обусловлен указанными выше мотивами.

Во многих случаях повышенное желание высоких спортивных достижений носит у подростков компенсационный характер, например, как реакция на сильную обиду или кажущееся или реальное неуважение со стороны значимых окружающих.

Переориентация установок юного спортсмена на рост спортивного мастерства является одной из наиболее сложных и важных составляющих его психологической подготовки, успешная реализация которой во многом обеспечивает необходимый уровень его готовности к соревновательной деятельности.

Важно также, чтобы в образе идеального Я юных спортсменов не было установки на невозможность совершения ошибки или получения негативного результата спортивной борьбы. Именно некая «безгрешность» образа идеального Я многих юных спортсменов, их излишний перфекционизм, по нашим наблюдениям, не позволяет им

избежать излишнего напряжения, мешающего обретению оптимального психологического состояния в ходе соревнований.

Соответственно, важной чертой образа идеального Я в конструктивной Я-концепции спортсменов является допустимость поражений и ошибок в спортивной карьере. При этом одним из ключевых качеств «идеального спортсмена» будет способность преодолевать неудачи и делать из них правильные выводы.

Помимо конструктивных представлений спортсмена в отношении образа идеального Я, важным элементом его Я-концепции может стать понимание того, каким образом можно достичь уровня и содержания этого идеального Я. Как правило, большинство юных спортсменов отчетливо понимают, что для достижения успеха в спорте необходимо много и упорно тренироваться, использовать наиболее эффективные методы тренировок, обращаться за помощью к более квалифицированным тренерам, соблюдать спортивный режим и т.п. Однако далеко не каждый юниор осознает необходимость еще и развития личностных качеств, необходимых для серьезных спортивных достижений, например, сильной воли или развитых навыков саморегуляции.

Таким образом, мы можем утверждать, что наряду с высокой и адекватной самооценкой, оптимальными установками в отношении образа своего идеального Я важной характеристикой конструктивной Я-концепции юных спортсменов является сформированность у них представления о пути достижения этого идеального Я.

Наряду с определением особенностей конструктивной Я-концепции целью настоящего исследования является определение условий ее эффективного формирования у юных теннисистов. Эти условия мы можем условно разделить на внешние (влияние социального окружения) и внутренние, определяемые индивидуальными особенностями спортсмена, прежде всего, уровнем его аутокогнитивных способностей и наличием у него мотивов к самопознанию и саморазвитию.

По нашему мнению, основным внешним условием, учитывая всю сложность вопросов в отношении Я-концепции и ее формирования, является профессионализм тренера юного спортсмена. Даже при условии участия спортивного психолога в подготовке спортсмена, что в настоящий момент является скорее исключением, чем правилом для отечественного детско-юношеского спорта, тренер всегда остается главным звеном в процессе подготовки спортсмена, в т. ч., и психологической.

Более того, тренер часто является главным примером для юного спортсмена, образом для формирования его идеального Я, по крайней мере, на начальном этапе подготовки. Важно, что во многом от тренера зависит создание других условий, необходимых для формирования конструктивной Я-концепции у юных спортсменов, среди которых, например, позитивный климат тренировочного

процесса, исключая избыточную конкуренцию, открытое противостояние и конфликты между участниками спортивных групп.

Помимо позитивного климата тренировочного процесса в контексте формирования правильных личностных установок подростка также важно наличие благоприятной развивающей среды в других сферах его жизни, прежде всего, в семье. Роль родителей в формировании Я-концепции подростков имеет крайне значимый характер, от их личностных установок и стиля воспитания в большинстве случаев зависит насколько конструктивный характер она будет носить [2, 7].

Наши многолетние наблюдения показывают, что многие проблемы самовосприятия юных спортсменов связаны именно с родительскими установками или их моделями поведения. Например, родительский перфекционизм, вне зависимости от того, носит он ли он реальный или видимый характер, негативно отражается на самооценке детей и обуславливает завышенный уровень требований к себе, а родительские амбиции в отношении спортивных результатов своих детей неизбежно приводят к негативным ментальным искажениям формирующейся у них Я-концепции. Проблема заключается, в первую очередь, в слабых психологических и педагогических знаниях многих родителей, некоторые из которых сами нуждаются в квалифицированной психологической помощи.

В отсутствие специалиста-психолога в детско-юношеской спортивной школе задача просвещения родителей по вопросам психологической готовности их детей к соревновательной деятельности также ложится, прежде всего, на плечи тренера.

В соответствии с этим, одним из главных условий формирования конструктивной Я-концепции юных спортсменов выступает наличие у тренера определенных развитых профессионально важных качеств. Основываясь на собственные исследования и работы других авторов [6, 9], для формирования конструктивной Я-концепции спортсменов мы считаем необходимыми следующие качества спортивного тренера: психологическую компетентность, включающую основные психологические знания и навыки практического применения развивающих психологических методик; абсолютный авторитет тренера у юных спортсменов и их родителей; ценностные ориентиры тренера, направленные в большей степени на долгосрочную перспективу и планомерное повышение спортивного мастерства своих подопечных, чем на их сиюминутные результаты; высокий уровень коммуникативных качеств тренера, позволяющий его ученикам и их родителям эффективно усваивать получаемую информацию, вне зависимости от их индивидуальных особенностей. Безусловно, важны и многие другие качества тренера, уровень развития которых определяет его профессионализм. В конечном счете, именно от

тренингового профессионализма зависит реализация спортсменом своих биологически обусловленных способностей. В свою очередь, позитивный опыт соревновательной деятельности и достигнутые результаты определяют эффективное формирование конструктивной Я-концепции спортсмена.

Таким образом, проведенное нами исследование позволило определить особенности конструктивной Я-концепции юных спортсменов и выделить основные условия ее формирования.

Список литературы

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 2011. 420 с.
2. Бубнова И.С., Рерке В.И. Специфика современных условий семейного воспитания подростков и ее влияние на формирование их Я-концепции // Вестн. Иркут. гос. техн. ун-та, 2013. №1(72). С. 211–214.
3. Деркач А.А. Реализация концепции Я в системе жизненных отношений личности. М.: РАУ, 2013. 258 с.
4. Джеймс У. Психология. М.: Гаудеамус: Акад. Проект, 2011. 316 с.
5. Жилин С. В. Особенности Я-концепции личности спортсменов (на материале детско-юношеского спорта): автореф. ... дис. канд. психол. наук. СПб., 2003. 16 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. [и др.]: Питер, 2008. 351 с.
7. Койшибаева И.А. Стиль семейного воспитания как фактор развития Я-концепции подростка в городской семье (на примере российских, украинских и казахских семей): автореф. ... дис. канд. психол. наук. М., 2010. 20 с.
8. Кравченко А.И. Общая психология: учеб. пособие. М.: Проспект. 2011. 432 с.
9. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. 224 с.

Об авторах:

ГАЙДАМАШКО Игорь Вячеславович – доктор психологических наук, профессор, академик РАО, заведующий кафедрой гуманитарных и общественных наук ФГБОУ ВО «МИРЭА – Российский технологический университет», (119454, г. Москва, пр-т Вернадского, 78), e-mail: gaidamashko@mirea.ru

БАБИЧЕВ Игорь Витальевич – кандидат психологических наук, спортивный психолог ООО «Детско-юношеская спортивная школа «Теннис-Парк», (109052, г. Москва, Рязанский проспект, 4), e-mail: 4377760@mail.ru

FEATURES OF THE CONSTRUCTIVE SELF-CONCEPT AND CONDITIONS FOR ITS FORMATION IN YOUNG ATHLETES

I.V. Gaidamashko¹, I.V. Babichev²

¹ MIREA – Russian Technological University, Moscow, Russia

² Children's and Youth sports school «Tennis Park», Moscow, Russia

The article studies the features of the Self-concept formation process in young athletes on the example of tennis. The main content is devoted to the definition of the characteristics of the constructive Self-concept of young athletes and the definition of the mechanisms of its formation.

Keywords: *Self-concept, young athletes, mechanisms of formation.*