

# Психологические проблемы в современном спорте

Татьяна Янчева

Национальная академия спорта им. Василия Левского, София, Болгария

## Psychological problems in modern sport

*Tatyana Yancheva*

**ABSTRACT.** The article addresses the main psychological problems and contradictions that arise as a result of modern sport challenges. Particular attention is paid to how to cope with success and glory. Subjective experiences of success can lead to different types of behavioral effects - from mobilization and mental distress to overconfidence, disorganization and loss of activity.

*Objective.* To study the relationship between the athlete's goal orientation and his experience of success (definition, interpretation, consequences). The study involved 115 athletes of various sports events divided into groups by age, gender and qualifications.

*Methods:* analysis of scientific and methodological literature, the Internet, surveys of athletes to determine the goal orientation.

*Results.* Athletes define success mainly as self-confidence and self-evidence. Mobilization and belief in one's abilities are dominant. The most significant success factors are good preparation and expended efforts. Some athletes have some negative effects - slackness, lack of efforts and increased emotional reactions. Goal orientation at a task and cognitive coping strategies dominate. There are significant differences depending on gender, age and qualification. Relationships between the studied indices were identified.

*Conclusions.* The results obtained, as well as the established regularities, point to the possibility of improving and regulating the negative consequences in the preparation process with a specific purposeful, scientifically substantiated impact, of which coping strategies are a part.

**Keywords:** psychological problems, challenges, success, glory, ego-orientation.

## Психологічні проблеми в сучасному спорті

*Тетяна Янчева*

**АНОТАЦІЯ.** У статті викладено основні психологічні проблеми і протиріччя, які виникають в результаті викликів сучасного спорту. Особливу увагу приділено тому, як впоратися з успіхом і славою. Суб'єктивний досвід успіху може призвести до різних видів поведінкових ефектів – від мобілізації і психічних потрясінь до самовпевненості, дезорганізації та втрати активності.

*Мета.* Вивчити взаємозв'язок між цільовою орієнтацією спортсмена і переживанням ним успіху (дефінування, інтерпретація, наслідки).

У дослідженні взяли участь 115 спортсменів різних видів спорту, яких було розділено на групи за віком, статтю та кваліфікацією.

*Методи:* аналіз науково-методичної літератури, мережі Інтернет, опитування спортсменів для визначення цільової орієнтації.

*Результати.* Спортсмени визначають успіх головним чином як впевненість у собі і самодоказовість. Мобілізація і віра в свої здібності є домінуючими. Найбільш значимими факторами успіху є хороша підготовка і витрачені зусилля. У деяких спортсменів спостерігаються негативні наслідки – розслабленість, недостатні зусилля і посилення емоційних реакцій. Цільова орієнтація на завдання і когнітивні копінг-стратегії домінують. Існують значні відмінності залежно від статі, віку і кваліфікації. Виявлено взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

*Висновки.* Отримані результати, а також встановлені закономірності вказують на можливості регулювання негативних наслідків у процесі підготовки з певним цілеспрямованим, науково обґрунтованим впливом, частиною якого є копінг-стратегії.

**Ключові слова:** психологічні проблеми, виклики, успіх, слава, его-орієнтація.

**Постановка проблемы.** Развитие современного спорта с каждым днем расширяет наши представления о границах человеческих возможностей. Спорт становится все более профессиональным и ставит новые вызовы перед спортивной наукой. Каковы же основные психологические проблемы и вызовы перед современным элитным спортом?

Спорт – престижная, элитная и всегда публичная деятельность. Любая победа или проигрыш в большом спорте находят свой социальный отклик и подвергаются публичным оценкам и дискуссиям. Молодежь превращает своих любимцев в объект для подражания, они для нее пример совершенства. Это повышает моральную ответственность и создает значительные проблемы для тренеров и спортсменов, особенно тех, которые уже имеют мировые достижения и занимают элитное место в большом спорте.

Сверхкоммерциализация в области спорта за последние годы и ее последствия вносят существенные изменения в спортивную субкультуру, меняют в значительной степени условия самой спортивной деятельности, а также общественные условия. Благородство спортивных состязаний, ценности Fair Play все больше уступают место борьбе, «победе любой ценой», используя для этого всевозможные запрещенные средства.

Непрерывно обостряющаяся конкуренция в мировом масштабе и расширение географии разных видов спорта привели к выравниванию возможностей большой группы спортсменов высокого класса.

Повышенные требования к реализации соревновательной деятельности, характерной в условиях профессионализации и коммерциализации современного спорта, регламентируют поведение спортсменов не только относительно участия в соревнованиях и тренировочном процессе, но и требуют внимательного отношения к публичному поведению.

Непрерывно снижающаяся возрастная граница приводит к раннему включению спортсменов в спорт высоких достижений. Большая часть из них слишком рано покидают свои семьи, т. е. время общения с родителями сильно сокращается. Ограничение и обеднение социальных взаимодействий молодых спортсменов неизбежно сказывается на их личностном развитии. Меняется отношение к спорту, к активности, к мотивации и к ценностным ориентациям.

Одним из вызовов современного спорта является изменение роли родителей. Ряд авторов придают особое значение роли и особенностям участников системы «спортсмен–родитель–тренер» в подготовке и развитии талантливой спортсмена.

Роль родителей в современном спорте неоспорима. Однако своим настойчивым участием они часто нарушают равновесие в представленной системе (рис. 1). С одной стороны, они подчеркивают свою позитивную роль и необходимость поддержки и хорошего взаимодействия, с другой стороны, высокие ожидания и давление со сто-

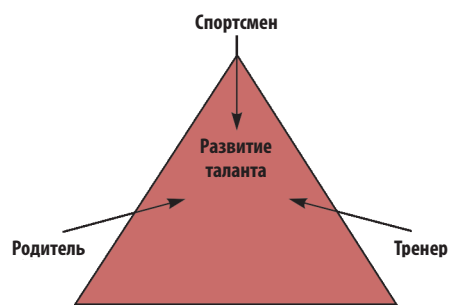


РИСУНОК 1 – Участники системы «спортсмен–родитель–тренер» в подготовке и развитии таланта спортсмена

роны родителей и даже часто безапелляционное вмешательство в работу спортивного и технического руководства могут стать серьезным негативным фактором [3, 14] и вызвать значительное напряжение в подготовке и реализации индивидуальных возможностей спортсмена.

Необходимо отметить, что указанные особенности в развитии спорта приводят к следующим противоречиям:

1) *между постоянно увеличивающимися требованиями спорта и реальными возможностями спортсменов в конкретный момент их деятельности.* Здесь большую роль играют высокие социальные ожидания, которые увеличиваются от созданного медийного образа спорта и участвующих в нем субъектов, имеющих отношение к шокирующим трансферным суммам, наградным фондам, материальным статусам и т.д. Социальные требования и ожидания значительно усиливаются и изменяются при росте социального неодобрения и протеста в случае потерь и неудач.

2) *между выполняемой спортсменами социально-спортивной ролью и возможностями ее удовлетворения.* Снижается возрастная граница занимающихся. В некоторых видах спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика и т.д.) максимальное проявление и реализация спортивного мастерства (14–18 лет) совпадает с наиболее сензитивными периодами развития личности. Это требует зрелости спортсмена и самоконтроля поведения, которые в этом возрасте еще не сформированы.

3) *противоречия, порожденные специфической сущностью спорта.* Специфика спортивного бытия – это интенсивность, состязательность, элитарность. Она приводит к раннему выявлению возможностей спортсмена, к его ранней публичности и поэтому идея публичности и славы приходит слишком рано. Принятие славы и адекватное отношение к ней требуют развития определенных личностных качеств и механизмов, высокого уровня развития самоконтроля и саморегуляции поведения и действий. Проблемы, связанные со «звездной болезнью», касаются в наибольшей степени сфер спорта и искусства, т.е. тех сфер, в которых в наибольшей степени проявляются публичность и общественная оценка.

4) *противоречие между формированием и функционированием «Я».* Соотношение между разными компонентами «Я-концепции» спортсмена в большей степени определяет особенности функционирования личности. Отношение между «Я-реальное» и «Я-идеальное» определяет самочувствие спортсмена. В свою очередь, сопоставление между идеальным и потенциальным «Я» определяет субъективный диапазон, идею собственного развития и реализацию. Большая публичность спортивных проявлений, постоянное медийное внимание и общественный интерес меняют соотношение между «Я-реальное» и «Я-социальное» и создают предпосылки для интенсивного (в некоторых случаях гиперболизированного) развития «Я-социального». Спортивная слава создает опасность появления известных деформаций «Я», которые могут привести к некоторым проблемам как во время спортивной состязательной деятельности, так и после ухода из большого спорта.

В последние годы в спортивно-педагогической литературе все настойчивее обсуждается проблема, связанная с особенностями успешной деятельности спортсмена и с его возможностями справиться с успехом [6, 9]. Несмотря на большое практическое значение, проблема переживания успеха и отношения к нему в спорте все еще не получает достаточного внимания со стороны специалистов. Наши наблюдения за спортивной карьерой ряда элитных спортсменов показывают, что способ восприятия спортсменом успеха, его переживания, интерпретации и то, как он справляется с успехом или неуспехом, в значительной степени определяет его дальнейшую спортивную и профессиональную карьеру.

Чаще всего успех рассматривается как положительный результат решения ранее поставленной задачи и связывается с достижением цели, победы, с общественным признанием, одобрением и славой.

Ряд авторов указывают на связь между возможностью и способом справиться со славой, успехом и последующим поведением спортсмена [12, 13], акцентируя внимание на некоторых потенциально разрушительных процессах, к которым может привести успех, как например аrogантность, нарциссизм и высокомерие [4, 5]. Другие отмечают способность спортсменов мирового класса ответить на успех еще большим успехом, оправдать реалистические ожидания и не останавливаться на достигнутом, а искать свежие идеи у тренеров и специалистов [10, 11, 14].

Все перечисленные выше проблемы направляют исследователей на изучение взаимосвязи с целевой ориентацией спортсмена и переживанием им успеха.

Согласно с теорией целевой ориентации в спорте [7], при высокой ориентации на задание (task orientation) успеваемость определяется как результат улучшения умений, самоусовершенствования, позитивного и адаптивного поведения, направленного на постижение нового и его самосовершенствование. Эго-ориентация (ego-orientation) связана с поведением, направленным

на доминирование, превосходство или подчинение, сравнение собственных способностей со способностями других людей.

**Цель исследования** – изучить взаимосвязь между целевой ориентацией спортсмена и переживанием им успеха (дефинирование, интерпретация, последствия).

**Методы и организация исследования.** Для достижения цели исследования использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы и сети Интернет, опрос спортсменов с помощью опросника для определения целевой ориентации на задание и изучение эго-ориентации в спорте, адаптированного к болгарским условиям [2].

Интерпретация полученных результатов осуществлялась на основе специально разработанной шкалы для исследования отношения к успеху, возможности выявления причин успеха и предвидения поведения спортсмена после достижения им успеха. Полученные результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики.

В исследовании приняли участие 115 спортсменов от 12 до 34 лет, представителей разных видов спорта, из них 66 мужчин и 49 женщин. Спортсмены, принимавшие участие в исследовании, в зависимости от их квалификации, были разделены на две группы: призеры международных и национальных состязаний – 46; занимающиеся спортом, без особых спортивных достижений – 69.

**Результаты исследования.** Результаты исследования целевой ориентации показывают (табл. 1), что у обследованных спортсменов доминирует целевая ориентация на выполнение тренировочного задания. В то же время эго-ориентация имеет более низкие показатели. В этом смысле наши результаты подтверждают имеющиеся данные научной литературы. Это дает основание предположить, что спортсмены не ищут успеха любой ценой и для них самым важным является не сам результат, а удовольствие свершения деятельности.

Полученные результаты исследования отношения к успеху показывают, что спортсмены дефинируют и переживают успех прежде всего как уверенность и доказательство своих возможностей ( $M = 4,26$ ;  $SD = 0,43$ ). Большая часть обследованных спортсменов воспринимают успех как стимул показать себя и в следующих соревнованиях (табл. 1), как уверенность в собственных возможностях и способностях, желание доказать себе, логический результат собственного труда и приобретение необходимого опыта. Интересен факт, что успех в меньшей степени связан со случайностью.

Часть спортсменов определяют успех как источник престижа ( $M = 3,4$ ). Они считают, что таким образом они утвердят себя перед другими, завоюют их доверие, что приведет к дальнейшему личностному развитию (табл. 1).

Анализ результатов, связанных с поведением после достижения успеха, показывает, что у обследованных спортсменов значительно доминируют мобилизация и

ТАБЛИЦА 1 – Результаты вариационного анализа данных психологических параметров, баллы (n = 115)

Параметры	Min	Max	Mean	SD
Уверенность, желание доказать самому себе	2,33	5,00	4,26	0,59
Престиж	1,40	5,00	3,49	0,77
Мобилизация и вера в способности	2,60	5,00	4,16	0,49
Эмоциональные реакции	1,00	4,25	2,08	0,71
Подготовка, усилия	2,00	5,00	4,51	0,58
Ожидания	1,00	5,00	3,18	0,99
Ориентация на задачу	2,43	5,00	4,23	0,54
Эго-ориентация	1,00	5,00	2,62	0,92

вера в собственные способности (M = 4,16). Однако у некоторых из них успех приводит к усилению эмоциональных реакций, что сопровождается переоценкой себя или желанием отстраниться и не прилагать достаточно усилий в процессе тренировочной деятельности.

Интерес для спортивной практики представляет изучение причин успеха. Результаты наших исследований показывают, что ведущей здесь является шкала «Подготовка, усилия» (M = 4,51). Спортсмены выделяют в качестве основных детерминантов успеха хорошую подготовку, применение достаточных усилий и мобилизацию (табл. 1). Более низкие значения получены по шкале «Ожидание» (M = 3,18). Значимыми для практики спор-

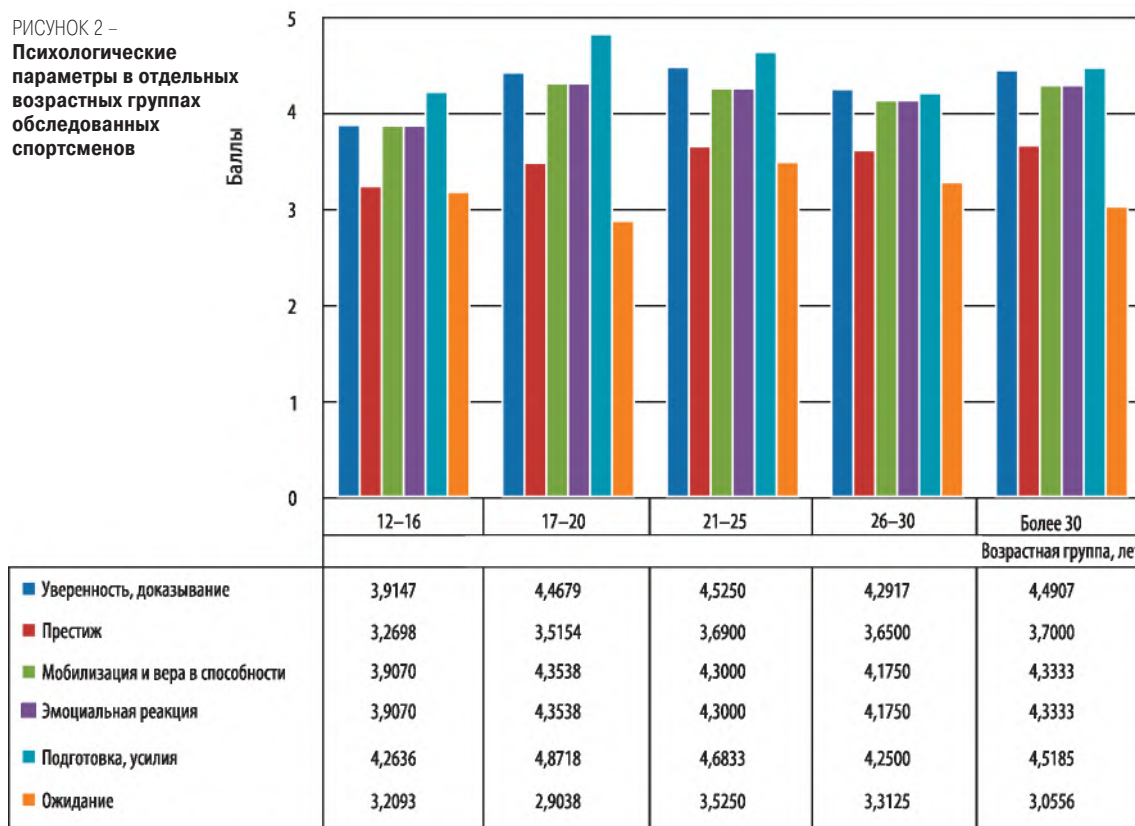
та являются следующие показатели, которые, к сожалению, имеют низкие значения взаимосвязи с успехом, а именно: слишком сильное желание успеть сделать многое, слишком высокие ожидания по отношению к спортсмену со стороны других и заниженные требования к возможностям спортсмена.

Установлены значимые различия между факторами «квалификация», «мобилизация», «вера в способности», «подготовка» и «усилия». Элитные спортсмены в большей степени принимают успех как стимул доказать себе, как уверенность в собственных качествах и способностях, как возможность доказать себе и как приобретение необходимого опыта. В большей степени они рассматривают успех как следствие хорошей подготовки, затраченных усилий и способности к мобилизации усилий.

На рисунке 2 представлены данные, раскрывающие специфику возрастной динамики у обследованных спортсменов.

Сделанный корреляционный анализ раскрывает наличие некоторых значимых связей между целевой ориентацией и отдельными шкалами успеха. Установлена значимая корреляция между целевой ориентацией на задание и такими шкалами подготовки, как усилия (r = 0,555; p = 0,000), уверенность, доказывание самому себе (r = 0,543; p = 0,001), мобилизация и вера в способности (r = 0,646; p = 0,000), престиж (r = 0,260; p = 0,024). Эти зависимости обоснованы, поскольку целевая ориентация на задание (task orientation) связывает успех с улучшением умений, самосовершенствованием, пози-

РИСУНОК 2 – Психологические параметры в отдельных возрастных группах обследованных спортсменов



тивным и адаптивным поведением, направленностью на достижения. Подобные зависимости, хотя и в меньшей степени, установлены и между целевой эго-ориентацией и такими шкалами, как мобилизация, вера в собственные способности ( $r = 0,467$ ;  $p = 0,000$ ), уверенность, доказывание самому себе ( $r = 0,358$ ;  $p = 0,002$ ), подготовка, усилия ( $r = 0,309$ ;  $p = 0,007$ ) и престижем ( $r = -0,234$ ;  $p = 0,043$ ).

**Дискуссия.** Результаты исследования подтверждают данные литературы о том, что у элитных спортсменов доминируют целевая ориентация на выполнение задания, а также высокая эго-ориентация.

Установлено, что спортсмены высокой квалификации в большей степени воспринимают успех как стимул показать себя в следующих соревнованиях, как логический результат своего труда и повышения собственной уверенности. Для этого они развивают оптимальный атрибутивный стиль, при котором успех является условием мобилизации сил и стремления к улучшению последующего выполнения двигательных действий.

**Выводы.** Выявленные у некоторых спортсменов негативные последствия успеха (расслабленность, недостаточные усилия) могут привести не только к негативному их влиянию на эффективность спортивно-сореволюционной деятельности, но и, не редко, к отказу от активной спортивной деятельности. Это, со своей стороны, сказывается на общем личностном развитии и на дальнейшей деятельности спортсмена.

Проведенные исследования дают основание полагать, что слишком высокие социальные ожидания успеха со стороны спортсмена и его окружающих имеют низкую степень значимости для достижения успеха и оказывают влияния на снижение эффективности спортивной деятельности в спорте высших достижений.

Большие социальные ожидания создают дополнительные условия для высокого психического напряжения в спорте. Они могут в значительной степени быть урегулированы в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов, при соответствующих целенаправленных, научно обоснованных воздействиях на их личность.

#### ■ Литература

1. Георгиев М, Домусчиева-Роглева Г, Тошева И. Вторични фактори и оптимизиране на теста за изследване на предпочитаните стратегии за справяне със стреса - COPE - 1. - В: Личност. Мотивация. Спорт, Книг 1-3. ProSport. 2003.
2. Домусчиева-Роглева Г. Аprobация на теста за ориентация към задачата и към себе си (TEOSQ) в български условия. – *Личност, мотивация, спорт*. 2005; 9: 65-71.
3. Янчева Т. Загубата и победата в състезателната реализация на спортиста, Приложна психология и социална практика, ВСУ. 2005: 73–81.
4. Carver C, Weintraub J, Scheier M. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989: 56.
5. Carver C, Johnson S. Authentic and hubristic pride: Differential relations to aspects of goal regulation, affect, and self-control. *Journal of Research in Personality*. 2011; 44: 698-703.
6. Conroy D, Poszwardowski A, Henschen K. Evaluating criteria and consequences associated with failure and success for with athletes and performing artists. 2001.
7. Duda JL. Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1989; 11: 318-335.
8. Duda J, Nicholls J. The relationship of goal orientation to beliefs about success, perceived ability and satisfaction in sport. In: JR. Nitsch & R. Seiler (Eds.). *Motivation, emotion, stress*. (pp. 43-47). *Proceedings of the VIII European congress of sport psychology Academia*, Verland, Sankt Augustin. 1993.
9. Haglund D. *Coping with success and failure – Among Swedish and Portuguese track and field athletes and coaches*. (European Master dissertation in sport psychology). School of Social and Health Sciences. Halmstad University. 2004.
10. MacNamara A, Button A, Collins D. The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviors. *Sport Psychologist*. 2010a; 24:52-73.
11. MacNamara A, Button A, Collins D. The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage-related differences in skills and behaviors. *Sport Psychologist*. 2010b; 24:74-96.
12. Mills A, Butt J, Maynard I, Harwood C. Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences*. 2012;30 (15): 1593-1604.
13. Strudwick T. *Soccer Science*, Human Kinetics. 2016.
14. Wolfenden LE, Holt NL. Talent development in elite junior tennis: perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2005;17: 108-126.

#### Автор для корреспонденции:

Янчева Татьяна – д-р психол. наук, Национална академия спорта им. Васил Левского, София, България;  
<https://orcid.org/0000-0001-9718-6056>  
 iancheva.tatiana@gmail.com

#### Corresponding author:

Jancheva Tatiana – Dr. Sci. of Psychology, National Sports Academy Vasil Levski, Sofia, Bulgaria;  
<https://orcid.org/0000-0001-9718-6056>  
 iancheva.tatiana@gmail.com

Поступила 03.04.2019