

# ЗНАЧЕНИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow



**НЕПОПАЛОВ  
Владимир Николаевич**

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии

**NEPOPALOV Vladimir**

Candidate of Psychological  
Sciences, Associate Professor of the  
Department of Psychology  
PhD, Senior Lecturer of the  
Department of Psychology

**АТАМАСЬ  
Александр Васильевич**

Студент кафедры психологии

**ATAMAS Alexander**

Student of the Department of Psychology

*Ключевые слова:* самоактуализация, самореализация, оценка, самооценка, гуманистическая психология, тренер, спортсмен.

**Аннотация.** Данное сообщение отражает исследование самоактуализации личности спортсмена. Проведенный анализ позволил выделить самоактуализацию как начальный этап процесса самореализации в сфере спортивной деятельности. В то же время отмечается, что самоактуализация осуществляется спортсменом на всех этапах спортивной карьеры – от начинающих до спорта высших достижений. В соответствии с этим приведены результаты экспериментального исследования процесса самоактуализации.

## THE VALUE OF SELF-ACTUALIZATION FOR IMPROVEMENT OF SPORTS SKILLS

*Keywords:* self-actualization, self-realization, evaluation, self-assessment, humanistic psychology, coach, athlete.

**Abstract.** This report reflects the study of self-actualization of the individual athlete. The analysis allowed to identify self-actualization as the initial stage of the process of self-realization in the field of sports. At the same time, it is noted that self-actualization is carried out by the athlete at all stages of the sports career – from beginners to sports of the highest achievements. In accordance with this, the results of the experimental study of the self-actualization process are presented.

**Введение.** Как показывает анализ самоотчетов спортсменов, на успешность выступлений на соревнованиях, большинство из них указывают на такие факторы: как нацеленность на победу, хорошую физическую форму, технико-тактическую подготовленность и другие, которые, так или иначе, способствовали победе. С точки зрения педагогической и спортивной практики – это понятно спортсмену и тренеру – речь идет о сформированной готовности или потенциальных возможностях спортсмена, которые он высказывает в своем языке и через язык осознает свой потенциал

(готовность). Это понятно любому кто работает в этой сфере. Но, для психолога, работающего со спортсменом, это лишь начало большой аналитической работы по выявлению причин в случае его поражения. И порой, на первых этапах работы психолога со спортсменом, не ясно с какими недостатками столкнулся спортсмен при подготовке и, что привело к поражению. То ли неадекватная самооценка своих возможностей, то ли недоформированность отдельных структур личности и психических структур (процессов и функций), то ли высокий уровень притязания,

то ли еще что-то, выходящее порой за рамки его профессиональной деятельности. Поэтому работа психолога всегда начинается с наблюдения и затем беседы как с «пораженцами», так и с победителями, которые способствуют конкретизации существующих психологических проблем у спортсмена. Учитывая требования к объему изложения, выделим главное:

1. В вышеизложенном, можно отметить разнolikость «языкового» описания победы/поражения спортсмена, за которой стоят, во-первых, не только разные представления и интерпретации, но и в соответствии с этим, во-вторых, разные практические способы и формы работы психолога в команде.

2. При этом отметим, что на каждом этапе совершенствования профессионального мастерства, спортсмен перед соревнованием и перед выступлением вынужден осуществлять процесс самоактуализации, который позволяет ему актуализировать как программу выступления, так осуществить психологическую самонастройку.

3. На каждом этапе подготовки, как известно, происходит оценка достигнутых результатов. В данном случае, применительно к спортивной практике, по мере восхождения спортсмена по ступеням мастерства, имеем две оценки: внешнюю оценку – со стороны тренера, и самооценку спортсменом своего мастерства. И тот и другой оценивают интегральный показатель потенциальной готовности и затем дифференцируют его по отдельным составляющим. Вся проблема лишь в том, какие составляющие осознаются, а затем оцениваются. И при неадекватном осознании нарушается исполнении отдельных составляющих, нарушающих общую картину, спортсмен начинает отработку этих компонентов. Не продолжая, отметим лишь тот факт, что имеем две несоизмеримые оценки готовности. С внешней стороны, тренер на основе спортивного опыта и педагогических знаний дает объективную оценку демонстрируемого действия спортсмена, указывая «недоработки» в исполнении. Спортсмен, как бы с «внутренней» стороны, дает субъективную оценку проделанного действия, которая подвержена разным психологическим факторам, например, таких как эмоции удовлетворения от исполнения, уровня притязания, установки и т.д. Другими словами, исполнитель часто и порой не адекватен в своей оценке происшедшего события (выполненного действия).

Психологическим результатом такого расогласования оценок может быть непонимание интерпретации исполненного действия или несогласие с данной оценкой, или просто нежелание принять оценку другого, что в конечном итоге приводит в лучшем случае к дискуссии, в худшем – к конфликту между тренером и спортсменом.

Вследствие этого, учитывая проявления данного феномена и его последствий, можно фиксировать проблему, суть которой в расогласовании оценок, а порой в их противоречии и противопоставлении. При этом, учитывая социально-психологический аспект поставленной проблемы, приведем результаты психологического исследования, где предметом явился процесс самоактуализации спортсменом своих возможностей для реализации в последующем своего сформированного потенциала.

В соответствии с этим, задача данного сообщения заключалась в том, чтобы: а) проанализировать исследования по проблеме самоактуализации в психологии и б) провести пилотажное исследование психологического аспекта самоактуализации в спортивной команде по волейболу.

**Результаты аналитического этапа.** В результате анализа было выделено такое направление как гуманистическая психология, где и рассматривалась близкая к поставленной проблема, а именно проблема самореализации. Так в концепции А. Адлера, самореализация рассматривается как результат компенсации чувства неполноценности. Он полагал, что именно чувство неполноценности является источником всех устремлений человека к саморазвитию, росту и компетентности, то есть, иными словами, к самореализации. Он считал, что такое чувство является врожденным.

В рамках самореализации Адлер ввел стремления к превосходству (Adler, 1964), которое рассматривалось им как системный мотив, а не ряд «побуждений». При этом превосходство может выступать как в положительном, так и в отрицательном контексте, т.е. имеет как конструктивное, так и деструктивное значение. Основанием для самореализации, по А. Адлеру, и важным компонентом развития является «творческое Я». По его мнению, это самый важный компонент развития личности, где «стиль жизни формируется под предводительством творческих способностей человека.

С точки зрения Юнга, человек постоянно приобретает новые умения и достигает новых целей и реализует себя. Конечная жизненная цель,

согласно Юнгу, состоит в полной реализации «Я». Большую роль в самореализации Юнг отводит духовности. В своей работе «Воспоминания, рассуждения, сновидения» ученый пишет о том, что он знал многих людей, которые достигали высокого общественного положения, славы, успеха, оставаясь при этом несчастными и неудовлетворенными жизнью. Однако как только они находили путь к духовному развитию и самовыражению, то обретали душевный покой и счастье. Таким образом, Юнг делает важный вывод о том, что полная самореализация возможна только в том случае, когда человек самосовершенствуется.

По мнению Гольдштейна самоактуализация – творческая тенденция человеческой природы. Она – основа развития и совершенствования организма. Он отмечает, что «невежда, стремящийся к знанию, чувствует внутреннюю пустоту, переживает ощущение собственной неполноты». Любая потребность – это состояние дефицита, а «нехватка» чего-либо есть мотивирующее начало человека на его восполнение. Это восполнение, или удовлетворение потребности, и есть самоактуализация или самореализация». Не имея возможности самореализовываться, человек теряет смысл жизни.

В концепции К. Роджерса, под стремлением к актуализации понимается свойственное всем живым организмам направленность – это «стремление к росту, развитию, созреванию, тенденцию проявлять и активизировать все способности организма в той мере, в какой эта активизация способствует развитию организма». Понятие стремления к актуализации охватывает широкий круг явлений. Помимо потребностей в пище, воде и др., проявлением этого стремления выступает «... дифференциация органов и функций, развитие в форме роста, повышение эффективности усилий за счет использования орудий. Стремление к актуализации присуще каждому индивиду и готово проявиться при наступлении благоприятных условий. В работах Роджерса прямо не говорится, но подразумевается, что стремление к актуализации – это «...инстинкт, либо инстинктоподобное стремление; оно врожденно и является частью биологической природы человека».

Основываясь на теориях самоактуализации К. Гольдштейна и стремления к актуализации К. Роджерса, А. Маслоу исследовал самоактуализирующиеся личности, которая и является основой ее развития. Для обоснования развития он представил иерархическую мотивационную

структуру, где каждый уровень обеспечен своей мотивационно-потребностными показателями и соответственно самоактуализацией поведения. Для того чтобы подтвердить свои предположение Маслоу провёл обширное исследование и на основании этого исследования были выделены 15 основных черт «самоактуализирующихся людей».

Оценивая в целом это направление, отметим: 1. «Гуманистической психологии» присущ «латентный консерватизм» – представление о природе человека как вечной и неизменной (Nord, 1977, р. 81–82). 2. Для познания структуры личности и поведения человека необходим анализ его субъективного восприятия и его социальной ответственности за свое самоопределение. 3. Психологи гуманистического направления рассматривают свободу самоопределения и самовыражения как обретение смысла жизни и осуществление процесса самоактуализации. 4. Таким образом, Самоактуализация – это реализация потребности в самосовершенствовании и развитии своего потенциала.

Можно заключить, что проблема самоактуализации, поставленная в зарубежной психологии, рассматривалась, во-первых, в плоскости образа жизни человека в целом, а не в конкретно психологическом пространстве предстоящей деятельности, не в сфере освоения конкретно спортивного мастерства. Все выделенные ими факторы, мотивирующего характера, скорее детерминируют выбор жизненного пути, но не конкретно психологическую ситуацию выбора предстоящей деятельности или поведения, а тем более тренировочного процесса по освоению различных форм и видов двигательной деятельности. Во-вторых, предпринятые ими исследования носит скорее эмпирические описания, нежели конструктивное исследование. Они важны, но не вскрывают истоков, причин и динамики поставленной проблемы. В центре их внимания проблема самореализации, но не самоактуализации. В-третьих, с нашей точки зрения, это два разных, но два упорядоченных процесса, где самоактуализация является причиной самореализации. Или, прежде чем, что-то реализовывать необходимо – осознать что то, что реализовывать.

Далее, с психологической точки зрения в целом, в обозначенной проблеме можно выделить осознание некоторого множества достаточного уровня таких структур, которые осознаны, а следовательно потенциально уже имелись и были сформированы в процессе подготовки тренером

Таблица 1 – Достоверные различия между результатами психодиагностики группы волейболистов любительской волейбольной команды до начала занятий волейболом («до») и после 6 месяцев занятий волейболом («после») (n=6)

Методики	«до»	σ	«после»	σ	T-критерий Вилкоксона
Измерение мотивации достижения (А. Мехрабиан)	153,8	41,4	176,3	12,1	4
Моторная проба Шварцландера	0,56	1,93	1,78	0,54	2,5
Тест: смысложизненные ориентации Д. А. Леонтьев	101,5	10,0	109,8	10,8	1,5
Тест на проверку профессиональных знаний и умений	12,3	4,1	19,5	0,8	0

\* Примечание: Различия достоверны, если  $T_{эмп} < T_{кр.0,05} = 2$  ( $p < 0,05$ )

и самим спортсменом. К ним можно отнести наличие определенного мотивационного потенциала, осознание физического потенциала и телесной готовности, определенный интеллектуальный потенциал, определяющий стратегию и тактику поведения на соревнованиях.

В реально оценочной ситуации отбора (выбора или принятия решения) перед спортсменом (как и перед человеком вообще) стоит задача и необходимость как внешней, так и внутренней оценки собственных реальных возможностей. Под «реальными возможностями» понимаются актуальные на данный момент времени физические, тактико-технические и личностные возможности спортсмена, которые необходимы для решения предстоящих практических задач. Эта осознание необходимо не только для формирования оценки того, чем овладел спортсмен, но и для дальнейшего прогнозирования своей работы в рамках профессиональной деятельности.

При этом в процессе своей деятельности, спортсмен неминуемо сталкивается с различными оценками результата своей деятельности и перед ним стоит важнейшая проблема – насколько адекватна его оценка в отношении собственных возможностей в процессе тренировочной или соревновательной деятельности? Отсюда главная задача психолога, работающего со спортсменом помочь ему (спортсмену) адекватно сформировать осознание мотивационных и других психологических структур, которые и являются содержанием его психологического потенциала в рамках интегральной характеристики готовности. Практическая ценность психологической работы по осознанию и заключается в том, чтобы исключить или свести к минимуму переоценку

или недооценку спортсменом своих возможностей, т.е. научить сводить к минимуму поливариативность осознаваемых структур.

Исходя из сказанного, необходимо исходить из того, что основу самоактуализации составляет определенный уровень сформированности физического и психологического потенциала.

Организация и результаты пилотажного исследования. На основе данного анализа была сформирована экспериментальная гипотеза, где предполагалось, что эффективность подготовки волейболистов может быть существенно повышена в ходе тренировочного процесса на основе самореализации их потенциала.

Целью этого исследования было – изучить некоторые компоненты самоактуализации личности в процессе тренировочной деятельности, посредством психодиагностических методик.

В исследовании были использованы следующие методики: а) «измерение мотивации достижения» (А. Мехрабиан); б) «моторная проба Шварцландера»; в) тест на проверку профессиональных знаний и умений; г) тест смысложизненные ориентации (методика СЖО) – Д. А. Леонтьев.

В результате были получены следующие данные, которые в обобщенном виде представлены в таблице.

**Выводы.** В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1. Самоактуализация является психическим процессом, а порой сложной психологической деятельностью, по осознанию своих психофизических структур, предназначенных для реализации тех или иных задач, стоящих перед спортсменом.

2. Любая форма трудовой деятельности, в том числе и спортивная, прежде чем реализовываться

во внешнем плане, с необходимостью требует осознания своих возможностей самим человеком, что наиболее характерно для спортивно-тренировочного процесса при освоении новых физических упражнений и в экстремальных видах спорта. При этом мы не исключаем оценки, произведенной тренером, который и осуществляет выбор из потенциально возможных спортсменов, для допуска на соревнования по экстремальным видам спорта.

3. Полученные результаты указывают, во-первых, на зависимость самоактуализации от поставленной перед спортсменом задачи, во-вторых, выявлены две группы факторов. К первой можно отнести – зависимость содержания осознания от мотивационного фактора и фактора смысла предстоящей деятельности, а ко второй – необходимый набор двигательных умений соответствующих достижению поставленной цели.

### Литература

1. Леонтьев, Д.А. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в пост-советской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 156-176.

2. Леонтьев, Д.А. Самореализация // Человек: философско-энциклопедический словарь / Под ред. И.Т. Фролова. – М.: Наука, 2000. – С. 322-324.

3. Ansbacher, N.L. Alfred Adler and Humanistic Psychology // Journal of Humanistic Psychology. – 1971. – № 1. P. 53-56.

4. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы. – М.: Смысл, 1999.

5. Brennan, T.P. A developmental framework for self-actualization: evidence from case studies / T.P. Brennan, M.M. Piechowski // Journal of Humanistic Psychology. – 1991. – Vol. 31, №3. – P. 43-64.

### Literature

1. Leontiev, D.A. Self-realization and essential human powers // Psychology with a human face: a humanistic perspective in post-Soviet psychology / Ed. YES. Leontief, V.G. Schur. – М.: Sense, 1997. – P. 156-176.

2. Leontiev, D.A. Self-realization // Man: philosophical and encyclopaedic dictionary / Ed. I.T. Frolov. – Moscow: Nauka, 2000. – P. 322-324.

3. Ansbacher, N.L. Alfred Adler and Humanistic Psychology // Journal of Humanistic Psychology. – 1971. – No. 1. – P. 53-56.

4. Maslow, A. New frontiers of human nature. – М.: Sense, 1999.

5. Brennan, T.P. A developmental framework for self-actualization: evidence from case studies / T.P. Brennan, M.M. Piechowski // Journal of Humanistic Psychology. – 1991. – Vol. 31, №3. – P. 43-64.

