

Личностные характеристики и спорт

Прочитав эту главу, вы сможете:

- 1) описать, что определяет личность и почему это важно;
- 2) обсудить основные подходы к пониманию личности;
- 3) определить, как можно «измерить» личность;
- 4) оценить личностные тесты и исследования на предмет практичности и достоверности;
- 5) понять взаимосвязь между личностью и поведением в спортивных активностях;
- 6) описать, как когнитивные стратегии связаны со спортивными успехами;
- 7) применить все, что вы знаете о личности в контексте спорта и физических упражнений, чтобы лучше понять личности людей.

По аспектам спортивной личности опубликованы тысячи статей. В 1960-е и 1970-е годы было проведено множество исследований в этой области, и такие исследования продолжают проводиться и по сей день (*Laborde* и соавт., 2019; *Levy, Ruggieri*, 2019; *Wilson*, 2019). К наиболее часто изучаемым в исследованиях спортивной психологии личностным характеристикам относятся: личностная тревожность, самоэффективность или уверенность в себе, перфекционизм, социальная тревожность телосложения и депрессия (*Laborde* и соавт., 2019). Столь обширное поле для исследования демонстрирует, насколько важна роль личности в спорте и физических упражнениях. Вот несколько дополнительных примеров исследований:

- Какие характеристики личности могут увеличить риск спортивных травм или повлиять на строгое соблюдение пациентом правил физиотерапии?
- Почему некоторые тренирующиеся придерживаются своей фитнес-программы, в то время как другие теряют мотивацию и бросают ее?

- Следует ли использовать личностные тесты для отбора спортсменов в команды?
- Можно ли предсказать спортивный успех по типу личности спортсмена?
- Возможно ли выявить неосознаваемые когнитивные навыки и личностные характеристики, — такие как характер, лидерские качества и энтузиазм, — еще на этапе оценки молодых талантов скаутами (*Gunter* и соавт., 2019)?
- Как психологические навыки и личностные характеристики связаны с развитием спортивных талантов юных спортсменов (*Dohme* и соавт., 2019)?

Определение личности

Вы когда-нибудь пробовали описать свою личность? Если да, то, вероятно, вы перечисляли такие прилагательные, как «забавный», «общительный», «счастливый» или «стабильный». Возможно, вы вспоминали, как реагировали на те или иные ситуации. Есть ли в личности что-то еще, помимо просто набора подобных качеств? Многие теоретики

пытались дать определение личности, и они сходятся во мнении в одном аспекте — уникальности. По сути, личность — это те характеристики (или совокупность характеристик), которые делают человека уникальным. Большинство определений личности также фокусируются на различиях в том, как люди чувствуют, думают и действуют (APA, 2021). Один из лучших способов понять личность — через ее структуру. Представьте себе, что личность разделена на три отдельных, но взаимосвязанных уровня (рис. 3.1): психологическое ядро, типичные реакции и ролевое поведение (Martens, 1975).



РИСУНОК 3.1. Схематическое изображение структуры личности

Адаптировано с разрешения R. Martens, *Social Psychology and Physical Activity* (New York: Harper & Row, 1975), 146. Авторские права R. Martens, 1975 г.

КЛЮЧЕВОЙ ТЕЗИС

Личность — это совокупность характеристик, которые делают человека уникальным. Изучение личности помогает нам более эффективно работать со студентами, спортсменами, пациентами и тренирующимися, а также более эффективно взаимодействовать с коллегами.

Психологическое ядро

Самый базовый уровень вашей личности называется **психологическим ядром**. Этот самый глубокий компонент включает в себя ваши взгляды и ценности, интересы и мотивы, а также убеждения о себе и своей самооценке. По сути, психологическое ядро представляет собой центральную часть вашей личности и определяет «настоящего вас», а не того, каким бы вы хотели выглядеть в глазах других. Так, например, в основе ваших базовых ценностей может лежать важность семьи, друзей и религии в вашей жизни.

Типичные реакции

Типичные реакции — это то, как каждый из нас учится приспосабливаться к окружающей среде или как мы обычно реагируем на окружающий мир. Например, вы можете быть беспечным, застенчивым и даже вспыльчивым. Часто ваши типичные реакции являются хорошим индикатором вашего психологического ядра. То есть, если вы постоянно реагируете на социальные ситуации молчалием и застенчивостью, вы, скорее всего, интроверт, а не экстраверт. Однако если кто-то заметил, что вы ведете себя тихо на вечеринке, и уже на основании этого факта пришел к выводу, что вы интроверт, этот человек вполне мог ошибиться — возможно, вас заставила замолчать какая-то конкретная ситуация на этой вечеринке. И вполне возможно, что ваше молчание не было типичной реакцией.

Ролевое поведение

Ваше поведение в зависимости от того, какой вы видите для себя ту или иную социальную ситуацию, называется **ролевым поведением**. Такое поведение является наиболее изменчивым аспектом личности: ваше поведение меняется по мере изменения вашего восприятия окружающей среды. В разных ситуациях требуется играть разные роли. В один и тот же день вы можете играть роли студента университета, тренера команды Малой лиги, сотрудника и друга. И вполне вероятно, что в каждой из этих ситуаций вы будете вести себя по-разному; так, например, вы, скорее всего, проявите больше лидерских качеств в роли тренера, чем в роли студента или сотрудника. Роли могут конфликтовать друг с другом. Например, родитель, тренирующий футбольную команду своего ребенка, может почувствовать конфликт между своей тренерской и родительской ролями.

Понимание структуры личности

Как показано на рис. 3.1, три уровня личности отражают континуум между поведением, определяемым внутренними импульсами, и поведением, провоцируемым внешними импульсами. Проще говоря, сравните уровни своей личности с вишней в шоколаде. Все видят внешнюю обертку (ролевое поведение); те, кто берет на себя труд снять обертку, видят слой шоколада (типичные реакции); и лишь люди, заинтересованные или достаточно мотивированные на то, чтобы откусить конфету, увидят вишенку и почувствуют ее вкус (психологическое ядро).

Психологическое ядро — это не только самый глубокий из трех уровней, который труднее всего поддается изучению; это также и самая стабильная часть вашей личности. Оно остается довольно постоянным во времени. На другом конце континуума

находится самый внешний уровень — ролевые модели поведения, — которые подвержены наибольшему влиянию со стороны внешней социальной среды. Например, вы всегда говорите правду, потому что одна из ваших основных ценностей заключается в том, чтобы быть честным. При этом в зависимости от сферы ваше поведение может отличаться: например, вы можете быть отстраненным в роли фитнес-директора и нежным — в роли родителя. Обычно ваши реакции находятся где-то посередине, поскольку они являются результатом взаимодействия вашего психологического ядра и ролевого поведения.

В личности желательны как стабильность, так и способность меняться. Ядро личности (или наиболее устойчивый ее аспект) обеспечивает ей структуру, необходимую для эффективного функционирования в обществе, тогда как ее динамическая (меняющаяся) составляющая позволяет ей учиться.

Мы, как профессионалы в области физической активности, можем стать более эффективными, если будем понимать различные уровни структуры личности, выходящие за рамки ролевого поведения, специфичного для конкретной ситуации. Знакомство с реальным человеком (т.е. психологическим ядром) и типичными способами реагирования этого человека позволяет лучше понять его мотивацию, действия и поведение. По сути, для того, чтобы выбрать наилучший способ помощи человеку, нам нужно знать, что им движет. Особенно полезно больше узнавать об индивидуальных основных ценностях людей (т.е. психологическом ядре), когда мы работаем с ними в долгосрочной перспективе, например в течение сезона или более.

Изучение личности с шести точек зрения

Психологи рассматривают личность с нескольких точек зрения. Шестью основными способами изучения личности в контексте спорта и спортивных активностей являются психодинамический, личностный, ситуационный, интерактивный, феноменологический и интегративный (или биопсихосоциальный) подходы.

Психодинамический подход

Психодинамический подход к личности, популяризированный Зигмундом Фрейдом (*Sigmund Freud*) и неофрейдистами, такими как *Carl Jung* и *Erik Erikson*, характеризуется двумя составляющими (*Cox*, 1998):

1. Он делает акцент на бессознательных детерминантах поведения, таких как Ид (как называл его Фрейд), или инстинктивных влечениях, и на том, как они конфликтуют с более сознательными аспектами личности, такими как су-

пер-эго (моральные убеждения человека) или эго (сознательная личность).

2. Этот подход фокусируется на понимании человека в целом, а не на выявлении отдельных черт или предрасположенностей.

Психодинамический подход сложен; он рассматривает личность как динамический набор постоянно меняющихся процессов, которые нередко находятся в конфликте друг с другом (*Vealey*, 2002). Например, те, кто применяет психодинамический подход к изучению личности, могли бы порассуждать, как бессознательные агрессивные инстинкты конфликтуют с другими аспектами личности, такими как супер-эго, определяя то или иное поведение. Особый акцент делается на том, что личность взрослого человека формируется через разрешение конфликтов между бессознательными силами и ценностями и совестью супер-эго в детстве. Так, например, *Gaskin* и коллеги (2010) использовали психодинамический подход для изучения опыта занятий спортом и физической активности молодого человека с церебральным параличом. Они обнаружили, что спорт помог этому человеку справиться с чувством своей неполноценности, возникшим в результате социальной изоляции в детстве. В то же время его успехи в спорте стали для него способом ухода от других вызовов (например, развития романтических отношений), с которыми приходится сталкиваться молодым людям. Таким образом, нынешнее функционирование данного индивида можно объяснить конфликтами и нерешенными проблемами из детства, и хотя спорт сыграл положительную роль в его жизни, он позволял ему бессознательно избегать решения других важных вопросов.

Хотя психодинамический подход оказал большое влияние на область психологии в целом, а особенно — на клинические подходы к психологии, он намного меньше повлиял на спортивную психологию. Шведский спортивный психолог *Erwin Apitzsch* (1995) измерял у спортсменов такие защитные механизмы, как отрицание, и использовал эту информацию, чтобы помочь спортсменам лучше справляться со стрессом и тревогой. *Strean* и *Strean* (1998) обсуждали, как психодинамические концепции (например, сопротивление) могут использоваться для объяснения поведения спортсменов, причем речь шла не только о неадаптивном функционировании спортсменов, но и о нормальной личности. *Gaskin* и коллеги (2009, 2010) также опубликовали несколько тематических исследований, демонстрирующих, как психодинамический подход может помочь в понимании таких глубоких и нередко имеющих бессознательный характер проблем, как низкая самооценка, идентификация себя с людьми, не имеющими физических недостатков, и чрезмерная

уступчивость, которая может развиваться у таких людей с физическими недостатками. Наконец, *Conroy* и *Benjamin* (2001) описали примеры использования метода структурного анализа социального поведения для измерения психодинамических конструкторов посредством изучения конкретных ситуаций. Это важно упомянуть, поскольку основным недостатком психодинамического подхода была сложность его проверки.

Другая слабость психодинамического подхода заключается в том, что он почти полностью фокусируется на внутренних детерминантах поведения и уделяет мало внимания социальной среде. По этой причине многие современные специалисты по спортивной психологии не применяют психодинамический подход. Более того, маловероятно, что большинство специалистов по спортивной психологии, особенно те, кто обучается педагогической спортивной психологии, смогут использовать психодинамический подход. Однако *Giges* (1998) указал, что, хотя для использования психодинамического подхода в терапевтических целях, безусловно, необходима специальная подготовка, понимание его ключевых концепций может помочь нам лучше понять спортсменов и их чувства, мысли и поведение.

Наконец, ключевой вклад этого подхода заключается в признании того, что не все поведение тренирующегося или спортсмена находится под сознательным контролем и что иногда может быть уместно сосредоточиться на бессознательных детерминантах поведения. Так, например, лыжный акробат мирового класса, выздоровев после особенно серьезного падения, не смог объяснить свою неспособность выполнять сложные двигательные навыки. Он сказал, что как только он приступал к выполнению подобных действий, сразу же замирал «как олень, попавший в свет фар». Более того, ему не помогали и те обширные когнитивно-поведенческие психологические стратегии (описанные далее в этой главе), которые успешно применялись с другими лыжниками. В конце концов спортсмена направили к клиническому психологу, который использовал более психодинамический подход для решения проблемы и добился большего успеха.

Теория черт личности

Этот подход предполагает, что фундаментальные единицы личности — ее черты — относительно стабильны. То есть черты личности устойчивы и постоянны в самых разных ситуациях. Применяя теорию черт личности, психологи считают, что причины поведения обычно кроются в самом человеке и что роль ситуативных факторов или факторов окружающей среды минимальна. Считается, что черты характера predisполагают человека действовать

определенным образом независимо от ситуации или обстоятельств. Например, если спортсмену свойственен дух соперничества, он будет predisположен играть усердно и выкладываться по полной независимо от ситуации или результата. В то же время predisположенность не означает, что спортсмен всегда будет действовать исключительно таким образом; это означает лишь то, что спортсмен с большой долей вероятности будет проявлять дух соперничества в спортивных ситуациях.

КЛЮЧЕВОЙ ТЕЗИС

Подход, основывающийся на чертах характера, который доминировал в ранних исследованиях личности, не учитывает конкретные ситуации, которые также могут влиять на поведение человека.

Наиболее широко распространенной моделью теории черт личности является модель личности «Большая пятерка» (*Allen* и соавт., 2013; *Gill* и соавт., 2017), согласно которой существуют пять основных измерений личности.

1. Невротизм (нервозность, тревога, депрессия и гнев) в сравнении с эмоциональной стабильностью.
2. Экстраверсия (энтузиазм, коммуникабельность, напористость, высокая активность) в сравнении с интроверсией.
3. Открытость опыту (оригинальность, потребность в разнообразии, любознательность).
4. Доброжелательность (любезность, альтруизм, скромность).
5. Добросовестность (ограничение, стремление к достижениям, самодисциплина).

Было обнаружено, что эти пять измерений являются наиболее важными общими личностными характеристиками, присущими каждому человеку; большинство других более конкретных характеристик личности являются частными случаями этих пяти измерений (*McRae, John*, 1992). Более того, предполагается, что индивиды, обладающие разным уровнем этих характеристик, будут вести себя по-разному. Например, люди с высоким уровнем добросовестности будут более мотивированы к порядку, самодисциплине и послушанию, тогда как люди с высоким уровнем невротизма обычно будут уязвимыми и застенчивыми.

Было продемонстрировано, что модель личности «Большой пятерки» может быть полезна для понимания того, почему различные виды упражнений подходят людям с разными личностными характеристиками (*Laborde* и соавт., 2019; *Rhodes* и соавт.,



Подход, основанный на чертах личности, предполагает, что черты личности остаются устойчивыми и постоянными в любых ситуациях

Carsten Goerling/The Image Bank/Getty Images

2002; Wilson, 2019). Метаанализ или статистический обзор 35 независимых исследований также показал, что такие личностные качества, как экстраверсия и добросовестность, положительно коррелируют с уровнем физической активности, тогда как невротизм отрицательно влияет на физическую активность (Rhodes, Smith, 2006).

Исследователи протестировали модель личности «Большой пятерки» в спорте.

- Исследуя спортивных болельщиков, Wann и его коллеги (2004) обнаружили, что идентификация с местной командой (и получение социальной поддержки от других) положительным образом соотносится с психологическим благополучием, измеряемым по таким подшкалам «Большой пятерки», как экстраверсия, открытость и добросовестность.
- Исследователи в области психологии спорта и физических упражнений изучили влияние личностных характеристик «Большой пятерки» как на психологическое состояние, так и на поведение (Demulier и соавт., 2013; Lochbaum и соавт., 2010; Merritt, Tharp, 2013; Singley и соавт., 2012).

Обобщив большую часть этой литературы в своем всеобъемлющем обзоре, Allen и коллеги (2013)

пришли к выводу, что особенности характера тесно связаны с долгосрочным спортивным успехом. По мнению Allen и его коллег, есть весьма убедительные доказательства того, что у спортсменов более высокий уровень экстраверсии, чем у неспортсменов, и что спортсмены, занимающиеся высокорискованными и командными видами спорта, имеют более высокие показатели экстраверсии и более низкие показатели добросовестности, чем спортсмены, занимающиеся видами спорта с низким уровнем риска и индивидуальными видами спорта.

В более современных исследованиях Kim и его коллеги (2020) исследовали связь между личностными характеристиками «Большой пятерки» и теми неформальными ролями, которые спортсмены играют в командах (например, «комик команды», «общественный деятель», «стихийное бедствие», «головорез»), а также то, как эти роли связаны с такими важными для команды составляющими, как сплоченность и удовлетворенность. Так, например, экстраверсия была положительным образом связана с такими ролями, как «комик команды», «общественный деятель», «вербальный лидер», «отвлекающий фактор» и «стихийное бедствие». Более того, наличие неформальных ролей в командах (например, «комиков» и «головорезов») положительно связано со сплоченностью команды, тогда как другие

роли (например, «отвлекающий фактор») отрицательно сказываются на удовлетворенности спортсменов.

Независимо от конкретной точки зрения и одобренных измерений сторонники теории черт личности утверждают, что лучший способ понять личность — это рассмотреть те ее черты, которые относительно устойчивы и стабильны во времени.

Однако простое знание особенностей личности человека не всегда поможет нам предсказать, как этот человек поведет себя в конкретной ситуации. Например, одни люди легко злятся во время занятий спортом, тогда как другие злятся редко. Однако люди, которые склонны злиться во время спортивных активностей, не обязательно злятся в других ситуациях. Простое знание личностных качеств человека не обязательно поможет нам предсказать, будет ли он дейст-

вовать в соответствии с ними. Предрасположенность человека к гневу не говорит вам, какие конкретные ситуации могут спровоцировать у него такую реакцию. Однако обратите внимание, что *Allen* и его коллеги (2013) указали, что исследования спортивной личности находятся в застое и не поспевают за развитием общей психологии, хотя ситуация и начинает постепенно меняться. Это говорит о том, что теория черт личности обладает некоторой полезностью для прогнозирования поведения в ряде ситуаций.

Ситуационный подход

Опасения по поводу применения теории черт к изучению личности побудили некоторых исследователей сосредоточиться не на личностных качествах, а на изучении тех ситуаций или окружающей среды,

Парадокс перфекционизма

Перфекционизм — это стиль личности, характеризующийся установкой чрезвычайно высоких стандартов работы, стремлением к безупречности и тенденцией к чрезмерной критичности в оценке своей работы (*Flett, Hewitt, 2005*). Различие между перфекционистским стремлением (установлением высоких стандартов) и перфекционистским беспокойством (беспокойством о достижении высоких стандартов) считается особенно важным с точки зрения определения того, оказывает ли перфекционизм положительное или отрицательное воздействие на человека (*Sellars и соавт., 2016*). Исследователи также различают эгоцентричный перфекционизм (при котором человек устанавливает чрезвычайно высокие личные стандарты и строго оценивает себя в соответствии с этими стандартами), социально предписанный перфекционизм (человек считает, что значимые для него другие придерживаются чрезвычайно высоких стандартов и основывают свое одобрение на соответствии этим стандартам) и перфекционизм, ориентированный на других (при котором человек требует от других соответствовать чрезвычайно высоким стандартам) (*Appleton и соавт., 2010; Dunn и соавт., 2012*). Также специально для спорта была разработана мера перфекционизма, оценивающая четыре измерения: личные стандарты, обеспокоенность ошибками, воспринимаемое давление родителей и воспринимаемое давление тренера (*Dunn и соавт., 2011*).

Было обнаружено, что неадаптивный, или нездоровый, перфекционизм (сосредоточенность на высоких стандартах, сопровождаемая беспокойством по поводу ошибок и оценок со стороны других) напрямую связан с чрезмерными физическими нагрузками (например, *Flett, Hewitt, 2005*), плохой производительностью (*Stoeber и соавт., 2009*) и выгоранием спортсменов (*Hill, Curran, 2016*). В то же время было обнаружено, что адаптивный, или здоровый, перфекционизм (ориентация на высокие стандарты, но без чрезмерного беспокойства по поводу ошибок или того, как другие оценивают вашу работу) связан с лучшей обучаемостью и результативностью (*Stoeber и соавт., 2009*), а также с более адаптивными целевыми паттернами (например, *Stoll и др., 2008*). Метаанализ исследований, посвященных перфекционизму в спорте, показал, что высокие уровни перфекционистских стандартов напрямую связаны с неадаптивной мотивацией, плохим эмоциональным благополучием и более низкой производительностью, тогда как связь между таким параметром, как перфекционистское беспокойство, и этими характеристиками была более неоднозначной, соотносясь как с адаптивным, так и с неадаптивным поведением, нередко — весьма сложным образом (*Hill и соавт., 2018*).

Среди других интересных выводов можно выделить следующие.

- Из-за того, что в спорте и физических упражнениях так часто уделяется внимание результативности и достижениям, участие в этих видах деятельности может способствовать развитию перфекционизма.

которые могут вызвать то или иное поведение. Согласно **ситуационному подходу**, поведение человека во многом определяется ситуацией или окружающей средой. Этот подход основан на теории социального обучения (*Bandura, 1977*), которая объясняет поведение с точки зрения подражания (моделирования) и социального подкрепления (обратной связи). Этот подход утверждает, что ваше поведение формируется под влиянием окружающей среды и подкрепляется ею. Например, вы можете вести себя уверенно в одной ситуации, но осторожно в другой, независимо от ваших личных качеств. Более того, если влияние среды достаточно сильно, то влияние особенностей личности будет минимальным. Например, если вы замкнутый и застенчивый человек, вы все равно можете действовать настойчиво или даже агрессивно, если увидите, что кого-то грабят.

Многие футболисты могут быть мягкими и стеснительными за пределами поля, но игра (т.е. ситуация) требует от них действовать агрессивно. Таким образом, ситуация будет более важным фактором, определяющим их поведение, чем конкретные черты их личности.

Хотя ситуационный подход не так широко принят спортивными психологами, как теория черт личности, *Martin* и *Lumsden* (1987) утверждали, что вы можете влиять на поведение в спорте и физическом воспитании, меняя способы подкрепления в окружающей среде. Тем не менее ситуационный подход, как и подход, основанный на чертах личности, не может по-настоящему спрогнозировать поведение. Та или иная ситуация может повлиять на поведение одних людей и при этом не оказать никакого влияния на других.

- Перфекционистские стандарты не обязательно ведут к подрыву результативности и при правильной ориентации на цель могут привести к оптимальным результатам, хотя некоторые исследователи (например, *Flett, Hewitt, 2016*) утверждают, что перфекционизм следует считать уязвимым местом всех спортсменов.
- Как уже было показано, перфекционизм, особенно неадаптивный перфекционизм, приводит к чрезмерным физическим нагрузкам, когда люди либо становятся зависимыми от физических упражнений (постоянно пытаюсь достичь своих целей), либо физически неактивны, потому что они впадают в уныние и теряют мотивацию, когда не могут достичь своих перфекционистских стандартов (*Berger, Tobar, 2019*).
- Перфекционистские стандарты становятся изнурительными, когда их достижение необходимо для самоутверждения.
- Считается, что перфекционизм сказывается особенно негативным образом во времена неудач.
- Чрезмерный перфекционизм с эгоориентацией и низким восприятием своих способностей изнуряет, приводит к высокому уровню стресса, проблемам с мотивацией и выгоранию.
- Перфекционисты подвержены большому риску, если у них плохие навыки преодоления трудностей.
- Существует взаимосвязь между уровнем перфекционизма ребенка и уровнем перфекционизма его родителей. У детей, родители которых моделируют собственный перфекционизм или используют условное одобрение при попытках ребенка добиться успеха, вероятность развития склонности к перфекционизму больше.
- Адаптивный перфекционизм связан с мотивацией приближения, тогда как неадаптивный перфекционизм связан с мотивацией избегания.

Важно помогать спортсменам и тренирующимся отличать здоровую приверженность высоким стандартам производительности от нездоровых стремлений (например, негативная реакция на недостатки и страх неудачи), связанных с неадаптивным, или нездоровым, перфекционизмом. Для этого необходимо, чтобы спортсмен не слишком связывал свою самооценку с результативностью и работал над уменьшением придаваемой результативности иррациональной важности (*Hill* и соавт., 2010). В качестве дополнительных стратегий, которые могли бы помочь участникам спортивных активностей справляться с нездоровым перфекционизмом, можно назвать: акцент на мотивационном климате, в котором основное внимание уделяется самосовершенствованию (обсуждается в главе 4), а не победе над другими; обучение психологическим навыкам, таким как расслабление и внутренний диалог, акцент на гибкие цели и развитие навыка принятия ошибок (*Sellars* и соавт., 2016). Наконец, если людям свойственен чрезмерный перфекционизм, посещение спортивного психолога может стать весьма оправданным шагом.

Интерактивный подход

Интерактивный подход рассматривает и ситуацию, и человека как содетерминанты поведения, то есть переменные, которые вместе определяют поведение. Интерактивная модель, которую иногда называют моделью соответствия личности и среды, предполагает, что личностные качества человека проявляются и формируются в различной среде (Levy, Ruggieri, 2019). Другими словами, знание психологических особенностей человека и конкретной ситуации помогает лучше понять его поведение. То есть поведение человека определяется не только личностными или ситуационными факторами по отдельности, но иногда и их взаимодействием, при котором они смешиваются друг с другом уникальным образом, тем самым оказывая влияние на поведение. Например, человек с такой явно выраженной чертой, как враждебность, не обязательно будет жестоким во всех ситуациях (например, будучи расстроенным зрителем на футбольном матче в присутствии своей матери). Однако, когда враждебно настроенный человек оказывается в подходящей потенциально агрессивной ситуации (например, в качестве разочарованного зрителя на футбольном матче со своими друзьями-грубиянами), это вполне может спровоцировать в нем жестокость. В данной конкретной ситуации результатом этого может стать насилие (например, он бьет болельщика команды противника, который свистит). Точно так же вероятность развития перфекционистских черт гораздо больше, если юный спортсмен растет в среде, где родители и тренеры постоянно подчеркивают высокие стандарты и резко критикуют ребенка за то, что он не достигает их, чем если его родители и тренеры, подчеркивая высокие стандарты, создают при этом атмосферу поддержки, а не постоянной критики.

КЛЮЧЕВОЙ ТЕЗИС

Одних только ситуаций недостаточно, чтобы точно предсказать поведение. Необходимо также учитывать индивидуальные особенности человека.

Исследователи, использующие интерактивный подход, задаются следующими вопросами.

- Будут ли экстраверты работать лучше в командной ситуации, а интроверты — в индивидуальной (т.е. внекомандной) ситуации?
- Будут ли люди с высокой мотивацией придерживаться формализованной программы упражнений дольше, чем люди с низкой мотивацией?

- Будут ли уверенные в себе дети предпочитать соревновательный вид спорта, а подростки с низкой уверенностью в себе — несоревновательные спортивные ситуации?

В соответствии с точкой зрения, принятой в общей психологии, подавляющее большинство современных спортивных психологов отдают предпочтение интерактивному подходу к изучению поведения (Levy, Ruggieri, 2019; Rhodes, Wilson, 2020). Фактически классическое исследование Bowers (1973) показало, что взаимодействие между людьми и ситуациями может объяснить в два раза больше видов поведения, чем только черты характера или только ситуации. Интерактивный подход требует изучения того, как люди индивидуальным образом реагируют на определенные виды спорта и физической активности.

Феноменологический подход

Хотя многие современные спортивные психологи используют интерактивный подход к изучению личности, в наше время наиболее популярным является феноменологический подход (Vealey, 2002). Как и интерактивный, **феноменологический подход** утверждает, что поведение лучше всего определяется при учете как ситуаций, так и личностных характеристик. Однако вместо того, чтобы сосредоточиться на фиксированных чертах или склонностях как основных детерминантах поведения, такой психолог исследует понимание и интерпретацию человеком себя и своего окружения. Следовательно, решающее значение здесь играют субъективный опыт человека и его личные взгляды на мир и на самого себя.

Многие из наиболее известных современных теорий, используемых в спортивной психологии, соответствуют структуре феноменологического подхода, например такие теории самодетерминации, как теория когнитивной оценки (обсуждаемая в главе 7), теория достижения цели (обсуждаемая в главе 4), социальные когнитивные теории, в том числе теория самоэффективности Бандуры (Bandura) (обсуждаемая в главе 15), и большая часть исследований, посвященных взаимосвязи между когнитивными характеристиками и спортивным успехом (обсуждаются далее в этой главе).

Интегративный, или биопсихосоциальный, подход

Исследователи, придерживающиеся интегративного, или биопсихосоциального, подхода (McAdams, Pals, 2006), утверждают, что миссия тех, кто изучает личность, состоит в том, чтобы понять «человека»

ка во всей его целостности» и всю интегративную структуру, которая учитывает взаимодействие биологических, психологических и психологических факторов. Чтобы по-настоящему понять личность, необходимо учитывать социальные факторы. Следовательно, необходимо принимать во внимание динамическое взаимодействие биологических факторов; диспозиционные черты характера; то, как человек адаптируется в тех или иных ситуациях, а также жизненные истории или повествования от первого лица (самого испытуемого), и все это — в его социальном контексте или культуре. Особенно интересен самоопределяющий нарративный компонент: *McAdams* и *Pals* утверждают, что все мы создаем свои рассказы о себе, основанные как на нашей собственной истории, так и на воображаемом будущем. Подобные повествования, встроенные в социальный или культурный контекст, помогают людям обрести смысл в своей жизни.

Интегративная модель все еще относительно нова и используется для руководства исследованиями в области спортивной психологии. Например, *Mallett* и *Coulter* (2016) использовали концепцию целостности человека *McAdams* и *Pals* (2006) для изучения личности успешного олимпийского тренера. Эта концепция помогла более глубоко понять личность тренера, и исследователи обнаружили, что, если рассматривать концепцию целостности с точки зрения норм личностного склада, тренер был добросовестным, стабильным, приятным и открытым для нового опыта человеком. Его ориентация на достижения и стремление к власти повлияли на его мотивационные действия. А его личный рассказ помог ему осмыслить свою жизнь и показал, что он вкладывал себя в своих спортсменов, помогая им развивать свой потенциал в попытке найти искупление тех ситуаций, в которых он сам потерпел неудачу как спортсмен. Интегрированная модель помогла исследователям понять этого тренера более полно и целостно, чем если бы они исследовали только его характер.

Различия между шестью подходами

Описанные выше шесть подходов к пониманию личности различаются по нескольким важным аспектам. Во-первых, они различаются по континууму поведенческой детерминации: от точки зрения, согласно которой поведение определяется внутренними характеристиками человека (например, психодинамические теории), до точки зрения, что поведение определяется ситуацией или окружающей средой (например, ситуационный подход). Во-вторых, они сильно различаются с точки зрения предположений о происхождении человеческого поведения — определяется ли поведение фиксированными

чертами или сознательными или подсознательными детерминантами, а также насколько важна активная интерпретация человеком себя и своего окружения. Хотя все эти точки зрения сыграли важную роль в продвижении нашего понимания личности в спорте и физической активности, сегодня чаще всего подчеркиваются интерактивные и феноменологические взгляды, которые и составляют основу большей части этого текста. Интегрированная биопсихосоциальная модель выглядит весьма многообещающей, но мы только начинаем ее использовать.

Оценка личностных характеристик

Когда исследование проводится надлежащим образом, оно может пролить свет на то, как личностные характеристики влияют на поведение в спорте и при выполнении физических упражнений. Психологи разработали способы оценки личностных характеристик, которые могут помочь нам лучше понять личностные черты и состояния. Многие психологи различают типичный стиль поведения человека (черты) и влияние ситуации на поведение (состояния). Это различие между психологическими чертами и состояниями сыграло решающую роль в развитии исследований личности в спорте. Однако, несмотря на то что определенная психологическая черта предрасполагает человека к определенному поведению, такое поведение не обязательно происходит абсолютно во всех ситуациях. Поэтому, когда вы пытаетесь понять и спрогнозировать то или иное поведение, вам следует принимать во внимание как черты характера человека, так и его состояния.

КЛЮЧЕВОЙ ТЕЗИС

Чтобы понять и спрогнозировать поведение того или иного человека, мы должны принимать во внимание как ситуации, так и психологические особенности личности.

Оценка на основании черт характера и состояний

Посмотрите на примеры вопросов из «Оценки уверенности на основании черт характера и состояний» (*Vealey*, 1986). Они подчеркивают различия между оценкой уверенности на основании черт характера и на основании состояний, если речь идет о спортивном контексте. В опросе, определяющем спортивную уверенность на основании черт характера, вас просят указать, как вы «в целом» или обычно себя чувствуете, тогда как в опросе, определяющем спортивную уверенность на основании состояний, вас просят указать, что вы чувствуете «прямо сейчас», в конкретный момент в конкретной ситуации.

ОПРОС, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ СПОРТИВНУЮ УВЕРЕННОСТЬ НА ОСНОВАНИИ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА

Подумайте о том, насколько вы уверены в себе, когда участвуете в спортивных соревнованиях. Ответьте на следующие два вопроса, основываясь на том, насколько уверенно вы себя чувствуете, когда участвуете в соревнованиях по своему виду спорта. Сравните свою уверенность в себе с уверенностью в себе самого уверенного спортсмена, которого вы знаете. Пожалуйста, отвечайте (обведите номер) в соответствии с тем, как вы на самом деле себя чувствуете, а не с тем, как вам хотелось бы себя чувствовать.

	НИЗКИЙ			СЕРЕДИНА			ВЫСОКИЙ		
1. Сравните свою уверенность в своей способности применять навыки, необходимые для достижения успеха, с уверенностью самого уверенного в себе спортсмена, которого вы знаете	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Сравните свою уверенность в своей способности выступать под давлением с аналогичной уверенностью самого уверенного в себе спортсмена, которого вы знаете	1	2	3	4	5	6	7	8	9

ОПРОС, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ СПОРТИВНУЮ УВЕРЕННОСТЬ НА ОСНОВАНИИ СОСТОЯНИЙ

Подумайте о том, насколько уверенно вы себя чувствуете прямо сейчас в отношении успешного выступления на предстоящем соревновании. Ответьте на следующие два вопроса, исходя из того, насколько уверенно вы себя чувствуете прямо сейчас по поводу участия в предстоящем соревновании. Сравните свою уверенность в себе с уверенностью самого уверенного в себе спортсмена, которого вы знаете. Пожалуйста, отвечайте (обведите номер), исходя из того, как вы на самом деле себя чувствуете, а не того, как вам хотелось бы себя чувствовать.

	НИЗКИЙ			СЕРЕДИНА			ВЫСОКИЙ		
1. Сравните уверенность в своей способности применять необходимые для достижения успеха навыки, которую вы чувствуете прямо сейчас, с аналогичной уверенностью самого уверенного в себе спортсмена, которого вы знаете	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Сравните уверенность в своей способности выступать под давлением, которую вы чувствуете прямо сейчас, с аналогичной уверенностью самого уверенного в себе спортсмена, которого вы знаете	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Измерения, специфичные для конкретной ситуации

Хотя общие шкалы дают некоторую полезную информацию о личностных качествах и состояниях, использование **измерений, специфичных для конкретной ситуации**, помогает более надежно прогнозировать поведение в данных ситуациях, поскольку учитывают как непосредственно личность участника, так и конкретную ситуацию (интерактивный подход). Например, в 1975 году Sarason заметил, что некоторые студенты плохо сдавали тесты, когда начинали слишком сильно переживать. В других ситуациях эти студенты не особо переживали, но на экзаменах они буквально замирали. Sarason

разработал ситуационно-ориентированную шкалу для измерения того, насколько тревожно человек обычно чувствует себя перед сдачей экзаменов (т.е. тревожность перед экзаменами). Такая специфичная для конкретной ситуации шкала предсказывает тревогу непосредственно перед экзаменами (тревогу состояния) лучше, чем это бы сделал общий тест на личностную тревожность.

КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ

Мы можем лучше спрогнозировать поведение, если знаем больше о конкретной ситуации и о том, как люди реагируют на определенные типы ситуаций.

ТЕСТ НА ВНИМАНИЕ И СТИЛЬ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ

Используя следующую шкалу, укажите ответ, который наиболее точно соответствует вашему видению себя.

0 = Никогда 1 = Редко 2 = Иногда 3 = Часто 4 = Всегда

- _____ Я погружаюсь в свои мысли и не обращаю внимания на то, что происходит вокруг меня.
 _____ Мне легко направить свое внимание и сконцентрироваться на чем-то.
 _____ Я хорошо умею быстро сканировать толпу и выделять конкретного человека или лицо.

ПРОФИЛЬ СОСТОЯНИЙ НАСТРОЕНИЯ

Ниже приводится список слов, которые описывают чувства людей. Укажите, как вы себя чувствовали на прошлой неделе, включая сегодняшний день.

0 = Совсем нет 1 = Немного 2 = Умеренно 3 = Совсем немного 4 = Чрезвычайно

- ___ Энергичный
 ___ Усталый
 ___ Полный бодрости
 ___ Напряженный
 ___ Сбитый с толку
 ___ Раздраженный

Измерения, специфичные для конкретного вида спорта

Теперь взгляните на некоторые вопросы, а также на форматы ответов в «Тесте на внимание и стиль межличностного общения»¹ (Nideffer, 1976) и «Профиля состояний настроения»² (McNair и др., 1971). Обратите внимание, что вопросы не имеют прямого отношения к спорту или физической активности. Скорее, они носят общий характер и больше касаются внимания и настроения в целом.

КЛЮЧЕВОЙ ТЕЗИС

Специфические для конкретного вида спорта показатели личности предсказывают поведение в спортивных условиях лучше, чем общие личностные тесты.

Исторически сложилось так, что почти все оценки характеристик и состояния личности в спортивной психологии были взяты из общих психологических опросников, которые были мало связаны с конкретным видом спорта или физической активности. Сегодня это не так, поскольку был разработан ряд тестов, специфичных для спорта. Специальные спортивные тесты обеспечивают более надежные и достоверные измерения личностных качеств и состояний в контексте спорта и физических

упражнений. Например, вместо того чтобы проверять, насколько вы волнуетесь перед выступлением или походом на свидание, тренер может проверить, насколько вы обеспокоены перед соревнованием (особенно если чрезмерная тревога вредит вашему выступлению). Специальный спортивный тест на тревожность оценивает предсоревновательную тревогу лучше, чем общий тест на тревожность. Среди психологических опросников, разработанных специально для использования в контексте спорта и физической активности, можно назвать следующие.

- Тест на тревожность перед спортивными соревнованиями, который измеряет соревновательную тревожность (Martens, 1977).
- Опросник для оценки соревновательного состояния тревожности, который измеряет предсоревновательное состояние тревоги (Martens и соавт., 1982).
- Опросник для оценки уверенности на основании личностных качеств и состояний, который измеряет спортивную уверенность (Vealey, 1986).

Некоторые тесты были разработаны для конкретных видов спорта. Такие опросы могут помочь определить сильные и слабые психологические характеристики человека применительно к данному конкретному виду спорта или физической активности. После сбора результатов тренер может дать игрокам совет относительно того, как можно развить их сильные стороны и уменьшить или устранить сла-

¹ Test of Attentional and Interpersonal Style.

² Profile of Mood States.

ПРИМЕРЫ ИЗ ТЕННИСНОГО ТЕСТА НА ВНИМАНИЕ И МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ

Пожалуйста, отметьте ответ, который наиболее точно соответствует вашему видению себя. Используйте следующую шкалу:

0 = Никогда 1 = Редко 2 = Иногда 3 = Часто 4 = Всегда

___ Когда я играю в теннис, меня отвлекают виды и звуки вокруг меня.

___ При игре в парном разряде я осознаю движения и положения всех игроков на площадке.

___ Я хорошо умею быстро анализировать соперника по теннису и оценивать его сильные и слабые стороны.

бости. Примером специального спортивного теста является «Теннисный тест на внимание и стиль межличностного общения» (*Van Schoyck, Grasha, 1981*).

Волнения до и во время соревнований

Чувства в период до соревнований и во время соревнований могут отличаться. Обычно состояние оценивается незадолго до (в течение 30 минут) начала соревнований или физической активности. Подобное измерение может показать, как кто-то чувствует себя непосредственно в данный момент, но эти чувства могут меняться во время соревнований. Например, соревновательное состояние тревоги у Матео за 30 минут до начала футбольного матча чемпионата может быть очень высоким. Однако, как только он нанесет несколько хороших ударов и включится в игру, его беспокойство может упасть до умеренного уровня. В четвертой четверти беспокойство Матео может снова усилиться, когда счет станет равным. Нам необходимо учитывать такие колебания при оценке личности и реакции на конкурентную среду.

Использование психологических оценок

Понимание личностных характеристик имеет решающее значение, если вы хотите добиться успеха в качестве тренера, преподавателя, медицинского работника или инструктора. У вас может возникнуть соблазн использовать психологические тесты для сбора информации о людях, которым вы хотите помочь профессионально. Однако имейте в виду, что сами по себе психологические тесты в действительности не могут предсказать спортивный успех, и иногда их используют неэтично — или, по крайней мере, ненадлежащим образом. Очень важно, чтобы специалист понимал все ограничения в способах использования и возможные варианты злоупотребления тестированием, чтобы знать, как можно делать, а как — нельзя. Наилучшим подходом к использованию оценок личностных характеристик является выявление спортсменов, которым может потребоваться больше поддержки; выявление спортсменов и тренирующихся, которые могут быть в большей степени подвержены спорам и столкновениям; а также по-

мощь самому себе как руководителю или тренеру по физической активности в том, чтобы лучше понять собственную личность (*Allen и соавт., 2013*).

Вы должны иметь возможность принять обоснованное решение — то есть быть информированным потребителем — о том, как (и стоит ли) использовать личностные тесты. Ниже приведены важные вопросы, над которыми следует задуматься при проведении психологического тестирования.

- Следует ли использовать психологические тесты в качестве помощи при отборе спортсменов в команду?
- Что дает право проводить психологические тесты?
- Должны ли тренеры проводить психологические тесты для своих спортсменов?
- Какие психологические тесты следует использовать со спортсменами?
- Как следует проводить психологические тесты для спортсменов?

В 1999 году Американская психологическая ассоциация¹ и Национальный совет по измерениям в образовании² предоставили семь полезных рекомендаций по использованию психологических тестов. Мы кратко объясним эти рекомендации в следующих разделах.

КЛЮЧЕВОЙ ТЕЗИС

Все психологические тесты содержат определенную степень ошибки измерения; будьте осторожны при интерпретации их результатов.

Принципы тестирования и ошибки измерения

Прежде чем проводить и интерпретировать психологические опросники, вам следует:

- понимать принципы тестирования,
- уметь распознавать ошибки измерений и
- иметь хорошо разработанные и проверенные шкалы.

¹ *American Psychological Association.*

² *National Council on Measurement in Education.*

Не все психологические тесты разрабатывались систематически и подтвердили свою надежность. Делать прогнозы или делать выводы о поведении и структуре личности спортсмена или тренирующегося на основе этих тестов было бы неэтичным, поскольку они могли бы ввести вас в заблуждение. Результаты тестов не следует считать абсолютными или неопровержимыми.

Даже валидные тесты, разработанные надежным образом, могут иметь ошибки измерений. Предположим, вы хотите измерить самооценку у учащихся 10–12 лет, занимающихся физкультурой. Вы выбираете хороший тест, разработанный для взрослых, поскольку тесты специально для детей не разработаны. Однако если учащиеся не до конца понимают вопросы, то и результаты не будут надежными. Аналогичным образом, если вы проведете тест, разработанный преимущественно на данных о белом населении, на афроамериканских и латиноамериканских спортсменах, результаты могут быть менее надежными из-за культурных различий. В таких ситуациях исследователь должен провести пилотное тестирование на конкретной группе населения, чтобы установить надежность и валидность инструмента тестирования.

Чаще всего люди хотят представить себя в наиболее выгодном свете. Иногда они отвечают на вопросы так, как они считают социально желательным, — такой стиль ответа известен под кодовым названием «притворяющийся хорошим». Например, спортсменка может бояться сообщить своему тренеру, как она нервничает перед соревнованием, поэтому она искажает свои ответы на тесте на предсоревновательную тревожность, пытаясь выглядеть спокойной, хладнокровной и собранной.

Найдите свои ограничения

Американская психологическая ассоциация рекомендует людям, проводящим тесты, осознавать ограничения своего обучения и подготовки. Однако некоторые люди не осознают пределов своих знаний или используют и интерпретируют результаты тестов неэтично, что может нанести вред спортсменам. Например, нецелесообразно использовать личностные опросники, разработанные для измерения психопатологий (отклонений, таких как шизофрения или маниакальная депрессия), для измерения более нормального увеличения тревоги. Кроме того, нецелесообразно проводить клинический личностный тест для студентов, занимающихся физическим воспитанием.

КЛЮЧЕВОЙ ТЕЗИС

Для того чтобы иметь право интерпретировать результаты личностных тестов, людям необходима специальная подготовка (например, сертификация или курсовая работа) по психологической оценке.

Не используйте психологические тесты для отбора в команду

Использование только психологических тестов для отбора игроков в команду является злоупотреблением, поскольку такие тесты не обладают достаточной точностью, чтобы на их основании можно было делать прогнозы. Например, было бы неправильно определять только посредством психологических тестов, имеет ли спортсмен «правильный» психологический профиль для роли полузащитника средней линии в футболе или разыгрывающего защитника в баскетболе. Некоторые психологические тесты могут иметь ограниченное применение, и их следует рассматривать в сочетании с измерениями физической работоспособности, оценками тренера и фактическим уровнем игры.

Использование только личностных опросников для отбора спортсменов в команду или исключения их из команды является злоупотреблением тестированием, с которым не следует мириться. Когда психологические тесты используются как часть набора мер, помогающих в процессе отбора спортсменов, всегда следует помнить о трех ключевых условиях (Singer, 1988).

1. Данный конкретный тест должен быть валидным и надежным показателем.
2. Пользователь должен знать, какие личностные характеристики являются ключевыми для успеха в интересующем виде спорта и какой идеальный уровень этих характеристик необходим.
3. Пользователь должен знать, до какой степени спортсмены могут компенсировать одними характеристиками недостаток других.

Добавьте разъяснения и обратную связь

Еще до того, как спортсмены, студенты и тренирующиеся приступят к тестированию, им следует сообщить, какова цель этих тестов, что именно они измеряют и будут использоваться результаты тестов. Спортсмены должны получать очень конкретную обратную связь относительно полученных результатов: так они смогут больше узнать о себе в рамках процесса тестирования.

Обеспечьте спортсменам конфиденциальность

Очень важно заверить людей, что какие бы тесты они ни выполняли, их ответы останутся конфиденциальными (и важно обеспечить сохранение этой конфиденциальности!). Когда у тестируемых будет такая уверенность, они с большей вероятностью будут отвечать правдиво. Когда человек боится разоблачения,

Для того чтобы лучше понимать поведение человека, принимайте во внимание черты его характера и его состояния

В целом Джулиан — уверенный в себе человек; он обычно реагирует на ситуации с большей уверенностью, чем Тим, у которого, с точки зрения личностных характеристик, низкая уверенность в себе. Как тренера вас интересует, как уверенность связана с результативностью, и вы хотите знать, как Тим и Джулиан чувствуют себя непосредственно перед заплывом. Хотя Тим в целом не уверен в себе, он плавал в школьной команде и уверен в своих способностях к плаванию. Следовательно, его уверенность перед стартом высока. И наоборот, хотя Джулиан в целом очень уверен в себе, у него мало опыта плавания, и он даже не уверен, что сможет финишировать в заплыве. Таким образом, его уверенность в себе, как состояние прямо перед стартом, весьма низкая. Если бы вы просто измеряли уверенность Тима и Джулиана как черту характера, вы не смогли бы предсказать, насколько уверенно они себя чувствуют перед заплывом. С другой стороны, если бы вы наблюдали за уверенностью Тима и Джулиана, как состоянием в другом виде спорта — например, в бейсболе, — их результаты могли бы отличаться.

Этот пример наглядно демонстрирует необходимость учитывать при исследовании личности как черты характера, так и показатели состояния. Сами по себе уровни состояния и личностных характеристик не так значимы, как разница между текущим уровнем состояния человека и уровнем его личностных характеристик. Именно эта разница в баллах отражает влияние ситуативных факторов на поведение. Уровень тревожности Джулиана и Тима различался из-за опыта плавания (ситуационный фактор).

он может обманывать или фальсифицировать свои ответы, что может исказить результаты и сделать интерпретацию практически бесполезной. Так, например, учащиеся на уроках физкультуры могут задаться вопросом, не повлияет ли тест на их оценки, и в таких обстоятельствах они с большей вероятностью будут преувеличивать свои сильные стороны и преуменьшать свои слабости. Когда вы не объясняете причины тестирования, это может спровоцировать подозрительность у тестируемых, в результате чего они могут начать строить догадки, не собирается ли тренер использовать итоги данного теста для отбора игроков в стартовый состав или для отсеивания игроков.

Используйте интраиндивидуальный подход

Сравнивать результаты психологического тестирования спортсмена с нормами зачастую ошибочно, хотя в ряде случаев такое сравнение может быть полезным. Может показаться, что тот или иной спортсмен или тренирующийся имеет высокие или, наоборот, низкие показатели тревожности, уверенности в себе или мотивации по сравнению с другими людьми, но в действительности намного важнее то, как он себя чувствует по сравнению с тем, как он чувствует себя обычно (интраиндивидуальный подход). Используйте эту психологическую информацию, чтобы помочь им стать более продуктивными и получать больше удовольствия от этого опыта, но относительно самих себя, а не относительно результатов других.

Возьмем, к примеру, оценку мотивации тренирующегося. Не так важно знать, является ли мотивация

человека заниматься спортом высокой или низкой по сравнению с мотивацией других занимающихся; намного важнее то, как она соотносится с конкурирующими мотивациями, которые есть у данного конкретного тренирующегося (например, побыть со своей семьей или выполнить свои рабочие обязанности).

Понимать и оценивать конкретные компоненты личности

Четкое понимание компонентов личности дает вам некоторую перспективу для использования и интерпретации психологических тестов. Например, когда вы хотите измерить чьи-то личностные характеристики, вас наверняка будет интересовать психологическое ядро личности. Вы выберете определенные типы тестов, чтобы получить точное представление о различных аспектах личности человека. Так, например, чтобы измерить более глубокие, подсознательные аспекты личности, вы можете использовать проективный тест. Проективные тесты обычно включают в себя изображения или описание ситуации, и тестируемых просят спроецировать свои чувства и мысли по поводу этих материалов. Например, кому-то могут показать фотографию измученного бегуна, пересекающего финишную черту в конце напряженного забега по пересеченной местности, а затем попросить написать о том, что происходит. Успешный, уверенный в себе человек может подчеркнуть, что бегун приложил все усилия для достижения своей цели, тогда как неуспешный человек, глядя на то же самое изображение, может спроецировать чувство сожаления из-за поражения в забеге, когда финиш был уже так близко.

Что можно и что нельзя делать при тестировании личностных качеств

Следует:

- Сообщить участникам о цели личностного теста и о том, как именно он будет использоваться.
- Разрешать проводить личностные тесты только квалифицированным лицам, которые понимают принципы тестирования и погрешность измерения.
- Интегрировать результаты личностного теста с другой информацией, полученной об участнике.
- При проведении этих тестов на консультации со спортивным психологом по возможности использовать тесты, специфичные для данного вида спорта и физических упражнений.
- Использовать для оценки как состояния, так и характеристики личности.
- Предоставить участникам конкретную обратную связь по результатам теста.
- Сравнить людей с их собственными базовыми уровнями, а не с некими «нормами».

Не следует:

- Использовать клинические личностные тесты, направленные на выявление отклонений, для изучения среднестатистической популяции спортсменов и тренирующихся.
- Использовать личностные тесты для принятия решения о том, кто будет включен в команду или программу, а кто — нет.
- Проводить и не интерпретировать личностные тесты, если вы не имеете соответствующей квалификации Американской психологической ассоциации или другой сертифицирующей организации.
- Использовать личностные тесты для прогнозирования поведения в контексте спорта и физических упражнений без учета других источников информации, таких как данные наблюдений и оценки результатов.

Сами по себе проективные тесты весьма интересны, но нередко бывает сложно их оценивать и интерпретировать. Именно по этой причине спортивные психологи обычно оценивают личностные качества в спорте, рассматривая типичные реакции, вызванные реальной ситуацией, которая их интересует. Например, тренеры хотят знать больше, чем просто то, испытывает ли спортсмен тревожность в целом, — они также хотят знать, как у спортсмена обстоят дела с соревновательной тревожностью. Таким образом, тест, измеряющий тревожность в спорте, будет более полезен тренеру или спортивному психологу, чем тест, измеряющий тревожность в целом. Аналогичным образом, тест, измеряющий мотивацию к упражнениям, будет более полезен для инструктора, чем общий тест на мотивацию.

Фокус на исследованиях личностных качеств

Исследования 1960-х и 1970-х годов дали мало полезных выводов о взаимосвязи личностных качеств и спортивных результатов. Частично эти скудные результаты были обусловлены методологическими, статистическими и интерпретационными проблемами, которые мы обсудим позже. Исследователи разделились на два лагеря. Одну группу *Morgan* (1980) описал как доверяющую этой точке зрения; то есть эти исследователи считали, что личностные качества тесно связаны со спортивными успехами. Другая группа, по его словам, придерживалась скептической

точки зрения и утверждала, что личностные качества никак не связаны со спортивным успехом.

Однако, похоже, ни одна из этих двух точек зрения не оказалась верной. Правильнее было бы сказать, что существует некоторая взаимосвязь между личностными качествами и спортивными достижениями, но она не настолько четко определена. То есть, хотя те или иные черты личности и состояния могут помочь спрогнозировать спортивное поведение и успех, они объясняют лишь часть поведения и могут оказаться не такими точными, как хотелось бы. Например, тот факт, что некоторые олимпийские бегуны на длинные дистанции проявляют личностные качества, свойственные интровертам, не означает, что для достижения успеха бегуну на длинные дистанции необходимо быть интровертом. Точно так же, в то время как многие успешные полузащитники в футболе обладают агрессивным характером, есть и другие успешные полузащитники, которым это не свойственно.

Теперь мы сосредоточим наше внимание на исследованиях личностных характеристик, спортивных результатов и спортивных предпочтений. Но помните, что сами по себе личностные характеристики не определяют поведение в спорте и при выполнении физических упражнений. Интерпретировать результаты исследований личностных характеристик следует с некоторой осторожностью, поскольку предположения о причинно-следственных связях между личностными характеристиками и результативностью являлись проблемой многих ранних исследований.