

На правах рукописи

Бушманова Вероника Эдуардовна

**ПРОЦЕСС САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКА В ИГРОВОЙ СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Специальность 19.00.01 – Общая психология, психология личности,
история психологии

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Москва - 2012

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»)

Научный руководитель

доктор педагогических наук, профессор
Родионов Альберт Вячеславович

Официальные оппоненты

доктор психологических наук,
доктор педагогических наук, профессор,
почетный работни высшего профессионального
образования РФ

Клейберг Юрий Александрович

доктор психологических наук, профессор,
почетный работник высшего профессионального
образования РФ

Новиков Леонид Васильевич

Ведущая организация

НОУ ВПО «Международная академия образования (институт), 170100, г.Тверь,
ул.Московская, д.1

Защита состоится 25 января 2012 года в 16.00 часов на заседании диссертационного совета Д.001.014.51 при Институте регенеративной биомедицины РАЕН по адресу: 123007, г.Москва, 5-я Магистральная ул., д.14, стр.1.

С диссертацией можно ознакомиться в Российской государственной библиотеке и Российской национальной библиотеке.

Автореферат разослан « ____ » _____ 20 ____ года

Ученый секретарь диссертационного совета
доктор медицинских наук, профессор

Горбунов А.Э.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Проблема самореализации личности в настоящее время является центральной для различных направлений психологической науки. Исследования в данной области и рассмотрение сути понятия «самореализация» способствуют пониманию и объяснению процесса становления личности в качестве субъекта собственной жизнедеятельности. И хотя часть авторов считает, что продуктивная самореализация удается далеко не каждому, тем не менее, большинство людей к этому стремится.

Исследование самореализации начиналось в философии и только в 60 гг. XX столетия стало приоритетным в области психологии. Фундамент теории самореализации заложен зарубежными психологами - сторонниками гуманистического направления. Разработанные ими теории личности были отнесены к двум моделям самореализации (анализ С. Мадди): модели «актуализация» (А. Маслоу, К. Роджерс) и модели «совершенствование» (А. Адлер, Г. Олпорт, Э. Фромм). Основные положения данных моделей посвящены человеку ответственному, свободно делающему выбор среди представленных возможностей, являющемуся архитектором своего поведения, совершенствующемуся в течение жизни. При этом такой человек стремится обрести смысл своей жизни (В. Франкл).

Опираясь на научные идеи психологов гуманистического направления, в последние десятилетия начались исследования и в отечественной психологии. Проводился анализ научных взглядов на самореализацию и самоактуализацию (Л.А. Анцыферова, Д.А. Леонтьев и др.), проходило уточнение понятия самореализация (Е.Е. Вахромов, М.С. Иванов, М.С. Яницкий и др.). Исследовался процесс самореализации (Г.Б. Горская, Л.А. Коростылева, Э.Ф. Николаева и др.), определялись ее структура и содержание (А.И. Крупнов, С.И. Кудинов и др.), критерии успеха в самореализации (Л.А. Анцыферова, Д.А. Леонтьев, Э.В. Галажинский).

Исследования в большей степени касались взрослого человека, в том числе спортсмена, и недостаточно внимания уделялось самореализации подростка. В то же время, именно в подростковом возрасте наблюдается активизация полноценных

актов самореализации, обусловленная рядом факторов развития личности. С одной стороны, проявляется стремление к самореализации, для которого актуальным являются процессы самоопределения, самоутверждения, самовыражения, в том числе и в процессе спортивных занятий в годы пребывания в Детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ).

С другой стороны, данный процесс затруднен, в силу тех же возрастных особенностей: повышенной эмоциональной возбудимости, акцентуации характера, повышенной тревожности, неустойчивости в поведении и т.д. Кроме того, самореализация проходит в условиях спортивных соревнований, где проявляется психическая напряженность, которая усиливается в связи с престижностью соревнований. Поэтому очень важна в данный возрастной период поддержка и помощь со стороны взрослых, одной из форм которой является психологическое сопровождение подростка в процессе самореализации.

Все это указывает на то, что проблема самореализации личности подростка требует специального исследования и более подробного рассмотрения структуры и содержания этого процесса, как и влияния спортивной игровой деятельности на самореализацию подростка.

Цель исследования: определить структуру и содержание процесса самореализации личности подростка-футболиста в связи с игровой спортивной деятельностью.

Научная гипотеза исследования основывается на предположении, что целенаправленные активные занятия игровой спортивной деятельностью (футболом) способствуют самореализации личности юного спортсмена, оказывают положительное влияние на развитие личности и определяют как субъективную, так и объективную успешность жизнедеятельности человека в спорте.

Задачи исследования:

- 1) определить структуру и содержание самореализации личности подростка в спорте по данным научной и научно-методической литературы;
- 2) провести сравнительный анализ особенностей личности подростка-футболиста ДЮСШ, подростка, занимающегося в секции футбола. и подростка неспортсмена в процессе самореализации;

- 3) выявить факторы, позитивно или негативно влияющие на самореализацию личности подростка-футболиста в процессе игровой спортивной деятельности;
- 4) разработать практические рекомендации по психологическому сопровождению подростка в процессе самореализации.

Объект исследования: самореализация личности в спортивной деятельности.

Предмет исследования: структура и содержание самореализации личности подростка в условиях игровой спортивной деятельности - футбола.

Методологической основой исследования являются:

- принципы психического развития личности, сформулированные в общепсихологической теории деятельности А.Н. Леонтьева; концепции личности как активного субъекта жизни и деятельности К.А. Абульхановой-Славской, С.Л. Рубинштейна, В.А. Петровского, как активного субъекта спортивной деятельности - А.Ц. Пуни, П.А. Рудика, А.В. Родионова;

- идеи развития человека как личности, полностью создающего себя и осознающего свое назначение в жизни, разработанные в гуманистической психологии - А. Маслоу, К. Роджерсом, В. Франклом, Э. Фроммом;

- основные положения самореализации личности, представленные в научных работах Л.И. Анцыферовой, Э.В. Галажинского, Г.Б. Горской, Л.А. Коростылевой, Д.А. Леонтьева, Е.А. Уварова;

- концепции и научные взгляды на развитие личности подростка, его самоопределение в научных трудах Л.С. Выготского, И.С. Кона, Д.И. Фельдштейна, Д.Б. Эльконина, Э. Эриксона;

- концепции, раскрывающие сущность личности, через ее структуру в работах Б.Г. Ананьева, А.Г. Ковалева, Б.Ф. Ломова, В.Н. Мясищева.

Организация и хронология исследования. Диссертационное исследование проходило в течение 2008 – 2011 годов.

На первом этапе (2008-2009) проводился анализ научной и научно-методической литературы по проблемам самореализации личности; определение структуры и содержания самореализации; подбор методов для проведения эксперимента.

На втором этапе (2009-2010) – проведен эксперимент по установлению психологических особенностей подростков в процессе самореализации. Были

определены три группы школьников старшего подросткового возраста. Первая группа – воспитанники Детской юношеско-спортивной школы, члены футбольной команды премьер-лиги – 16 человек. Вторая группа - школьники, занимающиеся в спортивных секциях, футболисты-любители – 16 человек. Третья группа - школьники, неспортсмены – 16 человек. Всего - 48 участников исследования, мужского пола, в возрасте 15 – 16 лет. Условиями проведения являлась спортивная практика и образовательный процесс.

На третьем этапе (2010-2011) – проведена статистическая обработка эмпирических данных, сравнительный анализ полученных результатов, обобщение материала, разработка практических рекомендаций по психологическому сопровождению подростка в процессе самореализации, написание работы.

Методы исследования. В работе применялись теоретический анализ литературных источников, наблюдение, естественный эксперимент, сравнительный анализ деятельности испытуемых. Для проведения комплексного исследования в качестве психодиагностических методик использованы стандартизированные тесты индивидуальных различий, личностные, проективные методики. При обработке экспериментальных данных были применены методы математической статистики: непараметрический «Т-критерий Вилкоксона» и факторный анализ с использованием пакета статистической системы SPSS 10.05.

Научная новизна исследования:

- определены, научно обоснованы, экспериментально подтверждены структура и содержание процесса самореализации подростка;
- изучена специфика самореализации подростка-футболиста ДЮСШ, подростка, занимающегося в секции футбола и подростка неспортсмена;
- определены различия в уровне психофизиологической работоспособности подростков экспериментальных групп в процессе самореализации;
- получены новые данные по критерию «удовлетворенность самореализацией» подростков-футболистов, что подтверждено продуктивностью деятельности на соревнованиях различного уровня; подростков. не занимающихся активно спортом, что также соответствует продуктивности учащихся школ при сдаче ЕГЭ и поступлении в вузы;

- выявлены факторы влияния регулярных занятий спортом на самореализацию личности подростка-футболиста.

Теоретическая значимость работы: разработанные структура и содержание самореализации способствуют более глубокому пониманию процесса самореализации подростка-футболиста, развития его как личности. В процессе исследования получено эмпирическое подтверждение основного принципа общепсихологической теории деятельности – принципа активности (А.Н.Леонтьев и др.). Установлены критерии успешности самореализации; выявлено более раннее самоопределение и самореализация подростков-футболистов по сравнению с другими подростками.

Практическая значимость исследования: представленные материалы диссертационного исследования могут быть использованы при диагностике структуры и содержания процесса самореализации подростка. Они могут быть включены в содержание спецкурсов по общей психологии и психологии спорта как для студенческой аудитории в институтах физической культуры и педагогических университетах, так и для тренерского состава в процессе повышения квалификации на курсах. Материалы работы могут также являться основой для разработки методических рекомендаций по совершенствованию психологического сопровождения подростка-футболиста с целью успешной самореализации.

Положения, выносимые на защиту:

1. Самореализация как психологическое образование рассматривается целостно через структуру, в которую входят следующие компоненты: смысловой, мотивационный, эмоциональный, психофизиологический, рефлексивный, а также содержание, обусловленное нейродинамическими и индивидуально-психологическими особенностями личности и спецификой спортивной деятельности.

2. Занятия игровой спортивной деятельностью, в частности футболом, активизируют и направляют процесс самореализации личности подростка на продуктивную деятельность, в результате которой наступает субъективная удовлетворенность личности самореализацией.

3. Факторами, влияющими на самореализацию личности подростка-футболиста, являются основные составляющие смысло-жизненных ориентаций и

мотивационно-смысловых образований, определяющие направленность личности на реализацию своего потенциала, способностей и возможностей, а также положительное эмоциональное состояние и высокий уровень психофизиологической работоспособности как основы спортивной формы.

Апробация работы проведена на кафедре психологии РГУФСМиТ (г. Москва, 2012). Основные положения диссертационного исследования докладывались на научной конференции «Рудиковские чтения» (г. Москва, РГУФКСиТ, 2010г.) – «Самореализация личности подростка в процессе занятий спортом»; научно-практической конференции «Рудиковские чтения» (г. Москва, РГУФКСМиТ, 2011г.) – «Исследования направленности личности подростка-футболиста в процессе самореализации».

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, 4-х глав, которые объединяют 14 параграфов, содержащих 15 таблиц и 10 рисунков, выводов, списка литературы, состоящего из 185 источников, из них на русском языке 167, на английском языке 18 и приложений, включающих 15 таблиц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во «**Введении**» определены актуальность исследования, его объект и предмет, цель, методологическая основа, научная новизна, теоретическая и практическая значимость, сформулированы гипотеза и положения, выносимые на защиту.

В первой главе «**Теоретическое обоснование самореализации подростка в спортивной деятельности**» рассматриваются психологические аспекты самореализации личности, ее понятие, структура и содержание в работах зарубежных и отечественных авторов. Характеризуется современное состояние проблемы самореализации в целом и в частности относительно особенностей подростка в процессе самореализации.

Изучение самореализации личности основывается на положениях известных психологов гуманистического направления. В соответствии со взглядами гуманистов понятие самореализация можно рассматривать через призму самоактуализации: через увлеченность значимой работой (А. Маслоу), через

полноценность жизни и нахождение новых смыслов в конкретном деле (В. Франкл), через процесс реализации человеком на протяжении всей жизни своего потенциала (К. Роджерс), через совершенствование своей личности (Э.Фромм).

Проведенный анализ научных публикаций показал, что в отечественной психологии исследования по проблеме самореализации стали проводиться в последние десятилетия. Авторы рассматривали самореализацию как процесс, условие достижения цели, потребность, свойство, результат и итог и т.д. (Л.И. Анцыферова, Е.Е. Вахромов, Э.В. Галажинский, Г.Б. Горская, Л.А. Коростылева, С.И. Кудинов, М.С. Иванов, Д.А. Леонтьев, Е.А. Уваров, М.С. Яницкий и др).

На основании вышеизложенных взглядов сделан вывод, что *самореализация в спорте* – это реализация своего потенциала в процессе достижения практических (спортивных) результатов на основе совершенствования и выражения себя в значимом деле. В структуру самореализации подростка-спортсмена предложено включить следующие *компоненты*: смысловой, мотивационный, эмоциональный, психофизиологический, рефлексивный. Содержание каждого компонента основывается на научных материалах ведущих психологов. Так например, содержание смыслового компонента - А.Г. Асмолова, Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева, В.А. Петровского, В. Франкла; мотивационного - А.Н. Леонтьева, А. Маслоу, Ю.М. Орлова, Б.А. Сосновского; эмоционального - Л.И. Божович, Л.С. Выготского, И.С. Кона, Д.И. Фельдштейна, Д.Б. Эльконина; психофизиологического - Е.П. Ильина, К. Шипоша, В.Ф. Сопова; рефлексивного - Ю.М. Орлова, С.Д. Неверковича, Д.И. Фельдштейна, Д.Б. Эльконина и др.

При анализе результатов исследования предложено использовать следующие *критерии самореализации*: удовлетворенность (Л.И. Анцыферова, Д.А. Леонтьев) и продуктивность (Л.И. Анцыферова, Э.В. Галажинский).

В целом, *процесс самореализации* – это протяженный по времени континуум реализации своего потенциала от нейтральной (негативной) сферы в позитивную. Этот процесс носит гетерохромный (отдельные компоненты психической сферы различаются по времени изменения), но гомогенный характер, т.е. позитивная динамика одних компонентов влечет за собой позитивную динамику других, что создает единую структуру процесса самореализации.

Непосредственным участником процесса самореализации, ее активным субъектом, является подросток, изучение и анализ структуры личности которого способствуют пониманию содержания процесса самореализации, ее компонентов (Б.Г. Ананьев, А.Г. Ковалев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн, в спорте: Е.П. Ильин, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов и др.). Одним из главных условий готовности подростка к самореализации является спортивная форма (Ф. Генов, Е.П. Ильин, Г.И. Савенков и др.), основным средством достижения - активность личности, проявляемая в деятельности (К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн, и др.).

Проведенный анализ научных работ позволяет рассматривать личность в процессе самореализации как деятельную, осознающую смысл и реализующую свои способности и возможности, постоянно совершенствующуюся для достижения определенных результатов.

Во второй главе **«Методическое обеспечение и организация исследования»** представлены сформулированные задачи исследования. В соответствии с темой исследования, целью, гипотезой и непосредственным решением задач определен комплекс психодиагностических методик, который позволяет, с одной стороны, раскрыть индивидуальные особенности подростка, с другой, содержание компонентов структуры самореализации и влияние футбола на процесс самореализации. Организация исследования представлена выше в разделе **«Общая характеристика работы»**.

В третьей главе **«Результаты сравнительного анализа экспериментальных данных»** проведенный анализ позволил сравнить показатели психологических особенностей всех трех групп испытуемых, сравнить показатели внутри первой группы и определить факторы, влияющие на самореализацию подростка-футболиста.

Первая часть анализа: 1. Психодинамические и индивидуально-психологические особенности личности. На первом этапе эксперимента была проведена диагностика с использованием: теста-опросника Г. Айзенка, шкалы самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, характерологического опросника К. Леонгарда и Г. Шмишека. В процессе анализа нами были выявлены и подтверждены статистическими данными при $p < 0,05$, $p < 0,01$ сходства и различия между 1-2 и 1-3

группами (табл.1, 2). Между 1-2 и 1-3 группами обнаружено шесть различий, достигших статистически значимого уровня.

Таблица 1

Сравнительные данные свойств темперамента и характерологических особенностей первой и второй групп

Показатель	1 группа		2 группа		Уровень знач-ти (p)
	Среднее (M)	Ст.откл. (δ)	Среднее (M)	Ст.откл. (δ)	
Свойства темперамента					
экстравертированность-	15,1	1,8	14,3	2,8	
интровертированность					
Нейротизм	9,3	4,6	13,1	3,9	p<0,05
тревожность (ЛТ)	35,1	6,8	39,0	4,8	p<0,05
Характерологические особенности личности					
Гипертимность	19,1	2,8	16,6	5,0	
возбудимость	12,6	2,3	14,5	4,1	
эмотивность	9,5	3,5	12,3	5,3	
Педантичность	11,5	4,2	13,6	5,6	
тревожность	7,6	2,4	10,5	3,2	p<0,05
циклотимичность	8,6	2,8	13,8	4,6	p<0,01
демонстративность	13,1	3,6	15,4	3,3	
неуравновешенность	8,2	4,1	14,4	5,7	p<0,01
дистимность	5,0	3,0	7,8	4,0	p<0,05
экзальтированность	12,7	4,3	13,8	6,0	

Таблица 2

Сравнительные данные свойств темперамента и характерологических особенностей первой и третьей групп

Показатель	1 группа		3 группа		Уровень знач-ти (p)
	Среднее (M)	Ст.откл. (δ)	Среднее (M)	Ст.откл. (δ)	
Свойства темперамента					
экстернальность-					
интернальность	15,1	1,8	13,8	3,6	
Нейротизм	9,3	4,6	11,9	3,8	p<0,05
тревожность (ЛТ)	35,1	6,8	39,1	4,5	p<0,05
Характерологические особенности личности					
гипертимность	19,1	2,8	15,0	4,3	p<0,05
возбудимость	12,6	2,3	10,6	3,9	
эмотивность	9,5	3,5	9,1	5,9	
педантичность	11,5	4,2	10,7	5,3	
тревожность	7,6	2,4	8,8	4,0	
циклотимичность	8,6	2,8	13,5	6,1	p<0,05
демонстративность	13,1	3,6	11,2	3,9	
неуравновешенность	8,2	4,1	13,3	5,1	p<0,01

дистимичность	5,0	3,0	7,3	3,7	p<0,05
экзальтированность	12,7	4,3	14,6	5,7	

Четыре из них обнаружены между показателями акцентуаций характера. Так как акцентуации выступают результатом предшествующей социализации, можно предположить, что на их формирование наложили отпечаток занятия спортом.

Испытуемые всех трех групп отличаются по темпераменту: в 1-й группе преобладающее количество школьников с темпераментом сангвиника, во второй – холерика, в третьей представлены все типы. Сходство подростков-футболистов двух групп проявляется в экстравертированности и гипертимности, т.е. они в большей степени проявляют активность, более общительны, самостоятельны, оптимистичны.

Значимое различие 1-2, 1-3 групп наблюдалось по нейротизму ($p<0,05$) и личностной тревожности ($p<0,05$). Члены футбольной команды (1-я группа) демонстрируют более низкий уровень нейротизма, т.е. обладают более высоким уровнем саморегуляции психофизиологических процессов в отличие от членов 2-й и 3-й групп. В свою очередь, показатель личностной тревожности характеризует социально-психологический аспект саморегуляции, что отражает большую устойчивость и зрелость испытуемых 1-й группы.

Проявление акцентуации наблюдалось в большей степени у подростков 2-й и 3-й групп. Значимые различия были выявлены в проявлении у 2-й группы тревожности ($p<0,05$), неуравновешенности ($p<0,05$), дистимичности ($p<0,05$) и особенно циклотимичности ($p<0,01$), т.е. наблюдалась смена настроений в процессе деятельности, которая сопровождалась повышением тревожности. Данные характеристики для членов команды (1-й группы) не являлись постоянными, проявляясь ситуативно.

При сравнительном анализе 1-й (спортсменов) и 3-й групп (неспортсменов) практически выявились те же самые отличия, что и со 2-й группой, кроме проявления большей гипертимности ($p<0,05$) членами команды и меньшей ситуативной тревожности ($p<0,05$), но большей неуравновешенности ($p<0,01$), проявляемой спортсменами.

Таким образом, футболисты двух групп имеют сходство по экстравертированности и гипертимности. По проявлению характерологических особенностей более схожи футболисты-любители и спортсмены, они отличаются

от членов полупрофессиональной футбольной команды, как по психологическим, так и социально-психологическим показателям.

2. Анализ эмоционального компонента структуры самореализации проводился на основании оценки эмоционального состояния испытуемых. В течение эксперимента проведено 4 диагностических процедуры на основе восьмицветового теста М. Люшера. Наиболее значимые различия определились при сравнении данных на начало и окончание эксперимента на основе цветовых предпочтений (рис.1- 2).

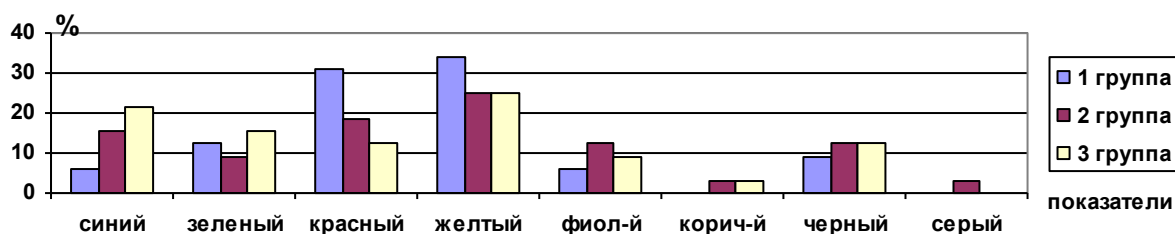


Рис. 1. Цветовые предпочтения подростков 1-3 групп на начало исследований

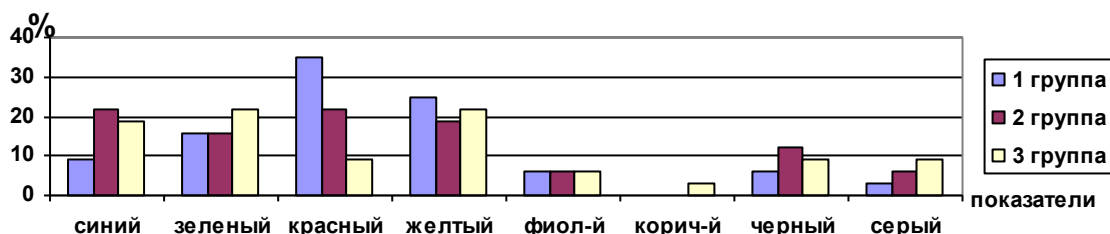


Рис. 2. Цветовые предпочтения подростков 1-3 групп на конец исследований

Сравнительный анализ показал, что по окончании спортивного сезона и учебного года наблюдалось следующее:

- 1) преобладание стабильного эмоционального состояния, что подтверждает выбор цветов основных позиций испытуемыми всех трех групп;
- 2) проявление большей активности и жизнелюбия, направленность на достижение цели, основанием является предпочтение в выборе цветов красного и желтого (особенно в 1-й группе, 75% - 60%);
- 3) сохранение потребности в самоутверждении - выбор зеленого цвета на первых позициях (особенно в 3-й группе, 15% - 21%);

4) появление потребности в спокойствии в связи с ситуацией на конец года (экзамены) и направленность на выход из состояния близкого к стрессу, что подтверждается выбором синего и дополнительных цветов на первых позициях (особенно во 2-й группе, 15% - 24%).

В целом при анализе цветовых предпочтений можно отметить преобладание позитивного эмоционального состояния большинства испытуемых, стремление к деятельности, обеспечивающей успех, готовность к достижению цели. При этом наблюдалась и ситуативно возникающая напряженность. К устойчивым чертам характера можно отнести: активность, инициативность, настойчивость, самостоятельность, оптимизм, что подтверждает значимые показатели предыдущих тестов.

3. Анализ психофизиологического компонента структуры самореализации позволил выделить способность к поддержанию оптимальной работоспособности (М. Люшер) и определить коэффициент вегетативного тонуса (К. Шипош), указывающие на психофизиологическую работоспособность.

На основании «рабочей группы» цветов, определяющей способность поддержания оптимальной работоспособности, было выявлено, что данной способностью обладают 50% членов футбольной команды, 25% - футболистов-любителей, 12,5 % - неспортсменов. В отличие от подростков первых двух групп школьники 3-й группы показали данную способность только на последнем этапе учебного года, перед экзаменами. В целом, данная способность сформирована недостаточно, хотя в 1-й группе этот показатель и выше.

В данных коэффициента вегетатики (КВ) при сравнении на начало и конец эксперимента прослеживается повышение психофизиологической работоспособности членов 1-й группы и уменьшение - во 2 и 3 группах (табл. 3 и 4).

Таблица 3

Сравнительные данные психофизиологической работоспособности
первой и второй групп

Показатель	1-я группа		2-я группа		Уровень значим-ти (p)
	Среднее (M)	Ст.откл. (δ)	Среднее (M)	Ст.откл. (δ)	
Работоспособность на начало спортивного сезона и учебного года	0,95	0,42	1,06	0,44	P = 0,73

Работоспособность на конец спортивного сезона и учебного года	1,44	0,49	0,95	0,37	P = 0,002
---	-------------	------	------	------	------------------

Таблица 4

Сравнительные данные психофизиологической работоспособности
первой и третьей групп

Показатель	1-я группа		3-я группа		Уровень значимости (p)
	Среднее (M)	Ст. откл. (δ)	Среднее (M)	Ст. откл. (δ)	
Работоспособность на начало спортивного сезона и учебного года	0,95	0,42	1,04	0,54	P = 0,41
Работоспособность на конец спортивного сезона и учебного года	1,44	0,49	0,91	0,34	P = 0,007

На начальном этапе деятельности значимых различий между группами не выявлено ($p=0,73$ и $p=0,41$), при окончании учебного года и спортивного сезона наблюдаются различия между 1-й и 2-й ($p=0,002$) и между 1-й и 3-й ($p=0,007$) группами. Более подробный анализ показателей эмоционального состояния испытуемых позволил определить преобладание трофотропных или эрготропных тенденций в рамках вегетативного баланса, указывающего на психофизиологическую работоспособность (рис. 3 и 4).

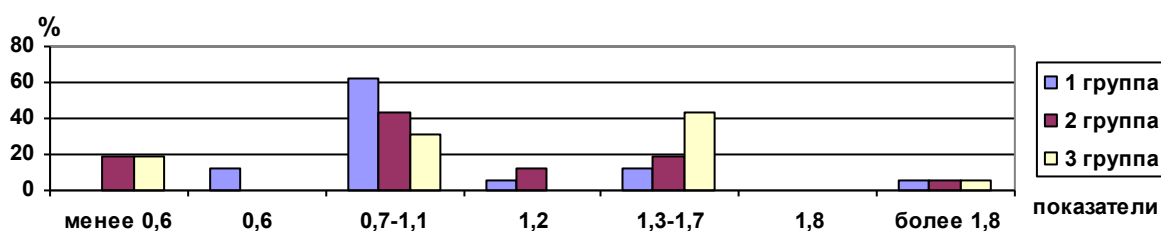


Рис. 3. Психофизиологическая работоспособность в начале спортивного сезона и учебного года

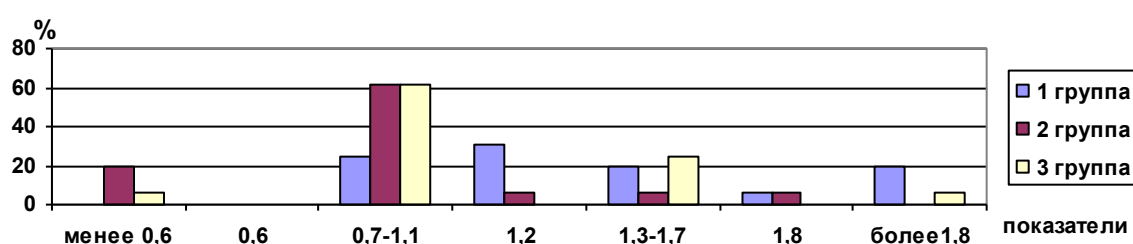


Рис. 4. Психофизиологическая работоспособность в конце спортивного сезона и учебного года

В показателях КВ отмечены произошедшие изменения:

1) в психофизиологической работоспособности в сторону увеличения в 1-й группе (в среднем от 0,7 до 1,5 ед.) и во 2-й группе (0,7-1,1ед.), что указывает на возросшую активность подростков-футболистов. В сторону уменьшения произошли изменения в 3-й группе: 1,3-1,7 ед. (от 42% до 21%), что можно объяснить большой загруженностью в конце учебного года, переутомлением;

2) в затрате энергии в процессе деятельности произошел переход от трофотропности к эрготропности в 1-й группе (от 0,7ед. до 1,8 ед.); для других групп характерно проявление трофотропности и эрготропности на протяжении всего учебного года, что подтверждает большая выраженность показателей от 0,7ед. до 1,1 ед;

3) в увеличении КВ более 1,8 ед. в 1-й группе испытуемых (18%), что говорит о том, что в конце сезона некоторым из них требуется больше усилий для продуктивной деятельности.

Оптимальный показатель «КВ» (по данным 4 срезов) 1-й группы подростков составляет 1,5 ед., 2-й группы – 1,2 ед., 3-й группы – 1,1 ед., что позволяет объяснить проявление большей активности в процессе деятельности членами 1-й группы и направленности испытуемых на продуктивную деятельность.

4. Смысловой, рефлексивный и мотивационный компоненты структуры самореализации рассмотрены на основании данных диагностики смысложизненных ориентаций (Д.А.Леонтьев – Д. Крамбо и Л. Махолик) и мотивационно-смысловых образований (Ю.М.Орлов и Б.А.Сосновский – Г.А. Мюррей).

Данные теста «Смысложизненные ориентации» позволили выделить следующее: цели ($p < 0,01$), направленные на будущее, связанное с окончанием ДЮСШ и трудоустройством; результативность – удовлетворенность самореализацией ($p < 0,05$), т.е. тем, что наработано и приобретено в течение одиннадцати лет занятий в спортивной школе, дающее возможность реализовать свой потенциал, а также веру в собственную способность осуществлять самостоятельный контроль, представленную категорией «локус контроля - Я» ($p < 0,05$). Проявление интереса к своей деятельности, к настоящему и будущему

своей жизни представлены практически одинаково во всех группах, значимых различий нет. Осознание смысла своего действующего «Я» в самореализации выше у подростка-спортсмена, чем неспортсмена (табл. 5).

Таблица 5

Смысложизненные ориентации личности

№	Наименование шкалы теста	1 группа		3 группа		Уровень знач-ти (p)
		Среднее (M)	Ст.откл. (δ)	Среднее (M)	Ст.откл. (δ)	
1	Общий показатель	118,9	11,9	109,6	9,9	p<0,01
2	Цели	44,0	3,8	32,33	5,7	p<0,01
3	Процесс	34,8	3,4	33,4	6,71	
4	Результат	29,6	3,9	23,28	6,82	p<0,05
5	Локус контроля - Я	31,1	3,2	24,44	5,33	p<0,05
6	Локус контроля-жизнь	31,6	4,7	29,3	7,25	

Дальнейший анализ количественных данных показал, что удовлетворенность самореализацией в 1-й группе составляет 93,7% при 100% достижении цели, в 3-й группе – 62,5% при 81,2% достижения цели. Наблюдаемое расхождение, особенно во 2-й группе, между удовлетворенностью самореализацией и достижением цели объясняется самими же участниками эксперимента (в процессе собеседования): в вузы поступили все, но некоторые не в те, в которые было намечено (рис.5).

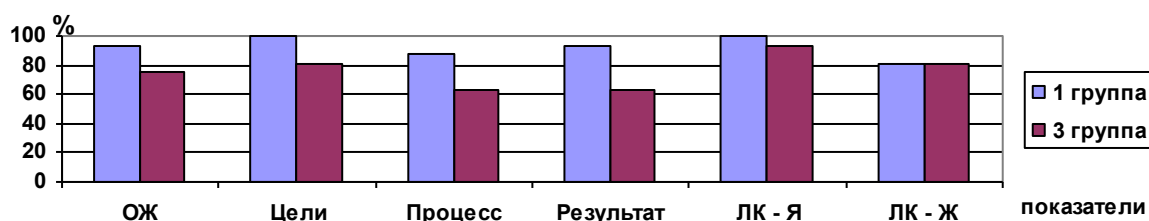


Рис.5. Смысложизненные ориентации 1-й и 3-й групп

Большое значение для личности подростка как субъекта деятельности имеют мотивационно-смысловые образования, так как именно они позволяют выдерживать многолетние ежедневные физические и психические нагрузки. И если потребности являются источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направление и способствуют удержанию подростка в рамках

выбранного им пути (табл. 6). Результаты теста «Мотивационно-смысловые образования личности» показали, что по пяти видам симптоматики существуют различия между подростками-спортсменами и неспортсменами. У членов команды по сравнению с неспортсменами, заметен общий рост выраженности потребности: достижения ($p<0,01$), аффилиации ($p<0,01$) и доминирования ($p<0,05$). Удовлетворенность футболистов 1-й группы более выражена в достижении ($p<0,01$), что говорит о реализованной потребности, соотношенной с продуктивностью на спортивных соревнованиях и познании ($p<0,05$), как относительно спортивной деятельности, так и учебной, связанной с поступлением в высшие учебные заведения.

Таблица 6

Мотивационно-смысловые образования личности

№	Наименование шкалы теста	1 группа		3 группа		Уровень знач-ти (p)
		Среднее (M)	Ст.откл. (δ)	Среднее (M)	Ст.откл. (δ)	
1	Достижение - пот-сть	9,7	1,18	8,6	1,24	$p<0,01$
2	Достижение - уд-сть	7,3	1,09	5,8	1,13	$p<0,01$
3	Познание - пот-сть	8,3	1,86	8,4	1,29	
4	Познание - уд-сть	6,8	1,33	5,7	0,83	$p<0,05$
5	Аффилиация - пот-сть	10,6	2,06	8,7	1,52	$p<0,01$
6	Аффилиация - уд-сть	7,2	1,39	6,2	1,48	
7	Доминирование - пот-ть	11,7	2,18	9,6	1,24	$p<0,05$
8	Доминирование - уд-сть	5,9	1,12	6,7	1,18	

Условные обозначения: пот-сть – потребность; уд-сть – удовлетворенность

При количественном анализе было выявлено следующее: показатели «удовлетворенности» по всем параметрам преобладали по сравнению с показателями «потребности». В 1-й группе наиболее высокий уровень удовлетворенности в достижении (92,5%), аффилиации (88,7%), в 3 группе в познании и доминировании (по 82,5%). Можно предположить, что рост потребности произойдет в процессе освоения новой роли студента.

Диагностика заключительного этапа исследования показала разную степень осознания смысла и удовлетворенности самореализацией членов 1-й и 3-й групп. Мотивационно-смысловая сфера подростков-футболистов отличается большей выраженностью, а также тем, что по окончании ДЮСШ сохраняются доминирующие тенденции по достижению поставленных целей.

Вторая часть анализа. Проведен сравнительный анализ изменений, произошедших в первой группе в течение спортивного сезона, а также выявлены факторы, влияющие на процесс самореализации. Первоначально на основании факторного анализа была выделена семифакторная модель значимых весов переменных 1-й группы подростков-футболистов, где общий процент объясняемой дисперсии составлял 81,2%.

Выявленные факторы определены в три группы: 1 группа - 1 и 2 факторы с наибольшей долей дисперсии (15,2 – 14,7), 2 группа – 3 – 6 фактор (11,3 – 10,1), 3 группа – 7 фактор (с долей дисперсии 8,4). В процессе интерпретации на основании существенных признаков даны обобщенные названия каждому фактору.

Переменные факторов показали как позитивное влияние постоянных занятий футболом на самореализацию, так и негативное.

Позитивное влияние было выявлено во всех семи факторах модели. Переменные первой группы факторов «Самореализация» и «Саморегуляция» позволили выявить определяющую роль начальной стадии спортивной деятельности в предстоящем сезоне. Определено значение направленности личности на реализацию своего потенциала на основании показателей - удовлетворенность самореализацией (0,86) и осознание смысла жизнедеятельности (0,95). Выявлено: позитивная роль регуляторов в процессе тренировочного цикла в спортивном сезоне, способность контролировать события жизни (0,92), взаимодействие в команде (0,77) оптимистическое настроение (0,86).

Факторы второй группы «Социализация», «Самоутверждение», «Оптимистичность», «Тревожность» дали возможность определить взаимосвязь направленности на успех (0,47), проявления активности (0,77), самостоятельности (0,47), настойчивости (0,86) и проявления потребности самоутверждения (0,87) с взаимодействием в команде (0,92), повышением работоспособности (0,84), удовлетворенности достижением (0,90) и самореализацией (0,69).

Показатели фактора третьей группы, имеющий наименьший вес, под общим названием «Подключение резервов» говорят о проявлении воли и упорства (0,44); желании довести начатое дело до положительного результата (0,86 и 0,44); взаимодействии в команде и командном духе. Наравне с этим подросткам хотелось спокойствия и заслуженного отдыха (0, 68).

На негативное влияние на процесс самореализации указывают некоторые переменные 4 факторов: 1, 2, 3 и 6. Неудовлетворенность в отдыхе, пассивность в начале сезона, вызывающая снижение работоспособности (-0,74) и ослабление контроля; неудовлетворенность в познании (- 0,40), в общении (- 0,55), эмоциональной стороной жизни (- 0,44), что приводило к сниженному настроению (- 0,44) и проявлению дистимичности (0,78), циклотимичности (0,61), тревожности (0,80) и неуверенности в себе.

Данные факторного анализа позволили также определить происходящие изменения в течение различных этапов тренировочной и соревновательной деятельности. Наибольшее значение для процесса самореализации подростка-футболиста имеют этап «вхождение в деятельность» и четвертый этап, во время которого проводятся крупные соревнования по футболу. В целом весь процесс подготовки ориентирован на формирование спортивной формы, которая дает возможность реализации своего потенциала и достижения высоких результатов.

В четвертой главе **«Практические рекомендации по психологическому сопровождению подростка в процессе самореализации»** определены направления деятельности психолога: диагностическая работа (психодиагностика, анализ, выбор методов), развивающая и поддерживающая индивидуальная и групповая работа.

В соответствии со структурой и содержанием самореализации в работу по психологическому сопровождению предлагается включить:

- комплекс психологических тестов, используемых в процессе исследования;
- индивидуальное консультирование на основании возрастнопсихологического подхода;
- групповые занятия по теме «Самосовершенствование – путь к успешной самореализации», с целью поддержания подростка в процессе самореализации (табл. 7).

Самосовершенствование является составной частью самореализации и рассматривается как процесс осознанного и управляемого развития, движения к росту. Направленность подростка на общение создает благоприятные условия для групповых занятий, в процессе которых появляется возможность выявлять психологические ресурсы членов команды, оказывать своевременную помощь, опосредованно управлять процессом самореализации.

Групповые занятия «Самосовершенствование – путь к успешной самореализации»

№ п/п	Тема занятий	Компоненты структуры самореализации
1.	Самосовершенствование и его роль в самореализации	Смысловой, мотивационный
2.	Невозможно реализовать себя, не зная себя	Смысловой, мотивационный, эмоциональный
3.	Цель как образ результата повышения своего мастерства	Смысловой
4.	Самопобуждение подростка: «хочу – могу – должен»	Мотивационный
5.	Самоорганизация – это то, что человек делает сам из себя	Смысловой, рефлексивный, мотивационный, эмоциональный, психофизиологический
6.	Саморегуляция как основа владения собой	Эмоциональный, психофизиологический,
7.	Рефлексия – осознание действующего «Я»	Рефлексивный
8.	Итоговое занятие	

Тематика групповых занятий соответствует структуре и содержанию самореализации. По каждому занятию предложены цель, задачи, формы проведения, ориентирующая информация.

На основании результатов проведенного исследования сделаны следующие **выводы**:

1. В процессе комплексного исследования теоретически определены и экспериментально подтверждены структура и содержание процесса самореализации подростка. В структуру самореализации входят следующие компоненты: смысловой, мотивационный, эмоциональный, психофизиологический, рефлексивный. Содержание компонентов раскрыто через данные смысложизненных ориентаций, мотивационно-смысловых образований, эмоционального состояния, психофизиологической работоспособности.

2. Установлены статистически значимые различия между подростками 1-й, 2-й и 3-й групп, которые проявляются в следующем:

а) меньше выражено в 1-й группе:

- в *психодинамических и индивидуально-психологических характеристиках*: нейротизм ($p < 0.05$), личностная тревожность ($p < 0.05$), неуравновешенность ($p < 0.01$), циклотимичность ($p < 0.01$), дистимичность ($p < 0.05$). Данные позволяют сделать вывод о преобладании *положительного эмоционального состояния* подростков-футболистов 1-й группы по сравнению с другими группами, способствующего позитивному отношению к процессу самореализации;

б) больше выражено в 1-й группе:

- в *смысложизненных ориентациях*: цели будущего ($p < 0.01$), осознание смысла жизни ($p < 0.01$), удовлетворенность самореализацией ($p < 0.05$), способность брать ответственность на себя ($p < 0.05$);

- в *мотивационно-смысловых образованиях*: потребность достижения ($p < 0.01$), аффилиации ($p < 0.01$) и доминирования ($p < 0.05$), удовлетворенность достижением ($p < 0.01$) и познанием в конце года ($p < 0.05$);

- показатели *психофизиологической работоспособности* на конец года ($p = 0.007$).

В целом, данные по смысложизненным ориентациям, мотивационно-смысловым образованиям, психофизиологической работоспособности указывают на более осмысленное, ответственное, мотивированное поведение подростков 1-й группы в процессе самореализации.

3. Выявлен различный уровень психофизиологической работоспособности в процессе самореализации на основе коэффициента вегетативного тонуса (КВ). Оптимальное значение КВ первой группы (1,5 ед.) превышало показатели второй (1,2 ед.) и третьей (1,1 ед.) групп, что позволяет говорить о преобладании эрготропности в деятельности и сформированности спортивной формы членов футбольной команды.

4. На основании критериев удовлетворенности и продуктивности определена успешность самореализации испытуемых. Удовлетворенность самореализацией подростков-футболистов 1-й группы – 93,7%, что подтверждено продуктивной деятельностью в течение спортивного сезона на соревнованиях различного уровня и при поступлении в вузы; не занимающихся спортом – 62,5%, что также соответствует продуктивности при поступлении в вузы.

5. Позитивно влияют на самореализацию подростка-футболиста: а) *смысложизненные ориентации*: удовлетворенность самореализацией (0,86), способность контролировать события своей жизни (0,92), осознавать свое «Я» и свою значимость участия в деятельности команды (0,95), понимание смысла дальнейшей жизни, вера в свои силы (0,71); б) *мотивационно-смысловые образования*: потребность достижения (0,90) и аффилиации (0,71); в) *положительное эмоциональное состояние* (0,77), основанное, в том числе и на единстве команды (0,68); г) *психофизиологическая работоспособность* (0,86) как основа спортивной формы.

6. К показателям, влияющим негативно на самореализацию подростка-футболиста относятся: а) *мотивационно-смысловые образования*, выраженные в неудовлетворенности в доминировании (- 0,68) и познании (- 0,40); б) *ситуативно проявляющаяся эмоциональная нестабильность*, вызванная неудовлетворенностью потребности в отдыхе (- 0,83); повышением тревожности (0,80), резкой сменой настроения (0,78), неуверенностью в себе (0,61), что приводит к ослаблению контроля над побуждениями (0,83), к временному снижению потребности достижения (-0,44) и психофизиологической работоспособности (- 0,76).

7. Обобщенные материалы исследования позволили разработать практические рекомендации по психологическому сопровождению подростка в процессе самореализации и выделить три направления деятельности психолога: диагностическое, консультативное, групповое. Для систематической работы психолога по данным направлениям предложены: группа тестов для проведения диагностики в соответствии со структурой самореализации, благодаря результатам которой можно раскрыть содержание каждого компонента структуры; индивидуальное консультирование и групповые занятия с подростками-футболистами и старшеклассниками «Самосовершенствование – путь к успешной самореализации».

Личный вклад автора заключается в следующем: в разработке положений исследования, анализе научной и научно-методической литературы по проблеме самореализации; в планировании, организации и проведении эксперимента; анализе, интерпретации и обобщении полученных данных; в разработке практических

рекомендаций по психологическому сопровождению подростка в процессе самореализации.

Основное содержание работы отражено в следующих публикациях:

1. Бушманова В.Э. Исследование связи эмоционально-психического состояния подростков и факторов занятий игровыми видами спортивной деятельности / В.Э. Бушманова, А.В. Родионов // «Новые информационные технологии в медицине, биологии, фармакологии и экологии»: труды XVIII международной конференции и дискуссионного научного клуба Украина, Крым, Ялта – Гурзуф. 2010. Т. 2. – С. 159 – 161.
2. Бушманова В.Э. Социализация подростков в процессе занятий футболом / В.Э. Бушманова // Физическая Культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 6. - С. 28 – 31.
3. Бушманова В.Э. Самореализация личности подростка в процессе занятости спортом / В.Э. Бушманова // «Рудиковские чтения»: материалы VI Международной научной конференции Психологов физической культуры и спорта. Москва, 2010. – С. 192 – 194.
4. Бушманова В.Э. Занятия футболом как средство социализации подростков В.Э./ Бушманова // Спортивный психолог. – 2010 - № 3 (21). – С. 34 – 38.
5. Бушманова В.Э. Исследования направленности личности подростка-футболиста в процессе самореализации / В.Э. Бушманова // «Рудиковские чтения»: материалы VII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта, Москва. 2011. – С. 47 – 50.
6. Бушманова В.Э. Самореализация подростка в игровой спортивной деятельности. / В.Э. Бушманова // Физическая Культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 3. - С. 77.
7. Бушманова В.Э. Исследование индивидуально-психологических особенностей подростка в процессе самореализации. / В.Э. Бушманова, А.В. Родионов // Физическая Культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - № 6. - С. 51-55.