

УДК 316.6

А. В. Дуванина, И. Г. Станиславская

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ О СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

105

Рассмотрены особенности представления спортсменов-профессионалов о семейных взаимоотношениях. Подвергается анализу структура отношений, ролевое распределение, способы коммуникации и тенденции к эгоцентризму в семьях спортсменов. Идея авторского процесса консультирования заключается в работе с семьями спортсменов при помощи аппаратного метода акустической нейромодуляции, проективных методик, телесно-ориентированной терапии. Выделено четыре направления консультирования. Приведены рекомендации по использованию методики «Семейная социограмма» в работе с семьями спортсменов.

This article focuses on the features of professional athletes' ideas of family relations. The authors analyse the relation structure, role distribution, ways of communication, and egocentrism tendencies in professional athletes' families. The authors' idea of the counselling process lies in addressing the features of athletes' families with the help of the hardware methods of neuromodulation, projective techniques, and corporal therapy. The authors identify four areas of counselling and offer recommendations on using the "Family sociogramme" methodology in working with athlete's families.

Ключевые слова: психология спорта, процесс консультирования семей спортсменов, структура семьи спортсмена, самооценка спортсменов, метод акустической нейромодуляции, «Семейная социограмма».

Key words: sports psychology, athletes' family counselling, athletes' family structure, athletes' self-assessment, acoustic neuromodulation method, family sociogramme.

Для человека семья — это центральный элемент среды, в которой он проводит первую четверть своей жизни и которую он пытается создать в дальнейшем. Но в то же время семья — одна из психотравмирующих сфер нашей жизни, что проявляется во все более позднем вступлении молодых людей в брак, росте числа гражданских браков, малодетности, дисгармоничности общения в семье и воспитания детей.

Ситуация в семьях спортсменов усугубляется частыми расставаниями с родными, нехваткой домашнего уюта и общения с близкими людьми. Все это приводит к кризисным явлениям (связанным с ранним завершением спортивной карьеры), неадекватному восприятию окружающего мира, снижению самооценки спортсменов, травмам, имеющим психический генезис, и т. д.



В настоящее время существует необходимость в квалифицированной психологической помощи семьям спортсменов, как профессионалам высокого уровня, так и начинающим свою карьеру. Все вышеперечисленное обуславливает **актуальность** исследования межличностных отношений в семье, где родители или дети являются спортсменами-профессионалами.

Целью нашего стало изучение особенностей межличностного общения и способов взаимодействия в семьях спортсменов. Знание психологических особенностей (уровня семейной тревоги, распределения ролей в семье, степени удовлетворенности браком, тонкостей межличностного общения, ценностных ориентаций) позволит выстроить консультационный процесс именно для семей спортсменов. Межличностное взаимодействие — один из важнейших элементов гармонии, выступающий гарантом индивидуального, супружеского, родительского и семейного благополучия.

Предметом нашего исследования послужил поиск новых форм психологического консультирования семей спортсменов.

Гипотеза исследования состоит в том, что подобные семьи обладают чертами, отличающими их от обычных семей: это не только образ жизни, но и психологические особенности, связанные с выполнением предельных нагрузок (как физических, так и эмоциональных). Все это кладет отпечаток на личность спортсмена в целом, что и определяет специфику психологического консультирования. Разработанная программа консультирования будет способствовать поддержанию гармонии отношений в семьях спортсменов.

В нашем исследовании решались следующие задачи:

1. Изучить аспекты развития личности спортсмена в семье (соматопсихические, эмоциональные, семейные отношения, половая идентификация, защитные механизмы и копинг-стратегии, психологические конфликты).
2. Выявить особенности структурных семейных отношений.
3. Осуществить анализ взаимодействий между всеми членами семьи спортсменов.

Методика «Семейная социограмма» (СС) [3, с. 56] дает возможность описать структуру семейных отношений спортсмена в виде модели. Процесс построения этой модели в консультировании — средство для опознавания спортсменом собственной позиции в семье и позиции его родственников, что позволяет анализировать индивидуальную жизнь каждого члена семьи и их совместное проживание. Особенно важно введение графической модели в той ситуации, когда спортсмен испытывает затруднения, рассказывая об отношениях в семье.

В данном исследовании методика СС использовалась в комплекте с тестами «Удовлетворенность браком» (В. Столин), «Незаконченные предложения» (Л. Сакс, В. Леви), «Ценностные ориентации» (М. Рокич), «Анализ семейных взаимоотношений», «Анализ семейной тревоги» (Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис).



В консультировании семьи спортсмена, когда возникает необходимость в анализе его отношений с близкими, графические методики выполняют функцию *Я-знака*, позволяющего восстановить логику индивидуальной жизни спортсмена-профессионала через создание новых форм осмысления им своего места в системе семейных отношений. Понятие места в этой системе становится основным интеллектуальным средством анализа переживаний спортсмена, которые связаны с его семейной ситуацией. Описание структуры семейных отношений в виде графической модели помогает найти в них причины появляющихся негативных эмоций.

Место спортсмена в системе отношений, будучи характеристикой его психологического пространства, рассматривается им как степень общности с другими членами семьи, своей зависимости или независимости от каждого члена в отдельности и от всех вместе. Наличие или изменение места отражено в переживаниях спортсмена-профессионала как проявление своего воздействия или наличие влияния на него других людей.

Данная статья основана на материалах исследования А. В. Дуваниной и И. Г. Станиславской, посвященного гармонизации отношений в семьях спортсменов средствами психологического консультирования. В исследовании приняли участие 50 семей, где спортсменами являются сами родители или дети. В рамках статьи разработано инновационное направление консультирования этих семей, учитывающее их психологические и психофизиологические особенности. Оно предлагает системный подход и работу по следующим направлениям спортивного консультирования (СК) в зависимости от пожеланий спортсмена и вида спорта:

- индивидуальное СК;
- супружеское СК;
- детско-родительское СК;
- семейное СК;
- работа с детьми и подростками — профессиональными спортсменами.

Проективные методики выступают побуждающим для спортсмена фактором актуализировать подсознательную информацию вербально и графически, что дает психологу возможность понять содержание и смысл его проблем и конфликтов, т. е. прийти к объективной информации о спортсмене через его субъективные представления (метафоры, художественные образы).

При использовании в процессе консультирования методики СС нами были получены следующие результаты.

Анализируя **семьи спортсменов разного состава** (рис. 1), можно сделать вывод о том, что в большинстве случаев (98 %) есть соответствие реальной ситуации (это прояснялось в ходе консультирования спортсменов). Случаи несовпадения представленных на тестовом поле методики результатов и существующей ситуации в семьях спортсменов (2 %) связаны с психотравмирующими явлениями (алкоголизм, наркомания, семейное насилие).

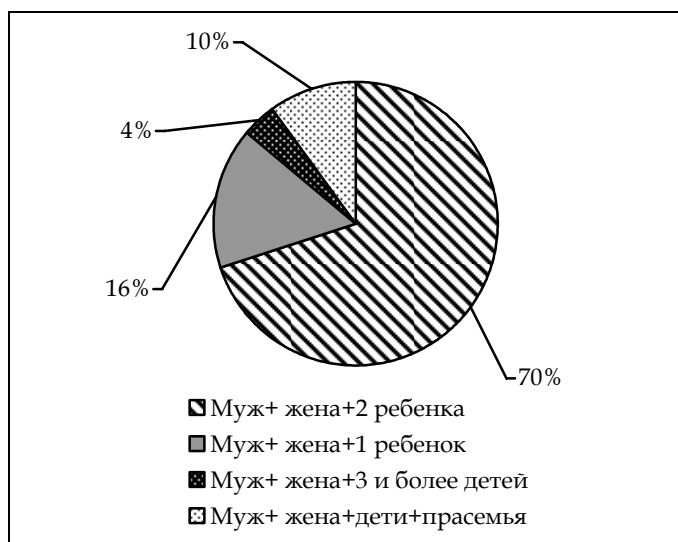


Рис. 1. Количество семей спортсменов разного состава, % от числа опрошенных

В ходе анализа данной методики нами было выявлено соответствие семей испытуемых основным тенденциям демографической ситуации в РФ: наиболее часто встречающийся состав семьи — муж, жена, 2 ребенка (70 %). Этот вариант характерен для семей, находящихся на разных стадиях своего жизненного цикла (т.е. нет связи со временем и исторической эпохой). Многодетных семей, состоящих из мужа, жены, 3 и более детей, — 4 %. Подобный результат свидетельствует о том, что демографическая политика правительства по увеличению числа многодетных семей пока успехом не увенчалась. Также мы склонны объяснить это тем, что финансовое положение многих спортивных семей нестабильно или находится ниже уровня прожиточного минимума (нет возможности) рожать и достойно воспитывать большое количество детей.

Количество семей, в которых проживает муж, жена и один ребенок, составляет 16 %. Мы предполагаем, что это связано с слабой экономической поддержкой молодых семей со стороны государства и определенной неуверенностью испытуемых в своем будущем (в том числе и финансовом). Отсутствие собственной жилой площади и перспективы ее приобретения также усугубляет ситуацию. Возможно, влияет и жизненный цикл — «период молодой семьи».

Количество семей, включающих прасемью/прасемьи одного/обоих супругов, — 10 %, что свидетельствует одновременно о связи поколений, взаимной поддержке членов семьи в сложных жизненных ситуациях и возможности использования расширенной семьи как ресурса при решении внутриличностных проблем спортсмена. Также спортивным семьям часто присуща династийная структура. Им свойственна любовь к занятию спортом, соблюдение здорового образа жизни, пере-



дача одной профессии из поколения в поколение. В то же время при сильном влиянии прасемьи молодой семье тяжело развиваться, так как отсутствует чувство ответственности за себя и своих детей. Зачастую в спортивных расширенных семьях возникают проблемы, связанные с рассогласованием мнений бабушек и дедушек и молодых родителей о способах воспитания детей.

В ходе консультирования нами была выявлена закономерность «сценарного повторения» в собственной семейной жизни спортсмена той обстановки, в которой он вырос. Учитывая низкий уровень рефлексии, присущий спортсменам, мы считаем, что осознание деструктивного сценария прасемьи и формирование нового сценария является сложной, но выполнимой задачей консультирования.

При анализе результатов, характеризующих **тенденцию к эгоцентризму** в семьях спортсменов, были получены следующие данные (рис. 2).

109

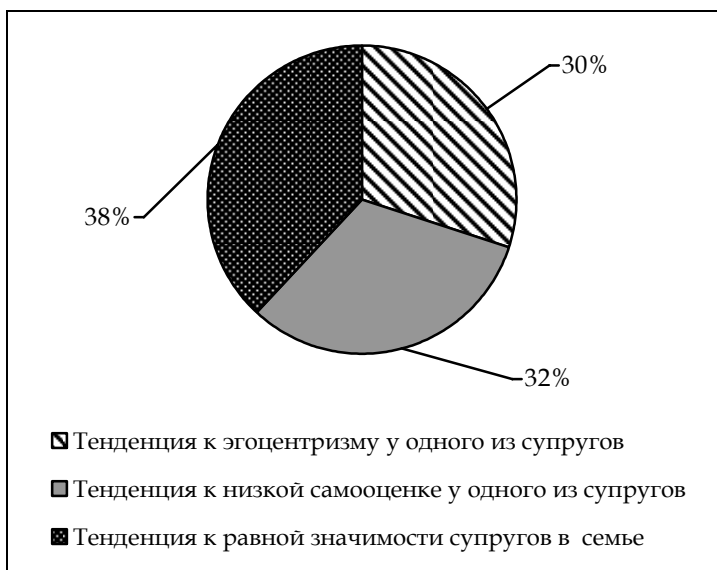


Рис. 2. Соотношение тенденций к эгоцентризму в семьях спортсменов, % от числа опрошенных

Тенденция к эгоцентризму обнаружена у 30 % испытуемых (мужчины-спортсмены), что подтверждает наши предыдущие исследования. Мы предполагаем, что это может быть связано с видом спорта: представители индивидуальных видов (бокс, легкая атлетика, плавание, борьба, фехтование) более склонны к эгоцентризму и в профессиональной деятельности, и в семейной жизни. В то же время занимающиеся командными видами (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, гандбол) в большей мере склонны к диалогу и сотрудничеству с супругой, в семье способны к разделению власти и ответственности.

Тенденция к низкой самооценке выявлена у 32 % испытуемых (характерно для женщин-спортсменок). На основе материалов консультирования мы предполагаем, что это связано со спортивной юностью. Также причиной может быть неуверенность в себе в процессе социального общения «вне спорта». «Спортивный» имидж тоже имеет значение: отсутствие каблуков и яркого макияжа, совместного времяпрепровождения со сверстниками «вне спорта» (постоянные спортивные сборы) — все это определяет низкую самооценку женщин-спортсменок в видах, где проявляются гендерно-специфичные, мужские качества. В ходе консультирования представительниц разных видов специализаций нами была обнаружена зависимость их самооценки от вида спорта. Представительницы «изящных» видов (фигурное катание, художественная гимнастика, спортивные танцы, спортивная акробатика) имеют высокую и стабильную самооценку. Их спортивная деятельность возводит в абсолют женские качества: гибкость, грациозность, пластичность, умение выражать эмоции и т. д. В то время как занимающимся борьбой, тяжелой атлетикой, бобслеем, пауэрлифтингом свойственна тенденция к низкой самооценке и сложности в идентификации себя как женщины. Процесс спортивной деятельности требует от них таких качеств, как физическая сила, выносливость, твердая воля.

Тенденция к равнозначности супругов в семье наблюдается у 38 % испытуемых. Здесь причиной может быть равное распределение всех обязанностей и прав в семье, что характерно для людей с большим семейным стажем (рис. 3).



Рис. 3. Значимость членов семьи спортсмена, % от числа опрошенных

Тенденция к детоцентрированности семьи отмечена у 10 % (характерно для женщин). Мы склонны интерпретировать это как дисфункциональное явление для семьи спортсмена: с появлением детей внимание жены полностью «переключается» с супруга на них. Нередки слу-



чаи, когда, отдавая ребенка в спортивную секцию, женщина хочет реализовать свои спортивные амбиции через него, достичь успеха в спорте высших достижений как родитель.

Высокое значение прасемьи актуально для 7 % испытуемых, это свидетельствует о тесной взаимосвязи поколений в семье, а также об инфантильности, воспитательной неуверенности родителей.

Анализ **дистанций между членами семьи спортсмена** (рис. 4) показал следующее.

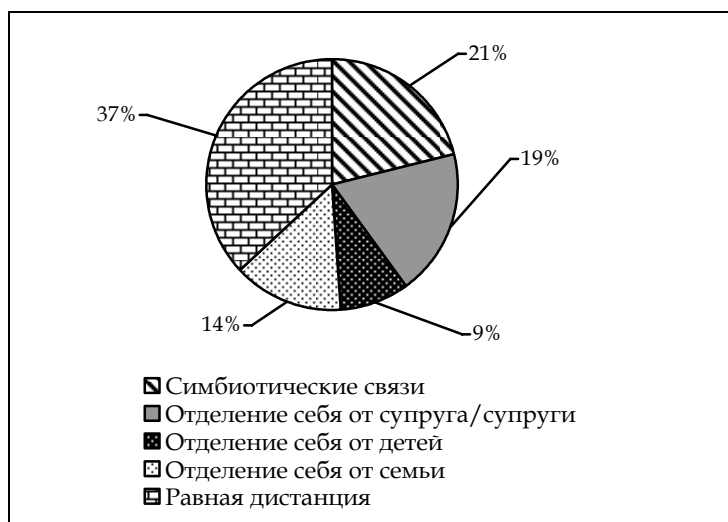


Рис. 4. Соотношение дистанций между членами семьи спортсмена, % от числа опрошенных

Симбиотические связи (наслаивание) между супругами обнаружены у 21 % испытуемых (характерно для женщин-спортсменок). Мы предполагаем, что это связано с эмоциональной созависимостью женщины от семьи, неразвитостью собственной личности (а также страхом перед возможностью ее развития).

Отделение себя от супруга/супруги свойственно 19 % опрошенных (характерно для мужчин) перекликается с тенденцией к эгоцентризму. Вероятно, это обусловлено семейными проблемами и отсутствием желания и возможности их решать (что еще раз подчеркивает необходимость и актуальность нашей работы). Мужчинам-спортсменам высокого уровня квалификации присуще неумение вербально выражать чувства и эмоции, низкий уровень рефлексии. Важно отметить, что первопричиной такой тенденции может быть низкий уровень психологической культуры среди спортсменов-профессионалов, отсутствие элементарных навыков саморегуляции и зависимость высокого результата, по сути, от совпадения случайных факторов.

Отделение себя от детей выявлено у 9 % ответивших (характерно для обоих родителей). Мы сочли необходимым учесть при этом возраст детей (в 80 % случаев это подростки); в определенный момент происхо-



длит перемена в детско-родительских отношениях, возникает потребность в новых воспитательных подходах, родители чувствуют неуверенность в собственных воспитательных методах.

Отделение себя от семьи зафиксировано 14% испытуемых (характерно в основном для мужчин). Мы предполагаем, что, возможно, это вызвано кризисом семейных отношений (рождение ребенка, социально-бытовые проблемы, несоответствие семейных сценариев супругов, рассогласованность семейных ролей, борьба за власть в семье). Подобные кризисы нередки в молодых семьях.

Для 37% от числа опрошенных актуальна равная дистанция между членами семьи. Мы думаем, что здесь имеет место сбалансированность семейной системы (оптимальное соотношение зависимости и независимости членов семьи друг от друга, а именно способность к самостоятельным решениям в сочетании с безусловной любовью и поддержкой со стороны семьи). Все это характерно для семей спортсменов на разных стадиях жизненного цикла.

Рекомендации по использованию методики СС в консультировании семей спортсменов:

1. Применение методики СС дает возможность быстро диагностировать актуальную ситуацию в семье спортсмена, а также оценить динамику изменений в семье в ходе консультирования (изменение коммуникации, снижение эгоцентризма, нормализация самооценки, смена копинг-стратегии поведения и т.д.).

2. На первом этапе консультирования работа с данной методикой позволяет в короткие сроки установить раппорт со спортсменом, наличие сценария прасемьи, психотравмирующие события в семье.

3. Использование методики помогает вербально сформулировать проблему спортсмена.

4. При помощи методики можно определить потенциал семьи как ресурса при решении жизненных проблем.

Заключение

Таким образом, выявленные особенности представлений спортсменов о семье позволяют разработать программу психологического консультирования, учитывающую эти особенности и стимулирующую гармонизацию отношений в семьях спортсменов. В рамках данной программы, способствующей преодолению вышеперечисленных трудностей, используется метод акустической нейромодуляции (АНМ) и приемы телесно-ориентированной терапии [1, с. 53].

Список литературы

1. Изварина Н.Л., Станиславская И.Г., Дуванина А.В. Совершенствование навыков саморегуляции у борцов греко-римского стиля методом акустической нейромодуляции (АНМ) // Физиология, медицина, фармакология. Высокие технологии, теория, практика : сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф. «Высокие технологии, фундаментальные и прикладные исследования в физиологии и медицине». СПб., 2012. С. 50–55.



2. Никольская И.М., Пушина В.В. Семейная социограмма в психологическом консультировании. СПб., 2010.

3. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб., 1999.

Об авторах

Алёна Васильевна Дуванина — асп., Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

E-mail: alyona.duvanina@mail.ru

Ирина Геннадиевна Станиславская — канд. психол. наук, доц., Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

E-mail: irina.stanislavskaya@mail.ru

About the authors

Alyona Duvanina, PhD student, P.F. Lesgaft National State University, St. Petersburg.

E-mail: alyona.duvanina@mail.ru

Dr Irina Stanislavskaya, Ass. Prof., P.F. Lesgaft National State University, St. Petersburg.

E-mail: irina.stanislavskaya@mail.ru