

**ОСОБЕННОСТИ СОЧЕТАНИЯ РАЗВИТОСТИ
ПАРАМЕТРОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ
СТИЛЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ**

**PECULIARITIES OF COMBINATION FEATURES
OF DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION
CHARACTERISTICS IN SPORTSMEN' SELF-REGULATION
STYLES FORMATION**

Н.А.ШЕСТИЛОВСКАЯ
N.A. SHESTILOVSKAYA

Белорусский государственный университет
Минск, Республика Беларусь
Belarusian state university
Minsk, Belarus
e-mail: flower27@mail.ru

Саморегуляция представляет собой комплексный феномен, который структурируется ее отдельными параметрами. Разные сочетания параметров саморегуляции служат основой для выделения стилей, или профилей, саморегуляции. В статье описаны результаты диагностики стилистических особенностей профессиональных спортсменов.

Ключевые слова: саморегуляция, параметры саморегуляции, стили саморегуляции, индивидуально-типические профили, спортсмены.

Self-regulation is a complex phenomenon, which is structured by its particular parameters. Different combinations of self-regulation parameters are the basis for the selection of styles or profiles of self-regulation. The article describes the results of the diagnosis of stylistic features of professional athletes.

Keywords: self-regulation, self-regulation characteristics, self-regulation styles, individual and typical profiles, athletes.

Произвольная осознанная саморегуляция – это системный многоуровневый процесс психической активности человека по выдвиганию целей и управлению их достижением. Психическая саморегуляция как высший уровень саморегуляции не предполагает постоянной актуальной представленности в сознании субъекта всех моментов его активности и принципиально осознаваема человеком только по мере необходимости, например, в случае возникновения трудностей или осознанного построения новых планов и программ поведения [2, с.36].

В соответствии с теорией осознанной саморегуляции В.И. Мороса-

новой основными параметрами саморегуляции являются планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность.

Шкала «Планирование» характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности. *Высокие показатели* по этой шкале указывают на сформированную потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с *низкими показателями* по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала *«Моделирование»* позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с *высокими показателями* по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, получаемых результатов – принятым целям. У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая выраженность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. *Высокие показатели* по этой шкале свидетельствуют о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации по мех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата. *Низкие показатели* по шкале программирования свидетельствуют о неумении и нежелании человека продумывать

последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценка результатов» характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым самого себя и результатов своей деятельности и поведения. *Высокие показатели* по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При *низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшению состояния или возникновению внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т. е. способности перестраивать, вносить коррекцию в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с *низкими показателями* по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекцию. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие *высоких показателей* по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с *низкими показателями* по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

На основании сочетания развитости параметров саморегуляции были описаны типичные профили, или стили саморегуляции [Моросанова]. Выделяют два класса стилей (профилей) саморегуляции: *гармоничный* и *акцентуированный*. Гармоничный, или сглаженный, профиль характеризуется тем, что все показатели саморегуляции развиты примерно на одном уровне (показатели по шкалам отличаются не более чем на один балл). При акцентуированном, или пикообразном, профиле наблюдаются различия в значениях отдельных показателей саморегуляции на два или более балла. Гармоничный профиль может быть сформирован на разном общем уровне саморегуляции: на высоком уровне все показатели регуляции будут относительно в равной степени хорошо развиты, на низком уровне будет наблюдаться их одинаково слабое развитие.

Акцентуированный профиль обычно формируется у людей со средним общим уровнем саморегуляции. Он характеризуется не только уровнем развития отдельных показателей, но и характером их взаимосвязи – наличием компенсаторных отношений: высокоразвитые компоненты, или звенья саморегуляции компенсируют низкоразвитые, поэтому у таких испытуемых не наблюдается выраженного снижения эффективности самоуправления.

Таким образом, индивидуальный стиль саморегуляции может быть определен на основании последовательного анализа следующих критериев:

- общий уровень саморегуляции (низкий, средний, высокий);
- гармоничный или акцентуированный профиль;
- идентичность с одним из типичных акцентуированных профилей.

Методика «Стиль саморегуляции поведения» [2, с.29]. предполагает выделение семи акцентуированных типичных по структуре профилей, характеризующих стилевые особенности саморегуляции, в зависимости от сочетания высоких, средних или низких уровней развитости отдель-

ных параметров саморегуляции [2, с.38]. Каждому типичному профилю саморегуляции соответствует набор специфических характеристик.

Табл. 1. – Типичные профили саморегуляции (стили саморегуляции) в зависимости от сочетания развитости параметров саморегуляции

Название профиля	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов
№1	высокий	низкий	высокий	низкий
№2	низкий	высокий	низкий	высокий
№3	низкий	высокий	высокий	низкий
№4	низкий	высокий	высокий	высокий
№5	средний	высокий	средний	средний
№6	высокий	низкий	высокий	средний
№7	средний	средний	высокий	средний

Выборка здоровых спортсменов составила 249 респондентов, из них 129 мужчин и 120 женщин в возрасте от 19 до 39 лет; 83 – спортсмены 1 разряда, 91 – кандидаты в мастера спорта (КМС), 67 – мастера спорта (МС), 8 – мастера спорта международного класса (МСМК) согласно Единой спортивной классификации Республики Беларусь [1, с.10]. Все спортсмены на момент исследования являлись действующими спортсменами, участвующими в соревнованиях республиканского и международного уровней.

На основании полученных данных по методике «Стиль подготовки спортсмена» [2, с.142] был проведен статистический анализ с целью определения стилей саморегуляции у профессиональных спортсменов.

Данные *Таблицы 2* свидетельствуют о том, что все спортсмены обладают средним уровнем развитости саморегуляции, и, в частности, также имеют средние значения по каждому из параметров.

Табл. 2. – Уровни развитости саморегуляции у профессиональных спортсменов (суммарный показатель и по отдельным параметрам)

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	19 (7,6 %)	217 (87,1%)	13 (5,3%)
Программирование	98 (39,4 %)	147 (59,0)	4 (1,6%)
Оценка результатов	85 (34,2%)	160 (64,2%)	4 (1,6%)
Суммарный показатель саморегуляции	0	249 (100%)	0

Из всей совокупности типичных профилей саморегуляции соответствие было установлено в целом по выборке с типичными профилями №3 и №7, которые в процентном соотношении распределились следующим образом: профиль №3 – 2,1%; профиль №7 – 2,4%, что представляет собой ничтожно малое количество респондентов, совпадений с другими профилями не установлено. Полученные данные свидетельствуют о необходимости провести выделение других стилей саморегуляции, в том числе с включением параметра «Оценка результатов» (с помощью кластерного или дисперсионного анализа), что даст возможность определить специфику стилей саморегуляции, или типичных профилей, у профессиональных спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2013–2016 гг. / И. И. Сержанин.– Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2013.– 336 с.
2. Моросанова, В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко. – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с.
3. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Вестник Моск. ун-та. Сер.14. Психология. – 2010. – №1. – С.36-45.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ КАК ПРЕДИКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

STRESS RESISTANCE AND GENERAL ADAPTIVE CAPACITY OF YOUNG PEOPLE AS PREDICTORS OF HEALTHY LIFE STYLE

О.А. Шавлюкевич
V. SHAULIUKEVICH

Белорусский государственный педагогический университет
им. Максима Танка
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank
Minsk, Belarus
e-mail: shavluykevich@mail.ru

Социальные и технологические возможности современного динамично изменяющегося мира достаточно широки и постоянно растут, что,