

А. Е. Панкратов

### Индивидуальный стиль волевой активности и саморегуляции как ресурс успешности спортивной деятельности

Ресурсы субъекта деятельности – понятие, интегрирующее в себе собственные свойства субъекта, а также доступные ему состояния и условия физической и социальной среды. Статья посвящена анализу индивидуальных ресурсов спортсменов, занимающихся спортивным каратэ. Индивидуальный стиль волевой активности рассматривается как система психических свойств индивида, проявляющаяся в деятельности и направленная на достижение результата деятельности и организацию поведения. Показана взаимосвязь индивидуального стиля волевой активности и саморегуляции спортсменов группы спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** индивидуальные ресурсы, стиль волевой активности, стиль саморегуляции.

А. Е. Pankratov

### The Individual Style of the Volitional Activity and Self-Control as a Resource of Sports Activity Success

Resources of the activity subject are a concept, integrating own properties of the subject in itself, and also accessible to it, states and terms of physical and social environment. The article is devoted to the analysis of individual resources of karate sportsmen. The individual style of the volitional activity is examined as a system of psychical properties of the individual, appearing in the activity and directed onto achievement of the activity result and organization of behaviour. Intercommunication of the individual style of the volitional activity and self-regulation of sportsmen of the sports training group is presented.

**Key words:** individual resources, a style of the volitional activity, a self-regulation style.

В настоящее время понятие «ресурсов» (человеческих ресурсов), развивающее и расширяющее понимание сущности организованных групп людей (работники, сотрудники, персонал), широко используется в организационной психологии. Согласно *концепции ресурсов*, успешность профессиональной деятельности связана с системой ресурсов разных групп, начиная от собственных ресурсов субъекта деятельности (интра-субъектных ресурсов) до ресурсов физической и социальной среды [4]. Через «призму» этой концепции могут быть раскрыты как взаимосвязи разных групп, так и биполярность и амбивалентность свойств ресурсов, динамичность и неоднозначность эффектов, возникающих при обращении людей к ним. В рамках *концепции ресурсов* выделяются следующие группы: 1) *Индивидуальные ресурсы человека* характеризуются их актуальным состоянием и могут легко и адекватно измеряться; в тоже время они динамичны: могут изменяться, развиваться, угасать. 2) *Ресурсы физической среды* характеризуются выраженной динамичностью, поэтому их сложно объективно оценивать. 3) *Ресурсы социальной среды* (культуры) характеризуются различием актуального и

латентного, высокой ситуативной изменчивостью, их также сложно оценивать. 4) *Ресурсы взаимодействия людей* процессуальны и скоротечны, избирательно реактивны, имеют ближайшие и отсроченные множественные эффекты, хорошо исследованные в социальной психологии.

В качестве предмета нашего исследования выбраны ресурсы первой группы: индивидуальные стили волевой активности и саморегуляции спортсменов. Изучение воли и волевого поведения ведется в различных направлениях и во взаимосвязи с различными психическими свойствами. В рамках теории интегральной индивидуальности, выдвинутой профессором В. С. Мерлиным (1986) и последовательно разрабатываемой в последние годы профессором Б. А. Вяткиным (1999) и их учениками, индивидуальность спортсмена содержит ряд иерархических уровней индивидуальных свойств: биохимических, физиологических, психологических, социально-психологических, находящихся между собой в особой зависимости [2].

Данная теория предполагает, что волевою активностью необходимо рассматривать как систем-

ное образование (многоуровневое и многокомпонентное), которому присущ как компенсаторный, так и системообразующие механизмы [1]. В волевой активности должны быть представлены, во-первых, свойства разных уровней интегральной индивидуальности, начиная от нейродинамических особенностей и заканчивая социальным статусом личности в обществе, между которыми существует определенная система связей. Во-вторых, она должна опосредовать характер взаимосвязей между свойствами разных уровней интегральной индивидуальности. Связи между разными уровнями индивидуальных свойств имеют многозначный характер и могут возникать равновероятно в онтогенезе благодаря опосредующей (системообразующей) функции цикла промежуточных переменных, различных в зависимости от возраста, пола, условий жизни, особенностей деятельности и т. д. Значение многозначных разноуровневых связей для развития индивидуальности заключается, во-первых, в том, что новообразование личности не может возникнуть до тех пор, пока не изменилась прежняя связь между разноуровневыми свойствами. Например, уверенность в своих силах у спортсмена со слабой нервной системой не появится до тех пор, пока не разрушится связь между слабостью нервной системы и низкой самооценкой, присущая этим лицам (Б. А. Вяткин, 1978). Или, например, коммунибельность у интроверта не появится до тех пор, пока не разрушится связь между интроверсией и трудностью установления социальных контактов (В. С. Мерлин, 1986). Во-вторых, значение этих связей заключается в том, что одно и то же свойство какого-либо иерархического уровня в зависимости от изменяющейся связи со свойствами других иерархических уровней может выполнять различную приспособительную функцию. Поэтому у различных людей наблюдаются разные стили развития индивидуальности, которые проявляются как в динамике становления индивидуальных свойств, изменении интенсивности и частоты их проявлений, так и в возникновении новых связей между ними.

Анализ теоретических и эмпирических исследований свидетельствует о том, что волевая активность спортсменов представляет собой целостное образование, разноуровневое и многокомпонентное, структура которого обусловлена спецификой вида спорта и детерминирована в каждом из видов спорта своеобразным симптомокомплексом разноуровневых свойств интеграль-

ной индивидуальности. Экспериментальными исследованиями Ю. Я. Горбунова и С. Я. Самулкина доказано, что процесс формирования ИСВА должен строиться на основе учета особенностей нервной системы и личности спортсменов, причем индивидуализация процесса формирования воли обусловлена не столько степенью выраженности волевых качеств, сколько характером взаимосвязей между ними [2].

Волевая активность спортсменов в каждом виде спорта детерминирована своеобразными симптомокомплексами разноуровневых свойств по-разному. В игровых, сложнокоординационных и скоростно-силовых видах спорта в большей степени нейродинамическими и психодинамическими свойствами, а в видах спорта на выносливость – в большей степени личностными качествами. Структура волевой активности спортсменов в каждой из групп видов спорта – скоростно-силовых, сложно-координационных, «на выносливость» и игровых – неодинакова и имеет свои специфические особенности. Это проявляется в том, что в игровых видах спорта доминируют такие волевые качества, как целеустремленность, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость. В скоростно-силовых – целеустремленность, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость. «На выносливость» – целеустремленность, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, а в сложнокоординационных – настойчивость и упорство, решительность и смелость.

Таким образом можно заключить, что индивидуальный стиль волевой активности (ИСВА) – это устойчивая и целесообразная система проявления волевых качеств и волевых действий, обусловленная *симптомокомплексом разноуровневых свойств* интегральной индивидуальности, направленная на достижение результата деятельности и организацию поведения. Различия в стилях проявляются в характере волевой активности. Один стиль отличается преобладанием смелости, инициативности. Этот стиль «побудительный». Другой стиль отличается преобладанием выдержки, организованности, дисциплинированности. Этот стиль «тормозной». Третий стиль отличается преобладанием исполнительности, инициативности, настойчивости. Этот стиль обозначен как «регулирующий» (гибкий).

В эмпирической части исследования принимали участие 60 воспитанников спортивной школы, группы спортивного совершенствования,

в возрасте 16 – 18 лет, юноши, занимающихся спортивным карате в МОУ ДОД ДЮСШ Ярославля. В качестве методов исследования были использованы общепсихологические – включенное наблюдение, беседа; эмпирические психодиагностические – методика Стамбуловой Н.Е. «Самооценка волевых качеств спортсменов», Опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССП» [3].

Гипотеза исследования была сформулирована следующим образом: существует взаимосвязь

между волевыми качествами и регуляторными процессами личности в спортивной деятельности, следовательно, существует взаимосвязь между ИСВА и ИСС спортсменов, занимающихся каратэ.

Данные, полученные в результате использования методики «Самооценка волевых качеств спортсменов» Н. Е. Стамбуловой, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Выраженность волевых качеств у спортсменов (общая выборка)

Волевые качества	Низкий уровень (0–19 баллов) чел. (%)	Средний уровень (20–30 баллов) чел. (%)	Высокий уровень (31–40 баллов) чел. (%)
Целеустремлённость	7 (11,6 %)	26 (43,3 %)	27 (45 %)
Смелость и решительность	9 (15 %)	36 (60 %)	15 (25 %)
Настойчивость и упорство	5 (8,3 %)	47 (78,3 %)	8 (13,3 %)
Инициативность и самостоятельность	5 (8,2 %)	17 (28,3 %)	38 (63,3 %)
Самообладание и выдержка	15 (25 %)	43(71,6 %)	2 (3,3 %)

Как видно из таблицы 1, из 60 испытуемых низкий уровень развития волевых качеств демонстрируют наименьшее число спортсменов по сравнению со средним и высоким уровнем. Максимальное количество проявлений низкого уровня развития *самообладания и выдержки* наблюдается у 15 спортсменов, что составляет 25 % от числа общей выборки. Всего двое испытуемых демонстрируют высокий уровень развития этого качества, это свидетельствует о неустойчивости нервных процессов, что в целом характерно для подростков.

Обращает на себя внимание достаточно хороший уровень развития у спортсменов *настойчивости и упорства*, средний уровень развития этих качеств демонстрируют соответственно 47 (78,3 %) испытуемых.

Средним уровнем развития качеств *смелость и решительность* обладают 36 чел. или 60 % испытуемых.

Максимальное количество проявлений волевых качеств на высоком уровне наблюдается по волевым качествам *инициативность и самостоятельность* (38 чел.), смелость и решительность (15 чел.), целеустремлённость (27 чел.). Это связано с тем, что выборка состояла исключительно из спортсменов скоростно-силового вида спорта – каратэ, для которых высокий уровень проявления этих волевых качеств в наибольшей степени свойственен, что согласуется с исследованиями Ю. Я. Горбунова, С. Я. Самул-

кина [22], которые выделили симптомокомплекс основных и вторичных волевых качеств.

На основе полученных данных были выявлены комплексы качеств, составляющих индивидуальные стили волевой активности спортсменов (ИСВА):

ИСВА «побуждающий к действию» – включает комплекс следующих качеств: решительность, самостоятельность, смелость, целеустремленность, настойчивость. Этот симптомокомплекс основных и вторичных волевых качеств, справедливо можно обозначить как стиль волевой активности, направленный на вызов действий, побуждающий к деятельности. Анализ данных свидетельствует о том, что данным стилем обладают 33 человека (55 % от общего числа опрошенных).

ИСВА «гибкий» – этот стиль объединил (с наибольшими весами) показатели исполнительность, инициативность, настойчивость. Этот набор волевых качеств образует стиль волевой активности, который направлен на гибкое приспособление к объективно складывающимся обстоятельствам. Данным стилем обладают 15 человек (25 % выборки).

ИСВА «сдерживающий» – третий стиль, объединивший организованность и выдержку, обозначенный нами как стиль волевой активности, направленный на сдерживание, отказ от нежелательных действий, воздержание. Как видим, все выделенные нами стили соответствуют трем основным функциям воли: побудительной, регули-

рующей и тормозной. Он присутствует у 12 человек (20 % опрошенных).

Эмпирические данные, полученные по методике «Стилевая саморегуляция поведения человека» В. И. Моросановой, представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Показатели по шкалам опросника «Стилевая саморегуляция поведения»  
В. И. Моросановой (общая выборка спортсменов)**

Шкалы опросника	Низкий показатель (1–5 баллов) кол-во чел. (%)	Высокий показатель (6–9 баллов) кол-во чел. (%)	Средние значения показателей шкал
Общий уровень саморегуляции	37 (62 %)	23 (38 %)	28,67
Планирование	48 (80 %)	12 (20 %)	3,70
Моделирование	39 (65 %)	21 (35 %)	4,67
Программирование	42 (70 %)	18 (30 %)	3,78
Оценка результатов	37 (62 %)	23 (38 %)	5,22
Гибкость	45 (75 %)	15 (25 %)	3,76
Самостоятельность	27 (45 %)	33 (55 %)	7,84

Как видно из таблицы 2, самые низкие показатели из числа всех регуляторных процессов преобладают у процесса *планирования*, их демонстрируют 80 % спортсменов. По шкале «Планирование» высокие показатели у 20 % испытуемых, а низкие у 80 % испытуемых, высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности у испытуемых в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

Испытуемые с высокими показателями по шкале «Моделирование» способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

Высокие показатели по шкале «Программирование» говорят о сформировавшейся у испытуемых 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 помех; при несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Высокие показатели по шкале «Оценка результатов» демонстрирует 38 % испытуемых, а низкие показатели – 62 % испытуемых. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформиро-

ванности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов; испытуемые адекватно оценивают как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к ним 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, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Обращают внимание показатели регуляторно-личностных свойств. Наши испытуемые демонстрируют низкие показатели *гибкости* (75 %), в то время как более половины (55 %) показывают *самостоятельность*. По шкале «Гибкость» в группе испытуемых демонстрируют высокие показатели – 25 %. 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.

Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достиже-

нию 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.

Подводя итог этой части исследования можно сказать, что большая часть испытуемых 37 человек (62 %) обладают низкими показателями общего уровня саморегуляции, в то время как 23 человека (38 %) демонстрируют высокие показатели. Как показал качественный анализ данных,

78 % из числа обладателей высокого уровня саморегуляции имеют стаж занятий спортивным каратэ более 5 лет, а это означает, что минимум 5 раз они использовали возможность выступать на соревнованиях различного уровня.

Далее путем статистического анализа были определены индивидуальные стили саморегуляции. В соответствии с концепцией саморегуляции В.И. Моросановой в зависимости от преобладания уровня развития одних процессов саморегуляции над другими можно выделить следующие стили саморегуляции в данной выборке: оперативный ИСС, автономный ИСС, устойчивый ИСС. Распределение испытуемых представлено в таблице 3.

Таблица 3

Индивидуальные стили саморегуляции спортсменов (общая выборка спортсменов)

Оперативный в учете условий кол-во чел. (%)	Оперативный в программировании кол-во чел. (%)	Автономный в планировании кол-во чел. (%)	Автономный в контроллинге кол-во чел. (%)	Устойчивый кол-во чел. (%)
15 (25 %)	18 (30 %)	6 (10 %)	6 (10 %)	15 (25 %)

I. Оперативный стиль саморегуляции:

«Оперативные в учете условий», встречается у 15 опрошенных. Для этих людей характерна высокая развитость процессов моделирования и низкая – планирования и программирования. Гибкость учета в поведении значимых условий деятельности. Низкие осознанность и устойчивость целей компенсируются быстротой включения в ситуацию и легкостью ориентации в ней. «Оперативные в программировании», демонстрируют 18 испытуемых. Для людей с данным типом саморегуляции характерна высокая развитость звена программирования и недостаточная – планирования и моделирования. Они легко включаются в деятельность и быстро могут переключиться на другую. Недостаточная осознанность и устойчивость целей компенсируется за счет легкости включения в работу.

II. Автономный стиль саморегуляции:

«Автономные в планировании задач» всего 6 человека из опрошенных. Эти люди характеризуются высокой развитостью процессов планирования, которое компенсирует функциональную недостаточность процессов моделирования и оценки результатов. Трудности, связанные с ориентацией в ситуации и учетом требований обстановки, компенсируются тем, что ситуации заранее планируются и продумываются. «Автономные в контроллинге» – 6 испытуемых. Люди с таким типом саморегуляции характери-

зуются наличием компенсаторных отношений между процессами планирования и оценки результатов. Цели в ходе деятельности под влиянием функций оценки результатов подвергаются постоянному контролю и коррекции, чем и обеспечивается адекватность целей и их достижение.

III. Устойчивый стиль саморегуляции.

Его продемонстрировали 15 человек с высокой развитостью процессов планирования и оценки результатов. Слабое звено – моделирование – компенсируется за счет особенностей процессов оценки результатов: программы в процессе осуществления деятельности постоянно контролируются до тех пор, пока выполнение действий не приведет к ожидаемым результатам и достижению цели.

Представителей акцентуированного и застревающего типов саморегуляции выявлено не было.

В результате корреляционного анализа данных были выявлены следующие значимые взаимосвязи между ИСВА И ИСС спортсменов (метод ранговой корреляции Спирмена).

1. Выявлена взаимосвязь на высоком уровне значимости между «побуждающим к деятельности» ИСВА и оперативным стилем ИСС спортсмена каратэ группы спортивного совершенствования, на что указывает связь между такими параметрами как: «Целеустремленность» и «Моделирование» ( $r=0,62$ ;  $p<0,001$ ).

2. Существует взаимосвязь на высоком уровне значимости между побуждающим и регулирующим ИСВА, и устойчивым стилем ИСС, о чем свидетельствует связь между шкалами «Настойчивость и упорство» и «Оценкой результатов» ( $r=0,56$ ;  $p<0,01$ ).

3. Значимая взаимосвязь присутствует между параметрами «Самообладание и выдержка» и «Планирование» ( $r=0,55$ ;  $p<0,01$ ), что указывает на связь устойчивого и автономного стилей саморегуляции с тормозным (воздерживающим) ИСВА.

Таким образом, обнаруженные взаимосвязи между стилем волевой активности и индивидуальным стилем саморегуляции у спортсменов свидетельствуют о том, что эта группа индивидуальных ресурсов является целостным системным образованием.

#### Библиографический список:

1. Горбунов, Ю. Я. Сравнительная характеристика проявлений волевой активности в различных видах спорта [Текст] / Ю. Я. Горбунов // Вестник ПГПУ. Серия Физкультура и спорт. – 2002. – № 1. – С. 34–42.
2. Ильин, Е. П. Психология воли [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер. – 2009. – 396 с.
3. Панкратов, А. Е. Индивидуальные стили саморегуляции и волевой активности у спортсменов [Текст] : Дипломная работа / А. Е. Панкратов. – Ярославль. – 2010.
4. Толочек, В. А. Профессиональная успешность: от способностей к ресурсам (дополняющие парадигмы) [Текст] / В. А. Толочек // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2009 – Т. 6 – № 3. – С. 27–61.