

## РЕСУРСЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ

Е.Н. Митрофанова

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению возможностей саморегуляции предстартовых состояний спортсменов.

*Ключевые слова:* ресурсы, саморегуляция, предстартовые состояния, готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

## SELF-REGULATION RESOURCES AND PRE-STARTING CONDITIONS

E.N. Mitrofanova

*Annotation.* The article presents the results of a study devoted to the study of the possibilities of self-regulation of athletes' pre-start conditions.

*Key words:* resources, self-regulation, pre-start conditions, readiness, prelaunch fever, prelaunch apathy.

Предстартовые состояния спортсменов характеризуются значительной степенью стрессогенности. Чтобы справиться с такой ситуацией и показать максимально возможные результаты, спортсмены задействуют широкий спектр своих психических и физических возможностей. Важно понять, насколько механизмы саморегуляции способны приводить спортсмена к более оптимальным предстартовым состояниям. Целью нашего исследования стало изучение воздействия механизмов саморегуляции спортсменов на их предстартовые состояния.

В исследовании приняли участие 140 спортсменов (74 юноши и 66 девушек), в возрасте от 9 до 27 лет, представители индивидуальных, игровых и спортивно-художественных видов спорта. Были использованы методики диагностики стилевых особенностей саморегуляции произвольной активности – опросник «Стилевые особенности регуляции поведения» В.И. Моросановой, опросник «Шкала контроля за действием» Ю. Куля; методики диагностики

предстартовых состояний – «Опросник предстартовых состояний» Е.Н. Митрофановой (Митрофанова Е.Н., 2014). Также были продиагностированы свойства нейро- и психодинамики с помощью методик: краткая форма опросника Грея-Уилсона, опросник Г. Айзенка.

Для достижения цели исследования был использован конфирматорный факторный анализ, выполненный в среде IBM SPSS 20 и AMOS 20 корпорации IBM Statistics. При построении модели был использован «строго конфирматорный подход» (Наследов А.Д., 2011).

В процедуру конфирматорного факторного анализа были включены следующие переменные: предстартовые состояния спортсменов (боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия); параметры саморегуляции произвольной активности (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность, общий уровень саморегуляции – шкалы опросника В.И. Моросановой); контроль действий при неудаче, контроль действий при планировании, контроль действий при реализации – (шкалы опросника Ю. Куля; характеристики нейро- и психодинамики (система торможения поведения, система активации поведения (бегство или приближение) – шкалы опросника Дж. Грея), экстраверсия и нейротизм (шкалы опросника Г. Айзенка)

Результаты исследования и их обсуждение. В ряде наших исследований было показано, что спортсмены данной выборки широкого возрастного диапазона значимо не отличаются по параметрам саморегуляции, различия были получены только по свойствам нейро- и психодинамики (Митрофанова Е.Н., 2013). Этот факт позволил провести процедуру конфирматорного факторного анализа в общей выборке спортсменов. Его результаты представлены на рисунке 1 и в таблице 1.

Представленная на рисунке 1 конфирматорная модель структуры саморегуляции и предстартовых состояний имеет удовлетворительную степень пригодности, о чем свидетельствуют соответствующие индексы (таблица 1).

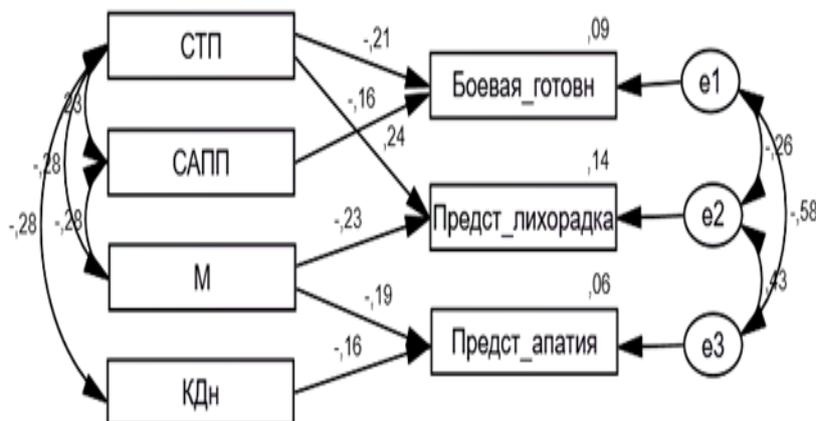


Рисунок 1 – Конфирматорная модель предстартовых состояний и параметров саморегуляции

Примечание: СТП – система торможения поведения, САПП – система приближения поведения, М – моделирование, КДн – контроль действий при неудаче.

Таблица 1 – Индексы пригодности полученной конфирматорной модели

Структурная модель	$\chi^2$	df	p	$\chi^2/df$	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	AIC
	10,95	8	0,20	0,37	0,05	0,98	0,98	0,93	50,9

Итак, в полученную конфирматорную модель вошли только два параметра саморегуляции: моделирование и контроль действий при неудаче, а также две нейропсихологические системы поведения (по Дж. Грей) – система торможения поведения и система активации поведения (приближение).

Характеристика «моделирование» понимается как представление о внешних и внутренних значимых условиях деятельности, их осознанность, детализированность и адекватность. Моделирование вносит отрицательный вклад в предстартовую лихорадку и апатию. Контроль действий при неудаче характеризуется как способность человека продолжать деятельность, несмотря на столкновение с трудностями. Контроль действий при неудаче также вносит отрицательный вклад в переменную «предстартовая апатия». Таким образом, моделирование и контроль действий при неудаче препятствуют возникновению негативных предстартовых состояний

(апатии и лихорадки), но при этом не вносят вклада в состояние «боевой готовности».

Нейропсихологические системы поведения, отражающие индивидуальные характеристики индивидуальности также вносят вклад в возникновение предстартовых состояний. Так, система торможения поведения вносит отрицательный вклад в возникновение состояния «боевой готовности» и положительный в состояние «предстартовой лихорадки». То есть, выраженное торможение поведения ведет скорее к возникновению состояния лихорадки и не способствует переживанию состояния готовности к старту. Система активации поведения (приближение) характеризуется как повышенная тревожность, нейротизм, импульсивность, она также вносит отрицательный вклад в состояние готовности к старту.

В целом, вошедшие в конфирматорную модель два параметра саморегуляции и нейропсихологические системы торможения и активации незначительно объясняют возникновение тех или иных предстартовых состояний (от 6 до 14%). На основании этих данных мы можем сделать вывод о том, что параметры саморегуляции, в целом, не объясняют возникновение тех или иных предстартовых состояний, лишь понимание, представление значимых внешних и внутренних условий активности, а также способность продолжать деятельность в условиях негативной обратной связи, уменьшают возможность возникновения состояний апатии и лихорадки перед стартом. Нейропсихологические системы торможения, борьбы и бегства способствуют возникновению состояния «лихорадки» и препятствуют готовности.

Возникает вопрос о природе предстартовых состояний, о причинах возникновения, их качественном содержании и возможности регуляции их «негативных» проявлений.

В концепции «потока» схема возникновения тех или иных состояний предложена М. Чиксентмихайи (Чиксентмихайи М., 2013). В основе данной схемы лежат требования, предъявляемые обществом (их интерпретация самим человеком), с одной стороны, и оценка собственных умений, с другой. Так, в соответствии с данным принципом, тревога (лихорадка) возникает при высоких требованиях и

низко оцениваемых умениях; скука или апатия возникает при заниженных требованиях и высоких умениях; состояние «потока» возникает, когда требования адекватно соответствуют умениям.

Используемый нами опросник предстартовых состояний в основе своей не опирается на положения теории «потока». Он измеряет не причины возникновения состояния, а их актуальный уровень выраженности. Потому важно понять, какое место занимают предстартовые состояния среди исследованных нами механизмов саморегуляции и индивидуальных оснований. Для этого нами был проведен кластерный анализ (Ward's method, Chebychev distance metric). На рисунке 2 представлена дендрограмма связей предстартовых состояний, саморегуляции и свойств нейро- и психодинамики.

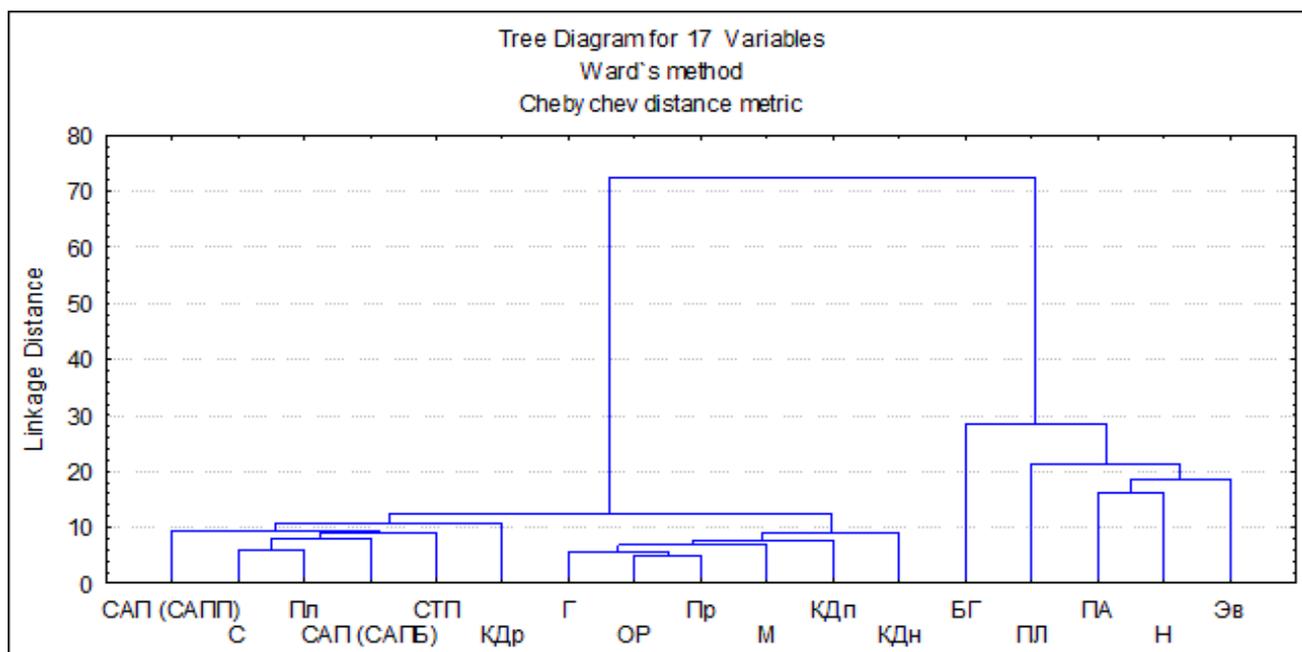


Рисунок 2 – Дендрограмма связей предстартовых состояний, саморегуляции и свойств нейро- и психодинамики

Примечание: САП – система активации поведения, С – самостоятельность, Пл – планирование, САП (САПБ) – система активации поведения бегство, СТП – система торможения поведения, КДр – контроль действий при реализации, Г – гибкость, ОР – оценка результатов, Пр – программирование, М – моделирование, КДп – контроль действий при планировании, КДн – контроль действий при неудаче, БГ – боевая готовность, ПЛ – предстартовая лихорадка, ПА – предстартовая апатия, Н – нейротизм, Эв – экстраверсия.

Дендрограмма результатов исследования свидетельствует о том, что

1) состояние апатии наиболее близко связано с психодинамикой, свойствами темперамента (экстраверсией и нейротизмом);

2) предстартовая «лихорадка» также связана со свойствами темперамента;

3) боевая готовность оказывается связанной с другими предстартовыми состояниями и психодинамикой только на уровне примерно 30 единиц.

Далее в процедуру кластерного анализа были включены только предстартовые состояния, свойства темперамента и общий уровень саморегуляции (по В.И. Моросановой) (рисунок 3). Относительно состояний апатии и лихорадки на рисунке мы наблюдаем ту же картину. А состояние готовности объединяется в один кластер с общим уровнем саморегуляции.

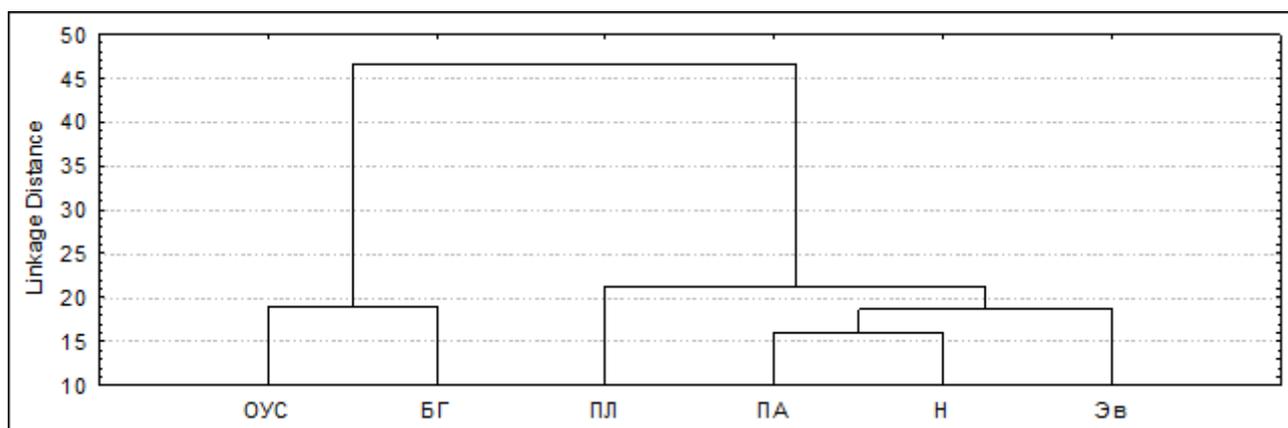


Рисунок 3. Дендрограмма предстартовых состояний, общего уровня саморегуляции и свойств темперамента

Примечание: ОУС – общий уровень саморегуляции, БГ – боевая готовность, ПЛ – предстартовая лихорадка, ПА – предстартовая апатия, Н – нейротизм, Эв – экстраверсия.

Таким образом, возникновение предстартовой апатии и лихорадки как актуального состояния связано со свойствами темперамента (экстраверсией и нейротизмом). Например, состояние апатии характерно для спортсменов со «слабой» нервной системой (Вяткин Б.А., 2005). Для данных спортсменов это состояние

характеризуется как «рабочее». Если свойства темперамента не предполагают возникновения предстартовой апатии или «лихорадки», то причины его наличия стоит искать в схеме, предложенной М. Чиксентмихайи.

Состояние готовности связано с общим уровнем саморегуляции. «Боевая готовность» – качественно иное предстартовое состояние, в целом, не зависящее от механизмов саморегуляции, а возникающее как их системный эффект. Оно скорее характеризуется переживанием «потока» (в терминах М. Чиксентмихайи), при котором произвольная регуляция активности становится не актуальной.

Подводя итоги настоящего исследования, можно сказать следующее.

1. Существуют индивидуальные предпосылки возникновения состояний апатии и лихорадки, связанные с особенностями темперамента. Эти состояния возникают как реакция на стрессовую ситуацию. Помимо этого, они могут возникать как рассогласование между предъявляемыми требованиями и имеющимися умениями (М. Чиксентмихайи).

2. Развитость отдельных механизмов саморегуляции вносит незначительный вклад в возникновение предстартовых состояний.

3. Состояние «боевой готовности» перед стартом меньше всего непосредственно связано с механизмами саморегуляции и нейро- и психодинамикой. Оно связано с общим уровнем саморегуляции, который предполагает осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции. При высокой мотивации достижения общий высокий уровень саморегуляции формирует такой стиль поведения и активности, который компенсирует личностные и характерологические особенности, усложняющие достижение цели.

4. Если состояния апатии и лихорадки связаны со свойствами темперамента и характеризуют общую реакцию человека в стрессовой ситуации, то состояние готовности перед стартом, во-первых, характеризует общую развитость всей системы саморегуляции, и, во-вторых, отражает соответствие между поставленными целями и условиями их достижения.

В результате анализа перед нами встает ряд вопросов, которые

требуют дальнейший размышлений и исследований: каковы основания и составляющие состояния «боевой готовности», механизмы его функционирования, а также степень воздействия тренера и близкого окружения на его возникновение и протекание.

#### Библиографический список

1. Вяткин Б.А. Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика. Пермь: Книжный мир, 2005. 392 с.
2. Митрофанова Е.Н. Возрастные особенности нейропсихологических и формально-динамических характеристик спортсменов // Эволюционная и сравнительная психология в России: традиции и перспективы / Под. ред. А.Н. Харитонова. М.: Изд-во «ИП РАН», 2013. С. 409 – 415.
3. Митрофанова Е.Н. Диагностика предстартовых состояний спортсменов // Естественно-научный подход в современной психологии / Отв. ред. В.А. Барабанщиков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. С. 765 – 772.
4. Наследов А.Д. SPSS 19: Профессиональный статистический анализ данных. СПб: «Питер», 2011.
5. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. Пер. с англ. 3-е изд. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2013. 461 с.