

Психология самосознания и саморегуляции

Канд. Психол. Наук, Доцент ИГУ

Песков Вадим Павлович

vpeskov@bk.ru

Предмет, цель психологии саморегуляции

- Предмет - интегративные психические явления, процессы и состояния, которые обеспечивают самоорганизацию различных видов психической активности, целостность индивидуальности и становление бытия человека.
- Цель – исследование функций строения и закономерностей психической саморегуляции, ее роли в практической деятельности и развитии человека как субъекта, личности и индивидуальности.

В.И. Моросанова

Тенденции развития регуляторной проблематики

- Путь научного исследования от структуры осознанной саморегуляции, ее общих и возрастных закономерностей к индивидуальной саморегуляции, ее личностных и когнитивных аспектов, от функциональных механизмов осознанной саморегуляции деятельности к целостной системе саморегуляции произвольной активности человека, от осознанной саморегуляции сенсомоторики и функциональных состояний в контексте инженерной психологии и психологии труда к личностным и когнитивным аспектам произвольной саморегуляции в контексте дифференциальной психологии, психологии развития, психологии управления и педагогической психологии.

Актуальность проблемы саморегуляции

- Связана с нарастающей в современной психологии тенденцией к созданию интегративных концепций психики.
- Бурное развитие субъективного подхода к исследованию активности человека. Субъективная активность отличается способностью к самостоятельности, саморегуляции и самоорганизации (К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, О.А. Конопкин и др.).
- Психология саморегуляции закладывает научные основы прикладной психологии.

Осознанная саморегуляция

- Многоуровневый процесс инициации, построения психической активности и упражнения ею для достижения осознанно выдвинутых и субъективно принятых целей деятельности.

О.А. Конопкин

Саморегуляция человека как область человеческого знания

- Человек с точки зрения науки – это сложная самоорганизующаяся система
- Принцип активности - один из основополагающих принципов в психологии, что означает, что человек избирательно и в разной степени реагирует на окружающий его мир, а также способен сам создавать, сохранять и изменять среду своего существования.
- В процессе жизнедеятельности люди должны делать выбор, но если есть выбор, то снятие ситуации неопределенности возможно лишь средствами регуляции, а в случае психической регуляции – средствами саморегуляции, поскольку в этом случае человек сам выдвигает цели, исследует условия, и выбирает способы их достижения, контролирует и корректирует результаты. Именно в этом смысле – человек открытая самоорганизующаяся система, существование и развитие которой обеспечивается целостной системой процессов саморегуляции.
- Явление саморегуляции характеризует целесообразное функционирование живых систем, позволяющее устанавливать равновесие между организмом и миром, в котором он существует.
- В случае психической саморегуляции речь идет не только о поддержании гомеостазиса и адаптации к миру, но и об активном создании среды, необходимой для существования и развития живого организма.

Отсутствие общего определения психической регуляции

Рассмотрим различные варианты определения:

1. **Сущность регуляции: сличение**

- процесс сличения выполняемого действия с акцептором результата действия с заданной целью с последующей его коррекцией (Анохин, Бернштейн)
- процесс сличения возникающих образов с образом-целью (Завалова, Ломов, Пономаренко)
- меняющиеся соотношения между концептуальной моделью и возникающими образами (Галактионов)
- упреждающее сличение человеком заданного и фактического хода событий (Обознов)

2. Сущность регуляции: организация психических процессов

- личностные способы организации управления психикой (К.А. Абульханова);
- инициация, построение, осуществление и поддержание всех видов и форм активности (О.А. Конопкин);
- способы организации активности и временные операции упорядочения и синхронизации (Ю.К. Стрелков);
- самоорганизация психики для достижения цели наиболее эффективным способом (В.А. Иванников; Е.П. Ильин; В.И. Селиванов).

3. Сущность регуляции: управление

- управление и самоконтроль своих мыслей, чувств и поведения (К.А. Абульханова; О.А. Конопкин; А. Бандура; К.Д. Вогс и Р.Ф. Баумейстер; Р.Г. Хойл);
- волевое управление и управление эмоциональными состояниями (Б. Циммерман);
- метакогнитивное управление познавательной активностью и исполнительными процессами (Дж. Флейвелл; Дж. Данлоски и Ж. Меткалфи; Г.Дж. Хартман).

4. Сущность регуляции: обеспечение соответствия или адекватности условиям деятельности

- соответствия активности объективным условиям (С.Л. Рубинштейн);
- адекватности деятельности ее предмету, целям, средствам и условиям (Б.Ф. Ломов; Д.Н. Завалишина, Н.И. Чуприкова);
- адекватности активности и действий субъекта динамическому характеру событий (К.А. Абульханова);
- соотнесения действий на шкале времени (Ю.К. Стрелков);
- адекватности операциональных характеристик деятельности ее предмету и согласования целей и средств деятельности с мотивами, потребностями, ценностями и установками субъекта (Д.А. Леонтьев);
- соответствия поведения идеалам, целям, потребностям, стандартам и принятым социальным установкам (Р. Баумейстер и Б. Бушман; К.Д. Вогс и Р.Ф. Баумейстер; Р.Г. Хойл).

5. Сущность регуляции: преодоление трудностей и решение задач

- индивидуализированный способ системной организации процессов и состояний при решении постоянно возникающих в деятельности задач (К.А. Абульханова);
- преодоление разных видов неопределенности, препятствующей управлению деятельностью (О.А. Конопкин);
- преодоление внешних и внутренних трудностей (Г.М. Зараковский; Х. Хекхаузен; Ю. Куль).

Оценка определений регуляции разных групп

- Понятие "**сличение**", характеризующее механизм обратной связи, не является универсальным для регуляции (А.В.Брушлинский).
- Понятие "**организация**" исчерпывающе отражает сущность регуляционных процессов, которая заключается в **инициализации, выстраивании, упорядочении и синхронизации всех форм активности человека.**
- Понятие "**управление**" более узкое по содержанию.
- Представления о **зависимости от объективных и субъективных условий** определяют направленность регуляции.
- Представления о **преодолении трудностей** конкретизируют содержание механизмов регуляции.

Общее определение регуляции

Психическая регуляция – это непрерывный процесс **организации психической активности** по содержанию и во времени в зависимости от меняющихся объективных и субъективных условий

Некоторые уточнения

- Под психической саморегуляцией мы понимаем целесообразную активность по организации и управлению поведением, деятельностью, психическими состояниями и процессами.
- Важнейшей чертой регулятивных процессов является интегративный характер, служащий человеку средством, обеспечивающим целостность его индивидуальности и личности.
- Высшим уровнем психической саморегуляции является способность к осознанному саморегулированию, т.е. Регуляция на основе рефлексивных представлений о цели, способах, и средствах саморегуляции (Конопкин, Моросанова)

Вторая методологическая проблема

**Отсутствие общей
методологической позиции к
исследованию регуляции,
основанной на ее
общепринятом определении**

Основные понятия в определении регуляции

- **Организация активности** – вследствие многообразия объективных и субъективных условий осуществления активности имеет **разнокачественное содержание и разную сложность**
- **Процесс** – в связи с разнокачественностью содержания организации активности процесс регуляции является неоднородным во времени

Организационно- процессуальный подход

Психическую регуляцию необходимо рассматривать как разнокачественный по психологическому содержанию, разный по сложности и неоднородный процесс организации активности

Положения организационно-процессуального подхода

1. Требование раскрытия в концептуальных представлениях регуляции как организации психической активности (ее инициализации, формирования, выстраивания, упорядочения, синхронизации)

Положения организационно-процессуального подхода

2. Необходимость рассмотрения регуляции как процесса, т.е. отражения динамики организации активности, последовательной смены ее элементов, составляющих или этапов во времени

Положения организационно-процессуального подхода

3. Требование раскрытия разнокачественности содержания организации активности, возникающей в зависимости от различных объективных и субъективных условий ее осуществления

Положения организационно-процессуального подхода

4. Требование описания разной сложности организации активности, отражающей ее разнокачественность (Возможный вариант такого описания – многоуровневое представление регуляционных процессов)

Положения организационно-процессуального подхода

5. Необходимость представления неоднородности процесса организации активности, обусловленной изменением качества ее содержания во времени.

Психология самосознания

- Второе рождение личности – это осознание её мотивов. Так вот самосознание есть объединяющая среда личности и познания – это второе рождение личности (осознание мотивов).

Петухов Б.М.

- Самосознание – это совокупность психических процессов, посредством которых субъект деятельности осознает себя как такового.

Столин В.В.

Слова сознание и самосознание.

- **Сознание – представление о мире.**
- **Самосознание – представление о себе. НО! Одно невозможно без другого. Одним из критериев сознания является возможность субъекта дать самоотчет о себе.**
- **Представление мира и представление о мире. Представление мира (чего?) – представление окружающей реальности, в которой действует субъект. Это первичный уровень сознания. Ему должны быть филогенетические предпосылки: для того чтобы жить, его надо представлять, но необязательно на уровне знания (знака, понятий). Есть представление о мире. Это уже знаковое представление. Это уже знание о той реальности, в которой человек живет и действует. Это знаковое, понятийное представление.**
- **Самосознание. Это сознавание себя, но ещё не осознание себя. Это способность замечать свои состояния. Это сознавание субъектности своей деятельности. Выделение себя из среды – первичный уровень самосознания. А вот вторичный уровень самосознания – это осознание себя. Это знание о себе - о своих способностях, особенностях своей психики, о познавательных возможностях.**

Современные исследователи используют для термина приставку Мета-, то есть над. Метасознание или метапознание.

Это значит не просто замечать, но знать свои возможности и особенности. Иметь метапредставление о них. Так вот, два этих уровня возникают неодновременно.

Одна из проблем в сравнительной психологии – эгоцентризм. Это восприятие мира сквозь только свою точку зрения. При исследованиях всегда сталкиваемся с проблемой эгоцентризма – при оценке за образец берется субъект исследования.

Таким, например, является европоцентризм. Люсьен Леви-Брюль, представитель французской социологической школы начала 20 века ввел понятие первобытного человека. Так вот важным вопросом при оценке такого человека был следующий: кто такой первобытный человек? Имеет ли он те же познавательные возможности, что и европеец?

Ответ Леви-Брюля на современном языке: первичный уровень сознавания себя необходим всегда, а знание о мире, знания о себе – достаточно позднее образование, оно знаковое. Леви-Брюль: «Прежде чем строить знание о мире, его познавательную картину, концепцию, его первым делом надо как-то представлять!» Прежде чем представлять устройство мира, надо в нем устроиться. Представление себя триедино по Леви-Брюлю: познавательный, эмоциональный, волевой компоненты.

- Первичный уровень сознания неотделим от эмоционально-волевой сферы. Сознать себя – принимать себя как таковым. Этот первичный уровень сохраняется далее, он не теряется с появлением знания о мире.
- У любого знакового представления сохраняется аффективно-волевой фундамент. Сегодня в основном в социальной психологии так и различают в самосознании когнитивную часть (самопознание – выделение себя из среды) и аффективно-волевою (самоотношение – принятие себя).
- Два аспекта взаимосвязаны, неотделимы. Но условно их разделяют.

- Самосознание появляется тогда, когда есть различия между общественным и индивидуальным сознанием. На психологическом языке разница между общественным и индивидуальным выделена Леонтьевым: пока не появилось индивидуальное сознание, нет разницы между значением и личностным смыслом. В первобытном обществе нет разницы между знанием о себе и принятием себе.
- Однако говорят так же об общественном самосознании. То есть термин самосознание появляется раньше, чем выделяется индивидуальный уровень самосознания. Отсюда важное определение: самосознание – это отнесение себя к социальному целому. Это чувство сопричастности с социальным целым. Это на психологическом языке самоуважение, желание быть замеченным. Ф.Перлз о самосознании: необходимо выделить себя из общества и одновременно остаться в нем, иметь связь с ним. Понимание себя возможно только через понимание другого человека.

- Самосознание есть условие самопознания – построения знания о себе. Это условие выхода из позиции эгоцентризма. Необходимо, чтобы познавательная сфера отделилась от эмоционально-волевой.
- Л.С. Выготский считал, что познавательные способности ребенка неотделимы от аффективной сферы. Это принцип единства аффекта и интеллекта (он выделяется только не первичной стадии самосознания).
- Но для того, чтобы самосознание развивалось, интеллект и аффект должны разделиться. Иначе аффект начинает разрушать интеллект.
- Должно появиться познание как самостоятельный процесс. Это процесс называется рефлексией. Рефлексия требует усложнения субъекта.
- Должно увеличиться количество позиций. Если их уже две, то это уже преодоленный эгоцентризм – децентрация - преодоление единственной, собственной, точки зрения на мир. Это возможность рождения понятийного интеллекта.

- **Понятийный интеллект позволяет совмещать точки зрения. Типовая проблема личности 20 века – это её распад.**
- **Шизофрения (ввел Блэйлер) – распад на части. Распад на части, если они не совместимы друг с другом, не соотносятся.**
- **Но если человек способен сопоставлять разные точки зрения, то он способен решить эту проблему. И тогда: был распад единой первичной личности – болезнь, а если проблема будет разрешена, то возникнет полицентризм – множественный взгляд на мир и на самого себя (фильм игры разума).**
- **Полицентризм – возможность совмещать продуктивные противоречия.**

Критерии самосознания

- В личности выделяем три уровня: **природный, социальный, культурный**. Критерии самосознания такие же.
- **Природный уровень.**

В отечественной психологии сознание свойственно только человеку, у животных – психика. Однако мировая психология выделяет у животных сознание.

Почему?

Обратим внимание на критерии.

Что же такое сознание в самом широком смысле?

- Филогенетические предпосылки сознания: критерий – возможность изменить воздействие среды.
- Первая предпосылка – внешнее воздействие изменяется субъектом (это, в свою очередь, критерий психики в отечественной психологии). Что же такое самосознание?
- Самосознание – способность выделить себя из среды или способность пережить субъектность собственных действий, или способность соотнести собственную активность и её результаты □ Это критерий возможности научения! Отсюда наличие индивидуального опыта.
- На природном уровне самосознания человека и животного уже можно различить. Возможность иметь индивидуальный опыт присущ обоим, однако получается что у животных тоже есть представление себя – природное самосознание.
- Это можно проверить. Для этого создаем искусственные условия: испытаем субъекта на изменчивость представления себя □ одеваем на субъекта псевдоскоп (вспоминаем эксперимент Стреттона с окуляром, «переворачивающим» мир – на 5ый день Стреттон уже катался на велосипеде). Когда этот опыт проводился на животных, ситуация оказалась противоположной – животные не смогли адаптироваться даже поведенчески. Представление животных себя ригидно, жестко, фиксированно.
- Сам эксперимент показал, что первые 1-2 дня животные проявляли бесконтрольную, хаотичную активность с негативными эмоциональными переживаниями, а потом начинали пассивно себя вести – вплоть до полного бездействия – и фактически были близки к физической гибели. Вывод: мы меняем мир и субъект (животное) не может изменить себя.

Социальное самосознание - следующая группа критериев.

- Обращаемся, в первую очередь, к социальной психологии. Социальное самосознание – возможность выделить себя среди других. Это возможность выделить себя, свои особенности в сравнении с другим субъектом.
- Ещё один критерий – наличие знаковой речи и дальнейшее овладение ею. Что такое речь? Это возможность диалога с другим и как следствие возможность сравнения.
- Посмотрим на ребенка в раннем детстве. Это аутистический или эгоцентрический период. Ребенок уже начинает говорить, но не говорит с другими людьми. Не говорит о себе Я.
- Вот когда появляется социальное самосознание – начало употребления местоимения Я. Кризис трех лет – «Я сам» - это не что иное, как возможность диалога со взрослым. Выделяется самостоятельное Я. Появляется возможность создания познавательных схем.
- Наличие когнитивных схем – ещё один критерий социального самосознания.

Личностное самосознание

Критерии

- Первый – осознание собственных мотивов, своих побуждений, возможностей и способностей.
- Второй - наличие метапознания (знание различных аспектов собственной познавательной деятельности и управление ей).
- Третий критерий – наличие автобиографической памяти (это условие сохранения целостности личности). На личностном уровне самосознание напрямую связано с понятием самоактуализации.

Автобиографическая память

- Флейвел вводя термин «Метапознание» указывает на то, что оно может появляться не только у взрослого, но и у детей. Есть знание того, как я запоминаю, как я мыслю, как и почему я на что-то обращаю внимание.
- В когнитивной психологии есть понятие автобиографической памяти. Есть несколько видов памяти, например, по времени хранения информация: ультракратковременная память, кратковременная память (рабочая), долговременная (перманентная, постоянная).
- Сначала долговременную память называли смысловой (семантической), то есть выделяли в ней только когнитивные схемы. Однако в 70е годы исследователь Тулвинг произвел нечто вроде революции, заявив, что семантическая память не единственная – есть также и эпизодическая.
- Эпизодическая память – запоминание материала с учетом места и времени (многие американцы помнят, что они делали в день убийства Кеннеди, мы помним, что делали 19 августа 1991 г. и т.д.).
- Почему мы запоминаем? Потому что меняются наши когнитивные схемы, наши представления о себе. Долговременная память должна это зафиксировать, учесть. У человека накапливается когнитивный опыт, однако сохраняется единство личности. Это и есть автобиографическая память – сохранение себя во времени.

Уровни развития самосознания

- Уровень природного организма.
- Уровень социального индивида.
- Уровень личности.
- Когнитивные характеристики Самосознания (в социальной психологии самосознание состоит из собственно самосознания и самоотношения):

Самопознание

- П Первичный уровень.
Наличие схемы тела (представление о себе как действующем субъекте (тело – у животного, физическое Я по Джемсу у человека)).
Сенсомоторный интеллект по Пиаже – это единство восприятия и действия. (допонятийный, доречевой интеллект). Восприятие не отделено от действия.
Почему животное не смогло адаптироваться в окулярах Стреттона? Потому что не смогло изменить схему тела. А человек смог?
Обретение нового представления, новой схемы тела. Однако восприятие очень сложно адаптируется. Восприятие хорошо работает только в действии.
Вывод: на природном уровне чтобы понимать, познавать, надо действовать.

самоотношение

Сеченов назвал особым чувством – «смутным мышечным чувством (ощущением) комфорта/дискомфорта».
Опыт английского физиолога Хэда. Он перерезал веточку кожного нерва и наблюдал за восстановлением чувствительности. Участок кожи поначалу вообще ничего «не чувствовал», а потом начал набирать чувствительность. Первую чувствительность Хэд назвал древней. Она была аффективно окрашенной. Это и есть природное самоотношение.

С Наличие образа Я. Это наличие социальной перцепции. Образ Я позволяет сравнить себя с другим. Этот образ выполняет несколько функций (не только функций восприятия). Автор – Рудольф Арнхейм.

Три функции:

- Изображение. Простая перцептивная функция. Восприятие себя как объекта. Образ этот всегда более абстрактен, чем реальный человек как объект
- Знак. Образ человека выступает как знак – средство познания. Формирование образа собственного Я имеет средство; это средство – другой человек. Социальная роль осваивается путем научения.
- Символ. Символ по Арнхейму всегда более конкретен, чем изображение, содержание.

Социальная среда в большей степени выступает не как знаковая, а как символическая. Люди не предметы.

Самоуважение по Маслоу.

Занятие адекватных социальных позиций и ролей.

Волевой аспект самоотношения – управление собственным поведением.

Самопознание

Л Когнитивный аспект личностного самопознания: если на предыдущем уровне самосознание находится на уровне образа Я – уровне социальной перцепции (восприятия), то на личностном уровне это будет Я-концепция (а это уже рациональный термин).

Это аспект рационального осмысления себя. Он связывает личностное развитие самопознания с мышлением и, шире, мировоззрением.

Как человек представляет себя на рациональном уровне, так он и развивается как личность. С.Л. Рубинштейн связывает это понятие с понятием жизненного пути. Человеку как личности нужно определиться и представить себя в мышлении.

Современный термин: имманентная концепция личности. Имманентный – мой собственный, внутренний и в то же время характерный для выполняемой мной деятельности.

Слово концепция (в данном словосочетании) не подразумевает здесь научную концепцию: здесь скорее человек пытается себя понять, но не только объяснить. Человек пытается осознать свою мотивацию. Задача самосознания здесь – концептуально представить основание своей личности □ мотивы.

Самоотношение

Самооценка по С.Л. Рубинштейну. Чистое мировоззрение невозможно без рационального отношения к нему. Невозможно создать представление о себе, не оценивая себя со стороны.

Вспоминаем тест Роджерса на самооценку с тремя позициями: Я для других, реальное Я, идеальное Я.

Таким образом, человек оценивает себя дважды. Он должен выделить себя настоящего из социальных ролей – это горизонтальное развитие, начало роста, это раз.

А два – это обнаружение несовпадений (неконгруэнтности) между реальным и идеальным Я.

Трансцендирование – выход за собственные пределы, выход вверх. У идеального Я есть высшая точка трансценденции.

Мамардашвили об этом сказал так: «Когда человек растет как самостоятельный субъект, то он в принципе является одиноким, и это одиночество не надо понимать, что у тебя нет друзей, это лишь значит, что не с ними твоя беседа, а беседа твоя по Мандельштаму – с дальним собеседником...Я никогда не называл его богом».

Пояснение по построению рациональных концепций личностного самосознания:

Можно строить модели личности, концептуально их оформлять, высказывать в этих моделях свои пожелания, опираться на прошлый опыт личностного развития других людей.

Ф.М.Достоевский воздерживается от такого пути, замечая, что путь психологии того времени значительно не покрывает реального личностного развития людей. Достоевский: «Я не психолог, я реалист в высшем смысле слова, т.е. изображаю все глубины души человеческой...Если уж быть психологом, то быть реалистом».

М.К.Мамардашвили: «Есть философия систем – философия концепций, сконструированная, а есть реальная (натуральная) философия, то есть присущая любому личностно развивающемуся человеку, эта философия пытается отразить условия развития личности».

Расстояние между реальным и идеальным Я есть путь личностного роста. Путь к начальным этапам личностного роста непрост – нужно выйти из социального целого, при этом оставаясь в нем.

4 этапа (препятствия) такого развития по Ф.Перлзу:

Патологическое слияние. Человек пока не может почувствовать дистанцию между Я и мы. Путает свои побуждения с чужими.

Ретрофлексия. Обращение чужих побуждений на себя. Формально это принятие ответственности, но в действительности человек не может взять на себя ответственность, так как путает свои побуждения с чужими.

Интроекция. Принятие чужих побуждений в свою личность без проработки.

Проекция. Проекция любых своих свойств на других. Проекция – это условие обсуждения свои свойств.

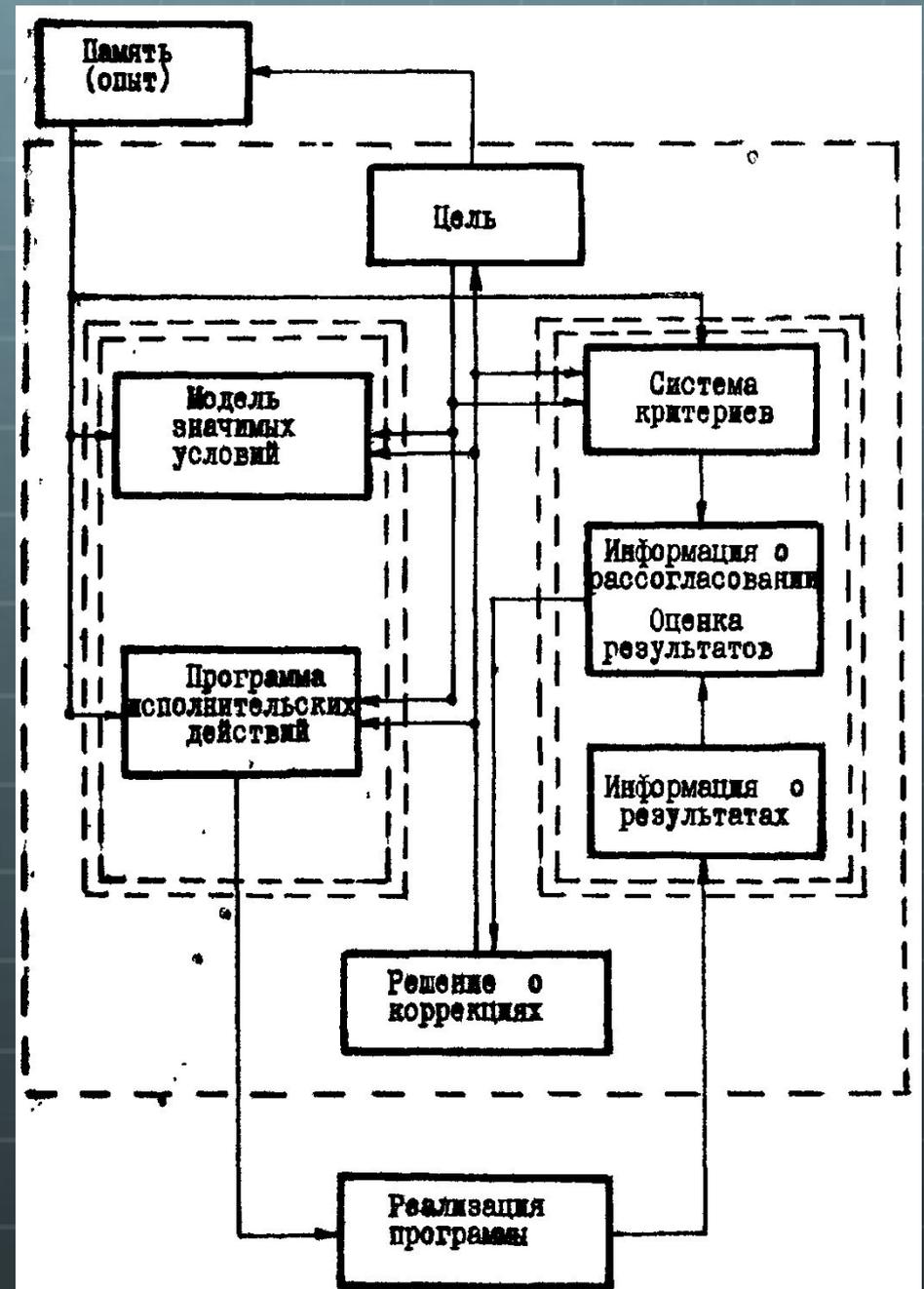
Дифференциальный подход к исследованию осознанной саморегуляции

Теоретические основания:

- Концепция регуляции предметных действий Д.А. Ошанина
- Концепция осознанной саморегуляции О.А. Конопкина
- Концепция индивидуального стиля саморегуляции произвольной активности человека В.И. Моросановой

- К саморегуляции как психологическому явлению мы относим процессы выдвижения целей активности и управления достижением этих целей.

- Эти процессы обеспечиваются целостной системой саморегуляции, системным участием самых разных процессов, явлений и уровней психики, являющихся средствами ее реализации.



Каждый человек – это субъект, личность, индивидуальность.

Понятие субъекта подчеркивает активное созидательное начало, способность выдвигать и достигать поставленные цели, создавать собственное бытие.

Говоря об индивидуальности как личности, мы подчеркиваем содержательную направленность его активности, обращаемся к характеристике его мотивационно-потребностной сферы, ценностей, я-концепции и т.д.

Субъект – это индивид как индивидуально своеобразная система самоорганизации, регуляции поведения и саморегуляции личности, обеспечивающая целостность индивидуальности, регуляторную функцию психики.

Основными характеристиками субъектной активности является ее творческий характер, способность изменять окружающий мир (активность), способность к самостоятельности, саморегуляции и самоорганизации.

Именно исследования осознанной саморегуляции выводят психологию субъекта в конкретно-психологический план.

Основные положения дифференциального подхода

Существуют индивидуальные различия в развитии саморегуляции произвольной активности человека.

Они проявляются в:

- планировании целей;
- моделировании значимых для достижения цели условий;
- программировании исполнительских действий;
- оценивании результатов действий;
- корректировании цели, модели условий, программы;
- регуляторно-личностных (субъектных) качествах – самостоятельности, ответственности, настойчивости, уверенности и т.д.

Что же известно об индивидуальных различиях регуляторных функций, проявляющихся в устойчивых особенностях поведения

1. Индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей:

Данные особенности хорошо просматриваются на поведенческом уровне при различных типах акцентуации характера.

Демонстративные личности чаще выдвигают цели ситуативно. Вместе с тем их субъективная значимость высока, а процесс достижения бывает чрезвычайно активным.

Педантичные личности – высокая регулятивная действенность целей и их адекватность условиям при высокой активности достижения.

Застревающие личности – действенность целей может сочетаться с их неадекватной субъективной значимостью.

Гипертимические личности – повышенная активность в целеполагании сочетается с низкой действенностью и частой сменой целей.

2. Индивидуальные особенности построения модели значимых условий

- Содержание модели опрeативно, т.е. зависит от целей и условий деятельности, но степень ее избирательности и прагматичности, степень ее информационной полноты индивидуально своеобразны (Конопкин, 1980; Ошанин, 1973; Шадриков, 1983)
- При построении модели условий индивидуально различными могут быть также психические процессы и явления выступающие носителями информации (Зинченко, Мунипов, 1979; Конопкин, 1980; Шадриков, 1983)
- Степень осознанности, мера детализации представлений об условиях деятельности зависит не только от реальной значимости условий для достижения цели, но и от индивидуальных особенностей исполнителей (Конопкин, 1980; Моросанова, 1975; Моросанова, Ошанин, 1973; Шадриков, 1983)

При анализе самоорганизации поведения людьми с различной личностной акцентуацией можно выделить ряд устойчивых особенностей в отражении условий жизнедеятельности, проявляющиеся в адекватности представлений, регулирующих деятельность и поведение

- **Застревающие личности – возникновение систематизированных представлений, которые не вполне адекватны ситуации и плохо коррегируются**
- **Возбудимые личности – неадекватность модели условий, которые при импульсивном поведении могут характеризоваться бедностью представлений, слабой избирательностью**
- **Демонстративные личности - Индивидуальные особенности можно наблюдать и в прагматичности отражения. Наряду с адекватным отражением значимых условий актуальной ситуации, может наблюдаться и бесплодное фантазирование, плохой прогноз в отношении развития ситуации последствий своих действий.**

3. Индивидуальные особенности в программировании и прогнозировании действий

- В функции программирования входит антиципация компонентного состава предстоящих действий, способов которыми они будут осуществляться, и собственно последовательности планированных действий.
- Индивидуальные особенности будут зависеть от меры детализации исполнительских действий, степени соотнесенности программы с объективными и субъективными предпосылками и условиями успешного осуществления деятельности.
- Индивидуально-своеобразно и программируемое многообразие способов достижения цели (Конопкин, 1976; Шадриков, 1983)

Стилевые регуляторные особенности программирования поведения у личностей с различной акцентуацией характера

- **Демонстративные личности – адекватное целям и условиям, детализированное программирование ситуативных действий и низкое качество планирования, даже ближайшего будущего.**
- **Возбудимые или неуправляемые личности – недостаточная осознанность (путем проб и ошибок) и развернутость программирования, т.е. Импульсивность действий.**
- **Педантичные личности – сверхдетализированное и адекватное условиям планирование и программирование.**
- **Застревающие личности – снижение адекватности программирования и планирования условиям.**

4. Индивидуальные особенности контрольно-коррекционных процессов

- Проявляются как в степени, так и в характере контроля по отношению к отдельным деятельностным подсистемам (Кулюткин, Сухобская, Зырянова)
- Так например, индивидуально различны склонность к максимальной частоте (непрерывности) контрольных оценок по ходу деятельности; степень рассогласований, вызывающих коррекции действий; склонность к превентивным коррекциям действий при результатах, отклоняющихся от идеала, но еще соответствующим заданным критериям (нормам).
- Индивидуально различной может быть и тенденция к завышению или занижению строгости субъективных критериев оценки реальных результатов или способов действий по сравнению с нормативно-задаваемыми (Конопкин, 1980; Степенский, Моросанова, Осницкий, Стефанцова, 1980; Шадриков, 1983).
- В учебной деятельности и при профобучении формирование у учащихся контрольных и оценочных действий является специальной проблемой, особые различия выявлены как у школьников, так и у взрослых на примере ориентации на внутреннюю или внешнюю оценку результатов тех или иных действий (Божович, 1968; Гальперин, Зазхарова, 1982 и др.)

Понятие стиль

- Понятие стиль крайне многозначное житейское понятие
- Например, о стиле говорят, характеризуя или своеобразие человека в целом (стиль человека), различные стороны или способы его поведения в деятельности (стиль, манера поведения, стиль профессионала, стиль письма) или отдельные стороны его натуры (стиль внешности, стиль мыслей). Любопытно, что характеристикой стиля могут быть не все качества человеческой индивидуальности. Например вряд ли подойдут такие качества как: умный, красивый и наоборот возможны такие как: надуманный, необычный.

Индивидуальный стиль как психологическое понятие

- Индивидуальный стиль – это устойчивое, типичное для конкретного человека своеобразие его произвольной активности
- Впервые это понятие дано А. Адлером (1927) – результат взаимодействия индивидуальных особенностей человека и социальной среды, обуславливающий стратегию и тактику поведения, которые и характеризуют индивидуальный стиль жизни, направленный на компенсацию чувства собственной неполноценности
- Г. Олпорт (1937) – вводит понятие мотивационных и стилевых черт личности. Мотивационные черты имеют направляющее значение для организации поведения, а стилевые – инструментальные, определяют способы и средства достижения поставленных целей

Личностный подход

- Индивидуальный стиль связывают с личностной типологией, и основными устойчивыми способами решения жизненных проблем
- Критерии: динамика или устойчивость жизненных ценностей, взаимодействие личностных черт, доминирующая направленность или способ разрешения жизненных проблем.
- Стиль описывается через личностные диспозиции в их связи с особенностями поведения, реагирования, познавательных процессов (А. Адлер, Г. Олпорт, Д. Ройс и др.)

Когнитивная психология (когнитивный стиль)

- Исследование когнитивной сферы индивидуальности или индивидуальные способы познавательной активности.
- Выделение когнитивных стилей, по мнению В. И. Моросановой [Саморегуляция и индивидуальность человека, С. 96] связано с пониманием того, что в познавательной активности можно выделять не только уровневые характеристики, т.е. Степень ее развитости и качества, связанные с измерением уровня интеллектуальной активности как способности к пониманию. Не менее существенно – рассмотрение тех характеристик, которые описывают познавательную активность со стороны индивидуальных способов познания.
- Г. Виткин (1950) обнаружил феномен устойчивых индивидуальных различий в ситуации, когда зрительная и вестибулярная информация противоречат друг другу. Так появилось деление на полезависимых и полenezависимых. В дальнейшем, было выдвинуто предположение, что первые - полезависимые люди более открыты для внешнего мира, и это развивает у них социальные способности. Полenezависимые люди склонны к автономному функционированию, что развивает у них когнитивные способности.

Вывод

- Обзор проблемы личностных и когнитивных стилей выводит ученых на понятие индивидуального стиля саморегуляции.
- Когнитивные стили рассматриваются в зарубежной психологии как личностные регуляторы познавательных процессов, а в отечественной психологии – как регуляторный компонент познавательной деятельности.
- Кроме того, указывается на необходимость введения понятия – стиля саморегуляции.

Проблема индивидуального стиля деятельности

- Анализ разнообразных исследований показал, что рассматривается не стиль саморегуляции активности, а скорее стиль ее реализации в форме индивидуально своеобразных паттернов поведения, деятельности, общения т.д.
- Психология саморегуляции исходит из того, что для выявления регулирующей роли того или иного стилевого поведения психики необходимо определить его место в целостной системе саморегуляции произвольной активности.
- Необходимо выяснить, реализацию каких из собственно регуляторных функций обеспечивает исследуемая переменная (планирования, программирования, контроля), если этого не сделать, то употребление термина саморегуляция теряет объяснительный характер.

Индивидуальный стиль саморегуляции психической активности

- Можно определить как устойчивое, типичное только для данного конкретного человека своеобразие его произвольной активности.
- Можно выделить две формы индивидуального стиля, как два соответствующих индивидуальных способов существования человека:
 - Инд. Стиль реализации «действия», т.е. Разных видов активности
 - Инд. Стиль функционирования сознания, т.е. Саморегуляции этой активности

Эти два способа существования человека взаимосвязаны и не существуют друг без друга

Индивидуальный стиль саморегуляции и индивидуальный стиль деятельности

- Стиль деятельности – конкретен в смысле специфики деятельности, в которой реализуется, стиль регуляции более обобщен и включен в личностный контекст.
- Стиль саморегуляции – в силу абстрагируемости от содержательных аспектов деятельности, в которой он реализуется, типичный для данного человека и обусловленный личностными особенностями.
- При этом, если индивидуальный стиль деятельности описывают в первую очередь как «темпераментный рисунок» ее исполнения, то стиль регуляции это регуляторно-личностные, характерологические свойства субъекта деятельности.

Стиль саморегуляции: функции и строение

- Психологи выделяют инструментальную, компенсаторную, системообразующую, и интегративную функции стиля деятельности (Мерлин, Климов).
- Эти функции характерны и для стиля саморегуляции. Специфика заключается в различных результатах реализации этих функций.
- Так в индивидуальный стиль деятельности интегрировано влияние в первую очередь динамических особенностей, типологических свойств нервной системы субъекта деятельности и особенностей выполняемой им деятельности.
- В интегративную функцию стиля саморегуляции входит комплекс индивидуально-стилевых регуляторных особенностей, в который интегрируются личностные структуры (характер человека, инструментальные личностные свойства) и внешние требования окружающего мира.

стиль саморегуляции

- Это не пассивный интегратор внешних и внутренних условий существования человека – это результат аккумуляции типичных способов регуляции достижения целей, сформировавшихся у субъекта.
- Понятие индивидуального стиля саморегуляции включает не только и не столько приспособительную активность, но и активность человека преобразующего окружающий мир и себя как субъекта этой активности.

Инструментальная и компенсирующая функция индивидуального стиля саморегуляции

- **Инструментальная** - проявляется в индивидуальной специфике регуляторных процессов (планирование с учетом дальних и близких перспектив), а в случае стиля деятельности – с индивидуальной спецификой приемов и способов действия.
- **Компенсирующая** – стиль регуляции, в котором в котором высокоразвитые регуляторные звенья и свойства могут компенсировать функциональные звенья регуляции, недостаточно развитые с точки зрения требований успешной деятельности.

Ядро стиля саморегуляции

- Составляют: (саморегуляции) стилевые особенности, составляющие его (стиля) регуляторный профиль. Они устойчиво проявляются в в разных жизненных ситуациях и видах деятельности. Эти особенности служат регуляторными ресурсами субъекта, во многом определяются темпераментом и характером человека, и формируются по мере накопления опыта регуляции в процессе жизнедеятельности.

Стили саморегуляции в конкретных видах деятельности

- Требования действительности позволяют определить особенности регуляторики которые способствуют успеху деятельности, но недостаточно развиты для обеспечения успешности.
- Различные виды деятельности предъявляют различные требования к развитию саморегуляции субъекта: прежде целостные деятельности распадаются на специальности, обеспечивающие различные функции в процессе достижения цели профессии
- Поэтому профессию можно описывать не как сумму, а как структуру специальностей – целостных видов профессиональной деятельности, направленных на получение главного результата и различающихся функциональной регуляторной ролью в процессе его получения.
- Например, профессия врача – совокупность специальностей, обеспечивающих основные регуляторные функции. Если главный результат - здоровье людей, то ориентировочно-гностическую функцию обеспечивают такие специальности, как врач – исследователь, врач - диагност, а вот преобразующую врач – хирург. Специальность врач-терапевт имеет более гармоничный регуляторный профиль с высокими требованиями практически ко всем регуляторным функциям, по сравнению, например, с врачом-хирургом, где акцентируются функции планирования и программирования.

Строение стиля саморегуляции

- Экспериментально доказано, что уровневые характеристики связаны эффективностью стиля и служат предпосылкой продуктивности деятельности, где он реализуется.
- Структурные характеристики (специфика индивидуального профиля), во многом зависят от темпераментальных и характерологических особенностей. *Выделение «сильной» и «слабой» сторон стиля нельзя считать структурной характеристикой,*
- *Стиль саморегуляции – это инструментальное средство субъекта, служащее достижению целей деятельности, в русле которой он формируется.*
- Наряду с профилем стилевых особенностей саморегуляции, субъективной предпосылкой стиля выступает комплекс регуляторно-личностных в их соотносительности к типу характера и личности человека.
- Инструментальный характер стиля проявляется в том, что субъект деятельности и поведения с его помощью мобилизует свои индивидуальные ресурсы (темпераментальные, личностные, когнитивные, эмоциональные) для выдвижения и достижения целей деятельности).

Основания для классификации стилей

- Формальные основания – структурные характеристики профиля, уровень развитости и взаимосвязанности включенных в него стилевых особенностей.
- В связи с этим можно выделить:
 - ✓ Гармоничный – когда все компоненты профиля развиты примерно на одном уровне (сглаженный профиль)
 - ✓ Акцентуированный – различная степень форсированности отдельных регуляторных звеньев (пикообразный профиль).

Гармоничный профиль может быть сформирован на различном общем уровне регуляции: на высоком уровне все звенья регуляции относительно в равной степени хорошо развиты и взаимосвязаны, на низком уровне наблюдается их одинаково слабое развитие и низкая взаимосвязь.

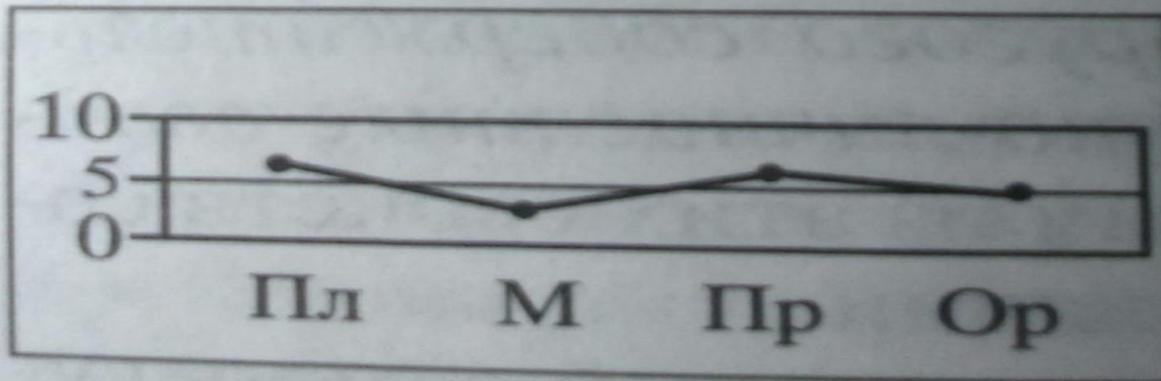
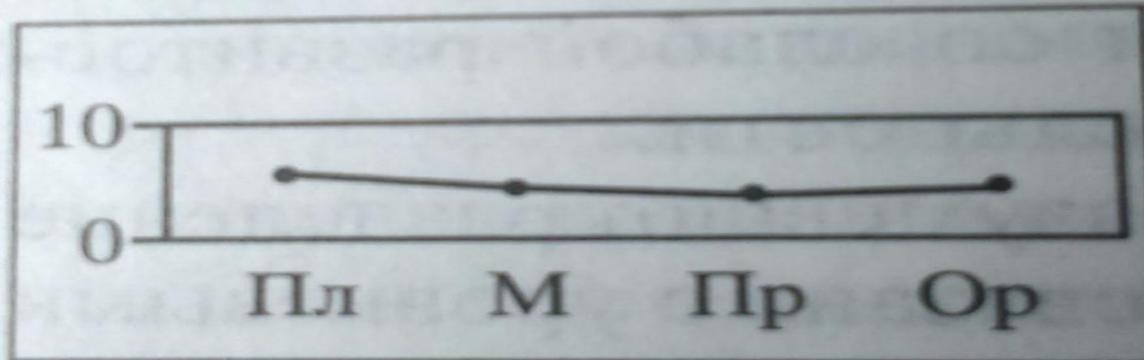
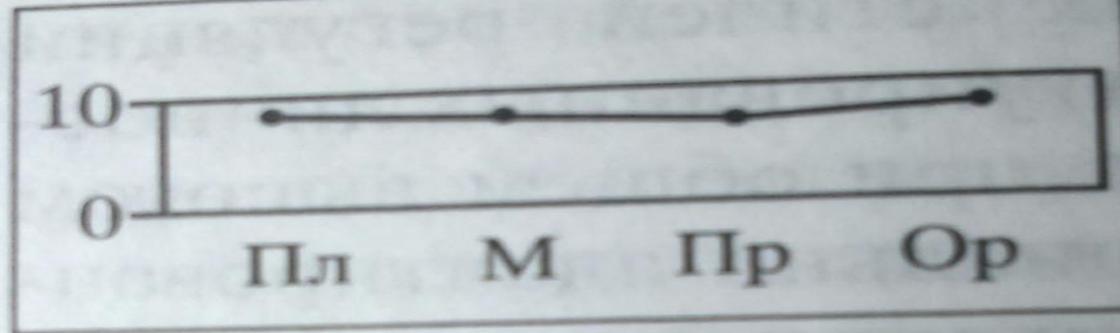
Акцентуированный профиль характеризуется не только общим уровнем и степенью взаимосвязанности звеньев саморегуляции, но и спецификой их регуляторного профиля, степенью развитости каждого отдельного регуляторного звена и характером их (звеньев) взаимосвязей (наличием компенсаторных отношений).

Примером гармоничного типа при общем высоком уровне регуляции – поведение социально-адаптированных личностей демонстративного типа; примером акцентуированного типа, со слабой развитостью звеньев модели условий и программирования деятельности, является импульсивное поведение.

Содержательные основания классификации стилей

- Деление стилей по эффективности саморегуляции, которая связана с уровневыми характеристиками стиля – уровню развитости и уровню взаимосвязанности стилевых особенностей.
- Деление стилей на основе регуляторно-личностных, носящих системный характер, поскольку им соответствует определенная структура профиля саморегуляции.
- Профиль саморегуляции описывает ее индивидуально-типические особенности. Он состоит из показателей планирования целей, моделирования значимых условий, программирования действий, и оценки результатов.
- Как компоненты профиля, показатели развитости регуляторных свойств (гибкости, самостоятельности и др.), выступают характеристики целостной системы саморегуляции и одновременно обнаруживают свою принадлежность к личности как субъекту произвольной активности, являются ее свойствами.

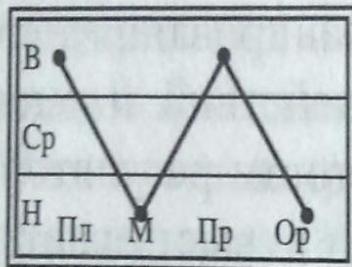
Профили различного типа



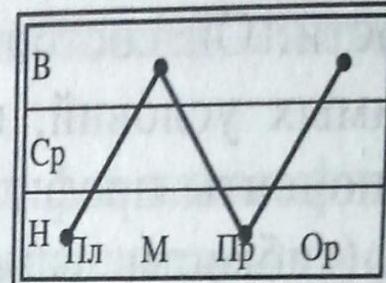
Профили различного типа

- Чаще (в 47 %) встречаются акцентуированные профили
- Гармоничные уровни высокого профиля – 32%
- Можно выделить типичные акцентуированные профили (анализ более чем 1500 профилей)
- Если стиль формируется на основе гармоничных профилей, то его эффективность зависит в первую очередь от уровня, на котором он сформирован, и взаимосвязанности стилевых особенностей саморегуляции.
- Чем выше уровень осознанной саморегуляции у субъекта деятельности, тем эффективнее саморегуляция достижения цели.
- Если стилевые особенности саморегуляции носят акцентуированный характер, от эффективности формирующегося стиля зависит от того, насколько тип акцентуации совпадет с требованиями деятельности и в какой мере активность субъекта способна компенсировать слаборазвитые компоненты профиля.

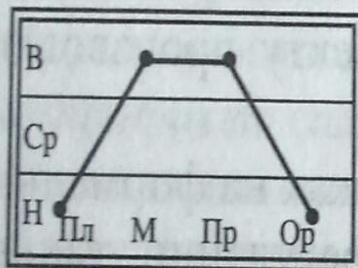
Типично акцентуированные профили



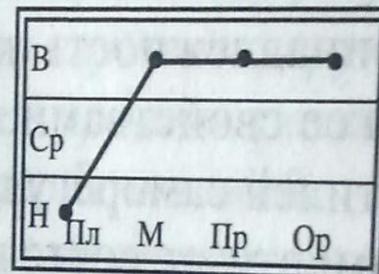
Типичный профиль 1



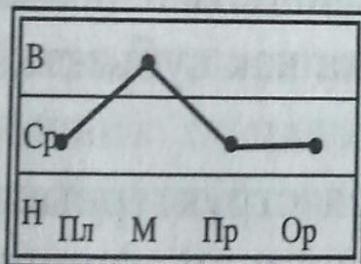
Типичный профиль 2



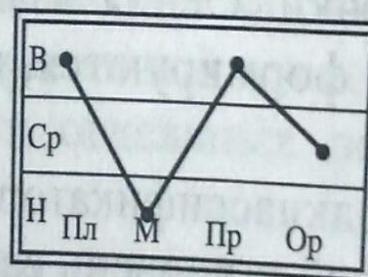
Типичный профиль 3



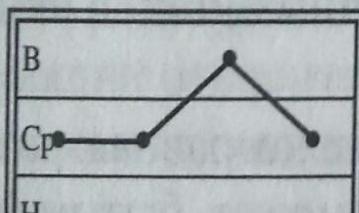
Типичный профиль 4



Типичный профиль 5



Типичный профиль 6



Типичный профиль 7

Гармоничный стиль саморегуляции, успешность в спорте и тип характера спортсмена

- Очень часто в отечественной психологии проблему саморегуляции в психологии спорта сводят к эмоциональной устойчивости, самооценкам и регуляции неблагоприятных психических состояний (Аболин, Косов, Сурков и др).
- По словам О.А. Конопкина, это не позволяет дать представление о структуре активности субъекта, обеспечивающей оптимальное регулирование деятельности.
- Исследования Б.Ф. Ломова, О.А. Конопкина, Б.Б. Косова позволили указать на то, что главной целью психолого-педагогических исследований в спорте должна быть не оптимизация состояний, а оптимизация компонентов саморегуляции действий, психологической структуры спортивной техники и тактики.

Индивидуальный стиль саморегуляции произвольной активности спортсмена

- Гипотеза: индивидуальный стиль саморегуляции спортивной подготовки характеризуется индивидуальным развитием осознанной саморегуляции.
- Надежность выполнения отдельного упражнения во многом определяется слабо осознаваемой саморегуляцией автоматизированного уровня, но то, в какой мере надежность будет сформирована к моменту ответственных соревнований, зависит от продуманного построения всего процесса подготовки, а именно в какой мере спортсмен способен осознанно планировать цели и задачи на длительный период времени, принимать и выполнять программы спортивных нагрузок, а соревновательные результаты оценивать применительно к этапам и конечным целям подготовки.

Индивидуальная успешность

Предполагалось, что:

- Она связана с большей степенью развития осознанной саморегуляции подготовки.
- Личностные особенности спортсмена определяют индивидуальную специфику процессов планирования задач различных этапов подготовки, моделирования значимых условий и программирования средств для осуществления оценивания и корректирования процесса достижения целей в зависимости от получаемых на разных этапах подготовки результатов.

Содержательное описание шкал

Планирование	
Содержит утверждения, относящиеся к обоснованности, реалистичности и устойчивости целей и планов подготовки	
Показатели	
высокие	низкие
Спортсмен стремится реалистично и детально планировать подготовку не только к ближайшим соревнованиям, но и на весь сезон. Такой спортсмен не удовлетворяется формальными планами, умеет привести в соответствие спортивный календарь выступлений и свои личные планы исходя из общей задачи целенаправленной подготовки к главным соревнованиям	Потребность в планировании существует, но планы либо формальны, либо похожи на фантазирование без учета реальных обстоятельств
Программирование	
Характеризует потребность и умение спортсмена программировать способы действий и поведение для достижения намеченных целей	
Показатели	
высокие	низкие
Деятельность и поведение спортсменов хорошо продуманы и организованы. В этом случае характерно стремление заранее смоделировать соревновательное поведение, разрабатываемые модели соревновательной деятельности отличаются детальностью проработки и иерархической структурой. На тренировках такой спортсмен обстоятельно продумывает способы выполнения тренировочной задачи, выделяя в ней главное и второстепенное	Свидетельствуют о недостаточной собранности на тренировках и соревнованиях. Такие спортсмены, как правило, не стремятся к разработке тактики, к созданию моделей соревновательного поведения, а в условиях тренировки нуждаются в постоянном контроле со стороны тренера, так как не умеют развить и последовательно выполнять тренировочные задачи
Оценка результатов	
Утверждения шкалы адресованы умению спортсмена анализировать и оценивать свои действия и их результаты, не снижая индивидуальные критерии успешности при усложнении тренировочной и соревновательной деятельности	
Показатели	
высокие	низкие
Спортсмен постоянно и тщательно анализирует и обсуждает с тренером результаты тренировок и соревнований; относительно независим в оценке своих действий от мнения окружающих; стремится принять такие критерии успешности, которые бы максимально соответствовали целям и планам; причины неудачных стартов склонен искать в своих действиях, а не в неблагоприятных обстоятельствах	Спортсмен не любит возвращаться к анализу своих действий после тренировки и соревнований, старается найти не зависящие от него причины неудач, спортивный дневник ведет нерегулярно и скорее по обязанности, под давлением тренера

Регуляторно-тактическая гибкость

Характеризует умение спортсмена точно и вовремя вносить коррекции при ошибочных действиях, перестраивать планы, программы, тактические схемы при изменении соревновательных и тренировочных условий

Показатели

высокие

Спортсмен легко приспособливает планы подготовки к изменениям в календаре соревнований, умеет вовремя вносить коррекции при ошибочных действиях, а также перестраивать тактику в изменяющихся условиях соревнований

низкие

Неумение гибко вносить коррекции в модели, планы, программы. Спортсмен долго приспособляется к незнакомой обстановке, с трудом сосредотачивается на выполнении упражнения в изменяющихся условиях, а причиной неудач зачастую оказывается несвоевременное внесение коррекций

Особенности интроспекции у спортсменов

- Специальные беседы со спортсменами показали, что особенности самоорганизации деятельности им оценивать легче, чем собственно личностные качества, проявляющиеся в этой деятельности. Ряд исследователей пришли к выводу, что спортсмены легче и точнее оценивают не себя, а свою деятельность.
- Такую особенность интроспекции объясняет тот факт, что во-первых, они не могут адекватно оценивать себя, а во-вторых, в случае негативных оценок актуализируются механизмы защиты собственного Я.

Стиль саморегуляции, успешность подготовки к соревнованиям и тип характера

- **Индивидуальные личностно-типологические особенности исследовались с помощью опросника А. Е. Личко**
- **Индивидуальные особенности саморегулирования по методике описанной выше**
- **Индивидуальные особенности саморегулирования сенсомоторной деятельности по методике Моросановой «Надежность саморегуляции действий при слежении за движущимися объектами»**

Индивидуальные особенности саморегулирования

- * Пл – планирование подготовки (обоснованность, реалистичность, устойчивость, временная перспектива, самостоятельность).
- Пр – программирование поведения и деятельности (осознанность, детализация, иерархичность моделей поведения и деятельности в тренировочных и соревновательных условиях).
- ОР – контроль и оценка результатов (детализация анализа результатов, акцент контроля на подготовке действия или результатов, строгость субъективных критериев успешности, самостоятельность оценок).
- Г – гибкость (точность и своевременность коррекции модели условий, планов и программ, оценки результатов – при изменении условий).
- С – самостоятельность (при планировании, программировании, оценке результатов).
- ОС – осознанное саморегулирование.

Показатели сенсомоторного регулирования

- Субъективный критерий предельно строг (СК) – испытуемый ориентирован на максимально строгий заданный критерий (эталон)
- Субъективный критерий менее строг, чем назначенный (ПК) – зона некорректируемых результатов, вкл. не только эталонный результат, но и ближайшие отклонения, частота достижения эталонного результата выше чем отклонения от него, испытуемые как бы расширяют зону успеха для снижения напряженности, но не в ущерб результативности достижения эталона (продуктивный интерес)
- Субъективный критерий менее строг, чем назначенный (В), но частота достижения заданного эталонного результата в отличии от предыдущего случая выше, чем включенных в зону некорректируемых отклонений от него. Такой тип регуляции осуществляется на основе непродуктивного компромисса объективного и субъективного расширения зоны успеха и вытеснения неуспеха.
- Регуляция (СК и ПК) обеспечивает более эффективность сенсомоторных действий, чем (В).

Показатели саморегуляции подгруппы с различной успешностью подготовки, %

Под- группы	Показатель саморегуляции										
	Пл	Пр	ОР	Г	С	ОС	СК	ПК	В	ОС	Т
Д ₁	6,4*	6,6	5,1*	7,7	8,5*	34,3*	0,57	0,18	0,22*	1,02	0,44**
Д ₂	4,5	5,6	4,4	7,2	6,6	28,3	0,68*	0,23*	0,14	1,04	0,44**
П ₁	4,7*	6,0*	4,7*	3,8*	5,3	24,5*	0,52	0,20	0,24	0,98	0,41
П ₂	2,3	4,0	1,7	2,4	4,0	14,4	0,490	0,13	0,28*	0,99	0,42
А ₁	8,5*	5,8	4,2	8,3*	7,0	34,0*	0,57*	0,19*	0,21	1,06	0,42*
А ₂	5,0	6,6	4,7	7,1*	6,5	29,0	0,51	0,01	0,30*	1,59*	0,37

* – при $p < 0,1$;

** – при $p < 0,05$ при попарном сравнении Д₁ и Д₂;

** – при $p < 0,05$ при попарном сравнении П₁ и П₂.

Индивидуальная успешность

- По результатам диагностики акцентуации характера наиболее часто встречались истероидная, шизоидная, и психоастеническая акцентуация. Были выделены три личностные группы: демонстративная – с истероидной акцентуацией (Д), аутичная – с шизоидной акцентуацией (А), педанты – с психоастенической акцентуацией
- Включен или не вкл. в состав сборной по результатам отбора (Д1, А1, П1) – прошедшие отбор и (Д2, А2, П2) – нет. При сравнении этих групп показатели осознанности саморегуляции выше у более успешных, кроме того у 92% профили носят гармоничный характер и сформированы на высоком уровне
- Стал призером олимпиады или нет.

Кандидаты в сборную

Три группы (в каждой выделены успешная и неуспешная)

1. Демонстративные – максимум 16 человек, 8 прошли в сборную и составили 50%, среди призеров их было 4 (40%), но не одного золотого медалиста. Сильные черты - Высокая мотивация достижения, умение собраться, быстрая адаптация. Слабые черты – низкий уровень осознанного адекватного планирования своей жизни на длительный период, высокая уверенность при низкой рефлексии действий и результатов. Парадоксально но в успешной группе СК ниже, а В выше. Однако в группе не прошедшей отбор все наоборот. Преимуществова успешной группы определяются не способностями их сенсомоторики, а высоким уровнем осознанности.

Аутичные

А – 8 человек (20%) выборки 4 вошли в сборную и стали призерами, 2 стали золотыми медалистами. Сильные черты – высокий уровень осознанного планирования (в успешной группе они выше), рациональность мышления, спортсмены успешной группы точно выбирают способы регуляции и чаще других используют как (ПК), так и (СК) и их субъективные критерии соответствуют эталонным. Слабые черты – замкнутость, концентрированность на внутреннем мире, плохая приспособляемость, «негативность» поведения в изменяющихся внешних условиях, негибкость регуляции сенсомоторных действий (слабая выраженность продуктивного компромисса (ПК)), уязвимость в ситуациях психической напряженности,

Педанты

П – меньше всех (6 человек). Сильные черты – трудолюбие, добросовестность, стремление к упорядочиванию окружающего мира, тщательность, достигает большого совершенства в подготовке, умеет анализировать свои ощущения и действия, многократно повторять, успешные компенсируют неуверенность на уровне сенсомоторных действий на основе регуляции ПК. Слабые стороны – трудность самостоятельных решений, эффективность зависит от контакта с тренером, уровень осознанного регулирования ниже, критичность к себе, неуверенность, снижение строгости субъективных критериев, недооценка своих возможностей,

Распределение олимпийских наград

Личностная группа	Медаль		
	«Золото»	«Серебро»	«Бронза»
Демонстративная	–	–	4
Аутичная	2	1	1
Педантичная	1	–	1
Итого	3	1	6

Стилевые особенности успешных спортсменов

- Для них чаще всего прослеживается сглаженный профиль (гармоничный) регуляции с высоким развитием и тесной взаимосвязью всех регуляторных способностей. Характеризуются развитым умением осознанно планировать и программировать деятельность, адекватно оценивать результаты, не фиксироваться на неудачах и быть самостоятельными не теряя контакта с тренерами и товарищами, упорно добиваясь своих целей, точно и вовремя корректируя ошибки.



**Спасибо за
внимание
Вопросы?**