

Е. С. Шучковская <https://orcid.org/0000-0002-6557-9338>

### Диагностика личностных ресурсов у лиц, занимающихся спортом

Для цитирования: Шучковская Е. С. Диагностика личностных ресурсов у лиц, занимающихся спортом // Ярославский педагогический вестник. 2021. № 1 (118). С. 126-134. DOI 10.20323/1813-145X-2021-1-118-126-134

Теоретическая часть статьи направлена на исследование личностных ресурсов. Эта проблема широко обсуждается в разных областях психологической науки, как отечественной, так и зарубежной. Личностные ресурсы рассматриваются как важнейший фактор жизнестойкости, позволяющий индивиду противостоять вызовам времени, расширяют возможности человека и делают его более продуктивным и успешным. На значимости эффекта мобилизации личностных ресурсов акцентирует внимание каждая из областей психологической науки. В эмпирической части статьи представлено исследование личностных ресурсов у лиц, занимающихся спортом. Психологическая теория и практика содержит противоречия, свидетельствующие о недостаточной изученности личностных ресурсов как сложного психологического феномена, сохраняющего проблемность и востребованность в личном и социокультурном пространствах. Актуальность исследования связана с неразработанностью проблемы личностных ресурсов в сфере спорта. Гипотезой исследования послужило предположение о существующих особенностях в специфике личностных ресурсов у лиц, занимающихся спортом.

В исследовании, в котором приняли участие 86 человек (64 девушки и 22 мужчины), применялись следующие методики: Опросник временной перспективы Ф. Д. Зимбардо, Тест жизнестойкости С. Мадди, методики «Мотивация к успеху» Т. Элерс, «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерс, Уровень притязаний личности В. К. Гербачевский.

Результаты исследования показали, что лица, занимающиеся спортом, склонны мыслить на перспективу, могут получать удовольствие от работы; у них развита способность снижать и выдерживать экзистенциальную тревогу, они способны сохранять внутренний баланс, открыты новому опыту, могут ставить перед собой более трудные задачи. Лица, не занимающиеся спортом, чаще зависят от мнения окружающих, обращаются к прошлому опыту, для реализации планов им необходим эмоциональный компонент.

Ключевые слова: личностные ресурсы, стратегия жизни, жизнестойкость, базисные убеждения, оптимизм, самодетерминация, саморегуляция, волевой контроль, потенциал личности, стрессоустойчивость, временная перспектива, мотивация к успеху.

**E. S. Shuchkovskaya**

### An empirical study of personal resources in people involved in sports

The theoretical part of the article is aimed at the study of personal resources. In psychological science, the problem of personal resources is widely discussed in various fields of psychological science, both domestic and foreign. Personal resources are considered as the most important factor of resilience, allowing the individual to face the challenges of the time, they expand the capabilities of a person and make him more productive and successful. Each of the fields of psychological science focuses on the significance of the effect of personal resource mobilization. The empirical part of the article presents a study of personal resources in people involved in sports. Psychological theory and practice contain contradictions that indicate a lack of knowledge of personal resources as a complex psychological phenomenon that remains problematic and in demand in personal and socio-cultural spaces. The relevance of the study lies in the lack of development of the problem of personal resources in the field of sports. The hypothesis of the study was the assumption about the existing features in the specifics of personal resources in people involved in sports, development of the problem of personal resources in the field of sports. The hypothesis of the study was the assumption about the existing features in the specifics of personal resources in people involved in sports.

The study involved 86 people, including 64 girls and 22 men, using the following methods: F. D. Zimbardo's Time Perspective Questionnaire, S. Maddy's Resilience Test, and the «Motivation for Success» method.»T. Ehlers, «Motivation to avoiding failures» T. Ehlers, the Level of claims personality by V. K. Gerbachevsky.

The results of the study showed that people who are engaged in sports tend to think for the future, can enjoy work; they have developed the ability to reduce and withstand existential anxiety, are able to maintain internal balance, are open to new experiences, can set themselves more difficult tasks. People who do not play sports are more likely to

depend on the opinions of others, turn to past experience, and an emotional component is needed to implement their plans.

Keywords: personal resources, life strategy, resilience, basic beliefs, optimism, self-determination, self-regulation, volitional control, personal potential, stress resistance, time perspective, motivation for success.

### Введение

Ситуация, характеризующаяся невозможностью выстраивания перспектив, приводит к нестабильности и в сфере социально-экономических процессов, и в сфере жизнедеятельности, и в сфере ресурсности человека, тем самым влечет к повышению уровня стресса. В связи с этим ресурсам личности отводится особая роль – стабилизаторов ее жизненной активности, повышается устойчивость к стрессу, появляется возможность контролировать и прогнозировать будущее. В исследованиях ресурсы трактуются по-разному: 1) в широкой трактовке включены в понятие личностного и человеческого потенциалов (Г. М. Зараковский, М. С. Каган, Г. Б. Степанова, П. Г. Щедровицкий), в описания стратегий жизни (К. А. Абульханова, Л. И. Анцыферова, А. А. Кроник, Ю. М. Резник, Е. А. Смирнов); 2) в узкой трактовке рассматриваются как возможности и средства преодоления стресса (П. Б. Балтес, В. А. Бодров, Р. Лазарус, С. Хобфолл) и элементы самоорганизации, саморегуляции деятельности и поведения (А. Н. Демин, Л. Г. Дикая, Т. Л. Крюкова, В. И. Моросанова, К. Муздыбаев, А. К. Осницкий, С. А. Шапкин).

Вместе с тем психологическая теория и практика содержит противоречия, свидетельствующие о недостаточной изученности личностных ресурсов как сложного психологического феномена, сохраняющего проблемность и востребованность в личном и социокультурном аспектах:

- между потребностью общества в здоровых, обладающих способностью использовать личностные ресурсы людях и быстрой истощаемостью, которая не позволяет оправдать ожидания окружающих;

- между необходимостью разработки психологических методов, приемов и технологий, способствующих управлению личностными ресурсами, и недостаточным их обоснованием в психологической науке.

Специфика личностных ресурсов недостаточно изучена с точки зрения лиц, занимающихся спортом.

Ограниченность эмпирической базы и высокая практическая востребованность обусловили постановку *проблемы исследования*: какова специфика личностных ресурсов у лиц, занимающихся спортом?

### Обзор литературы

В широком смысле личностные ресурсы, как правило, понимаются как индивидуально-психологические особенности, связанные с более эффективным выполнением различных видов деятельности и более высоким уровнем психологического благополучия [Спортивная психология ... , 2005]. В качестве такого рода ресурсов различные авторы рассматривают установки, ценности, черты, стратегии поведения, атрибутивные схемы и совладание со стрессом. В парадигме личностных ресурсов описаны такие конструкты, как толерантность к неопределенности [Марков, 2011], локус контроля [High self-control ... , 2004, p. 271], жизнестойкость [McLaim, 1993, p. 183], оптимизм [Берилова, 2013, с. 16], чувство связанности [Илюшина, 2018, с. 75], базисные убеждения [Калашникова, 2011, с. 84], резилентность, самоэффективность [Resource loss ... , 2003, p. 632], субъективная витальность [Рубинштейн, 1999], мастерство, надежда, силы характера и добродетели как личностные достоинства и т. д. В отличие от теории черт, подчеркивающей устойчивый характер личностных особенностей, составляющих ядро личности в современных подходах [Корнилова, 2010, с. 74], гибкие свойства личности рассматриваются как личностные ресурсы (state-like), имеющие витальный генезис и поддающиеся коррекции и развитию. Доказательством этого служат экспериментальные работы по формированию соответствующих особенностей личности, например, выученного оптимизма [Модель психического ... , 2009, с. 315], жизнестойкости [Леонтьев, 2011], психологического капитала [Шкалы толерантности ... , 2014, с. 92] и других ресурсных характеристик. О важности личностных ресурсов в ресурсной системе человека свидетельствуют многочисленные эмпирические данные, согласно которым личностные ресурсы вносят вклад в процессы адаптации к стрессовым и повседневным обстоятельствам [Kobasa, 1979, p. 1] и обеспечивают доступ к новым ресурсам [Жаров, 1996]; в частности, удовлетворенность семейной жизнью [Диагностика оптимизма ... , 2009] способствует сохранению качества жизни в ситуации ограниченных возможностей здоровья [Сергиенко, 2010] и достижению посттравматического роста, также выделяют способность к самодетерминации [Mastenbroek, 2014] и саморегуляции.

Согласно исследованиям, в результате истощения личностных ресурсов, в особенности в связи с прилагаемыми усилиями по волевому контролю над ситуацией, способность к саморегуляции значительно снижается.

**Методы исследования:** Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, методики «Мотивация к успеху» Т. Элерс, «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерс; Методика оценки уровня притязаний В. Гербачевского, Опросник временной перспективы Ф. Д. Зимбардо, методы статистической обработки.

В исследовании приняли участие 86 человек – 64 девушки и 22 мужчины. Респонденты были разделены на две группы: в первую вошли лица, занимающиеся спортом; во вторую – лица, не занимающиеся спортом. Группа респондентов, занимающихся спортом, – лица мужского и женского пола (47 человек), которые посещают спортивные залы (независимо от направлений) от 2-х до 4-х раз в неделю и являются представителями массового спорта. Группу респондентов, не зани-

мающихся спортом, составили лица мужского и женского пола (39 человек). Возраст респондентов – 22-45 лет.

### Результаты и дискуссия

Для получения достоверных различий при сравнении двух выборок использовали t-критерий Стьюдента по эмпирическим данным, представленным в Таблице 1. Значимость различий между группами выявлена по шкале «Будущее» ( $t = 5,04$  при  $p \leq 0,01$ ). Для группы респондентов, занимающихся спортом, данный показатель отражает способность достигать быстрых и значительных результатов; умение строить краткосрочные планы и реализовать их. Такие люди ориентированы на будущее, рассматривают работу как источник особого наслаждения. Завтрашний успех или потери являются ресурсом для сегодняшних решений и действий. Согласно Ф. Зимбардо, такие люди подвержены мотивации постоянного соперничества, склонны к демонстрации своих возможностей.

Таблица 1

### Сравнение данных методики «Опросник временной перспективы» (Ф. Д. Зимбардо)

№	Шкала	Среднее значение занимающихся	Среднее значение не занимающихся	T эмпирическое
1	Фактор «Будущее»	51,6	43,5	5,04 ( $p \leq 0,01$ )

Значимость различий между группами (Таблица 2) выявлена

– по шкале «Вовлеченность» ( $t = 7,39$  при  $p \leq 0,01$ ). Для занимающихся спортом людей данный показатель указывает на большую вовлеченность в происходящее в жизни, люди с развитым компонентом вовлеченности получают большее удовольствие от собственной деятельности. Они более включены в процесс жизни «здесь и сейчас»;

– по шкале «Контроль» значимость различий между группами выявлена ( $t = 6,25$  при  $p \leq 0,01$ ). Для занимающихся спортом людей данный показатель указывает на убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, даже если влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Развитый показатель контроля дает убежденность, что исход любой

ситуации зависит, в первую очередь, от собственных действий;

– по шкале «Принятие риска» ( $t = 4,60$  при  $p \leq 0,01$ ). Для занимающихся спортом людей данный показатель означает, что жизнь можно рассматривать как способ получения опыта в случае готовности действовать при отсутствии надежных гарантий успеха, на свой страх и риск. Занимающиеся спортом более открыты опыту, нежели не занимающиеся;

– по шкале «Жизнестойкость» ( $t = 7,34$  при  $p \leq 0,01$ ) характеризует занимающихся спортом людей как более способных выдерживать экзистенциальную тревогу, связанную с потерей смысла; тревогу, сопровождающую выбор будущего. Данное качество позволяет не только выдерживать неопределенность, но и действовать креативно, рисковать, что составляет основу продуктивной и полноценной жизни.

Таблица 2

### Сравнение данных методики «Тест жизнестойкости» (С. Мадди)

№	Шкала	Среднее значение занимающихся	Среднее значение не занимающихся	T эмпирическое
1	Вовлеченность	42,8	31,03	7,39 ( $p \leq 0,01$ )
2	Контроль	36,5	26,69	6,25 ( $p \leq 0,01$ )
3	Принятие риска	21,04	16,74	4,60 ( $p \leq 0,01$ )
4	Жизнестойкость	100,38	74,46	7,34 ( $p \leq 0,01$ )

Значимость различий между группами (Таблица 3) выявлена

– по шкале «Мотив самоуважения» ( $t = 2,69$  при  $p \leq 0,01$ ). Для занимающихся спортом людей данный показатель выражается в стремлении субъекта ставить перед собой все более и более трудные задачи и цели в деятельности;

– по шкале «Значимость результатов» ( $t = 2,31$  при  $p \leq 0,05$ ). Для лиц, не занимающихся спортом, шкала «Значимость результатов» – это ориентация на эмоционально окрашенный результат. Такие люди зависят от мнения окружающих;

– по шкале «Оценка своего потенциала» ( $t = 3,17$  при  $p \leq 0,01$ ). Потенциал – это способность человека к расширению своих внутренних возможностей и ресурсов, в первую очередь, – к развитию, саморазвитию, эффективному взаимодействию с социумом;

– по шкале «Инициативность» ( $t = 2,15$  при  $p \leq 0,05$ ). Люди, занимающиеся спортом, более инициативны, способны к самостоятельным начинаниям, более предприимчивы, находят воплощение своих идей в разных сферах деятельности.

Таблица 3

**Сравнение данных методики «Уровень притязаний личности» (В. К. Гербачевский)**

№	Шкала	Среднее значение занимающихся	Среднее значение не занимающихся	Т эмпирическое
1	Мотив самоуважения	15,91	13,41	2,69 ( $p \leq 0,01$ )
2	Значимость результатов	8,19	10,44	2,31 ( $p \leq 0,05$ )
3	Оценка своего потенциала	17,11	14,97	3,17 ( $p \leq 0,01$ )
4	Инициативность	15,32	13,77	2,15 ( $p \leq 0,05$ )

На следующем этапе исследования ко всем вышеперечисленным методикам был применен корреляционный анализ данных, который показал,

что существуют значимые корреляционные связи между следующими параметрами (Таблица 4):

Таблица 4

**Значимые корреляционные связи «Методика мотивация к успеху» (Т. Элерса)**

№	Шкала	Среднее значение занимающихся	Среднее значение не занимающихся
1	Мотивация к успеху	Волевое усилие 0,36, при $p \leq 0,01$	Внутренний мотив 0,39, при $p \leq 0,01$ . Познавательный мотив 0,28 при $p \leq 0,01$ . Значимость результатов -0,39 при $p \leq 0,01$

У лиц, занимающихся спортом, установлена корреляционная связь между мотивацией к успеху и волевым усилием (0,36 при  $p \leq 0,01$ ). Сила мотивации к достижению поставленной цели зависит от волевых качеств: саморегуляции, самомотивации.

У лиц, не занимающихся спортом, установлена корреляционная связь между мотивацией к успеху и внутренним мотивом (0,39 при  $p \leq 0,01$ ); позна-

вательным мотивом (0,28 при  $p \leq 0,01$ ); обратная корреляционная связь – между мотивацией к успеху и значимостью результатов (-0,39 при  $p \leq 0,01$ ). Предполагается, что мотивация к успеху напрямую зависит от интереса, вовлеченности в деятельность, удовольствия от ее выполнения. Для таких людей не значим результат, если он не приносит удовольствия.

Таблица 5

**Значимые корреляционные связи «Методика мотивация избегания неудач» (Т. Элерса)**

№	Шкала	Среднее значение занимающихся	Среднее значение не занимающихся
1	Избегание неудач	Фактор «гедонистическое настоящее» -0,40 при $p \leq 0,01$ . Контроль -0,41 при $p \leq 0,01$ . Жизнестойкость -0,31 при $p \leq 0,01$	Фактор «позитивное прошлое» -0,29 при $p \leq 0,01$ . Мотив смены деятельности 0,28 при $p \leq 0,01$

У лиц, занимающихся спортом, установлена обратная корреляционная связь между переменными «избегание неудач» и «гедонистическое настоящее» (-0,40 при  $p \leq 0,01$ ); «контроль» (-0,41 при  $p \leq 0,01$ ); «жизнестойкость» (-0,31 при  $p \leq 0,01$ ) (Таблица 5).

Предполагается, что лица, занимающиеся спортом, живут здесь и сейчас, контролируют свое настоящее, способны выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя внутреннюю сбалансированность.

У лиц, не занимающихся спортом, установлена обратная корреляционная связь между переменными «избеганием неудач» и «позитивное прошлое» (-0,29 при  $p \leq 0,01$ ); прямая корреляционная связь между переменными «избегание неудач» и «мотив смены деятельности» (0,28 при  $p \leq 0,01$ ).

Предполагается, что респонденты чаще обращаются к воспоминаниям прошлого – оно кажется им более позитивным и насыщенным. У таких людей возникает боязнь смены деятельности, они чаще выполняют срочные дела и могут пренебрегать важными делами.

Таблица 6

**Значимые корреляционные связи «Опросник временной перспективы» (Ф. Д. Зимбардо)**

№	Шкала	Среднее значение занимающихся	Среднее значение не занимающихся
1	Негативное прошлое	Фаталистическое настоящее 0,44 при $p \leq 0,01$ . Вовлеченность -0,51 при $p \leq 0,01$ . Контроль -0,36 при $p \leq 0,01$ . Принятие риска -0,51 при $p \leq 0,01$ . Жизнестойкость -0,54 при $p \leq 0,01$ . Ожидаемый результат -0,33 при $p \leq 0,01$ . Закономерность результатов -0,33 при $p \leq 0,01$ . Инициативность -0,30 при $p \leq 0,01$	Гедонбстическое настоящее 0,57 при $p \leq 0,01$ . Состязательный мотив 0,43 при $p \leq 0,01$
2	Гедонестическое настоящее	Позитивное прошлое 0,30 при $p \leq 0,01$	Фаталистическое настоящее 0,80 при $p \leq 0,01$
3	Будущее	Фаталистическое настоящее -0,44 при $p \leq 0,01$ . Вовлеченность 0,44 при $p \leq 0,01$ . Жизнестойкость 0,31 при $p \leq 0,01$ . Мотив самоуважения 0,40 при $p \leq 0,01$ . Намеченный уровень мобилизации усилий 0,39 при $p \leq 0,01$	Фаталистическое настоящее -0,31 при $p \leq 0,01$ . Вовлеченность 0,40 при $p \leq 0,01$ . Жизнестойкость 0,29 при $p \leq 0,01$ . Внутренний мотив 0,28 при $p \leq 0,01$ . Познавательный мотив 0,33 при $p \leq 0,01$ . Значимость результатов -0,41 при $p \leq 0,01$ . Сложность задания -0,35 при $p \leq 0,01$ . Оценка своего потенциала 0,34 при $p \leq 0,01$ . Намеченный уровень мобилизации усилий 0,30 при $p \leq 0,01$ . Инициативность 0,33 при $p \leq 0,01$
4	Позитивное прошлое	Мотив смены деятельности -0,28 при $p \leq 0,01$ . Намеченный уровень мобилизации усилий 0,29 при $p \leq 0,01$	Мотив избегания -0,29 при $p \leq 0,01$
5	Фаталистическое настоящее	Жизнестойкость -0,28 при $p \leq 0,01$ . Мотив избегания 0,31 при $p \leq 0,01$ . Закономерность результатов -0,39 при $p \leq 0,01$	Оценка своего потенциала -0,29 при $p \leq 0,01$ . Намеченный уровень мобилизации усилий -0,30 при $p \leq 0,01$ . Инициативность -0,28 при $p \leq 0,01$

У лиц, занимающихся спортом, установлена обратная корреляционная связь между переменными «негативное прошлое» и «вовлеченность» (-0,51 при  $p \leq 0,01$ ); «контроль» (-0,36 при  $p \leq 0,01$ ); «принятие риска» (-0,51 при  $p \leq 0,01$ ); «жизнестойкость» (-0,54 при  $p \leq 0,01$ ); «ожидаемый результат» (-0,33 при  $p \leq 0,01$ ); «закономерность результатов» (-0,33 при  $p \leq 0,01$ ); «инициативность» (-0,30 при  $p \leq 0,01$ ). Предполагается, что лица, занимающиеся спортом, меньше обращают внимание на негативные моменты своего прошлого, неудачи воспринимают как опыт. Включены в события своей жизни «здесь и сейчас», мотивированы к поиску путей решения проблем, умеют контролировать ситуацию с целью ее трансформации. Принимают неизбежность

риска, оставаясь открытыми окружающему миру, устойчивы к возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, негативный опыт прошлого не влияет на ожидаемый результат в настоящем. Способны к самостоятельной деятельности, умственной или физической. Волевая активность своевременно проявляется в организации действий, направленных на достижение целей.

У лиц, не занимающихся спортом, установлена корреляционная связь между переменными «негативное прошлое» и «состязательный мотив» (0,43 при  $p \leq 0,01$ ). Предполагается, что лица, не занимающиеся спортом, остаются под негативным влиянием прошлого, чаще испытывают

неуверенность в своих силах в настоящем из-за страха допустить ошибку.

У лиц, занимающихся спортом, установлена корреляционная связь между переменными «будущее» и «вовлеченность» (0,44 при  $p \leq 0,01$ ); «жизнестойкость» (0,31 при  $p \leq 0,01$ ); «мотив самоуважения» (0,40 при  $p \leq 0,01$ ); «намеченный уровень мобилизации усилий» (0,39 при  $p \leq 0,01$ ). Предполагается, что лица, занимающиеся спортом, вовлечены в свою деятельность и жизнь, более стрессоустойчивы и могут видеть вектор своего развития, рассчитывают свои силы на всю деятельность.

У лиц, не занимающихся спортом, установлена корреляционная связь между переменными «будущее» и «вовлеченность» (0,40 при  $p \leq 0,01$ ) и «жизнестойкость» (0,29 при  $p \leq 0,01$ ); «внутренний мотив» (0,28 при  $p \leq 0,01$ ); «познавательный мотив» (0,33 при  $p \leq 0,01$ ); «оценка своего потенциала» (0,34 при  $p \leq 0,01$ ); «намеченный уровень мобилизации усилий» (0,30 при  $p \leq 0,01$ ); «инициативность» (0,33 при  $p \leq 0,01$ ); «значимость результатов» (-0,41 при  $p \leq 0,01$ ); «сложность задания» (-0,35 при  $p \leq 0,01$ ). Можно предположить, что у лиц, не занимающихся спортом, более выражена вовлеченность в процесс, а не направленность на результат. Для таких людей важна эмоциональная составляющая, которая и мобилизует их усилия.

У лиц, занимающихся спортом, установлена обратная корреляционная связь между переменными

«*позитивное прошлое*» и «*мотив смены деятельности*» (-0,28 при  $p \leq 0,01$ ); «*намеченный уровень мобилизации усилий*» (0,29 при  $p \leq 0,01$ ). Предполагается, что лица, занимающиеся спортом, не склонны переживать из-за смены деятельности, могут мобилизоваться даже в стрессовых ситуациях.

У лиц, не занимающихся спортом, установлена обратная корреляционная связь между переменными «*позитивное прошлое*» и «*мотив избегания*» (-0,29 при  $p \leq 0,01$ ). Предположительно лица, не занимающиеся спортом, чаще других не хотят вспоминать свои промахи.

У лиц, занимающихся спортом, установлена обратная корреляционная связь между показателями «*фаталистическое настоящее*» и «*жизнестойкость*» (-0,28 при  $p \leq 0,01$ ); «*закономерность результатов*» (-0,39 при  $p \leq 0,01$ ); «*мотив избегания*» (0,31 при  $p \leq 0,01$ ). Предполагается, что лица, занимающиеся спортом, понимают, что в настоящем необходимо выдерживать экзистенциальную тревогу, искать ресурс для достижения результатов деятельности.

У лиц, не занимающихся спортом, установлена обратная корреляционная связь между факторами «*фаталистическое настоящее*» и «*оценка своего потенциала*» (-0,29 при  $p \leq 0,01$ ); «*намеченный уровень мобилизации усилий*» (-0,30 при  $p \leq 0,01$ ); «*инициативность*» (-0,28 при  $p \leq 0,01$ ). Предполагается, что лица, не занимающиеся спортом, чаще прибегают к оценке своего потенциала.

Таблица 7

**Значимые корреляционные связи «Тест жизнестойкости» (С. Мадди)**

№	Шкала	Среднее значение занимающихся	Среднее значение не занимающихся
1	Вовлеченность	Контроль 0,65 при $p \leq 0,01$ . Принятие риска 0,63 при $p \leq 0,01$ . Жизнестойкость 0,91 при $p \leq 0,01$ . Волевое усилие 0,40 при $p \leq 0,01$ . Ожидаемый уровень результатов 0,39 при $p \leq 0,01$	Контроль 0,73 при $p \leq 0,01$ . Принятие риска 0,60 при $p \leq 0,01$ . Жизнестойкость 0,93 при $p \leq 0,01$
2	Контроль	Принятие риска 0,47 при $p \leq 0,01$ . Жизнестойкость 0,85 при $p \leq 0,01$ . Мотив самоуважения 0,31 при $p \leq 0,01$ . Волевое усилие 0,51 при $p \leq 0,01$ . Инициативность 0,33 при $p \leq 0,01$	Принятие риска 0,44 при $p \leq 0,01$ . Жизнестойкость 0,90 при $p \leq 0,01$ . Сложность задания 0,39 при $p \leq 0,01$
3	Принятие риска	Жизнестойкость 0,79 при $p \leq 0,01$ . Закономерность результатов 0,28 при $p \leq 0,01$	Жизнестойкость 0,69 при $p \leq 0,01$ . Мотив избегания 0,29 при $p \leq 0,01$ . Сложность задания 0,34 при $p \leq 0,01$ . Волевое усилие 0,30 при $p \leq 0,01$ . Закономерность результатов 0,32 при $p \leq 0,01$
4	Жизнестойкость	Волевое усилие 0,44 при $p \leq 0,01$	Сложность задания 0,32 при $p \leq 0,01$ . Волевое усилие 0,31 при $p \leq 0,01$

У лиц, занимающихся спортом, установлена корреляционная связь между факторами «*вовлеченность*» и «*волевое усилие*» (0,40 при  $p \leq 0,01$ ); «*ожидаемый уровень результатов*» (0,39 при

$p \leq 0,01$ ) (Таблица 7). Предполагается, что лица, занимающиеся спортом, включены в процесс своей жизни и своей деятельности, чаще предпола-

гают, что их результат напрямую зависит от волевых процессов – саморегуляции и самомотивации.

У лиц, занимающихся спортом, установлена корреляционная связь между факторами «*контроль*» и «*мотив самоуважения*» (0,31 при  $p \leq 0,01$ ); «*волевое усилие*» (0,51 при  $p \leq 0,01$ ); «*инициативность*» (0,33 при  $p \leq 0,01$ ). Предполагается, что лица, занимающиеся спортом, контролируют свою деятельность, при этом проявляя инициативность, влияют на ситуацию «здесь и сейчас».

У лиц, не занимающихся спортом, установлена корреляционная связь между факторами «*контроль*» и «*сложность задания*» (0,39 при  $p \leq 0,01$ ). Предполагается, что у лиц, не занимающихся спортом, контроль зависит от сложности ситуации: чем сложнее задание, тем меньше возможностей его контролировать.

У лиц, занимающихся спортом, установлена корреляционная связь между факторами «*принятие риска*» и «*закономерность результатов*» (0,28 при  $p \leq 0,01$ ). Предполагается, что у лиц, занимающихся спортом, риск обоснован, рассчитан с учетом собственных возможностей и зависит от поставленной цели.

У лиц, не занимающихся спортом, установлена корреляционная связь между факторами «*принятие риска*» и «*мотив избегания*» (0,29 при  $p \leq 0,01$ ); «*сложность задания*» (0,34 при  $p \leq 0,01$ ); «*волевое усилие*» (0,30 при  $p \leq 0,01$ ); «*закономерность результатов*» (0,32 при  $p \leq 0,01$ ). Предполагается, что лица, не занимающиеся спортом, менее склонны рисковать из-за страха неудачи, выбирают риск только в случае решения сложной задачи, также им требуется большее волевое усилие и решение зависит от предполагаемого результата.

У лиц, занимающихся спортом, установлена корреляционная связь между факторами «*жизнестойкость*» и «*волевое усилие*» (0,44 при  $p \leq 0,01$ ). Предполагается, что лица, занимающиеся спортом, могут выдерживать стрессовые ситуации, так как обладают большим волевым контролем.

У лиц, не занимающихся спортом, установлена корреляционная связь между факторами «*жизнестойкость*» и «*сложность задания*» (0,32 при  $p \leq 0,01$ ); «*волевым усилием*» (0,31 при  $p \leq 0,01$ ). Предполагается, что лица, не занимающиеся спортом, могут выдерживать стресс, который зависит от сложности задания: чем сложнее задания, тем сложнее выдерживать стресс.

### Заключение

Исходя из теоретического и эмпирического исследования, можно предположить, что

– проблема личностных ресурсов широко обобщается в разных областях психологической науки, как отечественной, так и зарубежной;

– наибольшая потребность в мобилизации проявления личностных ресурсов возникает в трудных жизненных ситуациях;

– исследование личностных ресурсов людей, занимающихся и не занимающихся спортом, является актуальным на сегодняшний день;

– лица, занимающиеся спортом, склонны строить планы на будущее; стремятся к соперничеству и демонстрации своих возможностей; вовлечены в процесс жизни. Они получают удовольствие от своей работы, убеждены, что собственные действия влияют на исход любой ситуации; способны выдерживать тревогу, связанную с потерей смысла или неизвестностью. Стремятся к постоянному развитию, могут принимать обоснованные решения, проявляют инициативность, не зависят от мнения окружающих. Результаты деятельности зависят от волевых качеств: саморегуляции, самомотивации. Могут контролировать свое настоящее, жить «здесь и сейчас»;

– лица, не занимающиеся спортом, склонны прислушиваться к мнению окружающих, волевой контроль зависит от сложности задания. Чаще обращаются к прошлому опыту. Для реализации этих целей необходим эмоциональный компонент.

### Библиографический список

1. Берилова Е. И. Развитие личностных ресурсов спортсменов как фактор их конкурентоспособности в спорте высших достижений // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2013. № 1. С. 16-18.
2. Волкова И. П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / И. П. Волкова, Н. С. Цикунова, Ю. М. Николаев. Москва : Советский спорт, 2005. С. 104.
3. Гордеева Т. О. Диагностика оптимизма как стилия объяснения успехов и неудач : опросник СТОУН / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова. Москва : Смысл, 2009. С. 140.
4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1996. 149 с.
5. Ильин Е. Б. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2000. С. 512.
6. Илюшина М. И. Психологические методики актуализации ресурсной субъектности // Прикладная юридическая психология. 2018. № 1 (42). С. 75-83.

7. Калашникова С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. 2011. № 8. С. 84-87.
8. Коломейцев Ю. А. Социальная психология спорта. Минск : БГПУ, 2004. 264 с.
9. Корнилова Т. В. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности // Психологический журнал. 2010. № 31 (1). С. 74-86.
10. Корнилова Т. В. Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера / Т. В. Корнилова, М. А. Чумакова // Экспериментальная психология. 2014. № 1. С. 92-110.
11. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. Москва : Смысл, 2006. 63 с.
12. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2011. С. 675.
13. Мадди С. Теория личности. Санкт-Петербург : Речь, 2002. С. 539.
14. Мандрикова Е. Ю. Опросник самоорганизации деятельности. Москва : Смысл, 2007. С. 160.
15. Мандрикова Е. Ю. Взаимосвязь увлеченности работой, личностных ресурсов и удовлетворенности трудом сотрудников / Е. Ю. Мандрикова, А. А. Горбунова // Организационная психология. 2012. Вып. 2. № 4. С. 2-22.
16. Марков В. Н. Ресурсный подход к организации и оценке кадров управления // Акмеология. 2011. № 1. С. 25-31.
17. Осин Е. Н. Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. Маклейна // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 65-86.
18. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. Санкт-Петербург : Питер, 2002. С. 79.
19. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер Ком, 1999. С. 524.
20. Сергиенко Е. А. Модель психического в онтогенезе человека / Е. А. Сергиенко, Е. И. Лебедева, О. А. Прусакова. Москва : Институт психологии РАН, 2009. С. 315-320.
21. Сергиенко Е. А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъективной регуляции. Москва : Институт психологии РАН, 2010. С. 254.
22. French J., Kaplan R., Harrison R. The Mechanisms Stress and Strain, 1982. С. 108-143.
23. Hobfoll S. E., Johnson R. J., Ennis N., Jackson A. P. Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. № 84. С. 632-643.
24. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. № 37 (1). С. 1-11.
25. Mastenbroek S. Preimplantation genetic screening: back to the future, 2014. С. 96.
26. McLaim D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity // Educational and Psychological Measurement. 1993. Vol. 53. № 1. С. 183-189.
27. Tangney J., Baumeister R., Boone, A. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success // Journal of Personality. 2004. № 72 (2). С. 271-324.

#### Reference list

1. Berilova E. I. Razvitiye lichnostnyh resursov sportsmenov kak faktor ih konkurentosposobnosti v sporte vysshih dostizhenij = Development of athletes' personal resources as a factor of their competitiveness in sports of the highest achievements // Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teorija i praktika realizacii. 2013. № 1. S. 16-18.
2. Volkova I. P. Sportivnaja psihologija v trudah zarubezhnyh specialistov = Sports psychology in the works of foreign specialists / I. P. Volkova, N. S. Cikunova, Ju. M. Nikolaev. Moskva : Sovetskij sport, 2005. S. 104.
3. Gordeeva T. O. Diagnostika optimizma kak stilja ob#jasnenija uspehov i neudach = Diagnosing optimism as a style for explaining successes and failures : oprosnik STOUN / T. O. Gordeeva, E. N. Osin, V. Ju. Shevjahova. Moskva : Smysl, 2009. S. 140.
4. Zharov K. P. Volevaja podgotovka sportsmenov = Strong-willed training of athletes. Moskva : Fizkul'tura i sport, 1996. 149 s.
5. Il'in E. B. Motivacija i motivy = Motivation and motives. Sankt-Peterburg : Piter, 2000. S. 512.
6. Iljushina M. I. Psihologicheskie metodiki aktualizacii resursnoj sub#ektnosti = Psychological methods of resource subjectivity actualization // Prikladnaja juridicheskaja psihologija. 2018. № 1 (42). S. 75-83.
7. Kalashnikova S. A. Lichnostnye resursy kak integral'naja harakteristika lichnosti = Psychological methods of resource subjectivity actualization // Molodoy uchenyj. 2011. № 8. S. 84-87.
8. Kolomejcev Ju. A. Social'naja psihologija sporta = Social psychology of sports. Minsk : BGPU, 2004. 264 s.
9. Kornilova T. V. Novyj oprosnik tolerantnosti-intolerantnosti k neopredelennosti = New tolerance-intolerance to uncertainty questionnaire // Psihologicheskiy zhurnal. 2010. № 31 (1). S. 74-86.
10. Kornilova T. V. Shkaly tolerantnosti i intolerantnosti k neopredelennosti v modifikacii oprosnika S. Badnera = Tolerance and intolerance scales for uncertainty in modification of S. Badner's questionnaire / T. V. Kornilova, M. A. Chumakova // Jeksperimental'naja psihologija. 2014. № 1. S. 92-110.
11. Leont'ev D. A. Test zhiznestojkosti = Resilience test / D. A. Leont'ev, E. I. Rasskazova. Moskva : Smysl, 2006. 63 s.
12. Lichnostnyj potencial: struktura i diagnostika = Personal potential: structure and diagnostics / pod red. D. A. Leont'eva. Moskva : Smysl, 2011. S. 675.
13. Maddi S. Teorija lichnosti = Personality theory. Sankt-Peterburg : Rech', 2002. S. 539.



14. Mandrikova E. Ju. Oprosnik samoorganizacii dejatel'nosti = Self-organization questionnaire. Moskva : Smysl, 2007. S. 160.
15. Mandrikova E. Ju. Vzaimosvjaz' uvlechennosti rabotoj, lichnostnyh resursov i udovletvorennosti trudom sotrudnikov = Relationship between work passion, personal resources and employee satisfaction / E. Ju. Mandrikova, A. A. Gorbunova // Organizacionnaja psihologija. 2012. Vyp. 2. № 4. S. 2-22.
16. Markov V. N. Resursnyj podhod k organizacii i ocenke kadrov upravlenija = Resource approach to organization and evaluation of management personnel // Akmeologija. 2011. № 1. S. 25-31.
17. Osin E. N. Faktornaja struktura russkojazychnoj versii shkaly obshhej tolerantnosti k neopredelennosti D. Maklejna = Factor structure of the Russian-language version of D. MacLane general tolerance to uncertainty scale // Psihologicheskaja diagnostika. 2010. № 2. S. 65-86.
18. Praktikum po sportivnoj psihologii = Workshop on sports psychology / pod red. I. P. Volkova. Sankt-Peterburg : Piter, 2002. S. 79.
19. Rubinshtejn S. L. Osnovy obshhej psihologii = Fundamentals of general psychology. Sankt-Peterburg : Piter Kom, 1999. S. 524.
20. Sergienko E. A. Model' psihicheskogo v ontogeneze cheloveka = Mental model in human ontogenesis / E. A. Sergienko, E. I. Lebedeva, O. A. Prusakova. Moskva : Institut psihologii RAN, 2009. S. 315-320.
21. Sergienko E. A. Kontrol' povedenija: individual'nye resursy sub#ektivnoj reguljacii = Behavior control: individual resources of subjective regulation. Moskva : Institut psihologii RAN, 2010. S. 254.
22. French J., Kaplan R., Harrison R. The Mechanisms Stress and Strain, 1982. S. 108-143.
23. Hobfoll S. E., Johnson R. J., Ennis N., Jackson A. P. Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. № 84. S. 632-643.
24. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. № 37 (1). S. 1-11.
25. Mastenbroek S. Preimplantation genetic screening: back to the future, 2014. C. 96.
26. McLaim D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity // Educational and Psychological Measurement. 1993. Vol. 53. № 1. S. 183-189.
27. Tangney J., Baumeister R., Boone, A. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success // Journal of Personality. 2004. № 72 (2). S. 271-324.