

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Роман Гах

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ**

Монографія

Тернопіль
2025

УДК: 796:159.9

Г 24

Рецензенти:

Паламарчук Ольга Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;

Кононенко Оксана Іванівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

Балабанова Любов Матвіївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури.

*Рекомендовано до друку вченою радою
Західноукраїнського національного університету
(протокол № 4 від 19 грудня 2025 р.)*

Гах Р. В.

Г 24 Саморегуляція спортивної діяльності в психологічному вимірі : монографія. Тернопіль : ЗУНУ. 2025. 228 с.

ISBN 978-966-654-897-2

У монографії досліджено теоретичні та методологічні засади вивчення проблеми саморегуляції спортивної діяльності особистості. Саморегуляція спортивної діяльності виокремлена як свідомий, цілеспрямований процес досягнення мети та особистісно значущих цілей спортсмена, зумовлений низкою психічних властивостей (когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних та поведінкових) та зовнішніх чинників (вимог спортивної діяльності та тренера, стандартів у спорті тощо).

Уточнено психологічну специфіку планування, виконання, контролю та оцінки результату в структурі саморегуляції спортивної діяльності, деталізовано психологічні предиктори здатності до зреалізування етапів саморегуляції спортсменів.

Проаналізовано психологічні передумови становлення регуляторного потенціалу особистості спортсмена та виокремлено стратегічні напрями актуалізації саморегуляції спортивної діяльності.

Монографія буде корисною для психологів, тренерів, науковців, викладачів, аспірантів, докторантів, здобувачів соціономічних професій та всіх, хто цікавиться перспективами розвитку саморегуляції спортивної діяльності.

УДК: 796:159.9

ISBN 978-966-654-897-2

© Гах Р. В., 2025

© ЗУНУ, 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК СИСТЕМНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ УТВОРЕННЯ	8
1.1 Саморегуляція як предмет психологічного аналізу	8
1.2 Теоретичні підходи до розуміння саморегуляції особистості у психології	35
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	82
2.1 Концептуальні засади саморегуляції у структурі спортивної діяльності	82
2.2 Структура та функціональні характеристики саморегуляції спортивної діяльності	121
РОЗДІЛ 3. СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМИ АКТУАЛІЗАЦІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНІВ	143
3.1 Індивідуально-стильові властивості саморегуляції спортивної діяльності	143
3.2 Структурно-функціональна модель розвитку саморегуляції спортивної діяльності	171
3.3 Психологічні передумови становлення регуляторного потенціалу особистості спортсмена	188
ПІСЛЯМОВА	203
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	207

ПЕРЕДМОВА

У структурі сучасного психологічного знання проблема саморегуляції посідає особливе місце, оскільки саме через її осмислення уможлиблюється розуміння внутрішніх механізмів організації діяльності людини як цілісного психічного процесу. Крім того, саморегуляція посилює позитивну кореляцію різних рівнів психічної організації – від елементарних психічних процесів до складних форм особистісної активності та життєдіяльності, виступаючи при цьому особливим інтегративним принципом, через який суб'єкт діяльності зреалізовує узгодження власних внутрішніх станів із вимогами ситуації, підтримує спрямованість поведінки та забезпечує досягнення результату. Саме тому у сучасній психології саморегуляція дедалі частіше розглядається не як окремий психологічний механізм або функціональна характеристика поведінки, а як системне психологічне утворення, що забезпечує цілісність і впорядкованість діяльності особистості, в тому числі функціонування взаємопов'язаних регуляційних процесів, спрямованих на узгодження цілей, психічних станів і поведінкових стратегій суб'єкта діяльності.

Таке розуміння саморегуляції значною мірою зумовлене еволюцією наукових уявлень про природу психічної діяльності людини. Якщо у ранніх психологічних дослідженнях регуляція поведінки розглядалася переважно у межах окремих психічних процесів – уваги, мислення, емоцій або волі, – то подальший розвиток психології діяльності та психології особистості призвів до усвідомлення того, що регуляторна функція психіки не може бути зведена до сукупності ізольованих процесів, і навпаки, вона реалізується як складна система взаємодії різних психічних компонентів, що забезпечують як внутрішню організацію діяльності суб'єкта, так і його поведінку.

У цьому контексті саморегуляція виступає як механізм інтеграції психічних процесів у загальній структурі діяльності, де здійснюється узгодження мотиваційних установок, когнітивних процесів, емоційних станів та вольових зусиль, що забезпечує спрямованість і цілісність поведінки людини. Саме тому проблема саморегуляції набуває не лише теоретичної, але

й значної прикладної значущості, оскільки вона безпосередньо пов'язана з ефективністю діяльності у різних сферах соціальної практики.

Особливої наукової актуальності дослідження саморегуляції набуває у сфері спортивної діяльності, оскільки сучасний спорт характеризується зростанням інтенсивності змагальної боротьби, щільністю календаря змагань, ранньою спеціалізацією та підвищеними вимогами до стабільності результату. За цих умов вирішального значення набувають психологічні чинники, які уможливають підтримувати ефективність спортивної діяльності не лише в моменті виступу спортсменів, а й у тривалій перспективі їх підготовки, відновлення та професійного становлення і вдосконалення. У цьому контексті саморегуляція спортивної діяльності постає як системоутворювальна здатність особистості, яка поєднує усвідомлене цілепокладання, управління увагою й емоціями, контроль поведінки, подолання стресу та переосмислення результатів у спосіб, що забезпечує прогрес і психологічну стійкість, а відтак – результативність спортивної діяльності. Отже, саморегуляція є не тільки набором технік, але й динамічною психологічною системою, через яку спортсмен організовує власну активність, підтримує мотивацію і витримує навантаження, що виходять за межі звичних життєвих вимог.

Спорт є особливим видом діяльності, у якому результат досягається за умов постійної мобілізації фізичних і психічних ресурсів особистості, що вимагає поєднання інтенсивних фізичних навантажень із високими вимогами до психічної організації діяльності спортсмена, що детермінує виняткову роль психологічних взаємопов'язаних регуляторних процесів і механізмів поведінки та діяльності. Відтак, спортивна діяльність характеризується специфічною структурою умов, за яких здійснюється діяльність спортсмена, яка відбувається у ситуаціях підвищеної невизначеності, швидкої зміни обставин, високого рівня соціальної відповідальності за результат та значного емоційного напруження, а у підсумку – забезпечується ефективність діяльності спортсмена через рівень його фізичної підготовленості або техніко-тактичної майстерності, здатність до внутрішньої організації психічної

активності, що сукупно уможливорює ефективність спортивної діяльності. Отже, саморегуляція у спортивній діяльності є складною системою психічних процесів і механізмів, котрі забезпечують здатність спортсмена до управління власною поведінкою, регуляцію психічних станів та мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості, що уможливорює підтримувати оптимальний функціональний стан організму, забезпечувати увагу, мислення, емоції або волю, контролювати емоційні реакції та зберігати спрямованість діяльності на досягнення мети та особистісно-значущих цілей спортсмена. Водночас, саморегуляція у спортивній діяльності не може розглядатися лише як індивідуальна властивість особистості або як окремий психологічний механізм, оскільки її функціонування визначається складною системою взаємодії індивідуально-психологічних характеристик спортсмена, особливостей спортивної діяльності та соціально-психологічних умов, за яких ця діяльність здійснюється. Саме тому вивчення проблеми саморегуляції у спорті потребує комплексного підходу, що уможливорює розглядати її як інтегративне психологічне утворення, яке формується у процесі діяльності та, водночас, визначає її організацію, що уможливорює досягнення мети та особистісно-значущих цілей спортсмена.

Особливе значення у монографії виокремлено у дослідженні саморегуляції спортивної діяльності, в тому числі аналізу детермінант і механізмів саморегуляційних процесів, які визначають здатність спортсмена до ефективного управління власною діяльністю, адаптації до змінних умов та підтримання стабільності діяльності у ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження. Виявлення таких детермінант, чинників і предикторів уможливорює поглибити розуміння психологічної природи саморегуляції та уточнити її роль у структурі спортивної діяльності.

Важливим аспектом у науковій праці є аналіз умов і закономірностей розвитку саморегуляції у спортивній діяльності, де актуалізація регуляторного потенціалу спортсмена розглядається як складний процес становлення здатності особистості до управління власною діяльністю, що відбувається у

взаємодії індивідуально-психологічних особливостей спортсмена, специфіки спортивної діяльності та умов тренувань чи змагань.

Представлена монографія присвячена вивченню проблеми психології саморегуляції спортивної діяльності через здійснення аналізу саморегуляції як системного психологічного утворення, розкриття психологічної специфіки її функціонування у спортивній діяльності, визначення детермінантів та механізмів саморегуляційного процесу, що у підсумку уможливило обґрунтувати та апробувати концептуальні засади та моделі саморегуляції у структурі спортивної діяльності, а також виокремити стратегічні напрями актуалізації саморегуляції спортсменів.

РОЗДІЛ 1

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК СИСТЕМНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ УТВОРЕННЯ

1.1 Саморегуляція як предмет психологічного аналізу

Саморегуляція як психологічне явище є універсальним феноменом, без чого неможливо пояснити ані цілісність психічного життя людини, ані її здатність бути активним суб'єктом власної діяльності. У науковому дискурсі це поняття застосовується задля виокремлення механізмів упорядкування, підтримання, корекції та розвитку внутрішньої активності особистості, що є можливим не лише для пристосування до умов середовища, але й усвідомлене перетворення цих умов відповідно до значущих життєвих цілей і програм. У найзагальнішому розумінні феномен саморегуляції визначає доцільне функціонування живих систем, уможливлуючи рівновагу між організмом і світом, в якому він існує, проте, в психології це набуває значно глибшого змісту, оскільки людська саморегуляція не вичерпується автоматичним відновленням порушеної рівноваги, адже вона передбачає здатність особистості усвідомлювати власні стани, керувати поведінкою, утримувати мету, організовувати психоресурси, долати суперечності між бажаним і наявним, а також зберігати внутрішню смислову цілісність у змінних життєвих обставинах [80; 83; 85; 93; 98; 127].

Саморегуляція постає не тільки як функціональний механізм, але й як спосіб існування суб'єкта у світі, тому її неможливо ототожнювати ні до біологічного, ні до психофізіологічного рівня підтримання гомеостатичної стабільності, виходячи із того, що психічна реальність людини ускладнює сам принцип регуляції, оскільки передбачає переживання, мотивацію, образ майбутнього, особистісні смисли, рефлексію та здатність до вільного вибору, що детермінує саморегуляцію в людському бутті і характеризує її не тільки як засіб збереження рівноваги, але й як механізм узгодження між внутрішнім світом особистості та зовнішніми вимогами діяльності, соціальної взаємодії,

професійної реалізації й життєтворення. Себто мовиться про психічну саморегуляцію, зокрема не тільки про підтримку гомеостазу та адаптацію до світу, а й про активне створення середовища, необхідного для існування і розвитку живого організму. Тому, важливою є діяльнісно-конструктивна природа психіки, де людина не просто реагує на ситуацію, а входить у неї як суб'єкт, що здатний її інтерпретувати, переосмислювати і, певною мірою, створювати заново у власному смисловому полі. Отже, спостерігається принципова відмінність психічної саморегуляції від простих форм реагування, що зумовлено її зв'язком із випереджальним моделюванням, прогнозуванням, вибором стратегії, корекцією внутрішніх станів і наданням особистісного значення всьому, що відбувається. Підтвердженням цього є доконаний факт про те, що людина регулює не лише поведінку, а й власну участь у світі, ставлення до подій, готовність до дії, рівень напруження, емоційну включеність та інтенсивність вольових зусиль, а у підсумку – психічна саморегуляція виступає багатовимірною системою, в якій переплітаються когнітивні, емоційні, мотиваційні, вольові й поведінкові компоненти, де провідною рисою психічної саморегуляції є доцільна активність, зважаючи на те, що саморегуляція постає процесом зреалізування регуляторного потенціалу та віднайдення сенсу життя, а відтак, має визначальне значення для становлення зрілої особистості, здатної до автономності, творчого самовираження й відповідального ставлення до власної життєдіяльності [88], і, водночас, виступає ядром формування психічної саморегуляції.

Саморегуляція набуває не периферійного, а концептуально центрального значення, тому вона є окремим результатом особистісної зрілості, а точніше – внутрішньою лінією саморуху особистості, що визначає спрямованість саморегуляторних процесів, адже людина, що прагне зреалізування регуляторного потенціалу, не лише підтримує функціональну стійкість, а й вибудовує психічне життя відповідно до тих смислів, які вона вважає значущими для себе чи оточення. У такому разі саморегуляція постає як психологічний інструмент зв'язку між потенційним і актуальним, між

внутрішньою можливістю та реальною поведінкою, між бажаним образом себе і фактичним способом діяльності, адже даний вид активності спрямовує особистість не тільки на уникнення дезорганізації, а й на досягнення внутрішньої автентичності, відповідальності та творчої самореалізації, і отже, саморегуляція дедалі частіше інтерпретується через категорії суб'єктності, самодетермінації, особистісного розвитку й смислотворення.

Як психологічний феномен, саморегуляція охоплює весь спектр процесів, пов'язаних з управлінням і організацією діяльності, психічними процесами, регуляторами та поведінкою, і тому її не можна ототожнювати лише із контролем дій чи стримуванням небажаних емоційних реакцій. Це означає, що вона охоплює постановку мети, її прийняття як внутрішньо значущої, утримання у фокусі свідомості, мобілізацію необхідних психоресурсів, планування способів дії, моніторинг перебігу діяльності, корекцію помилок, оцінювання результату та подальше переосмислення досвіду, а відтак – саморегуляція має не тільки виконавчий, а й проєктувальний, рефлексивний та трансформаційний зміст. Вона уможливорює не просто дію, а усвідомлено організовану діяльність, що включає внутрішню роботу особистості над собою, і, своєю чергою, на теоретичному рівні важливим є розмежування між поняттями регуляції та саморегуляції, оскільки саме тут виокремлюється суб'єктна специфіка явища. Поняття «саморегуляція» на відміну від поняття «регуляція» спостерігається відмінність, передусім, у тому, що індивід сам регулює власну активність (внутрішню чи зовнішню, життєвий шлях, поведінку, функціональний стан, особистісний розвиток тощо) згідно зі своїми потребо-мотиваційною та смисловою сферами, що дає можливість висновувати тезу про внутрішню детермінованість саморегуляції. Якщо регуляція в широкому сенсі може бути нав'язана зовнішніми умовами, правилами, вимогами, алгоритмами або системою санкцій, то саморегуляція передбачає наявність внутрішнього джерела організації активності, адже суб'єкт не просто діє у межах певних обмежень, а сам виробляє ті внутрішні механізми, завдяки яким його дії стають

цілісними, послідовними, доцільними й особистісно вмотивованими, що підтверджує зв'язок саморегуляції зі смисловою сферою особистості, де потреби, мотиви, цінності, домагання, уявлення про бажане майбутнє, досвід успіхів і невдач, характер самостворення – усе це формує внутрішню архітектуру саморегуляторних процесів, адже людина регулює себе не абстрактно, а відповідно до того, що для неї має значення. Отже, саме смисл забезпечує енергетичне та напрямне підґрунтя саморегуляції, бо без нього жодна техніка контролю не буде достатньо стійкою, і тому звідси випливає, що саморегуляція має не лише функціональний, а й екзистенційно-особистісний виміри, котрі спрямовані на підтримку цілісності психічного життя, що дозволяє пов'язати поточні дії зі стрижневими цінностями особистості, відтак – усі регулятивні процеси мають інтегративний характер, тобто служать засобом забезпечення цілісності індивідуальності і особистості, що визначає їх інтегративність, яка проявляється в тому, що вони пов'язують розрізнені форми психічної активності в єдину систему самовпорядкування.

Збереження цілісності є одним із ключових психологічних аргументів у випадку широкого трактування саморегуляції. В умовах багатозадачності, емоційної напруги, невизначеності та конфлікту мотивів людина може легко втрачати внутрішню узгодженість, тоді окремі психічні процеси починають діяти всупереч один одному: емоції дезорганізують мислення, ситуативні бажання руйнують тривалу мету, зовнішній тиск послаблює внутрішню мотивацію, а перевага знижує здатність до контролю. Отже, саморегуляція є тим механізмом, який не лише стримує ці тенденції, а й узгоджує їх у межах цілісної організації активності, саме тому вона є основою психологічної зрілості, оскільки сформована особистість відрізняється не відсутністю напруження чи суперечностей, а здатністю конструктивно ними керувати.

Вагомим у науковому осмисленні проблеми є також розмежування термінів «регуляція діяльності» та «саморегуляція». Встановлюючи дефініцію даних термінів, учені зорієнтовуються на те, що регуляція спрямована на досягнення зовнішніх по відношенню до суб'єкта цілей діяльності, натомість

саморегуляція спрямована «внутрішніми» цілями самореалізації, самовдосконалення своїх суб'єктних і особистісних якостей та зміною власного стану [76; 149; 183; 197; 200; 207]. Це розмежування відкриває ширший горизонт інтерпретації, адже регуляція діяльності може бути описана у категоріях ефективності виконання, точності операцій, відповідності результату заданому стандарту, а саморегуляція вимагає включення внутрішнього виміру розвитку суб'єкта, і тоді людина, виконуючи діяльність, не тільки досягає зовнішнього результату, а й змінює саму себе: формує нові якості, посилює внутрішню дисципліну, розширює межі витривалості, удосконалює рефлексію, збагачує власний досвід подолання труднощів.

Отже, саморегуляція має виразний розвитковий характер, тому що вона не є лише поточним психологічним механізмом, а постає як процес накопичення суб'єктного досвіду і через повторювані акти цілеспрямованого самовпливу людина поступово набуває більшої психологічної автономії, більшої стійкості перед зовнішнім тиском і більшої здатності організовувати себе на основі внутрішніх критеріїв. У цьому виявляється її зв'язок із саморозвитком і самовдосконаленням, себто саморегуляція не просто обслуговує діяльність, вона одночасно створює умови для особистісного зростання суб'єкта діяльності.

У психологічній літературі досить часто спостерігається тенденція ототожнювати саморегуляцію із самоконтролем, де найчастіше поняття саморегуляції ототожнюють із близьким за змістовим наповненням терміном «самоконтроль», хоча, на нашу думку, ці поняття мають між собою лише часткову відповідність, адже теоретично таке ототожнення є спрощеним, оскільки самоконтроль відображає лише одну, хай і важливу, ланку регуляторного процесу і пов'язаний із моніторингом власних дій, перевіркою їх відповідності меті, своєчасним виявленням відхилень і стримуванням небажаних проявів [75; 89; 96; 111]. Однак, саморегуляція є значно ширшою, тому що вона включає не тільки контроль, а й ініціацію активності, її мотиваційне забезпечення, програмування, внутрішнє налаштування на дію,

управління функціональним станом, відновлення після перевантаження та інтеграцію набутого досвіду в подальшу поведінку. Отже, психологічно це означає, що самоконтроль переважно працює як коригувальна інстанція, тоді як саморегуляція функціонує як цілісна система самоуправління. Причому, самоконтроль відповідає на питання, чи правильно суб'єкт поводить себе у конкретний момент, а саморегуляція – як суб'єкт організовує себе загалом, щоб досягти бажаного стану, результату або рівня особистісного розвитку. Крім того, самоконтроль часто асоціюється з обмеженням, стримуванням, заборонаю небажаного, тоді як саморегуляція передбачає не лише пригнічення деструктивного, а й формування оптимального, себто людина не тільки стримує надмірну тривогу, а й формує зосередженість; не тільки долає імпульсивність, а й розвиває цілеспрямованість; не тільки коригує поведінкові помилки, а й виробляє продуктивний стиль діяльності.

Особливо переконливо ця специфіка проявляється у спортивній сфері, де саморегуляція стає одним із провідних чинників результативності. У контексті сучасного спорту психологічне навантаження не менш вагоме, ніж фізичне або техніко-тактичне. Водночас, доцільно враховувати те, що сучасний професійний спорт позначений неухильним зростанням вимог, посиленням конкуренції, а також значними фізичними і психологічними навантаженнями, через що спортивна кар'єра дедалі більше постає випробуванням психічної стійкості особистості. За таких умов однією з провідних передумов збереження психологічного благополуччя та досягнення високої результативності є оволодіння спеціальними психологічними ресурсами, серед яких особливе місце займає стан потоку, адже цей стан передбачає повне занурення у діяльність, що супроводжується максимальною концентрацією уваги, ослабленням відчуття часу і втоми, а також переживанням внутрішнього задоволення й цілісності виконання, і, відповідно, виникнення потоку зумовлюється збалансованістю між складністю завдання та реальними можливостями спортсмена, підтримується внутрішньою мотивацією, чіткістю цілей і наявністю постійного зворотного зв'язку, завдяки чому забезпечуються

повніша реалізація потенціалу і стабільність високих спортивних результатів [12]. Тому спортивну діяльність доцільно розглядати як особливо показове поле для аналізу саморегуляції, де спортсмен діє в умовах поєднання високої ціни помилки, значного фізичного виснаження, соціального оцінювання, дефіциту часу та емоційної напруги; у таких умовах ефективність залежить не тільки від технічної підготовленості, а й від здатності підтримувати оптимальний функціональний стан, витримувати стрес, швидко переключати увагу, мобілізувати вольові зусилля і зберігати психологічну стійкість після невдач, і саме тому саморегуляція спортивної діяльності повинна трактуватися як багаторівнева система, що охоплює управління активацією, мотивацією, емоціями, мисленнєвими процесами, поведінковими реакціями та відновленням, де стан потоку в цьому контексті виступає не випадковим переживанням, а індикатором високого рівня узгодженості регуляторних процесів, коли внутрішні ресурси суб'єкта функціонують максимально інтегровано.

У психологічній науці відсутня абсолютна одностайність щодо визначення саморегуляції, і ця обставина є закономірною, а не проблемною, оскільки саморегуляція спрямована переважно на зміну внутрішніх станів, думок, емоцій сприйняття, то її вивчають у контексті об'єктної саморегуляції на щось, зокрема на процеси чи стани, наприклад, емоційна чи вольова саморегуляція, а в інших випадках учені акцентують увагу на усвідомленість та довільність цих процесів, ототожнюючи саморегуляцію із самоконтролем. Така множинність підходів лише підтверджує багатшаровість самого феномена і тому саморегуляція дійсно може розглядатися як емоційна, вольова, когнітивна, поведінкова, особистісна або діяльнісна, залежно від того, який її аспект стає предметом аналізу. Таким чином, продуктивним видається таке розуміння, у якому саморегуляція охоплює як усвідомлені, так і неусвідомлені механізми впорядкування психічної активності, проте саморегуляцію доцільно визначати ширше, ніж самоконтроль, оскільки вона містить як усвідомлені, так і неусвідомлені процеси регуляції і, на відміну від

самоконтролю, що розкривається в усвідомлених механізмах регуляції небажаних проявів поведінки, емоцій, станів тощо, фокусом саморегуляції може бути досягнення бажаних процесів, станів і навіть властивостей [151], отже, до структури саморегуляції доцільно включати не лише раціонально контрольовані дії, а й автоматизовані способи налаштування на діяльність, патерни подолання труднощів, імпліцитні стратегії мобілізації ресурсів, які не завжди усвідомлюються суб'єктом, але реальним чином впливають на його результативність. Крім того, це положення акцентує позитивно-формувальний характер саморегуляції, де її функція полягає не тільки у запобіганні зриву або дезорганізації, а й у досягненні бажаних станів і якостей, а отже, саморегуляція може бути спрямована на формування впевненості, зібраності, психологічної витривалості, внутрішньої стійкості, самоефективності та готовності до діяльності. Через повторювані акти такої організації поступово виникають відносно стійкі особистісні утворення, які стають внутрішнім ресурсом подальшого розвитку, тому саморегуляція має не лише процесуальний, а й структурний ефект: вона не просто змінює поточний стан, а здатна трансформувати саму особистість.

Саморегуляція є як складним інтегральним утворенням, що поєднує адаптаційну, організаційну, смислотворчу, розвиткову та особистісно-трансформаційну функції, а її сутність полягає не тільки у підтриманні внутрішньої рівноваги, а й у забезпеченні активного, свідомого і цілеспрямованого способу буття людини у світі, адже через саморегуляцію особистість не лише пристосовується до реальності, а й здійснює себе як суб'єкт діяльності, переживання, вибору і самотворення.

Здатність людини до вмілої, усвідомленої та цілеспрямованої діяльності не виникає спонтанно і не зводиться лише до наявності окремих знань, навичок чи ситуативної мотивації, а її підґрунтям є сформована система внутрішніх механізмів, що забезпечують упорядкування психічної активності, узгодження намірів із реальними діями, а також координацію ресурсів особистості відповідно до вимог ситуації. Отже, усвідомлена та

цілеспрямована діяльність може бути забезпечена тільки достатньою сформованістю системи умінь регуляції та саморегуляції, які використані для координації арсеналу психічних можливостей у діяльності, а саме ці риси-якості уможливають успішність повсякденної професійної психологічної діяльності практичного спрямування [65]. Особливо важливим є зосередженості уваги на системності: саморегуляція не є окремою локальною функцією психіки, а постає як інтегральна організація внутрішніх засобів, через які людина впорядковує власне функціонування, а її сутність виявляється не лише у здатності стримувати небажані імпульси чи підтримувати дисципліну, а передусім у вмінні цілісно використовувати увесь арсенал психічних можливостей для досягнення значущого результату. Тому, саморегуляцію доцільно розглядати як особливий спосіб переведення внутрішнього досвіду в площину реальної активності, адже вона поєднує накопичений особистісний досвід, сформовані смисли, звичні моделі реагування, здатність до рефлексії, систему мотивації та індивідуальні способи подолання труднощів у єдину структуру, яка й забезпечує продуктивну діяльність. Отже, саморегуляцію можна вивчати з боку співвідношення системи досвіду та його подальшого зреалізування, оскільки вона не лише опосередковує актуальну дію, а й виступає своєрідним механізмом перенесення попередньо набутого у нові ситуації, у підсумку – саме через саморегуляцію досвід перестає бути пасивним психічним надбанням і набуває функціонального значення: він організовує поведінку, коригує вибір, допомагає оцінювати ситуацію, задає межі можливого та спрямовує особистість до більш ефективного способу дії.

Водночас досвід, який включається у процеси саморегуляції, не є лише набором минулих вражень або автоматизованих реакцій, де його психологічна цінність визначається тим, що він інтегрується у структуру самосвідомості, а внутрішні процеси самосвідомості, такі як самопізнання, самоствавлення, саморегуляція уможливають глибше зрозуміти те, як виникають Я-образ, Я-ствавлення, котрі спонукають до тих чи інших поведінкових дій [63]. Таким

чином, саморегуляція не може бути повноцінно зрозумілою поза зв'язком зі самосвідомістю, адже будь-яке самоуправління передбачає наявність певного образу себе, певного ставлення до себе і певного рівня усвідомлення власних можливостей, меж, потреб та домагань.

Психологічна інтерпретація цього взаємозв'язку уможливорює стверджувати, що Я-образ і Я-ставлення виступають не лише продуктами самосвідомості, а й активними внутрішніми чинниками саморегуляції, себто особистість сприймає себе як здатну, компетентну, внутрішньо стійку і таку, що може впливати на події власного життя, то це безпосередньо підсилює її здатність до постановки цілей, збереження зусиль, витримування труднощів і контролю поведінки. Якщо ж у структурі самоставлення домінують невпевненість, внутрішня суперечливість, занижене відчуття власної ефективності або негативне емоційне ставлення до себе, тоді саморегуляторні процеси набувають нестійкого, фрагментарного або ситуативного характеру, отже мовиться про взаємозалежність та взаємозумовленість внутрішньої (особистісної) сфери та її проектування у поведінкових реакціях.

У просторі системного та діяльнісного підходів регуляція закономірно розглядається як одна із провідних функцій та одночасно властивостей феномену діяльності, що зумовлено специфікою самої діяльності, яка не є хаотичною сукупністю актів, а передбачає внутрішній порядок, підпорядкованість меті, узгодженість засобів і результатів, а також здатність до корекції залежно від змін обставин, і регуляція в такому разі виступає не зовнішнім додатком до діяльності, а її внутрішньою умовою, без якої діяльність втрачає цілеспрямованість і структурованість. У контексті вивчення суб'єкта спортивної діяльності регуляція виявляється ключовим феноменом, оскільки спортивна діяльність належить до тих видів активності, де рівень внутрішньої організованості суб'єкта безпосередньо визначає якість результату.

Спорт вимагає від людини не просто виконання рухових дій, а такого їх здійснення, яке відбувається в умовах підвищеного фізичного напруження,

часових обмежень, психоемоційного тиску, зовнішнього оцінювання і частої необхідності миттєвого прийняття рішень. За таких умов регуляція і саморегуляція перестають бути суто допоміжними компонентами і стають ядром результативної активності. Звідси, саморегуляція у спортсменів – це усвідомлений процес внутрішньої психічної активності з побудови, підтримки й управління різними видами та формами довільної рухової активності, що безпосередньо реалізує досягнення поставлених цілей у процесі виконання завдань спортивної діяльності. Найбільш евристично плідним підходом для дослідження саморегуляції у спорті є теорія самодетермінації [135], яка заснована на таких принципових ідеях: по-перше, саморегуляція тлумачиться як усвідомлений процес, а отже пов'язується з внутрішнім прийняттям активності, а не лише з технічним контролем руху; по-друге, її предметом постає не тільки психічний стан, а й побудова та підтримка довільної рухової активності, тобто реальне втілення внутрішньої організації у спортивній дії; по-третє, акцент на теорії самодетермінації переносить увагу з формального виконання вимог на внутрішню мотиваційну зумовленість спортивної активності.

Теорія самодетермінації є диспозиційним орієнтиром для наукового узагальнення та методичного обґрунтування саморегуляції спортивної діяльності, а її евристичність уможливлює пояснити, чому саморегуляція є більш ефективною тоді, коли діяльність переживається суб'єктом як внутрішньо прийнята, особистісно значуща і така, що відповідає його потребі в автономії, компетентності та пов'язаності із соціальним середовищем. Для спортсмена це означає, що внутрішня мотивація не просто підсилює бажання тренуватися або змагатися, а й суттєво змінює якість саморегуляції: підвищує стійкість до труднощів, покращує утримання цілей, знижує ризик внутрішнього виснаження і робить більш продуктивною мобілізацію психічних ресурсів.

Стійкий інтерес науковців до проблематики саморегуляції має як теоретичне, так і прикладне значення [141; 199; 204; 245]. Отже, люди з

кращими процесами саморегуляції мають певні переваги, оскільки ефективна саморегуляція забезпечує здорове психологічне функціонування індивіда, зумовлює психологічну стійкість та особистісний контроль, дотримання у поведінці чітких цілей й прийнятих норм. Ефективна саморегуляція дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу в умовах навантаження, не втрачати смислової орієнтації в кризових ситуаціях, підтримувати послідовність поведінки у тривалому часі, а також конструктивно співвідносити власні бажання з вимогами соціального контексту, і саме тому ефективна саморегуляція, через яку люди контролюють свою поведінку, почуття та думки, має вагомe значення для адаптивного функціонування. Тут ідеться не лише про пристосування у вузькому сенсі, а про здатність жити продуктивно, психологічно стабільно і внутрішньо зібрано.

Низький рівень саморегуляції, навпаки, виявляється у труднощах із довготривалим утриманням цілей, нестійкості зусиль, підвищеній залежності від ситуативних імпульсів, схильності до уникання складних завдань і труднощах із самоконтролем. Крім того, саморегуляція є важливим аспектом до звершень у людському житті, оскільки результатом низької успішності в діяльності є послаблення самоконтролю, де головним чинником поганої саморегуляції є прокрастинація, яка у психологічному сенсі є не просто звичкою відкладати справи, а індикатором порушення внутрішньої організації діяльності, коли суб'єкт утрачає здатність своєчасно мобілізуватися, пов'язати актуальну дію з довготривалою метою і витримати емоційний дискомфорт, який супроводжує складне завдання. В осіб з низьким рівнем саморегуляції спостерігається низька готовність до опору невдачам, знижується здатність ставити і досягати цілі, зменшується можливість обирати ефективні параметри діяльності та погіршується підтримка зусиль протягом тривалого часу. Такий опис фактично демонструє, що дефіцит саморегуляції має комплексний характер: він охоплює мотиваційний, когнітивний, емоційний і поведінковий рівні функціонування.

З теоретичного погляду інтерес до саморегуляції зумовлений ще глибшою обставиною: через це поняття наука наближається до розуміння того, що становить внутрішнє ядро особистості. Теоретичний аспект важливості наукових розвідок питання, пов'язані із саморегуляцією, зумовлений, першочергово, тим, що вона є важливим ключем для поняття, що таке самість особистості і яким чином це зреалізовано. Саморегуляція в такому контексті виступає не просто функцією, а формою виявлення самості, через яку особистість підтверджує власну внутрішню єдність, автономію та активну присутність у світі. Р. Бауместейстер підтверджує те, що поява саморегуляції є одним з центральних кроків у еволюції людини, оскільки саморегуляція є характеристикою, що відрізняє людську психіку від інших форм життя [79]. Отже, саморегуляція розглядається як визначальна риса людського способу буття, що пов'язана з рефлексією, відкладеним задоволенням, моральним вибором, довготривалим плануванням та здатністю жити не лише імпульсом теперішнього, а й образом майбутнього.

Окремої уваги потребує мотиваційна сфера як один із провідних чинників формування саморегуляції, а її значення зумовлене тим, що саме мотивація надає регуляторним процесам енергетичного й смислового наповнення, бо без мотивації навіть добре сформовані способи самоконтролю можуть виявитися формальними й нестійкими, причому, у формуванні саморегуляції особистості є важливою її мотиваційна сфера, адже вмотивована людина буде більш зосереджена на саморозвитку, самоусвідомленні та внутрішньому задоволенні, що сприяє формуванню резильєнтності [62]. Отже, мотивація не лише спонукає до дії, а й визначає якість внутрішнього переживання труднощів, себто якщо особистість має внутрішньо прийняту і значущу мету, то труднощі не руйнують її активність автоматично, а радше стають викликом, який мобілізує ресурси, і крім того, особистості, які мають високий рівень мотивації, можуть використовувати його як ресурс або енергію для проходження через негаразди, а запорукою ефективного проходження є наявність в особистості чітко сформованої мети або цілі [62].

Мотивація і саморегуляція виявляються не просто пов'язаними, а взаємопроникними психологічними феноменами, адже мотивація надає саморегуляції спрямованості, а саморегуляція забезпечує мотивації стійкість, конкретизованість і поведінкову реалізацію, тобто саморегуляція тісно пов'язана із мотивацією особистості. Для спорту це має особливе значення, оскільки саме поєднання внутрішньої вмотивованості, чітко окресленої мети, здатності витримувати труднощі та зберігати зусилля у тривалому часі створює психологічний фундамент результативної діяльності. Отже, саморегуляцію доцільно розглядати як складний інтегральний механізм, у якому поєднуються досвід, самосвідомість, мотивація, внутрішня організація діяльності, резильєнтність і здатність до цілеспрямованого самоздійснення. Саме в такому широкому науковому контексті вона набуває особливого евристичного значення для пояснення феномену спортивної діяльності та психологічних умов її успішного здійснення.

Саморегуляція як психологічний феномен пов'язана, передусім, із внутрішньою здатністю людини змінювати власні стани, реакції та поведінкові прояви відповідно до тих цілей, норм і смислів, які нею приймаються або визнаються значущими, а її сутність не вичерпується механічним стримуванням небажаних імпульсів, оскільки в більш широкому теоретичному розумінні саморегуляція постає як процес активного внутрішнього впорядкування, що забезпечує перехід від безпосереднього спонукання до осмисленої дії. Саморегуляція може набувати форми відхилення однієї поведінки чи реакції і заміни її на іншу, менш бажану у ситуативному сенсі, але більш доцільну, соціально прийнятну або таку, що відповідає довготривалій меті особистості. У цьому виявляється одна з найсуттєвіших психологічних функцій саморегуляції, де людина не просто піддається актуальному бажанню, а здатна утримати його під контролем, співвіднести зі стандартом належного, оцінити наслідки та обрати іншу лінію поведінки.

Така інтерпретація дає підстави стверджувати, що саморегуляція безпосередньо пов'язана зі здатністю особистості відтерміновувати

задоволення потреб або бажань, оскільки саме відкладене задоволення традиційно розглядається в психології як один із показників зрілості, довільності та перспективності поведінки. Людина, яка здатна відмовитися від негайної винагороди заради більш значущого, хоч і віддаленого результату, виявляє не лише силу волі, а й складнішу внутрішню організацію психічного життя. У такому разі саморегуляція охоплює одночасно когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий рівні, причому когнітивно дозволяє уявити майбутній результат і співвіднести його з поточними діями, емоційно допомагає витримати напруження, яке виникає внаслідок відмови від негайного задоволення, мотиваційно переводить ситуативне бажання у площину цілеспрямованого прагнення, поведінково втілюється у конкретному рішенні діяти не так, як найпростіше, а так, як доцільніше з погляду обраної мети.

Саморегуляція є однією з основних функцій керування власними інтенційними аспектами поведінки, своєю активністю, тому що за її сприяння приймається рішення, здійснюється відслідкування того, що регулює себе, а також здійснюється вибір того чи іншого варіанту розв'язку проблеми самою особистістю. Це означає, що саморегуляція не зводиться лише до контролю вже розгорнутої поведінки, а включає більш глибокий пласт психічної роботи: вибудову наміру, оцінку ситуації, моніторинг власного стану, внутрішній вибір між альтернативами та прийняття рішення, яке відповідає не тільки моментному імпульсу, а й ширшому смисловому горизонту особистості. Іншими словами, вона є психологічною формою самокерування, у межах якої людина виступає не об'єктом випадкових спонукань, а суб'єктом власної активності.

У структурі саморегуляції доцільно виокремити кілька головних компонентів, без яких її функціонування втрачає цілісність, зокрема: зміни власної поведінки та реакцій, контроль поведінки і себе, слідування стандартам. Зміна поведінки та реакцій означає, що особистість здатна не залишатися заручником уже наявного патерну реагування, а перебудовувати

його відповідно до ситуації, мети чи внутрішнього рішення. Контроль поведінки і себе вказує на здатність не лише фіксувати власні дії, а й коригувати їх у процесі виконання, співвідносячи фактичну активність із тим, що є прийнятним, бажаним або необхідним. Слідування стандартам підкреслює, що саморегуляція неможлива поза певною системою орієнтирів, тобто без того внутрішнього або соціально засвоєного еталона, відносно якого людина оцінює себе, свої рішення та результати власної діяльності.

Саморегуляція є неможливою без стандарту, оскільки її сутність полягає у тому, щоб докласти зусиль змінити поведінку для відповідності стандарту, який у структурі саморегуляції є не зовнішньою формальною вимогою, а внутрішнім критерієм упорядкування активності, себто стандарти є можливими, бажаними станами, що містять ідеали, очікування, цілі, цінності, порівняння. Таким чином, стандарт виконує роль своєрідного регуляторного взірця, через який людина визначає напрям зміни власної поведінки. Без стандарту будь-який акт саморегуляції був би позбавлений вектора: особистість могла б лише реагувати на обставини, але не могла б осмислено наближати себе до певного бажаного стану. Саме стандарт задає логіку самокорекції, оскільки дозволяє порівняти теперішнє із бажаним, наявне з належним, фактичне з ідеальним.

У цьому зв'язку важливим є розрізнення різних типів стандартів. Е. Хіггінсом було виділено належні та ідеальні стандарти, де ідеальні стандарти лежать в основі позитивних прагнень на шляху до того, чого б хотіла людина, щоб було, а належні стандарти виявляють те, чого необхідно уникати, але чого б хотілося [140]. Ідеальні стандарти пов'язані з образом бажаного майбутнього, із прагненням до досягнення, з реалізацією позитивно забарвленого образу себе або результату, із визначенням траєкторії зростання, самовдосконалення, розвитку та досягнення. Належні стандарти, навпаки, пов'язані з обов'язком, відповідальністю, уникненням небажаного, запобіганням відхиленню від нормативного чи безпечного. Якщо ідеальний

стандарт задає рух до бажаного, то належний стандарт частіше окреслює межу того, що не слід порушувати або втрачати.

Саморегуляція може бути зорієнтована як на досягнення позитивного образу майбутнього, так і на уникнення негативного сценарію. В осіб, в котрих виникає збій належних стандартів, спостерігають розвиток інтенсивних емоцій, зокрема занепокоєння і тривоги, а при прагненні до ідеальних стандартів можуть виникати низько інтенсивні емоції, як-от розгубленість чи сум. У цьому проявляється тісний зв'язок між стандартами та емоційною сферою. Коли людина усвідомлює, що не відповідає належному, у неї зростає напруження, оскільки активізується переживання загрози порушення норми, обов'язку або безпеки. Коли ж виникає розрив між актуальним станом і бажаним ідеалом, емоційна реакція може мати інший характер: не стільки гостру тривожність, скільки пригніченість, смуток, внутрішню фрустрацію через недосягнутість важливого для себе образу.

Стандарт не завжди автоматично приймається особистістю як власний, він може бути і внутрішньо інтеріоризованим, а може сприйматися як зовнішній тиск. У першому випадку саморегуляція набуває більш стійкого, осмисленого і продуктивного характеру, оскільки особистість регулює себе на основі внутрішньо прийнятого орієнтира. У другому випадку вона може демонструвати формальну відповідність стандарту, але переживати внутрішній опір, що знижує стійкість регуляторних процесів. Звідси випливає, що для ефективної саморегуляції недостатньо наявності стандарту як такого; важливо, щоб він був психологічно прийнятим і включеним у систему особистісних смислів. Доцільно враховувати також і той факт, що люди, спрямовані мотивацією досягнення ідеальних стандартів, застосовують тактики наближення, а з перевагою вмотивованості на досягнення належних стандартів – стратегії досягнення безпечним шляхом бажаного, тобто забезпечення безпеки і досягнення бажаного. Таке розрізнення є надзвичайно продуктивним для психологічної інтерпретації саморегуляції, причому у першому випадку суб'єкт більше орієнтований на просування вперед, на

приріст, на оволодіння новими можливостями, на здобуття того, що сприймається як особистісно привабливе, а у другому випадку домінує орієнтація на обережність, стабільність, уникнення ризику та мінімізацію втрат.

Особливе місце у просуванні до стандарту або мети займають емоції, які можуть бути позитивними до того, коли буде досягнута мета, бо особистість відчуває, що вона робить щось правильно; у випадку, коли процес досягання мети не повністю відповідає заздалегідь передбаченому, негативні емоції виконують інформативну функцію щодо невідповідності. Це дає підстави розглядати емоції не лише як супровід діяльності, а як важливий механізм зворотного зв'язку в системі саморегуляції, причому позитивні емоції засвідчують відчуття правильності наряду, підтверджують узгодженість між дією та стандартом, зміцнюють мотивацію продовжувати рух до мети, а негативні емоції, натомість, сигналізують про відхилення, перешкоду, втрату темпу або ризик невідповідності. Тому в системі саморегуляції емоції виконують не лише оцінну, а й корекційну функцію.

Когніції, тобто думки та прогнози стосовно успіху та невдачі, й емоції щодо перебігу діяльності тісно пов'язані між собою, що вказує на неможливість розглядати саморегуляцію лише як раціональний або лише як емоційний процес, адже емоції завжди є результатом взаємодії когнітивних оцінок і емоційного переживання. Те, як людина прогнозує власний успіх, як інтерпретує труднощі, як пояснює причини затримок чи невдач, безпосередньо впливає на її емоційний стан. І навпаки, переживання тривоги, впевненості, фрустрації чи натхнення змінює хід мислення, глибину аналізу ситуації та готовність до подальших зусиль. Саморегуляція повинна тлумачитися як цілісний психічний процес, у межах якого мислення та емоції не протиставляються, а взаємно підтримують або послаблюють одне одного.

Базовою функцією саморегуляції є, насамперед, вчинення виваженого вибору з низки можливих варіантів, де вибір на основі раціонального аналізу відрізняє людей від найбільш високорозвинених тварин [35; 58]. Отже,

раціональність передбачає довільність, вольовий контроль і свободу вияву волі, а самодетермінація і самоорганізація, тобто свобода вибору і дії, довільність з організації власної поведінки, є невід'ємними частинами саморегуляції діяльності та поведінки. Себто мовиться про, виокремлення можливості вибору, адже саме здатність обирати між альтернативами, а не просто слідувати найсильнішому імпульсу, перетворює саморегуляцію на одну з центральних ознак людської психіки, себто вибір вимагає не тільки аналізу, а й внутрішньої свободи, тобто здатності діяти не під безпосереднім тиском спонукання, а відповідно до прийнятого рішення.

Інша важлива функція полягає в тому, що саморегуляція забезпечує управління власною поведінкою так, щоб відповідати стандартам, ідеалам, зобов'язанням, планам та правилам, а в разі порушення поведінки в індивіда може виникати низка негараздів і проблем. Це означає, що саморегуляція має виразний соціально-нормативний вимір. Вона дозволяє людині не просто залишатися в межах правил, а узгоджувати власну активність із більш широкими формами соціального порядку. Змінюючи поведінку, щоб досягти довгострокової переваги, збільшити ситуативні виграші, відповідаючи значним стандартам, особистість виявляє високо адаптивну ознаку саморегуляції. Отже, адаптивність означає не пасивне пристосування, а здатність розумно співвідносити короткочасне і довготривале, приватне і нормативне, особисте бажання і значущий соціальний стандарт.

У своєму вищому прояві саморегуляція як здатність до усвідомленого саморегулювання регулює на основі рефлексивних уявлень про цілі, способи і засоби поведінки та діяльності. Рефлексія є вищим рівнем саморегуляції, бо саме через рефлексивне осмислення людина може не просто контролювати окремі дії, а бачити цілісну логіку власної поведінки, оцінювати адекватність обраних засобів, змінювати стратегії та переглядати власні підходи. Регулятивні процеси і засоби їх реалізації завжди репрезентовані в образній формі, принципово усвідомлені, якщо в цьому виникає необхідність. Це означає, що, навіть тоді, коли певні форми саморегуляції функціонують

автоматизовано, вони можуть бути переведені у площину свідомого аналізу, якщо ситуація цього потребує. У цьому виявляється пластичність регуляторної системи.

У цілому саморегуляція створює психологічну єдність діяльності під час її існування, співставляє індивідуальні можливості і взаємодію особистості з подіями діяльності, що інтегрує різні аспекти психіки. Саморегуляція є не лише функцією вибору або контролю, а механізмом інтеграції, причому вона поєднує мотивацію, мислення, емоції, вольове зусилля, досвід, очікування і поведінкові дії в єдину систему активності. Саморегуляція не тільки забезпечує своєчасність, пропорційність зусиль, відповідність активності суб'єкта вимогам діяльності, але і узгоджує її з діями інших людей, задаючи необхідний рівень цієї активності. Отже, саморегуляція є не тільки індивідуально-психологічним, а й соціально-поведінковим феноменом, оскільки вона забезпечує входження особистості у спільну діяльність, комунікацію та взаємодію.

Нарешті, саморегуляція проявляється як система інформаційних процесів і пов'язаних з ними дій, усвідомлюваних або неусвідомлюваних, індивіда, включених в іншу діяльність, по відношенню до якої вона виконує службову роль, а іноді перетворюється в самостійну діяльність, інформаційно обслуговуючу саму себе. Вона може бути прихованим механізмом, який забезпечує здійснення іншої, основної діяльності, але в окремих випадках стає самостійним предметом внутрішньої роботи особистості. Людина може цілеспрямовано займатися самоналаштуванням, самоспостереженням, відновленням внутрішньої рівноваги, перебудовою власних стратегій реагування. У таких випадках саморегуляція перетворюється з фонові психічної функції на окрему форму внутрішньої діяльності, спрямованої на забезпечення ефективності, цілісності та психологічної стійкості особистості.

Нерозривний зв'язок саморегуляції з усвідомленням завдань, власних можливостей і тих реальних результатів, які досягаються в процесі діяльності, дає підстави розглядати її не як окрему функцію психіки, а як складну систему

внутрішнього супроводу активності суб'єкта. Людина не може ефективно регулювати себе поза розумінням того, що саме вона виконує, для чого це робить, якими ресурсами володіє і наскільки результат її дій відповідає очікуваному або запланованому. Таким чином, саморегуляція постає як постійне співвіднесення цілі, умов, способів дії, внутрішнього стану та проміжного результату, а її психологічна сутність виявляється в тому, що вона забезпечує безперервний процес внутрішнього узгодження між вимогами діяльності та індивідуальними можливостями суб'єкта. Отже, саморегуляція є не тільки механізмом упорядкування поведінки, а й способом збереження суб'єктної включеності у діяльність, де особистість не втрачає здатності осмислювати те, що відбувається, і коригувати себе відповідно до перебігу подій.

У цьому контексті формування усвідомлено-довільної саморегуляції доцільно тлумачити як процес становлення активного суб'єкта діяльності, здатного вибудовувати систему дій, усвідомлювати власні цілі, моделювати умови навколишньої діяльності задля продуктивного розв'язання проблем, коригувати програму власних дій і контролювати їх залежно від ситуації, що виникає [36]. Інакше кажучи, людина, яка володіє усвідомлено-довільною саморегуляцією, не просто виконує завдання, а активно вибудовує власну участь у діяльності, передбачає її умови, виявляє здатність до випереджального моделювання, оцінює ризики, співвідносить цілі з реальністю і здатна гнучко реагувати на зміни без втрати внутрішньої організованості.

Усвідомлено-довільна саморегуляція є одним із найважливіших механізмів переходу від зовнішньо детермінованої поведінки до внутрішньо організованої активності. У межах такого переходу особистість перестає бути лише виконавцем заданих умов і поступово набуває рис суб'єкта, який не тільки реагує, а й конструює хід власної діяльності. Отже, саморегуляція не лише супроводжує активність, а й формує суб'єкта цієї активності та створює передумови для самостійності, відповідальності, рефлексивності та здатності

до внутрішньої координації різних психічних процесів. Таким чином, формування усвідомлено-довільної саморегуляції не можна розглядати ізольовано від проблеми професійного становлення, особистісного розвитку та набуття компетентностей, які забезпечують результативне функціонування людини в складних умовах діяльності.

Особливого значення тут набуває врахування своєрідності рефлексивного середовища як однієї з умов формування рефлексивної компетентності майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей, що виявляється у варіативності, оскільки відсутні жорстко регламентовані методи роботи, у зв'язку з орієнтуванням середовища на потреби здобувачів освіти та його розвиток; культуровідповідності, тому що саме в такому середовищі можливе переосмислення старих і виникнення нових норм освіти; суб'єктності, тому що у навчальній взаємодії обидва – і викладач, і студент – виступають суб'єктами; спрямованості на формування у студентів усіх видів рефлексивних відносин як професійно необхідних характеристик [5], де рефлексивне середовище створює такі умови, за яких людина не просто виконує навчальні чи професійні вимоги, а навчається бачити себе джерелом активності, аналізувати способи власних дій, осмислювати власні помилки та перебудовувати внутрішні засоби самокерування. Саме варіативність середовища є важливою умовою розвитку саморегуляції, оскільки жорстко регламентовані форми діяльності часто формують залежність від зовнішнього управління, тоді як ситуації вибору, відкритості та множинності шляхів розв'язання стимулюють внутрішню активність суб'єкта. Культуровідповідність такого середовища відкриває можливість не просто відтворення заданих норм, а їх осмислення, критичного переоцінювання і творчого привласнення, що є важливою умовою переходу від зовнішньої регуляції до саморегуляції. Суб'єктність навчальної взаємодії руйнує однобічну модель трансляції знання і створює простір, у якому саморегуляція набуває реального змісту як здатність організовувати себе в умовах співпраці, діалогу та взаємного впливу, тому рефлексивне середовище можна розглядати

як один із соціально-психологічних чинників розвитку саморегуляції, оскільки воно формує здатність до самоаналізу, самокорекції та усвідомленого самовпливу.

Психологія саморегуляції як окремий напрям психологічного знання перебуває в стадії становлення. Предметом психології саморегуляції В. Олефір визначає інтегративні психічні явища, стани і процеси, які забезпечують саморегуляцію і самоорганізацію окремих видів психічної активності, становлення буття людини і цілісність індивідуальності, а завданнями психології саморегуляції є дослідження функцій, будови та закономірностей психічної саморегуляції, її ролі в розвитку людини [36]. Інтегративність у цьому випадку означає, що саморегуляція охоплює різні рівні психічного функціонування: стани, процеси, установки, смисли, когнітивні структури, афективні реакції, поведінкові патерни. Вона одночасно забезпечує самоорганізацію окремих видів психічної активності й ширше – підтримує цілісність індивідуальності. Отже, психологія саморегуляції не може обмежуватися описом локальних механізмів контролю, а повинна досліджувати, яким чином різні компоненти психічного життя поєднуються в єдину систему внутрішнього керування, що забезпечує сталість, гнучкість і розвиток особистості. Це виводить проблему саморегуляції в центр загальнопсихологічного знання, адже через неї стає можливим зрозуміти, як людина зберігає тотожність собі, змінюючись, і як забезпечує продуктивну діяльність, не втрачаючи внутрішньої цілісності.

У вивченні психології саморегуляції, першочергово, доцільно проаналізувати нові методи дослідження регуляторної сфери людини; визначити вікову специфіку становлення психологічних рівнів саморегуляції в їх єдності з проявами індивідуальності людини; виявити соціально-психологічні аспекти саморегуляції; дослідити розвиток психогенетичних основ саморегуляції; розробити акмеологічні аспекти психології саморегуляції, в тому числі вивчити саморегуляції різних видів діяльності – навчальної, трудової, творчої, спортивної тощо. У цьому переліку важливо

побачити не просто тематичну множинність, а і внутрішню логіку розвитку галузі. Пошук нових методів дослідження означає, що саморегуляція є складним феноменом, який не може бути вичерпно описаний стандартними психодіагностичними підходами. Потреба у вивченні вікової специфіки саморегуляції зумовлена тим, що її форми, механізми і рівні усвідомленості не є сталими впродовж життя. Тому, виявлення соціально-психологічних аспектів саморегуляції відбувається не в ізоляції, а в просторі міжособистісної взаємодії, норм, ролей і соціальних очікувань.

Не менш значущою є психогенетична перспектива, яка дозволяє досліджувати співвідношення природних передумов та соціально набутих форм саморегуляції. Акмеологічний вимір, своєю чергою, акцентує увагу на пікових формах розвитку саморегуляції, коли вона стає основою професійної майстерності, психологічної надійності й здатності до високопродуктивної діяльності. Нарешті, вивчення саморегуляції в різних видах діяльності дозволяє виявити як її універсальні закономірності, так і специфічні форми, зумовлені особливостями конкретної сфери активності.

Важливим завданням є створення технологій оцінки рівня розвитку саморегуляції різних видів діяльності, технологій психологічної допомоги в суб'єктивному і особистісному розвитку особистості, релевантному рівню регуляторних здатностей, розробки методів оцінки психічної надійності саморегуляції і технологій підвищення стійкості до стресу, оптимізації стратегій подолання труднощів, інших дотичних до високого рівня саморегуляції якостей та здатностей – ініціативності, рішучості, наполегливості, завзятості, надійності, самостійності, гнучкості поведінки, метакогнітивних якостей у навчанні та професійній діяльності. Звідси, саморегуляція є не просто предметом теоретичного інтересу, а одним із ключових ресурсів психологічної практики. Здатність оцінювати рівень саморегуляції, виявляти її сильні й уразливі сторони, розробляти технології її розвитку та підтримки є особливо важливою в умовах зростання навантаження, невизначеності та вимог до особистісної автономії. Отже,

саморегуляція набуває значення психологічного ресурсу, що забезпечує не тільки результативність діяльності, а й психічну надійність, стресостійкість, збереження особистісної цілісності в умовах напруження.

Історія вивчення проблеми саморегуляції представлена трьома етапами, зокрема класичним, некласичним та постнекласичним. Таке розмежування має не лише історіографічний, а й методологічний сенс, оскільки воно відображає зміну самих способів бачення психічного. Для класичної психології на початку було характерне вивчення саморегуляції з позицій фізіології та психофізіології, а пізніше – з позицій дослідження її складових у різних видах практичної і психічної діяльності. У цей період було виділено феномен саморегуляції на підставі теоретичних обґрунтувань регулюючих функцій психіки в діяльності людини; створено перші структурні моделі на основі відкриття принципу зворотного зв'язку; розроблено уявлення про функції саморегуляції в структурі діяльності; виділено рівні функціонування саморегуляції не тільки в побудові рухів, але і в діяльності за критеріями усвідомленості та якісної своєрідності репрезентації її психічних витрат, складності трудових завдань; показано універсальність принципів саморегуляції для різних видів діяльності; показано системоутворюючу роль мети в регуляції діяльності; визначено загальні закономірності саморегуляції в сенсомоторній і трудовій діяльності [36].

У теоретичному і методологічному планах – це, передусім, розвиток уявлень про людину як про саморегулюючу систему і визначення ролі психіки і свідомості людини в саморегуляції її життєдіяльності, що уможливить перехід від аналітичних концепцій психічного до синтетичних і дозволить по-новому поглянути, з одного боку, на цілісність і стійкість особистості, а з іншого – процеси розвитку і становлення його індивідуальності. По-друге, системний розгляд саморегуляції та використання сучасних теорій особистості, її мотивації, волі, емоцій, когнітивно-пофедінкової сфери уможливорює синтетичний аналіз явища саморегуляції у єдності процесуальної складової, що зводиться до опису циклу: планування – виконання – оцінка

результату; та змістової складової, що передбачає опис компонентів, детермінант та чинників саморегуляції.

Принцип зворотного зв'язку є важливим, оскільки уможливорює осмислення, яким чином система може коригувати власне функціонування на основі інформації про результати дії. Однак класична парадигма, попри свою продуктивність, значною мірою тяжіє до моделей, в яких психічна саморегуляція розглядається за аналогією з фізіологічними або технічними системами. Це забезпечує чіткість структурних схем, але, водночас, обмежує можливості розкриття суб'єктного, смислового та особистісного вимірів саморегуляції.

У некласичній парадигмі відбувається перехід до розуміння психічної саморегуляції як такої, що не є тотожною її проявам на фізіологічному рівні індивідуальності і тим більше не зводиться до аналогічних механізмів у технічних системах; принципи кібернетики і синергетики починають застосовуватися в аналізі психічного як метафора, а не як буквальна модель. У межах цієї парадигми сформульовано уявлення про психічну саморегуляцію довільної активності людини як основу її суб'єктивної активності; визначено інваріантний склад функціональних компонентів системи саморегуляції для різних видів довільної активності людини; виявлено закономірності саморегуляції залежно від особливостей реалізації її психічних витрат; показано, що цілісна система саморегуляції має свої проекції в різні сфери індивідуальності людини – темпераментальні, характерологічні, суб'єктні й особистісні; описано феномен стильових особливостей саморегуляції та стилю саморегуляції довільної активності як передумов множинності індивідуальних стилів конкретних видів діяльності; розробляється проблема ситуаційних і динамічних проявів саморегуляції.

Цей етап є надзвичайно важливим, оскільки саме тут саморегуляція починає осмислюватися у зв'язку з індивідуальністю, стилем, суб'єктністю та різними рівнями психічної організації. Відтак, вона вже не постає лише як універсальний механізм корекції, а набуває особистісного виміру, тому що

різні люди саморегулюються по-різному, залежно від темпераменту, характеру, досвіду, рефлексивних можливостей, мотиваційної структури та особливостей включення у діяльність.

В останні десятиріччя провідною у науці стає постнекласична парадигма, визначальною рисою якої є мультипарадигмальність, себто визнання неможливості абсолютизації будь-якого одного підходу, оскільки кожен із них спрямований на розв'язання різного класу наукових завдань і, відповідно, має власні межі застосування. Отже, саморегуляція є складним утворенням специфічної моделі, де включені ідеї синергетики, передусім, уявлення про людину як відкриту зовнішньому світу саморегулюючу систему, що уточнює поняття «саморегуляція» вже не просто як внутрішнє утримання рівноваги, а як динамічний процес взаємодії відкритої системи із середовищем, у межах якого можливі самоорганізація, перебудова, нелінійні зміни, поява нових рівнів порядку.

Провідні теорії та моделі саморегуляції у зарубіжній психології висвітлюють проблему обробки інформації, мотивацію і прийняття рішень, взаємодію когнітивних і афективних процесів у процесі саморегуляції [86; 118; 125; 145]. Це підтверджує, що сучасне розуміння саморегуляції є багатовимірним і міждисциплінарно насиченим, в якому поєднуються інформаційний, мотиваційний, особистісний, емоційний і діяльнісний виміри.

Отже, психологія саморегуляції постає однією із найбільш перспективних галузей сучасного психологічного знання, оскільки вона поєднує фундаментальні питання про цілісність індивідуальності, суб'єктну активність і розвиток людини з прикладними завданнями оцінки, підтримки та формування регуляторних здатностей у різних видах діяльності. Отже, саморегуляція виявляється не лише функцією контролю, а універсальним психологічним механізмом, через який людина організовує себе, осмислює свою діяльність, коригує поведінку, розвиває власні можливості та зберігає внутрішню єдність у мінливому світі.

1.2 Теоретичні підходи до розуміння саморегуляції особистості у психології

Соціально-когнітивний підхід до проблеми саморегуляції посідає одне з провідних місць у сучасному теоретичному осмисленні цього феномена, оскільки дозволяє розглядати саморегуляцію не як ізольовану внутрішню властивість, а як динамічний процес, що розгортається у взаємодії особистості, поведінки та середовища. У межах цієї парадигми, яку сформовано на основі засновків теорії соціального навчання А. Бандури і розгорнуто Б. Ціммерманом, наголошується на особливій ролі саморегуляції в загальній соціально-когнітивній теорії поведінки [205]. Така постановка питання змінює сам спосіб бачення людської активності, при якому саморегуляція більше не тлумачиться як прямий наслідок зовнішніх впливів або як механічне виявлення внутрішніх задатків, а розуміється як процес, у якому суб'єкт здатний брати участь у власному становленні, спрямовуючи, коригуючи та оцінюючи себе в межах конкретної діяльності.

Б. Ціммерман висунув твердження про те, що регуляторні навички є джерелом суб'єктивності, тобто тієї особистісної дієздатності, яка лежить в основі самовідчуття людини [205]. У цьому формулюванні саморегуляція набуває значення не тільки механізму досягнення результату, а і його психологічної основи, тобто здатності людини бути ініціатором, автором і носієм власної активності. Інакше кажучи, саморегуляторні навички не лише допомагають краще виконувати завдання, а й формують переживання себе як того, хто може впливати на перебіг подій, змінювати власну поведінку, долати труднощі та реалізовувати задумане; через це саморегуляція в межах соціально-когнітивного підходу безпосередньо пов'язується із суб'єктністю, самовизначенням та внутрішнім відчуттям контролю над власним життям.

У цьому підході саморегуляція визначається як самогенеровані думки, почуття і дії, які плануються і циклічно адаптуються для досягнення особистих цілей, а також підкреслюється важливість самоорієнтованих циклів зворотного зв'язку, що виникають на різних етапах саморегульованого навчання [205].

Така дефініція істотно розширює межі розуміння саморегуляції. Вона охоплює не лише контроль уже наявної поведінки, а й породження власних думок, переживань і дій як засобів досягнення особистісно значущих результатів. Водночас, акцент на циклічності вказує, що саморегуляція не є разовим актом, а являє собою процес постійного самокоригування, при якому людина ставить цілі, діє, оцінює наслідки, осмислює ефективність власних стратегій і з урахуванням отриманого зворотного зв'язку змінює наступні кроки, що надає саморегуляції характеру відкритої системи, здатної до вдосконалення через досвід.

Тріадна дефініція саморегуляції в соціально-когнітивній парадигмі пов'язана з розумінням її як взаємодії особистісних, поведінкових і середовищних процесів [78]. Таке трактування принципово відрізняється від тих підходів, у яких саморегуляція розуміється переважно як внутрішній стан, індивідуальна риса або наперед задана здатність. Соціально-когнітивна парадигма встановлює саморегуляцію в термінах контекстуально-специфічних процесів, які використовуються циклічно для досягнення особистісних цілей, себто саморегуляція не може бути належно пояснена поза конкретною ситуацією діяльності, а її вияви змінюються залежно від завдання, умов, рівня підтримки, наявних ресурсів, вимог середовища і способу, у який сама людина інтерпретує ці умови.

Перша фаза саморегуляції охоплює планування та попереднє обмірковування, яка стосується тих процесів і переконань, які розгортаються до початку безпосередньої діяльності, зокрема планування, постановки цілей та активації стратегій. На етапі попереднього обмірковування відбуваються два основні класи процесів: аналіз завдань (постановка цілей і стратегічне планування) і переконання щодо самомотивації [205]. Прикладом є поділ марафону на окремі етапи з різними цілями для кожного з них, тоді спортсмен перестає сприймати завдання як одномоментний виклик і натомість отримує структуровану карту дії, що знижує невизначеність, підтримує контроль і сприяє точнішому розподілу зусиль.

Планувальний аспект у спорті набуває ще виразнішого змісту, коли йдеться про висококваліфікованих спортсменів. Елітні спортсмени на витривалість повідомляють, що планують цілі забігу, тактику забігу і темп, а також планують використання когнітивних стратегій, потреби в підтримці під час забігу і стратегії харчування [85; 86]. Такий підхід підтверджує те, що саморегуляція на етапі попереднього обмірковування не обмежується загальною постановкою мети, а вона включає тонку деталізацію поведінки, прогнозування можливих труднощів, передбачення моментів виснаження, підготовку психічних і фізіологічних ресурсів, а також завчасне визначення тих внутрішніх засобів, які будуть використані під час критичних фаз діяльності.

Другий ключовий компонент першої фази становлять переконання щодо самомотивації, зокрема переконання в самоефективності, очікування результатів, внутрішній інтерес, цінність діяльності та спрямованість на досягнення мети. На етапі планування здійснюється постановка завдань та цілей діяльності, відбувається стратегічне планування завдяки аналізу самомотиваційних переконань, представлених явищем самоефективності, впевненості у собі, очікуваннями певного результату діяльності, інтересом до діяльності та особистою цінністю цієї діяльності, спрямованістю на досягнення мети діяльності. Отже, планування не є суто раціональною процедурою, а завжди опосередковане тим, наскільки людина вірить у себе, наскільки цінує діяльність і наскільки вважає результат значущим. Без такого внутрішнього мотиваційного підґрунтя навіть добре продуманий план може виявитися нежиттєздатним.

Центральне місце серед цих переконань займає самоефективність. За А. Бандурою вона визначається як уявлення про свої здібності опанувати або виконати певну діяльність, реалізувати певну поведінку на належному рівні, а також як віра людей в їх здатність регулювати власне функціонування і відчувати контроль над подіями, які впливають на їхнє життя [77]; водночас це судження людей про їхні здібності організувати і виконати ланцюги дій,

необхідні для досягнення встановлених заздалегідь результатів діяльності [75]. У межах цієї концепції важливо, що самоефективність не є загальним оптимізмом або абстрактною самовпевненістю. Згідно з цією теорією, хоча привабливість результату та впевненість в успіху мають значення, стійка мотивація формується тоді, коли людина справді вірить у власну здатність виконати завдання, адже самоефективність відіграє вирішальну роль у досягненні результатів та забезпеченні добробуту, як фізичного, так і психологічного [78], причому уявлення, що складають самоефективність, стають основою для належного планування спортивної діяльності; віра спортсмена у те, що він впорається із завданням, надає почуття контролю за ситуацією, що складається під час тренувань чи змагань.

Самоефективність також визначається як переконання у власній здатності мобілізувати мотивацію, когнітивні ресурси та способи дій, необхідні для задоволення певних ситуативних вимог [204], тобто мовиться не просто про наявність здібностей, а про готовність і вміння мобілізувати необхідне для дії в конкретних умовах. Таким чином, самоефективність не тотожна попередньому досвіду, хоча й пов'язана з ним, оскільки вона є самооцінкою того, чи може людина, на відміну від волі як переконання в намірі, або на відміну від наявності минулих досягнень, що формуються шляхом інтеграції та оцінки декількох джерел інформації, таких як минулий досвід виконання, вікарні впливи, соціальні переконання та сприйняття фізіологічних та емоційних станів [77]. Така багатоаспектність указує, що самоефективність є динамічним конструктом, який постійно уточнюється під впливом нового досвіду.

Друга фаза саморегуляції пов'язана з виконанням або вольовим контролем, де попередньо сформовані плани й переконання проходять перевірку реальністю. На цій стадії особливої ваги набувають механізми концентрації уваги, самоспостереження, контролю темпу, підтримання зусиль, гнучкого використання стратегій та стійкості до відволікаючих чинників. У спортивній діяльності фаза виконання нерідко є моментом зустрічі між

попередньо змодельованим і реально переживаним, і тому від якості саморегуляції на цій стадії залежить, чи зможе спортсмен зберегти зв'язок із початковим задумом, не зруйнувавши його під тиском втоми, болю, хвилювання або раптових змін ситуації.

Третя фаза охоплює саморефлексію, яка уможливорює суб'єкту оцінити, наскільки ефективними були обрані стратегії, чи відповідали результати очікуванням, які чинники сприяли успіху або, навпаки, стали джерелом труднощів. Саморефлексія не є завершенням циклу в суто пасивному сенсі, виконує продуктивну функцію, оскільки забезпечує матеріал для наступного планування. Модель Б. Ціммермана вибудовується не лінійно, а циклічно, де кожен завершений досвід стає основою для наступного кола саморегуляції, що характеризується високою евристичністю соціально-когнітивним підходом.

Причому, важливим є і питання співвідношення саморегуляції та свідомості, адже, зважаючи на достатню непізнаваність сфери свідомості як утаємничиного зрізу людського буття, розкодування законів і принципів сутнісно прихованого життєпотoku свідомості, вимагає не стільки використання інтелектуальних ресурсів наукового підходу до вивчення її феноменальних проявів та структурно-функціональних утворень, який у багатьох відношеннях є екстенсивним і, навіть, тупиковим, скільки дієвих методологічних стратегій-розв'язків на шляху більш адекватного трансцендентні суті розуміння та опису свідомості [61], причому, не все у саморегуляції може бути зведене до раціонально фіксованих актів контролю, адже значна частина регуляторних процесів пов'язана з глибинними шарами переживання, самовідчуття, інтуїтивного передбачення, внутрішнього налаштування та смислового самовіднесення. Тому соціально-когнітивний підхід, попри свою структурованість, не скасовує потреби ширшого методологічного бачення, у якому саморегуляція осмислюється не лише як поведінковий цикл, а і як спосіб внутрішньої організації свідомої активності людини.

Одним із центральних положень теорії самоефективності є припущення, згідно з яким уявлення людини про межі власних можливостей нерідко виявляються сильнішим предиктором поведінки та результативності, ніж її об'єктивний потенціал [77]. Водночас, саме сприйняття власної здатності до дії не підмінює реальних умінь і навичок, а радше виконує функцію внутрішнього пускового механізму їх актуалізації, адже люди повинні вважати себе здібними, якщо вони хочуть повною мірою використовувати свої потенційні здібності та навички [77]. Звідси випливає, що самоефективне саморегулювання значною мірою залежить від того, чи визнає суб'єкт самого себе спроможним діяти продуктивно в конкретних умовах, і без такого внутрішнього визнання навіть значний потенціал може залишатися латентним, тоді як переконаність у можливості впоратися із завданням сприяє мобілізації ресурсів, зростанню витривалості і більшій стійкості до ускладнень. Саме через саморегуляцію результат часто визначається не лише функціональними можливостями організму, а й здатністю особистості витримувати навантаження, продовжувати зусилля в умовах втоми та не втрачати внутрішнього контролю під тиском труднощів. Самоефективність безпосередньо впливає на кількість зусиль, які людина готова докласти, а також на ступінь її наполегливості, коли вона стикається з невдачами, болем, дискомфортом чи непередбачуваними перешкодами, і саме тому вона має безпосереднє відношення до психологічних вимог виконання вправ на витривалість, зокрема до боротьби з болем і дискомфортом, підтримання належного темпу, подолання низки стресових факторів навколишнього середовища і збереження мотивації продовжувати тренування [167]. Отже, самоефективність постає не просто як одне з переконань особистості, а як важливий психічний ресурс, що забезпечує збереження регуляторної стабільності у ситуаціях, де зовнішні й внутрішні умови схиляють до зниження активності.

Фаза обмірковування, яку виокремлюють у соціально-когнітивній моделі саморегуляції, передбачає постановку цілей для майбутньої діяльності,

а переконання в самоефективності послідовно пов'язані як із процесом постановки цілей, так і з їх досягненням [77; 157]. Відомо, що люди з високим рівнем самоефективності частіше ставлять перед собою складні цілі [156], продовжують прагнути до них, незважаючи на невдачі [77], і мають більшу впевненість у досягненні поставлених цілей [182]. Своєю чергою, складні та важкі цілі пов'язані з підвищеною готовністю докладати зусиль [202] і зростанням рівня мотивації [144; 190]. Усе це дозволяє розглядати самоефективність як один із внутрішніх механізмів, що надає плануванню реальної психологічної сили і не лише створює суб'єктивне відчуття можливості досягнення бажаного, а й формує відповідний рівень домагань, підтримує стратегічну наполегливість і знижує ймовірність передчасної відмови від складного завдання.

Разом із тим високий рівень самоефективності сам собою не гарантує залучення до виконання завдання. У межах соціально-когнітивного підходу наголошується, що до включення у діяльність долучаються й інші соціально-когнітивні конструкти, серед яких вагому роль відіграють очікування результатів [77], адже людина може вірити, що здатна виконати певне завдання, але не вбачати для себе цінного результату, достатньої винагороди чи особистісного сенсу у його здійсненні. У такому разі самоефективність не перетворюється автоматично на високий рівень активності, через це саморегуляцію потрібно розглядати як систему, в якій когнітивні оцінки власних можливостей поєднуються з очікуваннями результату, особистісною значущістю діяльності, емоційною налаштованістю та смисловим прийняттям мети.

Етап виконання у структурі саморегуляції передбачає реалізацію двох базових регулятивних процесів – самоспостереження та самоконтролю. Самоспостереження включає інтроспективний самомоніторинг, постановку випробувань і самотестувань, а також метакогнітивний моніторинг. У спортивній діяльності самоспостереження виявляється у здатності відслідковувати правильність виконання певних дій під час тренувань,

усвідомлювати причини помилок, аналізувати характеристики неправильного виконання, вчасно помічати ознаки втрати ритму, технічної неточності чи погіршення темпу. Метакогнітивний моніторинг у цьому разі охоплює поточний контроль думок спортсмена щодо правильності виконання, доцільності обраної стратегії та відповідності фактичного перебігу діяльності запланованому ходу дій. Відтак самоспостереження доцільно розглядати як внутрішній канал отримання інформації про себе в діяльності, без якого неможливі ані своєчасна корекція, ані ефективна перебудова регуляторних засобів.

Функція самоконтролю на етапі виконання охоплює тактичне планування і саму діяльність, самокерівництво, керування увагою, використання уяви, звернення до запитань типу що? і якби?, застосування технік тайм-менеджменту, структурування середовища, пошук допомоги та опору на власні інтереси. У такому розумінні самоконтроль виходить далеко за межі звичного уявлення про просте стримування небажаних реакцій, постає як активна внутрішня робота з підтримання потрібного режиму функціонування. Для спортсмена це означає не лише не піддатися виснаженню чи сумніву, а й своєчасно переключити увагу, скоригувати техніку, відновити мотивацію, знайти більш продуктивний спосіб внутрішнього самоналаштування. Отже, через це самоконтроль у фазі виконання є не стільки актом заборони, скільки процесом організації ефективної дії.

Спортсмени можуть використовувати цілий ряд метакогнітивних навичок, таких як планування, моніторинг і перегляд своїх думок на всіх трьох етапах саморегуляції [86], де метакогнітивними процесами часто називають мислення про мислення [171], що становить один із центральних аспектів саморегуляції— здатність суб'єкта не просто мислити, а усвідомлювати власне мислення, оцінювати його ефективність, помічати некорисні або деструктивні когнітивні патерни та цілеспрямовано їх змінювати. Спортсменові недостатньо виконувати технічно правильні дії; він має також відстежувати,

які думки підсилюють продуктивність, а які, навпаки, сприяють розфокусуванню, тривожності чи передчасному виснаженню.

Фаза виконання стосується процесів, які розгортаються під час безпосередньої реалізації діяльності, і двома її основними класами виступають саме самоконтроль і самоспостереження. Значущість процесів самоконтролю виявляється особливо виразно в ситуаціях витривалості. У фазі обмірковування спортсмен обирає методи або стратегії, а у фазі виконання самоконтролю він їх застосовує. Різноманітний спектр цих метакогнітивних стратегій використовується спортсменами на витривалість у фазі виконання, і вони включають застосування образів, що допомагають приймати рішення щодо темпу та долати некорисні емоції, стратегічне використання тверджень для самопереконавання та цілеспрямоване фокусування уваги [86]. Такі стратегії дозволяють зберігати внутрішню керованість навіть тоді, коли фізичний стан ускладнює звичне функціонування, а зовнішні умови підвищують рівень невизначеності. Внутрішнє мовлення, образи, фокусування уваги та свідоме регулювання темпу виступають не випадковими допоміжними прийомами, а складовими розвиненої саморегуляторної системи. При цьому самопереконавання виконує функцію підтримання внутрішньої рішучості та послаблення сумнівів; образи допомагають не лише уявити бажаний стан чи результат, а й задають сенсомоторну рамку для дії; стратегічне фокусування уваги захищає від деструктивного впливу відволікаючих подразників і дозволяє зберігати контакт із ключовими параметрами діяльності. Усе це підтверджує, що фаза виконання є психологічно насиченим простором, де саморегуляція розгортається як жива інтеграція когнітивних, мотиваційних, емоційних і поведінкових засобів.

Не менш показовим у розумінні саморегуляції є механізм оцінки прогресу на шляху до мети. Спортсмени часто оцінюють свій прогрес, а сприйнятий прогрес потім призводить до змін у поведінці, які мають збільшити ймовірність досягнення мети [182]. Така оцінка виконує функцію внутрішнього зворотного зв'язку, без якого діяльність втрачала б гнучкість і

коригованість. Наприклад, бігун, який усвідомлює, що не вкладається у свій час забігу, може збільшити темп. Водночас, це підвищення темпу не є суто механічною реакцією, а вимагає нового психічного налаштування, додаткових вольових зусиль і, нерідко, залучення копінг-стратегій для подолання дискомфорту, який неминуче посилюється внаслідок інтенсифікації навантаження.

Самоефективність відіграє істотну роль і в тому, як спортсмени реагують на негативно сприйнятий прогрес у досягненні мети. Люди з високим рівнем самоефективності частіше докладали більше зусиль і менше відчували негативний вплив порівняно з людьми з низьким рівнем самоефективності, коли вони вважали, що їхній прогрес у досягненні мети під час забігу на 1500 м на біговій доріжці є несприятливим [118]. Отже, самоефективність не лише підтримує активність у сприятливих умовах, а й відіграє буферну роль у ситуації невідповідності між очікуваним і фактичним перебігом діяльності.

Самоефективність доцільно розглядати як одну з провідних внутрішніх опор саморегуляції на всіх етапах діяльності. На етапі обмірковування вона впливає на масштаб цілей, складність обраних завдань і готовність інвестувати зусилля у майбутню діяльність. На етапі виконання вона підтримує стійкість до труднощів, сприяє збереженню контролю за увагою, думками й поведінкою, а також пом'якшує деструктивний вплив несприятливого прогресу. У фазі оцінювання результатів вона визначає характер інтерпретації пережитого досвіду, впливаючи на те, чи буде невдача сприйнята як доказ неспроможності, чи як інформація для подальшого коригування регуляторних стратегій. Отже, вивчення самоефективності є одним із найбільш продуктивних шляхів поглиблення психологічного розуміння саморегуляції спортивної діяльності, особливо в тих її різновидах, де напруження, тривалість зусиль і потреба у внутрішній стійкості набувають вирішального значення.

Етап саморефлексії в соціально-когнітивній моделі саморегуляції пов'язаний із постановкою самооцінних суджень та оцінкою власної діяльності після завершення поведінкового акту, тобто мовиться про ті

внутрішні процеси, які розгортаються вже після виконання завдання, коли суб'єкт не лише фіксує результат, а й осмислює його у зв'язку з власними цілями, зусиллями, очікуваннями та переживаннями. Саморефлексія відноситься до процесів, які відбуваються після реалізації поведінки, а двома її основними класами виступають самооцінка та самореакція, які є ізольованими один від одного, адже спосіб, у який особистість оцінює власний результат, прямо впливає на характер емоційної, мотиваційної та поведінкової відповіді на цей результат. Таким чином, саморефлексія не зводиться до формального підсумовування, а набуває значення одного з головних механізмів подальшого розвитку або, навпаки, регресу саморегуляторних процесів.

Самозадоволення є ключовою формою самореакції, і саме через нього саморефлексія впливає на готовність спортсмена докладати зусиль у майбутньому. Якщо підсумок власної діяльності переживається як прийнятний, такий, що відповідає особистим стандартам, або хоча б як такий, що відтворює прогрес, створює сприятливий емоційний фон для подальшого залучення в діяльність. Якщо ж спортсмен незадоволений своїми результатами або відчуває провину через неможливість тренуватися належною мірою внаслідок інших зобов'язань, готовність і мотивація вкладати зусилля в подальшу діяльність можуть істотно знижуватися, зокрема самореакція або підтримує регуляторний цикл, або підриває його зсередини. Тому емоційний тон саморефлексії має безпосередній вплив на майбутню активність, її інтенсивність, стійкість і якість внутрішнього залучення.

Триступеневий підхід до саморегуляції є циклічним, а саморефлексія, яка відбувається після виконання, формує подальші процеси обмірковування та переконання [206], де циклічність дозволяє зрозуміти, чому саморефлексія не є завершенням регуляторного процесу, а радше стає його новою відправною точкою і характеризує те, як спортсмен оцінює вже здійснену діяльність, яким чином пояснює її результати, які емоції переживає у зв'язку з цим, надалі позначається на його цілях, на рівні впевненості у власних силах, на виборі стратегії поведінки та на готовності братися за складніші або, навпаки,

безпечніші завдання. Відтак, саморефлексія виконує роль механізму психологічної передачі досвіду від минулої діяльності до майбутньої.

Успішна саморефлексія спортивної діяльності в цілому чи окремих дій у спорті призводить до актуалізації адаптаційних механізмів, тобто до пристосування спортсмена до змісту спортивної діяльності та нових викликів, а також до формування позитивної Я-концепції, сприятливого образу себе як спортсмена і низки психоемоційних станів, що сприяють досягненню подальших цілей спортивної діяльності. Саморефлексія є не тільки способом оцінити те, що вже відбулося, а й механізмом оновлення внутрішньої позиції спортсмена, тому відбувається зміна ставлення до себе, перебудова внутрішніх очікувань, корекція стратегій та зміцнення або послаблення почуття суб'єктного контролю. Отже, саморефлексія має розглядатися як важлива умова психологічної адаптації до мінливих вимог спортивної діяльності, де успіх залежить не лише від фізичної форми, а й від здатності внутрішньо переробляти власний досвід.

Дослідження показали, що люди як з високою, так і з низькою самоефективністю часто використовують самооцінку і зазвичай приписують успішну діяльність факторам, які вони контролюють, таким як їхні зусилля і здібності, однак відрізняються у своїх поясненнях після поганої роботи або тоді, коли їм не вдається досягти поставлених цілей [96; 120], що характеризує атрибутивний компонент саморефлексії.

Люди з низькою самоефективністю частіше пояснюють свої погані результати внутрішніми стабільними факторами, такими як брак здібностей, тоді як люди з високою самоефективністю частіше пов'язують погані результати з нестабільними факторами, такими як недостатність зусиль, або із зовнішніми неконтрольованими чинниками, зокрема погодою, діями конкурентів або випадковим збігом обставин [128; 203]. Це означає, що саме те, як спортсмен пояснює невдачу, має прямі наслідки для його майбутньої регуляції поведінки.

У численних дослідженнях було встановлено зв'язок між самоефективністю та фактичними результатами спортивної діяльності, зокрема зазначається, що самоефективність була пов'язана з кращими результатами в триатлоні на залізній дистанції [88], марафонському бігу [177] і бігу по пересіченій місцевості [163]. Такі дані підтримують уявлення про самоефективність як один із важливих психологічних предикторів успішності у видах спорту, де особливо значущими є витривалість, стійкість до тривалого навантаження, розподіл зусиль і здатність долати внутрішні бар'єри. Водночас більшість цих досліджень спирається на кореляційні дані, а тому не завжди дозволяє остаточно розмежувати психологічний вплив переконань у власній спроможності та фізіологічні відмінності між учасниками. Це вказує на потребу обережного тлумачення зв'язків між самоефективністю та результатом, не зводячи одне до іншого.

Експериментальні дослідження, у яких здійснювали маніпуляцію самоефективністю [143; 170], продемонстрували, що її підвищення може призводити до вищих показників витривалості. Однак не всі дослідження виявили стійкий зв'язок між самоефективністю та витривалістю. Так, Дж. Мартін, досліджуючи переконання в самоефективності у гонщиків на візках, не виявив зв'язку між самоефективністю та результатами [163]. Така розбіжність змушує уважніше ставитися до методології досліджень і, зокрема, до способів вимірювання самої ефективності.

Б. Ціммерман також описує рівні розвитку навичок саморегуляції. Перший рівень – когнітивно-моторне спостереження за навичками – передбачає навчання через спостереження або слухання розповідей моделі, яка володіє досвідом, наприклад через вивчення удару на відеозаписах, які демонструє професійний хокеїст. Моделювання надає спортсмену-початківцю образ навички для подальшого навчання [205]. На цьому рівні ще не йдеться про повноцінне самостійне регулювання дії, однак формується первинна психічна основа майбутньої саморегуляції: зразок, еталон, образ правильного виконання.

Другий рівень – імітація – передбачає, що спортсмен уже виконує когнітивно-моторну навичку особисто, часто зі зворотним зв'язком і під керівництвом тренера-моделі. Досвід імітаційного виконання дає суб'єкту відчуття того, як нова когнітивно-моторна навичка переживається моторно і візуально. Таке виконання не тільки забезпечує сенсомоторний зворотний зв'язок, але й дозволяє тому, хто навчається, розвинути внутрішні стандарти правильного виконання, які стають необхідними для подальших етапів навчання [207]. У цьому полягає важливий момент розвитку саморегуляції: зовнішній стандарт, заданий моделлю, поступово інтеріоризується і перетворюється на внутрішній критерій контролю.

Третій рівень – навчання, який ще називається самоконтролем, – пов'язаний із тим, що суб'єкт уже вчиться самостійно виконувати когнітивно-моторні навички як рутинний процес. Для досягнення цього автоматизованого рівня моторної майстерності необхідною є самостійна практика. На цій стадії людина більше не покладається безпосередньо на модель для навчання, але залишається залежною від особистих уявлень про модельовані стандарти виконання. Саме тут стратегії навчання, які фокусуються на майстерному виконанні основних навичок, включаючи цілі процесу і самоконтроль, сприяють досягненню автоматизму [98]. У цьому випадку саморегуляція ще не досягає найвищого рівня гнучкості, але вже набуває форми внутрішньо організованого керування навичкою, що здійснюється без постійної зовнішньої підтримки.

На вищому рівні – саморегуляції – суб'єкт навчається адаптувати свої когнітивно-моторні навички до динамічно змінного середовища. Навички на цій фазі зазвичай можуть виконуватися без навмисного обмірковування, а увага може бути переключена на результат виконання без негативних наслідків. Це означає, що саморегуляція у своєму розвиненому вигляді не зводиться до контролю окремого елемента дії, а забезпечує здатність цілісно перебудовувати поведінку відповідно до умов, які змінюються. У спорті саме цей рівень є вирішальним, оскільки реальна діяльність майже ніколи не

відбувається в абсолютно стабільних умовах. Від спортсмена вимагається не лише правильно відтворювати навичку, а й гнучко пристосовувати її до конкретного суперника, темпу змагання, особливостей дистанції, фізичного стану та тактичної ситуації.

Саморефлексія як завершальна фаза циклу саморегуляції є тим психологічним механізмом, через який результат діяльності перетворюється на джерело подальшого розвитку. Залежно від самооцінки, самореакції, атрибуції причин успіху і невдачі, а також зв'язку із самоефективністю вона визначає, якими будуть наступні цілі, наскільки стійкою залишиться віра спортсмена у власні сили і чи буде збережено готовність до подальшого продуктивного зусилля. У поєднанні з уявленням про рівні розвитку навичок саморегуляції це дозволяє розглядати саморегуляцію не просто як разову психічну функцію, а як поступово сформовану систему внутрішнього керування, що проходить шлях від зовнішнього спостереження до гнучкої, адаптивної та високорозвиненої суб'єктної організації спортивної діяльності.

Соціокогнітивна теорія саморегуляції діяльності докладно описує ті когнітивні та соціальні чинники, які забезпечують саморегуляторну поведінку, де особистісне функціонування пояснюється за допомогою трьох компонентного принципу реципрокного детермінізму, відповідно до якого функціонування особистості є результатом взаємодії трьох взаємозв'язаних чинників: середовища, тобто фізичних і соціальних умов, когнітивних і афективних систем, а також поведінки людини [77]. Спорт майже ніколи не розгортається як суто індивідуальна внутрішня активність, а поведінка спортсмена постійно формується в полі взаємодії із конкретними умовами тренування чи змагання, з присутністю суперників, партнерів по команді, тренера, батьків, глядачів, суддів та інших осіб, чия роль у переживанні ситуації може бути як підтримувальною, так і дестабілізуючою. Отже, саморегуляція спортивної діяльності залежить не лише від внутрішніх якостей спортсмена, а й від того, як він сприймає власне соціальне середовище та об'єктивні обставини, у яких перебуває.

Згідно з А. Бандурою, здатність до саморегуляції визначається здатністю людини оцінювати свої дії та ставити цілі, співвідносячи їх із внутрішніми стандартами, а когнітивною основою саморегуляції є допоміжні пізнавальні процеси, зокрема саомоніторинг, стандарти та оціночні судження, а емоційною – афективні реакції самооцінки [77]. Таке трактування дозволяє розкрити двоєдину природу саморегуляції: вона є не лише мисленнєвою процедурою порівняння результату з метою і емоційною реакцією на успіх або невдачу. Звідси, – саморегуляція формується в точці перетину когнітивного та афективного; себто людина спостерігає за собою, співвідносить побачене з певним стандартом, оцінює результат і переживає певний емоційний відгук, який, своєю чергою, або підсилює подальшу активність, або послаблює її.

Саомоніторинг передбачає відстеження власних розумових процесів, дій та обставин, у яких вони відбуваються, а також аналіз їхніх безпосередніх і віддалених наслідків. У спортивній діяльності це означає здатність спортсмена спостерігати за собою не лише у моменті виконання, а й у ширшому часовому континуумі, тобто він фіксує, що робить, як саме це виконує, за яких умов, у якому функціональному стані, з якими емоціями і до яких наслідків це призводить. Такий моніторинг створює внутрішню інформаційну основу для саморегуляції, оскільки без точного застосування власної активності неможливі ані корекція, ані ефективне планування подальших дій, отже чим послідовніше, точніше і своєчасніше людина контролює себе, тим більш стійкою і продуктивною стає її саморегуляція.

У спортивній діяльності емоції, що виникають у результаті аналізу узгодженості між досягненнями спортсмена та його очікуваннями відповідно до особистих стандартів, виступають джерелом саморегуляції, адже, коли досягнуте сприймається як таке, що відповідає значущому внутрішньому еталону, посилюються впевненість, відчуття внутрішньої керованості й готовність до подальших зусиль, коли ж між очікуваним і фактичним виникає розрив, з'являються емоції, що сигналізують про потребу в корекції. Таким

чином, афективний компонент не є випадковим додатком до когнітивної оцінки, а виконує функцію внутрішнього енергетичного і смислового забезпечення саморегуляції і саме через переживання людина не лише розуміє, а й відчуває міру відповідності між собою, власними діями та значущими цілями.

Саморегуляція, що спирається на власні стандарти, передбачає когнітивний аспект постійного співвіднесення цих стандартів із досягнутими результатами, а ефективність такого регулювання залежить не тільки від самих результатів, а й від того, як людина їх оцінює, враховуючи власну самоефективність, емоційний стан та коригування цілей на основі отриманих даних; виконавчі судження у спортсменів створюють підставу для самореактивного впливу; самореакції є тим зв'язуючим механізмом, за допомогою якого стандарти регулюють плани дій. Це підтверджує те, що стандарти не змінюють поведінку автоматично; вони починають реально діяти тоді, коли викликають відповідну внутрішню реакцію – задоволення, напруження, готовність до корекції, посилення зусиль або, навпаки, зниження активності. Саме на цьому перетині стандарту, судження і самореакції відбувається регуляція майбутньої поведінки.

Ефективність регулювання емоцій певною мірою залежить від емоційної проникливості особистості, адже чим більшу схильність до емоційної проникливості виявляє людина, тим менше сил і часу вона витрачає на розуміння емоційного стану, емоційної поведінки і своєї, і іншої людини. Отже, емоційна проникливість визначає ступінь усвідомлення власних і чужих емоційних переживань та ступінь адекватності реакцій на ці почуття, міру емоційної близькості або дистанції з іншою людиною. Люди, які краще усвідомлюють і власні почуття, і почуття оточуючих, точніше орієнтуються у міжособистісних відносинах, досягають більших успіхів у спільній діяльності, сприяють власним досягненням і успіху інших [54]. Спортсмен функціонує не лише як індивід, а і як учасник команди, взаємодії з тренером, конкурентного середовища та ширшого кола соціальних відносин. Із урахуванням цього

емоційний стан має розглядатися як одна з важливих умов зреалізування спортивної діяльності, а саморегуляція досягається шляхом стимулювання власних дій та емоційної реакції на свою поведінку залежно від її відповідності особистим стандартам [36]. Отже, мовиться не тільки про емоційні переживання та адекватність реакцій, а значно ширше – про афективну та рефлексивно-регулятивну сторони психіки спортсмена, де афективна сфера надає внутрішнім оцінкам живої сили, а рефлексивно-регулятивна забезпечує можливість їх осмислення, корекції та включення у подальші плани дій. Таким чином, спортивна саморегуляція постає як багатокomпонентний процес, у якому когнітивний контроль, самооцінка, емоційна проникливість, соціальне порівняння, ціннісно-сміслові залучення та самореактивний вплив змикаються в єдину систему внутрішнього керування діяльністю.

У межах теорії саморегуляції А. Бандури спортивна поведінка розглядається як така, що спрямовується не лише зовнішніми вимогами діяльності чи ситуативними обставинами, а й внутрішніми механізмами самооцінки, самопідкріплення та самоставлення. Тому спортсмени, як правило, обирають таку лінію поведінки, а також такі стратегії і тактики діяльності, які забезпечують їм переживання власної значущості, компетентності та самозадоволення, і водночас уникають тих поведінкових шляхів, що ведуть до внутрішнього осуду, незадоволеності собою або переживання невідповідності власним стандартам [75; 77; 78]. Отже, одним із найбільш продуктивних аспектів соціально-когнітивного підходу є поведінка спортсмена, яка підтримується не лише очікуванням зовнішнього результату, а й характером внутрішнього переживання себе в діяльності. Звідси випливає, що саморегуляція не може бути належно зрозумілою поза аналізом того, як особистість внутрішньо оцінює власні дії, які переживання супроводжують успіх або помилку, і наскільки важливим є для неї збереження позитивного образу себе як суб'єкта спортивної діяльності.

Якщо розглядати саморегуляцію з позицій тріадної моделі Б. Ціммермана, вона постає як процес, що охоплює дії з регулювання думок,

почуттів і поведінки, на які людина здатна впливати, а також урахування того, що відбувається в навколишньому середовищі [99]. Спортивна діяльність майже ніколи не здійснюється в ізольованих, стабільних і повністю контрольованих умовах, оскільки спортсмен вимушений постійно співвідносити власні внутрішні процеси з мінливою динамікою середовища: перебігом змагання, поведінкою суперників, суддівськими рішеннями, реакцією тренера, атмосферними умовами, ритмом гри чи дистанції. Відтак, саморегуляція набуває значення складної інтегративної системи, у межах якої внутрішній контроль неможливий без чутливості до зовнішніх умов, а зовнішні обставини не визначають поведінку напряду, адже завжди проходять через систему особистісного сприйняття, оцінювання та внутрішнього рішення.

Значна частина досліджень, присвячених застосуванню саморегульованого навчання у спортивному контексті, була зосереджена на навчанні рухових навичок, передусім тих, що пов'язані з дрібною моторикою, проте результати цих досліджень мають ширше значення, оскільки підтверджують, що більш досвідчені спортсмени використовують більш виражену саморегульовану навчальну поведінку [99], а між саморегульованим навчанням і спортивними результатами існує позитивний зв'язок [100; 149]. Це дозволяє висновувати, що саморегуляція не є лише супровідним психологічним ефектом майстерності, а становить одну з умов її формування, а досвідченість спортсмена виявляється не тільки у технічній довершеності чи фізичній підготовленості, а й у здатності краще планувати, спостерігати за собою, оцінювати результати, коригувати власні дії та стабільніше підтримувати цільову спрямованість діяльності.

Особливо переконливо потенціал саморегульованого навчання виявляється у сфері розвитку витривалості і це пов'язано з тим, що вправи на витривалість потребують постійного прийняття рішень стосовно процесів, які безпосередньо впливають на досягнення мети, а спортсмен повинен безперервно оцінювати, чи варто сповільнитися або прискоритися, чи

зберігати обраний темп, чи змінювати стратегію розподілу сил, виходячи з власного фізичного та емоційного стану, а також з урахуванням того, що відбувається в навколишньому середовищі, наприклад погодних умов або поведінки інших учасників [72; 139]. Це дає підстави констатувати, що саморегуляція виступає не допоміжною навичкою, а ядром діяльності, бо саме від якості внутрішнього контролю, оцінки ситуації та корекції поведінки залежить, чи зможе спортсмен підтримувати оптимальну ефективність упродовж тривалого часу.

Встановлено, що мотиваційні і вольові чинники у саморегульованому біговому тренуванні непідготовлених учасників відіграють важливу роль у змагальній діяльності, адже, хто не пробіг марафонську дистанцію, використовували менше планування дій на початку тренувань, а їхнє планування помітніше коливалося впродовж часу, причому коливання вольових змінних, так само як і коливання самоефективності, виявилися несприятливими для результативності бігу [194]. Такі результати підтверджують, що для довготривалої спортивної діяльності вирішальним є не лише початковий рівень мотивації, а й її регуляторна стабільність, а планування дій тут виконує функцію структурування зусиль у часі, а сталість переконань у власній здатності витримати навантаження забезпечує послідовність у виконанні наміченого, і тому саморегуляція виявляється не просто реакцією на ситуативні труднощі, а формою утримання довготривалої лінії активності попри змінність станів, настроїв і зовнішніх умов.

Серед найбільш теоретично обґрунтованих та емпірично верифікованих кібернетичних концепцій саморегуляції помітне місце посідає теорія М. Шейєра та Ч. Карвера [92], значення якої для психологічного осмислення спортивної діяльності полягає в тому, що вона дозволяє представити саморегуляцію як цілісну систему контролю, яка функціонує за принципом зворотного зв'язку. Ієрархічний підхід Ч. Карвера і М. Шайєра до аналізу функцій контролю та зворотного зв'язку розглядає саморегуляцію як самонавідну систему з контрольованим зворотним зв'язком, тобто

саморегуляція охоплює ті процеси, за яких люди змінюють власні реакції або внутрішні стани у цілеспрямований спосіб [92]. Отже, в центрі опиняється не просто наявність мети, а постійне співвіднесення актуального стану із бажаним та корекція поведінки відповідно до зафіксованої невідповідності.

Важливою складовою цієї концепції є положення про те, що переживання афекту, а також сумніву й упевненості бере початок із процесу контролю зворотного зв'язку [94], а впевненість та сумнів породжують протилежні моделі поведінки – наполегливість або відмову від досягнення мети, створюючи таким чином поведінкову дихотомію [92; 93; 94; 150]. Спортсмен у процесі співвіднесення актуального прогресу з поставленою метою фіксує достатню наближеність до бажаного результату і це може підтримувати впевненість, посилювати витривалість та сприяти збереженню зусиль; якщо ж розрив між бажаним і фактичним переживається як надмірний, нездоланий або такий, що свідчить про нездатність досягти мети, виникає сумнів, який може послаблювати наполегливість і призводити до відмови від подальшого руху до цілі. Відтак, афект у цій моделі не є зовнішнім додатком до когнітивного контролю, а органічно впливає з самого процесу порівняння і корекції.

Згідно з теорією Карвера-Шайєра, цілі і завдання діяльності можуть досягатися різними способами, а люди обирають ті з них, які сумісні з іншими аспектами їхньої життєвої ситуації та особистісними особливостями, оскільки саморегуляція відбувається не в абстрактному вакуумі, а в умовах множинності потреб, обов'язків та обмежень, а спортсмен водночас може бути учасником освітнього процесу, професійної діяльності, сімейних обов'язків, міжособистісних взаємин, відновлювальних процедур та інших життєвих контекстів, що впливає на вибір стратегії досягнення спортивної мети і майже завжди є компромісом між різними сферами життя, а ефективна саморегуляція полягає не лише у вольовому натиску, а в здатності узгоджувати спортивні цілі з ширшою структурою особистісного буття [92]. У цьому зв'язку важливими є виокремлені співавторами конструкти можливе Я і самокерівництво, які

надають динамічного характеру формуванню уявлень Я-концепції, можливі Я орієнтовані на майбутнє і постають як переконання та уявлення особистості про власний потенціал, який ще не реалізовано, але який може бути втілений. У спортивній діяльності це означає, що спортсмен, особливо на ранніх етапах розвитку, може керуватися образом самого себе в майбутньому, наприклад образом Я – олімпійський чемпіоні такий образ не є простим фантазуванням, якщо він входить у систему цілей і стає регуляторним орієнтиром, який може надавати сенсу щоденним зусиллям, підпорядковувати окремі дії віддаленій перспективі та виконувати функцію мотиваційного магніту, до якого спрямовується поведінка [140; 141; 162].

У теорії Карвера-Шайєра описується концепт петлі зворотного зв'язку, через який можна пояснити роль цілей у поведінці, де петля зворотного зв'язку є одиницею кібернетичного контролю і постає як система з чотирьох організованих елементів. Перший із них – функція введення, яка виконує роль сенсора і в психологічному плані відповідає сприйняттю, а для спортсмена це означає отримання інформації про власний стан, про результати дії, про реакцію середовища, про зміну умов змагання, про поведінку суперників або партнерів, зокрема без цієї вхідної інформації неможливий жоден регуляторний цикл, бо суб'єкт не мав би матеріалу для оцінки того, чи відповідає реальний перебіг діяльності бажаному [92].

Другим елементом є співвідносна норма, яка пояснює зміст мети діяльності, яка виконує роль стандарту, з яким співвідноситься поточний стан, а в спорті такою нормою може бути запланований час дистанції, рівень технічного виконання, тактичне завдання, тренерська настанова, особистий рекорд або ширше уявлення про те, яким має бути належне виконання. Ця співвідносна норма надає поведінці напрям і робить можливим порівняння між наявним і бажаним, а без неї спортсмен міг би лише реєструвати окремі події, але не мав би критерію для вирішення, чи потрібно щось змінювати [162].

Третім елементом є порівнювач – механізм, який здійснює співставлення між вхідною інформацією та співвідносною нормою і може

мати різні ступені чутливості до їх невідповідності. У психологічному сенсі це означає, що не лише сам факт розбіжності, а й чутливість до неї визначає подальшу поведінку, наприклад, один спортсмен може швидко реагувати на незначне відхилення від запланованого темпу, інший – помічати його надто пізно або, навпаки, надмірно драматизувати мінімальні коливання і від цього залежить точність і своєчасність саморегуляції. Порівнююач у психологічній системі контролю можна співвіднести з функціями оцінки, самоспостереження, рефлексії та оперативного осмислення власного просування до мети [162].

Четвертим елементом є функція виведення, яка відповідає поведінці, причому інколи ця поведінка може бути внутрішньою, що для спорту це означає, що реакція на виявлену невідповідність може полягати не лише у зовнішній зміні дії – пришвидшенні, уповільненні, зміні техніки, тактики чи позиції, – а й у внутрішній корекції, зокрема перемиканні уваги, використанні самонастанов, відновленні впевненості, зниженні тривоги або мобілізації мотивації [162]. Таким чином, теорія зворотного зв'язку уможлиблює деталізувати цілі регуляції поведінки, інформацію про стан справ, відповідність внутрішнім стандартам, а також процес зміни дії або внутрішнього стану.

У підсумку соціально-когнітивний підхід А. Бандури і Б. Ціммермана та кібернетична концепція Карвера-Шайєра є взаємодоповненими в аналізі спортивної саморегуляції, адже, перший висвітлює роль самоефективності, навчання, моделювання, соціального контексту і циклічної перебудови поведінки, а другий дає змогу глибше описати внутрішню архітекtonіку цілеспрямованого контролю, роль зворотного зв'язку, афекту, сумніву й упевненості, а також місце цілей у структурі селф. Разом вони дозволяють розглядати саморегуляцію спортивної діяльності як багаторівневий процес, у якому поєднуються майбутньо-орієнтовані уявлення про себе, система особистісних цілей, безперервне співставлення результатів зі стандартами, чутливість до відхилення, емоційний відгук на просування або застій і гнучка

перебудова поведінки відповідно до вимог ситуації, а у підсумку, саморегуляція постає як один із визначальних психологічних механізмів спортивної результативності, стійкості та особистісного зростання спортсмена.

Ієрархічний характер концепції Карвера-Шайєра дозволяє розглядати цілі як упорядковану систему, диференційовану за рівнем абстракції, де саморегуляція як самонавідна система з контрольованим зворотним зв'язком передбачає, що людина одночасно функціонує в кількох цільових площинах: від конкретних операційних намірів до широких життєвих ідентифікаційних орієнтирів, а спортсмен може мати мету бути включеним у збірну для міжнародних змагань [92; 93]. Це мета високого рівня абстракції, бо вона пов'язана не лише з одиничною дією, а з образом власного місця у спортивній системі, із соціальним визнанням, статусом і довготривалою перспективою. Водночас, той самий спортсмен може прагнути уникнути осуду тренера за невдале тренування або виконати конкретне технічне завдання на найближчому занятті, що вже належить до нижчого рівня абстракції. У першому випадку мовиться про те, яким спортсменом бути, у другому – про те, як зробити конкретну спортивну дію.

У межах ієрархічної системи зворотного зв'язку вищі рівні передають нормативні цілі нижчим, визначаючи їхні функції, причому, вищі рівні задають цілі для нижчих, і в міру переходу вниз ці цілі стають дедалі конкретнішими, визначенішими і процедурнішими, а контроль на кожному рівні відображає регуляцію характеристик, які впливають на характеристики, контрольовані на наступному, більш високому рівні [36]. Це означає, що конкретні дії на тренуванні, режим дня, виконання окремих вправ, дотримання відновлювальних процедур і навіть регуляція власного емоційного стану можуть розглядатися як нижчі ланки тієї системи, яка зрештою працює на вищу мету, наприклад потрапляння до збірної або здобуття чемпіонського титулу, тому «саморегуляція емоційного стану особистості є важливою складовою діяльності майбутнього спеціаліста, ..., отже, саморегуляція

особистості – це свідомий та організований вплив на власну поведінкову активність» [22, с. 84].

На кожному рівні цієї системи здійснюється моніторинг вхідної інформації на основі узагальнених засновків із урахуванням конкретних особливостей, і кожен рівень впливає на поведінку так, щоб зменшити розбіжність. Ціль бути прийнятим у збірну досягається, насамперед, через здійснення певних дій на тренуваннях, що демонструє, що високі цілі не реалізуються безпосередньо; вони опосередковуються великою кількістю нижчих, часткових регуляторних актів, і навпаки, конкретні дії не є психологічно нейтральними, якщо вони включені у вищу мету. У даній опосередкованості відкривається пояснювальна сила ієрархічного підходу: саморегуляція виявляється здатністю тримати зв'язок між віддаленим смислом і поточним зусиллям.

Мотиваційні теорії саморегуляції зорієнтовані не стільки на питання про те, як саме регулюється поведінка, скільки на питання, чому і завдяки чому вона регулюється. До цього кола традиційно відносять підходи Х. Хекхаузена у співавторстві з П. Головітцером [138], теорію контролю за дією Ю. Куля, модель Рубікона [152] та теорію самодетермінації Р. Райана та Е. Десі [105]. Спільним для цих підходів є перенесення уваги на ті внутрішні умови, які роблять саморегуляцію можливою, стійкою та особистісно підтриманою, що передбачає аналіз намірів, вольового утримання цілі, вибору між альтернативами, внутрішньої прийнятності діяльності, переживання автономії, особистісної значущості дії та здатності зберігати спрямованість поведінки в умовах завад і конкуруючих спонукань.

Для спортивної діяльності це розрізнення є особливо важливим, оскільки спортсмен може мати високий рівень мотивації до досягнення, проте за недостатньо розвиненої саморегуляції ця мотивація не завжди перетворюється на стабільний результат, і навпаки, добре організована саморегуляція здатна підтримувати активність навіть у ті періоди, коли мотиваційне піднесення тимчасово знижується, оскільки вона спирається на

структуру звичок, цілей, внутрішніх стандартів і систематичного зворотного зв'язку, тому мотивація постає джерелом запуску і підтримання руху, а саморегуляція – механізмом його упорядкування й доведення до результату.

Отже, концепція Карвера-Шайєра поглиблює розуміння спортивної саморегуляції як багаторівневої системи контролю, що функціонує через зворотний зв'язок, співвіднесення фактичного стану зі стандартом, корекцію поведінки та ієрархічну організацію цілей та показує, що саморегуляція ґрунтується не лише на прагненні до бажаного, а й на уникненні небажаного, не лише на локальних рішеннях, а й на їх включеності у систему більш загальних життєвих орієнтирів. У поєднанні з мотиваційними теоріями виокремлюється той факт, що спортивна діяльність регулюється одночасно через смисл, мету, вольове утримання, внутрішні стандарти, емоційні реакції та безперервне співвіднесення дії з її наслідками. Отож, багатовимірність робить феномен саморегуляції одним із центральних для пояснення стійкості, адаптивності й результативності спортсмена.

Теорія контролю дії Ю. Куля відкриває важливу перспективу для осмислення саморегуляції, оскільки уможлиблює пояснити не лише те, яким чином людина формує намір, а й чому навіть достатньо сильне прагнення до мети не завжди переходить у реальну дію. У межах цього підходу виокремлюються два мотиваційні стани, або метакогнітивні директиви: перший відповідає модусу контролю за дією, тобто акціональній орієнтації, а другий є ситуаційним, зорієнтованим на стан [152]. Таке розрізнення констатує, що результативність поведінки залежить не тільки від сили мотивації чи чіткості цілі, а й від того, у якому режимі функціонує свідомість спортсмена, де один режим сприяє переходу до дії, підтримує її і забезпечує продуктивну обробку інформації, інший – затримує, фіксує увагу на окремих переживаннях або уявленнях і тим самим ускладнює здійснення наміру.

Акціонально-орієнтована атрибуція, згідно з Ю. Кулем, спрямовує увагу людини на зміст, релевантний дії; завдяки економній переробці інформації прискорює прийняття рішення і не допускає надмірного

зважування альтернатив; слугує бар'єром для виникнення емоційних станів, які дезорганізують діяльність, наприклад збентеження або пригніченості після невдачі, і водночас сприяє появі переживань, що підтримують подальше здійснення дії, зокрема азарту та спортивної злості як поштовху до нової спроби [152], причому акціональна атрибуція дозволяє спортсменові не застрягати в нескінченному аналізі альтернатив, не втрачати темп через сумніви, швидко переходити від рішення до реалізації і не дозволяти окремим емоціям повністю захоплювати регуляторний простір свідомості. Порушення саморегуляції в цій теорії пояснюється неповноцінністю наміру, тобто тим, яка саме складова його когнітивної репрезентації була порушена, наприклад, якщо спортсмен не може розпочати тренування через нездатність прийняти рішення, це свідчить про порушення механізму запуску дії; якщо після невдачі він не може відволіктися від негативних переживань і продовжити поточну діяльність, це вказує на порушення здатності підтримувати її стійкість. Така оптика є надзвичайно корисною, бо дозволяє виявити труднощі саморегуляції не як загальну слабкість волі, а як конкретні відхилення у внутрішній організації наміру, що, своєю чергою, відкриває можливість для точнішого психологічного аналізу і більш адресного втручання в тренувальному або консультативному процесі.

Відповідно до чотирьох компонентів когнітивної репрезентації наміру Ю. Куль [152] виділяє чотири типи ситуаційної орієнтації, зокрема: перший – центрування на плануванні, тобто надмірне зважування за і проти різних альтернатив дії (у спортивній діяльності це може виявлятися в нескінченному обдумуванні стратегії, техніки чи способу підготовки без переходу до реального виконання); другий – центрування на меті дії, коли занадто сильна концентрація на кінцевій цілі знижує увагу до самої діяльності і, як наслідок, порушує контроль за її здійсненням (наприклад, спортсмен може бути настільки поглинутий мрією про перемогу, що втрачає чутливість до конкретних дій, які цю перемогу мають забезпечити); третій тип – центрування на неуспіху, тобто фіксація уваги на невдачі і переживаннях, що її

супроводжують; переживання думок і почуттів, пов'язаних із поразкою, здатна істотно перешкоджати реалізації нових намірів; четвертий тип – центрування на успіху, коли увага надмірно затримується на переживанні досягнення, а викликані успіхом когнітивні образи перевантажують систему переробки інформації і так само заважають новому наміру.

Іншу продуктивну перспективу аналізу саморегуляції пропонує модель «Рубікон» Х. Хекхаузена із аналізом психологічного стану людини на етапі вибору мети діяльності, тобто мотиваційного, який суттєво відрізняється від стану під час її виконання, який є вже вольовим [138]. Сам термін «Рубікон» використовується для позначення моменту переходу, коли індивід спочатку обирає між альтернативами, а потім, після прийняття рішення, формує намір і на його основі вибудовує подальші дії. Цей підхід цінний тим, що розмежовує два якісно різні режими психічного функціонування: відкритість до вибору і готовність до реалізації. До переходу через «Рубікон» свідомість зберігає чутливість до нової інформації, альтернатив і сумнівів; після цього переходу вона вже підпорядковується виконанню прийнятого рішення. Перехід через «Рубікон» передбачає чотири стадії регуляції поведінки чи діяльності: спочатку відбувається формування наміру, далі – його конкретизація у фазі після прийняття рішення, потім – реалізація наміру, а на завершальному етапі – оцінка результату [138]. Така послідовність підтверджує, що саморегуляція не є одномоментним актом, а має власну часову структуру, де кожна фаза виконує окрему функцію і вимагає різних психологічних ресурсів і формування наміру потребує відкритості до інформації, здатності порівнювати варіанти, оцінювати перспективи, а конкретизація вимагає обмеження надмірної варіативності та фіксації напряму дії, тоді як реалізація пов'язана з вольовою підтримкою, стійкістю і здатністю відсікати те, що заважає обраному курсу, а оцінка результату повертає систему до рефлексивного осмислення пережитого досвіду.

У ширшому теоретичному контексті і теорія контролю дії Ю. Куля, і модель «Рубікон» Х. Хекхаузена поглиблюють розуміння саморегуляції тим,

що показують її залежність від внутрішньої організації наміру, режиму функціонування свідомості та переходу від мотивації до вольового забезпечення дії. Обидва підходи переконливо демонструють, що поведінка регулюється не лише за рахунок цілей, а й через спосіб їх психічного представлення, ступінь збалансованості когнітивних компонентів наміру, здатність до своєчасного переходу від вибору до реалізації і вміння зберігати акціональну орієнтацію попри вплив емоційних, інформаційних і ситуаційних перешкод. Отже, успішність залежить не тільки від фізичної або технічної підготовленості, а й від того, чи вміє спортсмен вчасно перейти від внутрішнього вибору до впорядкованої дії, чи здатний підтримувати намір у його повноті і чи не дозволяє окремим переживанням, спогадам про невдачу або ейфорії від успіху руйнувати контроль за поточною діяльністю.

Теорія самодетермінації, розроблена Е. Десі та Р. Райаном, відкриває одну з найбільш змістовних перспектив для розуміння саморегуляції, оскільки переносить центр уваги з формального контролю поведінки на внутрішні джерела активності особистості, де феномен мотивації розглядається крізь призму залучення внутрішніх ресурсів людини для формування саморегуляції особистості та поведінки [104; 105; 106], де зовнішня організація тренувального процесу, дисципліна і режим є лише частиною загальної картини, тоді як реальна стійкість, наполегливість і психологічна витривалість спортсмена значною мірою залежать від того, наскільки глибоко діяльність прийнята ним особистісно і чи переживається як така, що відповідає його власному вибору, цінностям і внутрішнім прагненням. У цій теорії здійснюється важливе розмежування між цілями або результатами діяльності та процесами регулювання, що забезпечують їх досягнення. Це означає, що сама наявність мети ще не пояснює, чому людина діє певним чином, як саме вона підтримує зусилля, чому в одних випадках виявляє стійкість, а в інших швидко виснажується або втрачає інтерес. Теорія самодетермінації долає таке спрощення, вводячи поняття природних психологічних потреб як основи, що поєднує цілі та регуляторні процеси в єдину мотиваційно-саморегуляторну

систему. Е. Десі та Р. Райан виокремили три базові групи потреб: потребу в компетентності, потребу в автономії та потребу в міжособистісних стосунках. Виходячи із цього, є можливим відслідкування чи переживається діяльність як така, що відповідає внутрішнім потребам особистості, чи залишається зовнішньо нав'язаною і тому менш стійкою в довготривалій перспективі.

Потреба в компетентності пов'язана з розумінням того, як досягати цілей, і з переконаністю у власній здатності їх досягти, а в спортивній діяльності вона виявляється у переживанні себе як людини, яка володіє необхідними знаннями, вміннями, техніко-тактичними засобами та психологічними ресурсами для виконання поставлених завдань. Вона частково перегукується з поняттям самоефективності А. Бандури, однак у межах теорії самодетермінації її значення ще ширше, оскільки тут компетентність є не лише оцінкою своїх можливостей, а й однією з базових умов внутрішнього прийняття діяльності, наприклад, якщо спортсмен розуміє логіку підготовки, бачить зв'язок між зусиллями і результатом, відчуває прогрес і переконаний, що може опанувати нові вимоги, саморегуляція набуває більшої стабільності, натомість хронічне переживання некомпетентності підриває інтерес, послаблює довіру до власних можливостей і робить поведінку більш залежною від зовнішнього контролю.

Потреба в автономії стосується переконання, що людина має вибір і волю щодо реалізації власних цілей, що для спорту це особливо важливо, оскільки, навіть, у високоструктурованих системах підготовки, де значну роль відіграють тренерські вимоги, режим і дисципліна, внутрішнє переживання того, що спортсмен є не лише виконавцем, а й суб'єктом власної діяльності, має визначальний вплив на якість саморегуляції. Якщо поставлене завдання сприймається як нав'язане, якщо спортсмен не відчуває власної участі у виборі способів досягнення цілі, то саморегуляція може набути формального або нестійкого характеру, а якщо ж діяльність переживається як така, що узгоджується з власними прагненнями і є посиленою, то внутрішній контроль, вольове утримання цілі та стійкість до труднощів істотно посилюються.

Потреба в міжособистісних стосунках охоплює переживання поваги, прийняття і підтримки з боку значущих інших, де в спорті це означає підтримку тренера, членів команди, вболівальників, батьків, спортивного оточення загалом. Саморегуляція спортивної діяльності, таким чином, пов'язана не лише з індивідуальними характеристиками спортсмена, а й з тим, чи перебуває він у середовищі, де може відчувати себе прийнятим, зрозумілим і психологічно підтриманим. Соціальна підтримка не підміняє внутрішню мотивацію, але може істотно зміцнювати її, послаблювати переживання самотності у складних періодах підготовки, знижувати ризик дезорганізації після невдач і створювати додатковий ресурс для збереження внутрішньої стабільності, тому саморегуляція спортивної діяльності регулюється не лише переконаністю спортсмена у власних можливостях та знанням способів реалізації завдання, а й переживанням підтримки з боку тих, хто входить до його значущого соціального кола.

Під самодетермінацією, тобто автономією або суб'єктністю, автори цієї концепції розуміють гіпотетичну змінну, яка пояснює динаміку регуляції поведінки. Таке розуміння дозволяє уникнути двох крайнощів: з одного боку, перебільшення абсолютної свободи волі людини, а з іншого – повного зведення її поведінки до дії зовнішніх факторів. Самодетермінована людина чинить на основі власного вибору, який ґрунтується на усвідомленні власних потреб і співвіднесенні їх із зовнішніми умовами, а для спортивної діяльності це означає, що автономія не дорівнює свавільності чи незалежності від правил, і навпаки, йдеться про такий стан, коли спортсмен усвідомлює значення поставлених завдань, приймає їх як особисто важливі, бачить їхній зв'язок зі своїми потребами і цінностями, а тому здатний підтримувати поведінку не лише заради зовнішнього заохочення чи страху покарання, а й завдяки внутрішньо прийнятому смислу дії.

Потреба в самодетермінації становить основу актуалізації внутрішньої мотивації до будь-якої діяльності, у тому числі до спортивної, а для підтримки і посилення внутрішньої мотивації індивід має переживати власну поведінку

як самодетерміновану [60], причому, найвищі форми саморегуляції виникають не там, де особистість лише правильно виконує інструкції, а там, де вона внутрішньо включена у діяльність, відчуває її своєю і сприймає себе джерелом цієї активності, тому для спортсмена це виявляється в тому, що тренування, змагання, підготовка і самовдосконалення переживаються не тільки як вимоги спортивної системи, а як шлях реалізації власного потенціалу. У такому випадку стійкість до перевантажень, здатність до самоконтролю, витривалість у ситуаціях невизначеності та готовність до тривалого зусилля мають глибше психологічне коріння.

У теорії Е. Десі та Р. Райана важливе місце займає уявлення про різні рівні регуляції поведінки та діяльності. Найвищий рівень, власне саморегуляція, забезпечується внутрішньою мотивацією діяльності й охоплює інтерес до самої діяльності, мотиви саморозвитку, самоосвіти, пізнавальні й інші внутрішньо значущі мотиви, а в спорті – зокрема отримання задоволення від самого процесу тренування і змагання. У цьому випадку поведінка підтримується не зовнішніми стимулами, а цінністю самої діяльності для особистості. Такий тип регуляції є психологічно найбільш стійким, оскільки не залежить цілком від нагород, санкцій чи зовнішнього тиску, створює найміцніший фундамент для тривалої спортивної активності, що вимагає повторюваного зусилля, подолання монотонності, здатності витримувати невдачі та не втрачати інтерес до самовдосконалення.

Губристичне прагнення до досконалості корелює прямо з внутрішнім мотивом діяльності та ідентифікованим регулюванням, а негативно – з інтроектованим регулюванням; діяльність як ключова для особистості має складну мотиваційну структуру, яка складається з внутрішніх стандартів, особистих бажань та засвоєних зовнішніх вимог [60]. На основі цього висновуємо, що прагнення до високої якості власної діяльності не обов'язково пов'язане з деструктивною залежністю від зовнішньої оцінки, і навпаки, його більш продуктивні форми поєднуються з внутрішніми ідентифікаційними механізмами регуляції. Це означає, що спортсмен, який прагне досконалості,

може робити це не через хронічний страх провини чи невідповідності, а через внутрішнє прийняття високих стандартів як частини власної особистісної позиції.

І. В. Полілуєва виявила, що підлітки, які досягають успіхів у спорті, демонструють сильнішу внутрішню мотивацію до занять спортом, ніж їхні менш успішні однолітки, причому, успішні підлітки виявляють вищий рівень саморегуляції спортивної діяльності, заснованої на особистих цінностях, тоді як менш успішні більшою мірою залежать від зовнішнього тиску та почуття провини [42]. Ці результати особливо показові для розуміння онтогенетичного виміру саморегуляції. Вони вказують, що вже в підлітковому віці різниця між більш і менш успішними спортсменами стосується не лише техніко-тактичної підготовки, а й характеру внутрішньої регуляції. Ті, хто краще інтегрує спорт у власну систему цінностей, мають стабільніші підстави для збереження наполегливості, тоді як залежність від зовнішнього тиску робить поведінку вразливішою до коливань ситуації, оцінювання і міжособистісних впливів.

А. Ю. Рочняк довів, що автономна саморегуляція юнаків-баскетболістів, де ключовим є внутрішній мотив, зумовлює куполоподібну динаміку психічних станів у процесі реалізації спортивної діяльності, зокрема, до змагань тонус перебуває на помірному рівні, під час змагань зростає, а після – спадає, що забезпечує найбільшу ігрову ефективність, причому юнаки з помірним та низьким профілями спортивної саморегуляції меншою мірою здатні регулювати власні психічні стани до, під час та після змагань [51]. Це дозволяє глибше осмислити функціональну роль автономної саморегуляції, яка впливає не лише на загальний мотиваційний фон, а й на часову організацію психічних станів, тому автономно вмотивований спортсмен виявляється здатнішим до тонкого налаштування власного психічного тонусу відповідно до фази спортивної діяльності, а саме не входити у передчасне перенапруження, досягати потрібного рівня мобілізації в критичний момент і своєчасно переходити до відновлення після завершення змагання.

Іншу важливу перспективу в аналізі саморегуляції відкриває модель Р. Баумстейстера та співавт., у межах якої було встановлено, що процеси саморегуляції вимагають використання обмеженого внутрішнього ресурсу, який можна порівняти з енергією або силою [79; 80]. У цій теорії висловлено ідею про залежність саморегуляції від такого ресурсу, як сила волі, що розглядається як важливий компонент самоконтролю, що дає підстави інтерпретувати саморегуляцію не лише як структурну систему знань, цілей чи переконань, а й як процес, що потребує певного функціонального ресурсу, а в спортивному контексті така логіка є особливо зрозумілою, оскільки спортсменові часто доводиться одночасно регулювати фізичні стани, емоційні переживання, увагу, поведінку, взаємодію з іншими людьми та дотримання режиму, а це передбачає постійну мобілізацію внутрішніх сил.

Дослідження в межах цієї моделі показують, що після застосування самоконтролю в стресових ситуаціях для регулювання поведінки люди можуть ставати більш уразливими до порушень саморегуляції в інших сферах життя, тому саморегуляторний ресурс має межі, а інтенсивне використання його в одній сфері здатне тимчасово послаблювати ефективність в іншій, а для спортсмена така закономірність є вкрай важливою, причому виснажлива боротьба за контроль поведінки під час змагання, тривале стримування емоцій, постійна концентрація уваги, необхідність приймати рішення в умовах напруження можуть призводити до того, що після завершення виступу або в інших життєвих контекстах він виявляється менш здатним до самоконтролю, більш вразливим до дратівливості, імпульсивності чи порушення режиму. Отже, саморегуляція не є нескінченним резервуаром, а функціонує в межах ресурсних можливостей [79; 80].

Вихідні концептуальні позиції даної теорії можуть бути зведені до таких взаємопов'язаних ідей: по-перше, дії саморегуляції споживають обмежені ресурси, тому після їх здійснення індивідуальний запас такого ресурсу принаймні тимчасово зменшується; по-друге, коли цей ресурс певною мірою виснажується, людина виявляється менш ефективною в інших

завданнях саморегуляції; по-третє, одні й ті самі ресурси використовуються для широкого кола саморегуляторних дій; по-четверте, як і у випадку з енергією, ці ресурси можуть відновлюватися після відпочинку та, ймовірно, за допомогою інших механізмів; по-п'яте, регулярний тренінг може мати довготривалий вплив на зростання здатності до саморегуляції, хоча його негайний ефект інколи полягає в тимчасовому зниженні цієї здатності; по-шосте, індивід може починати змінювати власну поведінку задовго до повного виснаження ресурсу, тобто здатний передбачати межі своїх саморегуляторних можливостей [79]. Усе це має суттєве значення, оскільки дозволяє пояснювати не лише окремі відхилення у самоконтролі, а й більш складні коливання у витривалості, дисципліні, здатності до стримування імпульсів чи підтримання зусиль упродовж довгого періоду.

Їх теорія була підтверджена низкою експериментальних досліджень, у яких показано, що саморегулюючі процеси можуть розглядатися як модулі знань, що функціонують на кшталт систем уявлення та обробки інформації, а саморегуляція є вмінням, яке поступово розвивається в процесі соціалізації та психічного розвитку [79; 80]. Це важливо для загальнотеоретичного розуміння феномена, адже така позиція поєднує ресурсний і розвитковий підходи, де з одного боку, саморегуляція потребує певного обмеженого ресурсу, з іншого – вона не є фіксованою величиною, а може вдосконалюватися, тренуватися й набувати дедалі більшої ефективності внаслідок досвіду, соціального навчання та психічного дозрівання.

Отже, теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана та ресурсна модель саморегуляції Р. Бауместейстера висвітлюють два взаємодоповнювальні аспекти саморегуляції спортивної діяльності: перший – показує, що стійка і продуктивна саморегуляція ґрунтується на задоволенні базових психологічних потреб у компетентності, автономії та міжособистісній пов'язаності, а також залежить від того, наскільки діяльність є внутрішньо прийнятою і ціннісно підтриманою; другий – дозволяє зрозуміти, що, навіть, за наявності мотивації та внутрішнього прийняття діяльності саморегуляція потребує

функціонального ресурсу, який може виснажуватися, відновлюватися і тренуватися. У поєднанні ці концепції уможливають розуміння саморегуляції спортсмена як складного багаторівневого явища, де внутрішня вмотивованість, почуття суб'єктності, переживання підтримки, здатність керувати власними станами і наявність ресурсу самоконтролю утворюють єдину психологічну основу результативної та стійкої спортивної діяльності.

Структурно-функціональні підходи до саморегуляції уможливають розглядати її не лише як загальну здатність особистості до внутрішнього керування собою, а як впорядковану систему взаємопов'язаних психологічних елементів, складових і підсистем, що беруть участь у побудові, підтриманні та корекції діяльності. Саме тому вони є особливо продуктивними для аналізу спортивної діяльності, де результат залежить не від одного ізольованого чинника, а від узгодженого функціонування цілого комплексу процесів: від прийняття мети й оцінки умов до програмування дій, контролю перебігу виконання та своєчасного внесення змін. У такій оптиці саморегуляція постає як внутрішній механізм організації діяльності, що об'єднує психологічні ресурси особистості в єдиний контур досягнення результату.

У межах діяльнісного підходу саморегуляція розглядається, передусім, як регуляція діяльності, тобто не виокремлюється в окрему систему або підсистему з процесів як зовнішньої, так і внутрішньої діяльності [36], отже, саморегуляція не мислиться як щось зовнішнє щодо самої діяльності або як особливий надбудовний психічний механізм, який існує окремо від її структури, і навпаки, регуляторні блоки, такі як цілетворення чи програмування, входять до самої психологічної структури діяльності й становлять її невід'ємні компоненти.

У діяльнісному підході було доведено, що вплив зовнішніх умов на діяльність і її результати опосередковується процесом її регуляції, що фактично змінює спосіб пояснення поведінки людини. Реактивному принципу, за якого поведінка розглядається як пряма відповідь на зовнішній стимул, протиставляються принципи активності та опосередкування. У такій логіці,

навіть, тоді, коли мета діяльності задається ззовні, вона не може бути реалізована автоматично, а має бути прийнята суб'єктом, присвоєна ним, інтеріоризована й включена у внутрішню систему смислів і намірів. Звідси, логічним є те, що досягнення мети залежить не тільки від зовнішніх умов, як-от наявність засобів, сприятливої ситуації чи відповідних обставин, і не тільки від внутрішніх передумов, таких як компетентність, здібності або знання, а й від сформованості спеціальних регулятивних процесів, що входять до психологічної структури діяльності та забезпечують самоорганізацію зовнішніх і внутрішніх ресурсів особистості для досягнення прийнятої мети.

У структурно-функціональних моделях виділяється інваріантний склад функціонально-регуляторних блоків, насамперед, прийнята суб'єктом мета діяльності відіграє ключову роль у формуванні процесу регуляції, який спрямований на її досягнення. Ця мета надає всій системі напрям, задає критерій доцільності дій і визначає, яка інформація буде сприйматися як значуща, а яка – як другорядна, а в спортивній діяльності мета може бути різного масштабу – від локальної технічної задачі до довгострокової кар'єрної перспективи, причому, відокремлено від рівня абстракції вона виконує системотворчу функцію, бо саме від неї залежить, як спортсмен буде інтерпретувати ситуацію, що вважатиме успіхом, яким чином розподілятиме зусилля і які способи досягнення результату визнаватиме прийнятними.

Другим інваріантним блоком є індивідуальне уявлення про важливі умови, що підтверджує взаємозумовленість зовнішніх і внутрішніх чинників, які детермінують успішність виконання діяльності, причому спортсмен самостійно формує власну модель значущих умов, на підставі якої будує програму дій. У дану модель можуть входити характеристики зовнішньої ситуації – місце й час проведення змагання, погодні умови, рівень суперників, специфіка покриття, особливості суддівства, наявність підтримки трибун, – а також внутрішні параметри – фізичний стан, рівень втоми, психоемоційний тонус, відчуття впевненості або тривоги.

Третім блоком постає програма дій, яка описує, як саме людина планує досягти мети з урахуванням важливих для неї умов, та включає характеристику дій, їх послідовність, способи та методи реалізації. У спорті програма дій є водночас і психологічною, і психофізичною підготовкою до діяльності, себто мовиться не лише про зовнішній план тренування або тактики, а й про внутрішнє налаштування на майбутню активність. Програма передбачає, як спортсмен розпочне дію, яким чином реагуватиме на зміну обставин, що робитиме в разі помилки, як розподілить темп, увагу, енергію та психічні ресурси. Таким чином, програма дій є не просто технічним сценарієм, а формою попереднього внутрішнього упорядкування майбутньої поведінки.

Четвертий блок – це суб'єктивні критерії досягнення мети, тобто критерії успішності, за допомогою яких суб'єкт долає вихідну невизначеність мети і формулює власні оціночні засади успішності своєї діяльності, причому спортсмен має не лише знати, чого хоче досягти, а й розуміти, за якими саме ознаками визначатиме, чи просувається до цього. Для одних це може бути тільки підсумковий результат, для інших – якість технічного виконання, темп, тактична точність, здатність зберігати концентрацію або витримувати психологічний тиск. Таким чином, критерії успішності виконують функцію внутрішніх стандартів, без яких неможливі ані самоконтроль, ані адекватна самооцінка.

П'ятий блок пов'язаний із контролем і оцінкою результатів, що забезпечують співвіднесення проміжних і кінцевих результатів діяльності з прийнятими критеріями успішності, отже, саморегуляція набуває характеру безперервного моніторингу, тому спортсмен повинен не лише діяти, а й постійно оцінювати, наскільки його дії відповідають обраному плану і критеріям. Це співвіднесення особливо важливе у динамічних і змінних умовах спортивної діяльності, де ситуація може змінитися швидше, ніж буде досягнуто запланований результат. У таких випадках контроль виконує функцію зв'язку між виконанням і подальшим рішенням, не дозволяючи діяльності ставати інерційною або некоригованою.

Шостий блок – рішення про корекцію системи саморегуляції, функція якого полягає у виробленні та внесенні змін до будь-якої іншої ланки регуляторного процесу по ходу діяльності, що робить саморегуляцію живою і гнучкою системою, а не жорсткою схемою. У спорті це може означати зміну тактики, перебудову програми дій, уточнення критеріїв оцінки, нове тлумачення значущих умов або навіть перегляд самої мети на певному проміжному етапі, де корекція є центральною ознакою зрілої саморегуляції, оскільки вона свідчить, що суб'єкт не лише слідує первинному плану, а здатний адаптувати його до реальності без втрати цільової спрямованості.

Виокремлена особистістю мета професійної або спортивної діяльності спрямована на зреалізування системоутворювальної функції побудови всього контуру саморегуляції і виконання діяльності, визначаючи формування інших її ланок, що сприяє формуванню усвідомлюваного чинника, який детермінує спрямованість оцінки та відбору інформації, що використовується суб'єктом як основа подолання інформаційної невизначеності при побудові й управлінні поведінкою, оскільки спортсмен постійно перебуває в умовах надлишку або, навпаки, дефіциту інформації і йому необхідно відбирати з цього потоку лише те, що справді важливо для досягнення мети, що дозволяє таке селективне налаштування, визначаючи, що потрібно сприйняти, оцінити й використати в першу чергу.

Суб'єктна конструкція важливих передумов діяльності є системоутворюючим складником, здатним змінюватися в ході активності, доповнюватися новою інформацією та уточнюватися, особливо виразно це проявляється в ситуаціях, де значущі умови, що визначають програму дій, постійно змінюються, причому в спорті це практично правило, а не виняток. Модель значущих умов спортсмена змінюється на кожному окремому змаганні, оскільки варіюють обставини проведення, рейтинг конкурентів, місце й час старту, актуальний фізичний і психічний стан, рівень готовності, характер відновлення та безліч інших параметрів. Таким чином, саморегуляція спортивної діяльності має бути не лише структурованою, а й гнучкою,

чутливою до змін та здатною до оперативного оновлення внутрішньої моделі ситуації.

В оцінці значущих умов діяльності істотною характеристикою виступає усвідомлений рівень контролю за цими умовами, який залежить від характеру динаміки середовища, від наявності в ньому закономірностей і від складності цих закономірностей, від імовірності виникнення подій, що вимагають швидкого реагування, негайних дій і високої готовності. Інформація про закономірності розвитку умов діяльності створює передумови для програмування, яке випереджає момент здійснення значущої дії. Такий прогноз зазвичай має імовірнісний характер і характеризується різною мірою суб'єктивної впевненості індивіда у власному передбаченні, що, своєю чергою, впливає на процес програмування. Наприклад, прогнозування власної спроможності подолати певну висоту активізує у легкоатлета відповідні програми дії та їх співвідносну активацію, тобто готовність до термінового виконання стрибка, отже, прогноз виступає не просто уявленням про майбутнє, а безпосереднім чинником психофізичної мобілізації.

Структурно-функціональні та діяльнісні підходи дозволяють розглядати саморегуляцію як внутрішньо організовану, циклічну й ієрархічно впорядковану систему психологічних блоків, що забезпечує цілеспрямоване виконання діяльності, а для спортивної діяльності така оптика є особливо продуктивною, оскільки вона дає змогу пояснити, як спортсмен приймає мету, будує модель значущих умов, програмує дії, встановлює критерії успішності, здійснює контроль і корекцію власної поведінки в умовах мінливої змагальної ситуації. Отже, таке розуміння саморегуляції постає не як окремий психічний феномен поряд з іншими, а як спосіб цілісної внутрішньої організації спортивної діяльності.

Програма є виконавчим компонентом саморегуляції, в рамках якого суб'єкт формує конкретний план дій, що забезпечує досягнення мети, себто це модель послідовності, способів та інших характеристик дій, спрямованих на досягнення мети, яка створюється і приймається свідомо з усіма її

компонентами і особливостями, які детермінують процес її реалізації, а при зміні умов або при отриманні непередбачених результатів програма знову може стати об'єктом чіткого усвідомлення і підлягати переоцінці, корекції або навіть істотній перебудові.

Система критеріїв успіху у структурі саморегуляції виконує роль внутрішнього еталона, з яким суб'єкт співвідносить реальні результати діяльності на основі інформації, що надходить через ланку зворотного зв'язку, що забезпечує той внутрішній масштаб, без якого неможливо ні оцінити досягнуте, ні визначити, чи потрібна корекція, ні утримувати цілісність усієї діяльності в її спрямованості на результат, а взаємодія ланки системи критеріїв та оцінки зворотної інформації уможливорює реалізацію контролю успішності діяльності, бо саме в цій точці відбувається співставлення запланованого і фактичного. Таким чином, саморегуляція постає не просто як потік окремих психічних актів, а як упорядкована система внутрішніх співвіднесень, де результат набуває психологічного значення лише тоді, коли він включений у мережу суб'єктивно вироблених критеріїв.

Суб'єктивні критерії досягнення мети, або критерії успішності, є важливим елементом психічної регуляції, який уточнює та конкретизує початкову форму і зміст мети. Загальне уявлення про мету зазвичай не є достатнім для точного регулювання діяльності, оскільки будь-яка мета на первинному етапі містить певний ступінь невизначеності, адже людина тому й формулює власні критерії оцінки результату, спираючись на власне розуміння мети, щоб усунути цю вихідну невизначеність. У спорті така закономірність проявляється особливо виразно, наприклад, намір добре виступити на змаганнях не є достатньо операціоналізованим доти, доки спортсмен не визначить для себе, що саме він вважатиме свідченням успішного виступу: місце в підсумковому протоколі, технічну якість виконання, стабільність темпу, психологічну витримку, реалізацію тактичної схеми або перевищення власного попереднього результату. Отже, критерії успішності виконують

функцію внутрішнього перекладу загальної мети у більш точні й регуляторно придатні орієнтири.

Строгість критеріїв успішності визначається не лише самою метою, а й особистісними характеристиками суб'єкта, зокрема мотивацією досягнення та рівнем домагань, причому, одна й та сама зовнішня ціль може бути по-різному конкретизована різними спортсменами, тобто для одного достатнім критерієм успіху буде стабільне виконання програми без грубих помилок, для іншого – лише перемога або результат, що перевищує норматив найвищого рівня. Отже, критерії успішності тісно пов'язані з особистісним стилем саморегуляції, адже вони відображають не тільки об'єктивні вимоги діяльності, а й суб'єктивну міру вимогливості до себе. Крім того, критерії успішності можуть змінюватися залежно від функціонального стану спортсмена, його ставлення до успіху і невдачі, попереднього досвіду, ступеня впевненості або тривоги перед діяльністю, тому стійкість критеріїв успішності значною мірою визначає надійність саморегуляції [36]. Якщо критерії надто хаотично коливаються, поведінка втрачає цілісну лінію, а контроль результату стає суперечливим.

Ланка оцінки та контролю результатів виконує регуляторну функцію, аналізуючи кінцеві та проміжні результати діяльності на основі встановлених суб'єктом критеріїв успіху, що забезпечує інформацію про міру узгодженості запрограмованого ходу діяльності, її етапних і кінцевих результатів із реальним перебігом виконання, що підтверджує той факт, що здійснення осмисленого самоконтролю, а в спортивному контексті це може виявлятися як оцінка технічної правильності рухів, відповідності фактичного темпу запланованому, ефективності тактичних рішень, рівня мобілізації, збереження концентрації уваги чи здатності витримувати навантаження, не обмежується підсумковим результатом, а охоплює проміжні етапи, і це дає спортсменові можливість своєчасно виявляти відхилення і не чекати остаточного підсумку, який уже може бути запізним для виправлення.

Рішення про коригування саморегуляції залежить від кінцевих, часто видимих результатів, тобто зміни виконавчих дій, першопричиною яких

нерідко виступають зміни, котрі суб'єкт вносить у будь-який інший елемент процесу регуляції, наприклад, у модель значущих умов або критерії успішності. Це означає, що корекція в діяльності не зводиться лише до зовнішнього виправлення дії, часто справжнє регуляторне джерело змін розташоване глибше – у способі бачення ситуації, у переосмисленні того, що вважати значущим, у зміні стандарту оцінювання або в перебудові програми дій. Для спорту така закономірність має надзвичайну вагу. Невдалий виступ може бути пов'язаний не тільки з технічною помилкою, а й з неточним уявленням про ключові умови змагання, завищеними критеріями успіху, хибною оцінкою власного стану або неправильною стратегією розподілу зусиль. Отже, корекція саморегуляції передбачає не лише поведінкове виправлення, а й внутрішню реконфігурацію усього регуляторного контуру.

Діяльнісні концепції саморегуляції підкреслюють багаторівневість та ієрархічність процесів регуляції у структурі діяльності, де усвідомлена саморегуляція розглядається як вища форма регуляції діяльності. На початкових етапах освоєння нової діяльності суб'єкт на усвідомлюваному рівні охоплює практично всі її елементи: цілі, результати, умови, зміст, способи виконання. Така ситуація характерна для навчання новим спортивним елементам, технікам, тренуванням, підготовці та засвоєнню нових рухів, а також для зіткнення з новими вимогами і незвичними обставинами діяльності, наприклад, змаганнями високого рангу або новим рівнем конкуренції. На цій стадії усвідомлення є необхідною умовою регуляції, оскільки без нього неможливі ні побудова точного образу дії, ні корекція помилок, ні розгортання внутрішнього контролю.

На автоматизованому рівні суб'єкт постійно утримує у свідомості переважно поточні та кінцеві цілі діяльності, співвідносячи їх із результатами своїх дій, що властиве добре освоєним видам діяльності та звичним умовам її здійснення. Досвідчений спортсмен уже не потребує постійного свідомого контролю кожного елемента руху, але продовжує регулювати загальний хід діяльності через цілі, темп, тактичні орієнтири, оцінку ситуації та контроль

результату. Отже, автоматизація окремих ланок не скасовує саморегуляції, а змінює рівень її функціонування, а частина дій відбувається автоматизовано, проте система зберігає загальний контроль через більш узагальнені регуляторні параметри, що сукупно уможливорює звільнення ресурсів уваги для складніших завдань – оцінки ситуації, адаптації до суперника, прогнозування розвитку подій, реагування на непередбачені зміни.

У діяльнісних теоріях регуляції було розкрито високу значущість образів, уявлень і понять як регуляторів діяльності, що уможливорює формування різних траєкторій при виконанні однієї й тієї самої дії, а також довільний вибір її темпу і ритму. Це підтверджує те, що психічна регуляція не обмежується безпосереднім моторним контролем, а образ дії, уявлення про її результат і понятійне осмислення змісту завдання надають діяльності пластичності, причому один і той самий технічний елемент у спорті може реалізовуватися в різних варіантах залежно від ситуації, суперника, стану спортсмена, загального тактичного задуму. На рівні формування уявлення через узагальнений психічний образ забезпечується можливість перенесення прийомів діяльності з одних ситуацій в інші, зокрема, на когнітивно-мовленнєвому рівні забезпечується прогнозування ходу подій і планування діяльності загалом. Дослідження процесу саморегуляції на довільному рівні, як структурного компонента різних видів діяльності та як здатності особистості довільно управляти власними діями і вчинками, дозволяє з'ясувати можливості, процеси та умови саморозвитку та саморозкриття людини, показати активну, творчу роль суб'єкта у побудові своєї життєдіяльності [14].

У моделі особистісної регуляції розвиток вольової регуляції пов'язується з розвитком особистості в онтогенезі та з вихованням, де саморегуляція не з'являється в готовому вигляді, а поступово формується в процесі взаємодії дитини з дорослими, засвоєння соціальних вимог і перетворення зовнішніх способів управління поведінкою на внутрішні засоби самокерування, причому дорослі можуть стимулювати дії дитини, змінюючи

значення цих дій для неї, а дитина, яка відмовляється від вправи через втому, може з готовністю продовжити тренування, якщо її попросять допомогти іншій дитині. У такому випадку змінюється не лише ситуація дії, а й її смисл, де спочатку регуляція здійснюється через зовнішню перебудову значення, але згодом ці способи засвоюються самою дитиною і стають частиною її особистого інструментарію саморегуляції. Отже, вольова регуляція є свідомим особистісним рівнем регуляції, детермінованим обізнаністю про власні внутрішні можливості та про зовнішній світ.

Для спортивної діяльності ця закономірність має велике значення, оскільки формування саморегуляції спортсмена значною мірою залежить від того, яким чином тренер, батьки, значущі дорослі й спортивне середовище в цілому організовують ранній досвід взаємодії з труднощами, успіхом, втомою, конкуренцією, дисципліною і цілепокладанням. Те, що спочатку підтримується зовнішнім словом, вимогою або переозначенням ситуації, надалі може перейти у внутрішню самонастанову, самостимуляцію, самоконтроль і довільне підтримання дії. Розгляд саморегуляції з позиції особистісної регуляції уможливорює конкретизувати даний процес не тільки як інструмент поточної діяльності, а і як результат тривалого особистісного становлення.

Окремої уваги потребує проблема неврівноважених психічних станів і їх місця в системі саморегуляції, оскільки їх актуалізація здатна спричиняти нерациональну та неадекватну поведінку, а керування ними є складним процесом, що створює труднощі в діяльності. Згідно із системним підходом і концепціями самоорганізації, психічні стани розглядаються як функціональна структура, що виникає за умов порушення балансу між організмом і середовищем. Таке порушення може відбуватися внаслідок надходження нової інформації та енергії в людину як відкриту систему. Нові функціональні характеристики системи, зокрема нестійкий стан, формуються в процесі самоорганізації. Наприклад, змагання, зміна рівня суперництва, травматичні ризики, поразки, різка невідповідність очікувань і результатів або зміни

внутрішнього стану постійно створюють ситуації, у яких звичний баланс може бути порушений.

Неврівноважений стан може бути викликаний порушенням звичних відносин, надзвичайними обставинами або неможливістю досягнення цілей, наприклад поразкою у спортивному змаганні, водночас, він може бути результатом внутрішнього конфлікту між ключовими аспектами особистості – суперечностей між мотивами, потребами, цілями та складовими самосвідомості. У спортсмена це може проявлятися, наприклад, як конфлікт між потребою зберегти здоров'я і прагненням продовжувати боротьбу, між бажанням довести власну спроможність і страхом нової невдачі, між особистими цілями й вимогами команди, між очікуванням перемоги та внутрішнім сумнівом у власній готовності. Коли такі суперечності зачіпають найбільш значущі, системотворчі цінності особистості, вони зазвичай переживаються як глибокі й важкі. Отже, саморегуляція в умовах спорту має охоплювати не лише контроль окремих дій, а й роботу з глибинними рівнями внутрішнього напруження, де вирішується питання психологічної цілісності спортсмена.

Взаємодія людини з середовищем, що характеризується напругою, вимагає від неї розвитку нових якостей та використання нерозкритих можливостей. У періоди посилення нестійкості людина проявляє свої найхарактерніші риси, бо саме в умовах кризових моментів – останніх хвилин матчу, вирішальної спроби, після поразки, перед відповідальним стартом – виявляється не тільки рівень підготовленості, а й структура особистості, характер звичних способів реагування, глибина сформованої саморегуляції. Такі періоди не лише випробовують уже наявні якості, а й здатні запускати процеси перебудови особистості, тому для покращення адаптації ключовими є енергетичні та інформаційні процеси, що забезпечують розсіювання напруження та нормалізацію інформаційного обміну, а спортсменові необхідно не лише зменшити психічне перенавантаження, а й відновити

цілісність сприйняття ситуації, її зрозумілість, передбачуваність і внутрішню керованість.

Аналіз системи критеріїв успішності, ланок оцінки і контролю, багаторівневої структури саморегуляції, ролі образів і понять, особистісного становлення вольової регуляції та динаміки нерівноважних станів дозволяє трактувати саморегуляцію як складну, багатошарову систему психічної організації діяльності. У спортивному вимірі ця система охоплює не лише постановку цілей і контроль результату, а й внутрішню побудову стандартів успіху, гнучке оновлення моделі значущих умов, автоматизацію окремих ланок діяльності, розвиток довільного керування собою в онтогенезі та здатність впорядковувати нестійкі психічні стани. Таке розуміння саморегуляція постає як один із центральних механізмів, що забезпечують не тільки результативність спортивної діяльності, а й збереження внутрішньої цілісності спортсмена в умовах постійної змінності, напруження й високої ціни досягнення.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Концептуальні засади саморегуляції у структурі спортивної діяльності

У дослідженні саморегуляції спортивної діяльності одна з найскладніших і, водночас, методологічно продуктивних проблем пов'язана не лише з описом уже сформованої здатності спортсмена до свідомого керування власною поведінкою, а, насамперед, із з'ясуванням того, яким чином така здатність виникає, за яких психологічних передумов ґрунтується, через які внутрішні механізми розгортається та за яких умов набуває функціональної стійкості. У цьому аспекті питання становлення саморегуляції не можна зводити лише до формування окремих умінь контролювати емоції, мобілізувати зусилля чи підтримувати дисципліну виконання тренувальних завдань. Отже, психічний процес, де спортсмен поступово оволодіває здатністю бути активним суб'єктом власної спортивної діяльності, співвідносити мету, умови, внутрішній стан, очікуваний результат і способи досягнення цього результату в єдиній системі психічного керування. Саме тому виявлення психологічних чинників саморегуляції спортивної діяльності є не допоміжним, а концептуально центральним напрямом аналізу, оскільки без такого виявлення неможливо пояснити ні індивідуальні відмінності у спортивній надійності, ні варіативність поведінки спортсменів у ситуаціях навантаження, невизначеності, емоційного тиску та змагального ризику.

Закономірно актуалізується проблема оптимізму як внутрішнього ресурсу саморегуляції, оскільки оптимістичний атрибутивний стиль та перевага диспозиційного оптимізму традиційно вважаються психологічними ресурсами успішної діяльності, особистісної ефективності та психологічного благополуччя особистості. Так, В. Найчук зазначає, що частого розвитку напруженості у спортсменів однією з умов успішного виконання спортивних завдань є реалізація здатності до емоційно-вольової регуляції, ключовим

елементом якої є феномен оптимізму [34]. Таким чином, оптимізм доцільно розглядати не як абстрактну позитивну рису, а як спосіб інтерпретації подій, який визначає характер очікувань спортсмена, його ставлення до труднощів, способи пояснення успіху і невдачі, а також міру готовності продовжувати зусилля в умовах перешкод. Якщо спортсмен схильний пояснювати тимчасові невдачі як локальні, змінні та такі, що підлягають корекції, він зберігає суб'єктну позицію, не ототожнює окремих негативний результат зі своїми глобальними можливостями і тому легше відновлює функціональну готовність до подальших дій. Натомість, песимістична інтерпретація спортивних подій здатна посилювати внутрішню напруженість, провокувати зниження віри у власну ефективність, звужувати часову перспективу, фіксувати увагу на небезпеці помилки та ускладнювати довільну організацію поведінки. Тому, результат залежить не тільки від фізичної підготовленості, а й від здатності зберігати внутрішню зібраність у серії повторних спроб, у ході тривалого змагального циклу, після пропущених помилок, у ситуаціях суддівської неоднозначності чи при необхідності різко перебудувати тактику.

Важливим є вимір саморегуляції психічних станів, оскільки саме вона задає безпосередній функціональний фон, на якому стає можливою або, навпаки, ускладнюється регуляція дій, рішень і поведінкових програм. Причому, саморегуляції загалом є здатністю до саморегуляції психічних станів, що передбачає вміння регулювати власні психоемоційні, вольові, когнітивні та мотиваційні стани та виступає передумовою розвитку здатностей до саморегуляції поведінки та діяльності у цілому [52], зокрема спортивної діяльності. Такий зв'язок є закономірним, адже жодна цілеспрямована спортивна дія не здійснюється поза станом: увага може бути або сконцентрованою, або розсіяною; мотивація – або актуалізованою, або послабленою; емоційно – або мобілізуючим, або деструктивним; а вольово – достатнім для подолання труднощів, або нестійким. З іншого боку, достатній розвиток індивідуально-стильових властивостей саморегуляції у спорті також позитивно позначається на вмінні регулювати власні психічні стани [50], що

виявляється взаємозумовлений характер регуляторних процесів: здатність спортсмена організовувати діяльність підсилює його спроможність керувати внутрішнім станом, а сформованість механізмів керування станом, своєю чергою, забезпечує поведінкову саморегуляцію більш гнучкою, надійною і стійкою до змагальних збурень. Ефективна спортивна саморегуляція включає не тільки виконання техніко-тактичної програми, а й уміння своєчасно знижувати надмірне збудження, долати стан передстартової скутості, підтримувати необхідний рівень активації, нейтралізувати деструктивні думки та відновлювати робочий стан після невдалих епізодів.

Індивідуально-психологічна диференціація механізмів саморегуляції також потребує окремого акценту, оскільки однакові за зовнішньою формою регуляторні прийоми не мають однакової ефективності для всіх спортсменів, де індивідуальні особливості прийомів саморегуляції спортсменів зумовлюються властивостями нервової системи і темпераменту [25]. Це уможливорює розгляд саморегуляції не як уніфікованого алгоритму, а як систему індивідуально забарвлених способів психічного керування, в якій значення мають сила і врівноваженість нервових процесів, швидкість психічних реакцій, схильність до імпульсивності або стриманості, чутливість до зовнішніх подразників, темп переключення уваги та особливості емоційного реагування. Отже, індивідуальні характеристики особистості баскетболістів слід урахувати в аналізі їх здатності до саморегуляції спортивної діяльності [52]. Для баскетболу ця теза має особливе значення, адже сама структура гри передбачає постійне чергування швидких рішень, взаємодії з партнерами, реакції на динамічну зміну ігрової ситуації, переживання помилок у режимі обмеженого часу та потребу миттєвого повернення до виконання наступної дії. У таких умовах спортсмен із різними темпераментальними та нейродинамічними характеристиками буде по-різному переживати тиск гри, відновлювати контроль після невдалого епізоду, підтримувати точність дій у стані втоми або керувати імпульсами у конфліктних моментах, тому через це будь-який аналіз саморегуляції у спорті,

що ігнорує індивідуальну своєрідність особистості, ризикується залишитися надто загальним і недостатньо чутливим до реальної психологічної структури спортивної поведінки.

Вагомий регуляторний потенціал має і увага, особливо її перерозподіл та цілеспрямоване фокусування на тих параметрах діяльності, які забезпечують виконання завдання без деструктивного перенавантаження свідомості результатом, причому значущість перерозподілу та фокусування уваги спортсмена у саморегуляції спортивної діяльності, зокрема, А. Рочняк вказує, що важливою особливістю становлення саморегуляції баскетболістів юнацького віку є фокусування уваги не на результаті, а на якості виконання своєї роботи [48]. Однією із фундаментальних закономірностей психології спортивної дії є надмірна зосередженість на кінцевому результаті часто супроводжується зростанням тривоги, передбаченням можливого неуспіху, посиленням самоконтролю там, де потрібна автоматизована впевненість, і як наслідок – погіршення якості виконання. Натомість, орієнтація на якість власної роботи переводить психічну активність у площину процесу, тобто туди, де спортсмен реально може здійснювати регуляторний вплив, де неабияку роль у такому спрямуванні уваги відіграють когніції та установки спортсмена, адже саме вони визначають, що буде сприйматися як головний об'єкт контролю: рахунок, оцінка тренера, ризик помилки чи точність технічного виконання, ритм руху, таймінг, просторове положення тіла, злагодженість із командою. У зв'язку з цим увага у спорті постає не тільки нейропсихологічною функцією, а й психорегуляторним механізмом, котрий формується під впливом досвіду, самооцінки, очікувань, смислових орієнтацій і тренувальної культури.

Подальше розгортання проблеми саморегуляції логічно призводить до аналізу витривалості як одного із показовіших критеріїв регуляторної спроможності спортсмена. Одним із провідних показників достатнього рівня саморегуляції спортивної діяльності є витривалість спортсмена, що підтверджує тезу про витривалість спортсмена, що конкретизує межі та

можливості довільного підтримання зусилля, перенесення дискомфорту, утримання цілі в полі свідомості, регулювання темпу, опору виснаження, мотиваційної стійкості й здатності зберігати функціональну організацію діяльності в умовах наростання втоми. Згідно із психобіологічною моделлю, будь-який чинник, що знижує сприйняття зусиль або підвищує потенційну мотивацію, повинен покращувати показники витривалості, а інший – підвищує сприйняття зусиль або знижує потенційну мотивацію, повинен погіршувати показники витривалості [160]. Звідси, впливає, що спортивна витривалість є, водночас, результатом фізичної підготовленості й виявом психічної регуляції, оскільки спортсмен продовжує діяльність не лише тому, що його організм ще здатний працювати, а й тому, що суб'єктивна оцінка зусилля, смислова цінність мети, емоційне та мотиваційне налаштування сприяють підтримки дії. Причому, відбувається трансформація через зміни у сприйнятті зусиль, оцінок сприйнятого навантаження при виконанні роботи з фіксованим навантаженням, або через зміну темпу без зміни оцінок сприйнятого навантаження (наприклад, збільшення потужності у велоперегонах). Це відображає не тільки реакцію на зовнішнє навантаження, а й складний інтегративний результат інтероцептивних сигналів попереднього досвіду, очікувань, настанов, ситуативної мотивації та способу інтерпретації власного стану.

Мотиваційні самонавіювання [188] і пакети тренувань психологічних навичок [104], схоже, зменшують сприйняття зусиль, що покращує показники витривалості, тому самонавіювання не доцільно трактувати спрощено як механічне повторення підбадьорливих формул, оскільки його дія пов'язана зі смисловим перепрограмуванням переживання навантаження, зміною внутрішнього діалогу, підтриманням установки на контрольованість ситуації та переорієнтацією уваги з переживання виснаження на виконання завдання, водночас, використання мотиваційного самонавіювання під час виступів у спеку не зменшує сприйняття зусиль, а навпаки, допомагає спортсменам виступати довше, коли вони досягають майже максимального рівня зусиль

[114], що деталізує механізм дії саморегуляції, де її ефект не завжди полягає у тому, щоб зробити навантаження суб'єктивно легшим, а інколи регуляторна перевага полягає у здатності продовжувати діяльність попри збереження або навіть посилення відчуття труднощів, окрім того, розумова втома [191] і придушення емоцій [201] підсилюють сприйняття зусиль і негативно впливають на показники витривалості, що підтверджує психічне виснаження та неадаптивний спосіб поводження з емоціями можуть зменшувати доступний регуляторний ресурс, через що спортсмен починає раніше сприймати навантаження як надмірне і скорочує межу продуктивного зусилля.

Разом із тим, редукція пояснення витривалості лише до сприйняття зусиль видається недостатньою, однак суперечливим є твердження, що сприйняття зусиль – єдине відчуття, що пов'язане з фізичним навантаженням, яке суттєво впливає на вибір темпу та показники витривалості, коли спортсмени не травмовані. А. Маугер стверджує, що біль і дискомфорт у м'язах, викликані фізичним навантаженням, також впливають на вибір темпу та показники витривалості, особливо під час високоінтенсивних вправ [166], де спортсмен стикається не з одними узагальненими труднощами, а з багатовимірним комплексом тілесних і афективних сигналів, кожен із яких може окремо або у взаємодії змінювати поведінку. Цей аргумент узгоджується із самозвітами спортсменів на витривалість [151], хоча використання спортсменами на витривалість слів, пов'язаних з болем, часто є широким і, частково, відображає інші відчуття, пов'язані з фізичним навантаженням, такі як зусилля [91], отже, змістове оформлення суб'єктивного досвіду є важливим для наукового аналізу, адже термінологічне змішування болю, дискомфорту, напруження та зусилля ускладнюють точне відмежування тих психічних чинників, які реально впливають на вибір темпу і рішення продовжувати чи припиняти роботу, хоча сприйняття зусиль і болю під час вправ на витривалість корелюють і зростають паралельно [165], існує певна наукова підтримка незалежної ролі толерантності до болю у велосипедному спорті [73]. Звідси постає потреба розглядати толерантність до болю не лише як

фізіологічний показник, а як складову психологічної готовності спортсмена витримувати неминучі неприємні відчуття без руйнування цільової програми дії.

Ще один вимір регуляторного процесу розкривається через афективну валентність є афективна валентність (тобто задоволення або незадоволення), що означає додаткове відчуття, пов'язане з фізичним навантаженням, яке може впливати на темп і результати у змаганнях на витривалість [115; 116; 136; 199], що сприяє прийняттю рішення спортсмена стосовно продовження, прискорення чи уповільнення діяльності, яке може залежати не тільки від раціональної оцінки доступних ресурсів, а й від того, яким емоційно забарвленим постає саме переживання виконання вправи, наприклад, у ході виступу може виникати відчуття неузгодженості між порогамі лактату і вентиляції та максимальним споживанням кисню [116], а почуття незадоволення може впливати на рішення щодо темпу, особливо в недосвідчених або неконкурентних учасників, де виявляється роль досвіду спортивної соціалізації, зокрема, тренований спортсмен зазвичай краще інтегрує неприємні відчуття у смислову структуру досягнення мети, тоді як недосвідчена особа частіше сприймає зростання неприємності як сигнал до послаблення зусиль, хоча деякі дослідження вивчали афективні реакції під час виконання вправ на витривалість [179], причому, не встановлено, чи відіграють вони першочергову роль у визначенні темпу, незалежно від сприйняття зусиль. Вимірювання сприйняття зусиль, сприйняття болю та афективної валентності як стандартних перцептивних показників може допомогти з'ясувати роль кожного з них у визначенні темпу та показників витривалості [166]. Крім того, доцільно враховувати потенційні відмінності в ролі цих трьох змінних у визначенні темпу і продуктивності між тренованими і нетренованими групами населення, між різними видами спорту на витривалість та за різної інтенсивності вправ. При вимірюванні сприйняття зусиль, сприйняття болю та афективної валентності враховується показники визначеності та вимірюваності [115], що методологічно є принциповим, оскільки саме від

точності понять залежить адекватність висновків про психічні механізми, які є основою спортивної витривалості та сприяють розвитку у тренувальному процесі.

Окремої уваги потребує потенційна мотивація як чинник підтримання спортивного зусилля, що стосується потенційної мотивації, то низка мотиваційних втручань покращує показники витривалості, причому, такі втручання, як словесне заохочення [172], очне змагання [145], постановка цілей [195], виступ перед особою протилежної статі [193], вправи з мотиваційними кричалками перед виступом [112] та музика перед виступом [184] підвищують потенційну мотивацію людини, і вони дійсно покращують показники витривалості [167]. Дані впливи є різнорідними, проте їх поєднує здатність сприяти суб'єктивній значущості дій, посилювати енергетичний тонус, актуалізувати потребу досягнення, викликати змагальне збудження або переходу до мобілізованішого стану готовності. Активізація різних внутрішніх механізмів, зокрема, зростання впевненості, переключення уваги, емоційне піднесення, послаблення монотонності, підвищення соціальної значущості завдання або, навіть, просто тимчасове відволікання від переживання втоми. Отож, ці зовнішні стимули включаються у внутрішню систему саморегуляції спортсмена, і за яких умов вони стають не випадковими підсилювачами, а компонентами усвідомлено організованого регуляторного процесу, отже регуляція психічних станів, індивідуально-типологічні властивості, керування увагою, суб'єктивне переживання зусилля, біль, афективна валентність і потенційна мотивація є складовими, або саморегуляційними механізмами організації та зреалізування спортивної діяльності, де в реальній спортивній практиці вони утворюють рухому конфігурацію взаємодіючих механізмів, яка визначає, наскільки спортсмен здатний зберігати цілеспрямованість, якість виконання, функціональну стійкість і продуктивність у ситуаціях напруження, втоми, невизначеності та змагального тиску.

Складність аналізу потенційної мотивації як чинника саморегуляції спортивної діяльності полягає в тому, що, з одного боку вона є стала внутрішня

властивість або як короткочасний стан, який легко піддається фіксації через одноразове вимірювання, а з іншого – можливо виміряти її перед виконанням за допомогою мотиваційних опитувальників і під час виконання, що підтверджує істотну методологічну прогалину у вивченні саморегуляції, адже спортивна діяльність майже ніколи не розгортається в умовах емоційної та ситуаційної стабільності. У реальній навчально-тренувальній і змагальній практиках мотивація спортсмена змінюється хвилеподібно, адже вона підсилюється під впливом наближення до мети, послаблюється через втому, деформується внаслідок помилок, трансформується під тиском суперника, оцінки тренера, очікувань команди, реакції глядачів або внутрішнього переживання неспроможності, і саме тому статичне вимірювання мотивації не дозволяє повною мірою зрозуміти, яким чином вона функціонує як регуляторний ресурс у динаміці спортивної дії.

Для дослідження витривалості необхідні інноваційні заходи мотивації, які можуть включати комбінації психофізіологічних заходів (наприклад, зміни в частоті серцевих скорочень під час виконання завдань у власному темпі), поведінкових заходів (наприклад, зміни у вихідній потужності під час виконання завдань у власному темпі) та якісних даних (наприклад, протокол міркувань вголос, інтерв'ю після виконання) [68]. Оскільки виведення мотивації за межі лише самозвітних показників уможливорює зрозуміти її реальне функціонування у структурі діяльності, то психофізіологічні індикатори можуть відображати мобілізаційний компонент регуляції, а також поведінкові показники, зокрема, готовність підтримувати або змінювати інтенсивність зусилля, тоді як якісні дані дають доступ до внутрішнього смислового поля діяльності, тобто до того, як спортсмен сам інтерпретує труднощі, втому, небезпеку помилки або наближення до результату. У цьому зв'язку мотивація постає не просто як бажання досягти успіху, а як складна система значеннєво-енергетичного забезпечення активності, що безперервно перебудовується у відповідь на зміни ситуації.

Вагомим чинником саморегуляції спортивної діяльності є самоефективність. Дослідження, присвячені самоефективності як чинника саморегуляції спортивної діяльності, констатують, що вона є сильним предиктором результативності [87; 154], адже така закономірність має глибоке психологічне підґрунтя, оскільки йдеться не про формальну самооцінку чи загальну віру у власні сили, а про суб'єктивне переживання здатності ефективно діяти у конкретних умовах і досягати бажаного результату за наявності труднощів, навантаження та ризику. Самоефективність визначає не тільки рівень упевненості перед стартом, а й характер вибору завдань, готовність брати на себе складні цілі, стійкість у ситуації невдачі, тривалість збереження зусиль, інтерпретацію зворотного зв'язку і сам спосіб проживання змагального напруження. Було визначено, що самоефективність – це динамічний конструкт, який може змінюватися залежно від сприйняття себе і навколишнього середовища [128], тому ця динамічність виокремлює її значущість для саморегуляції, адже спортсмен не просто має певний запас упевненості, а й безперервно коригує його залежно від стану тіла, попереднього досвіду, реакції суперника, підтримки з боку значущих осіб, якості власного виконання та значення ситуації, тощо.

Незважаючи на важливість вивчення ролі самоефективності у розвитку саморегуляції спортивної діяльності, встановлено, що актуальні дослідження стосуються, передусім, відмінностей у дієвості самоефективності у досвідчених спортсменів та у новачків, що доводять перевагу ефекту у перших [120], вивчення когнітивних спотворень у сприйнятті власних результатів [173; 186], ролі само ефективності у сприйнятті різних стресових факторів, які зазвичай виникають під час виконання фізичних [159], у досягненні певного рівня результативності у спорті, у зв'язку із різноманітними стратегіями подолання стресу [69]. Цей масив даних уможливорює розгляд самоефективності як центрального елемента суб'єктної регуляції у спорті, причому, в досвідчених спортсменів вищий регуляторний ефект пов'язаний імовірно не лише з тривалішим стажем, а й із накопиченням численних

підтверджені власної спроможності діяти в умовах складності, завдяки цьому впевненість у власній ефективності стає реалістичнішою, менш ситуативно вразливою і тісніше пов'язаною з конкретними операційними схемами дії, а в початківців вона нерідко має менш диференційований характер та залежить від випадкових вражень і швидше піддається руйнуванню під впливом невдач. Існує зв'язок самоефективності з когнітивними спотвореннями у сприйнятті власних результатів, адже спортсмен може або недооцінювати власну спроможність, звужуючи межі можливої активності, або переоцінювати її, втрачаючи точність самоконтролю, але в обох випадках порушується оптимальний режим саморегуляції, тому що суб'єктна модель власних можливостей перестає відповідати реальним вимогам діяльності.

Поряд із самоефективністю вагомим чинником регуляції спортивної поведінки є ціннісне ставлення до спортивно-професійної діяльності, де спортсмен повинен визначити пріоритети обраного виду спорту, причому, усі визначені способи поведінки та дії повинні узгоджено відповідати його цінностям та, відповідно, підтримувати спортивні цілі [124], адже людина здатна стабільно керувати власною діяльністю лише тоді, коли зовнішні вимоги спорту інтегровані у внутрішню систему особистісних смислів, де спортивна мета співвідноситься з цінностями розвитку, майстерності, самоповаги, професійної честі, командної відповідальності або особистісного зростання, регуляція поведінки набуває більшої внутрішньої опори, і у підсумку – дисципліна перестає бути лише зовнішнім контролем, а вольовим зусиллям, спрямованим тільки на реакцію примусу чи оцінювання, і навпаки, – ціннісна основа перетворює саморегуляцію на внутрішньо мотивований спосіб організації життя й діяльності. Якщо ж спортивна активність не має для суб'єкта достатньої ціннісної визначеності, то навіть за наявності здібностей та зовнішньої підтримки можуть виникати регуляторні відхилення, що виявляються у нестійкості намірів, швидкому виснаженню мотивації, труднощах у дотриманні режиму, зниженню толерантності до невдач.

Важливим чинником саморегуляції та результативності спортивної діяльності доцільно визначити усвідомленість (майндфулнес) спортсмена. Інтерес до майндфулнес у спортивній психології зумовлений тим, що цей підхід пропонує особливий спосіб організації уваги, переживання внутрішнього досвіду та ставлення до психічних подій, що істотно відрізняється від традиційних стратегій жорсткого самоконтролю. Відповідно до майндфулнес-підходу оптимальна продуктивність може бути підвищена за рахунок орієнтованого на теперішнє, неусвідомлення внутрішніх і зовнішніх подразників, коли ці переживання розглядаються як непостійні події, які виникають і функціонують у поточному потоці свідомості. Крім того, до всього психічного та емоційного змісту використовується загальне ставлення до прийняття, зокрема, мовиться про такий режим внутрішньої роботи, за якого спортсмен не вступає у виснажливу боротьбу з кожною тривожною думкою, сумнівом, тілесним дискомфортом чи емоційною хвилю, а навчається утримувати контакт із поточним моментом без надмірного ототожнення із цими переживаннями. Тому в спортивній діяльності це може бути надзвичайно продуктивним, оскільки надмірне занурення у внутрішні реакції часто знижує якість виконання, порушує ритм дії, посилює тривогу помилки та звужує обсяг уваги.

Майндфулнес або усвідомленість спрямовані на концентрацію зовнішньої уваги на стимулах, пов'язаних із завданням, а не на самоконцентровану увагу на внутрішніх процесах [124; 125], причому, результативність часто залежить від точного реагування на зовнішні умови, зокрема, на траєкторію руху м'яча, ритм суперника, зміну ігрової конфігурації, часові інтервали, просторове положення тіла, сигнали партнера, тактичні підказки. Коли спортсмен надмірно фіксується на власних переживаннях, він частково втрачає чутливість до цих зовнішніх параметрів. Натомість, усвідомленість дозволяє зменшити деструктивну самозосередженість і перевести увагу у функціонально значущу площину. Згідно Ф. Гарднера позитивний вплив майндфулнес на продуктивність спортсмена є

опосередкованим іншим механізмом, який, своєю чергою, призводить до покращення результатів, пов'язаних із продуктивністю [123], що підтверджує роль майндфулнесу у спортивному результаті, а його дія може реалізовуватися через посилення контролю, зниження реактивності до негативних переживань, покращення здатності залишатися у завданні, економніше використання психічних ресурсів або підвищення толерантності до внутрішнього дискомфорту.

У теорії моніторингу та прийняття Е. Ліндсі та Дж. Кресвелла зазначено, що моніторинг уваги, визначений як постійне усвідомлення чуттєвого та перцептивного досвіду поточного моменту прийняття, лежить в основі механізмів, що відповідають за вплив майндфулнес-інтервенцій на психологічне та фізичне здоров'я [155], однак, без використання навичок сприйняття поточного досвіду, підвищена самозосереджена увага на негативних та/або небажаних стимулах може бути контрпродуктивною, а також може посилити та подовжити афективні стани, такі як тривога та занепокоєння [155], тому для спортсмена це має безпосереднє практичне значення, причому коли він лише зосереджує увагу на власному прискореному серцебиттю, треморі, сумнівах або страхах невдачі, але не володіє навичкою неоцінного прийняття цих явищ, то така уважність може підвищити, а не знизити психологічне напруження, наприклад, уважність суб'єкта діяльності, у тому числі спортсмена, може бути посилена за допомогою моніторингу уваги, але без навичок сприйняття зосередженість на поточних завданнях може відволікатися на негативні думки та тривожні емоції, що призведе до зниження продуктивності [124], отже, у структурі майндфулнес важливими є не тільки моніторинг, а й прийняття, тобто вміння не руйнувати діяльність через вторинні реакції на власні переживання.

Виходячи з того, що тривога часто заважає продуктивності, Т. Борковец стверджує, що увага, зосереджена на теперішньому моменті, на зовнішніх подразниках (а не на внутрішніх переживаннях) збільшує можливість точної обробки нової інформації, що, своєю чергою, може створити оптимальні умови

для адаптивних поведінкових реакцій у поточній ситуації [84], себто мовиться про те, що змагальна ситуація характеризується швидкоплинністю, неповнотою інформації та необхідністю миттєвого реагування. Будь-яка затримка, спричинена зацикленням на власному страху, внутрішньому діалозі чи катастрофічних очікуваннях, знижує якість сприйняття актуальних сигналів ситуації. Разом з цим, увага та навички сприйняття можуть зменшити афективну реактивність, покращити ефективність виконання когнітивних завдань в афективних контекстах і зменшити стрес [155]. Отже, майндфулнес трактується не як засіб тимчасового заспокоєння, а як спосіб побудови такого режиму психічної роботи, при якому афект не руйнує пізнавальну ефективність, а емоційне напруження не перетворюється на дезорганізуючий чинник дії.

Згідно із точкою зору Т. Борковеця [84], а також підходу майндфулнес та прийняття, дослідники в сфері спортивної психології [124; 161] припускають, що механізми дії, специфічні для спорту, можуть бути підвищеними обізнаністю про контекст, кращим контролем уваги, і покращеними навичками сприйняття, які можуть збільшити здатність спортсменів зосереджувати увагу на поточному завданні, пов'язаному з метою спортивної діяльності, враховуючи іншу потенційно важливу інформацію. Усі зазначені покращення за даними дослідників викликані майндфулнес-інтервенціями, особливо суттєвим є для тих видів спорту, де потрібно одночасно утримувати в полі уваги кілька інформаційних потоків, зокрема власний стан, тактичну ситуацію, дії суперника, інструкції тренера, часовий режим, оцінку ризику. Саморегуляція в таких умовах є не просто пригніченням небажаних переживань, а гнучким розподілом психічних ресурсів між конкуруючими вимогами ситуації. Майндфулнес-інтервенції можуть підтримувати цю гнучкість, оскільки вони знижують жорсткість реакцій, зменшують імовірність надмірної фіксації на одному переживанні та сприяють більш точному поверненню уваги до завдання після відволікання.

Даний підхід базується, головним чином, на нейропсихологічних дослідженнях позитивного впливу медитації та пізнання, що зумовлюють зміни в структурі мозку та спричиняють більшу активність процесу обробки інформації в частинах мозку, пов'язаних із увагою [90; 158; 178], а також позитивно позначаються на результатах розв'язання когнітивних завдань. Навчання усвідомленості також може сприяти ефективнішому та економнішому використанню когнітивних ресурсів [124; 161]. Якщо інтерпретувати це в контексті спортивної діяльності, то усвідомленість розглядається як один із шляхів підвищення когнітивної економності, коли спортсмен не витрачає надмірний психічний ресурс на боротьбу з кожною внутрішньою подією, а зберігає його для розв'язання безпосередніх завдань діяльності. Це має особливе значення в умовах втоми, емоційного тиску та інформаційного перевантаження, коли будь-яке зайве когнітивне зусилля зменшує запас функціональної надійності. Відтак, майндфулнес у структурі саморегуляції спортивної діяльності доцільно розуміти як механізм, що поєднує уважність до поточної ситуації, прийняття внутрішнього досвіду, зниження деструктивної реактивності, підтримання контакту з метою та більш ощадливе використання когнітивних ресурсів.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що між складовими саморегуляції спортивної діяльності наявний позитивний взаємозв'язок, який зумовлений тим, що: по-перше, саморегуляція не може бути зрозуміла без урахування динаміки потенційної мотивації, яка змінюється у самому процесі виконання і потребує складніших методів дослідження, ніж традиційний самозвіт; по-друге, однією з центральних внутрішніх засновків регуляції є самоефективність, що визначає характер мобілізації, стійкість до стресорів і спосіб інтерпретації власної результативності; по-третє, стійка регуляція діяльності потребує ціннісної інтеграції спортивних цілей у структуру особистості, інакше контроль поведінки втрачає внутрішню опору; по-четверте, майндфулнес передбачає продуктивний підхід до розуміння того, як спортсмен може залишатися у контакті з поточним завданням, не створюючи

надмірної самозосередженості, афективною реактивністю чи боротьбою з власними переживаннями. У такому поєднанні мотиваційних, когнітивних, ціннісних та увагово-регуляторних механізмів саморегуляція спортивної діяльності є складним внутрішнім процесом побудови, підтримання і корекції спортивної активності, спрямованої не лише на досягнення результату, а й на збереження психологічної цілісності суб'єкта в умовах високих вимог спорту.

Майндфулнес у структурі саморегуляції спортивної діяльності набуває дедалі більшої теоретичної й прикладної ваги не лише тому, що пов'язується зі зниженням напруження або підвищенням суб'єктивного благополуччя спортсмена, а насамперед тому, що відкриває інший спосіб організації внутрішнього досвіду в умовах високих вимог до дії, точності, витривалості й психологічної стійкості. Ефективність психічного самокерування залежить не тільки від сили мотивації чи вираженості вольового зусилля, а й від того, як саме спортсмен взаємодіє зі своїми думками, емоціями, тілесними відчуттями, очікуваннями та ситуативними стресорами. Д. Маркс вказує на те, що спортсмени з високим рівнем усвідомленості (майндфулнес) могли розвинути здатність робити більше меншими зусиллями [161], себто мовиться не про механічне зменшення затрат енергії, а про економнішу організацію психічної активності, за якої значна частина внутрішнього ресурсу не витрачається на деструктивну боротьбу з хвилюванням, на надмірне самоспостереження, на афективне загострення помилки або на виснажливе прогнозування можливої невдачі. У такому випадку спортсмен не втрачає сили на другорядні психічні процеси, а зберігає її для виконання безпосереднього завдання, що і створює враження більшої результативності при меншому внутрішньому напруженні.

Задля пояснення впливу усвідомленості на інші психологічні складові, зокрема на результативність спортивної діяльності, Д. Біррер та ін. запропонували «теоретичну модель, у якій передбачається, що практика усвідомленості та/або диспозиційна уважність (уважність за рисами, яка зазвичай концептуалізується як така, що включає регуляцію уваги, усвідомлення та прийняття) створює низку певних механізмів впливу на

усвідомленість (тобто навички прийняття, уваги та різноманітні взаємопов'язані механізми, що стосуються регуляції емоцій), які, своєю чергою, сприяють різноманітним психологічним навичкам (наприклад, подоланню, відновленню, мотивації)» [82], що уможливлює розгляд майндфулнесу не як ізольовану техніку самозаспокоєння, а як складну систему внутрішніх змін, що перебудовує спосіб функціонування психіки спортсмена в цілому, а її дія не обмежується одним вузьким ефектом та охоплює кілька взаємопов'язаних рівнів, зокрема: спрямованість уваги, ставлення до внутрішніх переживань, характер емоційного реагування, вибір копінг-стратегій, темп відновлення після психічного виснаження, стійкість мотивації та здатність контактувати з поточним завданням. Така багаторівнева дія має особливе значення, адже спортивна активність постійно змінюється під впливом суперництва, втоми, оцінювання, ризику помилки, часових обмежень і тілесного дискомфорту, що дозволяє не просто тимчасово зменшити тривогу, а перебудувати сам механізм її переживання, стає принципово важливим для розуміння саморегуляції.

Крім того, визначено, що підвищення диспозиційної усвідомленості опосередковує зв'язок між практикою усвідомленості та покращенням результатів, пов'язаних зі спортивними досягненнями [82]. Це означає, що систематична практика майндфулнес не діє прямолінійно, ніби автоматично перетворюючись на кращий результат. Її вплив реалізується через поступове формування відносно стійкої властивості – схильності бути уважним до поточного досвіду, не втрачаючи здатності приймати його без деструктивної реактивності. Отже, диспозиційна усвідомленість виступає не випадковим супутнім ефектом, а внутрішньою умовою того, щоб ситуативні вправи з майндфулнес були інтегровані в реальний стиль психічного функціонування спортсмена, і лише тоді можна очікувати, що уважність, прийняття та регуляція емоцій вийдуть за межі спеціально організованої психологічної процедури і стануть частиною реальної змагальної поведінки за відсутності

рефлексивного налаштування, а психічне реагування є швидким, точним і, водночас, гнучким.

Відповідно до моделі, запропонованої Д. Біррер та групою вчених [82], а також З. Муром [174], головним механізмом змін у програмі майндфулнес-інтервенцій є регуляція емоцій, а важливою загальною метою цих впливів є покращення стратегій адаптивної регуляції емоцій. Емоційна сфера найчастіше стає тією ланкою, через яку порушується цілісність спортивної дії, де надмірне хвилювання перед стартом, афективне загострення помилки, фрустрація після невдалої спроби, дратівливість у відповідь на суддівське рішення, страх втрати переваги або, навпаки, надмірна ейфорія після локального успіху здатні істотно змінювати якість сприйняття ситуації, точність уваги, темп прийняття рішень і довільний контроль поведінки. Тому регуляція емоцій є не лише одним із багатьох компонентів психологічної готовності, тому що вона часто виступає тією функціональною основою, від якої залежить збереження керованості дії в умовах навантаження.

Регуляція емоцій є складним, залежним від контексту процесом [95], який зазвичай визначають як такий, за допомогою якого люди впливають на те, які емоції вони мають, коли вони мають, і як вони переживають і виражають ці емоції [133], отже емоції є не лише спонтанними станами, які потрібно або терпіти, або негайно пригнічувати, тому що вони підлягають певному рівню психічного опрацювання, а отже можуть входити до структури саморегуляції як явища, що усвідомлюються, інтерпретуються, приймаються, модифікуються або переводяться в іншу форму поведінкового вираження. Для спортсмена це означає, що ефективність у тренувальній та змагальній діяльності залежить не від відсутності емоційної напруги, а від того, наскільки він здатний функціонувати в її присутності без втрати внутрішньої організованості. Така постановка питання віддаляє дослідження саморегуляції від спрощеного уявлення, ніби оптимальний стан спортсмена – це стан емоційної нейтральності. Насправді, спортивна діяльність майже завжди

афективно зумовлена, і психологічна зрілість полягає не у виключенні емоційності, а в конструктивному поводженні з нею.

Регуляція емоцій може бути або автоматичним або контрольованим, свідомим або несвідомим процесом [133]. Така багатовимірність особливо помітна в спорті, де частина емоційних реакцій формується роками як автоматизовані способи відповіді на певні стимули. Спортсмен може неусвідомлено напружуватися перед виконанням критично важливої дії, автоматично втрачати впевненість після серії помилок або, навпаки, мобілізуватися в умовах високого ризику. Поряд із цим, у нього можуть формуватися й свідомі форми регуляції, зокрема цілеспрямоване повернення уваги до завдання, зміна внутрішнього діалогу, прийняття хвилювання як нормального компонента змагання, уповільнення поведінкової імпульсивності або вибір способу емоційного самоналаштування. Отже, регуляція емоцій не обмежується лише довільним самоконтролем, а містить складне поєднання набутих автоматизмів, ситуаційних реакцій і свідомих стратегій керування станом, і саме тому майндфулнес є цінним не тільки як окремий метод, а і як засіб поступової перебудови неусвідомлених патернів реагування через розвиток уважності, прийняття і кращого розрізнення внутрішнього досвіду. Згідно з цим визначенням, регуляція емоцій була концептуалізована як конструкт, що містить такі здатності: 1) усвідомлення та розуміння емоцій, 2) прийняття емоцій, 3) здатність контролювати імпульсивну поведінку та поводитися відповідно до бажаної мети під час переживання негативних емоцій і 4) здатність використовувати відповідні ситуації стратегії регулювання емоцій, щоб гнучко модулювати емоційні реакції як бажані для досягнення індивідуальних цілей і ситуаційних вимог [131]. Ці здатності мають не абстрактний, а безпосередньо операційний характер, де усвідомлення та розуміння емоцій дозволяє спортсменові відрізнити передстартове збудження від дезорганізуючої тривоги, конструктивного невдоволення від афективного зриву, втоми від демотивації, тимчасового розчарування від глибшого сумніву у власній спроможності. Прийняття емоцій

перешкоджає формуванню вторинної внутрішньої боротьби, коли до первинного напруження додається ще й роздратування через сам факт його наявності. Контроль імпульсивної поведінки особливо важливий у командних та ігрових видах спорту, де емоційна реактивність може швидко трансформуватися у тактичну помилку, конфлікт із суперником, необережне рішення або втрату концентрації. Нарешті, гнучке використання стратегій регуляції означає, що спортсмен не покладається на один-єдиний спосіб подолання напруження, а використовує різні варіанти поведінки залежно від вимог ситуації, особливостей виду спорту, стадії підготовки та власного функціонального стану.

Згідно з цією точкою зору, адаптивна регуляція емоцій – це процес контролю поведінки, коли виникають негативні афекти, а не спроби контролювати або зменшувати небажані афекти та емоції [130]. Таким чином, для розуміння майндфулнес у спорті важливо враховувати те, що емоції перешкоджають дезорганізації дії. Іншими словами, спортсмену не обов'язково повністю усунути страх, роздратування чи напруження, щоб ефективно виконати завдання, отже, реалістичнішою і продуктивнішою є така форма саморегуляції, за якої негативний афект не заперечується, але й не отримує права визначати поведінкову програму. У змагальному середовищі ця ідея має особливу прикладну силу, оскільки спроби жорстко придушити небажані переживання нерідко лише посилюють їх інтенсивність, збільшують когнітивне навантаження і звужують можливості адаптивного реагування. Відтак, майндфулнес-підхід передбачає розуміння саморегуляції, де внутрішня рівновага забезпечується не тотальним емоційним контролем, а здатністю діяти відповідно до мети, навіть у присутності емоційної складності.

Здатність усвідомлювати поточні міркування та емоції не означає занурення у надмірне самоспостереження, тому спортсмен швидше помічає, що його увага змістилася з виконання завдання на тривожне прогнозування результату, а розчарування після помилки переходить у внутрішній самодокір, причому тілесне напруження вже починає заважати точності руху, або

внутрішній діалог втрачає конструктивний характер. Таке своєчасне розпізнавання внутрішніх змін створює передумову для корекції стану ще до того, як він буде впливати на дезорганізацію поведінки, отже усвідомленість підсилює саморегуляцію, що робить психічні процеси менш непрозорими для суб'єкта і тим самим зумовлюється можливість їх цілеспрямованого опрацювання.

Здатність до спостереження та вербалізація емоцій, що пов'язані із усвідомленістю, підвищують емоційну обізнаність, полегшують здатність як ідентифікувати, так і розрізняти різні емоції та афекти, а отже, пригнічувати автоматичну емоційну реактивність та емоційну інтенсивність [130]. Чим точніше спортсмен розпізнає, що саме він переживає, тим менша ймовірність того, що всі негативні або напружені стани будуть узагальнено сприйматися як щось тотально небезпечне. Розрізнення розгубленості, сорому, злості, тривоги, нервового збудження, втоми чи фрустрації відкриває шлях до більш адресного психологічного реагування. Вербалізація емоції, своєю чергою, сприяє її когнітивному структуруванню, а внутрішній стан перестає бути невиразним афективним тиском і набуває визначеності, з якою вже можна працювати. Для спортсмена це важливо ще й тому, що чіткіше усвідомлення власного стану дає можливість своєчасно змінювати режим уваги, стиль комунікації, спосіб мобілізації чи характер відновлювальних дій.

Майндфулнес пов'язаний із більшим прийняттям небажаних емоцій та емоційною готовністю відчувати поточні емоції [130], покращує здатність до регуляції емоцій, зменшує стратегію уникання негативного емоційного досвіду, підвищує толерантність до афективних станів, яких зазвичай уникають [130; 137]. Цей ефект є надзвичайно суттєвим, оскільки значна частина змагальних і тренувальних труднощів пов'язана саме з тим, що спортсмен намагається не зустрітися з неприємним переживанням, а якнайшвидше втекти від нього – через уникання відповідальності, передчасне зниження інтенсивності зусилля, психологічне відсторонення від ситуації, відмову від ризикових рішень або формальний характер участі у вправі.

Зростання толерантності до афективно складних станів уможливорює залишатися у межах завдання навіть тоді, коли воно психологічно дискомфортне, саме у такий спосіб майндфулнес підтримує не лише емоційне благополуччя, а й сам механізм спортивного розвитку, бо без здатності витримувати внутрішню напругу неможливе просування до вищого рівня майстерності.

Усвідомленість позитивно позначається на змінних, пов'язаних зі спортивними результатами, а також на диспозиційній уважності у спортсменів [114]. У низці досліджень [89; 114] а також К. Чжан [192], Ф. Гудман [67], М. Грос [132; 133; 134] констатується вищий рівень диспозиційної уважності, а також спортивних результатів на користь спортсменів із високим рівнем усвідомленості. М. Гросом також було виявлено статистично значуще покращення спортивних результатів для спортсменів, що практикують майндфулнес [134]. Ці дані важливі не лише як підтвердження позитивного зв'язку між усвідомленістю та результативністю, вони також уможливлюються робити припущення про те, що у спортсменів із високим рівнем майндфулнес формується більш стійкий режим психічного функціонування, який одночасно характеризується кращим уваговим контролем, меншим рівнем деструктивної реактивності, вищою емоційною гнучкістю та більшою здатністю до відновлення після помилки чи напруженого епізоду. Сукупність таких змін і може створювати передумови для більш стабільної спортивної продуктивності, що характеризує не лише ситуативний ефект окремої психологічної техніки, а і певну трансформацію стилю саморегуляції, в якому спортсмен менше втрачає психічного ресурсу через внутрішню дезорганізацію.

Поряд із майндфулнес у системі чинників саморегуляції спортивної діяльності доцільно розглядати і рівень домагань, оскільки він визначає характер співвідношення між самосприйняттям, цілями, мотиваційною напругою та реальною готовністю до дії. О. Павлик було показано позитивну роль перевищення рівня домагань над самооцінкою (на тлі її адекватного

рівня) для освоєння нових видів діяльності, ефективного включення у навчальні та спортивно-тренувальні заняття вихованців футбольного клубу для дітей молодшого шкільного віку м. Харкова [38], що підтверджує той факт, коли рівень домагань дещо випереджає наявну самооцінку, але не втрачає зв'язку з реальними можливостями, він починає виконувати мобілізаційну функцію. У цьому випадку внутрішній образ досяжного майбутнього не руйнує суб'єкта непосильністю, але й не залишає його в зоні інерції, отже це напруження між теперішнім і бажаним здатне підтримувати включеність у процес навчання, тренування та освоєння нових способів дії, отже без певного випередження рівня домагань спортивне зростання може гальмуватися, а мотивація втрачати спрямованість.

О. Гринь та К. Зора на прикладі спортсменів, що отримали травму показали, що за умови високого рівня домагань та відсутності схвильованості в період одужання виражене сильніше, а рівень мотивації до швидкого одужання є вищим, що підтверджує важливість відповідності рівня домагань наявним можливостям, причому, в емоційно нестійких спортсменів було виявлено зниження рівня домагань, натомість, емоційно стабільні спортсмени оцінюють свої можливості як вищий за середній рівень, що є важливим у період повернення до тренувань [17]. Усе це підтверджує те, що рівень домагань є не просто загальною характеристикою мотиваційної сфери, а певним регулятором поведінки в особливо вразливих для спортсмена ситуаціях.

Період відновлення після травми часто супроводжується коливанням упевненості, страхом повторного ушкодження, сумнівами щодо перспектив повернення до попереднього рівня та підвищеною чутливістю до будь-яких ознак невдачі. У таких умовах рівень домагань або підтримує активну, спрямовану на відновлення позицію, або знижується разом із вірою у власні можливості. Водночас, надмірно завищений рівень домагань за відсутності опори на реальний функціональний стан може створювати ризик дезадаптації, отже для ефективної саморегуляції важливо не просто мати високі прагнення,

а співвідносити їх із поточним ресурсом, зберігаючи при цьому внутрішню орієнтацію на відновлення, а не на капітуляцію перед труднощами.

Високу значущість у саморегуляції спортивної діяльності відіграють вольові якості особистості спортсмена, причому, було показано, становлення і формування основних вольових якостей (наполегливість, терплячість, організованість, завзятість тощо) корелює із досягненнями у спортивно-художній гімнастиці, а відтак, уможлиблює активізацію певних функціональних станів, що зумовлює підвищення рівня спортивної саморегуляції та забезпечує успішність і результативність у спортивно-художній діяльності, передусім це стосується виникнення певних психічних станів, котрі сприяють не тільки досягненню мети загалом, але й підтриманню внутрішніх переживань, формуванню позитивного настрою та спонукають до спортивної активності [25; 44]. Таким чином, вольові якості – це окремі морально схвальні риси, реальні психорегуляторні механізми, що забезпечують збереження спрямованості дії в умовах перешкод, втоми, повторності, монотонії та емоційного тиску. Наполегливість утримує лінію руху до мети, коли результат не настає швидко; терплячість допомагає витримувати відкладений характер успіху; організованість створює структурну опору для дії; завзятість підтримує активність у ситуаціях, де зовнішні стимули вже недостатні для продовження зусилля. У видах спорту з високими вимогами до точності, ритму, дисципліни та естетично-координаційної досконалості, зокрема у спортивно-художній діяльності, значення цих якостей особливо зростає, оскільки результат формується не лише в момент змагання, а у тривалому процесі щоденного подолання дрібних труднощів і неефектних, але необхідних етапів удосконалення.

Саморегуляція спортивної діяльності – це складна система взаємопов'язаних психологічних механізмів, у якій майндфулнес, регуляція емоцій, диспозиційна уважність, рівень домагань і вольові якості не існують ізольовано, а формують єдину внутрішню архітектуру спортивної стійкості, причому, майндфулнес сприяє тому, що спортсмен точніше усвідомлює

власний стан і менше втрачає ресурс на неадаптивну реактивність, регуляція емоцій забезпечує збереження поведінкової керованості за наявності негативних афектів, адекватно організований рівень домагань підтримує розвиток і включеність у діяльність, вольові якості утримують рух до мети в умовах труднощів, стомлення й відкладеного результату. Сукупно ці чинники утворюють психологічний фундамент такої спортивної діяльності, в якій досягнення результату забезпечується не випадковою мобілізацією, а внутрішньо організованим, гнучким і стійким процесом самокерування.

У саморегуляції спортивної діяльності важливе місце займає вольова організація, яка особливо виразно розкривається через емпіричні дані, отримані у дослідженнях передзмагальних станів. Так, за результатами експерименту І. Полілуєвої із художніми гімнастками підліткового віку було встановлено, що «більш наполегливі підлітки характеризувалися високою мірою прояву станів бадьорості, натхнення, хвилювання, інтересу доброго настрою, надії, наполегливості, працездатності та зібраності перед змаганням; підлітки з помірним рівнем вольових якостей характеризувалися перед змаганнями станами надії, інтересу, працездатності та зібраності, найнижчим рівнем нервовості; підлітки з низьким рівнем вольових якостей характеризувалися найменш сприятливими для успішного змагання станами, переважаючи інших підлітків за лінощами, і поступаючи їм за станом терпіння, нижчою мірою прояву станів бадьорості, збудження, бажання вчитись, цілеспрямованості, доброго настрою, наполегливості, піднесеності, радості, рішучості, працездатності, сміливості, зібраності; підлітки із домінуванням організованості серед інших вольових якостей загалом більшою мірою характеризувалися станами бадьорості, хвилювання, інтересу, цілеспрямованості, доброго настрою, надії, наполегливості, працездатності та зібраності; завзяті підлітки характеризувалися станами натхнення, хвилювання, цілеспрямованості, інтересу, доброго настрою, надії, напруги, терпіння, наполегливості, працездатності, зібраності напередодні змагання» [42]. Крім того, «високий рівень наполегливості за умови достатнього розвитку

інших вольових якостей сприяє переживанню натхнення, високий рівень завзятості – станам терпіння та витривалості, а розвинена організованість – станам бадьорості, зацікавленості, цілеспрямованості, позитивного настрою, працездатності та зібраності» [43]. Ці результати дозволяють перейти від суто описового розуміння волі до її функціонального тлумачення у структурі саморегуляції спортивної діяльності, де вольові якості виявляються не просто морально схвальними рисами, а внутрішніми механізмами, які впливають на конфігурацію передзмагального стану. Наполегливість, організованість, завзятість чи терплячість не існують ізольовано від емоційної сфери, навпаки, вони перебудовують її таким чином, щоб напруження не руйнувало, а мобілізувало. Наприклад, для підліткового спорту це має особливу вагу, оскільки саме на цьому етапі особистість ще лише набуває стійких способів керування собою, а змагальна ситуація вже висуває підвищені вимоги до зібраності, впевненості та витривалості. Якщо вольова сфера розвинена недостатньо, спортсмен не лише слабше долає труднощі, а й переживає менш сприятливий емоційний фон: менше натхнення, менше рішучості, нижчу працездатність, вищу схильність до внутрішньої розслабленості чи пасивності. Відтак, воля в контексті спортивної саморегуляції є чинником не тільки поведінкової витримки, а й оптимізації психічного стану, бо саме через неї забезпечується збереження спрямованості діяльності в умовах передзмагального хвилювання.

Не менш глибокий вимір саморегуляції відкриває аналіз оптимального переживання. Оптимальне переживання, як відзначає автор теорії потоку М. Чиксентмігаї у розрізі теорії аутотелічних переживань, «є формами активності та переживань, які самодостатні та самодетерміновані і виявляються як захоплення певним видом діяльності, у тому числі спортивної» [102]. Коли людина повністю занурюється в завдання, що відповідає її здібностям, вона відчуває стан оптимального переживання, що характеризується внутрішньою впорядкованістю. У процесі розв'язання завдання свідомість людини стає більш структурованою, оскільки вона

концентрується на найважливішому і відкидає все, що на даному етапі не має значення, а подолання проблем та перешкод супроводжується сильними позитивними емоціями, які людина відчуває як особливий стан задоволення, де потокова діяльність сприяє встановленню міжособистісних зв'язків та супроводжується відчуттям осмисленості [175]. У теорії потоку зазначено, що досвід потокового стану найбільш інтенсивний в умовах високих вимог і розвинутих навичок, тоді як надлишок труднощів діяльності викликає відразу [102], причому «зусилля у діяльності дозволяють відрізнити задоволення від насолоди, де особливе переживання насолоди виникає у поєднанні задоволення від діяльності та переживання зусиль, докладених індивідом для досягнення мети» [60], отже дані механізми виникнення оптимального переживання є цілком типовими й для спортивної діяльності, а протилежним до потокового стану є переживання порожнечі, яку автор теорії описує як психічну ентропію, як визнання себе об'єктом самодовільних та неконтрольованих процесів.

Теорія потоку має особливу аналітичну цінність, оскільки дозволяє зрозуміти, що саморегуляція не зводиться до стримування негативних станів або жорсткого контролю за окремими реакціями. Вона може досягати такого рівня організації, за якого суб'єкт не просто утримує себе від дезорганізації, а входить у стан внутрішньої узгодженості між вимогами завдання, рівнем навичок, спрямованістю уваги та смыслом дії. Потоковий стан у спорті є показником високоякісної саморегуляції саме тому, що в ньому мінімізується розрив між дією і свідомим контролем, між зусиллям і переживанням його осмисленості, між напруженням і задоволенням від самого процесу. Тут важливо виокремити, що стан потоку не є просто емоційним комфортом, адже його джерелом виступає продуктивна напруга, коли вимоги діяльності достатньо високі, щоб активізувати суб'єкта, але не настільки надмірні, щоб зруйнувати відчуття контролю. Причому, потік особливо тісно пов'язаний із саморегуляцією, тому що за умов адекватного співвіднесення ресурсів, уваги,

мотивації, емоційної стійкості та впевненості у власних можливостях спортсмен здатний увійти у такий режим функціонування.

Принципове значення має і той факт, що протилежністю потоку є не просто втома, але й переживання порожнечі як стану психічної ентропії [60], що зумовлює порушення саморегуляції не лише як зниження ефективності, а як втрату внутрішньої організованості, коли людина перестає відчувати себе суб'єктом упорядкованої діяльності і починає сприймати себе об'єктом випадкових, фрагментарних і неконтрольованих процесів. Для спортсмена така зміна переживання є надзвичайно небезпечною, оскільки вона руйнує саму психологічну основу спортивної стійкості: відчуття причетності до власної дії, здатність інтегрувати зусилля в осмислений процес і готовність продовжувати активність у складних умовах. Отже, феномен потоку доцільно розглядати не як периферійний епізод спортивного досвіду, а як один із критеріїв зрілої саморегуляції, коли діяльність переживається як внутрішньо впорядкована, смислово насичена й особистісно прийнята. Це підтверджено результатами отриманими щодо стильових особливостей саморегуляції. А. Рочняком було констатовано, що «юнакам-баскетболістам з автономним стилем саморегуляції спортивної діяльності, якому властиве домінування внутрішньої саморегуляції у спорті, є характерною вища розвиненість всіх показників саморегуляції підготовки спортсмена, а також вищі показники схильності та частоти прояву компонентів стану потоку» [50; 52], тому потокове переживання не є випадковим або суто емоційним феноменом, воно пов'язане зі способом організації регуляторних процесів, де автономний стиль означає більшу внутрішню зумовленість спортивної активності, вищу здатність спортсмена самостійно структурувати власну підготовку, підтримувати мотивацію, розподіляти увагу і зберігати зв'язок між тренувальною дією та особистісно прийнятою метою. За таких умов стан потоку виникає частіше не тому, що суб'єкт рідше стикається з труднощами, а тому, що він краще інтегрує ці труднощі в процес діяльності, наприклад, у баскетболі, де швидкість змін ситуації, потреба в постійному прийнятті

рішень, взаємодія з партнерами і суперником створюють складне поле для регуляції, а внутрішня автономія допомагає спортсменові не розпорошуватися на випадкові зовнішні впливи, а підтримувати цілісність дії навіть у мінливому ігровому середовищі.

Важливий акцент у розумінні потоку в підлітковому спорті додають дані С. Лукової, яка встановила такий факт «спортсмени-підлітки зосереджені на отриманні задоволення та захоплення у спорті, що позитивно позначається на характері фізичних дій та сприяють самореалізації» [28; 30]. Авторка підкреслює, що «оптимальні переживання (стан потоку) у спортивній діяльності підлітка набувають особливого значення, адже висока концентрація уваги на спортивному завданні, здатність відмежовуватися від неактуальних питань, дозволяють підлітку-спортсмену досягнути оптимального переживання – потокового стану, який включає переживання задоволення, сенсу та зусилля, на противагу переживанню порожнечі, яке антиподом стану потоку, причому, прагнення до досконалості у підлітковому віці, яке пов'язане зі спектром позитивних переживань у спортивній діяльності, є складовими стану потоку, та має помірний негативний зв'язок з протилежним до відзначених вище переживань – порожнечею» [28; 30]. Усе це підтверджує те, підлітковий вік є періодом інтенсивного формування самосвідомості, системи домагань, самооцінки та ставлення до власної успішності. У цей час спорт може ставати або простором особистісного зростання, де підліток переживає захоплення, залученість, сенс і внутрішню продуктивність, або полем фрустрації, де домінують порожнеча, відчуження та втрата переживання власної діяльної спроможності. Стан потоку для підлітка є не тільки показником ефективності поточного виконання, а й індикатором того, наскільки спортивна діяльність інтегрується в його особистісний розвиток. Коли підліток здатний зосереджуватися на завданні, відмежовуватися від неактуальних подразників і переживати поєднання сенсу, зусилля та задоволення, спорт набуває функції розвитку суб'єктності. Водночас, прагнення до досконалості, якщо воно зберігає зв'язок із позитивними

переживаннями і не переходить у руйнівний самотиск, може виступати важливим внутрішнім джерелом саморегуляції, спрямованим не лише на досягнення результату, а й на підтримання продуктивної залученості в сам процес спортивної діяльності.

На етапі початкової спортивної спеціалізації формування здатностей до саморегуляції не може розглядатися як додатковий або другорядний компонент підготовки, що вводиться лише в разі появи помітних труднощів у поведінці спортсмена чи нестабільності його емоційних станів. У цей період закладаються ті психічні способи організації діяльності, які згодом визначатимуть не тільки характер реагування на змагальне навантаження, а й саму здатність спортсмена бути суб'єктом власного розвитку, а не лише виконавцем зовнішньо заданої програми. Тому цілком закономірною є пропозиція щодо «базової частини навчання психорегуляції, яка складається з підготовчого і основного етапів, причому підготовчий етап передбачає проведення групових бесід для формування, займання необхідних знань і умінь, вдосконалення психічних функцій, що обумовлюють розвиток умінь психорегуляції» [56, с. 48], отже мовиться не лише про засвоєння окремих прийомів заспокоєння або мобілізації, а про поетапне формування внутрішніх передумов до регуляторної активності, коли спортсмен починає розуміти власні стани, вчиться відслідковувати динаміку психічної напруги, оволодіває елементарними засобами керування увагою і поступово переходить від стихійного реагування до більш усвідомленої організації поведінки.

Не випадково до тих психічних функцій, що мають бути спеціально вдосконалені у процесі такого навчання, віднесено «концентрацію, стійкість, розподіл і перемикання уваги, уявлення, уяву, відчуття» [56, с. 48], що є основними базовими регуляторними механізмами, без яких будь-яка складніша форма самокерування втрачає свою функціональність. Концентрація уваги забезпечує утримання актуального завдання у фокусі психічної активності, а її стійкість дозволяє не руйнувати програму дії під тиском зовнішніх відволікань або внутрішньої тривоги. Розподіл і

перемикання уваги особливо важливі в умовах швидкоплинної спортивної ситуації, де спортсмен змушений одночасно контролювати кілька значущих параметрів діяльності. Уява та уявні уявлення, зі свого боку, створюють простір внутрішнього моделювання майбутньої дії, що є надзвичайно важливим як для технічного вдосконалення, так і для формування впевненості, антиципації та попереднього емоційного налаштування. Відчуття, як основа тілесної чутливості, дозволяють суб'єкту точніше сприймати зміни у власному функціональному стані, розрізняти продуктивне напруження і своєчасно реагувати на ознаки перевтоми або надмірної активації. Таким чином, уже на початковому етапі спортивної спеціалізації саморегуляція повинна спиратися на цілеспрямований розвиток тих психічних структур, які надалі стануть її операційною основою.

Психорегуляція активно проявляється у певних ситуаціях, особливо впливає на розвиток умінь до розслаблення, заспокоєння і мобілізації з використанням прийомів психорегулюючого тренування, де базова частина навчання психорегуляції необхідна спортсменам незалежно від виду спорту, причому на етапі поглибленої спортивної спеціалізації проходить формування умінь психорегуляції з використанням засобів базової і індивідуально-спеціалізованої частин навчання психорегуляції [56], що передбачає розслаблення, заспокоєння і мобілізація не є просто трьома технічними прийомами, і вони репрезентують базові режими регуляції стану, без оволодіння якими спортсмен не може повноцінно адаптуватися до коливань тренувального та змагального навантаження. Здатність до розслаблення зменшує надмірний м'язовий і психічний тонус, що перешкоджає точності дії; заспокоєння відновлює контроль над емоційним збудженням і знижує хаотичність внутрішнього реагування; мобілізація, навпаки, забезпечує вихід із пасивності, апатії чи функціонального спаду. Універсальність базової частини навчання психорегуляції пояснюється тим, що всі без винятку види спорту містять ситуації, у яких ці режими мають бути доступні спортсменові. Водночас, на етапі поглибленої спеціалізації природно зростає роль

індивідуально-спеціалізованої частини, адже конкретні способи саморегуляції повинні вже враховувати часову структуру виду спорту, вимоги до темпу реагування, рівень контакту з суперником, тривалість навантаження, значення командної взаємодії або особливості індивідуальної відповідальності за результат, де особливого значення набуває емоційний інтелект як предиктор саморегуляції рівня стресу, що виникає у спортивній діяльності і механічно перенесений у сферу спорту, і як одна з тих інтегральних психологічних властивостей, які пов'язують пізнання, переживання, оцінювання ситуації і вибір поведінкової відповіді в єдину систему функціонального самокерування. Висока емоційна усвідомленість спортсменів дозволяє їм справлятися із занепокоєнням, контролювати свою поведінку та приймати необхідні рішення навіть під психологічним тиском. О. Я. Чебикін запропонував розглядати емоційний інтелект як «психологічну властивість особистості, що характеризується проявом складних немов зінтегрованих пізнавальних, емоційно-мисленнєвих особливостей, завдяки яким вона досягає своєї мети у вирішенні певних задач/проблем у різних видах діяльності» [64, с. 26], отже емоційний інтелект є не лише чинником міжособистісного спілкування чи психологічного благополуччя, але й одним із внутрішніх регуляторів спортивної ефективності.

Основними компонентами емоційного інтелекту є: емоційна усвідомленість, управління стресом і висока адаптивність, причому «найвпливовішими компонентами емоційного інтелекту виокремлюються: емоційна усвідомленість (визначення власних емоційних станів), управління стресом (збереження внутрішнього спокою у складних обставинах) та висока адаптивність (швидке реагування на зовнішні виклики), а тому розвиток емоційного інтелекту є однією з основ підвищення рівня саморегуляції спортсменів в окремих видах спорту» [122, с. 333]. Отже, емоційна усвідомленість дозволяє не тільки назвати свій стан, а й вчасно виявити зміщення психологічної рівноваги ще до того, як воно трансформується в помилку дії. Управління стресом характеризується здатністю не втрачати

ясності поведінкової програми під тиском ситуації, а висока адаптивність, зі свого боку, забезпечує психологічну пластичність – уміння швидко перебудовувати тактику, темп, стиль взаємодії або внутрішнє налаштування відповідно до мінливих умов спортивної боротьби, що сукупно компоненти емоційний інтелект є реальним механізмом саморегуляції, а не лише як узагальнена особистісна характеристика.

Емоційний інтелект прямо пов'язується зі створенням психологічно стабільного спортивного середовища, адже «основним напрямком практичного застосування є формування психологічно стабільного середовища, де кожен спортсмен може ефективно досягати поставлених результатів, уникаючи при цьому несприятливих психологічних наслідків, тому актуальним можна вважати формування спеціальних програм для розвитку емоційного інтелекту, індивідуальну підтримку з боку психолога, формування індивідуальної траєкторії розвитку психологічної стійкості та поєднання психоемоційної підготовки із загальними програмами підготовки спортсменів» [122, с. 333], що характеризує саморегуляцію як внутрішню властивість окремого спортсмена і як явище, що формується у певних соціально-психологічних умовах, а саморегуляційні можливості значною мірою залежать від того, чи підтримує спортивне середовище безпечне осмислення помилки, конструктивну комунікацію, реалістичні очікування, дозоване оцінювання і доступ до психологічного супроводу. Отже, задля спеціальної програми розвитку емоційного інтелекту доцільна індивідуальна підтримка з боку психолога задля формування індивідуальної траєкторії розвитку психологічної стійкості та поєднання психоемоційної підготовки із загальними програмами підготовки спортсменів повинні розглядатися не як факультативні елементи, а як необхідні складові сучасного навчально-тренувального процесу [122], себто мовиться про потребу враховувати індивідуально-психологічні особливості спортсмена, тому що один і той самий стресогенний вплив для різних осіб може мати різні наслідки залежно від

емоційної чутливості, стилю реагування, рівня самосвідомості та попереднього досвіду подолання труднощів.

Зі сферою емоційного інтелекту безпосередньо пов'язується і питання психологічної безпеки спортивної діяльності, оскільки «дослідження стилів саморегуляції поведінки спортсменів-юніорів у вимірах психологічної безпеки навчально-тренувального середовища означає визначення виразності саморегуляційної готовності до відповідної діяльності під впливом факторів безпеки, які об'єднані в континуумі «задоволення-гармонія-комфорт» [180, с. 1636], тому саморегуляція має значення у зв'язку з тим, що підвищує результативність, а й тому, що створює умови для більш безпечного зреалізування як підготовчих, так і змагальних заходів, тому «процес вигорання у професійних спортсменів може бути спричинений різними факторами, включаючи фізичні, психологічні та соціальні, які мають однаковий вплив і призводять до вигорання та небажання розвиватися у спорті, а для запобігання виникненню симптомів вигорання важлива саморегуляція, у підсумку – спортивна діяльність спортсмена спрямована на досягнення результату, а процеси саморегуляції зосереджені на забезпеченні психологічних та фізіологічних засобів для процесу досягнення результату» [121, с. 443-444], отже саморегуляція є механізмом не тільки досягнення, а й збереження внутрішньої цілісності спортсмена, причому, там, де відсутні або недостатньо розвинені саморегуляційні механізми, зростає ризик того, що спортивний результат почне досягатися ціною психологічного виснаження, деструктивного напруження, відчуження від власної діяльності або хронічної втрати смислу, а комфортність і безпечність спортсменів у ході досягнення спортивних результатів не суперечать логіці високих досягнень, а, навпаки, становлять одну з передумов довготривалої стійкості у спорті.

У структурі спортивної практики, яка сама по собі містить чинники, здатні прискорювати, ускладнювати або модифікувати становлення саморегуляції, виокремлюються у виборі та залученні суб'єкта до індивідуальних або командних видів спорту, а також ранній спеціалізації у

спорті [30]. Різниця між індивідуальними і командними видами спорту полягає не лише в організації змагальної взаємодії; вона стосується самої архітектури регуляторного навантаження. В індивідуальних видах спорту суб'єкт частіше несе прямий персональний тягар відповідальності за результат, що може посилювати внутрішній самоконтроль, тривогу оцінювання та вимоги до автономної мобілізації. У командних видах спорту саморегуляція включає ще й здатність інтегрувати власний стан у спільну динаміку групи, співвідносити індивідуальне хвилювання з командною задачею, відновлюватися не лише для себе, а й задля збереження колективної ефективності, тому спортивна спеціалізація передбачає різні шляхи розвитку регуляторних механізмів.

Водночас, істотного значення набуває й зміна цільового фокусу в юнацькому спорті, коли «спортсменам-юніорам властиве зміщення фокусу мети із задоволення від процесу на його успішність та результативність» [37], і така зміна має амбівалентний характер. З одного боку, орієнтація на успішність є закономірною ознакою переходу до зрілішого спортивного функціонування, коли діяльність перестає бути лише джерелом безпосереднього захоплення і набуває характеру систематичного досягнення. З іншого боку, надто раннє чи надмірне домінування результативної настанови може створювати ризик звуження внутрішньої мотиваційної основи спорту, коли процесуальна залученість, інтерес і задоволення від самого вдосконалення відступають на задній план. У таких умовах саморегуляція легко починає працювати в режимі зовнішнього примусу до результату, а не в режимі внутрішнього прийнятого руху до майстерності, що характеризує збереження психологічної стійкості, адже втрата процесуального смислу збільшує вразливість до невдачі, посилює загрозу вигорання та ускладнює відновлення після помилок.

У дослідженні Дж. Пасулки зазначено, що «деякі з індивідуальних видів спорту (гімнастика, теніс тощо) потребують певних професійних навичок, які мають бути сформовані доволі рано, а отже спортсмени цих видів спорту з більшою вірогідністю матимуть вузьку спеціалізацію раніше за тих,

хто бере участь у командних видах спорту» [185], що характеризує часовий режим входження у спеціалізацію, який визначає не тільки технічний розвиток спортсмена, а й характер становлення його психічної організації. Звідси, рання спеціалізація може прискорювати формування дисципліни, зосередженості, готовності до повторюваної роботи, тонкої чутливості до помилки та високого рівня самоконтролю, проте разом із цим вона може посилювати жорсткість самооцінювання, звуження інтересів, ранню залежність від спортивного результату і недостатню сформованість ширших компенсаторних механізмів особистісної стійкості, а пізніша спеціалізація, характерніша для частини командних видів спорту, нерідко забезпечує довший період різнобічного розвитку, більш природне поєднання ігрової мотивації та змагального досвіду, а також дещо іншу траєкторію входження в режим жорстко організованої саморегуляції. Отже, чинники ранньої чи більш пізньої спеціалізації визначають становлення та перебіг процесів саморегуляції спортивної діяльності не зовнішньо, а через глибоку перебудову мотиваційної, увагової, емоційної і вольової сфер спортсмена.

Формування умінь психорегуляції на початковому етапі спортивної спеціалізації має спиратися на системну базову підготовку, що охоплює розвиток уваги, уяви, уявних уявлень і тілесної чутливості, а також оволодіння режимами розслаблення, заспокоєння та мобілізації [56], де емоційний інтелект виступає одним із найактуальніших внутрішніх чинників саморегуляції, оскільки через емоційну усвідомленість, управління стресом і адаптивність забезпечує збереження поведінкової керованості та психологічної стійкості спортсмена [64; 122]. Саморегуляція, водночас, виконує і захисну функцію, запобігаючи вигоранню та підтримуючи безпечність спортивного розвитку [121], поряд із цим її становлення залежить і від зовнішніх непсихологічних умов – специфіки виду спорту, переходу від процесуальної до результативної орієнтації, а також від ранньої чи пізнішої спеціалізації [30; 37; 185], що характеризує єдність внутрішніх і зовнішніх, психологічних і організаційних, базових і спеціалізованих чинників

саморегуляція спортивної діяльності, отже вона є складною системою, що забезпечує не лише спортивну результативність, а й довготривалу психологічну придатність спортсмена до розвитку, навантаження та змагального самоздійснення.

Змістова мотивація в системі спортивної діяльності постає не лише як окремий спонукальний чинник, що запускає активність спортсмена, а як внутрішня смислова основа, через яку особистість надає власним зусиллям напрям, значення і психологічну виправданість. Причому, мотивація не може бути витлумачена лише як енергетичне підживлення поведінки, адже її функція є значно ширшою, оскільки вона задає внутрішню логіку діяльності, формує вибірковість зусиль, підтримує напруження вольової сфери, впливає на стійкість уваги, а також визначає характер переживання самого процесу спортивного вдосконалення, тому мотивація є одним із базових психологічних механізмів, що поєднує особистісні потреби спортсмена з конкретними формами його саморегуляції, а її регуляторне значення особливо виразно виявляється тоді, коли спортивна діяльність перестає бути лише зовнішньо організованим процесом виконання тренувальних вимог і перетворюється на внутрішньо прийнятий простір особистісного самоздійснення. У такому разі мотивація не просто спонукає до участі у тренуванні, а структурно входить у механізми самокерування, зокрема, вона підтримує готовність до планування, зміцнює терплячість у тривалому русі до результату, підсилює здатність переносити відкладений характер винагороди, сприяє збереженню сенсу діяльності в періоди монотонної роботи або тимчасового зниження результативності. Таким чином змістова мотивація є однією з основних рушійних сил, що визначають не тільки вибір виду спортивної діяльності, але й ефективність процесу тренувань і досягнення результатів, причому вона безпосередньо пов'язана з внутрішніми потребами спортсмена і має суттєвий вплив на розвиток його саморегуляції. Аналіз факторів, що формують змістову мотивацію у спортсменів різних вікових груп та рівнів підготовки, дозволяє стверджувати, що мотивація змінюється залежно від етапу спортивної кар'єри.

На початкових етапах спортивної діяльності найбільше значення має прагнення до фізичного розвитку та отримання задоволення від процесу, в той час, як на вищих рівнях підготовки і у старших вікових групах мотиви зосереджуються на досягненні спортивних результатів і професійному розвитку. Це підтверджує важливість врахування індивідуальних особливостей спортсменів для забезпечення ефективної мотивації на кожному етапі, адже мотивація є тією основою, яка сприяє розвитку важливих когнітивних процесів, таких як здатність до планування, самоконтролю та адаптації стратегії. Крім того, вона допомагає зберігати емоційну стійкість, зменшуючи рівень стресу та тривоги, що позитивно впливає на результати, зокрема в умовах високих навантажень та стресових ситуацій. З огляду на це, важливим є супровід з боку тренерів, зокрема у розробці індивідуальних мотиваційних стратегій для кожного спортсмена, враховуючи його вікові та психологічні особливості, розвитку внутрішньої мотивації, допомагаючи спортсменам знаходити задоволення від процесу тренувань, а не лише від досягнення результатів, підтримці психологічного стану спортсмена, особливо у моменти емоційних труднощів [10]. Таким чином, мотиваційна сфера спортсмена є динамічною, багаторівневою і тісно пов'язаною з віковою логікою особистісного розвитку.

У зв'язку з цим саморегуляція спортивної діяльності має розвинену мотиваційну основу, адже людина планує, контролює, коригує і перебудовує власну поведінку не в психологічному вакуумі, а в межах певного смислового поля, отже мотивація надає цьому полю внутрішньої напруги і визначає, що вважатиметься значущим, які труднощі будуть переживатися як виправдані, які зусилля – як доцільні, а які етапи підготовки – як варті терплячого подолання, тому вплив змістової мотивації на когнітивні аспекти саморегуляції є закономірним, а планування майбутніх дій потребує не тільки інтелектуальної спроможності, а й мотиваційної зосередженості на перспективі, отже самоконтроль неможливий без прийняття суб'єктом необхідності обмежень і дисципліни, де адаптація стратегії вимагає здатності не просто бачити

помилку, а зберігати готовність її виправляти, не руйнуючи внутрішню включеність у діяльність. Отже, когнітивна організація спортивної поведінки завжди опирається на те, наскільки сама діяльність є внутрішньо значущою для спортсмена.

Не менш тісним є зв'язок мотивації з емоційною сферою, адже емоційна стійкість у спорті не формується лише через спеціальні техніки зниження тривоги або розвиток окремих навичок релаксації, оскільки вона значною мірою залежить від того, у якому смисловому контексті спортсмен переживає навантаження, труднощі та змагальне напруження. Таким чином, мотивація виконує не лише спонукальну, а й емоційно-стабілізуючу функцію: знижує руйнівний вплив тривоги, допомагає витримувати фрустрацію, підтримує впевненість після невдачі та сприяє відновленню після психічно напружених змагальних епізодів. Якщо ж мотивація є поверховою, суперечливою або переважно зовнішньо підтримуваною, то навіть помірні труднощі можуть переживатися як дезорганізуючі, а саморегуляція втрачає свою внутрішню опору. Це зумовлює особливість спортивної діяльності, де тренер не може обмежуватися лише вимогою до результату або апеляцією до дисципліни, а його робота неминуче включає і формування такого мотиваційного середовища, в якому спортсмен зберігатиме зв'язок із цінністю самого процесу. Особливо важливо це у дитячо-юнацькому спорті, де передчасне перенасичення підготовки жорсткою результативною риторикою здатне послаблювати природний інтерес, звужувати емоційне залучення і формувати нестійку залежність від зовнішнього схвалення. Водночас, і в спорті вищих досягнень підтримка внутрішньої мотивації не втрачає свого значення, навіть, висококваліфікований спортсмен, орієнтований на рекорди та професійне зростання, потребує не лише зовнішньої цілі, а й внутрішнього переживання сенсу власних тренувальних зусиль, бо без цього спортивна діяльність поступово перетворюється на функціонально ефективну, але психологічно виснажливу систему. Тому індивідуалізація мотиваційних стратегій є однією з ключових умов психологічно грамотного тренувального

процесу, де вікові особливості, рівень особистісної зрілості, попередній досвід успіху і невдач, характер самооцінки, домінуючі потреби, схильність до тривоги, рівень домагань та стиль реагування на оцінювання впливають на те, які мотиваційні акценти будуть для спортсмена продуктивними. Наприклад, для одного спортсмена вирішальною є підтримка відчуття компетентності, для іншого – посилення автономії, для третього – смислове переосмислення труднощів, для ще когось – збереження балансу між досягненням і задоволенням від самої спортивної активності. Звідси випливає, що універсальна мотиваційна схема в спорті є малоефективною, а справжня психологічна дієвість можлива лише тоді, коли мотиваційний вплив співвідноситься з індивідуальною логікою розвитку конкретного спортсмена.

Внутрішня мотивація є одним із найвагоміших чинників, що стимулюють розвиток саморегуляції та відкривають шлях до спортивних досягнень, проте її значення не вичерпується лише спонуканням до активності, адже вона формує смислову структуру спортивної діяльності, підтримує когнітивну організацію поведінки, зміцнює емоційну стійкість, допомагає витримувати навантаження і зберігати інтерес до спорту впродовж різних етапів особистісного і професійного зростання. Отже, доцільно враховувати вплив внутрішньої мотивації на розумові та емоційні процеси є необхідною передумовою побудови справді дієвої програми підготовки спортсмена, і тому програма розвитку мотиваційної сфери має бути зорієнтована не лише на досягнення локального результату, а й на підтримання тривалої внутрішньої залученості у спорт, без якої неможливі ні стабільне самовдосконалення, ні психологічна витривалість, ні повноцінне розкриття спортивного потенціалу особистості.

2.2 Структура та функціональні характеристики саморегуляції спортивної діяльності

Теоретико-прикладне осмислення саморегуляції спортивної діяльності вимагає виходу за межі опису її зовнішніх проявів або фіксації окремих

емпірично виявлених залежностей, адже для наукового розуміння цього феномена недостатньо констатувати, що одні спортсмени виявляють вищу здатність до контролю власних станів, поведінки та результативності, тоді як інші демонструють нестійкість, імпульсивність чи зниження продуктивності в ситуаціях напруження. Більш принциповим є з'ясування того, завдяки яким саме внутрішнім і зовнішнім передумовам виникає така регуляторна спроможність, у який спосіб вона розвивається, які чинники її підтримують, які структурні ланки забезпечують її функціонування та якими можуть бути наслідки її сформованості або дефіцитарності для спортивного поступу особистості. Тому, доцільний є психологічний аналіз даного феномену, який зорієнтований на виявлення динаміки саморегуляції як уже наявного психічного утворення та передумови її виникнення, специфіку психологічної організації спортивної діяльності задля подальшого вивчення регуляторних процесів у тренувальній та змагальній діяльності.

Виокремлення таких концептів, які не були б випадковим набором пояснювальних категорій, а відображали б глибинну системну організацію досліджуваного феномена, уможлиблює розуміння саморегуляції спортивної діяльності не як ізольовану функцію, котру можна описати одним параметром – наприклад, силою волі, рівнем мотивації чи емоційною стійкістю, а як складний психологічний порядок, у якому поєднуються смислові орієнтири, цільові установки, когнітивні програми дії, механізми самоконтролю, особливості оцінювання ситуації, способи реагування на зворотний зв'язок, здатність до корекції помилки, рівень самосвідомості, переживання власної ефективності, функціональні стани, а також індивідуально-психологічна специфіка спортсмена. Тому, важливим є виокремлення фундаменталізованих і науково обґрунтованих концептів методологічного практикування, що не просто супроводжують дослідження, а виникають як наслідок системотворення і репрезентують певну системоупорядкованість психічних явищ. Така упорядкованість створює науковий каркас, без якого подальші пошукові розвідки, у тому числі прикладного характеру, неминуче

залишатимуться фрагментарними. У межах проблематики саморегуляції спортивної діяльності це означає необхідність перейти від локального аналізу окремих детермінант до побудови цілісної теоретичної схеми, здатної поєднати психологічні регулятори, умови, чинники і механізми у внутрішньо узгоджену систему пояснення.

Закономірною постає потреба наукового обґрунтування цілісної системи вивчення спортивної діяльності, яка б не лише фіксувала окремі прояви саморегуляції, а дозволяла бачити її як багаторівневий психічний процес, включений у загальну структуру спортивного життя особистості. Отже, теоретична модель саморегуляції спортивної діяльності має розглядатися не як формальна схема чи умовна ілюстрація наявних уявлень, а як методологічний засновок дослідження, що виконує подвійну функцію. З одного боку, вона орієнтує науковий пошук, задаючи межі, логіку і концептуальну послідовність вивчення феномена, а з іншого – виступає інструментом емпіричного пізнання, оскільки саме через неї можна визначати, які компоненти доцільно піддавати вимірюванню, які зв'язки перевіряти, які рівні аналізу співвідносити між собою, а які пояснювальні припущення вважати науково продуктивними. Такий підхід до створення методологічної оптики моделювання саморегуляції спортивної діяльності передбачає врахування як внутрішніх особливостей чи властивостей спортсменів, так і специфічних вимог спортивної діяльності, зорієнтованої на досягнення результатів в умовах інтенсивного навантаження, дефіциту часу, змагальної невизначеності та необхідності зберігати високу функціональну надійність. Тому, у ході розроблення й обґрунтування такої моделі неможливо обмежитися лише загальними уявленнями про регуляцію поведінки як таку, тому доцільним є дотримання загальнонаукових принципів і закономірностей, проте цього замало без урахування власне специфіки саморегуляції спортивної діяльності. Усе це передбачає врахування того, що спортивна діяльність є цілеспрямованою, результативно навантаженою, емоційно насиченою, тілесно опосередкованою та соціально оцінюваною формою активності, де

регуляторна дія суб'єкта має не тільки внутрішньопсихічний зміст, а й безпосередній операційний вихід у поведінку, техніко-тактичне рішення, темп, зусилля, витривалість, здатність до відновлення або подолання стресового тиску. Виходячи з цього, теоретична модель саморегуляції спортивної діяльності повинна враховувати її компонентний вимір, а саме: головні структурні ланки регуляції, процесуальний вимір (розкриває динаміку переходу від постановки мети до оцінки результату), поетапний вимір (саморегуляція постає як послідовність внутрішніх актів організації дії), структурно-функціональний вимір (окремі психічні утворення забезпечують цілісне функціонування системи), індивідуально-психологічний вимір (регуляція завжди набуває особистісно забарвлених форм залежно від досвіду, темпераменту, мотивації, стилю самоконтролю, рівня домагань, самоефективності, емоційної зрілості та вольових властивостей спортсмена). Лише за таких умов модель не буде абстрактною побудовою, відірваною від реальної спортивної практики.

Моделювання має особливий статус, оскільки дозволяє працювати з об'єктом, який не завжди доступний прямому спостереженню в повному обсязі, причому, саморегуляція належить саме до таких феноменів і її неможливо вичерпно описати, виходячи тільки з поведінкових показників, так само як недостатньо зводити її до самозвітів спортсменів або до результатів окремих психодіагностичних процедур. Психологічна модель у цьому випадку виступає засобом інтеграції різнорівневих даних, завдяки чому стає можливим поєднання внутрішнього і зовнішнього, суб'єктивного і операційного, стабільного і ситуативного. Отже, врахування того, що моделювання є одним з найпоширеніших методів сучасного наукового дослідження, оскільки модель уможливорює з належною точністю і достатньою повнотою вивчати об'єкт значно ефективніше, ніж за умов безпосереднього дослідження самого об'єкта, не має суто методичного характеру [53, с. 20], а тому модель дозволяє охопити ту складну внутрішню організацію регуляторних процесів, яка в реальному

спортивному житті часто прихована за зовнішньою динамікою дій, результатів, станів і реакцій.

Виходячи із теоретичного узагальнення проблеми саморегуляції спортивної діяльності особистості та специфіки використання моделювання у психологічних дослідженнях, доцільною постає така теоретична модель, у якій інтегруються зовнішні й внутрішні чинники, структурні та функціональні регулятивні предиктори, а також значущі механізми й принципи саморегуляції спортивної діяльності. Цінність подібного підходу полягає в тому, що він не зводить саморегуляцію до одного домінантного пояснювального фактора, і навпаки, він дає можливість бачити її як систему, в якій зовнішні умови тренувального та змагального середовища, соціальні впливи, стиль взаємодії з тренером, специфіка виду спорту, часовий тиск, режим навантаження і вимоги результату взаємодіють із внутрішніми смислами, мотивацією, емоційними станами, когнітивними процесами, вольовими властивостями, тілесною самочутливістю і суб'єктивним образом власних можливостей. Лише така багатовекторна оптика уможливорює повноцінне дослідження саморегуляції спортивної діяльності та сприяє розумінню того, як саме спортсмен приходить до досягнення мети й особистісно значущих цілей. При цьому, мета не зводиться лише до спортивного результату у вузькому сенсі, у ній завжди присутній і особистісний вимір: самоствердження, розвиток, переживання компетентності, реалізація потенціалу, набуття суб'єктності у власній діяльності.

Орієнтуючись на методологічне обґрунтування та специфіку спортивної діяльності, запропонована теоретична модель саморегуляції спортивної діяльності (рис. 1), де вихідним принципом є жорстка ієрархізація її компонентів, коли один елемент повністю визначає інші.

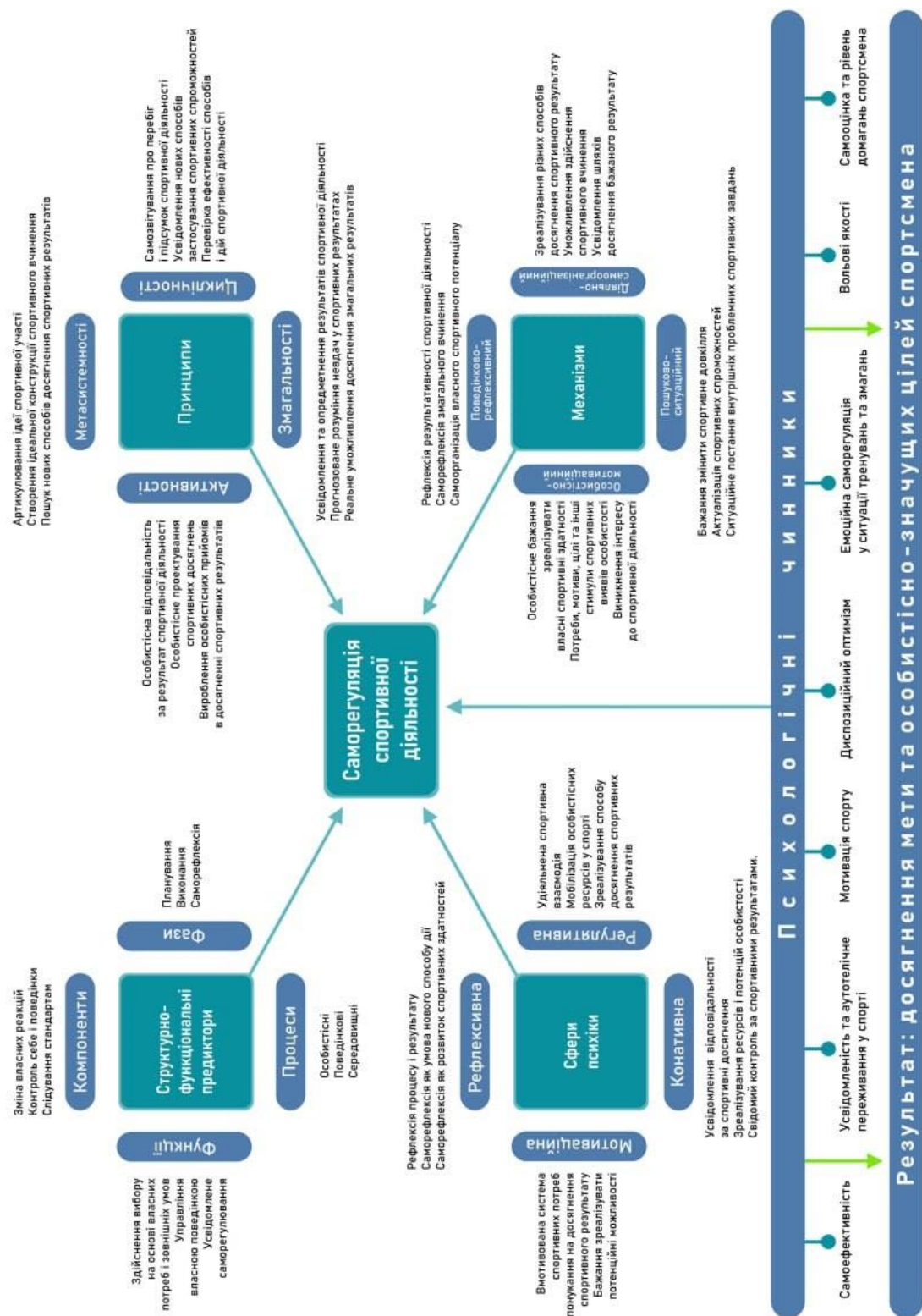


Рис. 1. Теоретична модель саморегуляції спортивної діяльності.

Крім того, модель побудована за принципом мислєсхеми як структури рівновагомїх, взаємодоповнювальних, сутнісно неавтономних, але відносно самостійних складових, причому їх взаємозалежність не означає злиття, а функціональна незалежність не скасовує системної єдності. Такий підхід враховує те, що високий рівень мотивації не завжди гарантує адекватну саморегуляцію за відсутності розвинених механізмів самоконтролю, а достатня емоційна стійкість не забезпечує результативності без цільової організації діяльності, де сильні вольові якості можуть не дати очікуваного ефекту без усвідомлення смислу дії або без належної когнітивної побудови спортивного завдання. Отже, у межах такої моделі кожен компонент набуває пояснювальної ваги лише в системі відношень з іншими, де саморегуляція спортивної діяльності має бути представлена як цілісність, у якій психологічні механізми, структурно-функціональні предиктори, внутрішні сфери психіки та зовнішні принципи організації діяльності спільно створюють передумови зреалізування як тренувальної, так і змагальної активності, а також забезпечують мотивування й оцінювання спортивних досягнень.

Дана модель побудована на обґрунтованих теоретико-методологічних засновках, певній концептуальній оптиці, поза історично сформованими уявленнями про природу людини, психіки, діяльності, розвитку і причинності психічних явищ. Тому розробка моделі саморегуляції спортивної діяльності передбачала врахування відповідної концептуальної парадигми, себто певної системи теоретико-методологічних положень, визнаних науковою спільнотою у певну історичну епоху і придатних для створення моделі, спрямованої на розв'язання актуальної проблеми [59]. Все це дало підґрунтя для побудови теоретичної моделі, що включає на основі відбору саме ті головні складові, які реально визначають ефективність досягнення мети та особистісно значущих цілей спортсмена. Отже, концептуальна рамка передбачала не випадкові риси чи симптоми, а системно-психологічні та функціональні детермінанти, принципи і механізми, завдяки яким саморегуляція набуває своєї дієвості в реальному спортивному контексті.

Теоретична модель саморегуляції спортивної діяльності є не лише інструментом опису, а й засобом концептуального упорядкування наукового матеріалу, адже в ній виокремлено ті параметри, які забезпечують саморегуляцію не як статичну якість, а як процес, спрямований на розвиток особистісної сфери спортсмена та на досягнення значущих цілей у ході як тренувальних, так і змагальних ситуацій. Тут саморегуляція розкривається не тільки як механізм оперативного реагування на труднощі, а як внутрішня організація спортивного буття людини, в якій поєднуються довготривалі смисли, актуальні цілі, способи психічного керування і результати діяльності. Ця модель охоплює і те, що передує дії, і те, що супроводжує її, і те, що виникає як наслідок її завершення, зокрема: мотиваційне налаштування, цільове планування, моделювання умов, програмування активності, емоційно-вольову підтримку, контроль перебігу, оцінювання досягнутого, корекцію помилок, інтеграцію досвіду та відновлення суб'єктної готовності до наступного циклу дії.

Змістовне значення такої моделі полягає ще й у тому, що вона створює можливість бачити саморегуляцію як ланку між особистісним розвитком спортсмена і конкретними показниками його діяльності. Без цього зв'язку спортивна психологія ризикує або редукувати особистість до функціонального носія результату, або, навпаки, надмірно психологізувати спорт, втрачаючи його діяльнісну специфіку. Теоретична модель, побудована на системному підґрунті, дозволяє уникнути обох крайнощів, адже вона підтверджує, що саморегуляція є тією психологічною реальністю, в якій особистісні утворення спортсмена не існують поза спортивною діяльністю, а реалізуються через неї, тоді як сама діяльність не зводиться до набору технічних операцій, бо в кожному акті спортивного зусилля присутній смисл, внутрішній вибір, переживання, оцінка і самовіднесення. Отже, теоретична модель саморегуляції спортивної діяльності є передумовою для побудови цілісної психологічно обґрунтованої спортивної дії, де взаємопов'язано осмислюються чинники,

умови, механізми, предиктори і результати регуляторної активності спортсмена.

Теоретична модель саморегуляції спортивної діяльності побудована не розрізнених описах окремих психологічних чинників, а на засновках цілісного методологічно обґрунтованого підходу, з урахуванням загальнонаукових принципів, специфіки спортивної діяльності, логіки психологічного моделювання, системності взаємозв'язків між її компонентами та концептуальної парадигми, яка визначає рамки наукового пояснення. Лише за цієї умови стає можливим не тільки впорядкувати знання про психологічні детермінанти, регулятори, умови й механізми саморегуляції, а й побудувати надійний інструмент емпіричного дослідження, що дозволить глибше зрозуміти, як спортсмен досягає мети, зберігає особистісну цілісність і забезпечує результативність власної діяльності в тренуванні та змаганні.

У запропонованій теоретичній моделі саморегуляції спортивної діяльності конкретизовано ті концептуальні підходи, які дають можливість не лише описати окремі параметри спортивної поведінки, а й виявити внутрішню логіку поєднання предикторів, що забезпечують досягнення як безпосередньої мети, так і особистісно-значущих цілей спортсмена. Мовиться про таку побудову наукової схеми, в якій саморегуляція постає не як одинична психічна функція, не як один із супровідних ефектів спортивної активності і не як сукупність випадково поєднаних якостей, а як цілісна система внутрішнього упорядкування діяльності. У межах цієї моделі акцент перенесено з опису окремих рис або реакцій на виявлення тих опорних психологічних засад, які уможливають стійке, свідоме, цілеспрямоване і водночас особистісно забарвлене керування спортивною діяльністю у її тренувальному та змагальному вимірах. У такому розумінні модель не лише відображає наявні знання про саморегуляцію, а й задає певний спосіб її бачення, де кожний елемент включений у ширшу смислову і функціональну систему.

Перший етап створення моделі саморегуляції спортивної діяльності пов'язаний з необхідністю виокремлення основних складових змістово-

процесуальних детермінант цього феномена, причому не в абстрактному психологічному сенсі, а саме на підґрунті індивідуально-особистісних характеристик спортсменів, а також реальних вимог і особливостей тренувальної та змагальної спортивної діяльності. Такий хід наукового конструювання є методологічно виправданим, оскільки спортивна діяльність завжди розгортається на межі внутрішньої психічної організації особистості та зовнішньо заданої системи вимог, норм, обмежень, способів досягнення результату. Відтак, саморегуляція не може бути пояснена лише зсередини особистості або лише через умови діяльності, адже вона виникає на їх перетині, де суб'єкт змушений не тільки реагувати на середовище, а й перебудовувати власні ресурси, стани, способи дії, мотиваційні орієнтири та критерії самоконтролю відповідно до конкретної спортивної ситуації. Тому стало можливим класифікувати змістово-процесуальні детермінанти на чотири великі групи: структурно-функціональні предиктори, сфери психіки, принципи та механізми саморегуляції спортивної діяльності. Така класифікація не є просто формальною схемою впорядкування матеріалу, а задає цілісний спосіб бачення регуляторного процесу, де кожна група відображає окремий рівень психологічного пояснення, а у підсумку формують єдину систему розуміння того, яким чином спортсмен організовує, підтримує, коригує і переосмислює власну діяльність.

Важливо, що кожна з цих груп включає підгрупи, сформовані за принципом кватерності 3+1, а сама підгруппова структура ґрунтується на дескрипторах, які відображають суттєві групові ознаки індивідуально-особистісних характеристик та змістово-процесуальних особливостей саморегуляції спортивної діяльності. Подібний спосіб побудови моделі виявляє прагнення не просто перерахувати регуляторні елементи, а впорядкувати їх за внутрішньою логікою співвідношень. У цьому дотримано принцип системності, де окремі компоненти не розпадаються на ізольовані одиниці, а вибудовуються у смислово взаємопов'язані блоки. Цей підхід спирається на фундаментальні положення діяльнісного, особистісного,

когнітивного, компетентнісного та частково інших підходів до наукового психологічного пізнання. Це означає, що модель не обмежується якоюсь однією дослідницькою оптикою, адже вона інтегрує ті наукові традиції, які дозволяють одночасно бачити спортсмена як суб'єкта діяльності, як носія індивідуально-психологічних властивостей, як учасника процесів пізнання, самоконтролю і прийняття рішень, а також як особистість, що набуває компетентності у способах самокерування. Таким чином, багатопідходова інтеграція робить модель саморегуляції спортивної діяльності придатною і для теоретичного аналізу, і для емпіричного вивчення.

Підґрунтям для виокремлення структурно-функціональних предикторів саморегуляції спортивної діяльності стали компонентні, функціональні, процесуальні та фазові конструкти, визначені з позицій системно-діяльнісного підходу. Їх добір враховував не тільки загальні закономірності регуляції психічної активності, а й специфіку саморегуляції спортивної діяльності, тобто ті особливості, які пов'язані з досягненням мети та особистісно-значущих цілей спортсмена. У цьому сенсі компонентний рівень, до якого віднесено зміну власних реакцій, контроль себе і поведінки, слідування стандартам, відображає базову здатність спортсмена співвідносити власну активність із певними еталонами, нормами і вимогами. Тут проявляється зв'язок між внутрішнім станом і зовнішньо організованою поведінкою, де спортсмен не просто переживає напруження, сумнів чи збудження, а повинен навчитися змінювати власні реакції так, щоб вони не руйнували хід діяльності, причому контроль себе і поведінки в цьому контексті слід розуміти не як жорстке придушення спонтанності, а як здатність підтримувати функціонально доцільну відповідність між вимогами ситуації, особистими цілями та доступними способами дії. Слідування стандартам, своєю чергою, означає включеність спортсмена в систему професійно, технічно і ціннісно заданих орієнтирів, без яких неможливе ані зростання майстерності, ані реалістична самооцінка.

Функціональний рівень представлений здійсненням вибору на основі власних потреб і зовнішніх умов, управлінням власною поведінкою та усвідомленням саморегулювання, вказує вже на інший вимір регуляторної активності. Тут на передній план виходить мотиваційно-ситуативний аспект саморегуляції спортсмена, адже спортивна діяльність рідко допускає автоматичне або механічне слідування раз і назавжди заданому алгоритму і вимагає постійного співвіднесення внутрішніх спонукань, актуальних потреб, умов середовища, стану власних ресурсів та перспективи результату. Здійснення вибору в таких умовах є не просто раціональним актом, а психологічно складною формою самовизначення в ситуації діяльності. Спортсмен повинен розпізнавати, що саме для нього є першочерговим у певний момент, які зовнішні обставини потребують пристосування, а які – подолання, де потрібно збільшити зусилля, а де змінити стратегію. Управління власною поведінкою на цьому рівні означає вже не лише контроль, а свідоме вибудовування способу дії, а усвідомлення саморегулювання додає до цього метарівень, тобто здатність спортсмена бути не тільки виконавцем власних регуляторних актів, а й суб'єктом, який розуміє, що саме він робить для керування собою.

Процесуальний рівень, у якому окреслено особистісні, поведінкові та середовищні характеристики, побудовано на засадах діяльнісно-особистісного підходу, де саморегуляція спортивної діяльності розглядається як процес, що не вичерпується внутрішніми зусиллями суб'єкта, а формується через постійний взаємозв'язок особистісних, вчинкових і соціальних передумов. Особистісні характеристики визначають, як спортсмен тлумачить власні можливості, яким є його рівень домагань, наскільки сформованими є його мотиваційні, емоційно-вольові, когнітивні та ціннісні основи самокерування. Поведінкові характеристики відображають реальний спосіб дії у тренуванні й змаганні, зокрема здатність до дисципліни, витримки, гнучкості, корекції помилки, підтримання уваги, дотримання режиму, активного подолання труднощів. Середовищні характеристики вказують на те, що саморегуляція не

розгортається поза соціальним контекстом. Атмосфера команди, стиль взаємодії з тренером, система очікувань, характер оцінювання, змагальний клімат, культура спортивного середовища – усе це безпосередньо впливає на те, якою мірою спортсмен зможе ефективно вибудувати власний регуляторний стиль.

Фазовий рівень, що включає планування, виконання та саморефлексію, ґрунтується на положеннях діяльнісного і когнітивного підходів та зорієнтований на поетапність зреалізування спортивної діяльності, що характеризує саморегуляцію як внутрішньо організований цикл, у якому спортивна дія не виникає стихійно. Планування передбачає створення цільової перспективи, попереднє моделювання умов, співвіднесення бажаного результату з наявними ресурсами та вибір адекватної стратегії. Виконання виявляє здатність утримувати лінію дії у реальному перебігу подій, коли зовнішні умови можуть змінюватися, а внутрішній стан – коливатися. Саморефлексія завершує цикл, але не як формальна оцінка вже зробленого, а як осмислення того, що було досягнуто, якою ціною, за рахунок яких внутрішніх рішень, де виникли труднощі і що потребує зміни у наступному циклі діяльності. Такий фазовий підхід має особливу вагу, оскільки кожен тренувальний або змагальний акт включений у ширшу траєкторію професійного і особистісного розвитку спортсмена.

Окремим і принципово значущим блоком моделі є сфери психіки, оскільки жодне психічне явище, у тому числі саморегуляція, не може ані виникати, ані функціонувати поза внутрішньою організацією психічного життя людини. Саме тому узагальнено сфери психіки, що мають істотне значення у спортивній діяльності, класифіковано на чотири групи. Мотиваційна сфера пов'язана, насамперед, із усвідомленням бажання і спонуки не тільки до досягнення результату, а й до самого процесу спортивної діяльності, а її функція полягає у забезпеченні мотивування спортивних потреб, підтриманні прагнення до результату та бажанні зреалізувати власні потенційні можливості, бо спортсмен не лише хоче перемогти або досягти

спортивного результату, а й внутрішньо приймає потребу у спортивних зусиллях, дисципліні, тренувальному повторенні, подоланні і вдосконаленні, без чого саморегуляція ризикує перетворитися на зовнішньо підтримуваний контроль за достатньої внутрішньої опори.

Конативна сфера, яка формується на підґрунті основних психічних процесів, зорієнтована, передусім, на усвідомлення відповідальності за спортивні досягнення, зреалізування ресурсів і потенціалів особистості, свідомий контроль за спортивними результатами. Дана сфера базується на психічній активності, де бажання переходить у вольове утримання наміру, здатність діяти, незважаючи на труднощі, відповідальне ставлення до власної спортивної траєкторії. Отже, конативна складова саморегуляції надзвичайно важлива, бо саме вона забезпечує перехід від переживання цілі до практичного втілення зусилля, а регулятивна сфера є похідною від взаємодії суб'єкта із соціумом і забезпечує удіяльнену спортивну взаємодію, мобілізацію особистісних ресурсів у спорті, зреалізування способу досягнення спортивних результатів. В останній виявляється здатність особистості не лише переживати чи хотіти, а організовувати себе у реальному просторі дії, узгоджувати власні стани і рішення з умовами діяльності. Рефлексивна сфера формується як результат прояву емоцій та переживань, у тому числі усвідомлення окремої дії або вчинку, етапу чи спортивної діяльності в цілому, а у підсумку забезпечує рефлексію процесу і результату, саморефлексію як умову нового способу дії, розвиток спортивних здатностей і спроможностей. У цій сфері саморегуляція набуває особливої глибини, бо спортсмен починає не лише діяти, а усвідомлювати власний спосіб дії, коригувати його, вчитися на попередньому досвіді і перетворювати рефлексію на джерело подальшого розвитку.

Не менш важливим блоком моделі є психологічні механізми саморегуляції спортивної діяльності, оскільки саме вони забезпечують перехід від внутрішніх передумов до реально зреалізованих форм спортивної активності. Механізми в цій системі не зводяться до окремих технік чи локальних психічних операцій, а вони є тими конструктивними одиницями,

через які мотивація, ситуація, самоорганізація і рефлексія набувають діяльного вираження. Особистісно-мотиваційний механізм зорієнтований на формування особистісного бажання зреалізувати власні спортивні здатності, потреби, мотиви, цілі та інші стимули спортивних виявів особистості, а також на виникнення інтересу до спортивної діяльності. Його значення полягає в тому, що саморегуляція не може будуватися на внутрішній порожнечі, адже вона завжди має спиратися на певний особистісний імпульс, на смислову залученість у спорт. Пошуково-ситуаційний механізм забезпечує бажання змінити спортивне довкілля, актуалізацію спортивних спроможностей, ситуаційне постання внутрішніх проблем спортивних завдань. Цей механізм особливо важливий у ситуаціях невизначеності, коли спортсмен повинен не просто відтворювати готові зразки, а шукати нові способи дії, мобілізувати приховані ресурси, виходити за межі звичного шаблону.

Діяльно-самоорганізаційний механізм постає детермінантою зреалізування різних способів досягнення спортивного результату, уможлиблює здійснення спортивного вчинення та усвідомлення шляхів досягнення бажаного результату. Таким чином, саморегуляція набуває форми організації реального процесу дії, де потрібні дисципліна, вибір оптимального способу, здатність послідовно втілювати намір, своєчасно змінювати тактику, поєднувати короточасні рішення з довготривалою метою. Поведінково-рефлексивний механізм сприяє рефлексії результативності спортивної діяльності, саморефлексії змагального вчинення та самоорганізації власного спортивного потенціалу. Регуляторна роль даного механізму полягає в тому, що без рефлексивного повернення до вже здійсненого спортивна діяльність втрачає можливість внутрішнього вдосконалення, а результат набуває справжньої психологічної цінності тільки тоді, коли він осмислюється, співвідноситься з попереднім досвідом, включається в систему особистісних висновків і стає підставою для нового циклу самоорганізації.

Теоретична модель саморегуляції спортивної діяльності є складною багаторівневою системою, в якій поєднуються структурно-функціональні

предиктори, сфери психіки, психологічні механізми та принципи, спрямовані на досягнення мети та особистісно-значущих цілей спортсмена. Ця модель цінна тим, що вона не обмежується описом окремих психічних властивостей, а відображає внутрішню архітектуру спортивного самокерування, де саморегуляція постає як процес, що розгортається через зміну власних реакцій, усвідомлений вибір, особистісно і середовищно зумовлену організацію дії, поетапне втілення спортивної активності, мотиваційне забезпечення, вольове утримання, мобілізацію ресурсів та рефлексивне переосмислення результату.

Самоорганізація спортивної діяльності не може бути зведена до сукупності окремих, ситуативно зумовлених або випадкових дій, що виникають у відповідь на зовнішні обставини тренування чи змагання, а її сутність розкривається лише тоді, коли вона осмислюється як складне системне особистісне утворення, у межах якого поєднуються цільова спрямованість, внутрішня впорядкованість, здатність до самокерування, контроль за власними станами, динаміка прийняття рішень, а також свідоме співвіднесення поточних зусиль із перспективою досягнення спортивного результату. У такому розумінні самоорганізація є не просто способом підтримки дисципліни або дотримання заданого тренувального режиму, а внутрішнім механізмом впорядкування спортивного життя особистості, який забезпечує цілісність дій спортсмена в умовах навантаження, невизначеності, змагального ризику та потребу у постійному перевищенні власних попередніх меж. Таким чином, процес самоорганізації спортивної діяльності не відбувається стихійно, а він здійснюється з опорою на певні принципи, які надають йому внутрішньої логіки, структурної впорядкованості та психологічної доцільності.

Першим із таких принципів виступає принцип активності, який безпосередньо впливає зі специфіки спортивної діяльності як особливої форми суб'єктного самоздійснення, і його значення полягає в тому, що спортсмен не може бути лише пасивним виконавцем зовнішніх вказівок, навіть

якщо ці вказівки надходять від компетентного тренера чи вбудовані в чітко структуровану програму підготовки. Реальний розвиток спортивної майстерності стає можливим лише за умови, що сама особистість приймає на себе відповідальність за результат діяльності, включається у проектування власних досягнень, усвідомлює індивідуальні шляхи просування до мети і виробляє ті прийоми самокерування, які відповідають її можливостям, стилю дії, характеру реагування та рівню підготовленості, тому активність у цьому випадку означає не просто високу інтенсивність дій, а насамперед внутрішню ініціативність, здатність не чекати зовнішнього поштовху до самозмін, а формувати їх із середини. Для спортсмена це виявляється у здатності самостійно осмислювати завдання, мобілізувати ресурси, підтримувати цільову напругу і зберігати включеність у діяльність навіть тоді, коли зовнішнє підкріплення послаблюється або результат відкладений у часі. Принцип активності таким чином виявляє саму суб'єктну природу спортивної самоорганізації: людина не лише діє у спорті, а будує себе через спорт, перетворюючи власну активність на засіб досягнення не тільки зовнішнього результату, а й особистісної зрілості.

Не менш суттєвим є принцип змагальності, оскільки саме він надає самоорганізації спортивної діяльності її специфічного смислового та функціонального напруження, оскільки спортивна діяльність принципово відрізняється від багатьох інших видів людської активності тим, що її результативність набуває особливої виразності в ситуації зіставлення, випробування, перевірки та публічного або нормативно визначеного підтвердження досягнення. Змагальність тут не обмежується лише участю у формально організованих змаганнях, а є ширшим принципом, що структурує спосіб мислення спортсмена, його ставлення до успіху і невдачі, до стандартів результату, до власних можливостей і до необхідності постійно співвідносити себе з певним рівнем вимог. Завдяки цьому принципові відбувається усвідомлення та опредметнення результатів спортивної діяльності, що спрямовані на досягнення і набувають форми конкретного показника,

нормативу, місця, технічної якості виконання або змагального підсумку. Водночас, у межах змагальності формується прогнозоване розуміння невдач, тобто здатність сприймати помилку, програш або недосягнення бажаного як закономірний елемент спортивного шляху, а не як остаточне заперечення власної спроможності. Отже, принцип змагальності забезпечує не тільки орієнтацію на результат, а й формування зрілої самоорганізації, де спортсмен учить витримувати напругу порівняння, зберігати самоконтроль у ситуації оцінювання і переводити змагальний досвід у матеріал для подальшого розвитку.

Принцип циклічності розкриває іншу, не менш важливу грань самоорганізації спортивної діяльності, адже розвиток у спорті не здійснюється лінійно і не є одномоментним накопиченням окремих досягнень, і, навпаки, він розгортається через послідовність етапів, фаз, повторюваних циклів підготовки, виконання, оцінювання, корекції та нового входження в діяльність. Циклічність забезпечує структурованість і впорядкованість спортивної практики, дозволяє спортсменові співвідносити поточні дії з певним відрізком підготовки, усвідомлювати підсумок окремого етапу і, водночас, бачити перспективу наступного. Внутрішній зміст цього принципу не вичерпується організаційною логікою тренувального процесу, тому що він виконує також рефлексивну функцію, оскільки уможливорює самозвітування про перебіг і підсумок спортивної діяльності, осмислення ефективності використаних способів дії, перевірку власних спроможностей і відкриття нових варіантів застосування набутих умінь. Це зумовлено тим, що в циклічній побудові спортивного життя спортсмен здобуває здатність бачити діяльність не як хаотичний потік успіхів і невдач, а як процес, де кожний етап має свій сенс, свої завдання і свою роль у досягненні віддаленої мети. Отже, циклічність є не лише принципом організації навантаження, а й принципом психологічної впорядкованості, який підтримує сталість саморегуляції в довготривалій перспективі.

Важливим є принцип метасистемності, оскільки спортивна діяльність є не ізольованою від інших сфер існування особистості, а навпаки, вона осмислюється як частина більшої системи, що перебуває у взаємодії з усіма іншими складовими людської діяльності. Це означає, що самоорганізація спортсмена не може бути адекватно зрозумілою без урахування того, як на неї впливають життєві цінності, професійні плани, освітній шлях, міжособистісні стосунки, соціальні очікування, тілесний досвід, загальна культура самоставлення та інші виміри особистісного буття. Дотримання принципу метасистемності забезпечує спортивну участь, де результат важливий не сам по собі, а як елемент реалізації певної особистісної позиції. Таким чином, акцентується на спортивній участі, створенні ідеальної конструкції спортивного вчинення та пошуку нових способів досягнення спортивних результатів, де спортсмен, який мислить і діє метасистемно, здатний бачити окреме тренування або змагання не як самодостатній епізод, а як частину більшої траєкторії самоздійснення, що надає самоорганізації додаткової зрілості, оскільки дозволяє узгоджувати ситуативні рішення з ширшими особистісними смислами.

Разом із тим принципи самоорганізації не вичерпують усієї складності саморегуляції спортивної діяльності. Поряд із ними принципового значення набуває врахування конкретних психологічних чинників, що безпосередньо впливають на результативність тренувальної або змагальної активності. Йдеться про такі утворення, як самоефективність, усвідомленість та аутотелічне переживання у спорті, мотивація спорту, диспозиційний оптимізм, емоційна саморегуляція в ситуації тренувань та змагань, вольові якості, самооцінка та рівень домагань спортсмена. Ці чинники не є периферійними доповненнями до загальної структури саморегуляції, адже вони виокремлюють психологічний зміст, через який принципи самоорганізації набувають конкретної дієвості у поведінці, переживаннях і рішеннях спортсмена.

Самоефективність виконує функцію внутрішнього переконання у власній здатності справлятися з вимогами спортивної ситуації, а її регуляторне значення пов'язане з тим, що спортсмен, який вірить у можливість ефективної дії, інакше планує зусилля, довше зберігає активність, менше руйнується під впливом невдачі та охочіше повертається до складних завдань після помилки. Усвідомленість, зі свого боку, забезпечує здатність залишатися в контакті з поточним моментом спортивної дії, не розчиняючись у тривожних прогнозах, нав'язливому самоспостереженні або деструктивному переживанні помилки. За рахунок її поєднання з аутотелічним переживанням у спорті відкривається ще один рівень саморегуляції, коли діяльність сприймається як внутрішньо цінна, така, що містить у собі не лише зусилля, а й захоплення, смисл, переживання включеності. У таких умовах спорт перестає бути лише зовнішньо мотивованим обов'язком і перетворюється на простір, у якому сам процес діяльності стає джерелом енергії для подальшого руху.

Мотивація спорту підтримує цільове напруження і надає діяльності смислової стійкості, адже вона визначає, чи зберігатиме спортсмен інтерес до вдосконалення в періоди відсутності швидкого результату, чи зможе витримувати повторюваність тренувальних дій і чи буде готовий долати психологічно складні етапи кар'єри. Диспозиційний оптимізм надає регуляторному процесу перспективності, тому що він пов'язаний із таким способом інтерпретації труднощів, за якого спортсмен не застрягає в переживанні невдачі, а зберігає спрямованість на можливість подальшого успішного просування. Емоційна саморегуляція в ситуації тренувань та змагань забезпечує функціональну стабільність у присутності хвилювання, напруження, фрустрації, страху помилки або надмірного збудження. Без неї навіть високий рівень технічної чи фізичної готовності може виявитися недостатнім для надійного зреалізування спортивного потенціалу.

Вольові якості виконують у цій системі роль внутрішньої сили утримання наміру, здатності продовжувати дію попри втому, відтермінування винагороди, монотонність або несприятливий емоційний фон. Самооцінка та

рівень домагань, своєю чергою, задають ту рамку, в якій спортсмен співвідносить реальне і бажане, причому самооцінка впливає на характер прийняття себе як суб'єкта спортивної діяльності, а рівень домагань визначає висоту цілей, на які він наважується орієнтуватися. Якщо між цими параметрами зберігається конструктивне співвідношення, то самоорганізація отримує потужну підтримку, якщо ж вони вступають у різкий конфлікт, зростає ризик дезорганізації, хронічного невдоволення собою або відмови від складніших завдань.

Сукупно зазначені психологічні чинники не існують ізольовано один від одного, вони утворюють взаємопов'язану регуляторну конфігурацію, в якій зміна одного параметра відбивається на функціонуванні інших. Висока самоефективність зміцнює мотивацію, адекватна самооцінка стабілізує рівень домагань, усвідомленість полегшує емоційну саморегуляцію, а диспозиційний оптимізм підтримує вольову витривалість у ситуаціях невизначеності. Тому в ході самореалізації спортсмена повновагомо забезпечується досягнення не тільки безпосередньої мети, а й особистісно-значущих цілей. Це досягнення не є механічним наслідком окремої якості чи одного вдало застосованого прийому самокерування, адже воно виникає як підсумок системної взаємодії принципів самоорганізації та психологічних чинників, що наповнюють ці принципи живим особистісним змістом.

Самоорганізація спортивної діяльності постає як складний, внутрішньо впорядкований процес, що підпорядковується принципам активності, змагальності, циклічності та метасистемності. Кожен із цих принципів розкриває окремий вимір регуляторної зрілості спортсмена, його суб'єктну ініціативність, готовність до випробування результатом, здатність мислити циклічно та вміння включати спортивну активність у ширший контекст життєвого самоздійснення. Поряд із цим ефективність тренувальної і змагальної діяльності визначається дією низки психологічних чинників, серед яких самоефективність, усвідомленість, аутотелічне переживання, мотивація, оптимізм, емоційна саморегуляція, вольові якості, самооцінка та рівень

домагань формують найважливіше внутрішнє підґрунтя спортивного самокерування. У такій цілісності саморегуляція спортивної діяльності виявляє себе не тільки як умова результативності, а і як спосіб особистісного впорядкування спортивної діяльності, що уможлиблює досягнення мети, збереження внутрішньої стійкості та реалізацію особистісно значущих цілей спортсмена.

РОЗДІЛ 3. СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМИ АКТУАЛІЗАЦІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

3.1 Індивідуально-стильові властивості саморегуляції спортивної діяльності

Представлена у даному дослідженні системно-циклічна модель саморегуляції спортивної діяльності (рис. 2) потребує розгляду не лише як умовна схема опису окремих психічних процесів, а як теоретично впорядкований спосіб пояснення того, яким чином спортсмен організовує, підтримує, коригує та переосмислює власну активність у межах тренувальної і змагальної практики. Значення даної моделі полягає в тому, що вона уможлиблює вивчати саморегуляцію не у фрагментарному вигляді, не як ізольований прояв волі, мотивації чи самоконтролю, а як цілісний цикл процесів планування, виконання, контролю та оцінки результату спортивної діяльності, зумовлений системою процесуальних і змістових психологічних чинників-регуляторів. Саме циклічний характер цієї моделі дає підстави для розуміння спортивної саморегуляції як безперервного процесу внутрішнього налаштування, в якому кожний наступний акт діяльності відбувається після результатів попереднього, а досвід виконання перетворюється на підґрунтя нової постановки цілей, нової організації дії та нової оцінки досягнутого.

Системно-циклічна модель саморегуляції спортивної діяльності описується через три основні процесуальні елементи – планування, виконання, контроль та оцінку результату, – однак ці елементи не вичерпують усієї її структури, адже вони зумовлені іншими процесуальними ланками, а також низкою змістових елементів-чинників, які наповнюють саморегуляцію конкретним психологічним змістом. Узагальнено модель не зводиться до часової послідовності дій, вона лише відображає єдність функціональних етапів і тих внутрішніх умов, без яких сам процес регуляції втрачає свою продуктивність.

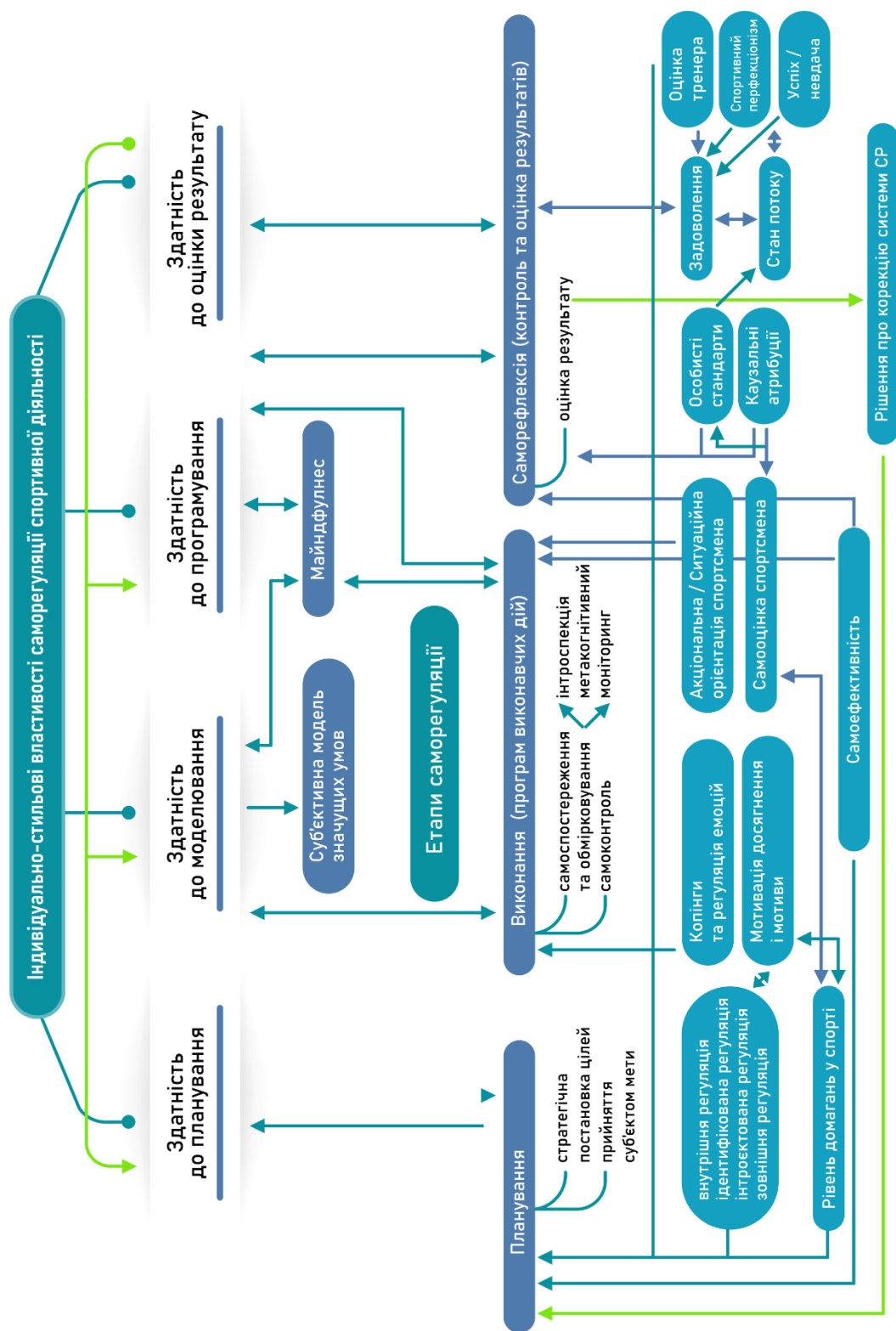


Рис. 2. Системно-циклічна модель саморегуляції спортивної діяльності

Першим етапом саморегуляції спортивної діяльності на основі низки концепцій – тріадної моделі Б. Циммермана, соціокогнітивної теорії А. Бандури, узагальнення етапів саморегуляції у діяльнісному підході та моделі Рубікона Х. Хекхаузена – визначено планування, за яким слідують виконання та контроль і оцінка результатів спортивної діяльності. Планування не є технічним попереднім кроком, що просто передує дії, оскільки воно постає тією фазою, у якій суб'єкт ще до початку безпосереднього вчинення окреслює для себе смислову й цільову архітектуру майбутньої активності, що передбачає стратегічну постановку цілей спортивної діяльності, прийняття провідної мети, вибудову уявлення про бажаний результат, зіставлення ресурсів й вимог ситуації, визначення пріоритетів, а також формування початкової готовності до подолання труднощів.

Планування спортивної діяльності виступає етапом саморегуляції, на якому стратегічна організація майбутнього зусилля набуває найбільшої концентрації, тому його психологічна сутність полягає не лише у виборі мети, а й у створенні внутрішньої моделі дії, через яку спортсмен починає жити майбутнім результатом ще до фактичного входження в нього, що зумовлює здатність до планування та характеризує індивідуальні особливості висування та прихильності меті спортсмена, сформованість у нього усвідомленого планування власної спортивної діяльності. Розвинена здатність до планування підтверджує сформовану потребу в свідомому плануванні спортивної діяльності, реалістичність, ієрархічність, деталізованість, стійкість планів, самостійність у постановці цілей. Недостатній рівень цієї здатності, навпаки, виявляється у зниженні потреби висувати цілі, частій зміні цілей, рідкісному їх досягненні та малореалістичному плануванні. Відмінності у плануванні цілей пов'язані з різною активністю висування цілей, адекватністю цього процесу внутрішнім та зовнішнім суб'єктивним умовам, а також ієрархічністю цілей, що сприяє певному бажаному результату із залученням складної роботи з упорядкування мотиваційних імпульсів, оцінювання реалістичності наміру, співвіднесення поточного і віддаленого, головного і проміжного, особистісно

значущого і нормативно необхідного [60]. Для спортсмена високого рівня особливо важливо не просто хотіти перемогти або досягти певного показника, а вміти вибудовувати цілі у внутрішньо впорядковану систему, де кожна наступна ланка підсилює попередню, а короткочасні завдання не руйнують, а підтримують стратегічну перспективу. Ієрархічність цілей у цьому разі стає не зовнішньою організаційною ознакою, а формою психологічної зрілості саморегуляції.

Активність цілепокладання та планування спортивної діяльності при цьому визначається процесуальними та змістовими характеристиками мотивації спортивної діяльності, причому планування не існує поза мотиваційною основою, оскільки саме мотивація задає смисл майбутньому зусиллю, визначає суб'єктивну вагу цілі, підтримує готовність до її утримання та зумовлює витривалість у русі до неї. Коли мотиваційна структура є поверховою, суперечливою або переважно зовнішньо підтримуваною, планування втрачає свою глибину: цілі стають нестійкими, недостатньо пов'язаними з особистістю спортсмена, а отже й менш здатними організовувати подальше виконання; якщо ж мотивація внутрішньо прийнята, диференційована та особистісно значуща, то планування набуває більшої реалістичності, послідовності й емоційної стійкості. Враховуючи це, мотиваційна сфера в системно-циклічній моделі повинна розглядатися не як додатковий чинник, а як одна з внутрішніх умов самої можливості якісного планування.

Подальші етапи виконання, контроль та оцінка результатів спортивної діяльності логічно продовжують той цикл, який починається в плануванні, але не зводяться до його механічної реалізації, адже виконання у спорті завжди передбачає зіткнення попереднього наміру з реальною динамікою подій, з тілесними обмеженнями, з емоційним тиском, зі змінами умов і з необхідністю швидкої корекції поведінки. Контроль та оцінка результатів, своєю чергою, не завершують цикл остаточно, а відкривають можливість для його нового розгортання, де відбувається не лише співвіднесення досягнутого з

очікуваним, а й саморефлексивне осмислення причин успіху чи невдачі, прийняття рішення про збереження або зміну окремих ланок саморегуляції, а також підготовка до нового циклу, який уже не буде тотожним попередньому. Завдяки цьому системно-циклічна модель саморегуляції спортивної діяльності виявляє свою методологічну цінність, адже вона пояснює, як психологічна система спортсмена зберігає цілісність, залишаючись водночас відкритою до перебудови.

Системно-циклічна модель саморегуляції спортивної діяльності є не лише пояснювальною схемою, а й концептуальним інструментом для глибшого розуміння того, яким чином спортсмен організовує себе в русі до результату, коригує власну діяльність і перетворює спортивний досвід на джерело подальшого розвитку, себто мовиться про осмислення мотиваційних чинників у структурі саморегуляції спортивної діяльності, коли сам процес спортивного зростання розглядається не лише як наслідок тренуваності, дисципліни чи функціональної підготовленості, а як результат складної внутрішньої організації поведінки спортсмена. У такому ракурсі мотивація не може тлумачитися як допоміжне тло спортивної активності, адже вона входить до самої архітекτονіки саморегуляції, оскільки визначає характер прийняття мети, стійкість наміру, готовність до тривалого підтримання зусилля, чутливість до успіху й невдачі, а також спосіб переживання власної участі в тренувальному й змагальному процесі. Ґрунтовне дослідження зв'язку мотивів спортивної діяльності та саморегуляції спортивної діяльності було здійснено А. Рочняком, зокрема встановлено позитивні зв'язки здатності до планування спортивної діяльності та внутрішньої і ідентифікованої регуляції спортивної діяльності [49], тому планування у спорті не є нейтральною когнітивною операцією, відокремленою від мотиваційної сфери, а формується на основі того, наскільки діяльність внутрішньо прийнята спортсменом і якою мірою її цілі входять до структури особистісно усвідомлених смислів.

Подальший аналіз процесуальних та змістових характеристик мотивації спортивної діяльності баскетболістів, здійснений А. Рочняком [52],

дозволяє значно глибше побачити внутрішню будову цього зв'язку. Виявлено позитивний зв'язок показників мотивів емоційного задоволення, фізичного самоствердження, соціально-морального мотиву, мотиву досягнення успіху, спортивно-пізнавального і цивільно-патріотичного мотивів з показниками ідентифікованого регулювання та внутрішньої саморегуляції. У психологічному сенсі це означає, що найбільш продуктивні для саморегуляції мотиваційні підстави не обмежуються вузькою орієнтацією на зовнішній результат. Навпаки, вони охоплюють широкий спектр внутрішньо значущих смислів: задоволення від самого процесу спортивної участі, переживання власної тілесної спроможності, відчуття соціальної відповідальності, прагнення до успіху, інтерес до пізнання спортивної діяльності та включення спорту в ширший громадянський і ціннісний контекст. Така багатовимірність мотивації підтверджує те, що саморегуляція виявляється найефективнішою тоді, коли спорт переживається не як сукупність зовнішніх вимог, а як особистісно насичена діяльність, здатна задовольняти різні рівні потреб і прагнень спортсмена.

Мотив емоційного задоволення має найсильніший зв'язок із ідентифікованим регулюванням та власним спонуканням, адже результат торкається із закономірностей психології спорту, де людина стійкіше організовує себе в діяльності тоді, коли переживає її не лише як обов'язок, а як джерело емоційно позитивної включеності. Емоційне задоволення в цьому випадку не слід редукувати до ситуативної приємності чи розважального моменту, адже мовиться не про переживання внутрішньої відповідності між особистістю і діяльністю, а про процес тренування, вдосконалення, подолання труднощів і спортивної взаємодії набуває суб'єктивної цінності.

Не менш значущими є висновки, що стосуються успішності спортсменів, адже доведено той факт, що успішні юнаки-баскетболісти переважають неуспішних за показниками внутрішньої, ідентифікованої та інтроектованої регуляції спортивної діяльності на статистично значимому рівні. Це підтверджується тим, що спортивна успішність не є лише наслідком

фізичних або техніко-тактичних переваг, а її психологічним підґрунтям виступає більш розвинена система внутрішньої регуляції, у якій спортсмен краще усвідомлює смисл власної діяльності, сильніше ототожнює себе з її цілями та водночас здатний підтримувати внутрішню вимогливість до себе. При цьому особливо важливо, що мовиться про абстрактну мотивацію до спорту, а про конкретні форми самодетермінації, які безпосередньо пов'язані з організацією поведінки, прийняттям мети, витримкою у складних умовах і стійкістю до регуляторних збоїв.

У поданій системно-циклічній моделі такі результати закономірно інтегруються в етап планування. Процесуальними мотиваційними чинниками планування у структурі саморегуляції спортивної діяльності виступають особливості самодетермінації спортивної діяльності, а саме внутрішня, ідентифікована, інтроектована та зовнішня регуляція спортивної діяльності та мотивація досягнення / мотивація уникнення невдачі, а змістовими мотиваційними чинниками – мотиви спортивної діяльності (емоційні, соціальні, фізичного вдосконалення, патріотичні, рекреаційні). Це означає, що планування у спорті повинно розглядатися не як суто інтелектуальне вибудовування послідовності майбутніх дій, а як процес, глибоко вкорінений у характері самодетермінації та змістовому наповненні мотивації. Те, яку мету спортсмен визнає для себе реальною, бажаною і вартою зусиль, залежить не тільки від рівня його мисленнєвих операцій, а й від того, що саме є для нього провідним джерелом спонукання: внутрішній інтерес, особистісно прийнята значущість, почуття обов'язку, зовнішня винагорода, прагнення успіху чи уникнення невдачі.

Важливим у спортивній діяльності є рівень домагань, адже адекватність постановки цілей у процесі планування спортивної діяльності визначається, передусім, рівнем домагань спортсмена. У поданій моделі рівень домагань є процесуальним чинником планування саморегуляції спортивної діяльності. Ф. Хоппе під рівнем домагань розуміє сукупність більш або менш визначених очікувань, цілей і претензій щодо майбутніх власних досягнень, які

змінюються після кожного нового результату [142], тому що рівень домагань не є застиглою характеристикою, який має динамічний характер і постійно перебудовується залежно від того, як спортсмен інтерпретує свої успіхи, невдачі, межі працездатності, складність завдань і соціальний контекст оцінювання.

Формування рівня домагань відбувається в діапазоні складності, обмеженому працездатністю людини, а тому приблизно відповідає її можливостям. Якщо завдання виходять за межі цього діапазону і стають занадто легкими або надмірно складними, оцінка результатів починає базуватися переважно на змісті самого завдання, без повноцінного переживання успіху чи невдачі. Надто легкі цілі не мобілізують регуляторні ресурси в належному обсязі, тоді як явно недосяжні руйнують відчуття контролю і можуть викликати дезорганізацію або захисний відступ. Ф. Хоппе також указував, що можливі зміщення рівня домагань угору або вниз залежать від наявних досягнень суб'єкта, змін його працездатності, характеру задач, знаходження нових методів їх рішення, міри соціальної захищеності або незахищеності [128]. Причому, рівень домагань дійсно є слабко усталеним і може суттєво варіювати залежно від попередніх досягнень, інтенсивності тренувального процесу, наявності чи відсутності, а також міри інтеріоризації певних цілей високого рівня значущості, наприклад перемоги на олімпійських іграх.

Низка невдач та/або програвів чи перемог у змаганні є важливим чинником трансформації рівня домагань і через процедуру зворотної петлі зв'язку впливає на ланку планування спортивної діяльності. У цьому й полягає одна з найсуттєвіших закономірностей системно-циклічної саморегуляції, де результат не завершує діяльність остаточно, а повертається в систему як чинник її перебудови, а мотиви спортивної діяльності, форми самодетермінації та рівень домагань розглядаються як внутрішньо взаємопов'язані процесуальні основи планування. Від характеру цієї взаємодії залежить, чи будуть спортивні цілі реалістичними і водночас мобілізуючими, чи зберігатиме

спортсмен внутрішню включеність у діяльність, чи виявиться здатним витримувати напруження суперництва і коригувати власний шлях у відповідь на серію результатів. Поєднання мотиваційних і домагальних чинників планування зумовлюють саморегуляцію спортивної діяльності, спричиненою особистісним, динамічним і смислово насиченим процесом, що забезпечує не лише рух до спортивного результату, а й внутрішню організацію самого шляху до нього. Отже, у структурі системно-циклічної моделі саморегуляції спортивної діяльності етап планування не може розглядатися як короткий підготовчий момент, що передує безпосередньому виконанню дії. Саме на цій стадії відбувається одна з найскладніших форм внутрішньої організації спортивної активності, адже тут поєднуються очікування суб'єкта, оцінка власних ресурсів, пережитий досвід попередніх досягнень і невдач, усвідомлення значущості майбутнього результату, а також вибір тієї міри складності завдання, яку спортсмен готовий прийняти як реалістичну і водночас таку, що вимагає від нього напруження сил.

Підвищення домагань після успіху і зниження після невдачі є типовими та безпосередньо пов'язаними з минулим досвідом суб'єкта, причому на більш тривалому часовому відрізку ефект впливу успіху і неуспіху виявляється подібним до короткочасного, зокрема позитивний минулий досвід стимулює зростання рівня домагань, тоді як попередній неуспіх знижує їх [146], оскільки домагання спортсмена не є довільною самооцінною декларацією, але вони формуються в живому контакті з результатом, який залишає після себе не лише об'єктивний слід у вигляді перемоги, поразки чи показника, а й глибокий внутрішній ефект у формі зміни очікувань щодо власних майбутніх можливостей. Пережитий успіх не просто підвищує настрій, а розширює межу психологічно прийняттого, створює відчуття більшої досяжності складніших завдань і тому підштовхує спортсмена до прийняття вищих цілей. Невдача, навпаки, здатна звужувати цю межу, посилювати обережність, зменшувати готовність до прийняття виклику і переводити планування у режим знижених очікувань. Наприклад, це помітно після серій стартів, коли навіть за належної

рухової підготовленості психологічний горизонт майбутнього результату починає змінюватися під впливом накопиченого досвіду виграшів або програшів.

Позитивне ставлення до перемоги зумовлене ускладненістю завдання лише до певної межі, після якої успіх стає недосяжним навіть за максимального використання зусиль і здібностей. Негативні емоції, пов'язані з невдачею, натомість посилюються, коли завдання стає менш складним, а отже невдача переживається тим гостріше, чим легшою була задача [32], при цьому, поразка здатна чинити особливо сильний регулятивний вплив тоді, коли спортсмен суб'єктивно сприймав ситуацію як відносно доступну або навіть сприятливу. Програш у змаганні, де суперники оцінювалися як слабші, або невиконання завдання, яке здавалося цілком досяжним, нерідко має більш болісний психологічний наслідок, ніж невдача у надзвичайно складному випробуванні.

У виборі мети спортивної діяльності наявні два різновиди установок, що використовуються при виборі цілі, де перший – керується принципом уникнення невдачі, а інший – прагненням до досягнення успіху. Установка на успіх зумовлює висунення реалістичних цілей середньої складності, тоді як перевага мотиву уникнення невдачі веде до вибору або дуже легких, або надмірно важких задач [119], адже спортсмен, зорієнтований на досягнення успіху, як правило, обирає такі цілі, які є достатньо складними, щоб мобілізувати ресурси, але достатньо реалістичними, щоб зберігати відчуття психологічного контролю, і, натомість, спортсмен, у якого домінує страх невдачі, часто тяжіє до двох крайнощів: або до надто легких завдань, де ймовірність негативного результату мінімальна, або до нереалістично високих цілей, де потенційний провал можна психологічно виправдати надмірною складністю.

У полі теорії рівня домагань особливе місце посідають і положення К. Левіна та його послідовників, які розглядали чинники вибору мети, механізми її формування та індивідуальні відмінності у рівні домагань. У

межах цього підходу було підкреслено, що людина не просто виконує якусь дію, а рухається до досягнення певної мети; те, чого суб'єкт хотів би досягнути, становить його ідеальну мету, але внаслідок її недосяжності в поточний момент він обирає більш реальну мету – мету конкретної дії, рівень якої і береться як критерій рівня домагань [189], де наприклад, прагнення до перемоги на олімпійських іграх може становити ідеальний горизонт спортивного самоздійснення, але в конкретному циклі підготовки спортсмен планує цілком визначені проміжні результати, які є реалістичним втіленням цього більш віддаленого прагнення. Тому рівень домагань на етапі планування безпосередньо впливає на стратегічні завдання спортивної діяльності, адже він опосередковує перехід від ідеального до операційно досяжного.

У межах авторської системно-циклічної моделі успіх чи невдача у спортивній діяльності безпосередньо визначають оцінку результату та рішення про корекцію діяльності, яке повертається на етап її планування і зумовлює повторення циклу саморегуляції вже в зміненому вигляді. Спортивне планування є не разовим актом, а постійно відновлюваним процесом, в якому кожен новий вибір мети несе в собі слід попереднього досвіду, мотиваційної структури спортсмена, його рівня домагань, самооцінки та переживання успіху й невдачі. Така динамічна і психологічно насичена інтерпретація дозволяє розглядати планування не лише як стартову ланку саморегуляції, а як один із головних вузлів, у яких концентрується весь смисловий і регуляторний потенціал спортивної діяльності.

До ситуативних детермінант було віднесено як типовий прояв феномен підвищення домагань після успіху й зниження їх після невдачі [146]. Це твердження на перший погляд може здаватися інтуїтивно очевидним, однак його психологічний зміст є набагато глибшим, оскільки у спорті успіх діє не лише як позитивне підкріплення, а як чинник розширення уявлення спортсмена про межі власної спроможності. Перемога, вдалий виступ, виконання складного нормативу або відчутний прогрес у підготовці здатні змінювати не тільки настрій, а й саму внутрішню логіку планування

подальших цілей. Після успіху спортсмен часто інакше оцінює майбутні завдання, приймає більш високий рівень складності як психологічно можливий і тим самим підвищує власні домагання. Невдача діє протилежно: вона може не лише викликати емоційне розчарування, а й звужувати суб'єктивний діапазон прийнятного ризику, посилювати сумнів у власних силах, обмежувати готовність до прийняття амбітних цілей. Отже, у спортивній діяльності кожен результат має не тільки фактичну, а й регуляторну функцію.

До низки особистісних чинників, що визначають рівень домагань, зокрема у молоді та спортсменів, віднесено самооцінку, мотивацію досягнення та губристичну мотивацію. Самооцінка задає базове ставлення до власних можливостей і впливає на межу того, що суб'єкт узагалі дозволяє собі вважати досяжним. Мотивація досягнення визначає силу і спрямованість прагнення до результату, а губристична мотивація характеризує специфічний вимір переживання переваги, визнання й досконалості, який у спорті набуває особливої гостроти через постійну змагальність.

Ситуативними чинниками становлення рівня домагань у спортсмена є досвід спортивної діяльності, виражений у послідовності, частоті та особливостях індивідуального сприйняття успіху, тобто нарощування майстерності, перемоги у змаганнях, та невдачі, зокрема відсутності прогресу під час тренувань, поразок. Усе це підтверджує те, що рівень домагань у спорті повинен осмислюватися як динамічне особистісне утворення, а не як раз і назавжди заданий показник.

Механізм вибору цілей ґрунтується на формуванні мети і базується на особистісних константах, таких як мотиви досягнення успіху та уникнення невдачі, причому кожна людина має одночасно обидва мотиви, причому вибір мети визначається цими мотивами, які разом із ситуативними факторами створюють дві тенденції, зокрема прагнення до успіху та уникнення невдачі, де перша є – мотивує людину до дій, спрямованих на досягнення очікуваного результату, і виявляється в напрямі, наполегливості та інтенсивності дій; а

друга – діє як сила, що стримує людину від дій, які, на її думку, можуть призвести до невдачі, а також викликає прагнення покинути ситуацію, в якій вона бачить потенційну загрозу неуспіху [198].

У плануванні спортивних цілей завжди присутнє напруження між двома протилежними тенденціями, зокрема між прагненням перевершити себе, досягти бажаного результату, підтвердити власну спроможність і, водночас, прагненням уберегти себе від болісного досвіду невдачі, поразки, зниження статусу або внутрішнього самознецінення. Таке співвідношення цих тенденцій багато в чому визначає, якою буде постановка спортивної мети, чи достатньо сміливою й реалістичною, надто заниженою, захисно-компромісною, чи, навпаки, демонстративно завищеною. Особливо це помітно там, де на спортсмена одночасно тиснуть і значущість результату, і страх програшу, і очікування групи, і власний попередній досвід.

Разом із тим, важливо підкреслити, що попри переконливість таких теоретичних пояснень, ґрунтовних сучасних досліджень взаємозв'язку між рівнем домагань, мотивацією досягнення та результативністю спортсменів сьогодні справді бракує. Це створює методологічну прогалину, оскільки в системно-циклічній моделі саморегуляції саме ця тріада повинна розглядатися як одна з центральних у ланці планування спортивної діяльності. Без з'ясування того, як саме мотивація досягнення модифікує рівень домагань, а рівень домагань – вибір мети і характер подальшого виконання, аналіз спортивної саморегуляції ризикує залишатися неповним.

На етапі планування спортивної діяльності спортсменам доцільно не лише формулювати кінцеву мету, а й критично аналізувати, які саме цілі вони ставлять перед собою на тренуванні чи в змаганні, а також чи виправдано використовувати різні рівні цілей [169], особливо це стосується витривалості спортсменів, де надмірна фіксація лише на одній кінцевій меті може негативно впливати на афективні реакції під час виконання, якщо стає очевидним, що ця мета вже навряд чи буде досягнута [126], що може призвести до руйнування не лише емоційної стійкості, але й самої регуляторної надійності виконання, адже

спортсмен втрачає гнучкість, гірше перерозподіляє ресурси і може достроково пережити внутрішній провал ще до завершення діяльності. Тому цілком продуктивним виглядає підхід, за яким на етапі планування варто застосовувати стратегії якщо тоді, наприклад, зовнішні умови різко зміняться, то я скоригую мету або зміню тактику [70]. Така форма попереднього планування дозволяє не руйнувати цілепокладання, а робити його гнучким і адаптивним, себто мовиться не про відмову від результату, а про завчасне включення в модель дії можливості варіативного реагування.

Другим етапом саморегуляції спортивної діяльності у поданій системно-циклічній моделі виокремлюється виконання, яке постає після планування і передуює контролю та оцінці результатів спортивної діяльності. Його виокремлення ґрунтується на узагальненні низки концепцій, зокрема тріадної моделі Б. Циммермана, соціокогнітивної теорії А. Бандури, діяльнісного підходу та моделі Рубікона Х. Хекхаузена, що дає підстави розуміти виконання не як механічне втілення вже прийнятого рішення, а як самостійний і психологічно насичений етап регуляторного циклу. Саме тут перевіряється життєздатність цілей, обраних у фазі планування, відбувається реальна зустріч внутрішньої програми дії з умовами тренування або змагання, а також виявляється, наскільки спортсмен здатний зберігати контроль над перебігом власної активності у присутності навантаження, невизначеності, втоми, зовнішніх відволікань і внутрішньої емоційної напруги.

Виконання спортивної діяльності, як етап саморегуляції, включає інтроспекцію, метакогнітивний моніторинг та самоконтроль щодо здійснення конкретних дій під час тренувань і змагань. У цьому проявляється принципово важлива особливість спортивної саморегуляції, де спортсмен повинен не просто діяти, а одночасно відстежувати якість власного виконання. Самомоніторинг на етапі виконання уможливорює усвідомлення помилок, відхилень від технічно правильного здійснення руху, забезпечує поточний контроль думок стосовно правильності виконання, підтримує тактичне планування, самокерівництво та контролювання власної уваги, а також

використання копінгів спортивної діяльності з метою емоційної саморегуляції, де «домінантними психічними станами копінгової поведінки юних спортсменів є активні стани спортивної діяльності юніорів, які відображають переважаючий тип захисної поведінки в поєднанні з найбільш вираженими особистісними рисами» [153, с. 1120]. Тому, у реальному змагальному чи тренувальному процесі навіть добре спланована дія не гарантує результату, якщо суб'єкт не здатний своєчасно помічати помилки, коригувати відхилення, утримувати увагу на релевантних параметрах діяльності та, водночас, зменшувати деструктивний вплив тривоги, роздратування чи сумніву.

Рівень домагань і мотивація досягнення утворюють одну з головних психологічних основ етапу планування, тоді як етап виконання розкриває, яким чином ця основа реалізується у безпосередній спортивній дії, і відповідно до цього саморегуляція спортивної діяльності постає як послідовний, але внутрішньо складний процес від стадії планування, де формується висота мети, її смисл і міра реалістичності, і до стадії виконання, коли перевіряється здатність спортсмена утримувати дію, контролювати її перебіг, коригувати помилки і зберігати психоемоційну рівновагу. Отже, виконання у структурі саморегуляції спортивної діяльності є простим продовженням попередньо прийнятого рішення, тобто особливим етапом, на якому внутрішній задум спортсмена проходить перевірку реальною динамікою тренування або змагання. А у підсумку виявляється, наскільки особистість здатна не лише поставити мету, а й утримати її у змінних зовнішніх і внутрішніх умовах, своєчасно співвіднести перебіг власних дій із вимогами ситуації та зберегти керованість поведінки за наявності напруження, ризику, емоційних коливань і тактичної невизначеності. Тому закономірно, що виконання є етапом реалізації поведінки чи діяльності, зокрема спортивної, який зумовлюється такими індивідуально-стильовими особливостями саморегуляції, як моделювання та програмування, коли спортсмен не просто реагує на ситуацію, а будує внутрішній порядок її психічного освоєння, визначає, що саме в ній є

головним, які умови потребують контролю, які ресурси мають бути задіяні та який спосіб дії є найбільш доцільним у конкретний момент.

Моделювання є одним із центральних процесів саморегуляції, оскільки забезпечує попереднє й поточне осмислення тих умов, у яких має здійснюватися спортивне завдання, причому його функція не зводиться до абстрактного уявлення про майбутню дію. Себто мовиться про створення внутрішньої картини значущих обставин, яка дає спортсменові можливість співвіднести зовнішню ситуацію з власним станом, попереднім досвідом, поставленою метою і доступними засобами досягнення результату. У психічній регуляції діяльності модель значущих умов виконує інформаційну функцію стосовно надання суб'єкту відомостей про ті обставини, які повинні бути враховані при побудові плану діяльності. Водночас, зміст такої моделі не є універсальним або механічно заданим, хоча він залежить від умов діяльності, вибірковість, практичність, інформаційна повнота, розвиненість та структурованість когнітивних дій залишаються індивідуальними характеристиками, що відрізняються у кожної людини. Отож, моделювання передбачає здатність до цілеспрямованого розгортання уявлень про внутрішні та зовнішні умови діяльності, що виявляється у вмінні виділяти пріоритетне, відсіювати другорядне, виявляти можливі зміни ситуації і підпорядковувати цю роботу логіці досягнення результату.

Моделювання спортивної діяльності передбачає аналіз зовнішніх умов, специфіки змагального середовища, очікувань тренера, сили суперників, організаційних та часових обмежень, і внутрішніх умов, передусім стану готовності спортсмена до виконання конкретного завдання. Отже, чим вищою є розвиненість моделювання, тим точніше спортсмен здатний окреслити головні орієнтири поточної й перспективної дії, співвіднести їх із програмованими кроками та перетворити їх на передбачувану стратегію досягнення позитивного результату. Таким чином, моделювання не лише підтримує виконання, а й виступає каталізатором самоактуалізації, оскільки

дозволяє особистості діяти не хаотично, а відповідно до внутрішньо прийнятого й осмисленого способу організації зусилля.

Не менш вагомим є й програмування, оскільки воно перетворює уявлення про значущі умови на конкретну послідовність дій, адже суб'єктивний концептуальний підхід до виокремлення сприятливих передумов виконує інформаційне призначення, на підставі якого спортсмен здійснює програмування параметрів, способів і загальної стратегії діяльності. У цьому сенсі модель умов виступає не пасивним відображенням ситуації, а своєрідною основою для прийняття програми дій, максимально відповідної досягненню мети в конкретних умовах. Прийняття програми дій є формою психологічної і психофізичної підготовки людини до майбутньої діяльності, оскільки включає не тільки розуміння того, що саме слід робити, а й внутрішню готовність діяти саме так. Така модель містить інформацію і про динаміку умов у процесі діяльності, отже вона не залишається сталою, тобто у ході активності уточнюється, змінюється, насичується новими даними й, відповідно, перебудовує програму дій. Це виявляється особливо чітко, адже модель значущих умов спортсмена змінюється фактично на кожному окремому змаганні: варіюють обставини проведення, рейтинг суперників, час і місце старту, а також власний фізичний і психічний стан напередодні виступу.

Властивості саморегуляції, які характеризують не окремий блок, а сам стиль регуляторного функціонування особистості, включають: відповідність моделі умов, програми дій, способів контролю та критеріїв успішності реальним вимогам діяльності; усвідомленість значущих умов, програми, контрольованих параметрів і критеріїв результативності; надійність і стійкість регуляторної системи в умовах психічної напруженості; гнучкість, що дає змогу змінювати хід регуляції, коли цього потребує ситуація; а також самостійність, яка забезпечує автономність планування, організації, контролю та оцінки власної активності [20, с.125]. Сукупність цих характеристик надає саморегуляції властивостей цілісного особистісного механізму, а не набору роз'єднаних операцій.

Окремий вимір виконання спортивної діяльності пов'язаний з усвідомленістю, або майндфулнес, що істотно впливає на внутрішні умови здійснення дії, де усвідомленість доцільно розглядати як такий режим психічної присутності, за якого спортсмен зосереджується на поточному моменті без оцінювального тиску, без поспішної інтерпретації кожного переживання і без руйнівного відволікання у минуле чи майбутнє. Отже, майндфулнес – це стан повної безоцінкової сфокусованості на теперішньому моменті реальності з її прийняттям і реєстрацією різних аспектів без нав'язливої інтерпретації [147]. Така позиція дозволяє спортсменові спостерігати власні думки, емоції та тілесні відчуття не як загрозу, що потребує негайного пригнічення, а як частину поточного досвіду. У цьому ж руслі усвідомленість описується як та форма уваги до досвіду, яка виникає у даний момент і щоразу повертає психіку до теперішнього часу, коли вона починає розчинятися у минулих або майбутніх подіях [101, с. 34]. Функціональна цінність усвідомленості полягає в тому, що вона допомагає підтримувати відкритість до поточного моменту, включаючи внутрішні переживання та зовнішні події, без осуду і з прийняттям [47]. Тому в системно-циклічній моделі суб'єктивна модель значущих умов та усвідомленість виступають процесуальними чинниками виконання у структурі саморегуляції спортивної діяльності.

Поряд із цим на етапах планування та виконання важливою є регуляція емоцій, оскільки спортсмен постійно стикається зі стресовими факторами – погодними умовами, якістю спорядження, рівнем підготовки суперників, особливостями місця проведення змагання та іншими впливами до і під час старту [176]. Та сама обставина може бути пережита як мобілізуючий виклик або як дезорганізуюча загроза. Саме в цій точці поєднуються моделювання, програмування, усвідомленість та емоційна саморегуляція: спортсмен не просто сприймає ситуацію, а надає їй суб'єктивного значення, включає її в структуру своєї програми дій і тим самим або підсилює власну надійність, або, за несприятливої оцінки, послаблює її.

У підсумку етап виконання в саморегуляції спортивної діяльності є складним простором психічного керування дією, у якому моделювання забезпечує побудову внутрішньої картини значущих умов, програмування перетворює цю картину на конкретну стратегію вчинення, усвідомленість підтримує контакт із поточним моментом, а регуляція емоцій дозволяє зберігати функціональну стійкість під впливом стресових чинників. У такій сукупності виконання перестає бути лише фазою реалізації попередньо складеного плану і виявляється центральною ланкою живої, гнучкої та особистісно опосередкованої саморегуляції спортивної діяльності.

Етап виконання у структурі саморегуляції спортивної діяльності не може бути повноцінно зрозумілий без урахування того, як саме спортсмен переживає, інтерпретує та регулює власні емоційні стани в умовах тренування і змагання, адже в цій фазі саморегуляторного циклу внутрішня організація діяльності зазнає найбільшого напруження, оскільки попередньо поставлена мета, сформована програма дій і модель значущих умов стикаються з реальними стресогенними чинниками спортивної ситуації. Дослідження показали, що спортсмени, які характеризуються дисфункціональними емоційними реакціями (тривогою, розчаруванням і зневірою) у відповідь на стресові фактори до і під час виступу, мають зниження мотивації і концентрації уваги [167]. До негативних наслідків дисфункціональних емоційних реакцій відносять також зниження впевненості та концентрації, що негативно впливає на продуктивність [207; 164; 198]. Отже, емоція є не лише супровідним переживанням діяльності, а входить до її виконавчої тканини, змінюючи якість уваги, швидкість прийняття рішень, стійкість до перешкод і, навіть, саму готовність продовжувати зусилля, і тому емоційна саморегуляція на етапі виконання розглядається як одна з центральних умов збереження функціональної надійності спортивної дії.

Разом із тим емоційна сфера спортсмена не може оцінюватися лише у протиставленні корисного і шкідливого напруження, адже деякі емоційні реакції є потенційно корисними, або функціональними для спортсменів,

зокрема гнів, тривога або радість можуть сприяти концентрації, мотивації, впевненості, тілесному стану та адаптивній поведінці, наприклад прийняттю обґрунтованого ризику [164]. Отже, проблема полягає не в тому, щоб усунути будь-яке емоційне збудження, а в тому, щоб навчитися розрізняти ті емоційні стани, які підсилюють виконання, і ті, що його дезорганізують. Саме тому центральним завданням у сфері регуляції емоцій спортсменів є розвиток здатності підтримувати корисні емоції та водночас керувати шкідливими. Важливо й те, що частина емоцій, які виникають до, під час та після змагання, відрізняється не лише за інтенсивністю, а й за своєю гедонічною якістю, тому регуляція емоцій передбачає розвиток здатності до заохочення приємних емоцій [181], зокрема у змаганнях на витривалість, наприклад, участь може бути джерелом хвилювання і щастя або, навпаки, гніву і провини [167; 183], а це безпосередньо позначається не тільки на продуктивності, а й на тому, як спортсмен проживає сам досвід спортивної участі.

Регуляція емоцій є не факультативним додатком до техніко-тактичної підготовки, а самостійним механізмом забезпечення спортивної дієздатності, де «процеси, за допомогою яких люди впливають на те, які емоції у них виникають, як вони переживають і виражають ці емоції» [133. с. 275]. Це означає автоматичне або свідоме використання думок і поведінкових дій з метою впливу на бажані або небажані емоції заради більш приємного досвіду або покращення результатів [189; 197], причому емоційна регуляція може наближати спортсмена до бажаного функціонального стану або, навпаки, віддаляти його від нього. Відповідною теоретичною рамкою виступає процесуальна модель регуляції емоцій [133; 134], яка розглядає емоцію не як одномоментний спалах, а як процес, у який можна втручатися на різних етапах її породження.

Дана модель передбачає, що люди регулюють свої емоції в п'яти часових відрізках генерації емоцій, а незліченну кількість стратегій упорядковує у п'ять груп. Людина може впливати на емоцію через вибір ситуації, тобто шляхом входження або невходження в умови, які ймовірно

зумовляють бажані чи небажані переживання; через модифікацію ситуації, змінюючи зовнішнє фізичне оточення; через розгортання уваги, спрямовуючи її на ті чи інші аспекти події; через когнітивні зміни, переоцінюючи саму ситуацію; або через модуляцію реакції, безпосередньо впливаючи на пережиті, поведінкові чи фізіологічні аспекти емоції [134]. Підтвердженням цього є те, що спортсмен на дистанції, у поєдинку, в ігровому епізоді або перед спробою може не лише переживати емоцію, а й активно перебудовувати умови її виникнення, змінювати спрямованість уваги, переосмислювати значення події чи регулювати зовнішнє вираження свого стану.

Разом з тим, доцільно виокремити копінг-стратегії, оскільки саме через них емоційна регуляція набуває конкретного поведінкового втілення. Процесуальна модель припускає, що різні стратегії регуляції емоцій і конкретні тактики, використані у спортивній ситуації, матимуть різні наслідки для того, як людина відчуває, думає і діє, причому як безпосередньо, так і в довгостроковій перспективі [119]. Причина полягає в тому, що різні стратегії втручаються в процес генерації емоцій на різних його стадіях і висувають неоднакові вимоги до когнітивних ресурсів спортсмена. Отже, не можна вважати будь-яку форму самоконтролю однаково продуктивною, наприклад, придушення, тобто стратегія модуляції реакції, яка передбачає пригнічення зовнішніх проявів внутрішніх почуттів, виявляється неефективною щодо зниження переживання негативно забарвлених емоцій і потребує більшого когнітивного навантаження, ніж переоцінка, яка належить до стратегій когнітивної зміни й полягає у зміні способу інтерпретації ситуації [132]. Обсяг доступних увагових і когнітивних ресурсів є обмеженим, це має значення, оскільки емоційна стратегія, що надмірно виснажує мисленнєвий ресурс, може сама по собі ставати чинником погіршення виконання.

К. Вагстаф продемонстрував, що регулятивна стратегія придушення емоцій перед виступом, тобто на етапі обмірковування [201], або програмування спортивної діяльності, може бути шкідливою. Приховування чи пригнічення почуття відрази протягом трьох хвилин перед 10-кілометровою

велогонкою призводило до повільнішого подолання дистанції, нижчої середньої потужності, нижчої максимальної частоти серцевих скорочень і більшого суб'єктивного відчуття зусиль під час виступу. У межах системно-циклічної моделі цей факт має принципове значення, оскільки демонструє, що помилки емоційної регуляції, допущені ще до початку виконання, переносяться в саму фазу реалізації дії та погіршують її продуктивність.

Спортсмени використовують широкий спектр копінг-стратегій [187; 147], але їх ефективність є контекстуально залежною і переоцінка зазвичай є адаптивною стратегією [132], однак відволікання може бути кориснішим, коли часу обмаль, емоція надто інтенсивна, а здатність задіяти когнітивні ресурси знижена, наприклад, за недосипання або високого додаткового когнітивного навантаження [168]. Крім того, переоцінка може бути менш ефективною тоді, коли стресор реально піддається контролю [196], і за таких умов особливо цінними стають стратегії модифікації ситуації, наприклад планування [70], коли спортсмен заздалегідь визначає реакції на ймовірні стресори та навіть візуалізує або практично відпрацьовує їх реалізацію [167]. Отже, корисність стратегії регулювання емоцій визначається не її абстрактною правильністю, а відповідністю конкретній спортивній ситуації, особливостям спортсмена та тим цілям, які він переслідує у даний момент діяльності [134]. Отож, емоційна саморегуляція на етапі виконання розглядається як гнучкий, ситуаційно чутливий процес, що забезпечує не тільки зменшення деструктивних переживань, а й підтримання такого функціонального стану, який дозволяє спортсменові діяти цілеспрямовано, зібрано й результативно.

У проблематиці емоційної саморегуляції спортивної діяльності особливого значення набуває не лише питання того, яку саме копінг-стратегію застосовує спортсмен, а й те, задля чого він її використовує та в яких обставинах це відбувається, враховуючи цілі регуляції емоцій, тобто інструментальні, пов'язані з продуктивністю, і гедоністичні, пов'язані з переживанням більш прийняттого внутрішнього стану, а також конкретні ситуаційні фактори для визначення того, чи є певна стратегія адаптивною [201;

134]. У спортивному середовищі одна й та сама стратегія не може вважатися однаково ефективною в усіх випадках, а її корисність визначається тим, чи допомагає вона спортсменові підтримати функціональний стан, необхідний саме для цього етапу діяльності: мобілізуватися, знизити надмірне збудження, витримати напруження, зберегти увагу або відновити керованість поведінки. Таким чином, доцільно враховувати контрольованість стресорів, інтенсивність емоцій, час, доступний для їх регуляції, депривацію сну та наявність додаткових когнітивних потреб [168], бо емоційний стан спортсмена майже завжди пов'язаний з дефіцитом часу, тілесною втомою, оцінювальним тиском і необхідністю паралельно виконувати техніко-тактичні завдання. Крім того, адаптивність копінгу визначається не тільки його змістом, а й моментом застосування.

Аналіз копінг-стратегій в емоційній регуляції уможливорює виявити циклічну природу саморегуляції спортивної діяльності, оскільки емоційні способи реагування, що застосовуються на одному її етапі, впливають на наступні ланки регуляторного циклу [167], підтвердженням чого є той факт, що у спорті після змагань, коли спосіб переживання поразки або навіть успіху безпосередньо входить у постановку цілей для майбутнього старту. Отже, емоційна саморегуляція на етапі виконання не вичерпується поточним ефектом, а змінює рівень домагань, самооцінні судження, силу мотивації та готовність до нового циклу спортивної активності.

Поряд із емоційною саморегуляцією на етапі виконання особливого значення набуває волевна регуляція спортивної діяльності як одна із найважливіших складових саморегуляції із домінуючим модусом контролю над дією, тобто з орієнтацією суб'єкта або на стан, або на дію, що характеризує регуляцію діяльності в умовах конкуруючих тенденцій, зокрема дефіциту сенсу, втоми, монотонії, внутрішнього напруження, відволікання та інших перешкод [152]. Такою є спортивна діяльність, особливо у тривалих тренувальних циклах або в умовах виснажливого змагання, адже спортсмен, орієнтований на дію, утримує зв'язок із завданням, не розчиняється у власних

переживаннях і не дозволяє ситуативному дискомфорту зруйнувати лінію виконання, натомість, орієнтація на стан виявляється у зацикленні на внутрішніх відчуттях, нав'язливих думках, сумнівах, спогадах або прогнозах, що послаблює концентрацію і ускладнює завершення спортивної дії.

Порушення саморегуляції на етапі виконання може набувати кількох форм. За відсутності чіткого розуміння необхідних дій спортсмен, зіткнувшись із невдачею, починає концентруватися не на способі корекції, а на самому переживанні неспіху. Якщо втрачається зв'язок із метою, виникають коливання у прийнятті рішень, невизначеність і поведінкова нестійкість, а коли суб'єкт не здатний точно уявити послідовність потрібних етапів тренування або змагання, увага знову повертається до внутрішнього стану, а не до завдання, що послаблює волюву організацію діяльності. Тому в системно-циклічній моделі процесуальним чинником виконання у структурі саморегуляції спортивної діяльності цілком обґрунтовано виступають волюві зусилля, тоді як змістовими – копінг-стратегії у спорті. У цій єдності виявляється психологічний механізм виконання, де воля утримує спрямованість дії, а копінги забезпечують її емоційно-поведінкове опрацювання в конкретних умовах.

Етап саморефлексії, або контролю та оцінки результатів спортивної діяльності є наступним етапом регуляторного циклу, адже відбувається постановка самооцінних суджень, оцінка власного тренувального або змагального досвіду і прийняття рішення про корекцію системи саморегуляції, що повертає її до початкової ланки – планування. Саморефлексія належить до тих процесів, які розгортаються після реалізації дії, але її значення виходить далеко за межі простого підбиття підсумків. Вона зумовлюється здатністю до оцінки результату як індивідуально-стильовою властивістю саморегуляції спортивної діяльності. Якщо самооцінка є достатньо розвиненою, а суб'єктивні критерії результату – стійкими та адекватними, спортсмен отримує можливість не лише зафіксувати факт неузгодження між результатом і метою, а й зрозуміти причини цього та адаптуватися до змінених умов діяльності.

На етапі саморефлексії доцільно розрізняти – самооцінку та самореагування, де самореагування є самозадоволення як міра задоволення власним тренувальним процесом, виступом або грою, бо саме воно істотно впливає на ті зусилля, які спортсмен буде готовий докладати в майбутньому. Попри те, спортсмени отримують найбільшу користь тоді, коли навчаються працювати з розбитими очікуваннями та переглядати свої цілі після змагань [169], а почуття незадоволеності результатом може впливати на прагнення досягати цілей у майбутньому [195], і, отже, через саморефлексію результат попередньої діяльності входить у наступний цикл саморегуляції, тобто після планування і виконання система замикається на контролі й оцінці результатів, а далі знову повертається до стратегічного цілепокладання.

І з чинниками і предикторами, що впливають на успішність формування та зреалізування спортивної саморегуляції корелює спортивний перфекціонізм. Низько вмотивовані на спортивну діяльність спортсмени, які займаються індивідуальними видами спорту, характеризуються найнижчими показниками особистих стандартів у спорті, тоді як для командних видів спорту загалом більш властиві занепокоєність помилками та тривожність через відповідні дії. Високі батьківські та тренерські очікування, а також стандарти організації спортивної діяльності найменшою мірою виявляються у представників індивідуальних видів спорту за умови профілю низької спортивної саморегуляції [11]. Ці дані показують, що перфекціонізм не є одновимірним, адже він може виявлятися або як ресурс високих особистих стандартів, або як джерело тривоги, надмірної чутливості до помилок і залежності від зовнішніх очікувань.

При здійсненні саморефлексії (контролю та оцінці результатів) важливим є дотримання особистісного стандарту, який означає той ступінь складності завдання, що визначає самооцінку після успіху або невдачі й відображає вимоги людини до самої себе, впливаючи з різного ступеня узагальненості уявлень про себе [150]. Особистісний стандарт не зводиться до простої межі між успіхом і неуспіхом, а його функція полягає в тому, що він

задає ту внутрішню точку відліку, через яку спортсмен інтерпретує результат, переживає досягнення або невідповідність і будує подальше ставлення до себе як до суб'єкта спортивної діяльності. На думку Ю. Куля, за позитивної самооцінки зростання особистісного стандарту зменшує привабливість успіху при будь-яких ступенях складності завдань, а за її зниження – навпаки, збільшує [152]. Отже, при негативній самооцінці підвищення стандарту посилює привабливість уникнення невдачі, тоді як зниження стандарту послаблює її для всіх рівнів складності. Таким чином, рівень домагань через медіативну роль самооцінки спортсмена дійсно впливає на формування особистісних стандартів у спорті. Водночас, люди, які мотивовані на успіх і водночас наділені заниженим стандартом, частіше обирають завдання середнього або дещо нижчого ступеня складності, тоді як особи із завищеним стандартом тяжіють до складних завдань, натомість, суб'єкти, мотивовані на уникнення невдачі, за завищеного стандарту частіше обирають легкі завдання, а за заниженого – найскладніші варіанти [152]. Отже, одна й та сама мотивація не працює ізольовано від внутрішнього стандарту, а його конфігурація визначає, чи буде спортсмен орієнтований на розвитковий виклик, на захисне уникнення ризику або на психологічно компенсаційний вибір нереалістично складних завдань.

У формуванні особистісних стандартів спортивної діяльності істотне місце посідає спортивний перфекціонізм, який характеризується прагненням до спортивної досконалості й неперевершеності, що включає завищені стандарти виконання дій у поєднанні зі схильністю до надмірно критичного ставлення спортсмена до себе, здатністю слідувати завищеним стандартам діяльності та висуванням надвисоких вимог до себе задля досягнення спортивної успішності [32]. У більш діяльнісно-специфічному розумінні спортивний перфекціонізм постає як прагнення до досконалості й неперевершеності у спорті, зумовлене завищеними стандартами виконання спортивних завдань на тлі критичного ставлення до себе, мотивації високих спортивних досягнень та або страху невдачі [21]. Таким чином, перфекціонізм

безпосередньо пов'язується із саморегуляцією, оскільки саме він визначає, яким буде внутрішній стандарт результату, як переживатиметься помилка, якою мірою спортсмен допускати для себе недосконалість проміжного виконання і як швидко він відновлюватиме продуктивну організацію дії після невдачі.

Перфекціонізм не є суто внутрішнім продуктом особистості, адже він формується на перетині індивідуальної вимогливості, соціальних очікувань і специфіки спортивного середовища, і водночас, може набувати різної міри адаптивності. Цілком обґрунтовано виокремлюють його конструктивну форму, пов'язану з оптимізмом, гнучким прагненням до досконалості, упевненістю та мотивацією успіху, і неконструктивну форму, яка поєднується з тривожністю, страхом невдачі, емоційним вигоранням, безпорадністю та невпевненістю в собі [6], тому конструктивний перфекціонізм може зміцнювати особистісний стандарт як джерело зростання, тоді як неконструктивний – перетворює його на чинник хронічного психічного напруження.

Спортивний перфекціонізм проявляється у трьох формах: перша – спрямована на себе (коли спортсмен висуває високі вимоги до власного виконання), друга – на інших (коли високі вимоги адресуються оточенню), і третя (коли спортсмен вважає, що тренер або інші учасники спортивного середовища висувають до нього надмірно високі вимоги) [6]. Для оцінки розвитку перфекціонізму враховуються такі психологічні характеристики, як завищені особисті стандарти, схильність до негативного сприйняття, порівняння себе з успішнішими спортсменами, страх оцінювання, песимістичне очікування результатів та максималістське мислення [6]. Отже, спортивний перфекціонізм пов'язаний із парціальними самооцінками якостей, релевантних успішному здійсненню спортивної діяльності, а найбільш значущою виявляється кореляція між високими батьківськими очікуваннями та самооцінкою сили. Крім того, спортивний перфекціонізм позитивно корелює із рівнем домагань щодо власних фізичних якостей, зокрема

швидкості та спритності [21]. Все це сукупно підтверджує той факт, що особистісний стандарт формується не тільки через загальне ставлення до результату, а й через більш локальні уявлення про конкретні фізичні й функціональні можливості спортсмена.

Самоефективність у структурі спортивної діяльності є однією із тих внутрішніх детермінант, що безпосередньо визначають якість саморегуляції спортсмена у ситуаціях вибору, зусилля, подолання труднощів і збереження цілеспрямованості, а її значення полягає в тому, що саме через переконання у власній спроможності суб'єкт визначає, чи варто взагалі приймати виклик, яку складність завдання вважати для себе досяжною, наскільки довго утримувати активність у разі ускладнення обставин і як інтерпретувати тимчасову невдачу – як доказ власної неспроможності чи як перешкоду, що потребує додаткового зусилля. Отже, самоефективність впливає на вибір, який суб'єкт здійснює, на його прагнення, кількість зусиль, що він докладає для досягнення власних цілей, тривалість наполегливості у разі невдач, моделі мислення. Як наголошує А. Бандура, самоефективність має три виміри: величину (або рівень), силу та загальність, де перша означає, наскільки важко суб'єкт прийняти певну поведінку, а друга – наскільки суб'єкт впевнений в тому, що зможе виконати конкретне завдання, і, наприкінці, третя – характеризує ступінь, до якого переконання щодо самоефективності позитивно пов'язані між собою в поведінковій області, між поведінковими сферами або в часі [77].

Самоефективність у спортивній діяльності – це переконання спортсмена у власних здібностях та можливостях дій задля досягнення мети спортивної діяльності, незважаючи на перепони, що можуть виникнути у її досягненні. Самоефективність відіграє важливу роль у трансформації поведінки спортсмена, оскільки уможливорює правильну оцінку ситуацію та стратегій подолання труднощів, що виникають, та бере безпосередню участь у виборі, формуванні прагнень, докладання певної кількості зусиль для досягнення своїх цілей, міри і тривалості наполегливості та завзятості у разі невдач, їхні моделі мислення. Крім того, самоефективність значною мірою

визначає, чи буде спортсмен діяти активно і конструктивно, чи, навпаки, відступатиме перед труднощами, знижуватиме рівень домагань або втрачатиме внутрішню організованість у складних ситуаціях. Отже, спостерігається вплив не лише на стартове налаштування, а й на перебіг усієї спортивної дії, оскільки підтримує наполегливість, сприяє гнучкішому вибору стратегій і забезпечує збереження цільової спрямованості в умовах перешкод, втоми та невдач.

3.2 Структурно-функціональна модель розвитку саморегуляції спортивної діяльності

Побудова структурно-функціональної моделі саморегуляції спортивної діяльності (табл. 1) потребує розгляду моделювання не як технічного прийому впорядкування уже відомих положень, а як самостійного способу теоретичного конструювання наукового знання, який уможливорює зібрати в єдину систему різноманітні процесуальні, змістові, особистісні й діяльнісні параметри спортивної активності, а у підсумку – застосування підходу, який передбачає врахування чотирьох базових вимірів, тобто мовиться про багаторівневу логіку моделювання, де сам об'єкт не зводиться до однієї форми опису, а розкривається через кілька взаємопов'язаних площин наукової репрезентації. Зміст цього підходу полягає в тому, що перший вимір фіксує два класи моделей – уявні та матеріальні, другий – окреслює форми їх втілення, третій – конкретизує спосіб створення або тип кодування, а четвертий відображає динамічні ознаки системних змін у дихотомічній формі [1], тому, можемо констатувати, що сама модель саморегуляції спортивної діяльності від початку мислиться не як статична схема, а як структурований інструмент, здатний охоплювати і спосіб репрезентації феномена, і способи його руху, зміни та перетворення. Саморегуляція спортивної діяльності не існує у спрощеному одновимірному вигляді, оскільки вона одночасно включає внутрішні психічні механізми, діяльнісні форми їх реалізації, соціально опосередковані умови становлення, а також часову мінливість, що виявляється у циклах тренування, змагання, оцінювання і подальшої корекції.

Кореляти	Предиктори	Детермінанти	Дескриптори	Регулятори	Стадії
<i>процесуальні:</i> висока мотивація та сильне бажання досягати цілей	<i>принципи:</i> методологічного підходу, системності, ієрархічності, поступовості, креативної мобільності	<i>мотиваційні:</i> формування спонук до спортивних занять	<i>особистісно-мотиваційні:</i> спонукання до відповідальності за процес і результат спортивної діяльності та проектування подальшого вдосконалення у досягненні спортивних результатів	<i>потребово-прогнозаційні:</i> особистісне бажання зrealізувати власні спортивні здатності, виникнення інтересу до спортивної діяльності	<i>планування:</i> стратегічна постановка цілей, прийняття суб'єктом мети спортивної діяльності
<i>змістові:</i> здатність систематично тренуватися	<i>функції:</i> вибір на основі власних потреб і зовнішніх умов, управління власною поведінкою, усвідомлення саморегулювання	<i>конативні:</i> використання пізнавальних індивідуально-психологічних ресурсів досягнення мети та особистісно-значущих цілей спортсмена	<i>пошуково-ситуаційні:</i> повторюваність використання внутрішніх ресурсів, нових способів і прийомів досягнення мети	<i>пізнавально-орієнтувальні:</i> актуалізація спортивних спроможностей, ситуаційне постановня внутрішніх проблемних спортивних завдань	<i>моделювання:</i> самоспостереження та метакогнітивний контроль
<i>особистісні:</i> стресостійкість, яка дозволяє спортсменам зберігати спокій під високим тиском	<i>компоненти:</i> зміна власних реакцій, контроль себе і поведінки, слідування стандартам	<i>результативні:</i> мобілізація особистісних ресурсів у спорті	<i>діяльно-самоорганізаційні:</i> діяльністьна самоорганізація стосовно пошуку нових способів досягнення спортивних результатів, у тому числі вироблення нових прийомів у тренуванні та спортивних змаганнях	<i>емоційно-вольові:</i> зrealізування різних способів досягнення спортивного результату через витривалість, наполегливість, рішучість	<i>програмування:</i> обмірковування та самоконтроль, моніторинг спортивних досягнень
<i>діяльнісні:</i> адаптивність, яка допомагає швидко адаптуватися до змагань	<i>фази:</i> планування, виконання, саморефлексія	<i>рефлексивні:</i> рефлексія та саморефлексія процесу і результату спортивної діяльності	<i>поведінково-рефлексивні:</i> зrealізування ідеальної конструкції спортивного вчинення	<i>проектувально-результативні:</i> рефлексія результативності спортивної діяльності, самоорганізація власного спортивного потенціалу	<i>оцінка:</i> контроль та оцінка результату спортивної діяльності

Модель повинна бути достатньо складною, щоб відобразити цю багат шаровість, але водночас достатньо впорядкованою, щоб уможливити наукове пояснення, себто методологічно важливим є те, що дана модель має ознаки речі, системи, цільового призначення, спрощеності щодо оригіналу, є засобом отримання нової інформації про прототип, дає переваги порівняно з безпосереднім дослідженням прототипу [26], отже, виокремлюємо те, що модель не є довільною умовною побудовою, а повинна мати структурну співвіднесеність із тим психічним явищем, яке вона покликана пояснювати. Таким чином, структурно-функціональна модель саморегуляції спортивної діяльності має відображати не формальні ознаки спортивного процесу, а його змістову архітектуру, зокрема специфіку тренувальної і змагальної активності, закономірності становлення регуляторних здатностей спортсмена, а також місце тренера як чинника, що опосередковує не лише підготовку, а й формування особистості спортсмена-професіонала. Отже, виникає потреба у критичному трактуванні моделювання як способу спрощеного вивчення психічних процесів і станів шляхом створення їх реалістичних або ідеальних моделей [58], тобто мовиться про таку інтерпретацію, яка обмежує моделювання переважно емпіричним або ілюстративним рівнем. Однак, для побудови моделі саморегуляції спортивної діяльності цього недостатньо, адже створення моделі має виходити за межі простого констатування або спрощеного відтворення вже наявних психічних реалій і включати також теоретичний, методологічний і методичний виміри, тому що йдеться не лише про опис феномена, а про розкриття його засад, принципів, концептів, детермінант і механізмів. Це підтверджується тим, що саморегуляція не може бути пояснена тільки через ізольовані показники поведінки чи окремі психічні стани, адже вона є результатом дії низки взаємозалежних чинників, зокрема мотиваційних, вольових, когнітивних, емоційних, рефлексивних, соціально-опосередкованих і суто діяльнісних.

У створенні моделі саморегуляції спортивної діяльності доцільно передбачати не лише процесуальні та технологічні аспекти, а, передусім,

психологічні, які є взаємопов'язаними й взаємодоповнюючими чинниками професійної діяльності спортсмена, адже психологічна підготовка є тривалим і систематичним процесом, і тренер повинен володіти не тільки знаннями в галузі психології, а й такими якостями, як терпіння, емпатія та здатність мотивувати; водночас мотивація в командних видах спорту вимагає комплексного підходу, позитивної командної атмосфери, чітких цілей і необхідної підтримки, а психологічні характеристики успішних спортсменів у командних видах спорту включають високу мотивацію, дисципліну, стресостійкість, адаптивність, концентрацію та вольові якості [163], тому, можемо констатувати, що будь-яка модель саморегуляції спортивної діяльності, якщо вона претендує на реальну пояснювальну силу, повинна містити не тільки внутрішньоособистісні механізми, а й той психологічний контекст, у якому відбувається розвиток спортсмена. Інакше кажучи, саморегуляція спортсмена не виникає поза довкіллям, адже вона формується в конкретній системі взаємодій, де тренер, команда, стиль комунікації, характер мотиваційної підтримки та психологічна атмосфера або підсилюють, або послаблюють її становлення.

Створення структурно-функціональної моделі саморегуляції спортивної діяльності має опиратися на вихідне розуміння того, що структурно-функціональні моделі поєднують розгляд ієрархічної будови об'єкта та сукупності його функціональних підсистем із їхніми взаємозв'язками й служать для вивчення внутрішнього стану об'єкта [8]. Отже, виокремлюємо те, що в даному випадку модель повинна одночасно показувати, з яких головних компонентів складається саморегуляція спортивної діяльності і як саме ці компоненти працюють у реальному процесі досягнення мети. Така подвійність є принциповою, адже якщо зосередитися лише на структурі, виникає ризик побудувати статичну схему без динамічного наповнення, а коли увагу перенести лише на функції, можна втратити уявлення про те, які саме психологічні утворення забезпечують виконання цих функцій. Таким чином, структурно-функціональна модель уможливорює уникнення цієї

однобічності, адже дозволяє одночасно бачити і складники саморегуляції, і логіку їхньої взаємодії. У цьому зв'язку цілком закономірним є виокремлення головних, а не другорядних структурних елементів, з огляду на їх можливу функціональність для розвитку саморегуляції спортивної діяльності. Мовиться про те, що модель має спиратися не на випадковий перелік властивостей або станів, а на такі кореляти, предиктори й детермінанти, які справді визначають динаміку формування готовності спортсмена, досягнення ним мети та його результативність. Особливого значення набуває врахування особливостей моделювання як аналізу зовнішніх і внутрішніх умов діяльності та виділення комплексу умов, значущих для досягнення мети [2], тобто мовиться про необхідність розглядати спортивну саморегуляцію не ізольовано від ситуації, а як форму психічної організації, що виникає у співвіднесенні особистості спортсмена з вимогами конкретної діяльності. Це означає, що на перший план виступають ті орієнтувально-регулятивні чинники, які забезпечують динамічно-циклічне проходження всіх стадій спортивної активності – від початкового наміру й планування до виконання, оцінки, корекції та нового циклу зреалізування діяльності.

Розуміння комплексного та динамічного характеру моделювання передбачає зреалізування процесу, який зумовлений взаємопов'язаними елементами, що за сприятливих умов входять до певного утворення або системи. Причому, системне моделювання, як інтегрований метод особистісних змін, уможливорює вимірювання динамічного стану системи, виявлення її важливих елементів, модальності і сили зв'язків між об'єктами, тому, можемо констатувати, що модель саморегуляції не лише описує наявний стан, а потенційно може бути використана як засіб виявлення тих аспектів спортивної активності, в яких можливі зміни, перебудова або розвиток. Інакше кажучи, модель тут виконує не тільки пояснювальну, а й розвиткову функцію.

Відповідно до специфічних особливостей саморегуляції спортивної діяльності системність такої моделі забезпечується вихідними процесуальними, змістовими, особистісними та діяльнісними корелятами, які

детермінуються мотиваційно-процесуальними, конативно-функціональними, регулятивно-компонентними та рефлексивно-фазійними конструктами у взаємодоповненні особистісними, пошуковими, діяльними та поведінковими концептами, а також через використання пізнавально-орієнтованої, потребово-прогностичної, емоційно-вольової і проектувально-результативної регуляції спортивної діяльності на етапах планувальної, моделюючої, програмувальної і оціночної активності спортсмена, отже, виокремлюємо те, що авторська модель прагне охопити весь цикл спортивного самокерування як процес, де жодна ланка не існує сама по собі. Мотивація не зводиться до початкового імпульсу, а пронизує процес у цілому; конативні характеристики забезпечують вольову реалізацію; регулятивні компоненти організовують сам хід дії; рефлексивно-фазійні структури дозволяють оцінити, перебудувати й продовжити процес на новому рівні. Саме в цій багаторівневій узгодженості модель набуває справжньої структурно-функціональної цілісності.

У ході застосування структурно-функціональної моделі саморегуляції спортивної діяльності особливого значення набуває не лише загальна логіка системного опису цього феномена, а й те, яким саме способом вона перетворюється на інструмент наукового аналізу та практичного пояснення спортивної активності. Тому цілком закономірним є звернення до елементів структурно-функціонального аналізу, зокрема до врахування стратегії як загальної послідовності прийомів, принципів, підходів і методів, реалізація яких дасть можливість формалізувати певну практичну задачу і забезпечити досягнення загальної мети структурно-функціонального аналізу [19], тобто мовиться про такий спосіб наукової організації дослідження, за якого модель не залишається абстрактною схемою, а вибудовується як упорядкований маршрут переходу від вихідних положень до конкретного пояснення того, яким чином спортсмен досягає мети та особистісно-значущих цілей у тренувальній і змагальній діяльності. У цьому розумінні стратегія є не додатковим технічним компонентом моделі, а її внутрішнім методологічним каркасом, бо саме через неї встановлюється, які принципи повинні бути взяті за основу, які

методи є найбільш доречними, які підходи можуть забезпечити цілісність дослідницької побудови й у який спосіб окремі складники спортивної саморегуляції будуть співвіднесені між собою.

З огляду на це, досягнення результату саморегуляції спортивної діяльності, тобто досягнення мети та особистісно значущих цілей спортсмена, потребує не ситуативного добору засобів, а саме прогнозування стратегії, що конкретизується через систему прийомів, принципів і методів, зорієнтованих на розв'язання завдань у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Така вимога є особливо виправданою, бо саморегуляція не може бути побудована як набір випадкових реакцій на успіх, невдачу, напруження чи втому, адже вона вимагає попереднього внутрішнього порядку, у якому мотиваційні, вольові, когнітивні, регулятивні й рефлексивні механізми не суперечать один одному, а працюють у межах спільної цільової спрямованості. Застосування такого підходу забезпечує, з одного боку, обґрунтованість та доцільність добору складників моделі, а з іншого – достовірність досягнутих результатів і раціональність виконання завдань відповідно до системи вимог, умов і обмежень, що стосуються процесу саморегуляції спортивної діяльності. Це означає, що модель повинна пояснювати не лише те, з яких елементів складається саморегуляція, а й чому саме вони є необхідними, як вони взаємодіють та за яких умов їхня дія стає результативною.

У процесі реалізації стратегії розв'язання досліджуваних завдань цілком логічним є використання окремих підходів і методів структурно-функціонального аналізу, які дозволяють побачити саморегуляцію спортивної діяльності як складну багаторівневу систему. Передусім, ідеться про врахування трансформації індивідуально-особистісних характеристик у системоорганізованості поведінкових утворень через формування саморегуляції спортивної діяльності, причому особистісні характеристики спортсмена не залишаються ізольованими внутрішніми властивостями, а поступово переходять у спосіб організації його дії, у характер реагування на навантаження, у здатність витримувати невизначеність, у вибір тактики і в

особливості ставлення до успіху та поразки. Тому враховуються різного роду чинники та впливи на успішність чи результативність тренувальних занять або змагань, серед яких особливе місце посідають детерміновані конструкти психічної діяльності спортсмена, що зумовлені взаємопов'язаними елементами різного рівня – від індивідуально-особистісного до соціально-поведінкового. Це означає, що саморегуляція повинна розглядатися і в процесуальному вимірі, де важливими є особистісні, поведінкові та середовищні аспекти, і у фазовому, де ключовими стають планування, виконання і саморефлексія, і в компонентному, де враховуються психофізіологічні, поведінкові та соціальні складові, і у функціональному, де значущими виступають потребово-мотиваційні, власне поведінкові та усвідомлено-мотиваційні аспекти спортивної саморегуляції. Отже, виокремлюємо те, що структурно-функціональний аналіз тут уможливорює не тільки описати окремі складники саморегуляції, а й показати, як вони переходять один в одного, як особистість спортсмена втілюється в організації поведінки і як поведінка, своєю чергою, закріплює особистісні способи самокерування.

Не менш важливою є й орієнтація на раціональне використання можливостей людини-експерта, тобто мовиться про таку методологічну установку, за якої особлива цінність надається інтелектуальним функціям нагромадження, використання та перетворення знань у процесі побудови й реалізації саморегуляції спортивної діяльності. Розвиток саморегуляції залежить не лише від сили мотивації чи вираженості волі, а й від того, наскільки повно спортсмен використовує сильні сторони власної психіки. У цьому зв'язку важливо говорити про ієрархічно структуровані складові, що зреалізовуються на мотиваційному рівні (формування спонук до спортивних занять), на конативному (використання пізнавальних індивідуально-психологічних ресурсів досягнення мети та особистісно-значущих цілей), на регулятивному (мобілізація особистісних ресурсів у спорті), та на рефлексивному (рефлексія і саморефлексія процесу та результату спортивної

діяльності). Тому, можемо констатувати, що структурно-функціональна модель саморегуляції не може обмежуватися лише описом зовнішньо спостережуваних поведінкових актів, бо в її основі лежить складна внутрішня організація психічної активності спортсмена, яка і забезпечує успішність на тренуваннях та в змаганнях.

Окремого акценту потребує використання адекватних внутрішньо-операційних прийомів активізації особистісних ресурсів та психологічних принципів саморегуляції спортивної діяльності. У даному випадку йдеться про такі регуляторні аспекти, які, з одного боку, різняться за своїми формовчиненнями та формовиявами, а з іншого – утворюють взаємоузгоджену єдність у системі тренувальної та змагальної активності спортсмена. Ця єдність виявляється у зосередженні на пізнавально-орієнтувальних, особистісно-мотиваційних, потребово-прогнозувальних, пошуково-ситуаційних, емоційно-вольових, діяльнісно-самоорганізаційних, поведінково-рефлексивних і результативно-самоорганізаційних аспектах. Усі вони спрямовані на самоефективність, усвідомленість і самоусвідомленість, умотивованість, диспозиційність, активність і дієвість в організації та зреалізуванні спортивної діяльності. Отже, виокремлюємо те, що саморегуляція спортсмена постає не як одиничний механізм, а як сукупність внутрішньо узгоджених процесів, у яких пізнання, передбачення, емоційна стійкість, вольове зусилля та здатність до самооцінювання взаємодіють у межах єдиного особистісно-діяльнісного циклу.

Ще один важливий блок становлять концептуальні вихідні положення, підґрунтям яких є акцентування на фундаментальних принципах активності, змагальності, циклічності та метасистемності. Принцип активності спрямований на усвідомлення відповідальності за процес і результат спортивної діяльності та на проектування подальшого вдосконалення у досягненні спортивних результатів. Принцип змагальності пов'язаний із діяльнісною самоорганізацією щодо пошуку нових способів досягнення спортивних результатів, у тому числі вироблення нових прийомів у тренуванні

та змаганнях. Принцип циклічності забезпечує повторюваність використання внутрішніх ресурсів, нових способів і прийомів досягнення мети, а принцип метасистемності передбачає зреалізування ідеальної конструкції спортивного вчинення. Сукупно ці принципи забезпечують поетапність планувальної, моделювальної, програмувальної та оціночної складових досягнення мети та особистісно-значущих цілей спортсмена як рушійних сил і передумов успішної саморегуляції спортивної діяльності. Тому, можемо констатувати, що принципи в межах даної моделі не виступають декларативними орієнтирами, а є реальними регулятивними засновками, через які саморегуляція набуває системної впорядкованості та перетворюється на механізм не лише досягнення формалізованих результатів, а й становлення особистості спортсмена.

Окрім системності, під час створення структурно-функціональної моделі саморегуляції спортивної діяльності застосовано й загальнометодичні прийоми врахування системоутворюючих залежностей і функцій результативних чинників, умов адекватного особистісного зреалізування, а також характеру індивідуальності та циклічності перебігу індивідуально-особистісних виявів ідеальних конструктів, що забезпечують досягнення мети та особистісно значущих цілей у спортивній діяльності. Отже, саморегуляція не є суто універсальною схемою, що однаково діє для всіх спортсменів, і навпаки, вона повинна бути чутливою до індивідуальності суб'єкта, до особливостей його досвіду, його способу переживання досягнення, його ставлення до ризику, його мотиваційної й вольової організації. Саме тому структурно-функціональна модель повинна одночасно мати системний характер і бути відкритою до індивідуальної варіативності.

Виходячи з ознак функціональності даної моделі, зорієнтованої на розвиток саморегуляції спортивної діяльності, враховано, що вибудовування моделі реальності між людиною та дійсністю становить перехідну ланку, яка уточняється протягом її прикладного застосування [58], тобто мовиться про те, що модель не може бути остаточно завершеною лише на рівні теоретичної побудови, а її справжня функціональність виявляється у процесі застосування,

коли вона починає співвідноситися з реальною спортивною практикою, уточнюватися в ній, перевірятися й, водночас, збагачуватися новими змістами. Отже, виокремлення певних функціональних характеристик моделі потребує використання аналітико-синтетичних і абстрагувально-узагальнювальних методів, спрямованих на виявлення та систематизування вихідних концептуальних положень. Їх реалізація зорієнтована на досягнення результативності професійної діяльності, у даному випадку – у спортивній сфері. Таким чином, на перший план тут виходить з'ясування внутрішніх і зовнішніх виявів саморегуляції спортивної діяльності, які забезпечуються перебігом індивідуальних, мотиваційних і конативних, а також особистісних, регулятивних і рефлексивних корелятив.

Функціональна складова загальної теоретико-методичної моделі саморегуляції спортивної діяльності передбачає процесуально-поетапне зреалізування розвитку або формування почерговості індивідуально-особистісних виявів спортсмена задля досягнення його мети та особистісно значущих цілей. Це означає, що модель повинна не просто констатувати існування певних предикторів або детермінант, але й відображати їх розгортання у часі, включення в динаміку спортивного циклу, процес змін на різних стадіях тренувальної та змагальної діяльності. Тому з позиції функціональності корелятив, предикторів, детермінантів, дескрипторів, регуляторів та стадійності розвитку саморегуляції спортивної діяльності доцільно виокремлювати процесуальність та спосіб зреалізування психологічних закономірностей і специфіки діяльності спортсмена-професіонала не тільки в ході тренувальної, але і під час змагальної активності. Причому, вплив на досягнення основного результату може здійснюватися як опосередковано – через предиктори та індивідуально-психологічні властивості, так і безпосередньо – у ході застосування механізмів і принципів організації спортивної діяльності. Отож, можемо констатувати, що структурно-функціональна модель саморегуляції повинна охоплювати і процедурно-зорієнтовані, і особистісно-орієнтовані аспекти, а також

враховувати технологічні прийоми розвитку саморегуляції спортивної діяльності.

Стратегія структурно-функціонального аналізу зорієнтована на впорядковану послідовність прийомів, принципів, підходів і методів, забезпечує методологічну організацію дослідження та пояснення феномена. Водночас, орієнтація на інтелектуальні можливості суб'єкта й ієрархічно структуровані рівні психіки [19], тому, можемо констатувати, що модель повинна враховувати мотиваційний, конативний, регулятивний і рефлексивний виміри спортивної саморегуляції. Використання внутрішньо-операційних прийомів активізації особистісних ресурсів, принципів активності, змагальності, циклічності та метасистемності, а також урахування системоутворювальних залежностей і функцій результативних чинників, отже, виокремлюємо те, що модель набуває не лише описового, а й розвиткового значення. Нарешті, положення про модель як перехідну ланку між людиною та дійсністю, тобто мовиться про її уточнення в ході прикладного застосування, дає підстави розглядати дану структурно-функціональну побудову як відкриту, динамічну і методологічно продуктивну систему, що дозволяє пояснювати становлення особистості спортсмена-професіонала через механізми, принципи, стадії та технологічні прийоми розвитку саморегуляції спортивної діяльності.

Основними засадничими складовими структурно-функціональної моделі саморегуляції спортивної діяльності доцільно вважати не просто окремі елементи опису спортивної активності, а такі системно поєднані кореляти, предиктори, детермінанти, дескриптори, регулятори та стадії, які у своїй сукупності уможливають досягнення мети та особистісно-значущих цілей спортсмена. У такому розумінні дана модель набуває не лише діагностичного, а й розвивально-проектувального характеру, оскільки її функція полягає не тільки у фіксації вже сформованих особливостей успішної тренувальної або змагальної активності, а й у виявленні тих внутрішніх і зовнішніх чинників, через які стає можливим подальший розвиток саморегуляції як цілісного

механізму особистісного становлення спортсмена-професіонала. Отже, модель спрямована одночасно як на виявлення процесуальних, змістових, особистісних та діяльнісних корелятивів успішної спортивної активності, так і на прогнозовано-прогностичне зосередження уваги на тих предикторах, детермінантах і дескрипторах, які визначають проходження певних етапів забезпечення саморегуляції спортивної діяльності. Дана модель може бути використана не лише як засіб пояснення, а і як схема виявлення та уточнення шляхів актуалізації саморегулятивних чинників особистісного розвитку спортсмена.

Саморегуляція спортивної діяльності не зводиться до окремої вольової якості, до ситуативного самоконтролю або до сукупності прийомів психологічного налаштування, а постає як складна системоутворювальна конструкція, що охоплює мотиваційне включення спортсмена у діяльність, його здатність орієнтуватися в ситуації, організовувати власні дії, керувати психоемоційними станами, оцінювати проміжні й кінцеві результати, а також трансформувати попередній досвід у нові способи самокерування. У підсумку актуалізації регулятивних чинників особистісного становлення спортсменів-професіоналів набувають значення ті концепти, які забезпечують не тільки розвиненість мотиваційних, конативних, регулятивних чи рефлексивних дій, способів та операцій, а цілісно утворюють комплексну структуру особистісно-мотиваційних, пошуково-ситуаційних, діяльно-самоорганізаційних і поведінково-рефлексивних чинників самореалізації особистості у сфері спорту. У цьому й полягає одна з головних переваг структурно-функціональної моделі, оскільки в ній відображено те, як окремі психічні передумови спортивної діяльності переходять у цілісну систему, що забезпечує не лише результат, а й внутрішню організованість суб'єкта в процесі його досягнення.

Звідси закономірно випливає, що при виокремленні складових структурно-функціональної моделі саморегуляції спортивної діяльності необхідно дотримуватися парадигмально-концептуальних принципів створення й обґрунтування моделі такого типу. Насамперед, ідеться про

принцип методологічного підходу, який вимагає з'ясування конкретизованих об'єктів і явищ, що мають безпосередній вплив на перебіг означених дій чи операцій. У контексті спортивної діяльності це означає, що будь-яка модель повинна спиратися не на абстрактні уявлення про регуляцію загалом, а на чітке розуміння того, які саме психологічні явища, середовищні умови, форми взаємодії, переживання, стани і дії реально визначають перебіг тренувального або змагального процесу. Без такої конкретизації модель ризикує залишитися загальнотеоретичною побудовою, відірваною від реальної спортивної практики.

Принцип системності, своєю чергою, пов'язаний із потребою систематизації та верифікації визначених корелятивів за змістово-процесуальними ознаками. Його внутрішній зміст полягає в тому, що жодний чинник саморегуляції спортивної діяльності не повинен аналізуватися ізольовано. Мотивація, воля, усвідомленість, емоційна регуляція, рефлексія, самоефективність, рівень домагань чи особистісні стандарти набувають справжнього значення лише в межах взаємозв'язку з іншими складовими. Системність уможливлює стверджувати, що спортивна саморегуляція не є лінійним процесом, де один чинник автоматично зумовлює інший, себто мовиться про сукупність взаємопов'язаних складових, у якій зміни на одному рівні здатні позначатися на всій структурі.

Принцип ієрархічності в поєднанні зі взаємоузгодженістю та взаємодоповненістю усіх складових ідеальної структури явищ, процесів та інших характеристик вказує на те, що модель має відображати не хаотичний набір ознак, а внутрішньо впорядковану побудову, де одні компоненти саморегуляції мають більш загальний, інтегративний характер, тоді як інші є більш локальними і операційними. Наприклад, мотиваційна сфера задає загальний смисловий напрям діяльності, вольові процеси підтримують стійкість зусилля, когнітивно-регулятивні утворення організовують перебіг конкретної дії, а рефлексивні механізми дозволяють переосмислювати здобутий досвід. Ієрархічність у цьому випадку не означає жорсткого

підпорядкування, а вказує на різний рівень функціонального узагальнення цих складових.

Принцип поступовості розкриває часовий вимір моделі, і його значення полягає в тому, що досягнення мети та особистісно значущого результату в спорті ніколи не є одномоментним актом, адже саморегуляція розгортається як послідовність діяльних переходів, у яких особистісні потенції спортсмена набувають конкретної форми через етапи планування, моделювання, програмування, виконання, оцінювання і подальшої корекції, причому поступовість дозволяє уникнути хибного уявлення, ніби спортивний результат є тільки продуктом безпосереднього виступу, а насправді він формується як підсумок низки попередніх внутрішніх і зовнішніх кроків, у яких кожен наступний етап спирається на попередній і, водночас, змінює зміст подальших дій.

Особливу наукову й прикладну перспективу відкриває принцип креативної мобільності, сутність якого полягає не тільки в репродуктивно-творчій акумуляції попереднього особистісно-професійного досвіду, а, головню, у використанні негативного досвіду та позитивних практик для вироблення індивідуально-творчого стилю саморегуляції поведінкових реакцій і дій. Спортивна діяльність постійно ставить спортсмена в ситуації невизначеності, помилки, непередбачуваних змін, нестабільного результату й необхідності швидкого пристосування. За таких умов виграє не той суб'єкт, який просто механічно повторює засвоєний регуляторний шаблон, а той, хто здатний творчо перебудовувати його відповідно до конкретної ситуації. Креативна мобільність є не периферійною характеристикою, а показником зрілої саморегуляції, що дозволяє спортсменові не тільки зберігати сталість у русі до мети, а й гнучко трансформувати способи її досягнення.

Повновагомими чинниками саморегуляції спортивної діяльності, які пов'язані з основними індивідуальними психологічними особливостями, особистісно зорієнтованими і процесуально-діяльнісними взаємозалежностями, доцільно визначати ті концепти, які безпосередньо

стосуються досягнення мети та особистісно-значущих цілей спортсмена. Ідеться, передусім, про такі складові, що відображають хід зреалізування досконалості у спортивних досягненнях, включаючи різного роду чинники, передумови та обставини досягнення мети й особистісно-значущих цілей спортсмена. Унаслідок цього актуалізуються не лише психофізіологічні аспекти спортивної активності, а, насамперед, основні продукти системомиследіяльності та діяльнісно-поведінкової активності суб'єкта у сфері спорту. Це означає, що модель повинна охоплювати кілька психологічних рівнів.

На визначально-узагальненому рівні було виокремлено процесуальні, змістові, особистісні та діяльнісні кореляти, що уможливило розгляд саморегуляції як системи загальних параметрів, через які описується її функціонування. На зумовлено-узмістовленому рівні важливими стають принципи, функції, компоненти та фази як предиктори саморегуляції спортивної діяльності, які пояснюють внутрішню логіку переходу від одного етапу регуляторного циклу до іншого. На соціально-зумовленому рівні важливими є мотиваційні, конативні, регулятивні та рефлексивні вияви, які забезпечують не тільки саморегуляцію, але й самоефективність спортивних досягнень, де особливо виразно виявляється роль тренера, групового середовища, системи очікувань і комунікативної атмосфери. На особистісному рівні йдеться про системні особистісні новоутворення, спрямовані на формування основних дескрипторів, зокрема особистісно-мотиваційних, пошуково-ситуаційних, діяльно-самоорганізаційних і поведінково-рефлексивних. На регулятивному рівні маємо безпосередню регуляцію психічної активності, що виявляється у потребово-прогнозувальній, пізнавально-орієнтувальній, емоційно-вольовій і проектувально-результативній сферах. Нарешті, стадійний рівень охоплює поетапно-формувальний процес, який включає планування, моделювання, програмування та оцінку зреалізування спортивної діяльності. Отже, виокремлюємо те, що структурно-функціональна модель має відображати

саморегуляцію не на одному, а на кількох взаємопов'язаних рівнях, кожен із яких вносить свій внесок у досягнення спортивного результату. Виходячи з цього, спортивна діяльність – це інтегральна властивість, яка формується з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, його особистісних професійних характеристик, специфіки спортивної діяльності, а також певних передумов, методів і прийомів забезпечення саморегуляції. У цьому контексті структурність означає, що саморегуляція має внутрішню організацію, а функціональність – що ця організація не є самодостатньою, а спрямована на досягнення конкретного результату в реальному процесі його зреалізування. Узагальнено структурно-функціональна модель є певною мислєдіальною схемою саморегуляції спортивної діяльності, у якій поєднуються ціль, засоби, регуляторні процеси, умови реалізації та механізми оцінювання досягнутого.

Структурно-функціональна модель саморегуляції спортивної діяльності – це складна багаторівнева система, яка поєднує діагностичний і розвивально-проектувальний потенціал із наявністю процесуальних, змістових, особистісних і діяльнісних корелятив, дотриманням принципів методологічного підходу, системності, ієрархічності, поступовості та креативної мобільності. Дана модель зорєнтована на виявлення процесу переходу регулятивних чинників особистісного становлення спортсмена у систему особистісно-мотиваційних, пошуково-ситуаційних, діяльно-самоорганізаційних і поведінково-рефлексивних чинників самореалізації у спорті. Через це саморегуляція спортивної діяльності постає не як часткова психічна здатність, а як цілісний механізм розвитку спортсмена-професіонала, що охоплює його особистісне зростання, організацію дії, емоційно-вольову стійкість, здатність до самооцінювання і досягнення мети в умовах тренувальної та змагальної активності.

3.3 Психологічні передумови становлення регуляторного потенціалу особистості спортсмена

У процесі з'ясування психологічних корелят, предикторів, детермінант, дескрипторів, регуляторів та стадій саморегуляції спортивної діяльності, а також їхніх передумов, що охоплюють структурно-функціональні предиктори, сфери психіки, механізми і принципи, особливої ваги набуває розуміння того, що всі ці складові не існують у вигляді механічно поєднаного набору ознак. Йдеться про внутрішньо організовану систему, у межах якої кожен елемент набуває свого значення лише у взаємозв'язку з іншими, що характеризує індивідуально-стильові властивості саморегуляції спортивної діяльності, які реалізуються на етапах планування, виконання, контролю та оцінки результатів. Закономірно, що пріоритетна роль саме таких аспектів у розвитку саморегуляції спортсменів підтверджується положенням про те, що «у сучасних дослідженнях виокремлюються передумови розуміння процесу саморегуляції як цілісної і відкритої інформаційної системи, де не кібернетично зрозумілий зворотний зв'язок, а взаємозв'язок самостійних рішень суб'єкта на шляху досягнення поставленої мети забезпечується погодженістю його дій, структурно-функціональною оформленістю регуляторних процесів» [18, с. 18], тобто мовиться про таке розуміння саморегуляції, за якого в центрі перебуває не зовнішній контроль над дією, а активна суб'єктна побудова шляху до мети, унаслідок чого спортивна діяльність починає розумітися як простір свідомо організованих рішень, а не як пасивна реакція на навантаження, вимоги чи стимули. Отже, спортивна саморегуляція не повинна зводитися лише до технік самоконтролю, регуляції дихання, мобілізації чи зниження тривоги перед стартом, а її доцільно тлумачити як відкриту інформаційно-психологічну систему, в якій спортсмен не тільки реагує на умови діяльності, а й постійно інтерпретує їх, співвідносить зі своїми цілями, перебудовує внутрішню програму дій, оцінює проміжні результати і коригує власну активність залежно від змагальної або тренувальної ситуації. Через це розвиток саморегуляції спортивної діяльності

часто зближують із процесом психорегуляції даного виду діяльності, хоча повне ототожнення цих понять потребує обережності. Психорегуляція, як правило, акцентує увагу на способах впливу на психічні стани, тоді як саморегуляція охоплює ширший простір цілепокладання, програмування, виконання, контролю і рефлексивної перебудови дії. Водночас, їх функціональне призначення справді має спільні орієнтири, оскільки обидві спрямовані на «1) сприяння оволодінню технікою спортивних досягнень; 2) формування психологічної структури спортивної діяльності; 3) використання спортсменом прийомів досягнення оптимального психічного стану на змаганнях; 4) сприяння реалізації спортсменом на змаганнях накопиченого на тренуваннях потенціалу; 5) відновлення психічної працездатності після тренувань і змагань; 6) підвищення стійкості до впливу стрес-факторів» [37, с. 211], тому, можемо констатувати, що у функціональному вимірі саморегуляція й психорегуляція збігаються в головному – у забезпеченні такої внутрішньої організації спортсмена, за якої він здатний не тільки демонструвати технічну та тактичну готовність, а й зберігати психічну працездатність, стійкість і продуктивність у складних умовах спортивної боротьби.

Світоглядне значення такого підходу полягає в тому, що він уможлиблює розуміння саморегуляції спортивної діяльності як системи, яка об'єднує процесуальні, змістові, особистісні та діяльнісні характеристики. Процесуальний вимір виявляється у послідовності дій, через які спортсмен переходить від наміру до результату. Змістовий вимір охоплює мотиваційні, ціннісні, смислові та когнітивні утворення, що наповнюють діяльність внутрішнім сенсом. Особистісний вимір стосується тих відносно стійких індивідуально-психологічних якостей, які визначають стиль і характер саморегуляції. Діяльнісний вимір розкриває те, яким чином ці внутрішні утворення втілюються в реальному спортивному вчиненні. Саме в єдності цих площин саморегуляція набуває структурно-функціонального вигляду і перестає бути тільки окремою психічною здатністю.

На досягнення мети й особистісно-значущих цілей спортсменів впливають їх індивідуально-стильові властивості та психологічні чинники, що сукупно становлять цілісне утворення у спортсмена-професіонала. При цьому, провідну роль відіграють спонуки до спортивної діяльності, оскільки саме через них особистість включається в спорт не формально, а смислово, а рівень розвитку губристичних мотивів у спортсменів командних та індивідуальних видів спорту залежить від типу саморегуляції спортивної діяльності, утворених внутрішніми та зовнішніми регуляторами, де високий рівень саморегуляції спорту пов'язаний із вищими показниками губристичної мотивації, зокрема прагненням до досконалості, натомість, низька саморегуляція спорту характеризується зниженням губристичної мотивації [10], отже, виокремлюємо те, що саморегуляція і мотивація у спорті пов'язані не зовнішньо, а внутрішньо-структурно, зокрема, чим більш зрілою і автономною є регуляція спортивної діяльності, тим більшою мірою спортсмен зорієнтований не просто на змагальний результат, а на досконалість, перевершення попереднього рівня та досягнення особистісно значущого стандарту майстерності.

Губристична мотивація постає не як різновид спортивного прагнення, а як один із ключових смислових складових саморегуляції, що характеризують міру спортсмена, його схильність орієнтуватися на досконалість, самопіднесення, внутрішню значущість успіху, переживання особистої переваги або відповідність високому стандарту. Для спортсменів із високим рівнем саморегуляції така мотивація, як правило, не руйнує діяльність, а, навпаки, організовує її, оскільки спрямовується в русло послідовного самовдосконалення. Для спортсменів із залежною або недостатньо розвиненою саморегуляцією губристичні мотиви можуть набувати менш стабільного або внутрішньо суперечливого характеру, що позначається на якості постановки цілей, переживанні помилки та стійкості до невдач.

Розуміння людини як активного, свідомого суб'єкта усіх виявів власної життєтворчості уможливорює усвідомлювати особистість як феномен, здатний

поєднувати в собі суспільне та індивідуальне, цілеспрямовано регулювати їх взаємодію і досягати завдяки цьому бажаних і суттєвих позитивних змін як у собі, так і в навколишній соціальній дійсності [3], тобто мовиться про таке бачення спортсмена, за якого він не є лише носієм окремих спортивних якостей або виконавцем тренувальної програми, а виступає суб'єктом власного розвитку, здатним інтегрувати індивідуальні прагнення, суспільні стандарти, командні вимоги та особистісні цілі в єдину систему свідомого самокерування. Отже, актуалізація регулятивно-результативних чинників впливає на саморегуляцію, а й структурно й функціонально виокремлює її основні складові.

Головними і визначальними у становленні особистості спортсмена-професіонала є актуалізація зовнішніх і внутрішніх ресурсів, де внутрішні ресурси охоплюють мотиваційні установки, волюві якості, здатність до усвідомлення, рівень домагань, самооцінку, емоційну стійкість, рефлексивність і здатність до моделювання власних дій; зовнішні ресурси включають тренувальне середовище, вплив тренера, командну підтримку, систему оцінювання, соціальні очікування, організацію спортивної підготовки та специфіку самої діяльності. Важливо, що ці ресурси не просто додаються один до одного, а взаємодіють, посилюючи або послаблюючи становлення саморегуляції, яка формується у діяльності, а в навчанні – шляхом здійснення навчальної діяльності, що пов'язано з появою у свідомості особистості новоутворень, основою яких є сприйняття навчальних завдань і рефлексія навчальних дій [18], тому можемо констатувати, що саморегуляція спортсмена не є вродженою та завершеною даністю, а вона формується в процесі діяльності через повторюване включення в завдання, осмислення способів їх виконання, накопичення досвіду помилок і досягнень, рефлексію власних дій та через поступове виникнення нових психологічних утворень, що забезпечують більш зрілий рівень самокерування.

Розвиток саморегуляції спортивної діяльності доцільно розуміти як безперервний процес самовдосконалення і саморозвитку актуалізованих

регулятивних чинників особистісного становлення спортсмена, адже мовиться не лише про вдосконалення вже наявних технік контролю чи мобілізації, а про глибший процес самопізнання, у межах якого спортсмен поступово починає краще розуміти власні сильні й слабкі сторони, особливості реагування, механізми зриву, джерела натхнення, межі витривалості та умови максимальної продуктивності. Отже, самореалізування основної мети спортивної діяльності – досягнення особистісно-значущих цілей у ході тренувальної та/або змагальної активності – стає не тільки кінцевим результатом, а й способом постійного перетворення особистості.

Цілісне уявлення про саморегуляцію спортивної діяльності як відкритої, структурно-функціонально оформленої системи, у якій головну роль відіграють процесуальні, змістові, особистісні та діяльнісні характеристики, передбачає функціональну спорідненість саморегуляції та психорегуляції, враховуючи те, що обидва процеси спрямовані на оптимізацію досягнення результату, психічного стану й стійкості спортсмена. Дані про зв'язок типу саморегуляції з губристичною мотивацією [10] підтверджують те, що саме прагнення до досконалості становить один із провідних смислових ресурсів зрілої спортивної саморегуляції. Розуміння людини як активного суб'єкта життєтворчості характеризує здатність особистості поєднувати суспільне й індивідуальне в єдиному просторі самокерування, надає всій моделі виразного особистісного виміру. Розвиток саморегуляції в діяльності є процесом постійного самоперетворення спортсмена через сприйняття завдань, рефлексію дій і послідовне самовдосконалення у русі до особистісно-значущих спортивних цілей.

На початковому етапі розвитку саморегуляції спортивної діяльності в умовах підготовки та подальшого вдосконалення особистості спортсмена визначальним стає не тільки засвоєння окремих прийомів психічного впливу на себе, а передусім поступове формування цілісної внутрішньої системи самокерування. Ідеться про такий період, коли майбутній спортсмен або спортсмен, що входить у фазу професійного зростання, ще не володіє

достатньо усталеними способами організації власної активності, а тому особливо потребує спеціально вибудованого середовища, в якому регулятивні механізми не виникають стихійно, а цілеспрямовано формуються. Отже, формування умінь і навичок професійної саморегуляції пов'язується з оволодінням базовими категоріями саморегуляції, засвоєнням її структури, функцій і компонентів, розвитком готовності до самоаналізу, здатності ставити цілі, визначати серед них пріоритетні, а також умінням самостійно встановлювати й підвищувати рівень власної професійної саморегуляції та розвивати її механізми [15], тобто мовиться про те, що саморегуляція на початковому етапі повинна формуватися не як вузька навичка ситуативного самоконтролю, а як системне особистісне новоутворення, в якому поєднуються знання, вміння, рефлексія і здатність до цілепокладання. Звідси, розвиток саморегуляції спортивної діяльності потребує не епізодичного втручання, а спеціально організованого психологічного супроводу, що дозволяє перевести регулятивні процеси зі стихійного рівня на рівень усвідомленого й професійно спрямованого становлення. Такий супровід доцільно реалізовувати за кількома взаємопов'язаними напрямками: індивідуально-соціальним (вивчення та розвиток особистісних особливостей, а також розв'язання психологічних труднощів, пов'язаних з адаптацією, побутом, навчанням і спілкуванням), терапевтичним (психологічна допомога в умовах порушення здоров'я, критичних станів, відновлення після травми чи хвороби), і тренувально-змагальним (психологічний супровід безпосередньо спрямовується на реалізацію потенціалу особистості в спортивній діяльності) [7], тому, можемо констатувати, що психологічний супровід у спорті має охоплювати не тільки фазу виступу або підготовки до старту, а весь життєвий і діяльнісний простір спортсмена, в якому формується його здатність до саморегуляції.

Такий підхід забезпечує внутрішню і зовнішню актуалізацію регулятивних чинників особистісного становлення спортсмена-професіонала. Внутрішня актуалізація пов'язана з розвитком мотиваційних, вольових,

когнітивних та емоційно-регулятивних механізмів, тоді як зовнішня охоплює систему умов, у яких ці механізми набувають реальної сили, та стиль взаємодії з тренером, характер навчально-тренувального процесу, психологічний клімат спортивного середовища, способи оцінювання та підтримки. Тому результативність сучасного навчально-тренувального процесу дедалі частіше тлумачиться не лише як показник фізичної, технічної чи тактичної підготовленості, а як індикатор цілісного особистісного розвитку спортсмена, де мотиваційні, вольові, емоційно-регуляційні та морально-етичні якості безпосередньо визначають здатність ефективно діяти в освітньо-змагальних умовах, підтримувати самоконтроль і долати труднощі, а за однакового рівня технічної майстерності успіх спортсменів суттєво залежить від дисциплінованості, наполегливості, віри у власні сили та позитивного емоційного фону [27], отже, виокремлюємо те, що спортивний результат не може пояснюватися лише рівнем техніки чи фізичних кондицій, бо вирішальна роль належить також інтеграції особистісних і регулятивних ресурсів.

Серед численних напрямів роботи психологічного супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів одне з провідних місць займає розробка, вдосконалення та практичне застосування засобів і методів регуляції та корекції актуальних психічних станів, що виникають у процесі тренувальної і змагальної діяльності, але не менш важливими є методичні прийоми, які дозволяють створити умови для прояву спеціальних здібностей, активізувати когнітивні, емоційні, вольові й мотиваційні ресурси та оптимізувати системи психічної регуляції поведінки і функцій організму спортсмена. При цьому, особливо суттєвим є застереження про те, що хоч адаптаційні можливості людини у відповідь на екстремальні фізичні й психічні навантаження залишаються значними, однак вони не є безмежними [16], тобто мовиться про необхідність такого психологічного супроводу, який не лише мобілізує ресурси спортсмена, а й запобігає їх виснаженню, підтримує межі безпечної й продуктивної саморегуляції.

Чинником, який впливає на розвиток саморегуляції спортивної діяльності, першочергово є мотиваційна сфера спортсмена, адже вона задає енергетичний і смисловий горизонт регуляції, визначаючи, чи буде суб'єкт підтримувати внутрішню активність, чи витримає він тривалий шлях удосконалення, чи зможе переводити труднощі в стимули до подальшого зростання. Причому, мотиваційна сфера спортсмена характеризується міцністю зв'язків губристичних мотивів із емоційним мотивом спорту, внутрішніми регуляторами спортивної діяльності, а також із соціально-моральними і спортивно-пізнавальними мотивами занять спортом [13], тому, можемо констатувати, що саморегуляція спортивної діяльності формується найінтенсивніше там, де прагнення до досконалості, переживання спортивної радості, внутрішня мотиваційна автономія і соціально значущі смисли спорту не суперечать один одному, а утворюють єдине мотиваційне поле саморозвитку.

Подальший розвиток цієї мотиваційної основи передбачає усвідомлення відповідальності за спортивні досягнення поряд із зреалізуванням способу досягнення спортивних результатів. Тут саморегуляція вже не обмежується спонуканням до діяльності, а переходить на рівень особистісного прийняття відповідальності за її перебіг і наслідки. У цьому переході важливим стає не тільки прагнення до результату, а й здатність тримати в полі свідомості зв'язок між обраною метою, прикладеними зусиллями, власними діями та їх наслідками. На завершальному етапі цього циклу відбувається рефлексія процесу й результату у поєднанні із саморефлексією як умовою розвитку спортивних здатностей, де спортсмен починає не просто констатувати, що певний результат досягнуто або не досягнуто, а аналізувати, чому це сталося, які механізми допомогли або завадили, які стратегії виявилися продуктивними, а які – ні. Через це саморефлексія в спорті постає не як постфактум-оцінювання, а як засіб побудови наступного витка саморегуляції.

Практика показує, що розвиток саморегуляції спортивної діяльності не має чітко визначеного вікового початку, водночас, у більшості випадків він так чи інакше пов'язаний із професійним вибором, із моментом, коли спорт перестає бути тільки сферою зацікавлення або спроби власних сил і починає розглядатися як значущий життєвий маршрут, а складні умови професійного самовизначення сучасної особистості підвищують вимоги до усвідомленого вибору фаху та відповідальності за цей вибір як проєктний вектор власного майбутнього, тоді як старшокласник як суб'єкт такого вибору має обмежений життєвий досвід, через що його первинне професійне самовизначення часто є інтуїтивним і не повністю аргументованим, однак саме ці характеристики можуть виявлятися ресурсом для подальшої кристалізації правильності професійного вибору вже під час фахового навчання [55], отже, саморегуляція розпочинає формуватися не лише з моменту входження в спеціалізоване тренування, а ще на етапі становлення професійного наміру, коли особистість починає усвідомлювати спорт як можливий напрям власного майбутнього. Це означає, що розвиток саморегуляції спортивної діяльності має глибоко особистісну перспективу, адже він формується не лише у відповідь на вимоги тренування чи змагання, а в ширшому просторі самовизначення, де людина осмислює, ким саме вона хоче бути, яких результатів прагне досягти, у чому вбачає власну значущість і яку ціну готова платити за професійне зростання. Тому, навіть, обмежений життєвий досвід не повинен тлумачитися лише як дефіцит, адже за належного психологічного супроводу він може виступати умовою формування гнучкої, відкритої до розвитку та рефлексивно чутливої саморегуляції. Тоді первинна інтуїтивність вибору поступово перетворюється на більш зрілу систему цілей, мотивів, оцінок і способів самокерування.

Розвиток саморегуляції спортивної діяльності — це поетапний, багаторівневий і відкритий процес особистісного становлення спортсмена, який охоплює формування базових умінь і навичок саморегуляції, опанування структури, функцій, компонентів і механізмів самокерування, спеціально-організований психологічний супровід за індивідуально-соціальним,

терапевтичним і тренувально-змагальним напрямками. Причому, без цілісної системи супроводу саморегуляція не набуває професійно зрілої форми, оскільки залежить від інтеграції особистісних якостей у навчально-тренувальному процесі [27], тому, спортивний успіх є показником не лише майстерності, а й особистісної зрілості, яка посилюється через спеціальну роботу з психічними станами й активацією ресурсів [16]. Прагнення до досконалості є одним із центральних джерел спортивного самокерування, тому що розгортається в контексті професійного самовизначення [55], що характеризує саморегуляцію спортивної діяльності як механізм досягнення результату, так і спосіб поступового творення спортсменом самого себе, тобто становлення суб'єкта професійної та особистісно значущої активності.

На наступному етапі розвитку саморегуляції спортивної діяльності, коли первинне входження в спорт уже відбулося, а підготовка поступово переходить у фазу цілеспрямованого вдосконалення, особливого значення набуває психологічна підтримка майбутніх спортсменів у ході їх активного включення в тренувальну і змагальну діяльність. У цей період спортивна активність перестає бути лише простором зовнішньо організованих вправ або окремих виступів і набуває характеру особистісно значущої сфери, у якій відбувається не тільки нарощування технічної майстерності чи фізичних якостей, а й глибоке внутрішнє структурування способів самокерування. Результативність і досягнення мети спортсмена на цьому етапі дедалі більше залежать від індивідуально-психологічної організації його активності, від уміння поєднувати мотиваційні імпульси з вольовим зусиллям, пізнавально-пошукові процеси – з реальним вибором дії, а переживання успіху й невдачі – з рефлексивним переосмисленням власного шляху. Отже, постійне самовдосконалення і саморозвиток мають бути зорієнтовані не лише на зовнішні спортивні показники, а й на актуалізацію регулятивних чинників саморегуляції спортивної діяльності, оскільки саморозвиток визначається поєднанням соціально-економічних впливів, психофізіологічного потенціалу людини, її цілеспрямованості, а також характером і змістом праці. Рушійними

силами при цьому виступають професійно-трудова, матеріальна, соціально-статусна й духовна потреби, тоді як зміст саморозвитку охоплює комплекс процесів і засобів особистісного поступу, задоволення пізнавальних і духовних потреб, розкриття та вдосконалення задатків і здібностей [46], тому саморегуляція спортсмена не формується ізольовано від ширшої логіки його особистісного зростання, а розгортається як складова цілісного саморозвитку, де спорт стає одним із провідних каналів виявлення і розкриття внутрішнього потенціалу.

Між мотивацією, пізнавально-пошуковою активністю, регуляцією спортивної поведінки та рефлексією щодо досягнутих результатів і невдач спостерігається взаємозумовленість, яка визначає шляхи подальшої актуалізації чинників особистісного становлення спортсменів-професіоналів. Це пов'язано з тим, що становлення особистості фахівця загалом має поліфакторний характер, адже воно пронизане одночасним впливом зовнішніх соціальних чинників і внутрішньої психофізичної активності суб'єкта, причому така взаємодія є різновекторною, суперечливою, але саме завдяки цьому й створює умови для суттєвих трансформацій особистісного універсуму [57], звідси, – спортивна саморегуляція повинна розглядатися як та форма внутрішньої роботи особистості, через яку зовнішній соціальний тиск, очікування, вимоги, стандарти й умови підготовки не просто механічно засвоюються, а перетворюються на індивідуально опрацьовані способи самокерування. Мовиться про універсальний конструкт спортивно-саморегуляційної активності, який зберігає свою значущість незалежно від рівня підготовленості спортсмена, тривалості його участі у тренуваннях чи змаганнях, а також ступеня сформованості активного залучення до спорту. За цією логікою високі спортивні результати визначаються не лише фізичною, техніко-тактичною або функціональною готовністю, а, передусім, рівнем психічної готовності, де провідними чинниками виступають мотивація і саморегуляція. Для командних видів спорту особливої ваги набувають взаємодія, комунікація, довіра і психологічна стабільність, тоді як

саморегуляція як система цілепокладання, планування, самоконтролю і самокорекції підсилює результативність діяльності спортсмена та підтримує розвиток губристичної мотивації, що виявляється в орієнтації на лідерство, змагальність і високі стандарти [9], тому саморегуляція не лише обслуговує спортивний результат, а й формує ту внутрішню конфігурацію домагань і психологічної готовності, завдяки якій спортсмен здатний витримувати високу планку вимог до себе. Дана взаємодія викристалізовує рішення про корекцію системи спортивної роботи в ході тренувальної чи змагальної діяльності, де спортсмен, який розвиває саморегуляцію, не просто накопичує досвід, а навчається працювати з ним, виявляти недоліки підготовки, розрізняти продуктивні та непродуктивні способи дії, співвідносити реальні результати з попередніми цілями і на цій підставі перебудовувати власну стратегію спортивного зростання. Таким чином, систематичне заняття спортом забезпечується не тільки внутрішніми індивідуально-психологічними ресурсами. Не менш істотну роль відіграють і зовнішні чинники формування професіоналізму спортсмена, що пов'язуються передусім із професійним саморозвитком, який є результатом складного переплетення траєкторій індивідуального психічного розвитку, суспільної діяльності, соціально-історичних обставин часу і тих умов, за яких розгортається життєвий шлях людини [56], тому спортивний професіоналізм не може бути зрозумілий поза єдністю індивідуального розвитку особистості та історично конкретного середовища її становлення. Водночас, психологічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань має передбачати їхній перехід на вищий рівень діяльності, а такий перехід у сучасних умовах уже неможливий без застосування психорегуляції, що спирається на напрацювання психології, педагогіки, теорії фізичного виховання і спортивного тренування [56]. Психорегуляція тут виступає не окремим допоміжним блоком, а необхідною умовою переходу спортсмена до складніших і більш зрілих форм спортивної самореалізації.

Структурно-функціональний підхід до розвитку саморегуляції спортивної діяльності якраз і уможлиблює описати цей перехід у його системності, сутність якого полягає в тому, що розвиток процесів саморегуляції у спорті є тривалим і системним процесом, який вимагає від спортсмена наполегливості та цілеспрямованої роботи над собою. Для формування саморегуляційних навичок можуть використовуватися індивідуальні консультації зі спортивним психологом, групові тренінги, опрацювання наукової літератури, онлайн-ресурси та спеціалізовані додатки, тоді як спортсмени з високим рівнем саморегуляції здатні досягати кращих результатів за менших енергетичних витрат, а важливою складовою саморегуляції визначається майндфулнес, що підвищує ефективність виступу через неоцінювальну зосередженість на поточних завданнях і перенесення уваги на зовнішні стимули без надмірної фіксації на внутрішніх переживаннях [160]. Таким чином, саморегуляція спортивної діяльності не є разовим психотехнічним втручанням, а цілісною системою довготривалого розвитку, у якому поєднуються професійна підтримка, самостійна робота спортсмена, технологічні засоби і цілеспрямоване формування здатності до усвідомленої присутності в діяльності.

Задля досягнення мети та особистісно-значущих цілей спортсмена недостатньо спиратися лише на індивідуально-стильові властивості саморегуляції спортивної діяльності як на вже наявний внутрішній ресурс. Не менш важливо забезпечити повну й осмислену залученість спортсмена до тренувань і змагань під керівництвом тренера, із використанням спеціальних психологічних методів і прийомів розвитку саморегуляції спортивної діяльності. У цій системі тренер і спортивний психолог виконують не периферійну, а ключову роль, оскільки саме вони беруть участь у створенні сприятливого психологічного клімату, навчають спеціальних технік, підтримують мотиваційну стійкість спортсмена і допомагають впорядковувати його психоемоційний досвід. Причому, розвиток саморегуляції спортивної діяльності повинен передбачати орієнтацію на індивідуалізовані програми

психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів, використання сучасних технологій моніторингу психоемоційного стану та регулярне проведення психологічних тренінгів за участю фахівців [162]. Отже, це потребує не спорадичних порад чи інтуїтивних форм підтримки, а спеціально сконструйованої програми, де психологічний вплив є системним, професійно організованим і чутливим до індивідуальної специфіки спортсмена.

Усе це дає підстави розглядати зазначені компоненти як структурні елементи цілісної програми розвитку саморегуляції спортивної діяльності. Така програма повинна бути побудована не лише навколо окремих технік заспокоєння, мобілізації, концентрації або самонавіювання, а її завданням є формування багаторівневої системи, що одночасно підтримує мотиваційну сферу, пізнавально-пошукову активність, емоційно-вольову стійкість, рефлексивне осмислення досвіду та проектування подальших кроків у спортивному зростанні. Саме через цю цілісність стає можливим говорити про процес актуалізації регулятивних чинників особистісного становлення спортсменів-професіоналів як про усвідомлений, цілеспрямований, системно-утворювальний та індивідуально-продуктивний рівні не тільки розвитку чи саморозвитку саморегуляції спортивної діяльності, але й стадійно організованої та поетапно зреалізованої зовнішньо і внутрішньо активованої, структурно-функціонально концептуалізованої спеціальної програми розвитку саморегуляції спортивної діяльності. Інакше кажучи, йдеться не про просте вдосконалення окремих психічних функцій спортсмена, а про розгортання цілісного процесу особистісного становлення, у якому саморегуляція виступає центральним механізмом поєднання внутрішньої активності суб'єкта з зовнішньо організованим спортивним світом. У межах такого підходу спортивна діяльність уже є не лише полем змагання або накопичення майстерності, а вона постає як середовище, у якому особистість спортсмена вчиться керувати собою, узгоджувати мотивацію з реальними діями, витримувати напруження, коригувати поведінку, працювати з успіхами й

невдачами, актуалізувати внутрішні ресурси і перетворювати їх на засоби професійного самоздійснення.

Таким чином, на етапі підготовки й подальшого вдосконалення спортсмена розвиток саморегуляції спортивної діяльності повинен спиратися на психологічну підтримку, професійний саморозвиток, інтеграцію зовнішніх і внутрішніх ресурсів, розвиток мотиваційної сфери, спеціально організований психологічний супровід і структурно-функціонально побудовану програму формування саморегуляційних умінь.

ПІСЛЯМОВА

Проведене у монографії теоретичне узагальнення дає підстави констатувати, що саморегуляція у психологічному розумінні має розглядатися не як ізольований механізм контролю окремих психічних проявів, а як цілісне, багаторівневе й внутрішньо організоване утворення, через яке особистість забезпечує впорядкування власної активності, узгодження внутрішніх станів із вимогами ситуації, утримання мети, перебудову способів дії та збереження смислової цілісності діяльності. У цьому вимірі саморегуляція постає як одна з провідних характеристик суб'єктності, оскільки виявляє здатність людини не лише реагувати на зовнішні впливи, а й вибудовувати внутрішню програму поведінки, підпорядковуючи її значущим цілям, цінностям і перспективам особистісного зростання. Саморегуляцію не можна зводити до самоконтролю, адже самоконтроль охоплює лише окрему коригувальну ланку, тоді як саморегуляція включає ініціацію активності, її мотиваційне забезпечення, програмування, виконання, контроль, оцінювання та рефлексивну перебудову досвіду. Отже, саморегуляція є формою внутрішнього самоуправління, через яку поєднуються мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти психіки в єдину систему організації діяльності особистості.

Специфіка спортивної діяльності суттєво загострює значення саморегуляції та переводить її з розряду бажаних психологічних властивостей у площину базових умов результативності, адже спорт відбувається у ситуаціях високої інтенсивності, часових обмежень, зовнішнього оцінювання, емоційного напруження, фізичного виснаження та необхідності швидкого прийняття рішень, і тому вимагає від спортсмена не лише техніко-тактичної майстерності, здатності до внутрішньої психічної організації власної активності. Унаслідок цього саморегуляція спортивної діяльності закономірно постає як системоутворювальна здатність особистості, через яку забезпечуються цілепокладання, управління увагою та емоціями, контроль поведінки, подолання стресу, збереження психологічної стійкості та переосмислення отриманого результату. Принципово важливо, що

саморегуляція не повинна тлумачитися лише як сукупність технік зниження тривоги, мобілізації чи самонавіювання перед стартом, тому її доцільно розуміти як відкриту інформаційно-психологічну систему, у якій спортсмен постійно співвідносить умови діяльності зі своїми цілями, інтерпретує перебіг подій, перебудовує внутрішню програму дій і коригує поведінку відповідно до динаміки тренувальної або змагальної ситуації. У такій інтерпретації саморегуляція розкриває свій справжній психологічний зміст як механізм не тільки ефективного функціонування, а й зреалізування особистісно значущих цілей спортсмена.

Теоретично продуктивним результатом монографії є обґрунтування системно-циклічної логіки саморегуляції спортивної діяльності, відповідно до якої її структура розгортається через взаємозв'язані етапи планування, виконання, контролю та оцінки результату. Водночас, ці етапи не становлять механічної послідовності, оскільки кожен із них зумовлюється сукупністю внутрішніх психологічних чинників і набуває свого значення лише у взаємодії з іншими. Планування виявляє себе не як формальний початок дії, а як смислово, мотиваційно й когнітивно насичений етап, на якому закладаються підвалини подальшої активності спортсмена. Виконання в спортивній сфері постає як перевірка життєздатності попереднього наміру в реальній динаміці подій, де потрібні оперативна корекція, витримка, концентрація та здатність зберігати функціональну цілісність під тиском навантаження. Контроль і оцінка результату не завершують регуляторний цикл остаточно, а відкривають можливість його нового розгортання через саморефлексивне осмислення причин успіху чи невдачі, прийняття рішення щодо збереження або зміни окремих ланок діяльності й підготовку до наступного циклу саморегуляції. У цьому полягає методологічна цінність запропонованої моделі, що уможливорює розуміти спортивне зростання не як лінійне накопичення навичок, а як процес безперервної внутрішньої перебудови, в якому досвід стає матеріалом подальшого розвитку.

Важливим підсумком дослідження є також виокремлення психологічних предикторів і передумов, що становлять внутрішнє підґрунтя регуляторного потенціалу спортсмена.

Монографія переконливо показує, що ефективність спортивного самокерування детермінується не однією домінантною властивістю, а системною взаємодією комплексу чинників, серед яких особливу роль відіграють самоефективність, усвідомленість, аутотелічне переживання, мотивація, оптимізм, емоційна саморегуляція, вольові якості, самооцінка та рівень домагань. У своїй взаємодії вони не лише забезпечують досягнення безпосереднього спортивного результату, а й формують глибинну здатність спортсмена витримувати вимоги тривалої спортивної кар'єри, підтримувати внутрішню стійкість, переносити невдачі, зберігати спрямованість на мету та включати спортивну активність у ширший контекст життєвого самоздійснення. Поряд із цим, вагомого значення набувають індивідуально-стильові особливості саморегуляції, оскільки різні темпераментальні, нейродинамічні та увагові характеристики по-різному визначають переживання напруження, відновлення контролю після помилок, утримання точності дій у стані втоми та здатність запобігати деструктивній зосередженості на кінцевому результаті. Це уможливлює висновувати, що регуляторний потенціал спортсмена формується на перетині універсальних механізмів саморегуляції та індивідуальної своєрідності особистості, а тому будь-які моделі психологічного супроводу у спорті мають спиратися не на усереднений підхід, а на врахування індивідуального стилю самокерування.

Узагальнення теоретичних положень монографії підтверджує, що актуалізація саморегуляції спортсменів має розглядатися як стратегічний напрям психологічного забезпечення спортивної діяльності, а її розвиток не може бути зведений до ситуативного навчання окремим регулятивним технікам, оскільки потребує цілеспрямованого формування внутрішньої активності спортсмена, розвитку рефлексивності, мотиваційної зрілості, вольової готовності, здатності до осмислення власного досвіду та побудови

індивідуально продуктивного стилю спортивної поведінки. У цьому контексті особливого значення набуває перехід від зовнішньої заданої регуляції до самодетермінованого управління діяльністю, коли спортсмен не просто виконує приписану програму підготовки, а стає активним суб'єктом її внутрішнього прийняття, психологічного забезпечення й корекції. Такий підхід уможлиблює інтеграцію тренувального, змагального й особистісного вимірів спортивної діяльності, унаслідок чого саморегуляція постає не лише чинником результативності, а й важливим показником зрілості особистості спортсмена. Отже, наукова концептуалізація саморегуляції спортивної діяльності, запропонована в монографії, розширює можливості психології спорту в осмисленні внутрішніх механізмів досягнення, стабільності та розвитку, а також створює теоретичне підґрунтя для побудови більш диференційованих програм психологічної підготовки, психологічного супроводу та розвитку регуляторного потенціалу спортсменів у різних видах спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бевз Г. Моделювання складного соціального явища як метод психологічних досліджень процесів реформи освіти. *Вісник післядипломної освіти*. 2023. Вип. 26 (55). С. 26–43.
2. Бозоян М. А. Психологічні особливості розвитку соціальної зрілості майбутніх правоохоронців : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія. Луцьк, 2024. 233 с.
3. Боришевський М. Концептуальні засади проблеми самотворення особистості. *Психологія особистості*. 2013. № 1(4). С. 39–47.
4. Боришевський М. Усвідомлення підлітками власної поведінки. *Радянська школа*. 1972. № 7. С. 15–21.
5. Булгакова О. Ю., Кримова Л. О., Савченкова М. В. Роль освітнього середовища у формуванні рефлексивної компетентності фахівців соціономічних спеціальностей. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 12(26) 2023. С. 668–680.
6. Вдовіченко О., Коломійцев Г., Поденко А. Спортивний перфекціонізм: концептуалізація феномену. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2021. № 64. С. 44–61.
7. Вожжов І. Психолого-педагогічні супроводження спортивної діяльності з ігрових видів в контексті самореалізації особистості. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 27–31.
8. Волженцева І. Теоретичний аналіз використання методу моделювання в психології. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*. 2022. № 20. С. 62–74.
9. Гах Р. Взаємозв'язок між регуляторно-особистісними властивостями саморегуляції та рівнем губристичної мотивації в командних видах спорту. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної освіти сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи* : матеріали II Міжнар. науково-практ. конф., м. Тернопіль, 20-22 черв. 2024 р. Тернопіль, 2024. С. 38–41.

10. Гах Р. Змістова мотивація як чинник саморегуляції спортивної діяльності. *Наукові перспективи*. 2025. № 2 (56). С. 1730–1743.
11. Гах Р. Психологічні особливості спортивного перфекціонізму залежно від типу саморегуляції спортивної діяльності підлітків. *Габітус*. 2023. № 54. С. 76–81.
12. Гах Р. Психологічні характеристики спортсменів з високою частотою досягнення стану потоку. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування* : Матеріали Всеукр. науково-практ. семінару, м. Тернопіль, 5 груд. 2024 р. С. 14–16.
13. Гах Р., Гуджабідзе К. Структура мотиваційної сфери спортсмена. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2024. № 70. С. 89–100.
14. Гринців М. Особливості саморегуляції майбутніх психологів як чинник їхнього професійного становлення : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2016. 262 с.
15. Гринців М. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. № 4. С. 238–245.
16. Гринь О. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2014. 233 с.
17. Гринь О., Зора К. Особливості психоемоційних переживань у спортсменів, які отримали травму опорно-рухового апарату. *Молода спортивна наука України*. 2010. № 1. С. 58–63.
18. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.
19. Згуровський М., Панкратова Н. Основи системного аналізу : підручник. Київ: Видавнича група ВНУ, 2007. 544 с.

20. Ігумнова О. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Хмельницький, 2014. 275 с.

21. Коломійцев Г. А. Психологічні особливості спортивного перфекціонізму особистості : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії. Харків, 2024. 198 с.

22. Корнієнко І., Барчі Б. Саморегуляція емоційного стану як основа формування майбутнього фахівця. *Слобожанський науковий вісник*. 2024. 1. С. 80–84.

23. Кревська О. О. Мотиваційні чинники професійної самоефективності особистості : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Луцьк, 2018. 210 с.

24. Кузнєцов М., Козуб Я. Емоційне ставлення студентів до навчання : монографія. Харків : Діса плюс, 2017. 284 с.

25. Кузнєцов М., Фоменко К., Полілуєва І. Емоційно-вольова регуляція суб'єкта художньо-спортивної діяльності : монографія. Харків : Діса плюс, 2019. 183 с.

26. Кульчицький І. Концептуалізація понять «модель» та «моделювання» у наукових дослідженнях. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: Інформаційні системи та мережі: збірник наукових праць. 2015. № 829. С. 273–284.

27. Куявець Д., Самійленко В., Фаріонов В., Яковлів В. Особистісні якості спортсмена та їх вплив на успіх у спорті. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 10 (56). С. 641–653.

28. Лукова С. Зв'язок мотивів спортивної діяльності із саморегуляцією підлітків-спортсменів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2022. № 67. С. 110–128.

29. Лукова С. Психодіагностичний інструментарій для визначення самооцінки спортсменів. *Харківський осінній марафон психотехнологій* :

матеріали V міжрегіон. науково-практ. конф., м. Харків, 28 жовт. 2021 р. С. 17–19.

30. Лукова С., Коломійцев Г. Саморегуляція спортивної діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2021. № 65. С. 154–169.

31. Лукова С., Фоменко К. Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2021. № 9. С. 162–170.

32. Матієшин І. Спортивний перфекціонізм: теоретичні конструкти вивчення проблеми. *Освіта регіону*. 2013. № 3. С. 302–305.

33. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Харків, 2002. 194 с.

34. Найчук В. Феномен оптимізму у системі емоційно-вольової регуляції спортивної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки*. 2018. № 3. С. 84–89.

35. Олефір В. Інтелектуальні та особистісні передумови саморегуляції вибору копінг-стратегій. *Science and education a new dimension. Pedagogy and psychology*. 2015. № 50. С. 104–109.

36. Олефір В. Інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції суб'єкта діяльності : монографія. Харків : УПА, 2015. 265 с.

37. Олійник Н., Войтенко С. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 236 с.

38. Павлик О. Самооцінка та рівень домагань вихованців футбольного клубу для дошкільнят. *Слобожанський науково-спортивний вісник : Матеріали XIX Міжнар. науково-практ. конф. «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*, м. Харків, 2 груд. 2019 р. С. 62–64.

39. Панфілов Ю., Рочняк А. Чинники, що визначають особливості саморегуляції психічних станів спортсменів-баскетболістів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2015. № 3. С. 105–111.

40. Підбуцька Н. Особливості вольової саморегуляції професійних баскетболістів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2017. № 57. С. 235–244.
41. Полілуєва І. В. Адаптація методик дослідження психологічних властивостей саморегуляції спортивної діяльності. *Психологія і особистість*. 2017. № 2. С. 80–92.
42. Полілуєва І. В. Емоційно-вольова регуляція діяльності у підлітковому віці. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2017. № 55. С. 211–219.
43. Полілуєва І. В. Основні підходи до аналізу закономірностей емоційно-вольової регуляції діяльності людини. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2016. № 53. С. 186–194.
44. Полілуєва І. В. Розвиток навичок емоційно-вольової регуляції в художньо-спортивній діяльності підлітків. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2017. № 36. С. 272–284.
45. Полілуєва І. В., Фоменко К. І. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2017. № 56. С. 242–256.
46. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: монографія / за ред. В. А. Ковальчук. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 204 с.
47. Романчук О. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *Нейро news*. 2012. № 3. С. 40–45.
48. Рочняк А. Ю. Мотивація та саморегуляції спортивної діяльності юнаків-баскетболістів із різною успішністю у змаганнях. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки*. 2018. № 1. С. 77–82.
49. Рочняк А. Ю. Програма розвитку здатності до саморегуляції у юнаків-баскетболістів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 238–242.

50. Рочняк А. Ю. Психологічні особливості саморегуляції в юнацькому віці. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: педагогіка і психологія*. 2014. № 46. С. 91–97.
51. Рочняк А. Ю. Структура та особливості психічних станів баскетболістів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 217–221.
52. Рочняк А. Ю., Козлов Р. В. Психологічні предиктори саморегуляції спортивної діяльності баскетболістів юнацького віку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2018. № 59. С. 108–119.
53. Сабатовська І. С., Кайдалова Л. Г. Моделювання діяльності фахівця : навчальний посібник. Харків : НФаУ, 2014. 180 с.
54. Саннікова О. П. Емоційна проникливість як предиктор емоційного інтелекту. *Наукові перспективи*. 2022. № 9 (27). С. 357–371.
55. Сергєєнкова О. П. Саморозвиток як механізм професійного становлення студента. *Проблеми саморозвитку особистості в сучасному суспільстві*: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 26–27 березня 2021 р. НЮУ ім. Ярослава Мудрого. Харків : ТОВ «Друкарня Мадрид», 2021. С. 256–258.
56. Сидорика В., Сокол О. Психічна саморегуляція на різних етапах спортивного вдосконалення. *Гуманітарний вісник НУК*. 2023. Випуск 16. С. 47–49.
57. Столярчук О. А. Психологія становлення особистості фахівця в умовах різновекторності універсуму : монографія. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2018. 294 с.
58. Ткачук О., Полисаєва О. Структурно-функціональна модель формування художніх здібностей. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2 (71-72). С. 187–194.
59. Філоненко М. Моделювання як традуктивна процедура дослідження психології особистісного становлення майбутнього лікаря. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 562–572.

60. Фоменко К. І. Психологія губристичної мотивації: феноменологія, структура, детермінація : монографія. Харків : ХНПУ, 2018. 482 с.

61. Фурман А. В. Методологічна реконструкція системомиследіяльнісного підходу до розуміння свідомості. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1 (83). С. 5–35.

62. Фурман А. В. Теоретична модель особистісного прийняття людини людиною. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1 (79). С. 56–77.

63. Фурман О. Є. Психологічні параметри інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього навчального закладу : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Тернопіль, 2015. 467 с.

64. Чебикін О. Я. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 19–28.

65. Шандрук С. Психологія професійних творчих здібностей : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2015. 357 с.

66. «It's not about taking the easy road»: the experiences of ultramarathon runners / D. Simpson et al. *The sport psychologist*. 2014. Vol. 28, no. 2. P. 176–185.

67. A brief mindfulness and yoga intervention with an entire NCAA division I athletic team: an initial investigation. / F. R. Goodman et al. *Psychology of consciousness: theory, research, and practice*. 2014. Vol. 1, no. 4. P. 339–356.

68. A review of competitive sport motivation research / R. B. Clancy et al. *Psychology of sport and exercise*. 2016. Vol. 27. P. 232–242.

69. A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale / M. A. Chesney et al. *British journal of health psychology*. 2006. Vol. 11, no. 3. P. 421–437.

70. Achziger A., Gollwitzer P. M., Sheeran P. Implementation intentions and shielding goal striving from unwanted thoughts and feelings. *Personality and social psychology bulletin*. 2008. Vol. 34, no. 3. P. 381–393.

71. An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and

sport performance of female student athletes / M. Gross et al. *International journal of sport and exercise psychology*. 2016. Vol. 16, no. 4. P. 431–451.

72. Application of decision-making theory to the regulation of muscular work rate during self-paced competitive endurance activity / A. Renfree et al. *Sports medicine*. 2013. Vol. 44, no. 2. P. 147–158.

73. Astokorki A. H. Y., Mauger A. R. Tolerance of exercise-induced pain at a fixed rating of perceived exertion predicts time trial cycling performance. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2016. Vol. 27, no. 3. P. 309–317.

74. Atkinson J. W. Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological review*. 1957. Vol. 64, no. 6, Pt.1. P. 359–372.

75. Bandura A. Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*. Greenwich, 2006. P. 307–337.

76. Bandura A. Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*. 1989. Vol. 44, no. 9. P. 1175–1184.

77. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York : W. H. Freeman/Times Books/Henry Holt & Co, 1997.

78. Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1986. 617 p.

79. Baumeister R. F., Vohs K. D., Tice D. M. The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*. 2007. Vol. 16, no. 6. P. 351–355.

80. Baumeister R., Schmeichel B., Vohs K. Self-Regulation and executive function: The Self as controlling agent. *Social psychology: handbook of basic principles 2nd ed*. New York, 2007. P. 516–539.

81. Beedie C. J., Lane A. M., Wilson M. G. A possible role for emotion and emotion regulation in physiological responses to false performance feedback in 10-mile laboratory cycling. *Applied psychophysiology and biofeedback*. 2012. Vol. 37, no. 4. P. 269–277.

82. Birrer D., Röthlin P., Morgan G. Mindfulness to enhance athletic performance: theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*. 2012. Vol. 3, no. 3. P. 235–246.
83. Boekaerts M. Motivation and self-regulation: two close friends. *The decade ahead: applications and contexts of motivation and achievement*. 2010. P. 69–108.
84. Borkovec T. D. Life in the future versus life in the present. *Clinical psychology: science and practice*. 2006. Vol. 9, no. 1. P. 76–80.
85. Brick N. E., MacIntyre T. E., Campbell M. J. Thinking, and action: a cognitive perspective on self-regulation during endurance performance. *Frontiers in physiology*. 2016. Vol. 7.
86. Brick N., MacIntyre T., Campbell M. Metacognitive processes in the self-regulation of performance in elite endurance runners. *Psychology of sport and exercise*. 2015. Vol. 19. P. 1–9.
87. Burke S., Jin P. Predicting performance from a triathlon event. *Journal of sport behavior*. 1996. Vol. 19, no. 4. P. 272–287.
88. Burnley M., Jones A. M. Oxygen uptake kinetics as a determinant of sports performance. *European journal of sport science*. 2007. Vol. 7, no. 2. P. 63–79.
89. Button S. B., Mathieu J. E., Aikin K. J. An examination of the relative impact of assigned goals and self-efficacy on personal goals and performance over time. *Journal of applied social psychology*. 1996. Vol. 26, no. 12. P. 1084–1103.
90. Cahn B. R., Polich J. Meditation (Vipassana) and the P3a event-related brain potential. *International journal of psychophysiology*. 2009. Vol. 72, no. 1. P. 51–60.
91. Carver C. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International journal of behavioral medicine*. 1997. No. 4. P. 92–100.

92. Carver C., Scheier M. Action, affect, multitasking, and layers of control. *Psychology of self-regulation: cognitive, affective, and motivational processes*. New York, 2009. P. 109–126.
93. Carver C., Scheier M. Attention and self-regulation: a control theory approach to human behavior. New York : Springer-Verlag, 1981. 399 p.
94. Carver C., Scheier M. Principles of self-regulation: action and emotion. *Handbook of motivation and cognition: foundations of social behavior*. 2nd ed. New York, 1990. P. 3–52.
95. Chambers R., Gullone E., Allen N. B. Mindful emotion regulation: an integrative review. *Clinical psychology review*. 2009. Vol. 29, no. 6. P. 560–572.
96. Chase M. A. Children's self-efficacy, motivational intentions, and attributions in physical education and sport. *Research quarterly for exercise and sport*. 2001. Vol. 72, no. 1. P. 47–54.
97. Chebykin O. Ya., Cheban Yu. V., Plokhikh V. V., Massanov A. V. Emotional and volitional potential of self-mobilization in the organization of time perspective activity of highly qualified rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20. Issue 6. P. 3128–3137.
98. Clark N. M., Zimmerman B. J. A social cognitive view of self-regulated learning about health. *Health education & behavior*. 2014. Vol. 41, no. 5. P. 485–491.
99. Cleary T. J., Zimmerman B. J. Self-Regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of applied sport psychology*. 2001. Vol. 13, no. 2. P. 185–206.
100. Cleary T. J., Zimmerman B. J., Keating T. Training physical education students to self-regulate during basketball free throw practice. *Research quarterly for exercise and sport*. 2006. Vol. 77, no. 2. P. 251–262.
101. Crane R. Mindfulness-Based cognitive therapy. Routledge, 2017.
102. Csikszentmihalyi M. Flow: the psychology of happiness. Random House, 2013. 320 p.

103. Csikszentmihalyi M. Flow: the psychology of optimal experience / trans. From АНГЛ. By Г. Ф. Лыс. New York : Harper Perennial Modern Classics, 2008. 336 p.
104. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Boston, MA : Springer US, 1985. 371 p.
105. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/psychologie canadienne*. 2008. Vol. 49, no. 3. P. 182–185.
106. Deci E. L., Ryan R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*. 2000. Vol. 11, no. 4. P. 227–268.
107. Deci E., Ryan R. Handbook of self-determination research. New York : University of Rochester Press, 2002.
108. Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the athletic coping skills inventory-28 / R. Smith et al. *Journal of sport and exercise psychology*. 1995. No. 17. P. 379–398.
109. Dickens L. R., Robins R. W. Pride: a meta-analytic project. *Emotion*. 2020.
110. Dinsmore D. L., Alexander P. A., Loughlin S. M. Focusing the conceptual lens on metacognition, self-regulation, and self-regulated learning. *Educational psychology review*. 2008. Vol. 20, no. 4. P. 391–409.
111. Dispositional self-efficacy as a personal resource factor in coping after surgery / R. Schwarzer et al. *Personality and individual differences*. 2005. Vol. 39, no. 4. P. 807–818.
112. Donohue B. Effects of brief yoga exercises and motivational preparatory interventions in distance runners: results of a controlled trial * Commentary. *British journal of sports medicine*. 2006. Vol. 40, no. 1. P. 60–63.
113. Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: a meta-analytical review / L. Bühlmayer et al. *Sports medicine*. 2017. Vol. 47, no. 11. P. 2309–2321.

114. Effects of motivational self-talk on endurance and cognitive performance in the heat / P. J. Wallace et al. *Medicine & science in sports & exercise*. 2017. Vol. 49, no. 1. P. 191–199.
115. Ekkekakis P., Hargreaves E. A., Parfitt G. Invited Guest Editorial: envisioning the next fifty years of research on the exercise–affect relationship. *Psychology of sport and exercise*. 2013. Vol. 14, no. 5. P. 751–758.
116. Ekkekakis P., Parfitt G., Petruzzello S. J. The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities. *Sports medicine*. 2011. Vol. 41, no. 8. P. 641–671.
117. Elferink-Gemser M. T., Hettinga F. J. Pacing and self-regulation: important skills for talent development in endurance sports. *International journal of sports physiology and performance*. 2017. Vol. 12, no. 6. P. 831–835.
118. Emotion regulation strategies used in the hour before running / D. M. Stanley et al. *International journal of sport and exercise psychology*. 2012. Vol. 10, no. 3. P. 159–171.
119. Escalona S. The effect of success and failure upon the level of aspiration and behavior in manic-depressive psychoses. *University of iowa studies: child welfare*. 1940. Vol. 16, no. 3. P. 197–302.
120. Feltz D., Short S., Sullivan P. Self-efficacy in sport : Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches. Human Kinetics, 2008. 405 p.
121. Gakh R., Kramchenkova V., Kuznetsov O., Prytula O., Furman A. Self-Regulatory strategies as a means of counteracting burnout in professional athletes. *South eastern european journal of public health*. 2024. Vol. 23. No. 1. P. 438–446.
122. Gakh R., Tsykvas R., Maliar E., Korniienko S., Khomulenko B. Neuroscientific perspectives on emotional intelligence and self-regulation in individual sports. *BRAIN. Broad research in artificial intelligence and neuroscience*. 2025. Vol. 16. No. 1. P. 324–336.

123. Gardner F. Efficacy, mechanisms of change, and the scientific development of sport psychology. *Journal of clinical sport psychology*. 2009. Vol. 3, no. 2. P. 139–155.

124. Gardner F. L., Moore Z. E. Mindfulness and acceptance models in sport psychology: a decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian psychology/psychologie canadienne*. 2012. Vol. 53, no. 4. P. 309–318.

125. Gardner F., Moore Z. The psychology of enhancing human performance: the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach. New York : Springer Publishing Company, 2007. 312 p.

126. Gaudreau P., Blondin J. P., Lapierre A. M. Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance–goal discrepancy. *Psychology of sport and exercise*. 2002. Vol. 3, no. 2. P. 125–150.

127. Giacobbi Jr P., Tuccitto D., Jessop D. Self-regulation and goal striving among endurance athletes. 2011. No. 1 (23). P. 25–39.

128. Gist M. E., Mitchell T. R. Self-Efficacy: a theoretical analysis of its determinants and malleability. *The academy of management review*. 1992. Vol. 17, no. 2. P. 183.

129. Gollwitzer P. Action phases and mind-sets. *Handbook of motivation and cognition: foundations of social behavior*. 1990. P. 53–92.

130. Gratz K. L., Levy R., Tull M. T. Emotion regulation as a mechanism of change in an acceptance-based emotion regulation group therapy for deliberate self-harm among women with borderline personality pathology. *Journal of cognitive psychotherapy*. 2012. Vol. 26, no. 4. P. 365–380.

131. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*. 2004. Vol. 26, no. 1. P. 41–54.

132. Gross J. J. Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39, no. 3. P. 281–291.

133. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*. 1998. Vol. 2, no. 3. P. 271–299.
134. Gross J. J. The extended process model of emotion regulation: elaborations, applications, and future directions. *Psychological inquiry*. 2015. Vol. 26, no. 1. P. 130–137.
135. Hakh R. Problem of Self-Regulation in Sport Psychology. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2023. № 68. С. 24–33.
136. Hardy C. J., Rejeski W. J. Not what, but how one feels: the measurement of affect during exercise. *Journal of sport and exercise psychology*. 1989. Vol. 11, no. 3. P. 304–317.
137. Hayes A. M., Feldman G. Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical psychology: science and practice*. 2006. Vol. 11, no. 3. P. 255–262.
138. Heckhausen H., Gollwitzer P., Weinert F. Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften. Springer-Verlag, 2013. 420 p.
139. Hettinga F. J., Konings M. J., Pepping G.-J. The science of racing against opponents: affordance competition and the regulation of exercise intensity in head-to-head competition. *Frontiers in physiology*. 2017. Vol. 8.
140. Higgins E. T. Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*. 1987. Vol. 94, no. 3. P. 319–340.
141. Higgins E. T. The «self digest»: self-knowledge serving self-regulatory functions. *Journal of personality and social psychology*. 1996. Vol. 71, no. 6. P. 1062–1083.
142. Hoppe F. Erfolg und Misserfolg. *Psychologische Forschung*. 1930. No. 14. P. 1–62.
143. Howle T. C., Dimmock J. A., Jackson B. Relations between self-efficacy beliefs, self-presentation motives, personal task goals, and performance on endurance-based physical activity tasks. *Psychology of sport and exercise*. 2016. Vol. 22. P. 149–159.

144. Improvement of 10-km time-trial cycling with motivational self-talk compared with neutral self-talk / M. J. Barwood et al. *International journal of sports physiology and performance*. 2015. Vol. 10, no. 2. P. 166–171.
145. Influence of competition on performance and pacing during cycling exercise / J. Corbett et al. *Medicine & science in sports & exercise*. 2012. Vol. 44, no. 3. P. 509–515.
146. Jucknat M. Leistung, Anspruchsniveau und Selbstbewusstsein. *Psychologische Forschung*. 1937. Vol. 22, no. 1-2. P. 89–179.
147. Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*. 1982. Vol. 4, no. 1. P. 33–47.
148. Kanfer R., Crede M. Motivational regulation for high performance: individual differences and self-regulatory processes. *Human resource management review*. 2015. No. 1 (25). P. 1–12.
149. Kitsantas A., Zimmerman B. J. Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: a microanalytic study. *Journal of applied sport psychology*. 2002. Vol. 14, no. 2. P. 91–105.
150. Klinger E. Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological review*. 1975. Vol. 82, no. 1. P. 1–25.
151. Kress J., Statler T. A naturalistic investigation of former Olympic cyclists' cognitive strategies for coping with exertion pain during performance. *Journal of sport behavior*. 2007. No. 30. P. 428–452.
152. Kuhl J. A functional-design approach to motivation and self-regulation: the dynamics of personality systems interactions. *Handbook of Self-Regulation*. San Diego, 2000. P. 111–169.
153. Kurova A., Popovych I., Shevchenko N., Lialiuk G., Chernyavska T., Kolly-Shamne A., Yaremchuk V., Shcherbak T. Dominant mental states in juniors' coping behavior. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025. Vol. 25. Issue 6. P. 1113–1123.

154. Laguardia R., Labbé E. E. Self-Efficacy and anxiety and their relationship to training and race performance. *Perceptual and motor skills*. 1993. Vol. 77, no. 1. P. 27–34.
155. Lindsay E. K., Creswell J. D. Mechanisms of mindfulness training: monitor and acceptance theory (MAT). *Clinical psychology review*. 2017. Vol. 51. P. 48–59.
156. Locke E. A., Latham G. P. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey. *American psychologist*. 2002. Vol. 57, no. 9. P. 705–717.
157. Locke E. A., Latham G. P. The application of goal setting to sports. *Journal of sport psychology*. 1985. Vol. 7, no. 3. P. 205–222.
158. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice / A. Lutz et al. *Proceedings of the national academy of sciences*. 2004. Vol. 101, no. 46. P. 16369–16373.
159. Maddux J. E. Self-Efficacy theory. *Self-Efficacy, adaptation, and adjustment*. Boston, MA, 1995. P. 3–33.
160. Marcora S. M., Bosio A., de Morree H. M. Locomotor muscle fatigue increases cardiorespiratory responses and reduces performance during intense cycling exercise independently from metabolic stress. *American journal of physiology-regulatory, integrative and comparative physiology*. 2008. Vol. 294, no. 3. P. R874–R883.
161. Marks D. R. The buddha's extra scoop: neural correlates of mindfulness and clinical sport psychology. *Journal of clinical sport psychology*. 2008. Vol. 2, no. 3. P. 216–241.
162. Markus H., Nurius P. Possible selves. *American psychologist*. 1986. Vol. 41, no. 9. P. 954–969.
163. Martin J. J., Gill D. L. The relationships of competitive orientations and self-efficacy to goal importance, thoughts, and performance in high school distance runners. *Journal of applied sport psychology*. 1995. Vol. 7, no. 1. P. 50–62.

164. Martinent G., Ferrand C. A field study of discrete emotions: athletes' cognitive appraisals during competition. *Research quarterly for exercise and sport*. 2014. Vol. 86, no. 1. P. 51–62.
165. Mauger A. R., Jones A. M., Williams C. A. Influence of acetaminophen on performance during time trial cycling. *Journal of applied physiology*. 2010. Vol. 108, no. 1. P. 98–104.
166. Mauger L. Factors affecting the regulation of pacing: current perspectives. *Open access journal of sports medicine*. 2014. P. 209.
167. McCormick A., Meijen C., Marcora S. Psychological demands experienced by recreational endurance athletes. *International journal of sport and exercise psychology*. 2016. Vol. 16, no. 4. P. 415–430.
168. McRae K. Cognitive emotion regulation: a review of theory and scientific findings. *Current opinion in behavioral sciences*. 2016. Vol. 10. P. 119–
169. Meijen C., Day C., Hays K. F. Running a psyching team: providing mental support at long-distance running events. *Journal of sport psychology in action*. 2016. Vol. 8, no. 1. P. 12–22.
170. Miller M. Efficacy strength and performance in competitive swimmers of different skill levels. *International journal of sport psychology*. 1993. No. 24 (3). P. 284–296.
171. Miller P., Kessel F., Flavell J. Thinking about people thinking about people thinking about a study of social cognitive development. *Child development*. 1970. No. 41 (3). P. 613–623.
172. Moffatt R., Chitwood L., Biggerstaff K. The influence of verbal encouragement during assessment of maximal oxygen uptake. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 1994. No. 34 (1). P. 45–49.
173. Montes J., Wulf G., Navalta J. Maximal aerobic capacity can be increased by enhancing performers' expectancies. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 2018. No. 58 (5). P. 744–749.

174. Moore Z. Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of clinical sport psychology*. 2009. No. 3 (4). P. 291–302.
175. Nakamura J., Csikszentmihalyi M. The concept of flow. *Handbook of positive psychology*. New York, 2002. P. 89–105.
176. O’Neil J. W., Steyn B. J. Strategies used by South African non-elite athletes to cope with the environmental stressors associated with endurance events. *South african journal for research in sport, physical education and recreation*. 2007. Vol. 29, no. 2.
177. Okwumabua T. Psychological and physical contributions to marathon performance: an exploratory investigation. *Journal of sport behavior*. 1985. No. 8 (3). P. 163–171.
178. Pagnoni G., Cekic M. Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation. *Neurobiology of aging*. 2007. Vol. 28, no. 10. P. 1623–1627.
179. Physiological and psychological effects of deception on pacing strategy and performance: a review / H. S. Jones et al. *Sports medicine*. 2013. Vol. 43, no. 12. P. 1243–1257.
180. Popovych I., Hoi N., Hrys A., Yurkiv Y., Radul S., Pavliuk M., Hoian I. Junior athletes' behavioral self-regulation styles within the dimensions of psychological safety in the learning and training environment. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025. Vol. 25. Issue 8. P. 1629–1639.
181. Quoidbach J., Mikolajczak M., Gross J. J. Positive interventions: an emotion regulation perspective. *Psychological bulletin*. 2015. Vol. 141, no. 3. P. 655–693.
182. Self-Efficacy, personal goals, and wrestlers’ self-regulation / T. D. Kane et al. *Journal of sport and exercise psychology*. 1996. Vol. 18, no. 1. P. 36–48.
183. Self-regulation in endurance sports: theory, research, and practice / A. McCormick et al. *International review of sport and exercise psychology*. 2018. No. 12. P. 1–30.

184. Smirmaul B., Dos Santos R., Da Silva Neto L. Pre-task music improves swimming performance. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 2015. No. 55 (12). P. 1445–1451.

185. Specialization patterns across various youth sports and relationship to injury risk / J. Pasulka et al. *The physician and sportsmedicine*. 2017. Vol. 45, no. 3. P. 344–352.

186. Stoate I., Wulf G., Lewthwaite R. Enhanced expectancies improve movement efficiency in runners. *Journal of sports sciences*. 2012. Vol. 30, no. 8. P. 815–823.

187. Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition / A. R. Nicholls et al. *European journal of sport science*. 2009. Vol. 9, no. 5. P. 285–293.

188. Talking yourself out of exhaustion / A. W. Blanchfield et al. *Medicine & science in sports & exercise*. 2014. Vol. 46, no. 5. P. 998–1007.

189. The BASES Expert Statement on emotion regulation in sport / A. M. Lane et al. *Journal of sports sciences*. 2012. Vol. 30, no. 11. P. 1189–1195.

190. The effect of manipulated self-efficacy on perceived and sustained effort / J. C. Hutchinson et al. *Journal of applied sport psychology*. 2008. Vol. 20, no. 4. P. 457–472.

191. The effects of mental fatigue on physical performance: a systematic review / J. Van Cutsem et al. *Sports medicine*. 2017. Vol. 47, no. 8. P. 1569–1588.

192. The effects of mindfulness training on beginners' skill acquisition in dart throwing: a randomized controlled trial / C.-Q. Zhang et al. *Psychology of sport and exercise*. 2016. Vol. 22. P. 279–285.

193. The patient's motivation during bicycle stress ECG test is dependent on the investigator's sex in male patients / C. Jung et al. *International journal of cardiology*. 2009. Vol. 136, no. 3. P. 348–351.

194. The role of motivational and volitional factors for self-regulated running training: associations on the between- and within- person level / U. Scholz et al. *British journal of social psychology*. 2008. Vol. 47, no. 3. P. 421–439.

195. Theodorakis Y. Effects of self-efficacy, satisfaction, and personal goals on swimming performance. *The sport psychologist*. 1995. Vol. 9, no. 3. P. 245–253.
196. Troy A. S., Shallcross A. J., Mauss I. B. A person-by-situation approach to emotion regulation. *Psychological science*. 2013. Vol. 24, no. 12. P. 2505–2514.
197. Uphill M., McCarthy P., Jones M. Getting a grip on emotion regulation in sport: conceptual foundations and practical application. *Advances in applied sport psychology*. 2009. P. 162–194.
198. Vast R. L., Young R. L., Thomas P. R. Emotions in sport: perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian psychologist*. 2010. Vol. 45, no. 2. P. 132–140.
199. Venhorst A., Micklewright D., Noakes T. D. Towards a three-dimensional framework of centrally regulated and goal-directed exercise behaviour: a narrative review. *British journal of sports medicine*. 2017. Vol. 52, no. 15. P. 957–966.
200. Vohs K., Baumeister R. Handbook of Self-Regulation : Research, Theory, and Applications. 3rd ed. New York : The Guilford Press, 2016. 640 p.
201. Wagstaff C. R. D. Emotion regulation and sport performance. *Journal of sport and exercise psychology*. 2014. Vol. 36, no. 4. P. 401–412.
202. Weinberg R., Gould D., Jackson A. Expectations and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of sport psychology*. 1979. No. 1. P. 320–331.
203. Weiner B. Attributional theory of motivation and emotion. New York : Springer-Verlag, 1986.
204. Wood R., Bandura A. Social cognitive theory of organizational management. *Academy of management review*. 1989. Vol. 14, no. 3. P. 361–384.
205. Zimmerman B. Attaining self-regulation: a social cognitive perspective. *Handbook of Self-Regulation*. 2000. P. 13–39.
206. Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner: an overview. *Theory into practice*. 2002. Vol. 41, no. 2. P. 64–70.

207. Zimmerman B., Kitsantas A. Developmental phases in self-regulation: shifting from process goals to outcome goals. *Journal of educational psychology*. 1997. No. 89. P. 29–36.

Наукове видання

Гах Роман Васильович

САМОРЕГУЛЯЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ

Монографія

Комп'ютерне верстання **Надії Демчук**
Дизайн обкладинки **Марії Юрків**

Підписано до друку 19.12.2025 р.
Формат 60х 84/16. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсетний. Друк на дублікаторі.
Умов. друк. арк. 13,25. Обл. вид. арк. 11,08.
Зам. № 32. Тираж 300 прим.

Видавець та виготовлювач:
Західноукраїнський національний університет,
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль, 46009

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців ДК № 7284 від 18.03.2021 р.

Видавничо-поліграфічний центр «Університетська думка»,
вул. Сергія Короля, 2, м. Тернопіль, 46009,
тел. (0352) 47-58-72.
E-mail: edition@wunu.edu.ua