

<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.09>

УДК 159.9.072.43

ORCID 0000-0003-0522-7813

ORCID 0000-0002-9792-1652

## САМОРЕГУЛЯЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

*Світлана В. Лукова<sup>1ABCD</sup>, Геннадій А. Коломійцев<sup>2AE</sup>,  
аспіранти кафедри психології, Харківський національний  
педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

*1- E-mail: lukovass@gmail.com*

*2- E-mail: lawyer2206@ukr.net*

*Актуальність дослідження. Стаття присвячена дослідженню особливостей саморегуляції спортивної діяльності підлітків, оскільки цей вік є чутливим для формування вмотивованості на спортивну діяльність.*

*Мета: вивчити особливості саморегуляції спортивної діяльності підлітків-спортсменів.*

*Методи. Опитувальник «Саморегуляція підготовки спортсмена» В. І. Моросанової та Л. А. Соколової, опитувальник «Саморегуляція спортивної діяльності» був розроблений К. І. Фоменко та І. В. Полілуєвою, опитувальник «Диспозиційна шкала потоку» К. Фоменко та А. Рочняка.*

*Результати. Дано визначення саморегуляції спортивної діяльності. Виявлено кореляційні зв'язки саморегуляції спортивної діяльності підлітків-спортсменів з показниками внутрішнього, ідентифікованого, інтроектованого та зовнішнього регулювання у спортивній діяльності. Визначено типи спортивної саморегуляції підлітків. Виявлено особливості переживань у спортивній діяльності підлітків-спортсменів в залежності від типу саморегуляції діяльності.*

*Висновки. Встановлено, що здатності до планування та самостійності саморегуляції позитивно корелюють з внутрішнім та ідентифікованим регулюванням, а здатності до програмування, оцінки результатів та гнучкості саморегуляції негативно пов'язані із зовнішнім та інтроектованим регулюванням.*

*Визначено чотири типологічні профілі саморегуляції спортивної діяльності підлітків-спортсменів.*

*Встановлено, що за умови високої саморегуляції спортивної діяльності підлітків-спортсменів з домінуванням здатності до планування її результатів активізуються більш конструктивні форми її регулювання, зокрема внутрішня саморегуляція як інтерес до спорту та власного самовдосконалення. У підлітків з домінуванням вираженості здатності до планування на тлі високого рівня інших параметрів саморегуляції спортивної діяльності спостерігаються більша вираженість усіх проявів оптимального переживання (стану потоку) – «баланс між ступенем складності діяльності і рівнем розвитку навичок»; «злиття свідомості і дії»; «ясність мети»; «точність зворотного зв'язку»; «концентрація на поточному моменті»; «відчуття контролю»; «втрата самосвідомості»; «трансформація часу»; «аутотелічне переживання».*

**Ключові слова:** саморегуляція спортивної діяльності, теорія самодетермінації, підлітки-спортсмени, оптимальне переживання у діяльності, стан потоку.

### **Self-regulation of adolescent sports activities**

Svitlana V. Lukova<sup>1ABCD</sup>, Hennadiy A. Kolomiitsev<sup>2AE</sup>,  
postgraduate students of the Department of Psychology,  
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

1- E-mail: lukovass@gmail.com

2- E-mail: Lawyer2206@ukr.net

*Relevance of research. The article is devoted to the study of the peculiarities of self-regulation of adolescent sports activities, since this age is sensitive to form motivation for sports activities.*

*Aim: to study the peculiarities of self-regulation of sports activity of adolescents-athletes.*

*Methods. Questionnaire "Self-regulation of athlete's self-regulation" V. I. Morosanova and L. A. Sokolova, questionnaire "Self-regulation of sports activities" was developed by K. Fomenko and I. Polylyuva, a questionnaire "Disposition scale of flow" K. Fomenko and A. Rochnyak.*

*Results. The definition of self-regulation of sports activities is given. The correlation connections of self-regulation of sports activity of adolescents-athletes with indicators of internal, intrajected and external regulation in sports activities were revealed. Types of sports self-regulation*

*adolescents were determined. Features of experiences in sports activities of adolescents-athletes are revealed, depending on the type of self-regulation.*

***Conclusions.** It is established that the ability to plan and independence self-regulation is positively correlated with internal and identified regulation, and the ability to program, evaluation of the results and flexibility of self-regulation are negatively linked to external and intro-activated regulation. Four typological profiles of self-regulation of sports activity of adolescents-athletes are determined. It has been established that subject to high self-regulation of sports activity of adolescents-athletes, with the domination of the ability to plan its results, more constructive forms of its regulation are activated, in particular, in detail self-regulation as an interest in sports and self-improvement. In adolescents, with the dominance of magnitude of planning, against the background of high level of other parameters of self-regulation of sports activities, there are more severity of all manifestations of optimal experience (state of flow) - "Balance between the degree of complexity of activity and level of skills development." "Merge of consciousness and action"; "Clarity of purpose"; "Accuracy of feedback"; "Concentration at the current moment"; "Sensation of control"; "Loss of self-consciousness"; "Transformation of time"; "Automatic experience".*

***Keywords:** self-regulation of sports activities, the theory of self-determination, adolescents-athletes, optimal experiences in the activity, state of the flow.*

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема саморегуляції спортивної діяльності привертає все більшу уваги науковців, оскільки сьогодні спорт стає значним соціокультурним явищем, що охоплює великі пласти населення, набуваючи статусу не тільки професійної діяльності спортсменів, а й особливого виду активності людини – дозвіллевої та рекреаційної. У багатьох дослідженнях, які присвячені питанням психологічної підготовки у спорті, підкреслюється важливість психічних станів та їхньої саморегуляції для спортсменів. У спорті саморегуляція станів як особлива здатність суб'єкта загалом виступає детермінантою якісної спортивної діяльності. Це пов'язано з характером виконуваних дій, ефективність яких залежить не тільки від фізичних якостей спортсмена, але і таких параметрів саморегуляції спортивної діяльності, як зібраність,

зосередженість, активність, рішучість, налаштованість, здатність до концентрації уваги, вміння долати стани тривожності, здатність до планування та програмування дій, спроможність адекватно оцінювати їх ефективність та вчасно змінювати стратегію і тактику спортивної діяльності.

Базовою концепцією, на яку в основному спираються сучасні дослідження індивідуальних особливостей саморегуляції, у тому числі спортивної діяльності, є положення В. І. Моросанової (2003) щодо стильових особливостей процесу особистісної саморегуляції, згідно якої особливості особистості впливають на діяльність через сформовані індивідуальні форми саморегуляції довільної активності (Моросанова, 2003).

Слідом за О. О. Конопкіним (1980), В. І. Моросанова розуміє саморегуляцію як системний багаторівневий процес психічної діяльності особистості щодо постановки та управління досягненням цілей. Процес саморегуляції виступає засобом, який зв'язує і інтегрує динамічні і змістовні компоненти особистості, її усвідомлені і несвідомі аспекти (Моросанова, 2003). При цьому автор підкреслює, що усвідомленість проявляється в міру необхідності.

В. І. Моросанова (2003) доводить існування індивідуальних відмінностей у побудові процесу саморегуляції, що проявляється у відмінності його структурно-функціональних ланок. Автор виділила в окрему категорію суб'єктний рівень саморегуляції, до якого відносяться такі риси: гнучкість, відповідальність, наполегливість, надійність. Ці характеристики та їх співвідношення у межах типологічних профілів особистості спортсмена мають неабиякий евристичний потенціал для вивчення особливостей саморегуляції спортивної діяльності підлітків. Виходячи з розуміння саморегуляції у науковій школі В.І. Моросанової (2003), саморегуляцію спортивної діяльності ми можемо визначити як багаторівневий процес ініціацій суб'єкта з побудови психічної діяльності та управління нею для досягнення особистого розвитку та відповідно прийнятих цілей спортивної діяльності.

Попри все зазначене, на сьогоднішній день у психології спорту недостатньо розробленою є проблема зв'язку

саморегуляції спортивної діяльності та оптимальних психічних станів спортсмена, які вона покликана забезпечувати.

Останнім часом популярності у психологічній теорії і практиці набуває теорія потоку М. Чікцентмігаї (2017; Csikszentmihalyi, 2014), яка на наш погляд пояснює феномен – стан потоку, – зміст якого дотичний до опису психічного стану спортсмену, який досягається через активізацію усіх його здатностей до саморегуляції спортивної діяльності. Оптимальний стан свідомості або оптимальне переживання (потік) – це внутрішня впорядкованість, яка настає, коли увага суб'єкта спрямована на розв'язання конкретного реалістичного завдання й коли його вміння відповідають вимогам, які висуваються цим завданням. Процес досягнення мети впорядковує свідомість, оскільки суб'єкт змушений концентрувати свою увагу на виконанні поточного завдання, відсікаючи все, що не стосується справи. Моменти подолання труднощів і боротьби з ними породжують переживання, які приносять суб'єкту діяльності найбільшу радість. Цитуючи древніх греків М. Чікцентмігаї називає це переживання аутотелічною діяльністю, мета якої – самий досвід переживання, тому що він того вартий і приносить задоволення (Csikszentmihalyi, 2014). М. Чікцентмігаї зауважує, що оптимальне переживання можливе завдяки надзвичайно інтенсивній концентрації уваги на обмеженому полі стимулу, підкреслюючи, що воно виникає, коли суб'єкт добровільно фокусує свою увагу на обмеженому полі стимулу, тоді як аверсивне (неприємне, відразливе) переживання включає недобровільне фокусування уваги і призводить до неприємних переживань (Csikszentmihalyi, 2014). Елементами оптимального переживання, за М. Чікцентмігаї (2017), є ясна мета; баланс між здібностями суб'єкта й вимогами завдання; недвозначний зворотний зв'язок; увага; злиття дії і свідомості; почуття контролю над своїми діями; утрата самосвідомості; аутотелічні переживання; трансформація часу.

Виходячи з того, що М. Чікцентмігаї (2017) виділяє свободу як важливий елемент якісного людського життя і детермінанту стану потоку, у саморегуляції спортивної діяльності велике

значення відіграє автономність саморегуляції. Автономний стиль саморегуляції спортивної діяльності юних баскетболістів призводить до більшого рівня та частоти прояву стану потоку порівняно з іншими спортсменами, які виявляють нижчий рівень внутрішньої саморегуляції. Утім, питання про зв'язок між здатностями до планування, програмування, оцінки результатів, гнучкості та самостійності у структурі саморегуляції спортивної діяльності та такими формами детермінації спортивної діяльності, як зовнішня та внутрішня, залишається відкритим (Rochniak та ін., 2020).

**База дослідження.** Дослідження проводилося на базі Харківського республіканського ліцею-інтернату спортивного профілю, Комунального закладу «Полтавська гімназія «Здоров'я» №14 Полтавської міської ради Полтавської області» та Комунального закладу «Полтавської спеціалізованої школи-інтернату спортивного профілю I-III ступенів Полтавської обласної ради» у лютому 2021 року. Об'єм вибірки складає 140 осіб (68 дівчини-спортсменки та 72 хлопця-спортсмена) віком 13-15 років, які систематично займаються різними видами спорту (хокей, волейбол, баскетбол, плавання, вільна та греко-римська боротьба, бокс, футбол, тхеквондо) у спеціалізованих спортивних школах, маючи від 4 до 10 тренувань на тиждень.

**Методи дослідження.**

*Опитувальник «Саморегуляція підготовки спортсмена» В. І. Моросанової та Л. А. Соколової (Моросанова, Бондаренко, 2015).*

Дана методика є модифікацією опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки», розробленого в лабораторії психології саморегуляції Психологічного інституту РАО (завідувач – В. І. Моросанова) і придатна як для наукових досліджень, так і як практичний інструмент для визначення різних сторін індивідуальної саморегуляції. Використаний нами опитувальник «Саморегуляція підготовки спортсмена» враховує специфіку спортивної діяльності.

Метою методики є діагностика рівня сформованості особистісної саморегуляції у процесі спортивної діяльності, а також її індивідуального профілю, який представлений шкалами

планування, програмування, оцінювання результатів, а також шкалами, які описують регуляторно-особистісні властивості – самостійність та гнучкість.

Опитувальник «Саморегуляція підготовки спортсмена» складається з 54 пунктів і виконує функцію єдиної шкали «Загальний рівень саморегуляції», яка є індикатором рівня розвитку у спортсмена індивідуальної системи саморегуляції спортивної діяльності. Ствердження опитувальника входять до складу п'яти шкал (по 10 стверджень на кожну), які відповідають основним показникам регуляторних процесів, а також показникам регуляторно-особистісних властивостей. Деякі ствердження опитувальника входять до складу безпосередньо двох шкал, які відповідають показникам як регуляторного процесу, так і регуляторно-особистісній якості спортсмена.

*Опитувальник «Саморегуляція спортивної діяльності»* був розроблений К. І. Фоменко та І. В. Полілуєвою (2017), на основі концептуальної ідеї теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана (2008) про наявність чотирьох аспектів регулювання діяльності – інтринсивного, екстринсивного, інтроєктованого та ідентифікованого регулювання. Подібну методику було запропоновано у 2008 році і названа «Саморегуляція у виконанні фізичних вправ» («Exercise Self-Regulation Questionnaire (SRQ-E)»). Ця методика представлена 43 питаннями, які стосуються мотивів систематичного виконання фізичних вправ, практикування гімнастики та фізичного виховання взагалі. Версія опитувальника К. І. Фоменко та І. В. Полілуєвої, на відміну від оригінальної методики, представлена 24 пунктами, які стосуються не мотивації фізичної активності взагалі, а безпосередньо мотивації спортивної діяльності.

Питання опитувальника «Саморегуляція спортивної діяльності» розбито на три категорії: «Чому я займаюся у спортивній школі/ секції / на уроках фізичної культури?», «Чому я намагаюсь виконати складні фізичні вправи?» та «Чому я намагаюсь бути успішним у спортивній діяльності?».

Опитувальник «Саморегуляція спортивної діяльності» містить наступні шкали: внутрішнє спонукання, ідентифікована, інтроєктована та зовнішня регуляція. Кожній шкалі відповідають 5 пунктів опитувальника. Психодіагностична методика К. І. Фоменко та І. В. Полілуєвої узгоджується з вимогами, які наразі висовуються до психометричного обґрунтування особистісних опитувальників. В результаті розбивки усіх шкал опитувальника на три інтервали було встановлено граничні значення норми для показників у 10-20 балів (Фоменко, Полілуєва, 2017).

*Опитувальник «Диспозиційна шкала потоку»* (Рочняк, Фоменко, Панфілов, 2018). Повна версія» (LONG Dispositional Flow Scale (DFS-2) був створений С.А. Джексоном у 2010 році (Jackson, Eklund & Martin 2011). Теоретичною основою даної методики є дев'ятивимірна концептуалізація потоку М. Чіксентміхаї. Ці дев'ять вимірів: «баланс між ступенем складності діяльності і рівнем розвитку навичок»; «злиття свідомості і дії»; «ясність мети»; «точність зворотного зв'язку»; «концентрація на поточному моменті»; «відчуття контролю»; «втрата самосвідомості»; «трансформація часу»; «аутотелічне переживання». Разом ці виміри визначають оптимальний психологічний стан потоку, окремо вони означають концептуальні елементи цього стану.

**Мета і завдання дослідження.** Мета дослідження – вивчити особливості саморегуляції спортивної діяльності підлітків-спортсменів.

**Завдання дослідження:** 1) виявити кореляційні зв'язки між саморегуляцією спортивної діяльності, формами її самодетермінації та потоковим станом у підлітків-спортсменів; 2) виявити типологічні особливості спортивної діяльності підлітків-спортсменів; 3) виявити особливості самодетермінації та потокового стану у підлітків-спортсменів в залежності від їх типу саморегуляції спортивної діяльності.

**Результати.** Досліджуючи кореляції особливостей саморегуляції спортивної діяльності у підлітків-спортсменів були отримані дані (таблиця 1), що підтверджують існування значимих зв'язків.



Визначено позитивний зв'язок здатності до планування спортивної діяльності та ідентифікованого та внутрішнього регулювання спортивної діяльності. Отже, висока міра здатності до цілепокладання та утримання цілей, високий рівень сформованості у підлітків здатності до планування спортивної діяльності передбачають високий рівень усвідомлення себе як суб'єкта спортивної діяльності – спортсмена, самокерування у спортивній діяльності, інтерес до спорту у до процесу саморозвитку та самовдосконалення у спорті. Крім того, із внутрішнім регулюванням та схильністю ідентифікувати себе із найкращими взірцями спортивної діяльності (тренером, олімпійськими чемпіонами тощо) пов'язані показники самостійності. Отже, самостійність у здійсненні спортивної діяльності, яка передбачає наполегливість, здатність самостійно доводити розпочате до логічного завершення (підготовку, тренування), незалежність від примусу тренера властиві підліткам, які мають інтерес до спорту.

Таблиця 1

**Кореляційні зв'язки між показниками здатностей до саморегуляції та формами регулювання спортивної діяльності підлітків**

Показники здатностей до саморегуляції спортивної діяльності	Показники форм самодермінації спортивною діяльності			
	Зовнішнє регулювання	Інтроєкт регулювання	Ідентифіковане регулювання	Внутрішнє саморегулювання
Планування	-0,03	0,00	0,24**	0,29***
Програмування	-0,22**	-0,22**	-0,19*	0,14
Оцінка результату	-0,29***	-0,27**	-0,03	0,05
Гнучкість	-0,30***	-0,30***	0,08	0,17*
Самостійність	0,01	0,19	0,21*	0,17*

Примітка: \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$

Показники програмування як здатності до саморегуляції мають негативні зв'язки із зовнішнім та інтроєктованим регулюванням. Отже, здатність до програмування спортивної діяльності у підлітків як індивідуальну розиненість

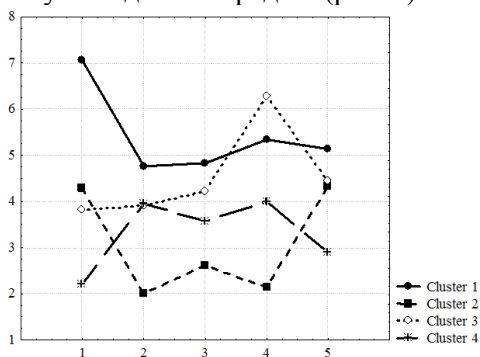
усвідомленого програмування власних дій є зниженою за умови переваги у них зовнішньої вмотивованості на спортивну діяльність.

Показники оцінки результатів спортивної діяльності у підлітків негативно пов'язані із із зовнішнім та інтросектованим регулюванням. Отже, розвиненість та адекватність самооцінки власних спортивних досягнень та динаміки саморозвитку у спорті властива підліткам з деякими труднощами у самодетермінації спортивної діяльності, які вказують на їх вимушеність займатись спортом.

Показники гнучкості як можливості перебудувати систему саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх та внутрішніх умов спортивної діяльності також негативно пов'язані із зовнішнім та інтросектованим регулюванням.

Усвідомлення себе як суб'єкта спортивної діяльності, який виконує її за примусом чи через страх покарання (тренера, батьків), прагнення виконувати лише достатній рівень вимог у спорті та нехтування необхідністю розвиватись у спорті властива підліткам, які мають труднощі у програмуванні дій у спортивній діяльності. У динамічній швидкоплинній обстановці підлітки із домінуванням зовнішньої регуляції почувають себе невміло, трудно адаптуються до змін, не помічають власних помилок у спортивній діяльності та не вміють їх коригувати.

Розглянемо типологічні особливості саморегуляції спортивної діяльності підлітків, отримані через застосування кластерного аналізу методом К-середніх (рис. 1).



*Рис. 1. Типологічні профілі саморегуляції спортивної діяльності підлітків.*

Примітка: по осі ох: 1 – планування, 2 – програмування, 3 – оцінка результатів, 4 – гнучкість, 5 – самостійність.

Перший кластер утворений високим рівнем показників планування та середньо-високими показниками інших параметрів саморегуляції спортивної діяльності. Профіль був названий «Планування» і представлений 27,1% досліджуваних підлітків.

Другий кластер утворений середнім рівнем показників планування та самостійності та низьким рівнем інших параметрів саморегуляції. Профіль був названий «Недостатній рівень саморегуляції» і представлений 17,1% досліджуваних підлітків.

Третій кластер утворений середніми показниками планування, програмування, оцінки та самостійності і високими показниками гнучкості. Відповідний йому профіль був названий «Гнучкість» і представлений 22,1% підлітків.

Четвертий профіль був названий «Програмування – Оцінка результатів - Гнучкість», оскільки утворений середнім рівнем відповідних параметрів на тлі низького рівня планування та самостійності. 31,4% досліджуваних підлітків склали даний профіль.

Загалом підлітків рівномірно представлені за отриманими чотирма профілями ( $\chi^2_{\text{Емп}} = 4,567, p > 0,05$ ).

Наступним завданням було виявлення відмінностей у показниках форм регулювання спортивної діяльності у підлітків з різними типами саморегуляції (таблиця 2).

*Таблиця 2*

**Показники форм регулювання у спортивній діяльності у підлітків з різними типологічними профілями саморегуляції**

Показники	Групи досліджуваних за кластерами								Н
	1		2		3		4		
	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD	
Зовнішнє регулювання	12,11	281	1496	242	1234	247	1247	294	1809***
Інтроєктоване	13,89	233	1632	165	1338	245	1400	299	2207***

регулювання									
Ідентифіковане регулювання	1668	238	1640	224	1597	235	1504	278	10,82*
Внутрішня саморегуляція	1705	238	1412	410	1550	260	1547	300	11,94***

Примітка: \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ , \*\*\*\*  $p < 0,0001$

Визначено, що показники зовнішнього регулювання та інтроскотованої регуляції властиві більшою мірою підліткам другого типологічного профілю, якому загалом властиве зниження усіх здатностей до саморегуляції. Натомість, іншим профілями властиві помірні показники зовнішнього та інтроскотованого регулювання. Отже, за умови достатньої сформованості усіх здатностей до саморегуляції у межах типологічного профілю підліток меншою мірою керується зовнішніми вимогами та нав'язаними шаблонами та стандартами у спортивній діяльності. Недостатній рівень розвитку здатностей до саморегуляції обумовлює більшу залежність підлітка від наказів та примусу тренера у регулюванні спортивної діяльності.

Ідентифіковане регулювання є також найменш значущим для підлітків четвертого профілю, в якому більшість параметрів саморегуляції достатньо сформовані, утім рівень здатностей до планування та самостійності – знижені. Неспроможність до самостійного планування спортивної діяльності, нереалістичність планів, їх недостатня деталізованість, невміння ставити пріоритети в організації власної спортивної діяльності є чинниками того, що підлітком тяжіє до ідентифікації у спорті зі Значущим Іншим, орієнтуючись на його вимоги. У випадку невдачі у змаганнях чи невідповідності власних спортивних досягнень зовнішнім стандартам, частково інтерналізованим від Значущого Іншого, підліток втрачає інтерес до просування у спортивній діяльності.

Внутрішнє регулювання характеризує передусім підлітків першого типологічного профілю – «Планування». Отже, здатність до планування спортивної кар'єри та саморозвитку у спорті загалом та окремих операцій та дій у спортивній діяльності – зокрема, більшою мірою зумовлює активізацію інтересу до спортивної діяльності.

У таблиці 3 показано вираженість параметрів стану потоку у підлітків з різними типами саморегуляції спортивної діяльності. Усі прояви стану оптимального переживання (поток) у спортивній діяльності більшою мірою виражені у підлітків із домінуванням здатності до планування на тлі середнього чи високого рівня інших параметрів саморегуляції.

Таблиця 3

**Показники стану оптимального переживання у спортивній діяльності у підлітків з різними типологічними профілями саморегуляції**

Показники	Групи досліджуваних за кластерами								Н
	1		2		3		4		
	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD	
Баланс складності діяльності і рівня розвитку навичок	4,03	1,03	3,08	0,86	3,87	0,91	3,58	1,01	15,58 *
Зліптя свідомості і дії	4,32	0,84	2,76	0,66	3,88	0,87	3,60	0,91	37,34 **
Ясність мети	4,18	1,01	2,84	0,85	3,94	0,88	3,51	0,89	30,47 **
Точність зворотного зв'язку	4,34	0,88	2,84	0,69	3,84	0,85	3,60	0,86	36 **
Концентрація на поточному моменті	4,21	0,84	2,88	0,60	3,91	0,82	3,60	0,96	33,57 **
Відчуття контролю	4,29	0,80	3,08	0,86	3,94	0,88	3,51	0,97	28,37 **
Втрата самосвідомості	4,32	0,74	2,92	1,00	3,97	0,90	3,58	0,97	28,86 **
Трансформація часу	4,18	0,95	2,92	0,91	3,91	0,82	3,53	0,94	25,48 **
Аутогелічне переживання	4,21	0,87	3,04	0,93	3,92	0,92	3,56	1,01	23,06 **

Примітка: \*  $p < 0,01$ , \*\*  $p < 0,0001$

Отже, підлітки-спортсмени, які мають сформовані потреби у самостійному плануванні діяльності, висувують плани саморозвитку у спортивній діяльності, які відрізняються адекватністю, реалістичністю, деталізованістю, ієрархічністю і сталістю, більшою мірою здатні переживати «стан потоку», тобто отримувати задоволення від занять спортивною

діяльністю, тренувань і змагань, що виражається в їх високій усвідомленості співвідношення міри складності поставленого завдання та власних можливостей, вмінні знаходити в уяві образ моторної дії, яка має бути виконана, чітко ставити цілі у спортивному самовдосконаленні, розуміти мову власного тіла та адекватно реагувати на зворотній зв'язок (від снаряду, команди, тренера, власного тіла), виправляючи помилки, корегуючи спортивну діяльність.

Підлітки-спортсмени з високим рівнем саморегуляції у спортивній діяльності здатні довго та інтенсивно концентруватись на поточному моменті спортивної діяльності, мати контроль над нею і власним тілом та психічним станом, долаючи невпевненість, тривожність, сумніви. У процесі спортивної діяльності під час занять, тренувань та змагань такі підлітки можуть втрачати відчуття часу – двохвилинний виступ може уявно «розтягуватись», оскільки детально проживається кожна його секунда, у той же час двогодинний спортивний матч може відчуватись як такий, що відбувався протягом декількох хвилин. При цьому свідомість підлітків з високим рівнем здатності до саморегуляції повністю спрямована на спортивне завдання – усі інші проблеми у цей час втрачають значущість. Такі переживання у підлітків мають мету у самій спортивній діяльності і не пов'язані із прагненням до нагород, перемоги, шанування тощо.

### **Висновки.**

Саморегуляція спортивної діяльності є багаторівневим процесом ініціації суб'єкта з побудови психічної діяльності та управління нею для досягнення особистого розвитку та відповідно прийнятих цілей спортивної діяльності. Саморегуляція спортивної діяльності підлітків є важливим чинником їх успішності у спорті та запорукою переживання оптимальних психічних станів на тренуваннях та змаганнях.

У результаті емпіричного дослідження виявлено кореляційні зв'язки між саморегуляцією спортивної діяльності підлітків-спортсменів та показниками в них внутрішнього, ідентифікованого, інтросктованого та зовнішнього регулювання у спортивній діяльності. Встановлено, що здатності до

планування та самостійність саморегуляції позитивно пов'язані з внутрішнім та ідентифікованим регулюванням, а здатності до програмування, оцінки результатів та гнучкості саморегуляції негативно корелюють із зовнішнім та інтродюкованим регулюванням. Отже, більш конструктивні форми регулювання спортивної діяльності передбачають більшу міру розвитку регулятивних здатностей у підлітків.

Емпірично доведено існування чотирьох типологічних профілів саморегуляції спортивної діяльності підлітків-спортсменів, які були названі як: «Планування», «Недостатній рівень саморегуляції», «Гнучкість» «Програмування – Оцінка результатів – Гнучкість», перший з яких відрізняється від інших комбінацією високого рівня розвитку усіх здатностей до саморегуляції.

Виявлено особливості переживань у спортивній діяльності підлітків-спортсменів в залежності від типу саморегуляції діяльності. Встановлено, що за умови високої саморегуляції спортивної діяльності підлітків-спортсменів з домінуванням здатності до планування її результатів активізуються більш конструктивні форми її регулювання, зокрема внутрішня саморегуляція як інтерес до спорту та власного самовдосконалення. У підлітків з домінуванням вираженості здатності до планування на тлі високого рівня інших параметрів саморегуляції спортивної діяльності спостерігаються більша вираженість усіх проявів оптимального переживання (стану потоку) – балансу складності діяльності і рівня розвитку навичок, злиття свідомості і дії, ясності мети, точності зворотного зв'язку, концентрації на поточному моменті, відчуття контролю, втрати самосвідомості, трансформації часу, аутотелічного переживання. Отже, високий рівень здатності до саморегуляції у підлітків передбачає їх більшу схильність до оптимальних переживань у процесі занять спортом.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні особливостей саморегуляції підлітків-спортсменів в залежності від змісту їх спортивної діяльності, зокрема у представників швидкісно-силових, циклічних та ациклічних видів спорту.

### *Література*

Конопкин О. А. (1980). Психологические механизмы регуляции деятельности. М. : Наука.

Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. (2015). Диагностика саморегуляции человека. М. : Когито-Центр.

Моросанова В. И. (2010). Саморегуляция и индивидуальность человека. М. : Ин-т психологии РАН; Психологический институт РАО; Наука.

Рочняк А. Ю., Фоменко К. І., Панфілов Ю. І. (2018). Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження стану потоку та внутрішньої мотивації баскетболістів. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 4. 94-103.

Фоменко К. І., Полілуєва І. В. (2017). Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 56. 242-256.

Чікцентмігаї М. (2017). Потік. Психологія оптимального досвіду. Харків: Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля".

Csikszentmihalyi M. (2014). Flow and the Foundations of Positive Psychology. Dordrecht : Springer.

Deci E. Ryan R. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. 49(3). 182-185.

Jackson, S., Eklund, B., & Martin, A. (2011). The FLOW Manual The Manual for the Flow Scales Manual. Sampler Set. Mind. 1–85.

Rochniak A., Kostikova I., Fomenko K., Khomulenko T., Arabadzhy T., Viediernikova T., Diomidova N., Kramchenkova V., Scherbakova O., Kovalenko M., Kuznetsov O. (2020). Effect of young basketball players' self-regulation on their psychological Indicators. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.20 (3), Art 219, 1606 – 1612.

*Оригінальний рукопис отриманий 20 серпня 2021 року*

*Стаття прийнята до друку 27 серпня 2021 року*