

Коломійцев Г. А.

здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Янов Р.І.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

САМОРЕГУЛЯЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

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 [1] щодо стильових особливостей процесу особистісної саморегуляції, згідно якої особливості особистості впливають на діяльність через сформовані індивідуальні форми саморегуляції довільної активності [2].

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 [1]. При цьому автор підкреслює, що усвідомленість проявляється в міру необхідності.

В. І. Моросанова [2] 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 [1], саморегуляцію спортивної діяльності ми можемо визначити як багаторівневий процес ініціації 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. Чіксентмігаї [3], 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.

Виходячи з того, що М. Чіксентмігаї [3] 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 [4].

ЛІТЕРАТУРА:

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

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

3. Csikszentmihalyi M. Flow and the Foundations of Positive Psychology. Dordrecht: Springer, 2014.

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

УДК 159.9

Ковтун Е. Є.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОМАШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЛЮДИНИ

Останнім часом все більш гострою постає проблема функціональності предметного середовища особистості, а в умовах пандемії – домашнього середовища.

При описі життєвих середовищ людини векологічної психології відзначають або об'єктивні властивості цього середовища (функціональність, зношеність), або суб'єктивні (ступінь того, наскільки привабливою, безпечною і приємною для суб'єкта вона є) [2].

Інакше кажучи, не існує універсального середовища, яке буде зручним для усіх, що і пояснює невдачі природнього і архітектурного моделювання, яке здійснювалося без звернення до думки непрофесіоналів-обивателів, які мають потім у цьому середовищі жити. У домашньому середовищі з'єднується функціональне і емоційне, переплітаючись, взаємно посилюючись і відбиваючись в поведінці мешканців будинку [1].

Тому для отримання необхідної інформації про якість домашнього середовища, з одного боку, необхідно володіти об'єктивною інформацією про те, для чого вона придатна, з іншого – не забувати питати самого суб'єкта, що живе там, наскільки вона йому подобається і чому. Очевидно, що оцінка дружності середовища вимагає використання двох інструментів: один з них повинен задаватися об'єктивними характеристиками будинку, інший – переживаннями суб'єкта, пов'язаними з житлом.

«Феномен затишку проявляється не стільки в наповненості житла матеріальними слідами і знаками, скільки почуттями і смислами людей ... Весь