https://doi.org/10.34142/23129387.2026.75.08
УДК 159.947.3:796.01
ORCID 0009-0008-7128-7850

СТРУКТУРНА ОРГАНІЗАЦІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Р.В. Гах
Західноукраїнський національний університет, Україна
в.о. завідувача кафедри психології і соціальної роботи,
доктор психологічних наук, доцент
E-mail: romangah@gmail.com

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглиблення наукових уявлень про структурну організацію саморегуляції спортивної діяльності, психологічна природа якої визначається взаємодією особистісних властивостей спортсмена, умов тренувального та змагального процесів, способів керування власною активністю й результатів її здійснення. Інтенсивність спортивних навантажень, мінливість змагальних ситуацій і підвищені вимоги до психологічної готовності потребують теоретичного осмислення особистісних можливостей регуляції, оскільки ефективність спортивних дій залежить також від функціональної узгодженості психологічних характеристик спортсмена.

Дослідження саморегуляції спортивної діяльності конкретизують її структурно-функціональні, процесуальні та індивідуально-психологічні характеристики, водночас подальшого обґрунтування потребує взаємозалежність мотиваційних, когнітивних, вольових, ресурсних і рефлексивних утворень.

Мета дослідження – теоретико-методологічне обґрунтування психологічної природи та закономірностей структурної організації саморегуляції спортивної діяльності на засадах структурно-інтегративного підходу, визначення змістової своєрідності й функціональної взаємозалежності особистісних концептів, характеру їхньої взаємодії із зовнішніми та внутрішніми умовами тренувальної і змагальної діяльності, особливостей організації регулятивного

процесу та його особистісних і діяльнісних результатів шляхом розроблення авторської концептуальної моделі.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано методи системного та структурно-функціонального аналізу, наукової абстракції, теоретичного синтезу, узагальнення й концептуального моделювання. Їх використання спрямовувалося на з'ясування психологічної природи особистісної регуляції спортивної діяльності, визначення змістової своєрідності п'яти особистісних концептів та характеру їхньої функціональної взаємозалежності. Водночас концептуальне моделювання забезпечило побудову інтегративної моделі особистісної регуляції спортивної діяльності з урахуванням зовнішніх і внутрішніх умов, регулятивного процесу та його результатів.

Висновки. Теоретико-методологічний аналіз обґрунтовує доцільність дослідження саморегуляції спортивної діяльності в системі особистісної регуляції, що поєднує індивідуальні можливості спортсмена, зовнішні та внутрішні умови, регулятивний процес і результати його реалізації.

На засадах структурно-інтегративного підходу розроблено інтегративну модель особистісної регуляції спортивної діяльності, яка охоплює п'ять взаємопов'язаних концептів — мотиваційну самовизначеність, когнітивну усвідомленість, вольову самокерованість, особистісну ресурсність і рефлексивну спроможність. Їхня функціональна взаємодія визначає індивідуальну своєрідність регулятивної активності спортсмена, водночас її результати характеризуються особистісними, діяльнісними та соціально-психологічними проявами.

Ключові слова: *особистість, саморегуляція, спортивна діяльність, , структурно-інтегративний підхід, модель, мотиваційна самовизначеність, когнітивна усвідомленість, вольова самокерованість, особистісна ресурсність, рефлексивна спроможність.*

Structural organization of self-regulation in sports activity: a theoretical and methodological analysis

Roman V. Hakh

West Ukrainian National University, Ukraine

Acting Head of the Department of Psychology and Social Work,

Doctor of Psychological Sciences , Associate Professor
E-mail: romangah@gmail.com

Relevance of the research. The relevance of this study arises from the need to deepen scientific understanding of the structural organization of self-regulation in sports activity, the psychological nature of which is determined by the interaction of athletes' personality characteristics, the conditions of training and competition, the means of regulating their own activity, and its outcomes. The intensity of athletic workloads, variability in competitive situations, and increased demands on psychological readiness require a theoretical examination of personal regulatory capacities, since the effectiveness of athletic actions also depends on the functional coordination of athletes' psychological characteristics.

Research on self-regulation in sports activity has specified its structural-functional, processual, and individual psychological characteristics; however, the interrelationships among motivational, cognitive, volitional, resource-related, and reflective constructs require further substantiation.

Purpose of the Study. The aim of the study is to provide a theoretical and methodological substantiation of the psychological nature and regularities of the structural organization of self-regulation in sports activity on the basis of the structural-integrative approach; to determine the distinctive content and functional interdependence of personal constructs, the nature of their interaction with the external and internal conditions of training and competitive activity, and the specific features of the organization of the regulatory process and its personal and activity-related outcomes through the development of an original conceptual model.

Research Methods. The study employed systems and structural-functional analysis, scientific abstraction, theoretical synthesis, generalization, and conceptual modelling. These methods were applied to clarify the psychological nature of personal regulation in sports activity, determine the distinctive content of five personal constructs, and establish the nature of their functional interdependence. At the same time, conceptual modelling provided the basis for developing an integrative model of personal regulation in sports activity, taking into account external and internal conditions, the regulatory process, and its outcomes.

Conclusions. The theoretical and methodological analysis substantiates the appropriateness of examining self-regulation in sports activity within the system of personal regulation, which integrates athletes'

individual capacities, external and internal conditions, the regulatory process, and the outcomes of its implementation.

On the basis of the structural-integrative approach, an integrative model of personal regulation in sports activity was developed, encompassing five interrelated constructs: motivational self-determination, cognitive awareness, volitional self-direction, personal resourcefulness, and reflective capacity. Their functional interaction determines the individual specificity of athletes' regulatory activity, while its outcomes are manifested in personal, activity-related, and socio-psychological dimensions.

Keywords: *personality, self-regulation, sports activity, structural-integrative approach, model, motivational self-determination, cognitive awareness, volitional self-direction, personal resourcefulness, reflective capacity.*

Вступ. Саморегуляція спортивної діяльності становить складну форму психічної активності особистості, внутрішня організація якої охоплює мотиваційну зумовленість спортивних прагнень, усвідомлене опрацювання умов тренувальної та змагальної діяльності, довільне керування вольовими зусиллями, мобілізацію психологічних ресурсів і рефлексивне осмислення власного спортивного досвіду. Взаємозалежність цих характеристик виявляється не лише у способах досягнення спортивного результату, а й у здатності спортсмена підтримувати цілеспрямовану активність за мінливості змагальних ситуацій, інтенсивності фізичних і психоемоційних навантажень, необхідності оперативного коригування власних дій. Психологічна сутність саморегуляції визначається характером організації особистісних можливостей, їхньою функціональною узгодженістю з вимогами спортивної діяльності та індивідуальними способами здійснення регулятивних впливів.

Теоретичні засади дослідження саморегуляції спортивної діяльності охоплюють її процесуальні, структурно-функціональні й особистісні характеристики, аналіз яких у працях із психології спорту набуває різного предметного спрямування. Зокрема, психологічне осмислення індивідуально-стильових властивостей саморегуляції (Гах, 2025) пов'язане з

вивченням особливостей організації спортсменом власної активності, тоді як структурно-функціональне дослідження цього явища (Гах, 2026) створює підстави для поглибленого аналізу взаємодії його особистісних і діяльнісних характеристик. Водночас установлення окремих регулятивних властивостей ще не розкриває способу їх об'єднання в психологічно цілісне утворення, здатне забезпечувати відносну сталість спортивних намірів, варіативність поведінкових рішень і збереження ефективності дій за змінюваних умов тренувального та змагального процесів.

Структурна організація саморегуляції потребує розгляду особистісних характеристик спортсмена не як відокремлених психологічних властивостей, а через їхні функціональні зв'язки з умовами, процесами та результатами спортивної діяльності. Положення інтегративного осмислення саморегуляції у спорті (Latinjak, 2025) дають теоретичні підстави для аналізу її багатовимірної психологічної природи, однак конкретна структура особистісного забезпечення регулятивної активності потребує самостійного концептуального визначення. Мотиваційна самовизначеність, когнітивна усвідомленість, вольова самокерованість, особистісна ресурсність і рефлексивна спроможність характеризують відмінні психологічні аспекти участі особистості в організації власної спортивної діяльності, причому кожен із них має специфічне функціональне призначення, не втрачаючи змістовного зв'язку з іншими.

Методологічне обґрунтування їхньої інтеграції пов'язане з необхідністю визначення характеру взаємодії зовнішніх і внутрішніх умов спортивної діяльності, особистісних концептів саморегуляції, регулятивного процесу та його результатів. Структурно-інтегративний підхід у дослідженні професійного розвитку особистості (Бабак, 2014) становить одну з теоретичних передумов такого аналізу, хоча перенесення його методологічних положень на психологію спорту потребує врахування специфіки тренувальної й змагальної активності. Побудова інтегративної моделі особистісної регуляції спортивної діяльності орієнтована на визначення

психологічного змісту її структурних утворень, функціональної взаємозалежності та особистісних результатів, що формують цілісне теоретичне уявлення про організацію спортсменом власної активності.

Мета дослідження – теоретико-методологічне обґрунтування психологічної природи та закономірностей структурної організації саморегуляції спортивної діяльності на засадах структурно-інтегративного підходу, визначення змістової своєрідності й функціональної взаємозалежності особистісних концептів, характеру їхньої взаємодії із зовнішніми та внутрішніми умовами тренувальної і змагальної діяльності, особливостей організації регулятивного процесу та його особистісних і діяльнісних результатів шляхом розроблення авторської концептуальної моделі.

Методи дослідження. Теоретико-методологічний аналіз структурної організації саморегуляції спортивної діяльності здійснювався із застосуванням методів системного аналізу, наукової абстракції, теоретичного синтезу, категорійно-понятєвої диференціації, структурно-функціонального аналізу, теоретичного узагальнення та концептуального моделювання. Їх поєднання забезпечувало послідовне дослідження психологічної природи саморегуляції, диференціацію її особистісних утворень і встановлення характеру їхніх взаємозалежностей у процесі організації тренувальної та змагальної діяльності.

Системний аналіз спрямовувався на з'ясування цілісності саморегуляції та взаємозумовленості її структурних елементів; наукова абстракція й категорійно-понятєва диференціація – на виокремлення сутнісних психологічних характеристик особистісних концептів, розмежування їхнього змісту та функціонального призначення. Структурно-функціональний аналіз використовувався для визначення зв'язків між зовнішніми й внутрішніми умовами спортивної діяльності, особистісними концептами, регулятивним процесом та його результатами. Теоретичний синтез і узагальнення забезпечували встановлення змістової цілісності виокремлених утворень, а концептуальне моделювання – відтворення їхньої структурної

організації в авторській інтегративній моделі особистісної регуляції спортивної діяльності з урахуванням специфіки її тренувальних і змагальних проявів.

Результати. Особистісна регуляція спортивної діяльності становить складну систему психологічних залежностей між індивідуальними можливостями спортсмена, об'єктивними вимогами тренувального й змагального процесів, способами організації власної активності та її результативними виявами. Психологічна природа особистісної регуляції визначається участю мотиваційних, когнітивних, вольових, ресурсних і рефлексивних утворень у формуванні спортивних намірів, виборі способів поведінки, здійсненні регулятивних дій та осмисленні індивідуального досвіду. Водночас саморегуляція характеризує переважно процес свідомого керування власною активністю, а особистісна регуляція охоплює також внутрішню зумовленість спортивних прагнень, індивідуальні властивості спортсмена, усвідомлювані й неусвідомлювані впливи на поведінку та особистісні наслідки здійснюваної діяльності. Відмінність їхнього психологічного змісту визначається характером регулятивної участі особистості, оскільки свідоме керування спортивними діями здійснюється за безпосередньої взаємодії з мотиваційними спонуканнями, попереднім досвідом, емоційними станами та індивідуальними можливостями спортсмена. Структурна організація зазначених утворень, їхня функціональна взаємозалежність і характер участі особистісних концептів у регулятивному процесі відображені в авторській інтегративній моделі особистісної регуляції спортивної діяльності (рис. 1).

Структурно-інтегративний підхід уможливлює дослідження особистісної регуляції через встановлення внутрішньої організації її психологічних утворень і характеру функціональних зв'язків між ними. Структурна визначеність регуляції передбачає відносну самостійність особистісних характеристик, а її інтегративність виявляється у взаємній зумовленості мотиваційних, пізнавальних, вольових, ресурсних і

рефлексивних процесів під час здійснення спортивної діяльності.

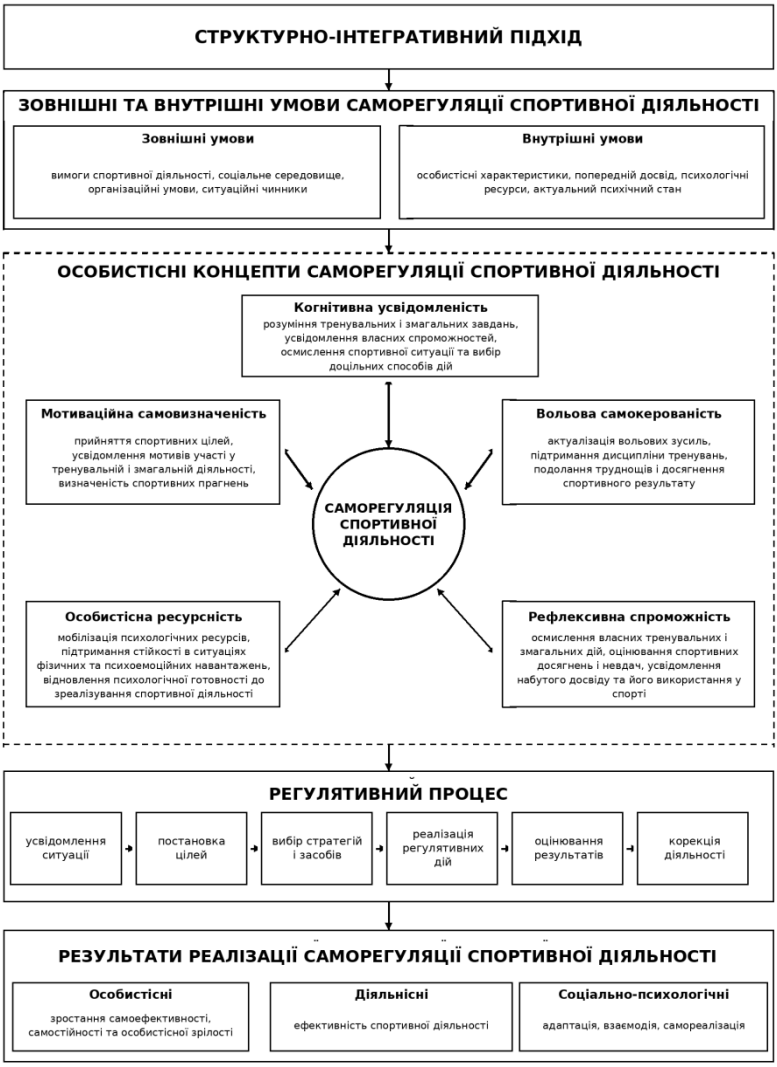


Рисунок 1. Інтегративна модель особистісної регуляції спортивної діяльності

Функціональне призначення окремого особистісного утворення не обмежується його безпосереднім впливом на спортивну поведінку, оскільки визначається також взаємодією з іншими психологічними характеристиками, особливостями спортивного завдання, умовами його виконання та індивідуальними способами регулятивного реагування.

Розроблена інтегративна модель особистісної регуляції спортивної діяльності відображає взаємозв'язки зовнішніх і внутрішніх умов, особистісних концептів саморегуляції, регулятивного процесу та результатів спортивної активності. Структурна організація саморегуляції даного виду діяльності ґрунтується на функціональній диференціації зазначених утворень, взаємодія яких забезпечує цілісність особистісної регуляції за збереження специфічного психологічного призначення кожного. Зовнішні й внутрішні умови визначають об'єктивні та індивідуальні передумови спортивної активності, особистісні концепти характеризують внутрішні можливості регулятивної участі спортсмена, а регулятивний процес відображає послідовність свідомого керування власними діями, результати якого виявляються в особистісній, діяльнісній і соціально-психологічній площинах.

Зовнішня зумовленість спортивної діяльності визначається характером тренувальних і змагальних вимог, особливостями соціального середовища, організаційними умовами та ситуаційними чинниками, які набувають конкретного психологічного значення залежно від індивідуального сприйняття й осмислення спортсменом обставин власної діяльності. Інтенсивність фізичних навантажень, часові обмеження, характер спортивної взаємодії та мінливість змагальних ситуацій не встановлюють однозначних способів регулятивного реагування, оскільки їхній вплив опосередковується попереднім досвідом, актуальним психічним станом і психологічними ресурсами спортсмена. Водночас внутрішні умови, представлені особистісними характеристиками, попереднім досвідом, психологічними ресурсами й актуальним психічним станом, визначають

індивідуальні можливості прийняття спортивних вимог, організації власної активності та підтримання психологічної готовності до виконання тренувальних і змагальних завдань.

Психорегуляція функціональних станів у процесі підготовки спортсменів (Герасимова, Герасімова, Сіпко, 2025) конкретизує значення актуального психічного стану для організації спортивної активності, водночас у розробленій моделі зазначений стан характеризується як внутрішня умова регуляції, що впливає на функціонування особистісних утворень та здійснення регулятивних дій. Психологічні ресурси, попередній досвід і сформовані способи поведінки не лише визначають індивідуальні можливості спортсмена, а й змінюються в процесі його спортивної діяльності, отож взаємодія зовнішніх і внутрішніх умов має взаємозумовлений характер, за якого спортивні вимоги опосередковуються особистісними характеристиками, а набуті результати впливають на подальшу організацію активності.

Особистісну своєрідність регуляції спортивної діяльності визначають п'ять авторських концептів, серед яких мотиваційна самовизначеність, когнітивна усвідомленість, вольова самокерованість, особистісна ресурсність і рефлексивна спроможність. Їхнє виокремлення ґрунтується на психологічній диференціації особистісних утворень, що беруть участь у формуванні спортивних прагнень, пізнавальному опрацюванні умов діяльності, довільному керуванні зусиллями, мобілізації внутрішніх можливостей та осмисленні результатів спортивного досвіду. Кожен концепт має відносно самостійне функціональне призначення, однак їхня взаємодія визначає характер особистісної організації регулятивної активності, оскільки спортивні наміри, способи дій, вольові зусилля, психологічні ресурси та рефлексивні оцінки взаємно впливають на перебіг і результати діяльності.

Мотиваційна самовизначеність характеризується прийняттям спортивних цілей, усвідомленням мотивів участі у тренувальній і змагальній діяльності, визначеністю спортивних прагнень. Психологічна своєрідність цього концепту пов'язана з

особистісним прийняттям спортивної діяльності, характером усвідомлення власних спонукань і здатністю підтримувати визначені наміри протягом тривалого часу. Мотиваційна самовизначеність не ототожнюється з інтенсивністю окремого мотиву, оскільки вираженість спонукання ще не характеризує ступеня особистісного прийняття спортивних цілей та їхньої узгодженості з індивідуальними прагненнями. Установлений зв'язок самооцінки фізичного стану та мотивації спортивної діяльності спортсменів-юніорів (Шандрук, Гах, 2022) підтверджує взаємозалежність спортивної мотивації й особистісних характеристик спортсмена, відтак мотиваційна самовизначеність визначає внутрішню спрямованість регулятивної активності, не підміняючи її процесуальних характеристик.

Когнітивна усвідомленість охоплює розуміння тренувальних і змагальних завдань, усвідомлення власних спроможностей, осмислення спортивної ситуації та вибір доцільних способів дій. Пізнавальне забезпечення спортивної активності пов'язане зі співвіднесенням вимог конкретного завдання з індивідуальними можливостями його виконання, набутим досвідом і прогнозованими наслідками обраної поведінки, водночас когнітивна усвідомленість характеризує не стільки обсяг спеціальних знань спортсмена, скільки змістову обґрунтованість регулятивного вибору. Спортивна ситуація потребує оперативного виокремлення значущих обставин, оцінювання їхнього впливу на виконання завдання та визначення доцільних способів діяльності, оскільки зміна зовнішніх вимог нерідко зумовлює необхідність перегляду попередньо обраних рішень.

Вольова самокерованість визначається актуалізацією вольових зусиль, підтриманням дисципліни тренувань, подоланням труднощів і досягненням спортивного результату. Її психологічний зміст характеризує свідоме керування спортивною активністю, підтримання інтенсивності й послідовності зусиль, необхідних для практичного здійснення спортивних намірів. Вольове регулювання виявляється у

здатності спортсмена стримувати ситуативні спонукання, дотримуватися тренувальної дисципліни, зберігати спрямованість поведінки за несприятливих обставин, водночас залежність довільного керування діями від емоційних характеристик особистості конкретизується дослідженням самоконтролю юних спортсменів (Popovych et al., 2025), у якому емоційний інтелект розглядається у взаємозв'язку з контрольними проявами спортивної поведінки. Вольова самокерованість має самостійне функціональне призначення, оскільки визначає здатність до свідомої організації зусиль, необхідних для реалізації прийнятих спортивних цілей.

Особистісна ресурсність охоплює мобілізацію психологічних ресурсів, підтримання стійкості в ситуаціях фізичних та психоемоційних навантажень, відновлення психологічної готовності до зреалізування спортивної діяльності. Ресурсне забезпечення активності визначається можливістю спортсмена підтримувати належний рівень психологічної готовності, зберігати стійкість до несприятливих впливів і відновлювати індивідуальні можливості після інтенсивних навантажень. Особистісна ресурсність і вольова самокерованість можуть мати спільні прояви під час подолання труднощів, однак їхні функціональні характеристики відмінні, оскільки ресурсність визначає можливості мобілізації та відновлення психологічного потенціалу, а самокерованість — довільне спрямування зусиль на здійснення спортивних намірів. Психологічний супровід підготовки спортсменів підліткового віку (Фазан, Попов, Онищенко, 2025) конкретизує особливості психологічного забезпечення спортивної підготовки, отож ресурсний аспект регуляції може бути предметом самостійного теоретичного аналізу без обмеження його віковими характеристиками спортсменів.

Рефлексивна спроможність характеризується осмисленням власних тренувальних і змагальних дій, оцінюванням спортивних досягнень і невдач, усвідомленням набутого досвіду та його використанням у спорті. Рефлексивне опрацювання спортивного досвіду пов'язане з установленням

змістових залежностей між спортивними прагненнями, обраними способами дій, отриманими результатами та можливостями подальшого вдосконалення діяльності, причому усвідомлення причин власних успіхів і невдач впливає на характер наступних регулятивних рішень. Індивідуальна своєрідність саморегулятивної поведінки юних спортсменів (Popovych et al., 2025) конкретизує відмінності у способах організації спортивної активності, а рефлексивна спроможність характеризує можливості особистості осмислювати ці відмінності, визначати підстави коригування власної поведінки та використовувати спортивний досвід у подальшій діяльності.

Функціональна взаємодія особистісних концептів не передбачає їхнього послідовного залучення до регулятивного процесу, оскільки мотиваційні, когнітивні, вольові, ресурсні та рефлексивні утворення можуть одночасно впливати на характер спортивної активності. Мотиваційна самовизначеність визначає особистісну значущість спортивного завдання, когнітивна усвідомленість забезпечує пізнавальне опрацювання умов його виконання, вольова самокерованість підтримує практичне здійснення спортивних намірів, особистісна ресурсність характеризує можливості мобілізації психологічного потенціалу, а рефлексивна спроможність забезпечує осмислення набутого досвіду. Водночас зміст кожного концепту не обмежується окремою регулятивною дією, оскільки особистісні характеристики беруть участь у різних стадіях спортивної діяльності, змінюючи функціональну вираженість залежно від конкретних вимог тренувального чи змагального процесу.

Регулятивний процес представлений послідовністю усвідомлення ситуації, постановки цілей, вибору стратегій і засобів, реалізації регулятивних дій, оцінювання результатів та корекції діяльності. Його психологічна організація відтворює логіку свідомого керування спортивною активністю, водночас процесуальна послідовність регулятивних дій не збігається зі структурою особистісних концептів, оскільки кожен із них може брати участь у різних етапах діяльності. Отже, взаємозалежність особистісної регуляції та саморегулятивного процесу

визначається функціональною участю особистісних утворень у здійсненні спортивних дій, а не механічним співвіднесенням окремого концепту з певною стадією регулювання.

Результати особистісної регуляції спортивної діяльності мають особистісне, діяльнісне та соціально-психологічне вираження. Особистісні результати характеризуються зростанням самоефективності, самостійності та особистісної зрілості, діяльнісні — ефективністю спортивної діяльності, а соціально-психологічні — адаптацією, взаємодією та самореалізацією. Спортивне досягнення не вичерпує результативного змісту особистісної регуляції, оскільки здійснення спортивної діяльності пов'язане також із розвитком індивідуальних можливостей, удосконаленням способів організації власної активності та характером участі спортсмена в соціальному середовищі спорту.

Теоретичне осмислення особистісної регуляції спортивної діяльності через взаємодію зовнішніх і внутрішніх умов, п'яти особистісних концептів, регулятивного процесу та його результатів уможливлює встановлення функціональної своєрідності кожного структурного утворення за збереження цілісності їхньої організації. Особистісні характеристики спортсмена впливають на вибір і здійснення регулятивних дій, водночас набутий спортивний досвід, результати тренувальної та змагальної діяльності й характер соціальної взаємодії можуть змінювати подальші можливості особистісної регуляції. Теоретична модель відображає передбачувані зв'язки між зазначеними утвореннями, емпірична перевірка яких потребує окремого дослідження з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, їхньої спортивної кваліфікації та специфіки тренувально-змагальної діяльності.

Обговорення результатів дослідження. Теоретичне обґрунтування особистісної регуляції спортивної діяльності узгоджується з науковими положеннями про системну організацію психічної активності, взаємозалежність особистісних властивостей і способів здійснення діяльності. Структурно-інтегративний підхід (Бабак, 2014) становить

методологічне підґрунтя аналізу цілісних особистісних утворень, функціонування яких визначається характером взаємозв'язків між їхніми складовими. Водночас інтегративне розуміння саморегуляції у спорті (Latinjak, 2025) підтверджує доцільність комплексного дослідження регулятивних процесів, що уможливлює подальшу конкретизацію їхньої особистісної зумовленості.

Авторська модель продовжує теоретичну лінію дослідження психології саморегуляції спортивної діяльності, розроблену Гахом (2025, 2026), зберігаючи положення про взаємозалежність особистісних характеристик, регулятивних процесів та умов спортивної активності. Причому перехід від структурно-функціонального аналізу саморегуляції до інтегративного моделювання особистісної регуляції не означає зміни психологічної природи досліджуваних явищ, а пов'язаний із розширенням предмета їх теоретичного осмислення. Особистісні концепти в запропонованій моделі характеризують відносно самостійні регулятивні утворення, функціональне призначення яких визначається їхньою участю в організації спортивної діяльності.

Узгодженість авторської позиції з психологічними положеннями про реалізацію особистісного потенціалу в складній діяльності (Шандрук, 2015) простежується через визнання активної ролі особистості у визначенні цілей, мобілізації внутрішніх можливостей та осмисленні результатів власних дій. Дослідження зв'язку готовності до змін і саморегуляції (Шевченко, Кратюк, 2026) конкретизує значення індивідуальних регулятивних можливостей за мінливих діяльнісних обставин, водночас специфіка спортивної активності потребує врахування фізичних навантажень, змагальної взаємодії та часових обмежень.

Комплексний характер психологічної зумовленості спортивної результативності, розглянутий у систематичному огляді Ayranci та Aydin (2025), узгоджується з авторським положенням про взаємозалежність мотиваційних, когнітивних, вольових, ресурсних і рефлексивних характеристик спортсмена.

Критичний аналіз самоконтролю у спортивній психології (Englert, 2025) водночас підтверджує необхідність понятєвого розмежування регулятивних властивостей особистості та конкретних способів керування спортивною поведінкою, оскільки їх ототожнення обмежувало б можливості дослідження індивідуальної організації спортивної активності.

Отже, інтегративна модель особистісної регуляції спортивної діяльності зберігає теоретичну спадкоємність із дослідженнями саморегуляції, особистісної активності та психологічних чинників спортивної результативності. Авторський внесок полягає у визначенні п'яти особистісних концептів та обґрунтуванні їхніх функціональних зв'язків із зовнішніми й внутрішніми умовами, регулятивним процесом і результатами спортивної діяльності, що конкретизує можливості структурно-інтегративного аналізу особистісної регуляції.

Висновки. Теоретико-методологічне дослідження структурної організації саморегуляції спортивної діяльності обґрунтовує доцільність її розгляду в системі особистісної регуляції, психологічна природа якої визначається взаємодією індивідуальних властивостей спортсмена, умов тренувальної та змагальної діяльності, способів керування власною активністю й результатів її здійснення. Саморегуляція характеризує процес свідомого керування спортивними діями, водночас особистісна регуляція охоплює мотиваційну зумовленість спортивних прагнень, індивідуальні можливості їх реалізації та психологічні наслідки набутого досвіду, відтак структурна цілісність останньої визначається не лише наявністю взаємопов'язаних утворень, а й характером їхньої функціональної участі в організації спортивної активності.

Розроблена на засадах структурно-інтегративного підходу авторська модель охоплює п'ять особистісних концептів, зокрема мотиваційну самовизначеність, когнітивну усвідомленість, вольову самокерованість, особистісну ресурсність і рефлексивну спроможність, змістова визначеність яких поєднується з функціональною взаємозалежністю.

Особистісне прийняття спортивних цілей, осмислення тренувальних і змагальних завдань, довільне керування зусиллями, мобілізація психологічних ресурсів та рефлексивне опрацювання досвіду характеризують різні психологічні можливості спортсмена, що реалізуються у спільній регулятивній активності. Разом з тим сформованість окремого концепту не визначає безпосередньо ефективності спортивної діяльності, оскільки його функціональне призначення залежить від особливостей взаємодії з іншими особистісними утвореннями та конкретних вимог спортивного завдання.

Регулятивний процес представлений послідовністю усвідомлення ситуації, постановки цілей, вибору стратегій і засобів, реалізації регулятивних дій, оцінювання результатів та корекції діяльності, причому особистісні концепти не закріплюються за окремими його етапами, а можуть одночасно впливати на здійснення різних спортивних дій. Зовнішні та внутрішні умови визначають індивідуальну своєрідність регулятивної активності, водночас її результати характеризуються зростанням самоефективності, самостійності й особистісної зрілості, ефективністю спортивної діяльності, соціальною адаптацією, взаємодією та самореалізацією спортсмена.

Подальше дослідження спрямовуватиметься на емпіричне визначення характеру взаємозв'язків між особистісними концептами, особливостей їхньої функціональної взаємодії у спортсменів різної кваліфікації та залежності індивідуальних способів регуляції від специфіки тренувальних і змагальних завдань. Крім того, емпірична перевірка розробленої моделі має встановити, якою мірою теоретично визначені особистісні утворення характеризують індивідуальні можливості регуляції спортивної діяльності та їхній зв'язок із її результативністю.

Етика, фінансування, конфлікт інтересів. Автор підтверджує дотримання принципів та стандартів публікаційної етики, що відповідають COPE та рекомендаціям міжнародних медичних редакторів. Зовнішнє фінансування не отримувалося. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Література:

Бабак, К. В. (2014). Структурно-інтегративний підхід до професійного розвитку особистості на етапі первинної професіоналізації. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка», (26), 12–17. URL: https://psj.oa.edu.ua/articles/2014/n26ua/Babak_NZ_Vyp_26.pdf

Гах, Р. В. (2026). Психологія саморегуляції спортивної діяльності: *дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія*. Одеса. 480 с. URL: https://old.hnpu.edu.ua/en/specializovana-vchena-rada-d-6405308-psyhologichni-nauky

Гах, Р. В. (2025). Саморегуляція спортивної діяльності в психологічному вимірі: *монографія.* Тернопіль: ЗУНУ. 228 с. URL: https://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/57604

Гах, Р. (2025). Особливості психодіагностики індивідуально-стильових властивостей саморегуляції спортивної діяльності. *Věda a perspektivy*, 2(45), 243-259. URL: https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2(45)-243-259

Герасимова, І. В., Герасімова, Н. Є., & Сіпко, Л. О. (2025). Особливості психорегуляції функціональних станів у процесі підготовки спортсменів. *Перспективи та інновації науки*, 2(48), 1381-1390. URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1381-1390

Корнієнко, І. О., Барчі, Б. В. (2024). Саморегуляція емоційного стану як основа формування майбутнього фахівця. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (1), 80–84. URL: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.14

Фазан, В., Попов, О., Онищенко, В. (2025). Психологічний супровід підготовки спортсменів підліткового віку. *Теорія і практика управління соціальними системами*, (1), 3-16. URL: https://doi.org/10.20998/2078-7782.2025.1.01

Шандрук, С. К. (2015). Психологія професійних творчих здібностей: монографія. Тернопіль: ТНЕУ. 358 с. URL: https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/26362/1/Shandruk_Psyhologia.pdf

Фурман, А. В., Шандрук, С. К. (2014). Організаційно-діяльнісні ігри у вищій школі: монографія. Тернопіль: ТНЕУ. 272 с. URL: https://dspace.wunu.edu.ua/items/5e9fa7fe-92fd-4591-ba8f-efbd1eb29c95

Шандрук, С., Гах, Р. (2022). Зв'язок самооцінки фізичного стану та мотивації спортивної діяльності спортсменів-юніорів. *Вісник ХНПУ*

імені Г. С. Сковороди. Психологія, (67), 172-184. URL: https://doi.org/10.34142/23129387.2022.67.12

Шевченко, Н. Ф., & Кратюк, І. В. (2026). Зв'язок особистісної готовності до змін і саморегуляції у працівників громадських організацій. *Журнал сучасної психології*, (1), 112-120. URL: https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-1-13

Ayranci, M., & Aydin, M. K. (2025). The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 20(8), e0330862. URL: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862

Englert, C. (2025). Self-control – A critical discussion of a key concept in sport and exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 80, 102878. URL: https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102878

Latinjak, A. T. (2025). Integrative self-regulation model for sport and exercise: Theory and implications for comprehensive training. *Performance Enhancement & Health*, 13(4), 100-350. URL: https://doi.org/10.1016/j.peh.2025.100350

Popovych, I., Danko, D., Yakovleva, S., Haponenko, L., Shcherbyna, O., Kryzhanovskyi, O., & Hoian, I. (2025). Emotional intelligence in the structure of self-control among junior athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(2), 241-250. URL: https://doi.org/10.7752/jpes.2025.02027

Popovych, I., Kryzhanovskyi, O., Zavatskyi, V., Tkachenko, N., Hrytsuk, O., Kolly-Shamne, A., & Danko, D. (2025). Self-regulatory behavior styles of juniors in achieving winning outcomes. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(1), 11-20. URL: https://doi.org/10.7752/jpes.2025.01002

Отримано: 04 09 2026 року
Прорецензовано: 22 09 2026 року
Прийнято до друку: 30 09 2026 року