

УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК 796.012.1:159.938.342

СИГАЛ Н. С., ШТЫХ В. А., ПАВЛИК Е. М., АЛЕКСАНДРОВ Ю. В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Регуляция психических состояний в спортивной деятельности

Аннотация. Цель: проанализировать и обобщить теоретические и экспериментальные исследования проблемы психических состояний в спортивной деятельности. **Материал и методы:** метод теоретического, системного анализа и обобщения литературных источников, метод логических заключений и экспертных оценок. **Результаты:** показано, что целостная структура регуляции психических состояний характеризуется разной степенью устойчивости, осознанности, обусловлена спецификой жизнедеятельности и особенностями личностной организации спортсмена. **Выводы:** психическое состояние рассматривается как сложное, полиструктурное, полифункциональное явление, характеризующее личность, выражающееся в сложившихся формах поведения и типичных системно-функциональных механизмах регуляции на уровне саморегуляции с помощью различных методов и приемов.

Ключевые слова: психология, спорт, психическое состояние, адаптация, саморегуляция, личностные особенности, психофизиология.

Введение. Эффективность целенаправленной деятельности человека зависит не только от уровня развития его профессионально важных качеств, но и от того психического состояния, которое предшествует и сопровождает его деятельность. Контроль и управление психическим состоянием человека – необходимое условие для решения практических задач повышения эффективности в любой деятельности [4; 6; 14].

Особое внимание изучению психических состояний и их регуляции уделяется в психологии спорта, где формирование состояния психической готовности к соревнованию рассматривается как основная задача психологической подготовки [26].

Изначально в психологии спорта предметом исследования были предстартовые эмоциональные состояния спортсменов [12]. На основании весьма значительного по объему материала были выделены три формы предстартовых состояний и описаны их психофизиологические механизмы: боевая готовность (оптимальное эмоциональное состояние), предстартовая лихорадка и предстартовая апатия (неблагоприятные эмоциональные состояния). Изучение психических состояний спортсменов закономерно «привело» исследователей к проблеме их регуляции [15; 20]. Потребность в таких исследованиях обусловлена тем, что актуальная тренировочная и соревновательная деятельность спортсмена и имеющие место «трудные» обстоятельства жизнедеятельности постоянно обращены к необходимости адекватной саморегуляции состояний [5; 23].

Понятие «регулирование» тесно связано с основными функциями психического – отражением и регуляцией, традиционно выделяемыми в психологии. Производными от понятия «регулирование» являются гетеро- и саморегуляция. В контексте данных представлений наша обращенность к рассмотрению проблемы саморегуляции психических состояний обусловлена недостаточной изученностью этого процесса при его очевидной значимости в спортивной психологии.

Цель исследования: проанализировать состояние проблемы психических состояний и механизмов

их саморегуляции в спортивной деятельности в свете современных научных представлений.

Методы исследования: анализ литературных источников, метод теоретического, системного анализа и обобщения, метод логических заключений, метод экспертных оценок.

Результаты исследований и их обсуждение. Большинство определений психического состояния, даваемых психологами, имеют одну и ту же логическую основу – это состояние, характеризующееся как совокупность (симптомокомплекс) психофизиологических и психических функций, обуславливающих эффективность деятельности, работоспособность, уровень активности систем, поведение и т. п. [19]. Имеются и другие подходы к определению психических состояний, которые сводятся к системе личностных характеристик человека [4; 8].

С точки зрения авторов [6; 13], психическое состояние в самом широком понимании – это реакция функциональных систем на внешние и внутренние воздействия, направленная на получение полезного для организма результата (адаптации к данным, в том числе и изменившимся, условиям существования). Отсюда можно сделать вывод, что состояние – это реакция функциональной системы не только для сохранения ее устойчивости, но и для изменения с целью адаптации к новым условиям существования. Необходимость системного подхода при изучении психических или психофизиологических состояний человека обусловлена тем, что любое состояние человека – это реакция не только психики, но и всего организма и личности в целом, с включением в реагирование как физиологических, так и психических уровней (субсистем) регулирования. Вследствие этого, как правильно отмечал Н. Д. Левитов, всякое психическое состояние является как переживанием субъекта, так и деятельностью различных его функциональных систем. Оно имеет внешнее выражение не только по ряду психофизиологических показателей, но и в поведении человека [8; 17].

Вопрос о структуре психического состояния во многих отношениях является ключевым, т. к. структура и функции едины. Функции отражают особенности структуры, составляющих систему. В структуру пси-



хического состояния система включает: 1) цели деятельности человека, психологическую характеристику в направленности личности; 2) оценку человеком ситуации, с точки зрения поставленных целей; 3) наличие конкретной цели действия в данных условиях и предвидимого результата как системообразующего фактора структуры состояния; 4) степень упорядоченности, организованности психических компонентов и их систем в единую функциональную структуру, которая опережает ситуацию, адекватную желаемому результату; 5) характеристику и количество доминирующих и заторможенных компонентов структуры; 6) степень общей напряженности и функциональный уровень состояния; 7) особенности динамики психического состояния.

Объединив различные теоретические концепции, можно прийти к следующим обобщениям в отношении функций психического состояния [6; 23].

Учитывая, что психическое состояние есть следствие отражения личностью ситуации, можно считать, что психическое состояние выполняет функцию адаптации, уравнивания субъекта с окружающей средой (природной и социальной). Доминирующую ведущую роль в таком активном целенаправленном состоянии играют те психические компоненты и их системы, от активной деятельности которых в первую очередь зависит успешность взаимодействия человека и среды [21]. Другая функция, по мнению Ю. Е. Сосновиковой [25], связана с управляющей ролью психических состояний. В этом смысле психическое состояние может представлять собой настрой, готовность, условие для осуществляющегося и предстоящего взаимодействия.

Психические состояния характеризуются такими свойствами и характеристиками как модальность, длительность, обратимость, глубина и качество [14; 19].

Модальность. Состояния качественно отличаются друг от друга и прежде всего тем, какие переживания (эмоции и эмоциональный тон ощущений) им сопутствуют.

Длительность (устойчивость) состояний. Каждое состояние – временное. В связи с этим важной характеристикой состояний человека является их *обратимость*. Именно по временной характеристике пытаются отличать состояния от процессов (первые – более длительные, вторые – быстротечны). Однако данный критерий весьма относителен, как и деление самих состояний на устойчивые и неустойчивые, кратковременные и длительные. Каждое состояние может быть мимолетным (например, тревожность болельщика при опасном моменте у ворот его любимой команды), и длительным (тревожность родителей при ожидании результатов экзамена, который сдавал их ребенок), и хроническим (тревожность как черта личности).

Глубина состояний (интенсивность) характеризуется степенью выраженности переживаний и сдвигов физиологических функций. Примером могут послужить следующие семантические цепочки: страх – ужас; раздражение (рассерженность) – возмущение – гнев – ярость (бешенство); восхищение – восторг – экстаз.

Качество состояний определяется спецификой воздействующего на человека фактора, исходным фоном, а также индивидуальными особенностями

личности спортсмена. По знаку переживаний (эмоций) состояния делят на положительные и отрицательные. В зависимости от значимости того или иного состояния для эффективности деятельности, общения и здоровья состояния принято делить на благоприятные и неблагоприятные [12; 15].

Анализ подходов к изучению феноменов психической саморегуляции состояний человека был проведен Л. Г. Дикой в контексте изучения психологии саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности [9; 11]. На основании экспериментальных данных автора была сформулирована и разработана концепция психофизиологической саморегуляции как специфической психической деятельности, направленной на сохранение или преобразование «наличного» или текущего состояния в «потребное». Особенность данной деятельности заключается в специфичности ее предмета – свое собственное состояние, в совмещении субъекта и объекта в одном предмете, в специфичности способов и средств ее осуществления, включающих в регуляцию как непереносимое условие так называемые «темные чувства», то есть недостаточно осознаваемые, в регуляции которых участвуют непроизвольные физиологические процессы.

На непроизвольном и неосознаваемом уровне саморегуляции психического состояния ведущим является активационный компонент, за который ответственны механизмы неспецифической активации. Элементы саморегуляции, которые субъект использует на этом уровне, находят отражение в форме непроизвольной реакции (возбуждения/торможения), и их нельзя еще соотнести с каким-либо компонентом структуры деятельности. На этом уровне происходит непроизвольная, неосознаваемая и поэтому неконтролируемая человеком подстройка уровня активации к требованиям деятельности. На этом этапе саморегуляция состояния как бы «вплетена» в деятельность и является частью активационного компонента деятельности.

На следующем, уже произвольном, но еще не достаточно осознаваемом уровне, в саморегуляции состояния доминирует активационно-эмоциональный компонент, а способы саморегуляции, которые применяет спортсмен, можно соотнести с операциями в структуре деятельности. Активизация этих способов саморегуляции возникает в усложненных условиях деятельности и в не комфортных состояниях: монотонии, начального утомления или легкой напряженности. В этих состояниях спортсмен непроизвольно совершает мышечные движения, задерживает или учащает дыхание, у него повышается двигательная и речевая активность, учащается смена поз, в поведении наблюдаются неконтролируемые эмоциональные реакции, тем самым он пытается поддерживать состояния активного бодрствования, бдительности и спортивной готовности. Все эти способы совершаются автоматически и практически не отвлекают внимание спортсмена от основной деятельности [17; 22].

В еще более усложняющихся условиях деятельности и возрастании требований к вниманию, точности движений существующее несоответствие между текущим и потребным психическим состоянием начинает осознаваться субъектом. Он начинает оценивать свое состояние, степень утомления или напряженнос-



ти. Можно сказать, что состояние становится предметом его внимания, и субъект осознанно принимает решение о целенаправленном преобразовании состояния с использованием определенных способов саморегуляции, которые направлены на когнитивно-эмоциональный компонент саморегуляции. Поэтому такие способы, как волевые усилия, самоконтроль, эмоциональная репродукция, аутотренинг, психофизические упражнения, в том числе элементы йоги, по определению относятся уже к целенаправленным действиям, и каждый из этих способов саморегуляции представляет собой сложную функциональную систему [21; 26].

В зависимости от значимости выполняемой деятельности и тяжести неблагоприятных состояний, когда человек осознает, что в данном состоянии он не сможет выполнять деятельность с заданным качеством, перед ним встает задача выбора между деятельностью по саморегуляции состояния и выполнением профессиональной деятельности. Происходит изменение целевых установок, мотивов, изменение направленности сознания, и человек начинает использовать такие способы самовоздействия, как самовнушение, самоприказ, самоубеждение, самоанализ, самопрограммирование. И в зависимости от преобладания тех или иных потребностей, мотивов спортсмен может предпочесть саморегуляцию в целях улучшения своего состояния за счет ухудшения результатов спортивной деятельности или временно отказа от нее.

На этом осознаваемом и целенаправленном уровне саморегуляции доминирует когнитивно-личностный компонент, а каждый из способов представляет собой целостную деятельность со всеми ее основными «образующими» компонентами (таблица).

Проблемности, возникающие в саморегуляции собственного состояния связаны в первую очередь со спецификой активности субъекта:

– на когнитивном уровне: с трудностями в идентификации объекта самовоздействия, в размытости образа состояния, в преобладании произвольных и неосознаваемых способов саморегуляции, в недостаточной степени осмысленности целей, задач и мотивов данной активности;

– на исполнительском уровне: с недостаточной сформированностью и развитостью навыков и приемов саморегуляции, неадекватным и несвоевременным использованием тех или иных приемов.

На основании проведенных исследований Л. Г. Дикая [12] формулирует двухуровневую модель индивидуального стиля саморегуляции состояния: первый, физиологический, представляет собой механизм энергетического обеспечения саморегуляции – эрготрофотропный тип вегетативной регуляции; второй, психодинамический, обеспечивает поведенческую и эмоциональную вариабельность личности.

Интересный материал связан с изучением образа функционального состояния. Последнее отличается от образа профессиональной деятельности низким уровнем вербализации, высокой степенью переживания. Ему присущи сложность, мощность, целостность, дифференцированность [13; 20].

Исследованиями было показано, что спортсмены, характеризующиеся развитой произвольной регуляцией, также характеризуются и целостностью,

яркостью и четкостью образов состояний [10; 15]. При обычных условиях деятельности в нормальных функциональных состояниях она представляет собой непроизвольную реакцию, когда процессы саморегуляции на неосознаваемом уровне (физиологическом или психологическом) происходят непрерывно и непроизвольно. Спортсмен не осознает эти процессы, не замечает их, сознательно не контролирует. Постоянно происходит «подстройка» активационно-релаксационных процессов к требованиям среды и деятельности, обеспечивая его состояние, поведение и деятельность. Это и ориентировочные реакции в ответ на неожиданный стимул, это и повышение активности при усложнении когнитивной задачи. Но эта активность маскируется рабочей активностью и как бы входит составляющей частью в активационный компонент деятельности. Однако и на этом уровне в саморегуляции возникают трудности в поддержании уровня бодрствования, что отражается в непроизвольном и кратковременном засыпании – появлении «провалов», которые субъект не замечает и не осознает, но которые так необходимы ему для восстановления психофизиологических ресурсов, например, в условиях утомления и длительной монотонии. Эти недостатки в саморегуляции приводят часто к появлению проблемных моментов в спортивной деятельности [5; 17; 26].

Для преодоления проблемностей, возникающих в спортивной деятельности в связи с изменениями в психофизиологических системах, спортсмен начинает неосознанно применять навыки произвольной регуляции до необходимого уровня. В состоянии спортсмена это отражается в напряженной позе, учащении или снижении частоты дыхания, мышечном усилии или расслаблении, в непроизвольных эмоциональных реакциях, состояниях ожидания или бдительности и т. д. В этих условиях саморегуляция может обеспечивать оптимальный уровень операциональной напряженности, не прерывая процесс выполнения основной деятельности. Трудности в саморегуляции психического состояния на этих этапах могут быть связаны с недостатком психофизиологических ресурсов или с недостаточным набором навыков непроизвольной саморегуляции. Но если у спортсмена развиты и сформированы разнообразные навыки непроизвольной саморегуляции, то проблемностей в саморегуляции не возникает, а в деятельности они легко преодолеваются. В нормальных или несколько усложненных условиях деятельности применение средств и форм непроизвольной саморегуляции вполне достаточно [11].

В затрудненных условиях деятельности, когда несоответствие между текущим психофизиологическим состоянием и требуемым для данных условий профессиональной деятельности резко возрастает, возникает необходимость осознанного включения произвольных способов саморегуляции психического состояния. Однако эти способы требуют переключения внимания или локуса сознания с предмета спортивной деятельности на предмет саморегуляции по типу совмещенной деятельности. Это возможно только в определенных видах деятельности, когда существуют временные возможности для переключения внимания с выполнения действий, включенных в любую профессиональную деятельность, на действия



Схема уровней системы, компонентов структуры и составляющих деятельности в саморегуляции психофизиологического состояния

Сферы психики	Уровни саморегуляции состояния или активности	Компонент структуры (ведущий)	Способы саморегуляции	Отношение к ПСД
Бессознательное	Непроизвольный и неосознаваемый	Активационный (неспецифич. активация, генер. локализация)	Флуктуации активации в континууме «сон – бодрствование», ориентировочная реакция, когнитивная активация,	«Непроизвольная реакция»
	Произвольный и неосознаваемый	Активационно-эмоциональный (специфическая локализир. активация)	Ожидание, бдительность, мышечные движения, дыхательные и познотонические упражнения, эмоциональные состояния	Операция
Сознание	Произвольный и осознаваемый	Когнитивно-эмоциональный	Волевые усилия, самоконтроль, эмоциональная репродукция, аутотренинг, элементы йоги	Действие
	Осознаваемый и целенаправленный	Когнитивно-коммуникативный	Изменение целевых установок, мотивов, изменение направленности сознания, самовнушение, самоприказ, самоубеждение, самоанализ, самопрограммирование, общение	Деятельность

Примечание. ПСД – психическая структура деятельности.

по саморегуляции состояния. Например, выполнение комплекса упражнений йоги, аутотренинга, волевые усилия по эмоциональной репродукции, самоконтролю над состоянием и т. д. На исполнительском уровне успешность такого совмещения определяется степенью сформированности как профессиональных навыков и действий спортсмена, так и навыков и приемов саморегуляции их психических состояний [21; 26].

Анализ межсистемного взаимодействия на когнитивном уровне показал, что успешность спортивной деятельности зависит от степени совпадения целей и мотивов спортсмена, когда приходится выбирать между долгом, спортивными результатами и тем, чтобы сохранить своё психическое состояние на оптимальном уровне здоровья, направив все усилия на саморегуляцию состояния. В межсистемном взаимодействии, при котором цели, задачи, мотивы (и другие составляющие) профессиональной деятельности и деятельности по саморегуляции психофизиологического состояния не только не совпадают, но вступают в противодействие, наблюдается иррегулярность в качестве деятельности, высокая вариативность в смене приоритетов, детерминант, вплоть до конфликта между составляющими деятельности. Субъект полностью переключается на саморегуляцию состояния и выполнение спортивной деятельности становится невозможным или, наоборот, он работает на износ, не восстанавливая психофизиологические ресурсы, постепенно ухудшая результативность деятельности, что и приводит к ошибкам, проигрышам, травматизму, катастрофам и т. д. [11; 18].

В концепции регуляции психических состояний, разрабатываемой А. О. Прохоровым [24], основополагающим ядром является изучение системно-функциональных механизмов регуляции – функциональных структур. Основными составляющими

ми функциональной структуры регуляции являются рефлексия переживаемого состояния и представление желаемого состояния (осознанный образ), актуализация соответствующей мотивации и личностного смысла, а также использование психорегулирующих средств. Благодаря рефлексии, образу актуального и желаемого состояния осуществляется оценка, вносятся коррекция в применяемые способы и приемы саморегуляции. Процесс регуляции совершается при активном участии психических процессов (и не только восприятия, но и представлений, мнемических процессов, мышления и др.). Регуляторный процесс осуществляется с опорой на психические свойства (темперамент, характер, способности и др.). Он мало эффективен в случае отсутствия соответствующей мотивации и личностного смысла. Регуляторный процесс происходит в конкретной социальной среде на фоне культурных, этнических, профессиональных и др. влияний, осуществляется в определенной социальной ситуации жизнедеятельности: экономической, юридической, связанной с местом субъекта) в малой группе: его социальными ролями, статусами и пр. [23].

Целостная структура регуляции психических состояний характеризуется разной степенью устойчивости, осознанности, обусловлена спецификой жизнедеятельности и особенностями личностной организации. Она связана с образом жизни субъекта, субъективными моделями мира, включающими в себя жизненные стратегии, ориентации, ценности, цели и отражает влияние последних. Ее проявления – в сложившихся формах поведения и типичных: системно-функциональных механизмах регуляции состояний, лежащих в их основе [25].

На успешность психической саморегуляции психических состояний спортсмена, как отмечалось



выше, влияют степень осознанности своего состояния, уровень сформированности и адекватности его образа, реалистичное восприятие своих ощущений переживаний по отношению к ситуации в спортивной деятельности. Ориентирами состояния, позволяющими спортсмену его описать, являются телесные ощущения, дыхание, восприятия пространства, времени, воспоминания, воображение (образы желаемого состояния, порождаемые образы), чувства, мысли (содержание мышления) др. В повседневном состоянии человек не обращает особого внимания на них, его сознание сосредоточено на предмете действия или мысли и пр. [12; 26].

Однако при изменении этих индикаторов состояния в каких-то ситуациях жизнедеятельности или в результате собственной активности при необходимости «включаются» определенные способы и приемы саморегуляции. Таким образом, в процессе саморегуляции спортсмен опирается на указанные индикаторы и «сверяет» по ним эффективность регуляции своего психического состояния [13; 20].

В исследованиях [14; 20] показана роль личностных особенностей, в том числе и мотивации в регуляции состояния человека. В частности, исследования [8; 13] демонстрируют различия в динамике вегетативных показателей продуктивности деятельности у спортсменов с положительной и отрицательной мотивацией. Эти различия проявлялись как в фоне, так при утомлении и гипоксии. В работе Ф. Б. Березина [2], с использованием большого числа показателей, показано, что лица с преобладанием мотива избегания неудачи, характеризуются значительными вегетативными и гуморальными сдвигами, характерными для состояний эмоциональной напряженности. Это свидетельствует о том, что в регуляцию психических состояний включены мотивационные процессы субъекта, связанные со стилями переживания.

Показано также, что мотивация способствует перестройке эмоциональных состояний. Однако конкретные исследования, в той или иной степени, затрагивающие эту тему, немногочисленны. Существующие теории мотивации концентрируются преимущественно на содержательных, либо процессуальных аспектах мотивационного процесса, тогда как мотивационные корреляты психических состояний практически не рассматриваются. Очевидно, что наличие мотивации обеспечивает эффективность саморегуляции субъекта, но это влияние изучено пока недостаточно [1; 7; 17; 23].

Как отмечалось выше, чем более многомерен образ, чем полнее в нем представлены ощущения, чувства, эмоции, тем выше степень осознания и более адекватна самооценка своего состояния, тем больше у человека возможностей управлять своим состоянием, используя дыхательные, мышечные движения, методы сенсорной и эмоциональной репродукции, идеомоторных представлений, эмоционального отреагирования, а также мысленного приказа или самовнушения [15; 22].

Обращение к понятию смысла, смысловых об-

разований расширяет представление о сознательной регуляции психического состояния субъекта. Процесс саморегуляции предполагает перестройку смысловых образований, условием которой является их осознанность. Именно осознанные смысловые образования лежат в основе саморегуляции, с их помощью осуществляются произвольное изменение смысловой направленности, контроль за непосредственными побуждениями, оценка и коррекция действий и поступков. Очевидно, что саморегуляция состояний может иметь место тогда, когда она имеет определенный смысл для субъекта.

Выводы:

1. Психическое состояние рассматривается как сложное, полиструктурное, полифункциональное явление, характеризующее личность в данный момент.

2. Рассмотрены основные понятия, входящие в смысловое пространство саморегуляции, биологические (физиологические) концепции регуляции жизнедеятельности, концепции регуляции психической деятельности и состояний.

3. Регуляция психических состояний осуществляется посредством применения различных средств, способов и приемов, которые как бы «переводят» субъект из состояния в состояние, от одного психологического строя к другому, обеспечивая соответствующее «развертывание» психологической сферы личности.

4. Процесс саморегуляции, предполагающий формирование новой смысловой системы, обеспечивается целым рядом механизмов, задающих общие принципы соотношения между мотивами и смыслами, мотивами и целями внутри структуры мотивационной сферы.

5. В саморегуляции психического состояния особое значение имеет рефлексия, которая соотносима с высшими формами волевого поведения как реализации жизненного замысла и высшими формами переживания, результатом которых является творческое преобразование себя и своей жизни в условиях невозможности реализации прежнего жизненного замысла.

6. Важным звеном процесса регуляции является возникающий образ желаемого состояния, который как бы «задает» опорные точки будущего состояния, обеспечивая пространственно-временные границы, а также границы интенсивности. Данные элементы составляют базовый (исходный) функциональный механизм регуляции.

7. Особое значение проблема саморегуляции имеет для практических целей – в качестве разработки методик, тренингов, технологий и т. п., крайне необходимых для гармонизации психической сферы спортсмена в трудных и неустойчивых предсоревновательных и соревновательных условиях современного спорта.

Перспективы дальнейшего исследования.

Результаты теоретического анализа о саморегуляции психических состояний спортсменов планируются использовать в системе физической, тактической и психологической подготовки на различных этапах спортивной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Абульханова-Славская К. А. *Личностные механизмы регуляции деятельности* / К. А. Абульханова-Славская // *Проблемы психологии личности*. – М.: Наука, 1982. – С. 32–41.



2. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 267 с.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. – М. : ИП РАН, 1995. – 136 с.
4. Волков А. М. Деятельность: структура и регуляция / А. М. Волков, Ю. В. Микадзе, Г. Н. Солнцева. – М. : Моск. ун-та, 1987. – 216 с.
5. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
6. Вяткин Б. А. О системном анализе психических состояний / Б. А. Вяткин, Л. Я. Дорфман // Новые исследования в психологии. – 1987. – № 1–2. – С. 3–6.
7. Габдреева Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием / Г. Ш. Габдреева. – Казань : КГУ, 1981. – 103 с.
8. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб. : Питер, 2002. – 240 с.
9. Дикая Л. Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности / Л. Г. Дикая // Принцип системности в психологических исследованиях. – М. : Наука, 1990. – С. 103–114.
10. Дикая Л. Г. Системно-деятельностная концепция саморегуляции психофизиологических состояний человека / Л. Г. Дикая // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методика психологического анализа. – М. : Наука, 1999. – С. 80–81.
11. Дикая Л. Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности : автореф. дисс. доктора наук / Л. Г. Дикая. – М., 2002. – 42 с.
12. Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов / Ред. Ю. Я. Киселев. – Л. : ЛНИИФК, 1989. – 173 с.
13. Завалова Н. Д. Образ в системе психической регуляции деятельности / Н. Д. Завалова, Б. Ф. Ломов, В. А. Пономаренко. – М. : Наука, 1986.
14. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
15. Киселев Ю. Я. Психолого-педагогические аспекты оценки и управления психическим состоянием спортсменов / Ю. Я. Киселев // Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов. – Л. : ЛНИИФК, 1989. – С. 3–21.
16. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
17. Куликов Л. В. Проблема описания психических состояний / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова // Психические состояния. – СПб. : Питер, 2000. – С. 11–42.
18. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Под ред. Л. Леви // Эмоциональный стресс. – Л. : Медицина, 1970. – С. 178–208.
19. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А. Б. Леонова. – М. : Моск. ун-т, 1994. – 200 с.
20. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В. И. Медведев. – Л. : Наука, 1992. – 103 с.
21. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 118–127.
22. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 224 с.
23. Никифоров Г. С. Психологические аспекты саморегуляции состояний / Г. С. Никифоров, Ю. И. Филимоненко, А. К. Польшин. – Л. : Ленингр. ун-т, 2006. – 112 с.
24. Прохоров А. О. Методы психической саморегуляции / А. О. Прохоров. – Казань, 2004. – 107 с.
25. Сосновикова Ю. Е. Психические состояния человека, их классификации и диагностика : пособие для студентов и учителей / Ю. Е. Сосновикова. – Горький : ГГПИ им. А. М. Горького, 1975. – 118 с.
26. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 83 с.

Стаття надійшла до редакції: 15.05.2014 р.

Опубліковано: 25.06.2014 р.

Анотація. Сигал Н. С., Штих В. А., Павлик О. М., Александров Ю. В. Регуляція психічних станів у спортивній діяльності. **Мета:** проаналізувати і узагальнити теоретичні та експериментальні дослідження проблеми психічних станів у спортивній діяльності. **Матеріал і методи:** метод теоретичного, системного аналізу та узагальнення літературних джерел, метод логічних висновків та експертних оцінок. **Результати:** показано, що цілісна структура регуляції психічних станів характеризується різним ступенем стійкості, усвідомленості, обумовлена специфікою життєдіяльності та особливостями особистісної організації спортсмена. **Висновки:** психічний стан розглядається як складне, поліструктурне, поліфункціональне явище, що характеризує особистість та виражається в певних формах поведінки та типових системно-функціональних механізмах регуляції на рівні саморегуляції за допомогою різних методів і прийомів.

Ключові слова: психологія, спорт, психічний стан, адаптація, саморегуляція, особистісні особливості, психофізіологія.

Abstract. Sigal N., Shtykh V., Pavlik H., Alexandrov U. Regulation of mental states in the sports actives. **Purpose:** to analyze and summarize the theoretical and experimental study of the problem of mental states in sports activities. **Material and methods:** the theoretical system analysis and synthesis of the literature, the method of logical conclusions and expert estimates. **Results:** It was shown that the integral structure regulation of mental states is characterized by varying degrees of stability, awareness, due to the specific features of life and personal organization athlete. **Conclusions:** the mental state is seen as a complex, polystructural, multifunctional phenomenon characterizing the personality expressed in the layers lived behaviors and typical systemic-functional mechanisms of regulation at the level of self-regulation through a variety of methods and techniques.

Keywords: psychology, sports, mental state, adaptation, self-control, personal characteristics, psychophysiology.

References:

1. Abulkhanova-Slavskaya K. A. Problemy psikhologii lichnosti [Problems of personality psychology], Moscow, 1982, pp. 32–41. (rus)
2. Berezin F. B. Psikhicheskaya i psikhofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka [Psychic and psychophysiological human adaptation], Lviv, 1988, 267 p. (rus)
3. Bodrov V. A. Psikhologicheskii stress: razvitiye ucheniya i sovremennoye sostoyaniye problemy [Psychological stress: the development of teaching and state of the art], Moscow, 1995, 136 p. (rus)
4. Volkov A. M., Mikadze Yu. V., Solntseva G. N. Deyatel'nost: struktura i regulyatsiya [Activities: structure and regulation], Moscow, 1987, 216 p. (rus)



5. Vyatkin B. A. *Upravleniye psikhicheskim stressom v sportivnykh sorevnovaniyakh [Managing mental stress in sports]*, Moscow, 1981, 112 p. (rus)
6. Vyatkin B. A., Dorfman L. Ya. *Novyye issledovaniya v psikhologii [New research in psychology]*, 1987, vol. 1–2, pp. 3–6. (rus)
7. Gabdrejeva G. Sh. *Samoupravleniye psikhicheskim sostoyaniyem [Municipality mental state]*, Kazan, 1981, 103 p. (rus)
8. Gremling S., Auerbach S. *Praktikum po upravleniyu stressom [Workshop on stress management]*, Saint Petersburg, 2002, 240 p. (rus)
9. Dikaya L. G. *Printsip sistemnosti v psikhologicheskikh issledovaniyakh [Systems principle in psychological research]*, Moscow, 1990, pp. 103–114. (rus)
10. Dikaya L. G. *Problemnost v professionalnoy deyatel'nosti: teoriya i metodika psikhologicheskogo analiza [Problematical in professional work: theory and methodology of psychological analysis]*, Moscow, 1999, pp. 80–81. (rus)
11. Dikaya L. G. *Psikhologiya samoregulyatsii funktsionalnogo sostoyaniya sub'yekta v ekstremal'nykh usloviyakh deyatel'nosti : avtoref. diss. doktora nauk [Psychology of self-regulation of the functional state of the subject in extreme conditions : PhD thesis]*, Moscow, 2002, 42 p. (rus)
12. Kiselev Yu. Ya. *Diagnostika i korektsiya psikhicheskikh sostoyaniy u sportsmenov [Diagnosis and correction of mental states in athletes]*, Lviv, 1989, 173 p. (rus)
13. Zavalova N. D., Lomov B. F., Ponomarenko V. A. *Obraz v sisteme psikhicheskoy regulyatsii deyatel'nosti [Image in the system of mental regulation of activity]*, Moscow, 1986. (rus)
14. Ilin Ye. P. *Psikhofiziologiya sostoyaniy cheloveka [Psychophysiology conditions of the person]*, Saint Petersburg, 2005, 412 p. (rus)
15. Kiselev Yu. Ya. *Diagnostika i korektsiya psikhicheskikh sostoyaniy u sportsmenov [Diagnosis and correction of mental states in athletes]*, Lviv, 1989, pp. 3–21. (rus)
16. Konopkin O. A. *Voprosy psikhologii [Questions of psychology]*, 1995, vol. 1, pp. 5–12. (rus)
17. Kulikov L. V. *Psikhicheskiye sostoyaniya [Mental states]*, Saint Petersburg, 2000, pp. 11–42. (rus)
18. Lazarus R. *Emotsionalnyy stress [Emotional stress]*, Lviv, 1970, pp. 178–208. (rus)
19. Leonova A. B. *Psikhodiagnostika funktsionalnykh sostoyaniy cheloveka [Psychodiagnostics functional states of human]*, Moscow, 1994, 200 p. (rus)
20. Medvedev V. I. *Ustoychivost fiziologicheskikh i psikhologicheskikh funktsiy cheloveka pri deystvii ekstremal'nykh faktorov [Stability of physiological and psychological functions of a person under the influence of extreme factors]*, Lviv, 1992, 103 p. (rus)
21. Morosanova V. I., Konoze Ye. M. *Voprosy psikhologii [Questions of psychology]*, 2000, vol. 2, pp. 118–127. (rus)
22. Naydiffer R. M. *Psikhologiya sorevnuyushchegosya sportsmena [Psychology of the competitor athlete]*, Moscow, 2005, 224 p. (rus)
23. Nikiforov G. S., Filimonenko Yu. I., Polynin A. K. *Psikhologicheskiye aspekty samoregulyatsii sostoyaniy [Psychological aspects of self-regulation states]*, Saint Petersburg, 2006, 112 p. (rus)
24. Prokhorov A. O. *Metody psikhicheskoy samoregulyatsii [Methods of psychic self-regulation]*, Kazan, 2004, 107 p. (rus)
25. Sosnovikova Yu. Ye. *Psikhicheskiye sostoyaniya cheloveka, ikh klassifikatsii i diagnostika : posobiye dlya studentov i uchiteley [Mental state of the person, their classification and diagnosis]*, Gorkiy, 1975, 118 p. (rus)
26. Puni A. Ts. *Psikhologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyam v sporte [Psychological preparation for competitions in sport]*, Moscow, 1999, 83 p. (rus)

Received: 15.05.2014.

Published: 25.06.2014.

Сигал Наталія Семенівна: к. б. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Сигал Наталья Семеновна: к. б. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Natalia Sigal: PhD (Biology), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: natsigal@mail.ru

Штых Вікторія Анатоліївна: к. б. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Штых Виктория Анатольевна: к. б. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Viktoria Shtykh: PhD (Biology), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: tori2008_68@mail.ru

Павлик Олена Михайлівна: к. психол. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Павлик Елена Михайловна: к. психол. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Olena Pavlik: PhD (Psychology), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: natsigal@mail.ru

Александров Юрий Васильевич: к. психол. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Александров Юрий Васильевич: к. психол. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Yuriy Alexandrov: PhD (Psychology), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: ALEKS251053@mail.com

Бібліографічний опис статті:

Сигал Н. С. Регуляція психічних состояний в спортивній діяльності / Н. С. Сигал, В. А. Штых, Е. М. Павлик, Ю. В. Александров // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3. – С. 90–96. dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-3.018

