

УДК 159.99

**САМОРЕГУЛЯЦИЯ В СИСТЕМЕ РЕСУРСОВ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ****Чижова Екатерина Александровна**

Преподаватель, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Алтайский государственный университет», г. Барнаул, Россия,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9289-5272>, e-mail: Chizhova001@bk.ru

Стоянова Ирина Яковлевна

Доктор психологических наук, профессор, «Национальный исследовательский Томский государственный университет», ведущий научный сотрудник отделения аффективных состояний, Научно-исследовательский институт психического здоровья Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Томский национальный исследовательский медицинский центр Российской академии наук», г. Томск, Россия,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2483-9604>, e-mail: Ithka1948@mail.ru

Аннотация

Введение: статья посвящена изучению саморегуляции как ключевого компонента жизнеспособности профессиональных спортсменов и ее роли в адаптации к интенсивным нагрузкам и хроническому стрессу в условиях соревновательной деятельности. Жизнеспособность в настоящей работе представлена как интегративная характеристика адаптационного потенциала личности, объединяющая психофизиологические, когнитивные и личностные ресурсы, необходимые для сохранения эффективности и здоровья в экстремальных условиях спортивной деятельности. Саморегуляция, в свою очередь, выступает центральным осознанным механизмом, обеспечивающим мобилизацию, распределение и восстановление этих ресурсов, а также целенаправленное управление функциональными состояниями, эмоциональными реакциями и поведением спортсмена в ответ на меняющиеся требования среды. Целью данного исследования является изучение саморегуляции в системе ресурсов жизнеспособности профессиональных спортсменов с учетом половых различий. **Материалы и методы:** настоящее исследование проводилось среди профессиональных спортсменов мужского и женского пола, общее количество респондентов составило 105 человек (мужчины $n = 64$; женщины $n = 41$). Исследование проводилось с применением следующих методик: «Жизнеспособность личности» А.А. Нестеровой, «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой. В работе использованы методы математико-статистической обработки данных: U-критерий Манна – Уитни, корреляционный анализ Спирмена. Статистическая обработка данных проводилась с использованием статистического пакета «SPSS Statistics 27.0». **Результаты:** выявлены гендерные различия: у женщин выше эмоциональный контроль, у мужчин – самостоятельность и оценка результатов. Обнаружены значимые положительные связи между показателями саморегуляции и компонентами жизнеспособности. **Выводы:** подтверждена гендерная специфика саморегуляции и жизнеспособности. Саморегуляция выступает важным ресурсом, повышающим жизнеспособность и адаптационные возможности спортсменов.

Ключевые слова: жизнеспособность, саморегуляция, стресс, профессиональные спортсмены, адаптация, личностные ресурсы.

SELF-REGULATION IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL ATHLETES' RESILIENCE RESOURCES

Chizhova Ekaterina Aleksandrovna

Lecturer, Altai State University, Barnaul, Russia,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9289-5272>, e-mail: Chizhova001@bk.ru

Stoyanova Irina Yakovlevna

Doctor of Psychological Sciences, Professor, National Research Tomsk State University, leading researcher of the Department of Affective States, Research Institute of Mental Health, Tomsk National Research Medical Center of the Russian Academy of Sciences, Legal address of the organization, Tomsk, Russia,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2483-9604>, e-mail: Ithka1948@mail.ru

Abstract

Introduction: this article is devoted to the study of self-regulation as a key component of the viability of professional athletes and its role in adaptation to intense loads and chronic stress in competitive environments. Viability is presented in this work as an integrative characteristic of an individual's adaptive potential, combining psychophysiological, cognitive, and personal resources necessary for maintaining effectiveness and health in the extreme conditions of sports activity. Self-regulation, in turn, acts as the central conscious mechanism ensuring the mobilization, distribution, and restoration of these resources, as well as the purposeful management of functional states, emotional reactions, and the athlete's behavior in response to changing environmental demands. The aim of this study is to examine self-regulation in the system of vitality resources of professional athletes, taking into account gender differences. **Materials and methods:** this study was conducted among professional male and female athletes, the total number of respondents was 105 people (men $n = 64$; women $n = 41$). The study was conducted using the following methods: "Personal Vitality" by A. A. Nesterova, "Style of Self-Regulation of Behavior" by V. I. Morosanova. The work used the methods of mathematical and statistical data processing: Mann Whitney U-test, Spearman correlation analysis. Statistical data processing was carried out using the statistical package "SPSS Statistics 27.0". **Results:** gender differences were identified: women demonstrated higher emotional control, while men demonstrated higher independence and performance evaluation. Significant positive correlations were found between self-regulation indicators and resilience components. **Conclusions:** gender-specific differences in self-regulation and resilience were confirmed. Self-regulation is an important resource that enhances the resilience and adaptability of athletes. **Keywords:** resilience, self-regulation, stress, professional athletes, adaptation, personal resources.

Введение

В современных условиях профессионального спорта особую значимость приобретает изучение механизмов, позволяющих спортсменам эффективно адаптироваться к экстремальным требованиям спортивной деятельности и

сохранять высокую работоспособность на протяжении длительного времени [2; 4; 5]. Одним из ключевых факторов, определяющих устойчивость спортсмена к стрессовым воздействиям и его способность к достижению высоких результатов, выступает саморегуляция – сложный многоуровневый процесс управления собственным психическим состоянием (Д.М. Журавлев).

Саморегуляция является достаточно изученной областью психологической науки. Данный феномен рассматривался и рассматривается по сей день с точки зрения различных подходов и научных школ. Саморегуляция в бихевиоральном, полидетерминирующем, системном подходах представлена в работах Л.П. Басова, Л.Г. Дикой, В.А. Иванникова, Т. Куля, Т.И. Шульги. Помимо этого, изучением саморегуляции в межсистемном подходе занимались Ю.Я. Голикова, И.В. Завалишина, А.Н. Костина, в системно-деятельностном подходе – А.В. Брушлинский, в функциональном подходе – А.О. Прохоров, а в структурно-функциональном подходе – А.В. Зобков, А.В. Карпов, А.О. Конопкин и В.И. Моросанова. Саморегуляция также изучалась в рамках субъектно-деятельностного подхода такими учеными, как С.Л. Рубинштейн, Б.Ф. Ломов, К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, В.А. Иванников, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Г.С. Прыгин и др. [1; 3; 6; 7].

В области профессиональной психологии исследованием саморегуляции занимались В.А. Бодров, Л.Г. Дикая, В.П. Зинченко, В.И. Лебедев, А.Б. Леонова, А.К. Осницкий, В.Д. Шадриков, Г.С. Никифоров, Ю.Я. Голиков, А.Н. Костин, А.А. Обознов и др.

В данной работе, описывая феномен саморегуляции, мы опираемся на концепцию В.И. Моросановой, где под саморегуляцией понимается целостный процесс организации человеком деятельности и поведения для достижения целей в условиях неопределенности и внешних помех. В данной концепции саморегуляция не сводится к отдельным волевым усилиям, а проявляется как устойчивая система взаимосвязанных регуляторных процессов, опосредуемая индивидуальными профилями стилевых характеристик. В свою очередь, эти

стилевые особенности определяют, насколько эффективно человек адаптируется к задачам разной сложности, сохраняя продуктивность даже в стрессовых ситуациях.

Таким образом, саморегуляция рассматривается как интегративное психологическое образование, обеспечивающее целенаправленность, устойчивость и адаптивность поведения за счет слаженной работы регуляторных механизмов [8; 10].

Помимо саморегуляции, не менее важным является изучение жизнеспособности профессиональных спортсменов. Данный феномен напрямую связан с их способностью преодолевать трудности, адаптироваться к экстремальным условиям, сохранять мотивацию и достигать высоких результатов. Изучением жизнеспособности занимались такие авторы, как Э.В. Зеер, Е.В. Куфтяк, А.В. Махнач, А.А. Нестерова, Е.А. Рыльская и др. [9; 11; 12; 16].

В нашей работе мы будем опираться на концепцию А.А. Нестеровой, где жизнеспособность определяется как устойчивая диспозиция личности и включает способность к активности и инициативе, самомотивации и достижениям, эмоциональному контролю и саморегуляции, позитивным когнитивным установкам и гибкости мышления, самоуважению, социальной компетентности, адаптивным защитно-совладающим стратегиям поведения, способности организовывать время и планировать будущее. Для профессиональных спортсменов это означает умение сохранять фокус на цели даже при неудачах, регулировать эмоции в стрессовых ситуациях и эффективно использовать свой опыт.

Саморегуляция, в контексте жизнеспособности профессиональных спортсменов, занимает центральное место в системе ресурсных механизмов, обеспечивающих не только успешное преодоление текущих трудностей, но и долгосрочную профессиональную устойчивость, предотвращение выгорания и сохранение здоровья (Е.В. Рыльская, 2023). Иначе говоря, саморегуляция в этой системе выполняет связующую функцию, обеспечивая осознанное

использование имеющихся ресурсов, гибкую адаптацию к меняющимся условиям и целенаправленное восстановление после интенсивных нагрузок [14].

При этом принципиально важно учитывать половую принадлежность спортсменов при изучении саморегуляции и жизнеспособности. Мужчины и женщины, будучи вовлеченными в профессиональный спорт, могут по-разному переживать стрессовые ситуации, использовать разные стратегии совладания с нагрузками и применять разные способы восстановления ресурсов (М.А. Сорокун, 2023). Игнорирование этих различий ведет к созданию унифицированных программ поддержки, которые не учитывают индивидуальных потребностей профессиональных спортсменов [13].

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена необходимостью научно обоснованного подхода к формированию устойчивых механизмов адаптации, что имеет прямое практическое значение для повышения эффективности тренировочного процесса, профилактики профессионального выгорания и продления спортивной карьеры. Понимание структуры и динамики саморегуляции как ресурсного компонента жизнеспособности, в том числе с учетом половых различий, открывает возможности для разработки специализированных психокоррекционных программ, направленных на развитие навыков осознанного управления психоэмоциональным состоянием, повышение стрессоустойчивости и формирование стратегий преодоления кризисных ситуаций в профессиональном спорте [15; 17; 18; 19; 20].

Цель исследования: изучить саморегуляцию в системе ресурсов жизнеспособности профессиональных спортсменов. На основании вышеизложенного нами выдвинуты гипотезы: вероятно, жизнеспособность у профессиональных спортсменов определяется гендерной спецификой; вероятно, саморегуляция у профессиональных спортсменов определяется гендерной спецификой; вероятно, существует взаимосвязь между саморегуляцией и жизнеспособностью у профессиональных спортсменов.

Материалы и методы

Данное исследование посвящено изучению саморегуляции в системе ресурсов жизнеспособности профессиональных спортсменов с учетом половых различий.

Эмпирическое исследование проводилось в индивидуальной форме с помощью Яндекс-форм, являлось анонимным и добровольным. Результаты проанализированы в обобщенной форме. В исследовании приняли участие 105 респондентов, профессионально занимающихся спортом и имеющих спортивные разряды (мужчины $n = 64$; женщины $n = 41$).

Исследование проводилось с использованием следующих методик:

1. Опросник «Жизнеспособность личности» А.А. Нестеровой, предназначенный для оценки уровня жизнеспособности личности, ее ресурсов, устойчивости к стрессу и способности к саморегуляции и адаптации.

2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП) В.И. Моросановой, предназначенный для изучения индивидуальных особенностей саморегуляции личности [4; 5]

Исследование также включало привлечение онлайн-ресурсов. В работе использованы методы математико-статистической обработки данных: U критерий Манна – Уитни для сравнительного анализа значений, а также корреляционный анализ Спирмена для выявления значимых взаимосвязей. Обработка данных проводилась с использованием статистического пакета «SPSS Statistics 27.0».

Результаты

На первом этапе исследования с помощью U критерия Манна – Уитни получены достоверные различия в двух группах испытуемых по показателю «Эмоциональный контроль и саморегуляция» ($Z = -2,639$; $p = 0,008$) (рис. 1).

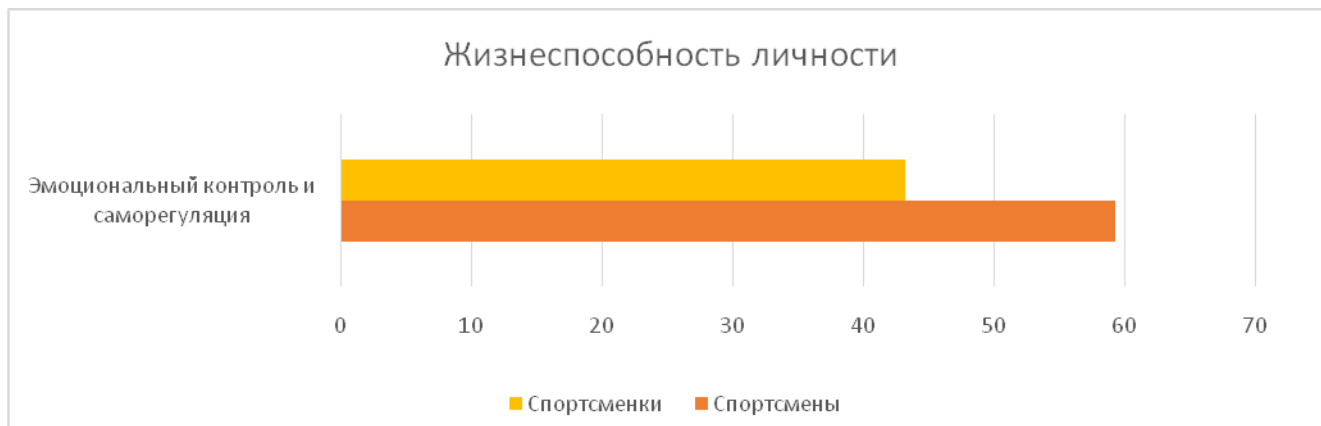


Рис. 1. Результаты опроса профессиональных спортсменов (по опроснику «Жизнеспособность личности» А.А. Нестеровой), разделенных по половому признаку

Полученные данные свидетельствуют о том, что мужчины обладают более выраженной способностью к осознанному управлению своими эмоциональными состояниями и регуляции поведения в стрессовых условиях, что может рассматриваться как важный компонент жизнеспособности личности.

На втором этапе исследования проведен сравнительный анализ показателей саморегуляции у профессиональных спортсменов мужского и женского пола. С помощью U критерия Манна – Уитни получены достоверные различия в двух группах испытуемых по показателям: «Оценка результатов» ($Z = -2,952$; $p = 0,003$), «Самостоятельность» ($Z = -2,989$; $p = 0,003$) (рис. 2).

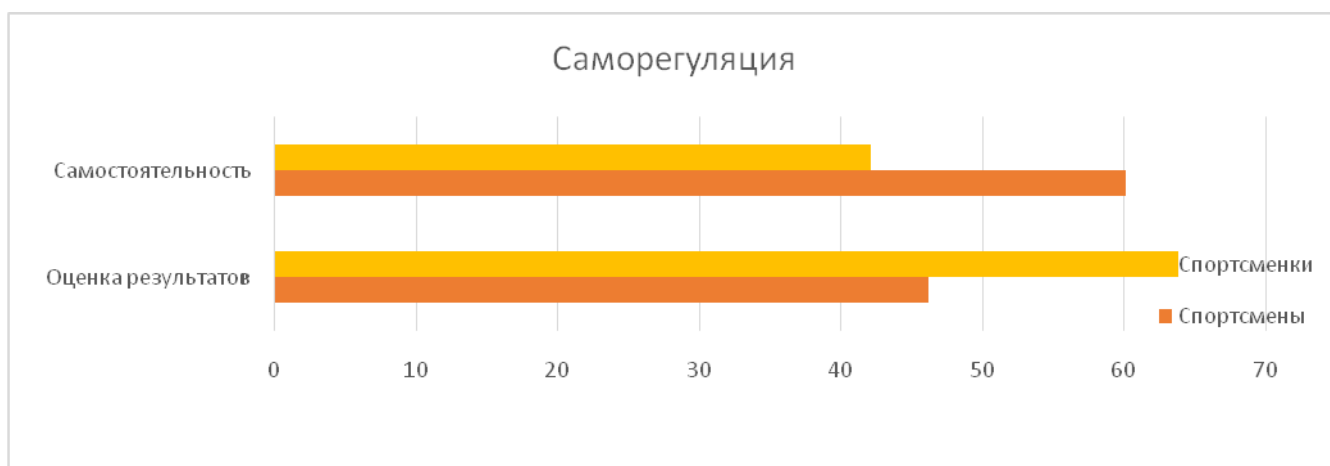


Рис. 2. Сравнительный анализ результатов опроса профессиональных спортсменов (по опроснику «Саморегуляция» В.И. Моросановой), разделенных по половому признаку

Данные результаты свидетельствуют о том, что мужчины демонстрируют более высокий уровень самостоятельности, что проявляется в их способности автономно выстраивать стратегии регуляции деятельности и принимать решения без опоры на внешние ориентиры. Женщины, в свою очередь, превосходят мужчин по показателю оценки результатов, что отражает их большую склонность к анализу достигнутых результатов, рефлексии собственных действий и своевременной коррекции поведения при расхождении с поставленными целями.

Результаты корреляционного анализа Спирмена на третьем этапе исследования показали, что существует положительная взаимосвязь показателя саморегуляции «Планирование» с показателями жизнеспособности, такими как: «Самомотивация» ($r = 0,279$; $p = 0,004$), «Активность и инициативность» ($r = 0,330$; $p = 0,001$), «Самоуважение» ($r = 0,429$; $p = 0,000$), «Социальная компетентность и социальная поддержка» ($r = 0,354$; $p = 0,000$), «Адаптивные стили поведения» ($r = 0,452$; $p = 0,000$), «Самоорганизация и планирование будущего» ($r = 0,461$; $p = 0,000$), «Жизнеспособность личности» ($r = 0,397$; $p = 0,000$).

Способность к планированию выступает важным регуляторным ресурсом, который способствует укреплению различных аспектов жизнеспособности у профессиональных спортсменов.

Положительная взаимосвязь также выявлена по показателям саморегуляции «Самостоятельность» с показателями жизнеспособности «Самоуважение» ($r = 0,227$; $p = 0,020$) и «Социальная компетентность и социальная поддержка» ($r = 0,218$; $p = 0,025$); «Общий уровень саморегуляции» с «Самоуважением» ($r = 0,213$; $p = 0,029$).

Полученные результаты указывают на то, что развитие регуляторных способностей (самостоятельности и общего уровня саморегуляции) сопряжено с позитивной самооценкой личности, а самостоятельность также влияет на

эффективность социального взаимодействия и получения поддержки от окружающих.

По результатам корреляционного анализа Спирмена выявлены также отрицательные взаимосвязи показателя жизнеспособность «Самоорганизация и планирование будущего» с показателями саморегуляции «Моделирование» ($r = -0,236$; $p = 0,015$), «Гибкость» ($r = -0,209$; $p = 0,032$).

Полученные отрицательные взаимосвязи указывают на то, что спортсмены с высокими показателями самоорганизации и планирования будущего склонны реже использовать моделирование, то есть менее детально прогнозируют развитие ситуаций и учитывают значимые условия деятельности. Также они демонстрируют меньшую гибкость в регуляции своего поведения. Иными словами, выраженная ориентация на долгосрочное планирование и структурирование собственной деятельности может сочетаться с некоторой ригидностью и недостаточной способностью перестраивать регуляторные стратегии при изменении внешних условий.

Обсуждение результатов

Выявленные гендерные различия согласуются с исследованиями М.А. Сорокуна (2023) и В.И. Моросановой (2021), показывающими, что мужчины в стрессовых условиях профессионального спорта чаще опираются на автономные стратегии регуляции и эмоциональный контроль, тогда как женщины более склонны к рефлексии и анализу достигнутых результатов. Это подтверждает предположение о том, что гендерная социализация и различия в когнитивных стилях накладывают отпечаток на регуляторные профили спортсменов.

Полученные положительные связи между планированием и большинством компонентов жизнеспособности созвучны с выводами Д.А. Леонтьева (2019) и А.В. Махнача (2022) о том, что способность к целеполаганию и временной организации деятельности выступает универсальным предиктором психологической устойчивости. При этом новизна

нашего исследования заключается в том, что на выборке профессиональных спортсменов показана особая роль планирования как системообразующего регуляторного ресурса.

Отрицательные корреляции между самоорганизацией и планированием будущего, с одной стороны, и моделированием и гибкостью – с другой, на первый взгляд кажутся парадоксальными. Однако они находят объяснение в логике компенсаторных стратегий: спортсмены с жесткой ориентацией на долгосрочные цели могут сознательно снижать детализацию прогнозирования текущих ситуаций и гибкость перестройки действий, чтобы избежать «паралича анализа». Подобный феномен ранее описывался А.К. Осницким как «сужение оперативного диапазона регуляции» при сверхвыраженной ориентации на конечную цель.

В целом результаты подтверждают, что саморегуляция выступает не просто одним из компонентов жизнеспособности, а ее механизмом, обеспечивающим осознанную мобилизацию, распределение и восстановление ресурсов. Это открывает перспективу для разработки дифференцированных психокоррекционных программ: для мужчин-спортсменов – с акцентом на развитие рефлексии и оценки результатов, для женщин – на поддержку автономности и самостоятельности в регуляции.

Заключение

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы: гипотеза о гендерной специфике жизнеспособности подтверждается выявленными различиями в механизмах эмоциональной регуляции и самоконтроля между спортсменами разного пола, что обусловлено как биологическими, так и социально-психологическими факторами; гипотеза о гендерной специфике саморегуляции находит подтверждение в различиях по параметрам оценки результатов и самостоятельности, отражающих особенности психологической адаптации мужчин и женщин к требованиям спортивной деятельности; гипотеза о взаимосвязи между личностными

компонентами жизнеспособности и саморегуляцией подтверждается комплексом положительных корреляций, указывающих на то, что развитая система саморегуляции является важным ресурсом повышения жизнеспособности спортсменов.

Таким образом, проведенное исследование позволило углубить представления о саморегуляции как ключевом компоненте жизнеспособности профессиональных спортсменов. Полученные результаты подтвердили, что саморегуляция выступает системообразующим механизмом, обеспечивающим эффективное использование личностных ресурсов, адаптацию к высоким нагрузкам и устойчивость к стрессовым воздействиям в условиях спортивной деятельности.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 299 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
3. Дикая В. В. Саморегуляция в системе ресурсов жизнеспособности профессиональных спортсменов // Вестник спортивной науки. 2023. № 2. С. 45–52.
4. Журавлев Д. М. Адаптационные механизмы в спорте высших достижений. Москва : Спорт, 2022. 189 с.
5. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург : Питер, 2023. 320 с.
6. Карпов А. В. Психология саморегуляции функциональных состояний. Москва : Институт психологии РАН, 2004. 288 с.
7. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва : Наука, 1980. 256 с.
8. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва : Смысл, 2019. 511 с.
9. Махнач А. В. Жизнеспособность человека: индивидуальные и групповые различия // Психологический журнал. 2022. Т. 43. № 6. С. 56–64.
10. Моросанова В. И. Стиль саморегуляции поведения: методическое пособие. Москва : ИПАН, 2021. 67 с.
11. Нестерова А. А. Диагностика жизнеспособности личности: методическое руководство. Санкт-Петербург : Речь, 2022. 98 с.
12. Рыльская Е. В. Психологические ресурсы профессиональной жизнеспособности // Психология и психотехника. 2023. № 3. С. 23–31.
13. Сорокун М. А. Гендерные особенности саморегуляции в спорте // Теория и практика физической культуры. 2023. № 5. С. 15–19.
14. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York : Freeman, 1997. 604 p.
15. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York : Plenum, 1985. 371 p.
16. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory // European psychologist. 2013. Vol. 18. No. 1. P. 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>

17. Galli N., Vealey R. S. "Bouncing back" from adversity: athletes' experiences of resilience // *The sport psychologist*. 2008. Vol. 22. No. 3. P. 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
18. Gross J. J. Emotion regulation: conceptual and empirical foundations // *Handbook of emotion regulation*. New York : Guilford press, 2014. P. 3–20.
19. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer, 1984. 445 p.
20. Sarkar M., Fletcher D. Ordinary magic, extraordinary performance: Psychological resilience and thriving in high achievers // *Sport, exercise, and performance psychology*. 2014. Vol. 3. No. 1. P. 46–60. <https://doi.org/10.1037/spy0000003>

References

1. Abul'khanova-Slavskaya K.A. *Strategiya zhizni* [Life strategy]. Moscow : Mysl', 1991, 299 p. (In Russ.).
2. Bodrov V.A. *Psikhologicheskiy stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and coping]. Moscow : PER SE, 2006, 528 p. (In Russ.).
3. Dikaya V.V. Samoregulyatsiya v sisteme resursov zhiznesposobnosti professional'nykh sportsmenov [Self-regulation in the system of resilience resources of professional athletes]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of sports science]. 2023, no. 2, pp. 45–52. (In Russ.).
4. Zhuravlev D.M. *Adaptatsionnye mekhanizmy v sporte vysshikh dostizheniy* [Adaptation mechanisms in elite sport]. Moscow : Sport, 2022, 189 p. (In Russ.).
5. Il'in E.P. *Psikhologiya sporta* [Sport psychology]. Saint Petersburg : Piter, 2023, 320 p. (In Russ.).
6. Karpov A.V. *Psikhologiya samoregulyatsii funktsional'nykh sostoyaniy* [Psychology of self-regulation of functional states]. Moscow : Institute of psychology RAS, 2004, 288 p. (In Russ.).
7. Konopkin O.A. *Psikhologicheskie mekhanizmy regulyatsii deyatel'nosti* [Psychological mechanisms of activity regulation]. Moscow : Nauka, 1980, 256 p. (In Russ.).
8. Leont'ev D.A. *Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoy real'nosti* [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of meaning reality]. Moscow : Smysl, 2019, 511 p. (In Russ.).
9. Makhnach A.V. Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye i gruppovye razlichiya [Human resilience: individual and group differences]. *Psikhologicheskiy zhurnal* [Psychological journal]. 2022, vol. 43, no. 6, pp. 56–64. (In Russ.).
10. Morosanova V.I. *Stil' samoregulyatsii povedeniya* [Style of behavioral self-regulation]. Moscow : IPAN, 2021, 67 p. (In Russ.).
11. Nesterova A.A. Diagnostika zhiznesposobnosti lichnosti [Diagnostics of personality resilience]. Saint Petersburg : Rech', 2022, 98 p. (In Russ.).
12. Ryl'skaya E.V. Psikhologicheskie resursy professional'noy zhiznesposobnosti [Psychological resources of professional resilience]. *Psikhologiya i psikhotekhnika* [Psychology and psychotechnics]. 2023, no. 3, pp. 23–31. (In Russ.).
13. Sorokun M.A. Gendernye osobennosti samoregulyatsii v sporte [Gender features of self-regulation in sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical education]. 2023, no. 5, pp. 15–19. (In Russ.).
14. Bandura A. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York : Freeman, 1997. 604 p.
15. Deci E.L., Ryan R.M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum, 1985. 371 p.
16. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013, vol. 18, no. 1, pp. 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
17. Galli N., Vealey R.S. "Bouncing back" from adversity: athletes' experiences of resilience. *The sport psychologist*. 2008, vol. 22, no. 3, pp. 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
18. Gross J.J. Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*. New York : Guilford press, 2014, pp. 3–20.

19. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer, 1984. 445 p.
20. Sarkar M., Fletcher D. Ordinary magic, extraordinary performance: psychological resilience and thriving in high achievers. *Sport, exercise, and performance psychology*. 2014, vol. 3, no. 1, pp. 46–60. <https://doi.org/10.1037/spy0000003>