

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЗАЛЕЖНО ВІД ТИПУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS PERFECTIONISM DEPENDING ON THE TYPE OF SELF-REGULATION OF SPORTS ACTIVITY

Стаття присвячена одному з множини аспектів прояву спортивної саморегуляції – вивченню її специфіки у розвитку спортивного перфекціонізму. Спортивний перфекціонізм, представлений у дослідженні, розуміється як вимогливість до себе як суб'єкта спортивної діяльності, до інших учасників спортивної діяльності та як переконаність у тому, що вимоги тренера є високими і потребують постійного самовдосконалення.

У результаті емпіричного дослідження типологічних особливостей спортивної саморегуляції у підлітків було виявлено п'ять профілів: «автономна спортивна саморегуляція» (домінування внутрішнього та ідентифікованого регулювання), «висока спортивна саморегуляція» (високий рівень усіх регуляторів), «низька спортивна саморегуляція» (низький рівень усіх регуляторів) та «залежна спортивна саморегуляція» (домінування зовнішнього та інтродюкованого регуляторів).

Визначено, що при високій спортивній саморегуляції у підлітків виявляються найвищі показники спортивного перфекціонізму.

Існують тенденції у прояві спортивного перфекціонізму у підлітків з різними типами спортивної саморегуляції: низько вмотивовані на спортивну діяльність спортсмени, що займаються індивідуальними видами спорту, характеризуються найнижчими показниками особистих стандартів у спорті. Для командних видів спорту в цілому властива більша занепокоєність помилками та тривожність через дії у спорті. Високі батьківські та тренерські очікування, а також стандарти організації спортивної діяльності найменшою мірою властиві представникам індивідуальних видів спорту за умови профілю «низька спортивна саморегуляція».

Ключові слова: спортивна саморегуляція, спортивний перфекціонізм, саморегуляція спортивної діяльності, типологічні профілі, командні та індивідуальні види спорту.

The article is devoted to one of the many aspects of the manifestation of sports self-regulation – the study of its specificity in the development of sports perfectionism. Sports perfectionism in the presented study is understood as a demanding attitude to oneself as a subject of sports activity, to other participants of sports activity and as a belief that the requirements of a coach are high and require constant self-improvement.

As a result of an empirical study of the typological features of sports self-regulation in adolescents, five profiles were identified: "Autonomous sports self-regulation" (dominance of internal and identified regulation), "High sports self-regulation" (high level of all regulators), "Low sports self-regulation" (low level of all regulators) and "Dependent sports self-regulation" (dominance of external and introjected regulators).

It was found that with high sports self-regulation in adolescents have the highest rates of sports perfectionism.

There are tendencies in the manifestation of sports perfectionism in adolescents with different types of sports self-regulation: athletes who are lowly motivated for sports activities and involved in individual sports are characterized by the lowest indicators of personal standards in sports. Team sports are generally characterized by a greater concern with mistakes and anxiety over performance. High parental and coaching expectations, as well as standards of organization of sports activities are least of all characteristic of representatives of individual sports with a profile of "low sports self-regulation".

Key words: sports self-regulation, sports perfectionism, self-regulation of sports activity, typological profiles, team and individual sports.

УДК 159.937

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.14>

Гах Р.В.

докторант кафедри психології

і соціальної роботи

Західноукраїнський національний
університет

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві спорт стає значним соціокультурним явищем, що відіграє ключову роль для успішності майбутніх поколінь. Достатня фізична, функціональна і техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів не забезпечує повною мірою успішність у спортивній діяльності, що визначається передусім психологічною підготовкою спортсменів, забезпечення якої неможливе без урахування особливостей їх спортивної саморегуляції.

Особливо актуальним питання психологічної підтримки спортсмена постає у підлітковому віці, якому властиве активне становлення саморегуляції спортивної діяльності. Підвищення спортивних навантажень та вимог щодо психологічної, інтелектуальної та моральної готовності спортсмена у підлітковому періоді супроводжується труднощами, пов'язаними з реалізацією поставлених завдань у спор-

тивній діяльності та змагальною активністю, що вимагає навичок саморегуляції та високої вмотивованості до спорту. Недостатня сформованість саморегуляції спортивної діяльності негативно позначається на здатності регулювати психоемоційні стани під час тренувань та змагань (А.В. Рочняк [6]), пов'язаних із надмірним спортивним перфекціонізмом (О.В. Вдовіченко, Г.А. Коломійцев, А.В. Поденко [1]). Попри все зазначене, нині у психології спорту недостатньо уваги приділяється дослідженню саморегуляції спортсменів підліткового віку. Ця проблема обмежується вивченням зв'язку спортивної саморегуляції із гурбистичними мотивами (К.І. Фоменко [4]), спортивним перфекціонізмом (Г.А. Коломійцев [2]), із переживанням психоемоційних станів у змагальній діяльності баскетболістів (А.В. Рочняк [6]) та у межах здійснення художньо-спортивної діяльності (І.В. Полілуєва [4]).

Представлене дослідження присвячене одному із множини аспектів прояву спортивної саморегуляції – вивченню її специфіки у розвитку спортивного перфекціонізму. Спортивний перфекціонізм є вимогливістю до себе як суб'єкта спортивної діяльності, до інших учасників спортивної діяльності, а також переконаністю у тому, що вимоги тренера є високими, а спортсмени потребують постійного самовдосконалення (О.В. Вдовиченко [1]).

Метою дослідження виступило вивчення рівня показників спортивного перфекціонізму у представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності.

Методи дослідження. Опитувальник «Саморегуляція спортивної діяльності» (К.І. Фоменко, І.В. Полілуєва [4]). Дана методика була створена з опорою на модель самодетермінації Е. Дейсі та Р. Райна, яка описує 4 види регулювання діяльності. Цей інструментарій має на меті вивчення мотивації спортивної діяльності та її регулятивних функцій. Методика містить 24 запитання, які об'єднані у три категорії, що вказують на причини: 1) занять спортом у спортивній школі чи секції; 2) виконання складних фізичних вправ; 3) намагання бути успішним. Застосування цієї методики дає можливість отримати дані про чотири способи регулювання поведінки спортсмена – зовнішній, інтроєктований, ідентифікований та інтринсивний вид регулювання спортивної діяльності.

Адаптована методика спортивного перфекціонізму (*Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 (Sport-MPS-2)* [5]). Методика вивчає особливості спортивного перфекціонізму за шкалами: 1) особисті стандарти; 2) занепокоєність помилками і тривожність через дії;

3) високі батьківські очікування; 4) високі тренерські очікування; 5) високі стандарти організації спортивної діяльності.

Вибірку досліджуваних склали 316 спортсменів-юніорів віком 14–16 років, рівномірно представлені за індивідуальними та командними видами спорту.

Результати дослідження. У результаті кластерного аналізу були визначені чотири типологічні профілі спортивної саморегуляції у спортсменів-юніорів (рис. 1).

Перший кластер утворений середньо-низькими показниками зовнішнього регулювання та інтроєктованої регуляції та високими показниками ідентифікованого та внутрішнього регулювання. Профіль був названий «Автономна спортивна саморегуляція». 35,4% підлітків представлені цим профілем. Вибір такої назви ґрунтується на теорії самодетермінації Райана-Десі, згідно з якою автономною саморегуляцією є така регуляція поведінки та діяльності, за якою людина керується внутрішніми мотивами до діяльності, інтересом до неї, що підкріплюється ідентифікацією із ідеалом у цій діяльності, при цьому інтроєктовані та екстринсивні регулятори пригнічені.

Другий кластер утворений високими показниками зовнішнього регулювання та інтроєктованої регуляції та ще вищими показниками ідентифікованого та внутрішнього регулювання. Профіль був названий «висока спортивна саморегуляція». Даний профіль склали 32,6% підлітків. Вибір назви цього профілю ґрунтується на тому, що усі регулятори спортивної діяльності виражені сильно, що забезпечує високу вмотивованість на успішність у спорті.

Третій кластер представлений низькими показниками саморегуляції. Він був наз-

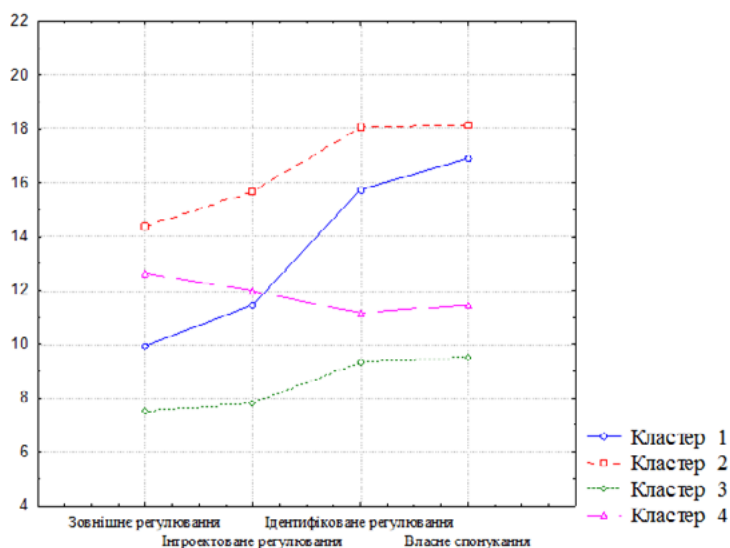


Рис. 1. Типологічні профілі саморегуляції спортивної діяльності особистості

Показники спортивного перфекціонізму у спортсменів-юніорів з різними типами саморегуляції спортивної діяльності

Показники спортивного перфекціонізму	Автономна спортивна саморегуляція		Висока спортивна саморегуляція		Низька спортивна саморегуляція		Залежна спортивна саморегуляція		Н
	М	с	М	с	М	с	М	с	
Особисті стандарти	24,65	4,55	26,09	3,86	24,00	4,89	24,96	4,69	9,41*
Занепокоєність помилками та тривожність через дії	37,33	14,58	41,03	14,01	32,53	16,42	37,50	16,56	10,29*
Високі батьківські очікування	25,39	9,69	28,25	9,68	21,89	9,91	25,61	10,84	16,26**
Високі тренерські очікування	20,41	4,65	21,45	4,42	19,40	5,51	20,78	5,46	6,35
Високі стандарти організації спортивної діяльності	20,58	4,85	22,06	4,48	19,53	5,32	20,80	5,63	8,85*

Примітки: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

ваний «низька спортивна саморегуляція». 13,9% підлітків представлені цим профілем. Вибір назви цього профілю ґрунтується на тому, що усі регулятори спортивної діяльності виражені на низькому рівні, що зумовлює недостатню вмотивованість на досягнення цілей спортивної діяльності.

Четвертий профіль, що представлений 17,1% вибірки підлітків, утворений помірними показниками спортивної саморегуляції із певним перевищенням зовнішнього та інтроєктованого регулювання над внутрішнім та ідентифікованим. Профіль був названий «залежна спортивна саморегуляція». Вибір такої назви ґрунтується на теорії самодетермінації Райана-Десі, згідно з якою залеж-

ною регуляцією є така, за якої людина керується зовнішніми мотивами до діяльності (прагненням уникнути покарань та отримати заохочення та схвалення), що підкріплюється інтроєктованою регуляцією (почуттям сорому за невдачі у діяльності та актуалізацією гордості за успіхи), при цьому ідентифіковані та інтринсивні регулятори пригнічені.

У таблиці 1 показано специфіку спортивного перфекціонізму залежно від профілю саморегуляції спортивної діяльності підлітків. Виявлено, що показники особистих стандартів у спортсменів-юніорів із високою спортивною саморегуляцією є найвищими. Отже, підлітки, які комплексно вмотивовані на реалізацію спортивної діяльності, керуючись як інтересом

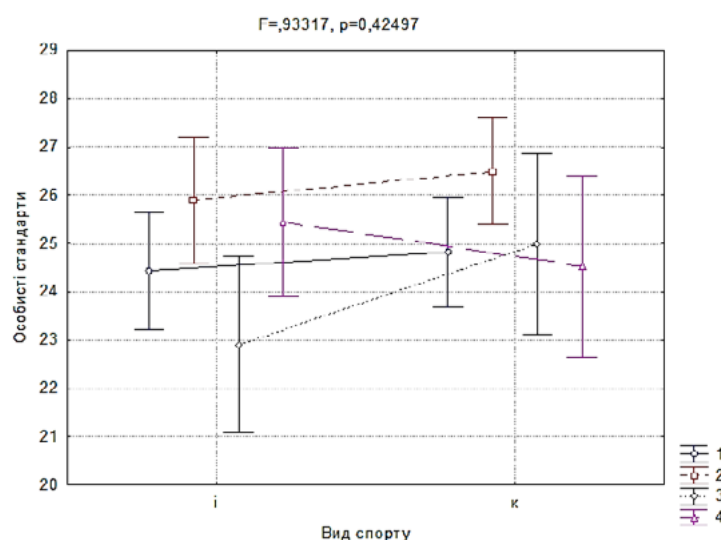


Рис. 2. Особистісні стандарти спортсменів командних та індивідуальних видів спорту із різними типологічними профілями саморегуляції спортивної діяльності

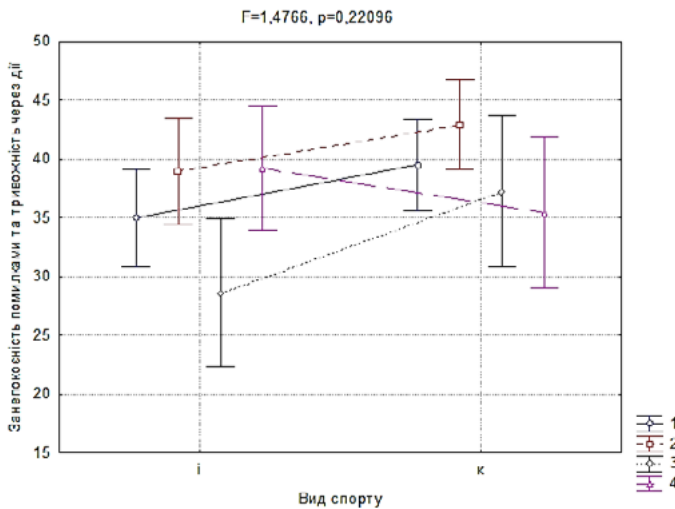


Рис. 3. Занепокоєність помилками та тривожність через дії спортсменів командних та індивідуальних видів спорту із різними типологічними профілями саморегуляції спортивної діяльності

до спорту, так і зовнішніми стимулами, мають найвищі показники спортивного перфекціонізму, орієнтованого на себе, отже, вони прагнуть до досконалості та досягнення майстерності у спорті.

Занепокоєність помилками та тривожність через дії, що є проявом спортивного перфекціонізму, виражена більшою мірою у спортсменів із високою спортивною саморегуляцією, а найнижчою мірою – із низькою спортивною саморегуляцією. Отже, рівень та комплексність вмотивованості на досягнення мети спортивної діяльності взаємозумовлена

із мірою тривожних перфекціоністичних проявів спортсмена-юніора.

Високі батьківські очікування, що є проявом спортивного перфекціонізму, зумовленого батьківським перфекціонізмом, надмірними вимогами батьків щодо успішності у спорті, виражені більшою мірою у спортсменів із високою спортивною саморегуляцією, найнижчою мірою – із низькою спортивною саморегуляцією. Отже, рівень та комплексність вмотивованості на досягнення мети спортивної діяльності зумовлюється мірою занепокоєності через можливість розчарування батьків та невідповідності їх очікуванням успіхів у спорті підлітків.

Високі тренерські очікування виражені у всіх підлітків майже однаково незалежно від профілю спортивної саморегуляції.

Високі стандарти організації спортивної діяльності виражені більшою мірою у спортсменів із високою спортивною саморегуляцією, найнижчою мірою – із низькою спортивною саморегуляцією.

Отже, вмотивованість на досягнення мети спортивної діяльності взаємозумовлена із мірою прагнення до досконалості через самодисципліну, педантичність в організації власного тренувального процесу, надмірним проявом зусиль у підготовці до змагань.

На рис. 2 показано специфіку особистих стандартів як переконаності у тому, що в спорті треба вимагати від себе максимальних зусиль задля максимальних досягнень. Нереалістичними є очікування щодо досягнення спортивної досконалості у спортсменів командних та індивідуальних видів спорту. Істотних відмін-

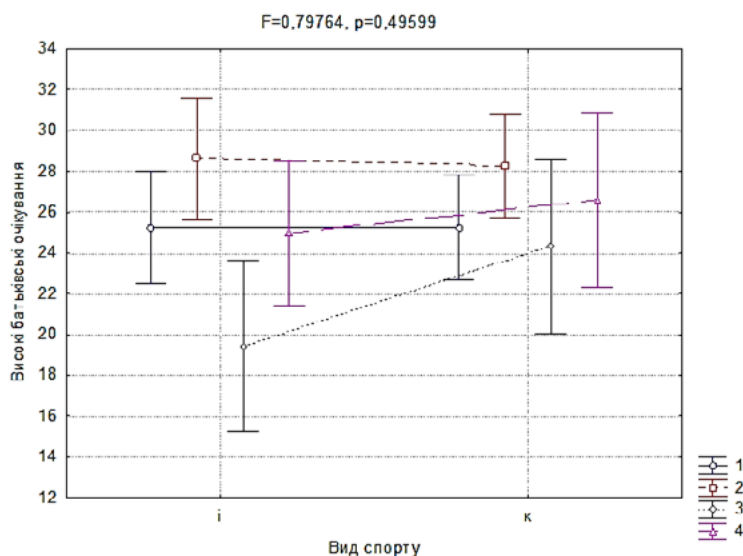


Рис. 4. Високі батьківські очікування спортсменів командних та індивідуальних видів спорту із різними типологічними профілями саморегуляції спортивної діяльності

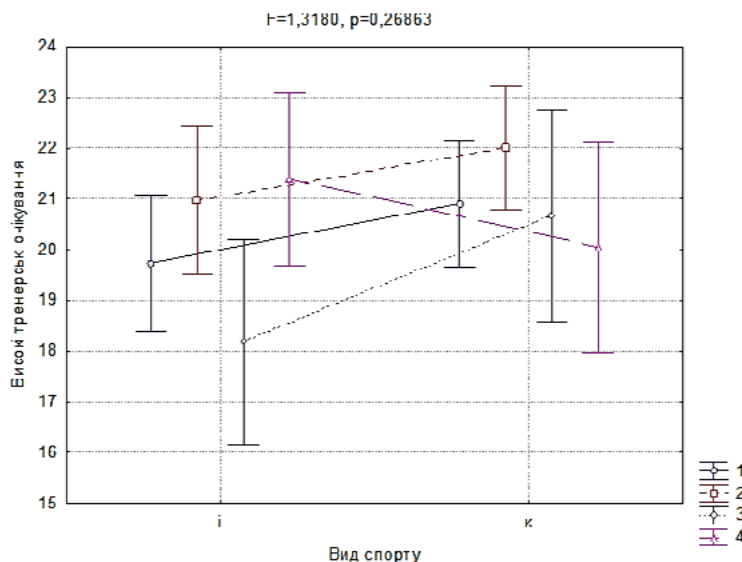


Рис. 5. Високі тренерські очікування спортсменів командних та індивідуальних видів спорту із різними типологічними профілями саморегуляції спортивної діяльності

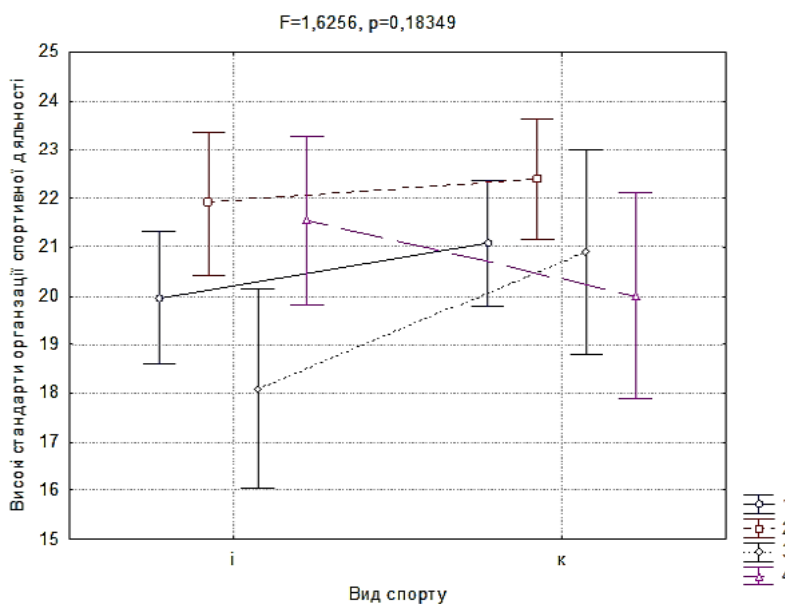


Рис. 6. Високі стандарти організації спортивної діяльності спортсменів командних та індивідуальних видів спорту із різними типологічними профілями саморегуляції спортивної діяльності

ностей у рівні розвитку особистого перфекціонізму у спорті виявлено не було, утім для спортсменів-представників індивідуальних видів спорту показники спортивного перфекціонізму, орієнтованого на себе, є нижчими, ніж у представників командних видів спорту у межах низької спортивної саморегуляції.

Отже, погано вмотивовані на спортивну діяльність спортсмени, що займаються індивідуальними видами спорту, характеризуються

найнижчими показниками спортивного перфекціонізму, орієнтованого на себе.

Для командних видів спорту в цілому властива більша занепокоєність помилками та тривожність через дії для усіх профілів спортивної саморегуляції, крім залежної спортивної саморегуляції (рис. 3).

Високі батьківські очікування щодо спортивних досягнень юніорів (батьківський перфекціонізм), що зумовлюють розвиток спортивного

перфекціонізму у підлітків, найменшою мірою властивий для представників індивідуальних видів спорту за умови профілю «низька спортивна саморегуляція» (рис. 4).

Високі тренерські очікування щодо спортивних досягнень юніорів (соціально продиктований перфекціонізм стосовно значущого дорослого), що зумовлюють розвиток спортивного перфекціонізму у підлітків, найменшою мірою властиві для представників індивідуальних видів спорту за умови профілю «низька спортивна саморегуляція» і загалом є нижчими для індивідуальних видів спорту, окрім представників профілю «залежна спортивна саморегуляція», якому властива зворотна тенденція: в індивідуальних видах спорту тут є значне перевищення показників тренерських перфекціоністичних очікувань (рис. 5).

Високі стандарти організації спортивної діяльності юніорів (спортивний перфекціонізм, орієнтований на себе) найменшою мірою властивий для представників індивідуальних видів спорту за умови профілю «низька спортивна саморегуляція» і загалом є нижчими для індивідуальних видів спорту, окрім представників профілю «залежна спортивна саморегуляція», якому властива зворотна тенденція: в індивідуальних видах спорту тут є значне перевищення показників перфекціоністичних стандартів щодо змісту та процесу власної діяльності (рис. 6).

Висновки. У результаті емпіричного дослідження типологічних особливостей спортивної саморегуляції у підлітків було виявлено п'ять таких профілів: – «автономна спортивна саморегуляція», «висока спортивна саморегуляція», «низька спортивна саморегуляція» та «залежна спортивна саморегуляція». За високої спортивної саморегуляції у підлітків виявляються найвищі показники спортивного перфекціонізму.

Існують тенденції у прояві спортивного перфекціонізму у підлітків з різними типами спортивної саморегуляції: низько вмотиво-

вані на спортивну діяльність спортсмени, що займаються індивідуальними видами спорту, характеризуються найнижчими показниками особистих стандартів у спорті. Для командних видів спорту в цілому властива більша занепокоєність помилками та тривожність через дії у спорті. Високі батьківські та тренерські очікування, а також стандарти організації спортивної діяльності найменшою мірою властиві представникам індивідуальних видів спорту за умови профілю «низька спортивна саморегуляція».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вдовиченко О.В., Коломійцев Г.А., Поденко А.В. Спортивний перфекціонізм: концептуалізація феномену. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. 2021. Вип. 64. С. 44–61.
2. Лукова С.В., Коломійцев Г.А. Саморегуляція спортивної діяльності підлітків. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. 2021. Вип. 65. С. 154–169.
3. Рочняк А.Ю., Фоменко К.І., Панфілов Ю.І. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження стану потоку та внутрішньої мотивації баскетболістів. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2018. № 4. С. 94–103.
4. Фоменко К.І., Полілуєва І.В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. 2017. Вип. 56. С. 242–256.
5. Gotwals J.K., Dunn J.G.H. A multi-method multi-analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2009. Vol. 13. P. 71–92. doi: 10.1080/10913670902812663.
6. Effect of young basketball players self-regulation on their psychological indicators / A. Rochniak, I. Kostikova, K. Fomenko, T. Khomulenko, T. Arabadzhy, T. Viediernikova, N. Diomidova, V. Kramchenkova, O. Scherbakova, M. Kovalenko, O. Kuznetsov. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20. № 3. Art. 219. P. 1606–1612.