

УДК 159.9.072

DOI

**Гах Роман Васильович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

докторант кафедри психології і соціальної роботи

Західноукраїнського національного університету

ORCID ID: 0000-0002-6843-4230

## МОТИВИ СПОРТУ У ПІДЛІТКІВ У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТИПУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### MOTIVES OF SPORT IN ADOLESCENTS DEPENDING ON THE TYPE OF SELF-REGULATION OF SPORTS ACTIVITY

*У статті показано отримані емпірично чотири типологічних профілів спортивної саморегуляції у спортсменів-юніорів: «Автономна спортивна саморегуляція», «Висока спортивна саморегуляція», «Низька спортивна саморегуляція» та «Залежна спортивна саморегуляція».*

*В залежності від видів спорту та типів спортивної саморегуляції у підлітків по-різному проявляються мотиви спорту. При «Залежній спортивній саморегуляції» в індивідуальних видах спорту емоційний мотив є високим, натомість у командних видах спорту – найнижчим, при «Високій спортивній саморегуляції» та «Автономній спортивній саморегуляції» показники емоційного мотиву у спортсменів командних видів спорту є вищими, ніж в індивідуальних. Глористичний мотив занять спортом найвищою мірою представлений у підлітків індивідуальних видів спорту із «Залежною спортивною саморегуляцією» та командних видів спорту із «Високою спортивною саморегуляцією».*

*Мотив емоційного задоволення найнижче представлений у спортсменів індивідуальних видів спорту при «Автономній спортивній саморегуляції» (натомість в командних видах спорту він виражений найвищим чином) та у представників «Низької спортивної саморегуляції», в яких також зафіксовано найнижчий рівень глористичного мотиву. Мотив соціального самоствердження представлений найвищою мірою у спортсменів із «Залежною спортивною саморегуляцією» у межах командних видів спорту. Соціально-емоційний, соціально-моральний мотив для командних видів спорту при «Низькій спортивній саморегуляції» виражений найслабше. При «Низькому рівні спортивної саморегуляції» мотив досягнення успіху, мотив підготовки до професійної діяльності та соціально-пізнавальний мотив виражені найслабше. Рекреаційний мотив представників індивідуальних видів спорту виражений найбільше по вибірці підлітків за умови «Низької спортивної саморегуляції» та «Автономній спортивній саморегуляції», а при «Залежній спортивній саморегуляції» в індивідуальних видах спорту цей мотив виражений найслабше.*

**Ключові слова:** спортивна саморегуляція, мотивація спорту, спортсмени-підлітки, командні та індивідуальні види спорту, типологічні профілі.

*The article shows four typological profiles of sports self-regulation in junior athletes obtained empirically: «Autonomous sports self-regulation», «High sports self-regulation», «Low sports self-regulation» and «Dependent sports self-regulation».*

*Depending on the sport and type of sport self-regulation, adolescents' motives for sport manifest themselves in different ways. In «Dependent sport self-regulation» in individual sports, the emotional motive is high, while in team sports it is the lowest; in «High sport self-regulation» and «Autonomous sport self-regulation», the indicators of the emotional motive in team sports athletes are higher than in individual sports. The gloristic motive of sports is most represented in adolescents of individual sports with «Dependent sports self-regulation» and team sports with «High sports self-regulation».*

*The emotional satisfaction motive is the least represented in individual sports athletes with «Autonomous sports self-regulation» (while in team sports it is expressed in the highest degree) and in representatives of «Low sports self-regulation», who also have the lowest level of the gloristic motive. The motive of social self-affirmation is represented to the highest degree in sportsmen with «Dependent sports self-regulation» within team sports. The socio-emotional, socio-moral motive for team sports with «Low sports self-regulation» is expressed the weakest. At the «Low level of sports self-regulation» the motive of achievement of success, the motive of preparation for professional activity and the social and cognitive motive are expressed the weakest. The recreational motive of representatives of individual sports is expressed the most in the sample of adolescents with «Low sports self-regulation» and «Autonomous sports self-regulation», and with «Dependent sports self-regulation» in individual sports this motive is expressed the weakest.*

**Key words:** sports self-regulation, sports motivation, adolescent athletes, team and individual sports, typological profiles.

**Актуальність дослідження.** У сучасному спорті вищих досягнень, в умовах його модернізації, все більше підвищуються вимоги як до спортсменів та якості професійної самореалізації, так і до про-

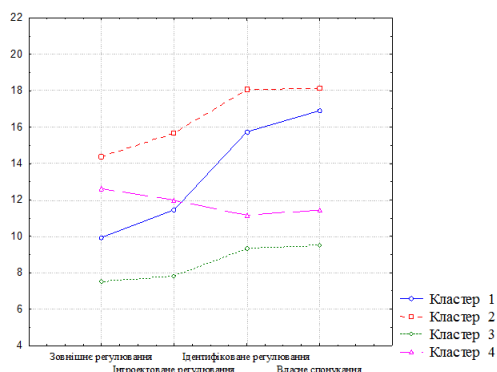
цесу психологічного супроводу спортивної діяльності. Зміни, що відбуваються у сфері професійного спорту, вимагають від спортсменів і від тренерів високого рівня психічної, фізичної та емоційної

стійкості, вмотивованості на досягнення. Для досягнення високих результатів спортсмен повинен бути розвинений не тільки фізично, а й бути вмотивованим на високі спортивні досягнення.

Сучасний спорт характеризується високим рівнем конкуренції, де один невірний крок може означати, що спортсмен втрачає титул, уболівальників та репутацію [4]. Нерідко тренери забороняють спортсменам дивитися виступ їхніх конкурентів, щоб уникнути високого рівня емоційної напруженості та зниження мотивації [5]. Достатня міра розвитку мотивації спортивної діяльності зумовлена специфікою спортивної саморегуляції, проте ця зв'язка рідко враховується у програмах психологічного супроводу спортивної діяльності [1; 2; 3]. Ці обставини зумовлюють науковий та практичний інтерес до проблеми актуалізації та підтримки достатньої вмотивованості у спортивній діяльності, проте зазначений напрям досліджень недостатньо визначений у сучасних наукових розвідках, що і зумовило актуальність дослідження.

**Метою дослідження** є визначення особливостей прояву мотивації спорту у підлітків-спортсменів з різними типами саморегуляції спортивної діяльності. Методами дослідження виступили Опитувальник «Саморегуляція спортивної діяльності» (автори – К. Фоменко та І. Полілуєва) [3], методика «Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітка» [1], методика «Мотиви занять спортом» А. В. Шаболтас в адаптації А. Ю. Рочняка [2]. Вибірку досліджуваних склали 316 спортсменів-юніорів, віком 14–16 років, рівномірно представлені за індивідуальними та командними видами спорту.

**Виклад основного матеріалу.** У результаті кластерного аналізу було визначено чотири типологічних профілів спортивної саморегуляції у спортсменів-юніорів (рис. 1).



**Рис. 1. Типологічні профілі саморегуляції спортивної діяльності особистості**

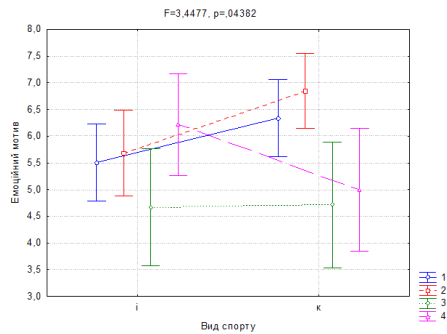
Перший кластер утворений середньо-низькими показниками зовнішнього регулювання та інтроєктованої регуляції та високими показниками ідентифікованого та внутрішнього регулювання. Профіль був названий «Автономна спортивна саморегуляція». 35,4% підлітків представлені цим профілем. Вибір такої назви ґрунтується на теорії самодеретмінації Райана-Десі, згідно якої 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 і це забезпечує високу вмотивованість на успішність у спорті.

Третій кластер представлений низькими показниками саморегуляції і був названий «Низька спортивна саморегуляція». 13,9% підлітків представлений цим профілем. Вибір назви цього профілю ґрунтується на тому, що усі регулятори спортивної діяльності виражені на низькому рівні і це 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 самодеретмінації Райана-Десі, згідно якої залежною регуляцією є така, за якою 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 актуалізацію гордості за успіхи), при цьому ідентифіковані та інтринсивні регулятори пригнічені.

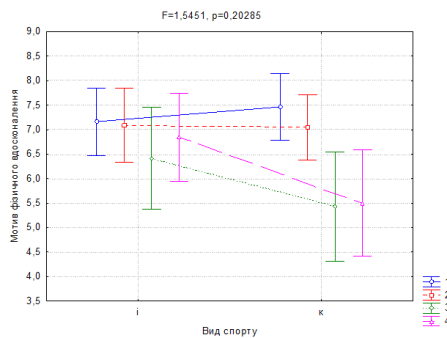
Розглянемо особливості мотивів спортивної діяльності за методикою С. Лукової, розробленої для підлітків-спортсменів. Показники емоційного мотиву, що представляє інтерес та захопленість підлітків спортом та прагнення отримувати задоволення від спортивної діяльності, виражений найслабше у підлітків з «Низькою спортивною саморегуляцією» незалежно від виду спорту.



**Рис. 2. Емоційний мотив представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності**

При «Залежній спортивній саморегуляції» в індивідуальних видах спорту емоційний мотив є високим, натомість у командних видах спорту – найнижчим. Натомість при «Високій спортивній саморегуляції» та «Автономній спортивній саморегуляції» показники емоційного мотиву у спортсменів командних видів спорту є вищими, ніж в індивідуальних.

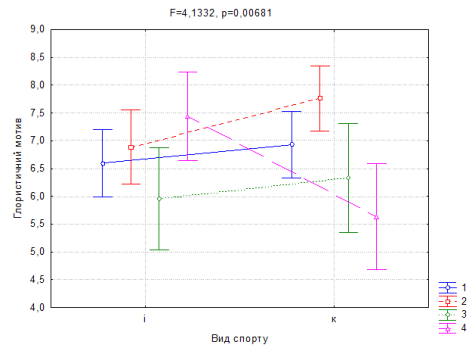
Мотив фізичного вдосконалення є вищим у підлітків профілю «Автономна спортивна саморегуляція» незалежно від видів спорту, так само як і у представників «Високої спортивної саморегуляції» (рис. 3).



**Рис. 3. Мотив фізичного вдосконалення представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності**

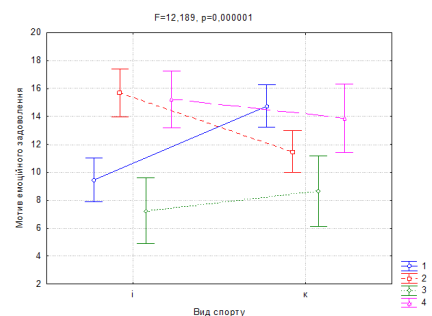
В індивідуальних видах спорту при «Залежній спортивній саморегуляції» та «Низькій спортивній саморегуляції» показники мотиву фізичного вдосконалення є вищими, ніж за цими ж профілями для командних видів спорту, проте спортсмени цих типологічних профілів поступаються рівням досліджуваного мотиву підліткам двох попередніх профілів.

Глорістичний мотив занять спортом найвищою мірою представлений у підлітків індивідуальних видів спорту із «Залежною спортивною саморегуляцією» та командних видів спорту із «Високою спортивною саморегуляцією». Цей мотив виражений найслабше у представників «Залежної спортивної саморегуляції», які займаються командними видами спорту та у представників обох видів спорту з «Низькою спортивною саморегуляцією» (рис. 4).



**Рис. 4. Глорістичний мотив представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності**

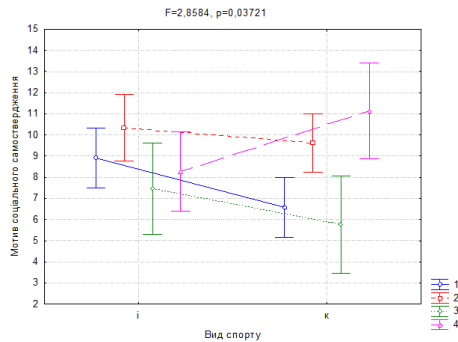
Мотив емоційного задоволення, вимірюваний за методикою А. Ю. Рочняка, найнижче представлений у спортсменів індивідуальних видів спорту при «Автономній спортивній саморегуляції» (натомість в командних видах спорту він виражений найвищим чином) та у представників «Низької спортивної саморегуляції». В інших категоріях досліджуваних цей мотиву розвинений досить високо (рис. 5).



**Рис. 5. Мотив емоційного задоволення представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності**

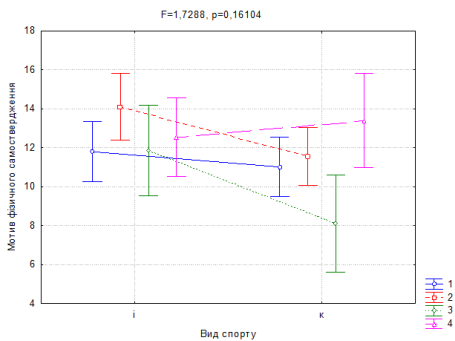
Мотив соціального самоствердження представлений найвищою мірою у спортсменів із

«Залежною спортивною саморегуляцією» у межах командних видів спорту, натомість при цьому профілі в індивідуальних видах спорту він є значно нижчим і досягає середньо вибіркового значення. Найнижчі показники мотиву соціального самоствердження властиві у командних видах спорту при «Автономній спортивній саморегуляції» та «Низькій спортивній саморегуляції» (рис. 6).



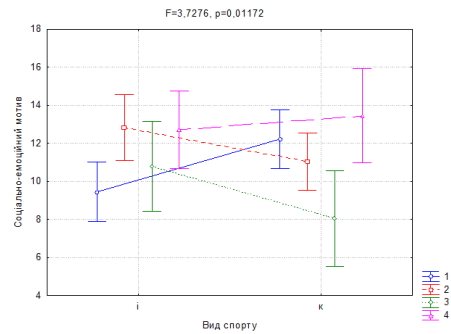
**Рис. 6. Мотив соціального самоствердження представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності**

Мотив фізичного самоствердження виражений у підлітків-спортсменів однаково, крім незначного зниження його показників у представників командних видів спорту при «Низькій спортивній саморегуляції» (рис. 7).



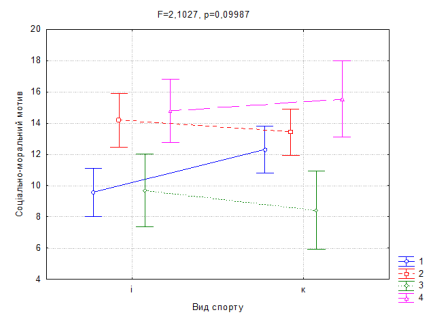
**Рис. 7. Мотив фізичного самоствердження представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності**

Соціально-емоційний мотив у представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності виражений також майже однаково, утім для командних видів спорту при «Низькій спортивній саморегуляції» він виражений найслабше (рис. 8).



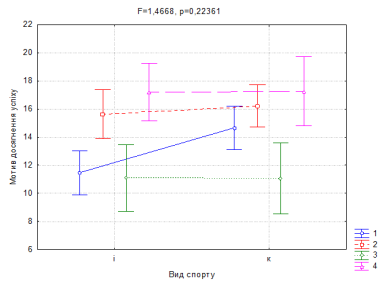
**Рис. 8. Соціально-емоційний мотив представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності**

Соціально-моральний мотив у представників командних та індивідуальних видів спорту представлений на однаковому високому рівні у межах профілів «Залежної спортивної саморегуляції» та «Високої спортивної саморегуляції». При «Низькому рівні спортивної саморегуляції» у межах командних видів спорту соціально-моральний мотив виражений найслабше (рис. 9).



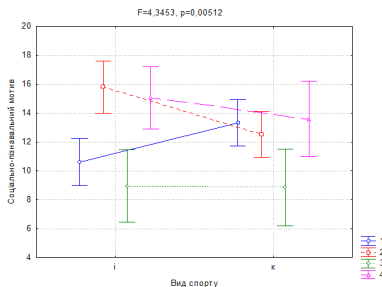
**Рис. 9. Соціально-моральний мотив представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності**

Мотив досягнення успіху у спорті у представників командних та індивідуальних видів спорту представлений на однаковому високому рівні у межах профілів «Залежної спортивної саморегуляції» та «Високої спортивної саморегуляції». При «Низькому рівні спортивної саморегуляції» цей мотив виражений найслабше (рис. 10).



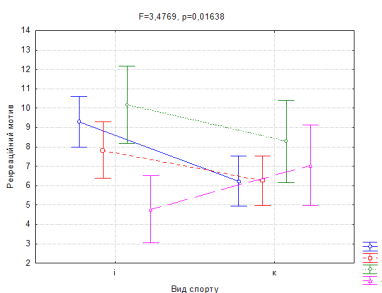
**Рис. 10. Мотив досягнення успіху представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності**

Соціально-пізнавальний мотив виражений на найнижчому рівні у спортсменів-підлітків типу «Низька спортивна саморегуляція» (рис. 11).



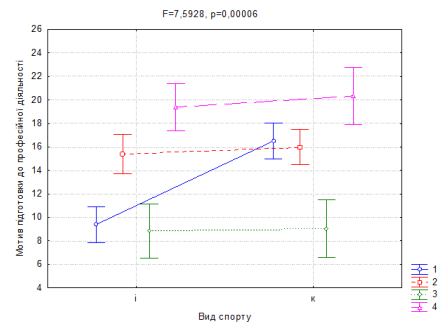
**Рис. 11. Соціально-пізнавальний мотив представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності**

Рекреаційний мотив представників індивідуальних видів спорту виражений найбільше по вибірці підлітків за умови «Низької спортивної саморегуляції» та «Автономній спортивній саморегуляції» (рис. 12). При «Залежній спортивній саморегуляції» в індивідуальних видах спорту цей мотив виражений найслабше.



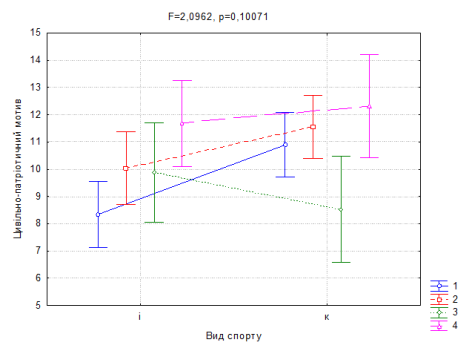
**Рис. 12. Рекреаційний мотив представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності**

Мотив підготовки до професійної діяльності виражений найвищою мірою у представників «Залежної спортивної саморегуляції», їм поступаються за цим мотивом підлітки «Високої спортивної саморегуляції» та представники командних видів спорту із «Автономною спортивною саморегуляцією», а найнижчий рівень спрямованості на спорт як на майбутню професію виражений у підлітків із «Низькою спортивною саморегуляцією» (рис. 13).



**Рис. 13. Мотив підготовки до професійної діяльності представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності**

Статистично значущих відмінностей за рівнем розвитку цивільно-патріотичного мотиву у підлітків-спортсменів виявлено не було (рис. 14), утім загалом для «Залежної спортивної саморегуляції» показники цього мотиву є дещо вищими.



**Рис. 14. Цивільно-патріотичний мотив представників командних та індивідуальних видів спорту з різними типами саморегуляції спортивної діяльності**

**Висновок.** У результаті кластерного аналізу було визначено чотири типологічних профілів спортивної саморегуляції у спортсменів-юніорів: «Автономна спортивна саморегуляція», «Висока спортивна саморегуляція», «Низька спортивна саморегуляція» та «Залежна спортивна саморегуляція».



В залежності від видів спорту та типів спортивної саморегуляції у підлітків по-різному проявляються мотиви спорту. При «Залежній спортивній саморегуляції» в індивідуальних видах спорту емоційний мотив є високим, натомість у командних видах спорту – найнижчим, при «Високій спортивній саморегуляції» та «Автономній спортивній саморегуляції» показники емоційного мотиву у спортсменів командних видів спорту є вищими, ніж в індивідуальних. Глористичний мотив занять спортом найвищою мірою представлений у підлітків індивідуальних видів спорту із «Залежною спортивною саморегуляцією» та командних видів спорту із «Високою спортивною саморегуляцією».

Мотив емоційного задоволення найнижче представлений у спортсменів індивідуальних видів спорту при «Автономній спортивній саморегуляції» (натомість в командних видах спорту він виражений найвищим чином) та у представ-

ників «Низької спортивної саморегуляції», в яких також зафіксовано найнижчий рівень глористичного мотиву.

Мотив соціального самоствердження представлений найвищою мірою у спортсменів із «Залежною спортивною саморегуляцією» у межах командних видів спорту. Соціально-емоційний, соціально-моральний мотив для командних видів спорту при «Низькій спортивній саморегуляції» виражений найслабше. При «Низькому рівні спортивної саморегуляції» мотив досягнення успіху, мотив підготовки до професійної діяльності та соціально-пізнавальний мотив виражені найслабше. Рекреаційний мотив представників індивідуальних видів спорту виражений найбільше по вибірці підлітків за умови «Низької спортивної саморегуляції» та «Автономній спортивній саморегуляції», а при «Залежній спортивній саморегуляції» в індивідуальних видах спорту цей мотив виражений найслабше.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Лукова С., Фоменко К. Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. 2021. № 9. С. 162–170.
2. Рочняк А. Ю. Мотивація та саморегуляція спортивної діяльності юнаків-баскетболістів із різною успішністю у змаганнях. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. С. 77–82.
3. Фоменко К. І., Полілуєва І. В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник ХНУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 56, 2017. С. 242–256. <http://doi.org/10.5281/zenodo.888794>
4. Coupland C. Entry and exit as embodied career choice in professional sport. *Journal of Vocational Behavior*. 2015. Т. 90. Р. 111–121.
5. Gilbert J. N., Lyon H., Wahl M. Coping with the Stress of Athletic Injury: How Coaches Can Help. *Strategies*. 2015. Т. 28. № 4. Р. 33–39.