

УДК: 796.01.159.9.

ББК: 75.1

З 58

Т.И. Зернова

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; E-mail: tanzernova@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ, САМОРЕГУЛЯЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(Рецензирована)

Аннотация. Статья посвящена анализу особенностей мотивации самодетерминации, стиля саморегуляции и социальных отношений юных спортсменов, занимающихся карате-до и айкидо. Данная проблема мало изучена и требует дальнейших исследований. В качестве задачи исследования была определена попытка выявить особенности мотивационной, регуляционной сфер и становления социальных взаимоотношений спортсменов, занимающихся карате-до и айкидо, для обоснования актуальных направлений психологического сопровождения их подготовки, которая обеспечивает полноценную реализацию развивающего потенциала избранного вида спорта. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы психодиагностики: методика «Почему я занимаюсь спортом», «Стиль саморегуляции поведения» и опросник Н.В. Кузьминой «Социально-психологические связи». В результате проведенного исследования обнаружено, что, с одной стороны, для спортсменов характерна внутренняя мотивация к занятиям спортом. Данный факт является благоприятным условием для совершенствования спортсменов. С другой стороны, наблюдается переориентация спортсменов-подростков во взаимоотношениях с ближайшим социальным окружением, значимость взрослых наиболее выражена, чем значимость сверстников, что может оказывать негативное воздействие на процесс социализации спортсменов подросткового возраста. В статье показано, что существует необходимость всестороннего изучения данной проблемы.

Ключевые слова: мотивация, социализация, социально-психологические связи, компетентность, идентификация, интроекция, амотивация, самодетерминация, саморегуляция, спортивная деятельность.

T.I. Zernova

Candidate of Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology, the Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism; E-mail: tanzernova@mail.ru

FEATURES OF MOTIVATION OF SELF- DETERMINATION, SELF-CONTROL AND SOCIALIZATION IN SPORTS ACTIVITY

Abstract. The paper analyzes features of motivation of self-determination, style of self-control and the social relations of the young athletes who are going in for karate – to and aikido. This problem is a little studied and demands further researches. An attempt to reveal features of motivational and regulatory spheres and development of social relationships of the athletes who are going in for karate

– to and aikido serves as a research problem. This is undertaken to justify the relevant directions of psychological maintenance of their training which provides full realization of the developing potential of the selected sport. To achieve this goal the following methods of psychodiagnostics are used: a technique “Why I play sports”, “Style of a self-control of behavior” and N.V. Kuzmina’s questionnaire “Social and psychological ties”. As a result of the conducted research it is revealed that, on the one hand, the internal motivation to sports activities is characteristic of athletes. This fact is the favorable condition for perfecting athletes. On the other hand, reorientation of teenage athletes in relationship with the immediate social environment is observed. A significance of adults is more expressed, than that of age-mates. This can make negative impact on socialization of athletes of an adolescent age. The publication shows that there is a need of comprehensive study of this problem.

Keywords: motivation, socialization, social and psychological ties, competence, identification, introjection, amotivation, self-determination, self-control, sports activity.

Проблема самодетерминации является важной и актуальной в современной психологии. Она связана с необходимостью понимать, как человек сам может выбирать и направлять собственную активность.

Осознание себя как субъекта собственной жизни предполагает включение в значимые ситуации и виды деятельности, по собственному убеждению, под влиянием личного выбора, то есть под влиянием внутренней мотивации. Однако жизненная реальность такова, что довольно часты случаи включения в те или иные виды деятельности скорее под влиянием обстоятельств или других людей, которые рассматриваются как источники внешней мотивации.

Самодетерминация в контексте данного подхода означает ощущение свободы по отношению как к силам внешнего окружения, так и к силам внутри личности. Понятие самодетерминации тесно связано с понятием воли, которое понимается как способность человека выбирать на основе информации, полученной из среды, и на основе процессов, происходящих внутри личности. Помимо понятия воли, с термином самодетерминации связывают такие психологические функции человека, как эмоции и внутренняя мотивация. Внутренняя мотивация рассматривается

как побуждение человека к интересующей его активности при отсутствии внешнего подкрепления или наказания [6; 7].

Саморегуляция личности обозначает произвольный и непроизвольный психический и личностный механизм самоорганизации. Стилиевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющиеся в различных ее видах [5].

Спорт, несомненно, оказывает положительное влияние на развитие мотивации самодетерминации и саморегуляции спортсменов, многие подростки здесь могут приобрести для своего развития и личностного роста. Поэтому включение в углубленные занятия спортом, с одной стороны, рассматривается как фактор ускорения процесса социализации [2; 4]. С другой стороны, концентрация на совершенствовании мастерства, связанном с большими затратами времени и сил, может оказывать негативные влияния на процесс социализации юных талантов [1; 3].

Целью нашего исследования явилось определение особенностей мотивации самодетерминации, стиля саморегуляции и процесса

социализации спортсменов, занимающихся карате-до и айкидо.

В исследовании приняли участие 88 спортсменов от 10 до 14 лет, занимающихся карате-до и айкидо в школах боевых искусств «Будокан» и «Спартак» г. Краснодара.

Анализ полученных результатов показал, что для спортсменов характерно преобладание на достоверном уровне внутренней мотивации по сравнению с внешней. Следует отметить, что у спортсменов наименее выражен мотив получения стимулирующих эмоциональных переживаний, связанных со спортивной деятельностью. Приоритетны показатели «стремление к знаниям» и «приобретение компетентности».

Из показателей внешней мотивации наиболее высокие значения имеет показатель «идентификация», который рассматривается авторами теории детерминации как наиболее близкий к внутренней

мотивации. Показатели «собственно внешней мотивации» и «интроекция» у спортсменов несколько ниже. Наименьшее значение зафиксировано по показателю «амотивации».

Таким образом, сопоставление показателей внутренней, внешней мотивации и амотивации приводит к заключению о том, что у спортсменов прослеживается заметное преобладание внутренних мотивов к занятиям спортом. Реальным побудителем спортивной активности для них оказывается сочетание таких внутренних мотивов, как «знание» и «компетентность» и внешнего мотива «идентификации». Спортсмены осознают пользу спорта для себя, испытывают высокую заинтересованность в знаниях и компетентности, в целом включаются в спортивную активность в значительной степени под влиянием внутренних мотивов (таблица 1).

Таблица 1

Средние значения показателей мотивации у спортсменов, занимающихся карате-до и айкидо (баллы)

Показатели	Карате-до (n=46)	Айкидо (n=42)	Достоверность различий
Внутренняя мотивация (знания)	23,2 ± 3,5	22,3 ± 4,2	–
Внутренняя мотивация (компетентность)	23,4 ± 3,5	22,1 ± 5,1	–
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	21,4 ± 3,9	19,8 ± 4,9	p≤0,05
Внешняя мотивация (идентификация)	22,1 ± 4,5	20,2 ± 5,3	–
Внешняя мотивация (интроекция)	20,9 ± 4,5	18,7 ± 4,9	–
Внешняя мотивация	19,3 ± 4,5	17,3 ± 6,2	p≤0,05
Амотивация	9,5 ± 4,9	12,1 ± 6,7	p≤0,05

При сравнительном анализе показателей саморегуляции обнаружено, что более выражены у спортсменов, занимающихся айкидо, следующие шкалы: гибкость (6,4), моделирование (5,5) и самостоятельность (5,1).

Наименьшие значения зафиксированы по шкалам: планирование (4,9), программирование (4,8) и оценка результатов (4,3).

Все значения шкал, а также интегральный показатель

саморегуляции у спортсменов находятся на среднем уровне. В группе спортсменов, занимающихся карате-до, прослеживается аналогичная картина. Достоверных различий между показателями саморегуляции спортсменов, занимающихся айкидо и карате-до, не зафиксировано (таблица 2).

Можно сказать, что у спортсменов исследуемых групп при сопоставлении показателей внутренней, внешней мотивации и амотивации прослеживается заметное преобладание внутренних мотивов к занятиям спортом. Реальным побудителем спортивной активности для них оказывается сочетание таких

Таблица 2

Средние значения показателей саморегуляции у спортсменов, занимающихся карате-до и айкидо (баллы)

Шкалы	Карате-до (n=46)	Айкидо (n=42)	Достоверность различий
Планирование	5,1 ± 1,8	4,9 ± 1,6	–
Моделирование	5,8 ± 1,9	5,5 ± 1,7	–
Программирование	4,9 ± 2,3	4,8 ± 2,1	–
Оценка результатов	5,1 ± 2,1	4,3 ± 1,9	–
Гибкость	5,8 ± 1,9	6,4 ± 1,8	–
Самостоятельность	5,4 ± 1,9	5,1 ± 1,8	–
Общий уровень саморегуляции	28,2 ± 6,3	25,4 ± 5,9	–

Таблица 3

Средние значения показателей значимых других в группах спортсменов, занимающихся карате-до и айкидо (баллы)

Лица из ближайшего окружения	Карате-до (n=44)	Айкидо (n=42)	Достоверность различий
Мать	12,1 ± 1,7	11,9 ± 2,9	p≤0,05
Отец	10,6 ± 4,7	11,9 ± 2,1	–
Бабушка	8,1 ± 4,8	9,3 ± 3,9	p≤0,05
Дедушка	6,7 ± 5,5	8,6 ± 4,7	–
Брат/сестра	7,6 ± 4,9	7,9 ± 4,9	–
Родственники	8,5 ± 4,1	8,5 ± 4,3	–
Друг (подруга) из класса	6,1 ± 3,9	6,1 ± 3,9	–
Друг (подруга) из школы	5,7 ± 4,1	4,9 ± 3,9	–
Друг (подруга) вне школы	7,3 ± 4,1	5,7 ± 4,6	p≤0,05
Тренер	12,8 ± 2,1	8,8 ± 4,8	p≤0,05

внутренних мотивов, как «знание» и «компетентность» и внешнего мотива «идентификации».

Средний уровень саморегуляции и преобладание значений по шкале гибкости свидетельствует о гибкости и адекватности реагирования

спортсменов на различные изменения условий, они легко приспособляются к новым видам деятельности.

В результате исследования становления взаимоотношений спортсменов с ближайшим социальным

Таблица 4

Средние значения предпочитаемых отношений у спортсменов, занимающихся карате-до и айкидо (баллы)

Предпочитаемые отношения	карате-до (n=44)	айкидо (n=42)	Достоверность различий
Советуюсь	11,1 ± 3,2	10,1 ± 3,7	p≤0,05
Дорожу мнением	12,5 ± 3,6	11,8 ± 4,7	–
Могу довериться	13,4 ± 3,7	13,1 ± 1,2	–
Уверен, поймет	13,2 ± 3,9	13,2 ± 4,5	–
Уверен, поможет	13,9 ± 3,6	13,8 ± 4,3	–
Уверен, защитит	12,8 ± 3,9	12,7 ± 4,7	–
Хочу подражать	8,5 ± 4,5	9,3 ± 6,2	p≤0,05

окружением обнаружено, что для спортсменов достоверно более значимы взрослые (мать и тренер), чем сверстники, что объясняется следствием конкуренции, характерной для спорта, способствующей усилению значимости родных и потребности в их помощи (таблица 3).

Среди предпочитаемых типов отношений преобладают значения по следующим типам: «уверен, поможет», «уверен, поймет», «уверен, защитит», что свидетельствует о потребности спортсменов в помощи и защите со стороны тренера и взрослых из ближайшего социального окружения. Данный факт может оказывать негативные влияния на процесс социализации юных спортсменов.

Достоверные различия зафиксированы по показателям «советуюсь и хочу подражать» (p≤0,05) (таблица 4).

Анализ достоверных корреляционных взаимосвязей меж-

ду показателями социально-психологических связей и мотивации показал, что значения «матери» и «бабушки» положительно взаимосвязаны с такими показателями внутренней мотивации, как «новые впечатления». Чем выше значимость тренера для спортсменов, тем более выражен показатель «идентификации», и, наоборот, менее выражена «амотивация». Выявлены достоверно положительные взаимосвязи между показателями «хочу подражать» и «новые впечатления» и «интроекция» (p≤0,05). Можно сказать, что значимость тренера и взрослых из ближайшего окружения юных спортсменов усиливает их внутреннюю мотивацию к занятиям спортом.

Таким образом, мотивация самодетерминации, стиль саморегуляции и процесс социализации являются значимыми социально-психологическими аспектами в спортивной деятельности.

Примечания:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. Краснодар, 2008. 209 с.

2. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 11-15.

3. Лях В. Психологические проблемы юношеского спорта в странах Западной Европы // Молодёжь. Наука. Олимпизм: Междунар. форум. М., 1998. С. 151-153.

4. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. М., 1979. 176 с.

5. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010. 65 с.

6. Deci E. L. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and Self-Determination of Behavior // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 4. P. 17-18.

7. Ryan R.M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being // American Psychologist. 2000. Vol. 50, 1. P. 68-78.

References:

1. Gorskaya G.B. Psychological support of the long-term training of sportsmen: a manual. Krasnodar, 2008. 209 pp.

2. Lubysheva L.I. The social role of sport in the development of society and person's socialization // Theory and practice of physical culture. 2001. No. 4. P. 11-15.

3. Lyakh B. Psychological problems of youth sports in the countries of Western Europe // Youth. Science. Olympism: Intern. forum. M., 1998, P. 151-153.

4. Martens R. Social Psychology and Sports. M., 1979. 176 pp.

5. Morosanova V.I. Self-regulation and human individuality. M.: Nauka, 2010. 65 pp.

6. Deci E. L. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and Self-Determination of Behavior // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 4. P. 17-18.

7. Ryan R.M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being // American Psychologist. 2000. Vol. 50, 1. P. 68-78.