

Анализ индивидуально-психологических особенностей, мотивации и перфекционизма спортсменов

Научный руководитель – Козлова Наталья Викторовна

Рябинин А.С.¹, Хохлова К.П.²

1 - Национальный исследовательский Томский государственный университет, Факультет психологии, Томск, Россия, *E-mail: ryabinin_artiom@mail.ru*; 2 - Национальный исследовательский Томский государственный университет, Факультет психологии, Томск, Россия, *E-mail: hohlova.01@mail.ru*

Основополагающей задачей спортивной психологии в целом является создание и поддержание качества тренировочного и восстановительного процесса спортсменов. Исследователи выделяют важнейшим фактором мотивацию атлетов [4], детерминирующим его работоспособность, профессиональный рост в области спорта и результативность [1]. В свою очередь исследование специфики перфекционизма и его связи с некоторыми личностными особенностями атлетов, а также аспектом влияния различных способов постановки целей, их конгруэнтности, мотивации спортсменов, дает возможность дальнейшей разработки психологических рекомендаций по постановке целей в рамках спортивной подготовки, непосредственного спортивным психологам, спортсменам и тренерам. В качестве теоретика - методологического основания данного исследования определены следующие концепции: 1. Концептуальная модель структуры спортивной мотивации Р.Дж. Валлендранд, состоящая из следующих компонентов: внутренняя / истинная мотивация; внешняя мотивация; демотивация / отсутствие мотивации. Также в данной модели дополнительные категории: потребность узнавания нового, потребность в совершенствовании собственных навыков и достижении успеха, получение положительных эмоций, смещение цели, обостренное чувство долга, социальное одобрение. 2. Концепция Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогоровой [2] отражающая понимание перфекционизма как сочетание характерных параметров: завышенные, в отношении к индивидуальным возможностям человека, стандарты деятельности и притязания; искаженное восприятие социальных когниции; сравнение себя с более успешными индивидами; оценка ситуации и ее планирование при фатальности исхода; селектирование информации по признаку неудачи. 3. Теоретическое положение Ю.Л. Ханина [6] о тревожности индивида. Где определяемая оценка уровня тревожности отражает естественную особенность активной деятельной личности. Таким образом предположительно существует возможность определить оптимальный, желательный уровень тревожности, называемый «полезной» тревожностью, которая является существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. 4. Теоретическое понимание самоэффективности Дж. Маддукс и М. Шеер [5] в контексте оценки индивида потенциала себя самого в предметной деятельности и межличностной в сфере. Которая предоставляет возможность получения информации о самооценке личности, о степени самореализации. На данном этапе в исследования в опросе 170 (12 спортсменов паралимпийцев) респондента (53 женщины) от 15 до 58 лет (mean 21,6; SD 6,4). Таблица 1. Описание групп респондентов разделенных по параметру «спортивный разряд» Спортивный разряд/звание Кол-во респондентов Средний возраст ЗМС 3 27,3 МСМК 8 30,3 МС 22 26,0 КМС 53 21,7 1ый взр. 32 22,3 2ой взр. 36 17,8 3ий взр. 7 18,1 1ый юн. 4 16,7 2ой юн. 1 15 3ий юн. 4 15 Для получения данных индивидуально психологических особенностей мотивации и перфекционизма спортсменов была составлена и использована анкета, с целью сбора демографических данных (пол, возраст, разряд/звание (Таблица 1), вид и др.), а также следующие методики. Таблица 2. Описательная таблица данных шкал и использованных методик. Опросник

спортивной мотивации в адаптации Касаткина Mean SD Max Min Внутренняя мотивация – узнавание нового 21,9 5,7 28 6 Внутренняя мотивация – саморазвитие 22,3 4,8 28 10 Внутренняя мотивация – эмоциональная стимуляция 23,6 4,4 28 9 Внешняя мотивация – смещение цели 17,7 4,9 28 4 Внешняя мотивация – долженствование 19,4 6,1 28 4 Внешняя мотивация – социальное одобрение 13,8 5,8 28 4 Отсутствие мотивации 9,1 4,6 20 4 Шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина Mean SD Max Min СТ 29,5 9,2 50 6 ЛТ 44,3 6,4 59 28 Многомерная шкала перфекционизма в спорте Mean SD Max Min Высокие личностные стандарты 20,9 6,0 34 9 Ошибки 20,7 6,1 40 8 Родительские ожидания 18,7 7,2 44 9 Тренерские ожидания 15,2 5,2 30 6 Сомнения в действии 14,6 4,7 29 6 Режим 21,6 5,8 30 6 Опросник перфекционизма Гараян Н.Г. Mean SD Max Min Озабоченность оценками 18,5 9,5 36 0 Высокие стандарты 13,7 5,7 20 3 Негативное селектирование 12,9 4,8 24 0 Методика исследования самооффективности Маддукса и Шеера, в модификации Бояринцевой 4,468925 Mean SD Max Min Самооффективность в сфере межличностного общения(СМО) 2,8 15,7 71 -25 Самооффективность в предметной деятельности(СПД) 1,6 9,65 28,5 -22,5 Обще усредненное описание выборки (Таблица 2). Показатели респондентов выраженные в представленных в таблицах шкалах демонстрируют общую тенденцию к усреднению значения всех показателей. Однако данные значения были получены по принципу сравнения «всех со всеми» понимание данной тенденции в отдельных группах требует дальнейшего анализа. Шкалы данных методик также позволили выявить отсутствие выраженной уверенности спортсменов относительно наличия у них самих потенциала для организации и осуществления собственной деятельности, необходимой для достижения определенной цели, при наличии повышенной предрасположенности у них самих к тревоге, а также наличия тенденции воспринимать различные ситуации как угрожающие или оценивающие. Заметим также наличие значимой слабой обратной корреляции ($-0,38$, $p < 0,01$) между данными параметрами (ЛТ и СПД), что косвенно сообщает нам о наличии у спортсменов общего фактора имеющую значимость для дальнейшего исследования.

Источники и литература

- 1) Гараян Н. Г. Типологический подход к изучению перфекционизма // Вопросы психологии. 2009. № 6. С. 52–6
- 2) Касаткин А.А. Мотивы оздоровительной деятельности студенток в процессе обучения в вузе // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 6. С. 10-13.
- 3) Корниенко Д.С., Фоминых А.Я., Сорокина Е.А. Взаимосвязь самооффективности и спортивной мотивации в разных видах спорта. Вестник ПГГПУ. Сер. №1. Психологические и педагогические науки, 2016, №1, С.69-84.
- 4) Краснорядцева О.М., Кабрин В.И., Муравьева О.И., Подойницина М.А. Психологические практики диагностики и развития самооффективности студенческой молодежи : учеб. пособие. – Томск : Издательский Дом ТГУ, 2014. – 274 с.
- 5) Спилбергер Ч.Д., адаптация Ханин Ю.Л. Исследование тревожности // Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб., 2002. С. 124–126.
- 6) Flett G. L., Hewitt P. L. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues // Perfectionism: Theory, Research, and Treatment. Washington: American Psychological Association, 2002. P. 5–13.