

УДК: 159.94

orcid.org/0000-0001-1699-7859

orcid.org/0000-0003-3673-5212

doi.org/10.5281/zenodo.888794

К.І. Фоменко, І.В. Полілуєва  
Національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

У статті представлено характеристику методів діагностики саморегуляції у спортивній діяльності. Подано результати адаптації методики дослідження базових потреб у фізичній активності, методики дослідження мотивів фізичної активності. Розроблено методику дослідження саморегуляції спортивної діяльності. У статті подано психометричні характеристики розроблених методик та стимульний матеріал.

*Ключові слова:* базові потреби у фізичній активності, мотиви фізичної активності, саморегуляція спортивної діяльності.

**К.И. Фоменко, И.В. Полилуева**

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В статье представлена характеристика методов диагностики саморегуляции в спортивной деятельности. Представлены результаты адаптации методики исследования базовых потребностей в физической активности, методики исследования мотивов физической активности. Разработана методика исследования саморегуляции спортивной деятельности. В статье представлены психометрические характеристики разработанных методик и стимульный материал.

*Ключевые слова:* базовые потребности в физической активности, мотивы физической активности, саморегуляция спортивной деятельности.

**K.I. Fomenko, I. V. Poliluieva**

## **CHARACTERISTICS OF DIAGNOSTIC TOOLS FOR STUDYING SELF- REGULATION IN SPORTS ACTIVITIES**

The article presents a description of the methods of diagnostics of self-regulation in sports activities. The results of the adaptation of the method of research of basic needs in physical activity, methods of studying the motives of physical activity are presented.

The inventory of self-regulation of sports activity is developed. The article presents the psychometric characteristics of the developed techniques and stimulating material.

*Keywords:* basic needs in physical activity, motives of physical activity, self-regulation of sports activity.

**Актуальність дослідження.** У сучасній вітчизняній психологічній науці спостерігається певна обмеженість засобів дослідження особистості спортсмена, що може негативно відбиватись на розробці програм психологічного супроводу саморегуляції спортивної діяльності. Саме тому метою нашого дослідження стала розробка та адаптація методів діагностики особливостей саморегуляції спортивної діяльності.

**Міра наукової розробки проблеми.** У зарубіжній психології проблематика саморегуляції розглядалась у концепції самодетермінації Е. Десі, у теорії самоефективності А. Бандури, у моделі сили ресурсів Р. Бауместейстера тощо. Г. Метьюз і співавтори розуміють саморегуляцію як «... універсальне узагальнююче поняття для набору процесів і поведінки, які підтримують досягнення особистісних цілей в мінливих умовах зовнішнього середовища» [1, 172]. Проблематика само детермінації частково вивчалась у дослідженнях Е. Десі та Р. Райана (E. Deci, R. Ryan, 2008), однак на даний час адаптованого україномовного інструментарію для дослідження базових потреб, мотивів та регуляторів спортивної діяльності не існує.

У психометричну вибірку увійшли 361 чоловік, серед них – 224 жіночої статі та 137 – чоловічої. Вік випробовуваних варіював від 14 до 35 років.

**Виклад матеріалу дослідження.** Оригінальна шкала задоволення психологічної потреби у фізичних вправах була створена Ф. Вілсоном та В. Роджерсом [5] відповідно до теорії самодетермінації Е. Десі-Р. Райана, в якій базовими потребами особистості є потреба у компетентності, потреба у самодетермінації (автономії) та потреба у взаємозв'язку з іншими людьми. Як вказує Т.О. Гордєєва, посилаючись на дослідження Е. Десі та Р. Райана (Deci, Ryan, 1985), стани самодетермінації і компетентності важливі для внутрішньої мотивації та пов'язані між собою, почуття компетентності посилює внутрішню мотивацію, супроводжуючись почуттям автономності, тобто внутрішньою каузальністю [1, 53]. Вивчення потреб в компетентності та автономності у спортсменів є нагальним питанням, а потреби у взаємозв'язку з іншими – представляється важливим для спортсменів командних видів спорту.

Методика Ф. Вілсона та В. Роджерса представлена 18 пунктами (по 6 на кожну шкалу). Оцінка пунктів опитувальника здійснюється за 6-бальною шкалою, де 1 – повністю не згодний, 7 – повністю згодний.

*Надійність опитувальника.* Першим кроком в обробці отриманих сирих даних була перевірка внутрішньої узгодженості опитувальника.

Таблиця 1

Характеристика пунктів опитувальника «Шкала задоволення потреб у фізичній активності»

Пункти опитувальника Ф. Вілсона та В.Роджерса	Адаптований переклад пунктів	α-Кронбаха	Шкала
1. I feel that I am able to complete physical activities that are personally challenging	1. Я відчуваю, що зможу завершити фізичні вправи, які дійсно випробують мої сили	0,732	К
2. I feel attached to my physical activity companions because they accept me for who I am	2. Я відчуваю себе пов'язаним зі своїми компаньйонами у спорті, тому що вони приймають мене таким, який я є	0,733	З
3. I feel like I share a common bond with people who are important to me when we do physical activity together	3. Я відчуваю зв'язок з людьми, які важливі для мене, коли ми разом займаємося фізичною активністю	0,731	З
4. I feel confident I can do even the most challenging physical activities	4. Я впевнений, що зможу виконати навіть найскладніші фізичні вправи	0,732	К
5. I feel a sense of camaraderie with my physical activity companions because we do physical activity for the same reason	5. Я відчуваю товариську з моїми компаньйонами з фізичної активності, тому що ми маємо спільні причини займатися нею	0,736	З
6. I feel confident in my ability to perform physical activities that personally challenge me	6. Я впевнений у своїй здатності виконувати фізичні вправи, які особисто роблять мені виклик	0,737	К
7. I feel close to my physical activity companions who appreciate how difficult physical activity can be	7. Я почуваю себе ближчим до своїх компаньйонів з фізичної активності, які цінують, наскільки важкими можуть бути фізичні вправи	0,731	З
8. I feel free to do physical activity in my own way	8. Я вільний займатися фізичною діяльністю по-своєму	0,731	А

9. I feel free to make my own physical activity program decisions	9. Я вільний самостійно приймати рішення про власну програму фізичної активності	0,741	A
10. I feel capable of completing physical activities that are challenging to me	10. Я почуваю себе здатним завершити фізичні дії, які важкі для мене	0,730	K
11. I feel like I am in charge of my physical activity program decisions	11. Я відчуваю, що сам відповідаю за власні рішення з програми фізичної активності	0,730	A
12. I feel like I am capable of doing even the most challenging physical activities	12. Я відчуваю себе здатним виконувати навіть найскладніші фізичні вправи	0,730	K
13. I feel like I have a say in choosing the physical activities that I do	13. Я відчуваю, що у мене є вибір в доборі фізичних вправ, які я виконую	0,732	A
14. I feel connected to the people who I interact with while we do physical activity together	14. Я почуваю себе пов'язаним з людьми, з якими я спілкуюсь протягом спільної фізичної активності	0,732	З
15. I feel good about the way I am able to complete challenging physical activities	15. Я почуваю себе добре коли я здатний завершити складні фізичні вправи	0,731	K
16. I feel like I get along well with other people who I interact with while we do physical activity together	16. Я відчуваю, що знаходжу спільну мову з людьми, з якими спілкуюсь, поки ми виконуємо фізичну активність разом	0,729	З
17. I feel free to choose which physical activities I participate in	17. Я вільний у виборі фізичної активності, в якій я беру участь	0,726	A
18. I feel like I am the one who decides what physical activities I do	18. Я почуваю себе тим, хто вирішує, які фізичні дії слід виконувати	0,723	A

Для цього розраховувалася статистика альфа Кронбаха для шкали, що включає всі 18 пунктів. Величина альфа Кронбаха для шкали із 18 запитань склала 0,733, що є достатнім.

Пункти опитувальника з величинами показника альфа, якщо відповідний пункт буде видалений, представлені у таблиці 1. Виходячи із значень останнього стовпчика можна бачити, що пункти 5, 6 та 9 погіршують

психометричний показник одномоментної надійності. Взагалі можна помітити, що для цих пунктів значення асиметрії та ексцесу вказують на значне відхилення від нормальності розподілу, що свідчить про те, що більшість досліджуваних займають більш крайні позиції при відповідях на ці пункти. Вони частіше або згодні, або не згодні з твердженням. Можна стверджувати, що дані пункти не володіють високою диференційною силою і їх можна виключити із кінцевої версії опитувальника. Видалення цих пунктів привело до збільшення величини альфа Кронбаха, яка становить 0,735 і є прийнятною величиною внутрішньої узгодженості пунктів опитувальника задоволеності потреб у фізичній активності.

*Конструктна валідність опитувальника.* Для виявлення внутрішньої структури методики проводився факторний аналіз. У результаті експлораторного факторного аналізу (з кутовим обертанням) було виділено три фактори, які не корелюють один з одним (0,018-0,021).

*Перший фактор* (інформативність 16,36%) утворили пункти: 4, 1, 12, 10, 15 (представлені у порядку убунання факторного навантаження). Зміст пунктів, що утворили даний фактор, (наприклад, пункт 4 «Я впевнений, що зможу виконати навіть найскладніші фізичні вправи») вказує на те, що він може бути позначений як *фактор потреби у компетентності*.

*Другий фактор* (інформативність 15,31%) об'єднав наступні пункти: 11, 8, 13, 18, 17 (також перераховані у порядку убунання факторного навантаження). Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 11 із найбільшим навантаженням (0,743) «Я відчуваю, що сам відповідаю за власні рішення з програми фізичної активності», полягає в тому, що він відображає *потребу в автономності*.

*Третій фактор* (інформативність 14,17%) об'єднав наступні пункти: 7, 3, 2, 14, 16 (також перераховані у порядку убунання факторного навантаження). Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 7 із найбільшим навантаженням (0,706) «Я почуваю себе ближчим до своїх компаньйонів з фізичної активності, які цінують, наскільки важкими можуть бути фізичні вправи», полягає в тому, що він відображає *потребу у взаємозв'язку з іншими*.

Таким чином, кінцева версія опитувальника «Шкала задоволеності потреб у фізичній активності» — *потреба у компетентності* (5 пунктів), *потреба у взаємозв'язку з іншими* (5 пунктів) та *потреба в автономії* (5 пунктів). Дана психодіагностична методика відповідає сучасним вимогам до психометричного обґрунтування особистісних опитувальників.

*Ретестова надійність опитувальника.* Повторне тестування однієї і тієї ж вибірки (90 чоловік) було проведено з інтервалом у два тижні. Кореляція між результатами першого та другого тестування виявилася на

рівні  $r = 0,762$ , що свідчить про достатньо високу ретестову надійність опитувальника.

*Побудова нормативної шкали.* В таблиці 2 представлені описові статистики «Шкала задоволеності потреб у фізичній активності». При розбивці на три інтервали граничні значення норми для показників усіх шкал становлять 20-30 балів.

Таблиця 2

Описові статистики «Шкала задоволеності потреб у фізичній активності»

Показники	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Потреба в компетентності	27,34	5	35	5,45
Потреба в взаємозв'язку з іншими	25,42	5	35	6,37
Потреба в автономії	26,15	5	35	5,05

*Конвергентна та дискримінативна валідність* «Шкала задоволеності потреб у фізичній активності» перевірялась шляхом визначення кореляційних зв'язків показників базових потреб у фізичній активності з показниками мотивації досягнення А. Мехрабіана (конвергентна валідність) та змагальної тривожності Ю.Л. Ханіна (дискримінативна валідність). Встановлено статистично не значущі зв'язки між потребами у фізичній активності та змагальною тривожністю (-0,06, -0,11 та -0,13,  $p > 0,05$ ). Встановлено позитивний зв'язок між потребами в компетентності, взаємозв'язку з іншими та автономності з мотивацією досягнення (0,72, 0,43 та 0,65,  $p < 0,01$ ).

Наступним завданням нашого дослідження була адаптація методики Motives for Physical Activities Measure – Revised (MPAM-R) – «Мотиви фізичної активності» [7]. Методика передбачає таку інструкцію: «Шановний респонденте, оцініть будь ласка, причини за яких Ви займаєтесь фізичною активністю (спортом) за такою шкалою: 1 – повністю не згодний, 7 – повністю згодний».

*Надійність опитувальника.* Для перевірки надійності розраховувалася статистика альфа Кронбаха для шкали, що включає всі 30 пунктів. Величина альфа Кронбаха для шкали із 30 запитань склала 0,711, що є достатнім. Пункти опитувальника з розрахованими для них величинами показника альфа, якщо відповідний пункт буде видалений, представлені у таблиці 3. Виходячи із значень останнього стовпчика можна бачити, що пункти 1, 12, 21 та 26 погіршують психометричний показник одномоментної

надійності. Зазначені пункти не володіють високою диференційною силою і їх можна виключити із кінцевої версії опитувальника.

Таблиця 3

Характеристика пунктів опитувальника «Мотиви фізичної активності»

Пункти опитувальника С. Джозеф	Адаптований переклад пунктів	α-Кронбаха	Шкала
1. Because I want to be physically fit.	Тому що я хочу бути фізично придатним	0,714	Ф
2. Because it's fun.	Тому що це весело	0,710	І / 3
3. Because I like engaging in activities which physically challenge me.	Тому що мені подобається займатися діяльністю, яка фізично випробує мене.	0,711	К
4. Because I want to obtain new skills	Тому що я хочу оволодіти новими вміннями	0,707	К
5. Because I want to look or maintain weight so I look better	Тому що я хочу виглядати більш підтягнутим, підтримувати вагу, щоб я виглядати краще	0,701	З
6. Because I want to be with my friends	Тому що я хочу бути зі своїми друзями	0,706	С
7. Because I like to do this activity.	Тому що мені це подобається	0,709	І / 3
8. Because I want to improve existing skills.	Тому що я хочу вдосконалити існуючі навички.	0,705	К
9. Because I like the challenge.	Тому що мені подобається виклик.	0,706	К
10. Because I want to define my muscles so I look better.	Тому що я хочу підкреслити свої м'язи, щоб виглядати краще.	0,707	З
11. Because it makes me happy.	Тому що це робить мене щасливим	0,700	І / 3
12. Because I want to keep up my current skill level.	Тому що я хочу зберегти свій поточний рівень вмінь.	0,717	К
13. Because I want to have more energy	Тому що я хочу мати більше енергії	0,707	Ф
14. Because I like activities which are physically challenging.	Тому що мені подобаються дії, які є фізично складними	0,706	К

15. Because I like to be with others who are interested in this activity.	Тому що я люблю бути з іншими, хто цікавиться цією діяльністю	0,703	С
16. Because I want to improve my cardiovascular fitness.	Оскільки я хочу поліпшити стан серцево-судинної системи.	0,709	Ф
17. Because I want to improve my appearance.	Тому що я хочу вдосконалити власну зовнішність	0,707	З
18. Because I think it's interesting.	Тому що я вважаю це цікавим	0,706	І / З
19. Because I want to maintain my physical strength to live a healthy life.	Тому що я хочу підтримати власну фізичну силу, щоб прожити здорове життя	0,705	Ф
20. Because I want to be attractive to others.	Тому що я хочу бути привабливим для інших	0,707	З
21. Because I want to meet new people.	Тому що я хочу зустріти нових людей	0,719	С
22. Because I enjoy this activity.	Тому що мені подобається ця активність	0,702	І / З
23. Because I want to maintain my physical health and well-being.	Тому що я хочу підтримати фізичне здоров'я та самопочуття	0,703	Ф
24. Because I want to improve my body shape.	Тому що я хочу вдосконалити лінії свого тіла	0,704	З
25. Because I want to get better at my activity.	Тому що я хочу покращити результати у цій діяльності	0,705	К
26. Because I find this activity stimulating.	Тому що я вважаю цю діяльність стимулюючою	0,718	І / З
27. Because I will feel physically unattractive if I don't.	Тому що я почуваю себе фізично непривабливим, якщо я не займаюсь цією діяльністю	0,707	З
28. Because my friends want me to.	Тому що цього хочуть мої друзі	0,704	С
29. Because I like the excitement of participation.	Тому що я відчуваю збудження від участі у цій діяльності	0,706	І / З
30. Because I enjoy spending time with others doing this activity.	Тому що я насолоджуюсь, проводячи час з іншими під час цієї діяльності	0,701	С



Видалення цих пунктів привело до збільшення величини альфа Кронаха, яка становить 0,717 і є прийнятною величиною внутрішньої узгодженості пунктів опитувальника задоволеності потреб у фізичній активності.

*Конструктна валідність опитувальника.* Для виявлення внутрішньої структури методики проводився факторний аналіз. У результаті експлораторного факторного аналізу (з кутовим обертанням було виділено три фактори, які не корелюють один з одним (0,011-0,20).

*Перший фактор* (інформативність 15,47%) утворили пункти: 29, 11, 7, 18, 2, 22 (представлені у порядку убування факторного навантаження). Зміст пунктів, що утворили даний фактор, (наприклад, пункт 29 з найбільшим факторним навантаженням (0,734) «Тому що я відчуваю збудження від участі у цій діяльності») вказує на те, що він може бути позначений як фактор мотивів *інтересу та задоволення*.

*Другий фактор* (інформативність 14,11%) об'єднав наступні пункти: 5, 27, 20, 10, 17, 24 (також перераховані у порядку убування факторного навантаження). Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 5 із найбільшим навантаженням (0,721) «Тому що я хочу виглядати більш підтягнутим, підтримувати вагу, щоб я виглядати краще», полягає в тому, що він відображає мотив досягнення красивої та підтягнутої *зовнішності*.

*Третій фактор* (інформативність 13,15%) об'єднав наступні пункти: 4, 3, 8, 9, 14 та 25 (також перераховані у порядку убування факторного навантаження). Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 4 із найбільшим навантаженням (0,703) «Тому що я хочу оволодіти новими вміннями», полягає в тому, що він відображає мотив досягнення *компетентності*.

*Четвертий фактор* (інформативність 10,57%) утворили пункти: 30, 15, 6, 28 (представлені у порядку убування факторного навантаження). Зміст пунктів, що утворили даний фактор, (наприклад, пункт 30 з найбільшим факторним навантаженням (0,704) «Тому що я насолоджуюсь, проводячи час з іншими під час цієї діяльності») вказує на те, що він може бути позначений як фактор *соціального мотиву*.

*П'ятий фактор* (інформативність 8,63%) утворили пункти: 16, 13, 19, 23 (представлені у порядку убування факторного навантаження). Зміст пунктів, що утворили даний фактор, (наприклад, пункт 13 «Тому що я хочу мати більше енергії») вказує на те, що він може бути позначений як фактор мотиву *бути у добрій формі*.

Таким чином, кінцева версія опитувальника «Мотивів фізичної активності» — *мотив інтересу і задоволення* (6 пунктів), *мотив компетент-*

ності (6 пунктів), мотив зовнішності (6 пунктів), соціальний мотив (5 пунктів), мотив фітнесу (бути у добрій формі) (5 пунктів). Дана психодіагностична методика відповідає сучасним вимогам до психометричного обґрунтування особистісних опитувальників.

*Ретестова надійність опитувальника.* Повторне тестування однієї і тієї ж вибірки (90 чоловік) було проведено з інтервалом у два тижні. Кореляція між результатами першого та другого тестування виявилася на рівні  $r = 0,682$ , що свідчить про достатньо високу ретестову надійність опитувальника.

*Побудова нормативної шкали.* В таблиці 4 представлені описові статистики «Мотиви фізичної активності». При розбивці на три інтервали граничні значення норми для показників мотиву інтересу і задоволення становлять 24-36 балів, мотиву компетентності – 23-35 балів, мотиву зовнішності – 26-37 балів, соціального мотиву – 18-28 балів, мотиву фітнесу – 22-30 балів.

Таблиця 4

Описові статистики «Мотиви фізичної активності»

Показники	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Мотив інтересу і задоволення	35,43	6	42	7,43
Мотив компетентності	32,15	6	42	6,22
Мотив зовнішності	36,13	6	42	4,32
Соціальний мотив	26,24	5	35	5,43
Мотив фітнесу (бути у добрій формі)	28,18	5	35	5,04

Наступним завданням нашого дослідження було створення методики діагностики саморегуляції спортивної діяльності. Концептуальна ідея опитувальника виходить з теорії само детермінації Е. Десі та Р. Райана, яка передбачає існування чотирьох типів регулювання діяльності – інтринсивне, екстринсивне, інтроєктоване та ідентифіковане. Подібна до нашої розробки методика була запропонована авторами у 2008 році і має назву «Саморегуляція у виконанні фізичних вправ» («Exercise Self-Regulation Questionnaire (SRQ-E)») і містить 43 питання, що стосуються мотивів регулярного виконання фізичних вправ, практикування гімнастики та фізичної активності взагалі [6]. На відміну від оригінальної розробки, наша версія опитувальника містить 24 пункти, зміст яких відображає не мотивації фізичної активності взагалі, а мотивацію спортивної діяльності.

Представлена у цьому дослідженні методика передбачає таку інструкцію: «Шановний респонденте, оцініть будь ласка, причини за яких Ви

займається фізичною активністю (спортом) за такою шкалою: 1 – повністю не згодний, 5 – повністю згодний».

*Надійність опитувальника.* Для перевірки надійності розраховувалася статистика альфа Кронбаха для шкали, що включає всі 24 пункти. Величина альфа Кронбаха для шкали із 24 запитань склала 0,705, що є достатнім. Пункти опитувальника з розрахованими для них величинами показника альфа, якщо відповідний пункт буде видалений, представлені у таблиці 5. Виходячи із значень останнього стовпчика та описових статистик можна бачити, що пункти 6, 9, 12 та 21 погіршують психометричний показник одномоментної надійності.

Таблиця 5

Характеристика пунктів опитувальника «Мотиви фізичної активності»

Пункти	M	STD	Min	Max	As	Es	α-Кронбаха	Шкала
1	2,22	0,80	1,00	5,00	-1,43	2,08	0,705	ІнтрР
2	2,73	1,09	1,00	5,00	-0,76	-0,19	0,704	ЗР
3	2,32	1,13	1,00	5,00	0,38	-0,80	0,703	ВС
4	3,05	1,29	1,00	5,00	0,04	-1,21	0,703	ІнтрР
5	2,70	0,97	1,00	5,00	-0,88	0,62	0,701	ІдР
6	1,24	1,22	1,00	5,00	-0,24	-1,96	0,713	ЗР
7	2,80	1,14	1,00	5,00	0,05	-0,90	0,704	ІдР
8	2,85	1,23	1,00	5,00	0,10	-1,06	0,701	ІдР
9	2,63	1,06	1,00	5,00	-0,76	0,05	0,710	ІнтрР
10	3,30	1,40	1,00	5,00	-0,31	-1,25	0,705	ІнтрР
11	2,17	1,08	1,00	5,00	0,74	-0,20	0,704	ВС
12	2,39	1,16	1,00	5,00	0,49	-0,80	0,713	ЗР
13	3,07	1,00	1,00	5,00	-1,34	0,68	0,703	ІдР
14	2,82	1,14	1,00	5,00	-0,78	-0,23	0,703	ВС
15	2,00	1,21	1,00	5,00	1,03	-0,14	0,704	ІдР
16	2,57	1,18	1,00	5,00	0,16	-1,17	0,705	ЗР
17	2,58	1,11	1,00	5,00	-0,56	-0,51	0,701	ЗР
18	2,68	1,16	1,00	5,00	0,06	-1,01	0,700	ІнтрР
19	2,03	1,22	1,00	5,00	1,05	-0,008	0,703	ВС
20	2,13	1,18	1,00	5,00	0,87	-0,20	0,705	ЗР
21	2,90	0,91	1,00	5,00	-0,85	0,53	0,718	ІнтрР
22	3,01	1,00	1,00	5,00	-1,18	1,15	0,703	ІдР
23	2,32	1,21	1,00	5,00	0,46	-0,88	0,703	ІнтрР
24	2,92	1,17	1,00	5,00	-0,07	-0,95	0,705	ЗР

Зазначені пункти не володіють високою диференційною силою і їх можна виключити із кінцевої версії опитувальника. Видалення цих пунк-

тів привело до збільшення величини альфа Кронбаха, яка становить 0,713 і є прийнятною величиною внутрішньої узгодженості пунктів опитувальника задоволеності потреб у фізичній активності.

*Конструктна валідність опитувальника.* Для виявлення внутрішньої структури методика проводився факторний аналіз для 20 пунктів опитувальника. У результаті експлораторного факторного аналізу (з кутовим обертанням було виділено три фактори, які не корелюють один з одним (0,013-0,22).

*Перший фактор* (інформативність 21,41%) утворили пункти: 9, 3, 11, 16, 6 (представлені у порядку убунання факторного навантаження). Зміст пунктів, що утворили даний фактор, (наприклад, пункт 9 з найбільшим факторним навантаженням (0,814) «Мені подобається виконувати складні фізичні вправи») вказує на те, що він може бути позначений як фактор мотивів власного спонукання, або внутрішня (інтринсивна) мотивація.

*Другий фактор* (інформативність 19,15%) об'єднав наступні пункти: 13, 2, 14, 20, 17 (також перераховані у порядку убунання факторного навантаження). Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 13 із найбільшим навантаженням (0,771) «Мені хотілось би, щоб тренер мене похвалив», полягає в тому, що він відображає зовнішню мотивацію, тобто *зовнішнє регулювання* спортивної діяльності.

*Третій фактор* (інформативність 14,18%) об'єднав наступні пункти: 4, 1, 8, 15, 19 (також перераховані у порядку убунання факторного навантаження). Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 4 із найбільшим навантаженням (0,683) «Я погано себе почуваю, коли не виконую те, що має зробити», полягає в тому, що він відображає *інтроєктоване регулювання*.

*Четвертий фактор* (інформативність 9,43%) утворили пункти: 12, 5, 7, 10, 18 (представлені у порядку убунання факторного навантаження). Зміст пунктів, що утворили даний фактор, (наприклад, пункт 12 з найбільшим факторним навантаженням (0,604) «Для мене важливо пробувати виконувати складні фізичні вправи») вказує на те, що він може бути позначений як фактор *ідентифікованої регуляції*.

Таким чином, кінцева версія опитувальника «Саморегуляція спортивної діяльності» представлена такими шкалами — внутрішнє спонукання, зовнішня, інтроєктована та ідентифікована регуляція, кожні по 5 пунктів. Дана психодіагностична методика відповідає сучасним вимогам до психометричного обґрунтування особистісних опитувальників.

*Ретестова надійність опитувальника.* Повторне тестування однієї і тієї ж вибірки (90 чоловік) було проведено з інтервалом у два тижні. Кореляція між результатами першого та другого тестування виявилася на

рівні  $r = 0,733$ , що свідчить про достатньо високу ретестову надійність опитувальника.

*Побудова нормативної шкали.* В таблиці 6 представлені описові статистики опитувальника «Саморегуляція спортивної діяльності». При розбивці на три інтервали граничні значення норми для показників за усіма шкалами опитувальника становить 10-20 балів.

Таблиця 6

Описові статистики «Саморегуляція спортивної діяльності»

Показники	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Власне спонукання	15,32	5	25	5,43
Ідентифіковане регулювання	17,34	5	25	5,22
Інроєктоване регулювання	16,18	5	25	6,01
Зовнішнє регулювання	14,98	5	25	5,95

**Висновки.** У дослідженні було адаптовано методику вивчення базових потреб у фізичній активності та методику мотивів фізичної активності, розроблено та стандартизовано методику дослідження саморегуляції спортивної діяльності. Валідність та надійність представленого інструментарію емпірично доведено.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Гордеева Т.О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития: дисс. ...д. психол. н.: 19.00.07. М., 2013. 444.
- 2.Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010.519 с.
- 3.Хомуленко Т.Б, Крамченкова В.О. Методика проективної діагностики тілесного Я // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск 5. Том 2. Херсон, 2016. Вип. 5. С. 39-45.
- 4.Хомуленко Т.Б. Психотехнології саморегуляції тілесного: навчально-методичний посібник. Х.: Діса плюс, 2017. 45с.
- 5.Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. NewYork: Plenum, 1985.
- 6.Deci, E., & Ryan, R. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian Psychology, 2008, 49(3), 182-185.
- 7.Joseph S. Motives for physical activity and physiological variables as predictors of exercise intentions following a high intensity interval training protocol in college-age females. Georgia Southern University, 2003. 113 p.

8. Wilson P. M., Rogers T.W., Rodgers W.M., Wild T.C. The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale Journal of Sport & Exercise Psychology, 2006, 28, 231-251.

1. Gordeeva T.O. Motivacija uchebnoj dejatel'nosti shkol'nikov i studentov: struktura, mehanizmy, uslovija razvitija: diss. ...d. psihol. n.: 19.00.07. M., 2013. 444.

2. Morosanova V.I. Samoreguljacija i individual'nost' cheloveka. M.: Nauka, 2010. 519 s.

3. Homulenko T.B., Kramchenkova V.O. Metodika proektivnoї diagnostiki tilesnogo Ja // Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. Serija «Psihologichni nauki». Vipusk 5. Tom 2. Herson, 2016. Vip. 5. S. 39-45.

4. Homulenko T.B. Psihotehnologії samoreguljacji tilesnogo: navchal'no-metodichnij posibnik. H.: Disa pljus, 2017. 45s.

5. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985.

6. Deci, E., & Ryan, R. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian Psychology, 2008, 49(3), 182-185.

7. Joseph S. Motives for physical activity and physiological variables as predictors of exercise intentions following a high intensity interval training protocol in college-age females. Georgia Southern University, 2003. 113 p.

8. Wilson P. M., Rogers T.W., Rodgers W.M., Wild T.C. The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale Journal of Sport & Exercise Psychology, 2006, 28, 231-251.

#### ДОДАТОК

##### Опитувальник «Саморегуляція спортивної діяльності»

Інструкція: Оцініть, будь ласка, в балах кожне твердження: «1 – не важливе, 2 – не дуже важливе, 3 – важливе, 4 – дуже важливе».

*Чому я займаюся у спортивній школі/секції / на уроках фізичної культури?*

1. Я хотів би, щоб тренер думав, що я здібний спортсмен.
2. Я не хочу мати неприємності через невиконані нормативи і вправи.
3. Мені це подобається.
4. Я погано себе почуваю, коли не виконую те, що має зробити
5. Я намагаюсь оволодіти майстерністю.
6. Мені подобається виконувати фізичні вправи.
7. Для мене важливо виконувати їх.

*Чому я намагаюсь виконати складні фізичні вправи?*

8. Мені соромно, якщо я не намагаюсь впоратись із складною фізичною вправою.
9. Мені подобається виконувати складні фізичні вправи.
10. Для того, щоб переконатися у власних силах.
11. Мені подобається, коли я впорюватись зі складними фізичними вправами.
12. Для мене важливо пробувати виконувати складні фізичні вправи.
13. Мені хотілось би, щоб тренер мене похвалив.

*Чому я намагаюсь бути успішним у спортивній діяльності?*

14. Це те, чого від мене очікують інші.
15. Щоб тренер сприймав мене як доброго спортсмена.
16. Мені подобається бути успішним у спорті.
17. Я не хочу мати неприємності через погані результати.
18. Для мене це важливо.
19. Я буду пишатися собою, якщо буду успішним у спорті.
20. Я можу отримати винагороду за успіхи в спорті.

Ключ:

Зовнішнє регулювання: сума балів за пунктами 2, 13, 14, 17, 20.

Інтроектоване регулювання: сума балів за пунктами 1, 4, 8, 15, 19.

Ідентифіковане регулювання: сума балів за пунктами 5, 7, 12, 10, 18.

Власне спонукання: сума балів за пунктами 3, 6, 9, 11, 16.

Відносний індекс автономії =  $2 \times$  Власне спонукання + Ідентифіковане регулювання  
- Інтроектоване регулювання -  $2 \times$  Зовнішнє регулювання.

Надійшла до редколегії 11.05.2017 р.