

Левус Н. І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

Львівського національного університету імені Івана Франка

Чопко Х. Б.

бакалавр психології

Львівського національного університету імені Івана Франка

ЦІННІСНО-ПОТРЕБОВА СФЕРА ОСІБ, ЯКІ НЕПРОФЕСІЙНО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

THE VALUE-NEEDS OF SPHERES WHO ARE UNPROFESSIONALLY ENGAGED IN SPORTS

Досліджено ціннісно-потребову сферу п'ятдесяти осіб, які регулярно займаються спортом на непрофесійному рівні. Для цього використано методики "Ієрархія потреб" модифікації І. Акіндінової, "Ціннісні орієнтації" М. Рокіча, "Морфологічний тест життєвих цінностей" В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиної, "Шкалу психологічного благополуччя" К. Ріфф.

Емпірично виявлено, що тривалість занять спортом впливає на формування ціннісно-потребової сфери. Чим активніше досліджувані займаються спортом, тим чіткіше вони починають розуміти свої можливості і потреби. Збільшення кількості тренувань позитивно впливає на різні сфери їхнього професійного та соціального життя.

Порівняння ціннісно-потребової сфери досліджуваних з різним рівнем фізичної активності показало, що статистично достовірно вищі показники життєвих цінностей демонструють фізично активніші особи. З'ясовано, що на перше місце виходять цінності саморозвитку, досягнення, захоплення, духовної задоволеності. Особи, які часто займаються спортом, соціально активніші, оскільки спортивні досягнення позитивно впливають на впевненість в собі. З часом у них зростає потреба реалізувати свої можливості і вносити зміни у різні сфери життя, застосовуючи нові підходи та нові здібності.

Встановлено, що у осіб із підвищеною фізичною активністю, вищим є значення цінності креативності. Для них важлива реалізація своїх творчих можливостей, прагнення змінювати навколишню дійсність, роблячи щось по-новому, нетрадиційним способом.

Статистично достовірні відмінності у осіб з різним рівнем фізичної активності виявилися за показником психологічного благополуччя. Зі зростанням фізичної активності покращується ставлення до себе і свого минулого досвіду, здатність виконувати вимоги повсякденного життя, розвиватися і реалізовувати свої життєві плани, позитивно взаємодіяти з оточуючими.

Ключові слова: цінності, потреби, ціннісно-потребова сфера, здоровий спосіб життя, заняття спортом, психологічне благополуччя.

Fifty people who regularly play sports on a non-professional level have been studied. For this purpose, such methods were used: "Hierarchy of Needs" modified by I. Akindinova, "Value Orientations" by M. Rokich, "Morphological Test of Life Values" by V. F. Sopov, L. V. Karpushyna, "Ryff's Scales of Psychological Well-Being".

It is empirically found that the duration of sports affects the formation of the value-needs sphere. The more active the subjects are in sports, the clearer they begin to understand their capabilities and needs. Increasing the number of trainings has a positive effect on various areas of their professional and social life.

A comparison of the value-needs sphere of the subjects with different levels of physical activity showed that statistically significantly higher indicators of life values are demonstrated by more physically active persons. It was found that the values of self-development, achievement, passion, spiritual satisfaction come first. People who often play sports are more socially active, because sports achievements have a positive effect on self-confidence. Over time, they have a growing need to realize their potential and make changes in various spheres of life, applying new approaches and new abilities.

It is established that in people with increased physical activity, the value of creativity is higher. It is important for them to realize their creative potential, the desire to change the surrounding reality, doing something new, unconventional way.

Statistically significant differences in persons with different levels of physical activity were found in terms of psychological well-being. With the growth of physical activity improves the attitude to yourself and your past experience, the ability to meet the requirements of everyday life, to develop and implement their life plans, to interact positively with others.

Key words: values, needs, value-needs sphere, healthy lifestyle, sports, psychological well-being.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя стає все більш популярними. Цю тенденцію можна вважати позитивною, оскільки люди починають більше піклуватись про стан здоров'я і форми цього піклування найрізноманітніші – правильне, збалансоване харчування, регулярні заняття спортом, нормальний режим сну, відмова від шкідливих звичок.

Причин популярності здорового способу життя достатньо багато. Заняття спортом сприймаються не лише як метод для скидання зайвої ваги або набору м'язової маси, а і як спосіб очищення думок і можливості вироблення гормону щастя – ендорфінів. До того ж, заняття спортом стають дуже популярними. Як доказ цьому – велика кількість постів і статей на

цю тему в соціальних мережах і проведення різноманітних спортивних заходів від відомих компаній.

Мотивація до дотримання здорового способу життя, зокрема через заняття спортом для всіх, може бути різною, тому дослідивши, які цінності і потреби переважають в осіб, які регулярно тренуються, можна буде зробити припущення, як мотивувати інших до зміни стилю життя.

Аналіз останніх досліджень. Як зазначають С. Седашева та Я. Седашев, здоровий спосіб життя містить декілька важливих компонентів, що пов'язані із культурою харчування, руху, емоцій, взаємовідносин, виховання. Сюди можна віднести: збалансованість праці і відпочинку, життя без шкідливих звичок, заняття фізичними вправами і спортом, переживання задоволення і щастя від прожитого дня, екологічну ситуацію, дотримання особистої гігієни, гігієни харчування тощо [5]. У зв'язку з цим автори піднімають проблему мотивації дотримання такого способу життя. Вони вважають, що в основі цієї мотивації лежить певна система цінностей та спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я, потреби бути здоровим, що походить від інстинкту самозбереження [5].

О. Андреева, досліджуючи спектр мотивів рекреаційно-оздоровчих занять, виділяє серед них фізкультурно-спортивні мотиви (заняття фізичними вправами, заняття у фітнес-клубах, самостійні рекреаційно-оздоровчі заняття, прогулянки) [1]. Детальніший розгляд таких мотивів виявляє прагнення до зниження надлишкової маси тіла, уникнення стресу й депресії, отримання задоволення, підвищення самооцінки, а також задоволення і таких соціальних потреб, як розширення кола спілкування.

“Здоровий спосіб життя – це спосіб життя окремої людини, спрямований на профілактику хворіб і зміцнення здоров'я”, – зазначають І. Кравченко, Л. Котова, Л. Фесенко [2, с. 273]. Сюди разом із раціональним режимом дня, корисним харчуванням, дотримання правил гігієни, регулярними заняттями спортом, відсутністю шкідливих звичок, автори відносять доброзичливе ставлення до оточуючих, активний відпочинок та сприятливі умови життя. Це, в свою чергу, допомагає підтримувати позитивне світосприйняття, відчуття радості буття [2].

В руслі теорії ортобіюзу Н. Родіна зазначає, що у структурі установки на здоровий спосіб життя містяться когнітивний, емоційний і мотиваційно-поведінковий компоненти. Саме мотиваційно-поведінковий компонент визначає цінність здоров'я у цій структурі, впливаючи на поведінку особистості у ставленні до свого здоров'я. Установка на здоровий спосіб життя є соціальною та виконує інструментальну, самозахисну, оцінково-експресивну і пізнавальну функції [4, с. 20-21].

Як влучно зазначає В. Малащенко, однією з складових частин у вихованні цінностей здорового способу життя, є самостійні заняття фізичними вправами [3]. Саме тому, цінності і потреби тих, хто активно займається спортом, певним чином входять до загальної системи сенсо-життєвих орієнтацій,

розуміння та емоційного ставлення того, наскільки важливо докласти зусиль для збереження свого здоров'я.

Мета дослідження. Дослідити ціннісно-потребову сферу осіб, які регулярно тренуються, займаючись спортом непрофесійно. Це дасть підстави для формування системи цінностей дотримання здорового способу життя, і укладання психологічних підходів щодо розвитку програми занять спортом для всіх.

Результати дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано наступні психодіагностичні методики: “Ієрархія потреб” модифікації І. Акіндінової, “Ціннісних орієнтацій” М. Рокіча, “Морфологічний тест життєвих цінностей” В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиної, “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф. Методи статистичного аналізу даних: перевірка на нормальність розподілу, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, кластерний аналіз, порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента.

Група досліджуваних складається з 50 осіб, які займаються спортом від одного до п'яти разів на тиждень. Середня тривалість відвідування спортзалу – 3,14 років. Вік досліджуваних – 18-46 років. Розподіл досліджуваних за статтю: 29 чоловіків, 21 жінка.

Розглянемо взаємозв'язки мотивації та цінностей у емпіричних результатах осіб, які дотримуються здорового способу життя. Аналіз методики “П'ятифакторний особистісний опитувальник” показав, що частота занять спортом на пряму взаємопов'язана із постійністю в своїх намірах і вмінням реально дивитись на факти. Як підтвердження цього можна взяти як приклад заняття спортом: для того, аби регулярно займатись, потрібно бути впевненим в тому, що це справді потрібно, а також реально розуміти, яких результатів вдасться досягти за певний період, а також чим доведеться пожертвувати.

Аналізуючи результати по шкалі “Морфологічний тест життєвих цінностей”, можна припустити, що кількість занять спортом взаємопов'язана із прагненням до саморозвитку (рис. 1). Можна припустити, що зі збільшенням кількості тренувань до максимально можливого зростає і бажання дізнатись про себе, особливості свого характеру. Чим активніше досліджувані займаються спортом, тим чіткіше вони починають розуміти, що потенційні можливості людського організму практично безмежні, тож частіше заняття спортом допомагають реалізувати ці можливості. Особи, збільшуючи кількість тренувань, стають більш вимогливими до себе.

Кількість занять спортом взаємопов'язана із цінністю фізичної активності. Тобто можна стверджувати, що чим активніше особа займається спортом, тим більше вона прагне більше займатись спортом. Кореляція по шкалі “Позитивне ставлення” може свідчити про те, люди, які рідше займаються спортом, менш відкриті до оточуючих і їм складніше йти на компроміси. Можливо, можна припустити,

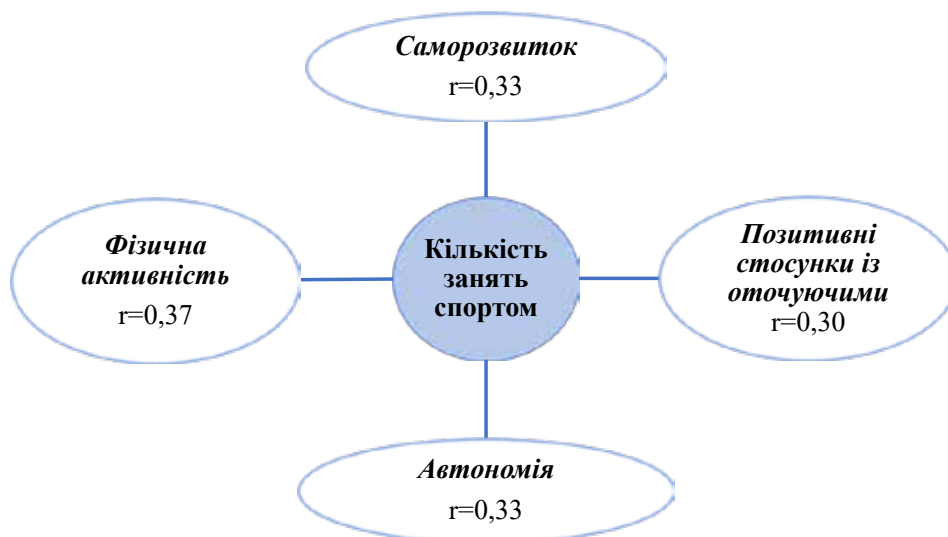


Рис. 1. Взаємозв'язки кількості занять спортом в тиждень із життєвими цінностями

що особи, які часто займаються спортом, соціально активніші, оскільки спортивні досягнення позитивно впливають на впевненість в собі, тому спілкуватись з оточуючими простіше.

Кореляція по шкалі "Автономія" характеризує осіб, які більш фізично активніші, як тих, хто самостійніший, здатний оцінювати власну поведінку, не опираючись на думку оточуючих. Це також може свідчити про те, що частота занять спортом розвиває впевненість в собі.

Кількість занять спортом взаємопов'язана із шкалою "Психологічне благополуччя", це можна інтерпретувати як те, що ті, хто частіше займається спортом, більше задоволені своїм життям, вони відчувають більше можливостей для актуалізації можливостей.

Тривалість занять спортом корелює із такими цінностями:

1. Саморозвиток. Результат показує, що чим триваліше особи займаються спортом, тим більше вони схильні до саморозвитку.

2. Досягнення. Можна припустити, що особи прагнуть досягнути конкретних результатів в певній області, про що і свідчить велика кількість тренувань на тиждень. Наприклад, особи, які практично кожен день тренуються, доволі часто беруть участь у різноманітних змаганнях.

3. Захоплення. Високий показник по шкалі захоплення підтверджує, що частота занять спортом впливає на важливість хобі і захоплення в житті.

4. Духовна задоволеність. Можна припустити, що тривалість занять спортом впливає на те, що люди стають більш схильними до отримання задоволення від того, чим вони займаються.

5. Креативність. З часом збільшується бажання реалізувати свої можливості і вносити зміни у певні сфери життя. Можна припустити, що збільшується бажання принести щось нове у повсякденні справи.

Також високі показники по шкалах "Освіта" та "Суспільство". Можна припустити, що тим, хто

фізично активніший, з часом стає важливішим інтелектуальний розвиток та можливість впливати на суспільство.

З метою встановлення відмінностей між особами за рівнем фізичної активності було застосовано кластерний аналіз, який дозволив розділити їх на підгрупи. Найважливішими для кластеризації були такі шкали: тривалість і частота занять спортом, а також цінність фізичної активності (Wilks' Lambda: 0,08344 approx. $F(12,152)=31,184$ $p<0,0000$). До першого кластеру увійшло 20 осіб (коректність кластеризації 100%), які в середньому 2 роки регулярно займаються спортом. Тривалість занять на тиждень у них в середньому становить 1-2 заняття. До другого кластеру увійшло 30 осіб (коректність кластеризації 94%), тривалість занять спортом у яких становить понад три роки і кількість занять на тиждень коливається від трьох до п'яти. На підставі цього можемо умовно назвати членів двох кластерів – особи з нижчою та вищою фізичною активністю.

Порівняння ціннісно-мотиваційної сфери осіб з різним рівнем фізичної активності було здійснено завдяки порівняльному аналізу за t-критерієм Стьюдента. У осіб з вищою фізичною активністю статистично достовірно вищі показники із "Морфологічного тесту життєвих цінностей".

Різницю по шкалі "Саморозвиток" можна пояснити тим, що особам, які частіше займаються спортом, важливіше постійно розвиватись у вибраному виді спорту, аніж тим, хто менше фізично активний. Дуже часто особи, які займаються спортом тривалий час і частіше, приймаються активну участь як у любительських, так і професійних змаганнях. Цим пояснюється різниця показника "Досягнення".

Порівняльний аналіз по шкалі "Захоплення" підтверджує результати кореляційного аналізу: частота і тривалість занять спортом напряму впливають на значимість хобі в житті. Можна припустити, що тим, хто тренується від 5 разів в тиждень, заняття спортом допомагають виразити власну індивідуальність

і унікальність. Такі особи вважають, що потенційні можливості практично безмежні і потрібно реалізувати їх в житті. Зазвичай, особи, у яких показник на високому рівні, відповідальні, вимогливі до себе, проте нормально сприймають людські недоліки.

Також виявлено різницю у таких показниках:

1. Власний престиж. Можна зробити висновок, що тривалість занять спортом і кількість тренувань в тиждень впливає на бажання досягнути визнання в суспільстві, а хороша фізична форма і перемоги у змаганнях – один з варіантів досягнення престижу.

2. Матеріальний стан. Бажання досягнути матеріального благополуччя вище у тих, хто більш фізично активний. Можливо, досягнення у спорті мотивують людей до того, аби мати вищі заробітки, покращити умови проживання і можливість купувати те, що хочеться. Можна припустити, що ті, хто частіше і довше займається спортом, більш фінансово успішні порівняно з тими, хто займається менш активно.

3. Професія. Кількість занять спортом впливає на сферу професійного життя. Можна припустити, що ті, хто фізично активніший, більше впевнені в собі і своїх силах, тому вони вибирають професію так, щоби вона була цікавою для них. Досягнення у сфері спорту позитивно впливають на досягнення у інших областях.

4. Освіта. Можна припустити, що заняття спортом позитивно впливають не лише на фізичну форму, а і на бажання бути освіченішим.

5. Суспільство. Активне заняття спортом прямо впливає на бажання бути суспільно активними. Це може проявлятися різними способами – наприклад, пропагувати спорт в ЗМІ та соціальних медіа, а також проводити різноманітні тренування. Ще один варіант – розвивати себе як бренд, тобто ставати лідером думок, аби мати вплив на суспільство.

6. Позитивне ставлення до оточуючих. Порівняльний аналіз по цій шкалі підтверджує результати кореляційного аналізу.

Результати порівняльного аналізу показують, що чим активніше особи займаються спортом, тим більше вони схильні до саморозвитку. Можна припустити, що зі збільшенням кількості тренувань до максимального можливого зростає і бажання дізнатись про себе, особливості свого характеру. Чим активніше досліджувані займаються спортом, тим чіткіше вони починають відкривати для себе потенційні можливості людського організму, тож частіші заняття спортом допомагають реалізувати ці можливості. Особи, збільшуючи кількість тренувань, стають більш вимогливими до себе.

До того ж, по шкалі “Досягнення” найвищий результат – у досліджуваних, які найчастіше займаються спортом. Можна припустити, що особи прагнуть досягнути конкретних результатів не лише в спорті, про що і свідчить велика кількість тренувань на тиждень, а і в інших сферах життя.

Статистично достовірні відмінності у осіб з різним рівнем фізичної активності виявилися за показником психологічного благополуччя (well-being) із шкали К. Ріфф (рис. 2). Отже, зі зростанням фізичної активності покращується ставлення до себе і свого минулого життя, здатність виконувати вимоги повсякденного життя, розвиватися і реалізовувати свої життєві плани, дотримуватись власних переконань без ущемлення прав інших.

Розподіл досліджуваних на підгрупи за рівнем фізичної активності також дозволяє стверджувати, що найбільша різниця у ціннісно-мотиваційній сфері між тими досліджуваними, які займаються спортом менше року та більше 5-ти років. Велика різниця показників може свідчити про те, що в осіб, які довше займаються спортом, він займає важливе місце в житті, як і бажання вдосконалювати свою фізичну форму. Можна припустити, що тим, хто довго займаються спортом, властивий високий рівень самодисципліни, оскільки не завжди є бажання йти в тренажерний зал чи займатись на вулиці.



Рис. 2. Зростання показників психологічного благополуччя залежно від частоти та тривалості занять спортом

Високий рівень самоконтролю можна пояснити ще тим, що регулярні заняття спортом дисциплінують. До того ж, ведення здорового способу життя – це ще і нормальний режим сну, а також правильне харчування, тому для того, аби справді вести здоровий спосіб життя, потрібен високий рівень самодисципліни.

Висновки та перспективи дослідження. Тривалість занять спортом впливає на формування ціннісно-потребової сфери. Чим активніше досліджувані займаються спортом, тим чіткіше вони починають розуміють, що потенційні можливості людського організму практично безмежні. Разом з тим, збільшення кількості тренувань позитивно впливає на різні сфери життя.

На перше місце виходять цінності саморозвитку, досягнення, захоплення, духовної задоволеності. Особи, які часто займаються спортом, соціально

активніші, оскільки спортивні досягнення позитивно впливають на впевненість в собі. З часом у них зростає потреба реалізувати свої можливості і вносити зміни у певні сфери життя, застосовуючи нові підходи та нові здібності. Покращується ставлення до себе і свого минулого життя, здатність виконувати вимоги повсякденного життя, розвиватися і реалізовувати свої життєві плани, позитивно взаємодіючи з оточуючими. Таким чином, особи, що непрофесійно займаються спортом, володіють зростаючою цінністю та потребою у повному фізичному, психічному і соціальному благополуччі.

Перспективи дослідження полягають у емпіричному виявленні особистісних чинників, що впливають на мотиви занять спортом, фізичного розвитку та загалом дотримання здорового способу життя. Зокрема в цьому плані важливими є самоставлення та самоакцептація, як важливі конструкти Я-концепції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 35–40. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.3.25-30>
2. Кравченко І. П., Котова Л. І., Фесенко Л. М. Проблеми і шляхи формування здорового способу життя у вищій школі. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана*. Житомир : Рута, 2020. С. 271–278. URL: <https://cutt.ly/gHM0u4W>
3. Малашенко В. Теоретичні аспекти формування здорового способу життя студентів вищих закладів освіти. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку: зб. наук. праць студентів першого, другого та третього рівнів вищої освіти*. Полтава : Сімон, 2019. С. 56–59. URL: <https://cutt.ly/ОНМ250Т>
4. Родіна Н. В. Ортобіотичні засади системного моделювання психічних феноменів. *Дослідження психології ортобіоту людини: монографія*. Київ : Видавництво Ліра-К. 2021. С. 10–35. URL: <https://lira-k.com.ua/preview/12838.pdf>
5. Седашева С., Седашев Я. Психологічні аспекти здорового способу життя. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2020. № 1(99). С. 351–358. DOI: [https://doi.org/10.31865/2077-1827.1\(99\)2020.198173](https://doi.org/10.31865/2077-1827.1(99)2020.198173)