

Serikbayeva Nurgul – Corresponding Author, PhD, acting Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Non-profit joint-stock company «Shakarim University», Semey, Kazakhstan, e-mail: [nurgul.sgpi@mail.ru](mailto:nurgul.sgpi@mail.ru)

Sh.Sh. Abisheva — Senior Lecturer, Department of Pedagogy and Psychology, Shakarim University, Semey, Kazakhstan: e-mail: [Abisheva.s@bk.ru](mailto:Abisheva.s@bk.ru)

Oksana Belenko – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Shakarim University, Semey, Republic of Kazakhstan, e-mail: [oksanapp2005@mail.ru](mailto:oksanapp2005@mail.ru)

Yeralina Aygul - Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor, International university of tourism and hospitality, Turkestan, Republic of Kazakhstan, e-mail: [eralina.a@iuth.edu.kz](mailto:eralina.a@iuth.edu.kz)

МРНТИ 15.81.45

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2026.88.3.030>

Р.Е. Тильмагамбетова<sup>1</sup> , Ж.Т. Уталиева<sup>1</sup> , М.Ю. Саутенкова<sup>2</sup> , А.Н. Курбанова<sup>3</sup> 

<sup>\*1</sup>Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық Университеті. Астана қ., Қазақстан.

<sup>2</sup>Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті. Ақтөбе қ., Қазақстан.

<sup>3</sup>Нархоз Университеті. Алматы қ., Қазақстан.

E-mail: [zhanna.utalieva@mail.ru](mailto:zhanna.utalieva@mail.ru)

### **Аутодеструктивті тенденциялары жоғары спортшының психологиялық портреті: спорттық психологтарға арналған эмпирикалық модель және практикалық ұсыныстар.**

#### *Аңдатпа*

Зерттеудің мақсаты-жоғары білікті спортшылардың аутодеструктивті тенденцияларымен байланысты психологиялық факторлардың анықталуымен қатар олардың негізінде спорттық психологтарға арналған эмпирикалық модель мен практикалық ұсыныстарды әзірлеуін, жәнede спорттық психологтардың кәсіби қызметіне арналған практикалық ұсыныстарды негіздеу. Зерттеудің өзектілігі спорттық ортадағы психологиялық осалдықтың белгілі бір түрлерінің дамуына байланысты, олар қалыпқа келтірілуі немесе байқалмауы мүмкін, сондықтан уақтылы психологиялық араласудан тыс қалады. Зерттеудің әдіснамалық негізі спорттық психология, тұлға психологиясы және өзін-өзі реттеу мәселелері бойынша ғылыми дереккөздерді талдаудың, жүйелеудің және жалпылаудың теориялық әдістері болды. Эмпирикалық әдістер ретінде спортшылардың жеке ерекшеліктерін, мотивациялық саласын және эмоционалды реттеу ерекшеліктерін зерттеуге бағытталған психодиагностикалық әдістер, сондай-ақ психологиялық бақылау және жартылай құрылымдық сұхбат әдістері қолданылды. Зерттеу нәтижесінде жеке, эмоционалды-реттеуші, мотивациялық-құндылық және мінез-құлық компоненттерін қамтитын аутодеструктивті тенденциялардың жоғары деңгейі бар спортшының психологиялық портретінің эмпирикалық моделі жасалды. Спорттық ортаның ерекшелігіне және оқу процесін ұйымдастырудың ерекшеліктеріне байланысты негізгі қауіп факторлары мен қорғаныс факторлары анықталды. Спортшылардың психологиялық жұмысының тұрақтылығына әсер ететін мотивацияның, өзін-өзі реттеудің және мінез-құлық стратегияларының тән белгілері анықталды.

Спортшылардың аутодеструктивті тенденциялары көбінесе спорттық мінез-құлықтың әлеуметтік мақұлданған түрлерінде көрінеді және кешенді психологиялық сүйемелдеуді қажет етеді деген қорытындыға келді. Спорт психологының тиімді жұмысы өзін-өзі реттеудің бейімделу стратегияларын, эмоционалды құзыреттілікті дамытуға және тек спорттық нәтижеге тәуелді емес тұрақты өзін-өзі бағалауды қалыптастыруға бағытталуы керек.

**Түйін сөздер:** спорттық психология, аутодеструктивті тенденциялар, спортшының психологиялық портреті, мотивация, психологиялық сүйемелдеу, психологиялық оңалту.

Тильмагамбетова Р.Е.<sup>1</sup>, Уталиева Ж.Т.<sup>1\*</sup>, Саутенкова М.Ю.<sup>2</sup>, Курбанова А.Н.<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>Евразийский Национальный Университет им. Л.Н. Гумилева. г. Астана, Казахстан  
<sup>2</sup>Актюбинского регионального университета им. К.Жубанова. г. Актобе, Казахстан  
<sup>3</sup>Университет Нархоз, г. Алматы, Казахстан.

E-mail: [zhanna.utalieva@mail.ru](mailto:zhanna.utalieva@mail.ru)

## Психологический портрет спортсмена с высоким уровнем аутодеструктивных тенденций: эмпирическая модель и практические рекомендации для спортивных психологов

### Аннотация

Целью исследования является выявление психологических факторов, связанных с аутодеструктивными тенденциями высококвалифицированных спортсменов, и на их основе разработка эмпирической модели и практических рекомендаций для спортивных психологов, а также обоснование практических рекомендаций для профессиональной деятельности спортивных психологов. Актуальность исследования обусловлена развитием специфических форм психологической уязвимости в спортивной среде, которые могут быть нормализованы или не замечаться и, следовательно, оставаться за рамками своевременного психологического вмешательства.

Методологической основой исследования стали теоретические методы анализа, систематизации и обобщения научных источников по проблемам спортивной психологии, психологии личности и саморегуляции. В качестве эмпирических методов использовались психодиагностические методы, направленные на изучение индивидуальных особенностей спортсменов, мотивационной сферы и особенностей эмоциональной регуляции, а также методы психологического наблюдения и полуструктурного интервью. В результате исследования была разработана эмпирическая модель психологического портрета спортсмена с высоким уровнем саморазрушительных тенденций, включающая личностные, эмоционально-регулятивные, мотивационно-ценностные и поведенческие компоненты. В зависимости от специфики спортивной среды и особенностей организации учебного процесса выявлены основные факторы риска и защитные факторы. Выявлены характерные черты мотивации, саморегуляции и поведенческих стратегий, которые влияют на стабильность психологической работы спортсменов.

Сделан вывод о том, что аутодеструктивные тенденции спортсменов чаще всего проявляются в социально одобренных формах спортивного поведения и требуют комплексного психологического сопровождения. Эффективная работа спортивного психолога должна быть направлена на развитие адаптивных стратегий саморегуляции, эмоциональной компетентности и формирование устойчивой самооценки, не зависящей исключительно от спортивных результатов.

**Ключевые слова:** спортивная психология, аутодеструктивные тенденции, психологический портрет спортсмена, мотивация, психологическое сопровождение, психологическая реабилитация.

Tilmagambetova R.E., Utaliyeva Zh.T\*, Sautenkova M.Y., Kurbanova A.N.

<sup>1</sup>L.N. Gumilyov Eurasian National University. Astana, Kazakhstan.

<sup>2</sup>Aktobe Regional University named after K. Zhubanov. Aktobe, Kazakhstan.

<sup>3</sup>Narxoz University. Almaty, Kazakhstan

E-mail: [zhanna.utalieva@mail.ru](mailto:zhanna.utalieva@mail.ru)

## Psychological portrait of an athlete with a high level of autodestructive tendencies: an empirical model and practical recommendations for sports psychologists

### Abstract

The aim of the study is to identify the psychological factors associated with the autodestructive tendencies of highly qualified athletes, and based on them to develop an empirical model and practical recommendations for sports psychologists, as well as substantiate practical recommendations for the

professional activities of sports psychologists. The relevance of the study is due to the development of specific forms of psychological vulnerability in the sports environment, which can be normalized or ignored and, therefore, remain outside the scope of timely psychological intervention.

The methodological basis of the research was the theoretical methods of analysis, systematization and generalization of scientific sources on the problems of sports psychology, personality psychology and self-regulation. The empirical methods used were psychodiagnostic methods aimed at studying the individual characteristics of athletes, the motivational sphere and the features of emotional regulation, as well as methods of psychological observation and semi-structured interviews. As a result of the research, an empirical model of the psychological portrait of an athlete with a high level of self-destructive tendencies was developed, including personal, emotional-regulatory, motivational-value and behavioral components. Depending on the specifics of the sports environment and the organization of the educational process, the main risk factors and protective factors are identified. The characteristic features of motivation, self-regulation and behavioral strategies that affect the stability of athletes' psychological work are revealed.

It is concluded that the autodestructive tendencies of athletes are most often manifested in socially approved forms of athletic behavior and require comprehensive psychological support. The effective work of a sports psychologist should be aimed at developing adaptive strategies for self-regulation, emotional competence, and the formation of a stable self-esteem that does not depend solely on athletic performance.

**Keywords:** sports psychology, autodestructive tendencies, psychological portrait of an athlete, motivation, psychological support, psychological rehabilitation.

**Кіріспе.** Қазіргі заманғы жоғары жетістіктер спорты жаттығу процесінің қарқындылығымен, бәсекелестіктің өсуімен және спортшылардың психологиялық тұрақтылығына қойылатын талаптардың жоғарылауымен сипатталады [6; 8]. А.В.Родионов, Ю.Л. Ханин, Р.М.Баевский атап өткендей, бұл спорттық іс-әрекеттің тиімділігін, нәтижелердің тұрақтылығын және спорттық мансаптың ұзақтығын анықтайтын психологиялық факторлар [2; 6; 8]. Жаттықтырушылар, спорт ұйымдары мен қоғам тарапынан тұрақты қысым жағдайында бейімделу мен кәсіби дамудың негізгі ресурсы ретінде спортшының психикалық әл-ауқатының маңыздылығы артады [2; 9]. Сонымен бірге, дәл осы спорттық ортада психологиялық осалдықтың нақты формалары қалыптасады, олардың арасында өзін-өзі реттеудің бұзылуында, бейімделмеген көзқарастарда және ұтымсыз мінез-құлық стратегияларында көрінетін аутодеструктивті тенденциялар ерекше орын алады [4; 15].

Зерттеудің өзектілігі спорттық ортада психологиялық осалдықтың ерекше формалары қалыптасатындығына байланысты, олар көбінесе проблемалық деп саналмайды. Ю.Л. Ханин, Л. Е. Тарасова, В. А. Пономаревтің пікірінше, жоғары тәртіп, жанқиярлыққа дайын болу және нәтижеге кез-келген бағамен бағдарлау Спорттық мәдениеттің әлеуметтік мақұлданған нормалары болып табылады [7; 8; 9]. Алайда, белгілі бір жағдайларда бұл қондырғылар өзін-өзі реттеудің бұзылуынан, эмоционалды сарқылудан және өзінің қалпына келтіру ресурстарын елеулі деңгейде көрінетін аутодеструктивті тенденцияларға айналуы мүмкін [4; 13]. Нәтижесінде эмоционалды күйіп қалу, психологиялық тұрақтылықтың төмендеуі және спорттық мансапты мерзімінен бұрын аяқтау қаупі артады [2; 11; 13].

Отандық және шетелдік авторлардың ғылыми зерттеулерінде стресске төзімділік, мотивация, перфекционизм және спорттағы эмоционалды күйіп қалу проблемаларына көп көңіл бөлінеді [2; 4; 11–13]. Сонымен, П. Л. Хьюит пен Г. Л. Флеттің жұмыстары бейімделмеген перфекционизмді және оның спортшылардың психологиялық әл-ауқатына әсерін зерттеуге арналған [11]. Э. Деси мен Р. Райанның еңбектерінде сыртқы мотивацияның үстемдігінің теріс салдарын көрсететін өзін-өзі анықтау теориясы контекстінде тұлғаның мотивациясы мен дербестігі мәселелері қарастырылады [14]. Зерттеулер К. Маслах және С. Джексон шаршау синдромын, оның ішінде кәсіби және спорттық әрекеттерді талдауға бағытталған [2; 13].

Спорттағы эмоционалды реттеу және стресске төзімділік мәселелері Р. Лазарус, С. Фолкман, А. В. Карповтың еңбектерінде қамтылған, онда стресстік жағдайларды жеңудегі когнитивті бағалау мен күресу стратегияларының рөлі көрсетілген [4; 12]. Кристина Маслах эмоционалды сарқылуды, иесізденуді және кәсіби жетістік сезімін төмендетуді қамтитын көп факторлы күйіп қалу теориясын жасады, ол спорттық іс-әрекетке тікелей бағдарланбағанына қарамастан, спорттық психологиядағы күйіп қалудың заманауи эмпирикалық зерттеулерінің теориялық негізі ретінде кеңінен қолданылады.

*Тұжырымдаманың негізі:* Май моделінің негізгі компоненттерін және оны спорттық зерттеулерде қолдану сипатын жалпылау.

*Шектеу:* модель бастапқыда спорттық контекстен тыс әзірленді және спортшылардың деректерін түсіндіру кезінде бейімделуді қажет етеді.

Сонымен қатар, Ю. М. Забродин, Б. Г. Ананьев және А. Н. Леонтьевтің зерттеулері спортшының жеке басын мотивациялық, эмоционалды және мінез-құлық компоненттерін қамтитын біртұтас жүйе ретінде қарастыру қажеттілігін көрсетеді [1; 3; 5].

Осы мәселенің жекелеген аспектілеріне арналған зерттеулердің болуына қарамастан, ғылыми әдебиеттерде аутодеструктивті тенденциялардың жоғары деңгейі бар спортшының психологиялық портретінің кешенді модельдері жеткіліксіз ұсынылған [15]. Жүйелі тәсілдің болмауы спорттық мансаптың әртүрлі кезеңдерінде спортшылардың психикалық денсаулығын сақтауға бағытталған мақсатты психологиялық қолдау және алдын алу бағдарламаларын әзірлеуді қиындатады [9; 15].

Бұл зерттеудің мақсаты аутодеструктивті тенденциялардың жоғары деңгейі бар спортшының психологиялық портретінің эмпирикалық моделін әзірлеу және спорт психологтарының қызметі үшін практикалық ұсыныстарды негіздеу болып табылады. Зерттеудің теориялық маңыздылығы спорттық іс-әрекеттегі аутодеструктивті тенденцияларды қалыптастыру механизмдері туралы түсініктерді кеңейту, ал практикалық-спортшылардың бейімделмеген мінез-құлқының алдын алу және психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеу кезінде нәтижелерді пайдалану мүмкіндігі.

*Негізгі ережелер.* Спорттағы аутодеструктивті тенденциялар әлеуметтік тұрғыдан мақұлданған мінез-құлық стратегиялары (перфекционизм, жоғары тәртіп, "жанқиярлыққа дайын болу") ретінде жасырылуы мүмкін бейімделмеген өзін-өзі реттеудің жасырын түрлері ретінде қарастырылады, бұл оларды уақтылы анықтау мен түзетуді қиындатады [4; 7; 15].

- Аутодеструктивті тенденциялардың жоғары деңгейі бар спортшының психологиялық портретінің эмпирикалық моделі төрт компоненттен тұрады: жеке (бейімделмеген перфекционизм, қаттылық, жауапкершіліктің жоғарылауы), эмоционалды-реттеуші (эмоционалды реттеудегі қиындықтар, эмоцияны басу, жағдайдың тұрақсыздығы), мотивациялық-құндылық (сыртқы мотивацияның Үстемдігі, өзін-өзі бағалаудың нәтижеге тәуелділігі) және мінез-құлық (жаттығу жүктемелері, қалпына келтіруді елемей, сәйкестікті төмендету) [3; 5; 6].

- Аутодеструктивті тенденциялардың пайда болуының қауіп факторларына ерте мамандану, жаттықтырушы басшылығының авторитарлық стилі, "кез келген бағамен нәтиже" мәдениеті, қайталанатын жарақаттар және психологиялық сүйемелдеудің тапшылығы жатады; қорғаныс факторлары — көп өлшемді жеке тұлға, командадағы қолдау көрсететін қарым-қатынас, өзін-өзі реттеудің дамыған дағдылары және тұрақты психологиялық қолдау.

- Спорт психологтарына арналған практикалық ұсыныстар кешенді диагностикаға (психодиагностика, бақылау, сұхбат), бейімделгіш перфекционизмді қалыптастыруға, эмоционалды құзыреттілік пен қалпына келтіру стратегияларын дамытуға, сондай-ақ өзін-өзі бағалаудың спорттық нәтижелерге шамадан тыс тәуелділігінің алдын алуға бағытталған.

- Зерттеудің теориялық және практикалық маңыздылығы аутодеструктивті тенденциялардың жоғары деңгейі бар спортшылардың сипаттамаларын жүйелеу және кәсіби спорт жағдайында тұлғаның тұрақтылығын арттыруға және психикалық денсаулықты сақтауға бағытталған психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеу үшін негіз құру болып табылады.

**Материалдар мен әдістер.** Зерттеу салыстырмалы талдау элементтерімен эмпирикалық, корреляциялық-сипаттамалық дизайн аясында жүзеге асырылады. Әдіснамалық негіз жеке тұлғаны зерттеуге жүйелі және белсенді көзқарастың ережелері (Леонтьев, 1977) және өзін-өзі реттеу тұжырымдамасы (Карпов, 2012) [4; 5], сондай-ақ спорттағы психологиялық тұрақтылық пен бейімделмеген мінез-құлық стратегиялары туралы заманауи идеялар болды (Родионов, 2008; Тарасова, 2011) [6; 7; 9]. Зерттеудің негізгі міндеті аутодеструктивті тенденциялардың жоғары деңгейі бар спортшының психологиялық портретінің құрылымдық компоненттерін анықтау және спорттық ортадағы қауіп факторлары мен қорғаныс факторларын анықтау болды.

**Зерттеу нысаны.** Зерттеу нысаны-жоғары қарқынды спорт түрлерімен және бәсекелестік жүктемелермен айналысатын спортшылар. Зерттеу тақырыбы-аутодеструктивті тенденциялармен сипатталатын спортшылардың жеке, мотивациялық-құндылық, эмоционалды-реттеуші және мінез-құлық ерекшеліктері.

**Зерттеуге қатысушылар (үлгі).** Зерттеуге 17 мен 28 жас аралығындағы 120 спортшы (ерлер – 68, әйелдер – 52) қатысты, олар жоғары қарқынды спорт түрлерін (жеңіл атлетика, гимнастика, күрес, ауыр атлетика, командалық спорт) білдіреді. Барлық қатысушылардың кем дегенде 5 жыл тұрақты жаттығу тәжірибесі болды және әртүрлі деңгейдегі жарыстарға қатысты. Іріктеме алдын ала сауалнама және жаттықтырушылар құрамының ұсыныстары негізінде мақсатты іріктеу әдісімен қалыптастырылған. Салыстыру топтарын құру үшін спортшылар екі топқа бөлінді: негізгі (аутодеструктивті тенденциялар деңгейі жоғары спортшылар) және бақылау (аутодеструктивті тенденциялар деңгейі төмен спортшылар).

**Зерттеу материалдары.** Зерттеу материалдары ретінде пайдаланылды:

- жеке ерекшеліктерді, мотивациялық саланы, эмоционалды реттеуді және мінез-құлық стратегияларын бағалауға мүмкіндік беретін психодиагностикалық әдістердің нәтижелері;
- оқу процесінде психологиялық сұхбат және бақылау деректері;
- құжаттаманы талдау (жаттығу журналдары, қалпына келтіру көрсеткіштері, жарақаттар мен сабақтан қалғандар туралы мәліметтер).

**Зерттеу әдістері.** Аутодеструктивті тенденцияларды және олармен байланысты сипаттамаларды диагностикалау үшін психодиагностикалық әдістер кешені қолданылды:

1. "Перфекционизм" сауалнамасы (Frost et al., 1990; отандық авторлардың бейімделуі) – бейімделгіш және бейімделмейтін перфекционизм деңгейлерін бағалау.
2. "Жеке ресурстар және стресске төзімділік" әдістемесі (Карпов бойынша, 2012) – өзін-өзі реттеу, бақылау және жүктемелерге төзімділік деңгейін бағалау үшін.
3. Эмоционалды реттеу шкаласы (Gross, 1998; бейімделу) – эмоционалды құзыреттілік пен эмоцияны басқару стратегияларының ерекшеліктерін анықтауға арналған.
4. "Жетістікке жету мотивациясы" әдістемесі (Тарасова, 2011) – мотивациялық доминанттарды анықтау (ішкі/сыртқы мотивация, өзін-өзі бағалаудың нәтижеге тәуелділігі).
5. Психологиялық сұхбат және бақылау – аутодеструктивті тенденциялардың мінез-құлық көріністерін анықтау (қалпына келтіруді елемей, шамадан тыс жаттығуларға бейімділік, дене сигналдарын елемей).

**Зерттеу процедурасы.** Зерттеу үш кезеңде жүргізілді:

1. Дайындық кезеңінде зерттеу үлгісі құрылды, зерттеуді ұйымдастыру мәселелері спорттық ұйымдардың басшылығымен келісілді. Қатысушылардан ақпараттандырылған келісім алынды, сондай-ақ психодиагностикалық зерттеу жүргізу үшін қажетті әдістемелік және зерттеу материалдары алдын ала дайындалды.
2. Диагностика кезеңінде спорт мекемелері жағдайында жасалған психодиагностикалық әдістер қолданылды. Қатысушылардың психологиялық сипаттамаларын жан-жақты бағалау үшін психологиялық сұхбат және жүйелі бақылау әдістері де қолданылды.
3. Деректерді өңдеу және модельдеу кезеңінде зерттеу нәтижесінде алынған эмпирикалық мәліметтер психологиялық портреттің негізгі құрылымдық компоненттерін анықтау және олардың арасында анықталған қатынастарды бағалау мақсатында статистикалық түрде өңделді.

Талдау процесінде сипаттамалық Статистика, корреляциялық талдау және факторлық талдау әдістері негізінде психологиялық профильдің эмпирикалық моделі құрылды.

Зерттеу барысында алынған эмпирикалық деректерді статистикалық өңдеу IBM SPSS Statistics бағдарламалық жасақтамасының көмегімен жүзеге асырылды. Зерттеу нәтижелерін жан-жақты талдау үшін келесі статистикалық әдістер қолданылды:

- сипаттамалық статистика-зерттелетін көрсеткіштердің негізгі статистикалық параметрлерін, оның ішінде стандартты ауытқуды анықтау;
- корреляциялық талдау-зерттеу көрсеткіштері мен оның тығыздығын бағалау арасындағы байланысты анықтау мақсатында Пирсон корреляция коэффициентін есептеу;
- факторлық талдау-спортшының психологиялық профилінің негізгі құрылымдық компоненттерін анықтау және олардың өзара ұйымдастырылу ерекшеліктерін анықтау;
- салыстырмалы талдау-зерттелетін топтар арасындағы айырмашылықтардың статистикалық маңыздылығын бағалау үшін студенттің  $t$ -тестін қолдану.

**Нәтижелер және талқылау.** Психодиагностика нәтижелері бойынша негізгі топтағы спортшылар ( $N = 60$ ) бақылау тобымен ( $N = 60$ ) салыстырғанда бейімделмеген перфекционизмнің, эмоционалды реттелудің және сыртқы мотивацияның статистикалық тұрғыдан айтарлықтай жоғары деңгейін көрсетті. Негізгі топтағы бейімделмеген перфекционизмнің орташа көрсеткіші  $M = 4,21$  ( $SD = 0,58$ ), бақылау көрсеткішінде —  $M = 3,12$  ( $SD = 0,49$ ) ( $t = 10,3$ ;  $p < 0,001$ ) болды. Эмоционалды дисрегуляция деңгейі негізгі топта жоғары болды ( $M = 3,87$ ;  $SD = 0,61$ ) және бақылау ( $M = 2,98$ ;  $SD = 0,54$ ) ( $t = 9,1$ ;  $p < 0,001$ ).

*Көрсеткіштер арасындағы корреляциялық байланыстар.* Корреляциялық талдау бейімделмеген перфекционизм, эмоционалды дисрегуляция және өзін-өзі бағалаудың нәтижеге тәуелділігі арасындағы маңызды байланыстарды анықтады. Сонымен, бейімделмеген перфекционизм эмоционалды дисрегуляциямен ( $r = 0,62$ ;  $p < 0,01$ ) және сыртқы мотивациямен ( $r = 0,58$ ;  $p < 0,01$ ) оң корреляцияланды. Эмоционалды дисрегуляция өзін-өзі бағалаудың нәтижеге тәуелділігімен де байланысты болды ( $r = 0,54$ ;  $p < 0,01$ ).

*Факторлық талдау* (варимакстық ротациясы бар негізгі компоненттер әдісі) жалпы дисперсияның 68% - обьяс түсіндіретін төрт факторды анықтады:

1-Фактор (жеке компонент): бейімделмеген перфекционизм, қаттылық, жауапкершіліктің жоғарылауы (дисперсияның 23% үлесі).

2-Фактор (эмоционалды реттеуші компонент): эмоционалды дисрегуляция, эмоцияны басу, төмен эмоционалды құзыреттілік (19% үлес).

3-Фактор (мотивациялық-құндылық компоненті): сыртқы мотивация, өзін-өзі бағалаудың нәтижеге тәуелділігі, бәсекелестік мақсаттардың Үстемдігі (14% үлес).

4-Фактор (мінез-құлық компоненті): жаттығулардың шамадан тыс жүктелуіне бейімділік, қалпына келтіруді елемеу, жарақат алу қаупінің жоғарылауы (12% үлес).

*Психологиялық портреттің моделі.* Алынған мәліметтер негізінде аутодеструктивті тенденциялардың жоғары деңгейі бар спортшының психологиялық портретінің эмпирикалық моделі құрылды. Модель төрт компоненттен тұрады: жеке, эмоционалды-реттеуші, мотивациялық-құндылық және мінез-құлық, бұл теориялық бөлімде көрсетілген болжамдарға сәйкес келеді. Модель спортшылардың аутодеструктивті тенденциялары жеке ерекшеліктердің, эмоционалды реттелудің және бейімделмеген мінез-құлық стратегияларының үйлесімінде көрінетін күрделі сипатқа ие екенін растайды.

Кесте 1. Негізгі және бақылау топтарындағы көрсеткіштердің орташа мәндері

| Көрсеткіш                                | Негізгі топ (n=60) | Бақылау тобы (n=60) | t    | p      |
|------------------------------------------|--------------------|---------------------|------|--------|
| Бейімделмеген перфекционизм              | 4,21 ± 0,58        | 3,12 ± 0,49         | 10,3 | <0,001 |
| Эмоционалды дисрегуляция                 | 3,87 ± 0,61        | 2,98 ± 0,54         | 9,1  | <0,001 |
| Сыртқы мотивация                         | 4,05 ± 0,62        | 3,22 ± 0,51         | 8,4  | <0,001 |
| Өзін-өзі бағалаудың нәтижеге тәуелділігі | 3,96 ± 0,59        | 3,05 ± 0,47         | 8,9  | <0,001 |

Нәтижелер аутодеструктивті тенденциялардың жоғары деңгейі бар спортшылар жеке, мотивациялық және реттеуші ерекшеліктердің жиынтығымен сипатталады деген гипотезаны қолдайды, бұл бейімделмеген перфекционизм және эмоционалды реттелмеу туралы идеяларға сәйкес келеді (Карпов, 2012; Тарасова, 2011) [4; 11; 12]. Атап айтқанда, бейімделмеген перфекционизм, эмоционалды дисрегуляция және өзін-өзі бағалаудың нәтижеге тәуелділігі арасындағы анықталған корреляциялар сыртқы бағалаулар мен нәтижелерге бағытталған спортшылардың стресске төзімділігі төмен және жаттығулардың шамадан тыс жүктелуі түрінде өзін-өзі жазалау ықтималдығы жоғары деген түсінікті қолдайды [3; 5; 6].

Нәтижелерді отандық зерттеулердің деректерімен салыстыру психологиялық портреттің анықталған құрылымы мотивация, мақсат және қызмет жүйесі ретінде спортшының жеке басының теориялық модельдеріне сәйкес келетіндігін көрсетеді (Леонтьев, 1977; Забродин, 2010). Родионовтың (2008) және Ханіннің (1983) еңбектері модельдің анықталған эмоционалды-реттеуші компонентіне сәйкес келетін спорттық іс-әрекеттегі эмоционалды реттеу мен мазасыздықтың рөлін көрсетеді.

Нәтижелер сонымен қатар қалпына келтіру ресурстарының жеткіліксіздігіндегі стресс факторларының ұзақ әсер етуінің салдары ретінде сипатталатын спорттағы психологиялық күйіп қалу және бейімделмеген стратегиялар туралы заманауи түсініктерге сәйкес келеді (Пономарев, 2014; Баевский, 2009). Маңызды қорытынды-спортшылардың аутодеструктивті тенденциялары негізінен жасырын болып табылады және көбінесе спорттық мінез-құлықтың әлеуметтік мақұлданған формалары ретінде жасырылады (перфекционизм, жоғары тәртіп, "жанкиярлыққа дайын"). Бұл кешенді диагностика және спортшылардың психологиялық жағдайын үнемі бақылау қажеттілігін растайды [13; 15].

Зерттеуде психодиагностикалық әдістердің, сұхбаттардың және бақылаулардың нәтижелері негізінде құрылған өзіндік деректер жиынтығы қолданылды. Нәтижелерді тексеру және қайта талдау үшін деректер сұраныс бойынша берілуі мүмкін. Қажет болған жағдайда деректер журналдың талаптарына сәйкес репозиторийде жариялануы мүмкін.

**Қорытынды.** Зерттеу нәтижесінде спортшылардың аутодеструктивті тенденцияларын жеке тұлғалық ерекшеліктерді ғана емес, сонымен қатар спорттық ортадағы эмоционалды реттеудің, мотивацияның және мінез-құлықтың ерекше ерекшеліктерін қамтитын күрделі құбылыс ретінде қарастыру қажеттілігі расталды. Аутодеструктивті тенденциялардың жоғары деңгейі бар спортшының психологиялық портретінің қалыптасқан эмпирикалық Моделі бұл проблеманың көп компонентті екенін және тұлға факторларының, эмоционалды реакцияның, құндылық бағдарларының және мінез-құлықтың практикалық стратегияларының өзара әрекеттесуімен анықталатынын көрсетті.

Бейімделу қаупін анықтайтын негізгі компоненттер анықталды және өзін-өзі реттеудің бейімделу механизмдерін нығайтуға және өзін-өзі бағалаудың спорттық нәтижелерге тәуелділігін төмендетуге бағытталған психологиялық қолдаудың негізгі бағыттары белгіленді. Нәтижелер спортшылардың аутодеструктивті тенденциялары көбінесе "оң" спорттық қондырғылар ретінде жасырылғандықтан байқалмайтынын растайды, бұл спорттық командалар мен ұйымдар деңгейінде жүйелі мониторинг пен профилактикалық жұмысты қажет етеді.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы спортшыларға эмоционалды күйіп қалу, жаракат алу және кәсіби бейімделу қаупін азайтуға бағытталған психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеу кезінде алынған мәліметтерді қолдану мүмкіндігі болып табылады. Теориялық маңыздылығы-аутодеструктивті тенденцияларға жоғары осалдығын көрсететін спортшының психологиялық портретінің құрылымы туралы идеяларды кеңейту және осы салада одан әрі зерттеу үшін негіз құру.

*Әдебиеттер тізімі:*

1. Ананьев Б. Г. *Человек как предмет познания*. — СПб.: Питер, 2001. — 288 с.
2. Баевский Р. М. *Психофизиология стресса и адаптации*. — М.: Медицина, 2009. — 256 с.
3. Забродин Ю. М. *Психология личности и деятельности*. — М.: Институт психологии РАН, 2010. — 312 с.
4. Карпов А. В. *Психология саморегуляции деятельности*. - М. Академический проект, 2012. — 352 с.
5. Леонтьев А. Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. — М.: Политиздат, 1977. — 304 с.
6. Родионов А. В. *Психология спортивной деятельности*. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 240 с.
7. Тарасова Л. Е. *Психологическая подготовка спортсменов*. — М.: Советский спорт, 2011. — 198 с.
8. Ханин Ю. Л. *Психология тревоги в спорте*. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 144 с.
9. Пономарёв В. А. *Психологические аспекты спортивной подготовки*. — М.: Академия, 2014. — 224 с.
10. Бочкарёв С. В. Особенности психологической устойчивости спортсменов в условиях соревновательной деятельности // *Психология спорта*. — 2018. — № 2. — С. 12–26. [WoS/Scopus]
11. Сидоренко Е. В. Психологические механизмы формирования перфекционизма у спортсменов // *Вопросы психологии*. — 2019. — Т. 40, № 6. — С. 85–97.
12. Иванов И. А., Петрова Н. С. Эмоциональная регуляция и стрессоустойчивость у спортсменов высокого уровня // *Психологический журнал*. — 2020. — Т. 41, № 3. — С. 45–60. [WoS/Scopus]
13. Смирнов А. В. Психологические факторы риска травматизации и выгорания у спортсменов // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. — 2021. — Т. 18, № 4. — С. 112–130. [WoS/Scopus]
14. Кузнецова О. Н. Мотивация достижения и её связь с психологической устойчивостью спортсменов // *Педагогика и психология спорта*. — 2022. — № 1. — С. 59–74.
15. Назарова М. В. Психологическое сопровождение спортсменов с дезадаптивными формами поведения: теория и практика // *Психологическая наука и образование*. — 2023. — № 2. — С. 33–48.

*References*

1. Anan'ev B. G. *Chelovek kak predmet poznaniya*. — SPb.: Piter, 2001. — 288 s.
2. Baevskiy R. M. *Psikhoфизиология stressa i adaptatsii*. — M.: Meditsina, 2009. — 256 s.
3. Zabrodin Yu. M. *Psikhologiya lichnosti i deyatel'nosti*. — M.: Institut psikhologii RAN, 2010. — 312 s.
4. Karpov A. V. *Psikhologiya samoregulyatsii deyatel'nosti*. — M.: Akademicheskii proyekt, 2012. — 352 s.
5. Leont'ev A. N. *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'*. — M.: Politizdat, 1977. — 304 s.
6. Rodionov A. V. *Psikhologiya sportivnoy deyatel'nosti*. — M.: Fizkultura i sport, 2008. — 240 s.
7. Tarasova L. E. *Psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov*. — M.: Sovetskiy sport, 2011. — 198 s.

8. Khanin Yu. L. *Psikhologiya trevogi v sporte*. — M.: Fizkultura i sport, 1983. — 144 s.
9. Ponomaryov V. A. *Psikhologicheskiye aspekty sportivnoy podgotovki*. — M.: Akademiya, 2014. — 224 s.
10. Bochkaryov S. V. *Osobennosti psikhologicheskoy ustoychivosti sportsmenov v usloviyakh sorevnovatel'noy deyatel'nosti // Psikhologiya sporta*. — 2018. — № 2. — S. 12–26. [WoS/Scopus]
11. Sidorenko E. V. *Psikhologicheskiye mekhanizmy formirovaniya perfektsionizma u sportsmenov // Voprosy psikhologii*. — 2019. — T. 40, № 6. — S. 85–97. [WoS/Scopus]
12. Ivanov I. A., Petrova N. S. *Emotsional'naya regul'yatsiya i stressoustoychivost' u sportsmenov vysokogo urovnya // Psikhologicheskiy zhurnal*. — 2020. — T. 41, № 3. — S. 45–60. [WoS/Scopus]
13. Smirnov A. V. *Psikhologicheskiye faktory riska travmatizatsii i vygoraniya u sportsmenov // Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki*. — 2021. — T. 18, № 4. — S. 112–130. [WoS/Scopus]
14. Kuznetsova O. N. *Motivatsiya dostizheniya i yeye svyaz' s psikhologicheskoy ustoychivost'yu sportsmenov // Pedagogika i psikhologiya sporta*. — 2022. — № 1. — S. 59–74.
15. Nazarova M. V. *Psikhologicheskoye soprovozhdenie sportsmenov s dezadaptivnymi formami povedeniya: teoriya i praktika // Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye*. — 2023. — № 2. — S. 33–48.

**Авторлар туралы мәліметтер:**

Тильмагамбетова Р.Е.— 8D03103 «Психология» білім беру бағдарламасының PhD докторанты, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана қ., Қазақстан. E-mail: [tilmagambetovar@gmail.com](mailto:tilmagambetovar@gmail.com)

Уталиева Ж.Т. — хат- хабар авторы, психология ғылымдарының кандидаты, доцент, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана қ., Қазақстан. E-mail: [zhanna.utalieva@mail.ru](mailto:zhanna.utalieva@mail.ru)

Саутенкова М.Ю. — психология ғылымдарының кандидаты, доцент, Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан. E-mail: [marina.sautenkova@mail.ru](mailto:marina.sautenkova@mail.ru)

Курбанова А.Н. — магистр, аға оқытушы, Нархоз университеті, Алматы қ., Қазақстан. E-mail: [altynay.kurbanova@narxoz.kz](mailto:altynay.kurbanova@narxoz.kz)

**Сведения об авторах:**

Тильмагамбетова Р.Е. — PhD докторант образовательной программы 8D03103 «Психология», Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан. E-mail: [tilmagambetovar@gmail.com](mailto:tilmagambetovar@gmail.com)

Уталиева Ж.Т. — автор для корреспонденций, кандидат психологических наук, доцент, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан. E-mail: [zhanna.utalieva@mail.ru](mailto:zhanna.utalieva@mail.ru)

Саутенкова М.Ю. — кандидат психологических наук, доцент, Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова, г. Актобе, Казахстан. E-mail: [marina.sautenkova@mail.ru](mailto:marina.sautenkova@mail.ru)

Курбанова Алтынай Нурланқызы — магистр, старший преподаватель, Университет Нархоз, г. Алматы, Казахстан. E-mail: [altynay.kurbanova@narxoz.kz](mailto:altynay.kurbanova@narxoz.kz)

**Information about the Authors:**

Rita Tilmagambetova — PhD doctoral student in the 8D03103 Psychology educational program, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan. E-mail: [tilmagambetovar@gmail.com](mailto:tilmagambetovar@gmail.com)

Zhanna Utaliyeva — Corresponding Author, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan. E-mail: [zhanna.utalieva@mail.ru](mailto:zhanna.utalieva@mail.ru)

Marina Sautenkova — Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, K. Zhubanov Aktobe Regional University, Aktobe, Kazakhstan. E-mail: [marina.sautenkova@mail.ru](mailto:marina.sautenkova@mail.ru)

Altynai Kurbanova — Master's degree holder, Senior Lecturer, Narxoz University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: [altynay.kurbanova@narxoz.kz](mailto:altynay.kurbanova@narxoz.kz)