

Державний вищий навчальний заклад  
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»  
Факультет психології  
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА  
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти  
на тему: **Соціально-психологічні чинники мотивації досягнення успіху  
спортсменів-єдиноборців**

Виконав:

студент II курсу, групи ПСзм(д)-22  
спеціальності 053 “Психологія”

Юрій Сем’ян

Керівник: к. психол. н., доц. Сметаняк В.І.

Рецензент: к. психол. н., доц. Пілецький В.С.

Івано-Франківськ– 2022 р.

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ УСПІХУ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ</b>	<b>7</b>
1.1. Психологічна система спортивної діяльності	7
1.2. Індивідуально-психологічні особливості в системі спортивної діяльності	19
1.3. Мотивація спортивної діяльності. Психологічні дослідження проблеми мотивації досягнення успіху	27
Висновки до 1 розділу	38
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ</b>	<b>41</b>
2.1. Методика та організація емпіричного дослідження	41
2.2. Обробка отриманих результатів	44
2.3. Аналіз психологічних особливостей соціально-психологічних чинників мотивації на основі отриманих результатів	49
Висновки до 2 розділу	50
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b>	<b>53</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>57</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>62</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Упродовж останніх років однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем є мотиваційна складова молоді. Особливої актуальності набуває спортивна діяльність, адже все менше і менше дітей та молоді беруть участь хоча б в одній спортивній секції. Численні дослідження вказують на те, що в сучасному світі фізична діяльність не є для підлітків необхідністю. Причина цього – різке зростання технічного прогресу, особливості сучасних умов життя, збільшення навчального навантаження, інтенсивне зростання обсягів інформації, а також недостатній рівень інформованості молоді про здоровий спосіб життя та його вплив на стан особистого здоров'я.

Система спортивної діяльності потребує якісного й інноваційного підходу до потреб підлітків та юнацтва, формування стійких мотивів і мотивацій до занять спортом, як важливого складника здорового способу життя та позитивної соціальної поведінки. Наряду з цим, питань, що стосуються порівняння мотивації до спортивної діяльності молоді в ациклічних і циклічних видах спорту практично відсутні тому є актуальною проблемою.

Мотивація є не лише стрижневою характеристикою особистості спортсмена і веде його до поставленої мети, але і впливає на характер усіх процесів, що протікають в організмі в ході діяльності. Головною ж особливістю спортивної мотивації є її прямий вплив на результативність діяльності спортсмена. В умовах жорсткого протиборства змагання можна чекати повної самовіддачі і прагнення до перемоги лише у мотивованого спортсмена, що має максимальну вираженість мотивації. Недооцінка ролі мотиваційних чинників, врахування динаміки зміни мотивів спортивними педагогами, тренерами, самими спортсменами часто призводить до того, що людина виявляється нездатною проявити свої можливості, реалізувати ту величезну роботу, яку він здійснює, займаючись спортом.

Проблема формування спортивної мотивації розглядалися в роботах Г.Д. Бабушкіна, Є.Г. Бабушкіна, Є.П. Ільїна, Р.А. Пілоян, Ю.Л. Ханіна, та ін. Особливості мотивів занять спортом вищих досягнень в юнацькому віці досліджувалися в роботі А.В. Шаболтас, Г.П. Фураєвим вивчені питання управління процесом спортивного вдосконалення з урахуванням мотиву досягнення успіху, визначені вікові та кваліфікаційні особливості структури та динаміки мотивів спортивної діяльності. Питання вольової готовності в спорті розглядалися в роботах Р.З. Шайхетдінова, Є.П. Щербакова та ін..

В цілому, теоретичний аналіз та узагальнення вітчизняної та зарубіжної літератури показує, що питання визначення сутності та змісту мотивації досягнення, психологічних механізмів її виникнення, розвитку і функціонування в спортивній діяльності недостатньо вивчені і визначені лише загальні підходи до її формування на різних етапах спортивного вдосконалення.

В даній роботі ми взяли за основу аналіз мотиваційної сфери у спортивній діяльності через дослідження спортсменів-єдиноборців.

**Об'єкт дослідження** – мотивація спортивної діяльності.

**Предмет:** особливості мотивації спортивної діяльності у спортсменів-єдиноборців.

**Мета дослідження:** виявити психологічні особливості мотивації до спортивної діяльності на прикладі спортсменів-єдиноборців.

**Гіпотеза дослідження:** У процесі занять спортом формується мотивація досягнення успіху у спортсменів, яка закономірно поширюється на соціально-психологічну сферу спортсменів.

**Завдання:**

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблем дослідження мотиваційної сфери спортсменів-єдиноборців.

2. На підставі аналізу психологічної літератури визначити поняття „спортивної мотивації” та її видів.

3. Аналізуючи літературу виділити і описати особливості розвитку мотивації досягнення в спортивній діяльності.

4. Організувати та провести дослідження рівня мотивації спортсменів, які займаються дзюдо, самбо та джиу-джитсу.

5. Провести порівняльний аналіз рівня мотиваційної сфери спортсменів-єдиноборців.

Для досягнення мети, вирішення поставлених завдань і перевірки гіпотези ми розробили програму дослідження, реалізація якої передбачала застосування комплексу загальнонаукових теоретичних та емпіричних **методів** та методик, серед яких: теоретичний аналіз наукової літератури та узагальнення вже існуючих емпіричних результатів з дослідження цієї проблеми; Опитувальник «Мотивація успіху та страх невдачі» А. Реана; Методика діагностики спрямованості особистості Б.Басса; Методика «Мотиви занять спортом» А. Шаболтас.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Вивчення мотивації діяльності останнім часом є актуальним напрямом наукових досліджень. Вона є одним з центральних аспектів у психологічних дослідженнях особистості й представлена в багатьох теоріях особистості (Г. Оллпорт, Г. Мюррей, Д. Макклелланд, Дж. Аткинсон, А. Маслоу, Р. Кеттел, А. Бандура). Проблему розвитку мотиваційної сфери розкрито в роботах А. Леонтьєва, Л. Божович, Д. Фельдштейна, Б. Сосновского, Є. Ільїна. Аналіз літератури свідчить, що у дослідженнях особливостей мотивації досягнення успіху в спортсменів можна спостерігати різні підходи (В. Алабін, Л. Волков, Н. Булгаков, В. Келлер, В. Філін, В. Платонов, К. Сахновський, Р. Пілоян, Б. Кретті та ін.). Проте питання розвитку мотиваційної сфери спортсменів-єдиноборців у спортивній діяльності теоретично обговорюється та досліджується порівняно мало. Потребує уточнення проблема розвитку механізмів мотиваційної сфери підлітків, які систематично займаються спортом. Відкритим є питання впливу спрямованості особистості на мотивацію досягнень спортсменів. Поза увагою

залишився аспект дослідження мотивів занять спортом спортсменів-єдиноборців.

**Наукова новизна:** Виявлено специфіку соціально-психологічних характеристик, які переважають у спортсменів-єдиноборців.

**Практичне значення:** Досліджено та проаналізовано особливості мотиваційної сфери спортсменів-єдиноборців.

**Етапи дослідження.** Дослідження об'єднане у три етапи.

На *першому* (попередньому) *етані* був здійснений теоретичний огляд наукових джерел з досліджуваної проблематики, окреслено теоретичну модель-схему дослідження, проведено комплектацію вибірки, підбір основних методик діагностики та формування по них Google Форми для майбутнього дослідження.

*Другий етап* (емпіричний) дослідження включав діагностику мотиваційної сфери через оцінку соціально-психологічних властивостей особистості досліджуваних спортсменів-єдиноборців. Для цього було використано опитувальник вивчення мотивації успіху й страху невдачі А.О. Реана, методику діагностики спрямованості особистості Б. Басса та особистісні смисли через методику «Мотиви занять спортом», розроблену А. В. Шаболтас.

На *третьому етапі* описано отримані дані та проінтерпретовано результати дослідження.

**Структура магістерської роботи.** Структура та обсяг магістерської роботи визначаються її метою, завданнями, об'єктом і предметом дослідження. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, кожен з яких містить 6 підрозділів, висновків, ряду використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи 88 сторінок. У роботі 3 таблиці та 8 малюнків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ УСПІХУ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

### 1.1. Психологічна система спортивної діяльності

Психологія вивчає роль і місце системи суб'єктивного відображення дійсності в діяльності індивіда. При цьому, з одного боку, вона розглядає діяльність, в нашому випадку — спортивну, як детермінанту системи психічних процесів, станів і властивостей суб'єкта. З іншого боку, вона вивчає вплив цих систем на ефективність і якість діяльності, тобто розглядає психічне як фактор цієї діяльності.

Б. Ф. Ломов виділив ряд утворюючих компонентів системи діяльності, таких, як мотив, мета, планування діяльності, переробка поточної інформації, оперативний образ (концептуальна модель), прийняття рішення, дії, перевірка результатів і корекція дії [40].

Перераховані компоненти не є ізольованими один від одного «блоками» діяльності і виступають як взаємозалежні, що виконують різні регулюючі функції психічного в підготовці, організації і виконанні діяльності. Однак найбільш впливовим завданням вивчення психологічних особливостей спортивної діяльності є необхідність представити основні компоненти структури діяльності в розвитку, в плані її генезису [12].

В. Д. Шадриковим показано, що процес оволодіння професійною діяльністю не є адаптивним в тому сенсі, що спочатку формуються одні її складові, а потім — інші. Діяльність як би «закладається вся повністю», але в нерозвиненій формі. Ймовірно, розвиток кожної зі складових служить основою розвитку системи в цілому [24].

Результатом оволодіння внутрішньої, інтуїтивної сторони спортивної діяльності є формування психологічної системи діяльності на основі

індивідуальних якостей суб'єкта діяльності шляхом їх реорганізації, переструктурування виходячи з мотивів діяльності, цілей і умов. При цьому потреби людини, його інтереси, світогляд, переконання і установки, життєвий досвід, особливості окремих психічних функцій, нейродинамічних якостей, властивостей особистості є вихідною базою для формування психологічної системи спортивної діяльності [39].

Дані теоретичних робіт і емпіричний аналіз різних видів діяльності, наявні в літературі, дозволяють представити наступні основні функціональні блоки спортивної діяльності [6]:

- мотиви і потреби діяльності;
- цілі діяльності;
- програма діяльності;
- індивідуально - психологічні особливості;
- інформаційні засади діяльності;
- прийняття рішень;
- професійно важливі якості.

Вибираючи вид спортивної діяльності, підліток як би «проектуює» свою мотиваційну структуру факторів, пов'язаних з конкретною діяльністю, через яку можливе задоволення потреб.

Мотивація навчально-спортивної діяльності витікає з різних потреб, які можна розділити на три групи: потреба в русі, потреба у виконанні обов'язків спортсмена і потреба в спортивній діяльності. При цьому, чим значніше потреби людини, тим більш високі вимоги він висуває до діяльності, але одночасно він може отримати і більше задоволення від занять спортивною діяльністю [38].

Мотивація спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що міняють своє значення протягом спортивної кар'єри. Провідними мотиваторами для більшості спортсменів – новачків є: задоволення, яке отримує від занять спортом, прагнення до здоров'я і фізичного розвитку, до спілкування, самоактуалізації і розвитку вольових



якостей [38; 13].

На стадії спеціалізації у спортсмена виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту, чому сприяють як фізичний розвиток і формування навичок, так і усвідомлення того, що обраний вид спортивної діяльності відповідає його інтересам і здібностям. При цьому відбувається як би ротація, де основною метою стає отримання високих результатів, а не задоволення від самого процесу занять.

На стадії спортивної майстерності провідним мотиваційним чинником є прагнення закріпити свої досягнення, примножити славу і престиж у світі спорту, а також забезпечити своє матеріальне становище.

Однією з характеристик мотиву, яка грає істотну роль в ситуації спортивної діяльності, є його *сила*. Як зазначає С. П. Ільїн (2000), сила мотиву впливає не тільки на рівень активності людини, але і на успішність прояву цієї активності, зокрема на ефективність діяльності. Сила мотиву залежить від багатьох факторів. Зокрема, виявлено залежність сили мотиву від ступеня усвідомленості і ясності об'єкта мотивації, названої законом спеціальної детермінації волі. На силі мотиву позначаються закріпленість навичок, привабливість об'єкта впливу. Очікуваний або запланований результат в змаганні підсилює мотивацію [23].

Змагальні мотиви мають колективістську і індивідуалістичну спрямованість. Особи з колективістською спрямованістю добре виступають і в командних, і в особистих змаганнях, а з індивідуалістичною – тільки в особистих, причому тенденція ця досить стійка, хоча і може дещо змінюватися під впливом колективу.

Значний вплив на силу і стійкість мотивів надає успішність спортивної діяльності. Успіхи надихають, а постійно виникаюче задоволення від досягнутого результату призводить до задоволеності родом занять, до стійкого позитивного відношенню, до обраного виду спорту. Невдачі призводять до виникнення стану фрустрації, яке може двояко впливати на силу і стійкість мотиву. В одному випадку невдачі в змаганнях, що повторюються

неодноразово, можуть викликати у спортсмена бажання залишити заняття даним видом спорту, припускаючи, що він нездатний до нього. В іншому випадку регулярно повторювані невдачі при екстрапунітивній формі реагування викликають у людини агресивну реакцію, спрямовану на зовнішні об'єкти, що супроводжується прикрістю, озлобленістю, упертістю, прагненням домогтися наміченого у що би то не стало, навіть всупереч реальним можливостям. При цьому невдача розглядається як випадковість через сформованість зовнішніх обставин [14].

**Стійкість мотиву** (мотиваційна установка) відрізняється в залежності від розвиваючого стану, який в значній мірі визначається типологічними особливостями прояву нервової системи. Спортсмени, які зберегли перспективу росту, мають типологічні особливості, що сприяють стійкості до монотонності, а у спортсменів, які втратили таку перспективу, типологічні особливості перешкоджали даній стійкості [36].

Дуже часто інтерес до того чи іншого виду спортивної діяльності ґрунтується на поверхневому знанні, на зовнішній привабливості, а не на адекватному уявленні тих вимог, які даний вид спорту пред'являє до людини.

Для стійкості мотивації необхідно мати адекватне уявлення про обраний вид спортивної діяльності. Не менш важливим є те, що сила мотиву і ефективність спортивної діяльності залежить від того, наскільки ясно усвідомлюється мета, зміст самої обраної діяльності.

Системоутворюючим компонентом психологічної системи будь-якої діяльності є саме її **мета**.

Виділяється два аспекти мети: по-перше, як ідеальний чи представлений в думці її результат; по-друге, як рівень досягнень, якого хоче досягти людина (як завдання досягти певних показників). Мета діяльності виступає як провідна ланка усвідомленого процесу регулювання, як ідеальний результат діяльності або як рівень досягнення певних її показників [34].

Постановка мети у людини – процес, що характеризується специфічним внутрішнім ставленням між суб'єктивним змістом завдання для людини і її

об'єктивним значенням.

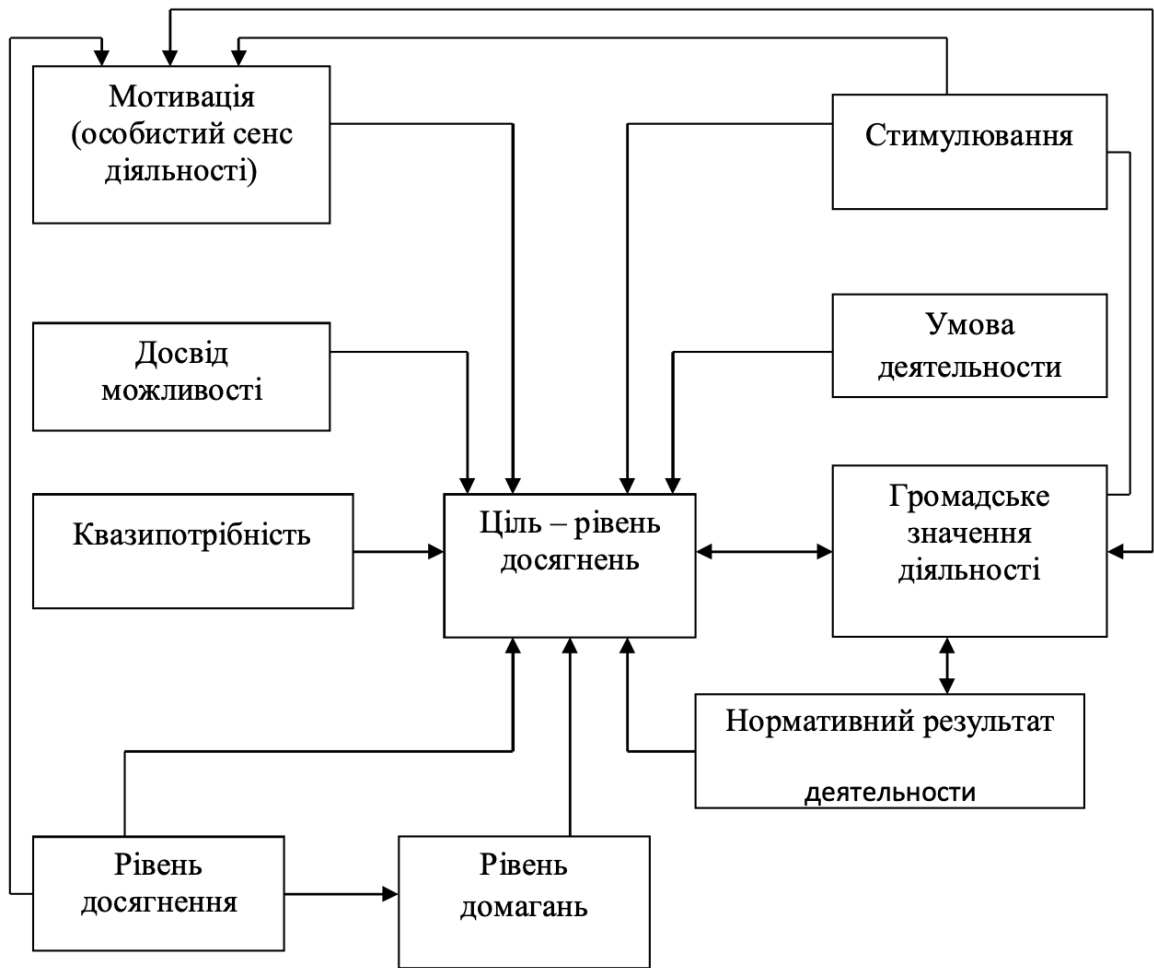
Аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити два види мети. Мета це образ що відображає досвід людини, який включає в себе уявлення про засоби діяльності, про формування гіпотез і прийняття рішень. Мета це завдання – регулююча діяльність через кінцевий результат, який виступає у формі знань [19].

Формування мети – рівня досягнень є складним процесом, що включає в себе встановлення якісних і кількісних характеристик. Цілі, які сприймаються особою, яка освоює діяльність, як особистісно значущі, визначаються, з одного боку, специфікою діяльності, рівнем вимог до основних параметрів діяльності, з іншого – особистісними факторами: мотивацією, здібностями, рівнем домагань.

Формування мети притаманне не тільки формуванню спільної мети діяльності, а й формуванню мети конкретних дій. Узагальнена схема процесу формування мети – рівня досягнень, запозичена у В. Д. Шадрікова (1996), представлена на рисунку 1.1 [29].

Завершальним етапом процесу формування мети є вироблення критеріїв, за якими відбувається прийняття рішення про досягнення мети діяльності (критерії досягнення мети залежать від виду діяльності). Для спортивної діяльності у вигляді конкретної мети виступає планований або необхідний для перемоги результат [31].

Поряд з цим суб'єкт діяльності встановлює мету діяльності, яка може бути досягнута при певній варіативності окремих дій, а, отже, для кожної дії як би підбирається певний набір критеріїв і виявляється зв'язок між критеріями окремих дій. Останнє входить як основна частина в інформаційну основу діяльності.



Мал. 1.1. Схема факторів, що визначають формування мети-рівня досягнень  
(По В. Д. Шадрикова, 1996)

Спортивна діяльність характеризується істотною роллю **процесів прийняття рішень** в зв'язку із значною питомою вагою їх у структурі досить значущих проблемних ситуацій на всіх рівнях психічного відображення і регуляції діяльності. Роль процесів прийняття рішення в регуляції діяльності залежить від їх специфіки і місця в структурі рухових дій. Виділяються наступні параметри, що визначають цю специфіку [23]:

1) провідні детермінанти процесів рішення (для мотиваційного блоку – рівень домагань, престижність діяльності; для формування програми діяльності – повнота інформаційної основи діяльності тощо);

2) зміст вирішуваних завдань, вид їх невизначеності (особистісно-

мотиваційна, інформаційна, операційна);

- 3) значущість вироблених рішень для особистості;
- 4) характер переважаючих психічних процесів при виборі альтернативи (переважно вольовий, інтелектуальний або емоційний тип рішення) тощо;
- 5) різний зміст завдань пред'являє різні вимоги до структури індивідуально-психологічних якостей, рішення регулюються на основі різних підсистем індивідуальних якостей.

Прийняття рішень в спортивній діяльності часто виливається в боротьбу мотивів і перетворюється в *вольовий акт*. У той же час прийняття рішень має вирішальне значення у визначенні напрямків даної діяльності, в реалізації її індивідуального стилю, в досягненні очікуваних ними заданих результатів діяльності, що й обумовлює роль ефективних рішень як критеріїв придатності до конкретної діяльності [48].

Використання того чи іншого прийому прийняття рішення в значній мірі індивідуально обумовлено і залежить від психологічних особливостей особистості спортсмена.

Індивідуальні особливості спортсмена відображають своєрідність і різноманіття форм психологічної обумовленості конкретної діяльності. Вони в кожному конкретному випадку визначають рівень придатності суб'єктів до конкретної діяльності. При цьому в процесі діяльності внутрішні умови не залишаються постійними, відбувається розвиток рухових здібностей, пов'язаних з прийняттям рішення. Як зазначає П. К. Анохін, «прийняття рішення переводить один системний процес – аферентний синтез – в інший системний процес – в програму дій» [40].

Особливе місце у формуванні психологічної системи діяльності відводиться підсистемі *професійно важливих якостей* (ПВЯ). Під *спортивно-важливими якостями* (СВЯ) розуміються індивідуальні якості суб'єкта діяльності, що впливають на ефективність цієї діяльності і на успішність її освоєння. При цьому до спортивно-важливих якостей, перш за все, відносяться здібності, але вони не вичерпують усього їх обсягу [40; 34].

Крім того, значення СВЯ в успішності освоєння і реалізації конкретної діяльності визначається тим, що в них виявляються всі основні характеристики структури особистості, визначаючи психологічні особливості систем діяльності: мотиваційно-необхідні, когнітивні, психомоторні, емоційно-вольові та інші.

Те чи інше співвідношення більш загальних і більш спеціальних ланок структури СВЯ складається, перш за все, в залежності від змісту конкретної діяльності, і чим «більш технічна» діяльність, чим більшу роль в її реалізації відіграють спеціальні здібності, тим більше будуть зрушені часові межі прояву фази спеціалізації в сторону молодших вікових періодів зрілості.

З підвищенням спортивної кваліфікації змінюється компонентний склад структури спортивно-важливих якостей, підвищується міра тісноти зв'язків окремих СВЯ в структурі, збільшується їх кількість яка входить до структури [34; 27].

На рівні високої кваліфікації зв'язки значніше індивідуалізуються, майже в рівній мірі присутні на всіх етапах спортивного вдосконалення, одночасно мають місце тимчасові зв'язки, присутні тільки на певних етапах. З іншого боку, ця картина певною мірою буде визначатися специфікою виду спортивної діяльності.

Приступаючи до освоєння спортивної діяльності, суб'єкт оволодіває певними *психічними властивостями*, деякі з них є важливими для тієї чи іншої конкретної діяльності. У процесі становлення психологічної системи діяльності відбувається перебудова операційних механізмів психічних властивостей відповідно до вимог діяльності, тобто перебудови операційного механізму в оперативний [25].

Спортивна діяльність є сферою прояву можливостей людини. З іншого боку, спортивна діяльність спрямована на задоволення потреб людей. Психіка, свідомість людини, особистість в цілому не тільки проявляються, але і формуються в процесі спортивної діяльності. Постійні тренувальні заняття, участь в спортивних змаганнях розвивають функції (психічні, фізичні), що

лежать в основі спортивної діяльності. Людина створює сама себе: про неї судять по її виступах, за її активності в спорті.

Спортивна діяльність характеризується такими специфічними особливостями [2]:

1. Її предметом є сама людина (спортсмен). Він виступає не тільки суб'єктом, а й об'єктом діяльності.

2. Вона характеризується спеціально-організованою високою руховою активністю, виключно заради руху.

3. Основою спортивної діяльності є змагання, тобто регламентоване суперництво, в якому можна об'єктивно порівняти певні здібності спортсменів і виявити їх максимальний прояв. Без змагань спортивна діяльність втрачає свою сутність.

4. Установка в спортивній діяльності – досягнення максимально високих результатів шляхом застосування зростання фізичних навантажень.

5. Неодмінною умовою спортивної діяльності є захопленість спортсмена, стійкий інтерес до одного виду спорту.

6. Спортивна діяльність пов'язана з високими, нерідко максимальними і навіть граничними фізичними і психічними навантаженнями.

7. Спортивна діяльність характеризується не тільки проявом м'язової активності при виконанні фізичних вправ, але і оволодінням високою технікою їх виконання. Це вимагає від спортсмена систематичного і тривалого тренування, в процесі якого він засвоює і удосконалює певні навички і розвиває необхідні рухові якості і здібності.

8. Спортивна діяльність супроводжується почуттям зростання, розвитку, вдосконалення.

9. Продуктом (кінцевим результатом) спортивної діяльності є спортивне досягнення (як факт демонстрації спортсменом своїх можливостей в конкретному виді спорту). Крім того, наслідок спортивної діяльності виступає у вигляді оздоровчого, освітнього, виховного, соціологічного і психологічного ефектів, які свідчать про гармонійний розвиток людини.

10. Спорт характеризується соціальною значимістю: підготовка до праці і захисту Батьківщини, встановлення дружніх контактів із зарубіжними спортсменами, розвиток патріотичних та інтернаціональних почуттів, створення специфічних спортивних цінностей.

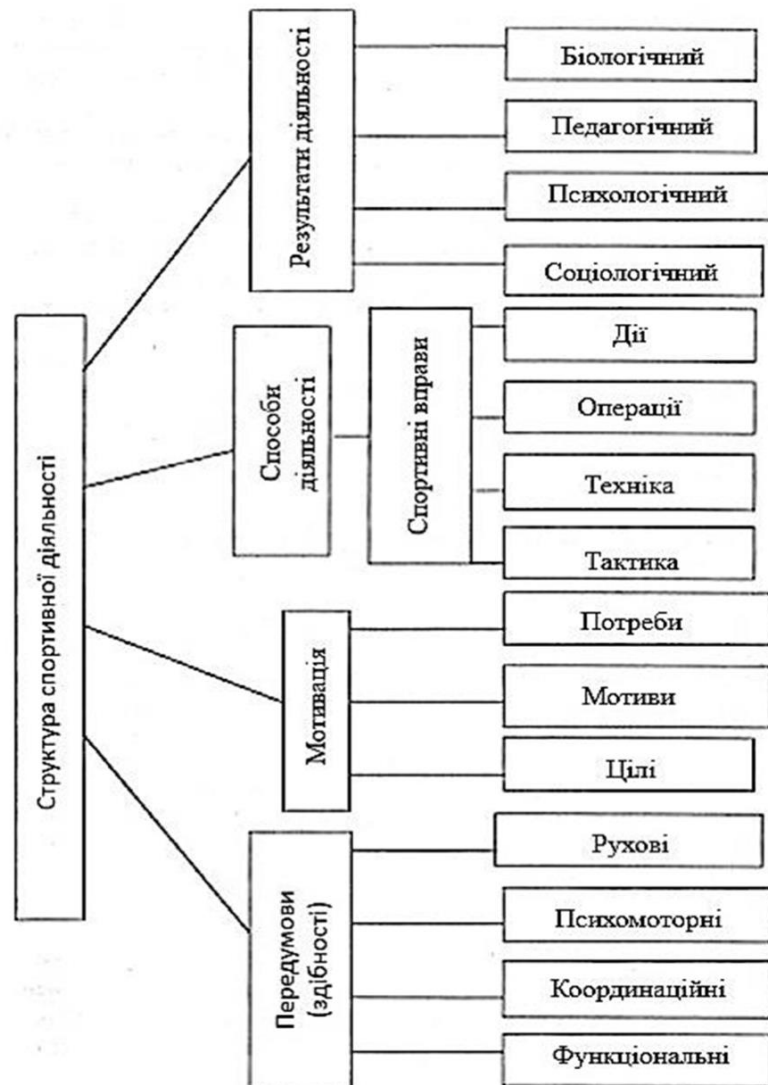
Досягнення людиною результатів у спортивній діяльності (особливо високих) обумовлено наявністю певних передумов внутрішнього плану. В якості таких передумов виступають *спортивні здібності* – рухові, психомоторні, координаційні, функціональні та ін. Здібності є одним з факторів вибору того чи іншого виду спортивної діяльності [14; 35].

Участь та активність людини в спортивній діяльності обумовлено необхідністю задовольняти певні потреби. Усвідомлення і формування потреб, їх розуміння визначають цілі цієї діяльності. У структурі спортивної діяльності їм належить домінуюче становище, яке виконує функції пускового механізму. Високу значимість в результативності спортивної діяльності мають цілі – найближчі, проміжні, перспективні. Мотиви, будучи внутрішньою спонукальною силою, виступають основним фактором прагнення до занять спортом і досягненню результатів [28].

Основним *засобом досягнення цілей* є спортивні вправи, які реалізуються з використанням певної техніки і тактики. В результаті систематичних занять спортом досягаються різні ефекти: педагогічний, психологічний, біологічний, соціологічний.

Структура спортивної діяльності представлена на рисунку 1.2 [3].





Мал. 1.2. Структура спортивної діяльності

Якщо в масовому спорті та на початкових етапах занять спортом передумови (здатності) не є обов'язковою складовою психологічної структури спортивної діяльності, то в спорті вищих досягненні цей фактор стає обов'язковим.

Спортивна діяльність (виконання вправи, тренувальне заняття, змагання, період тощо) протікає по етапах відповідно до певних закономірностей. На кожному етапі виконується відповідна діяльність, вирішуються певні завдання і можуть проявлятися різні стани, які впливають на результативність спортивної діяльності (табл. 1.1) [29].

## Етапність спортивної діяльності (по Е. П. Ільїна, 1980)

Етапи діяльності	Завдання і зміст діяльності	Психофізіологічні стани
Мотиваційний	Усвідомлення потреби в діяльності, вибір мети, постановка завдань	Стан невизначеності, невпевненості, тривожності, боязнь
Орієнтовний (пізнавальний)	Збір інформації щодо наявної ситуації і засобах досягнення мети або виконання завдання (створення орієнтовної основи діяльності), оцінка ймовірності досягнення мети	
Програмний	Планування (програмування) діяльності, вибір способів і засобів для досягнення мети	
Налаштований	Психологічна настройка на майбутню діяльність (зосередження), підготовка до неї, мобілізація вольових зусиль на показ максимального результату	Стан мобілізаційної готовності, стартова лихоманка, апатія
Виконавчий	Виконання наміченого плану і регуляція параметрів діяльності і станів спортсмена, вольове подолання виникаючих перешкод	Оптимальний робочий стан; монотонія, психічне перенасичення, психічне напруження (стрес), компенсоване і не компенсоване стомлення
Оціночний	Оцінка досягнутого, внесення коректив на майбутнє	Радість, натхнення; фрустрація

Виникнення того чи іншого несприятливого стану обумовлено низкою факторів: підготовленістю спортсмена, індивідуально-психологічними особливостями та іншими факторами зовнішньої системи (суперники, умови,

спортивні снаряди тощо).

## **1.2. Індивідуально-психологічні особливості в системі спортивної діяльності**

Мало хто з найсильніших спортсменів, особливо єдиноборців, за показниками яких створювалися усереднені моделі, за своїми даними відповідають «ідеалу». При зіставленні індивідуальних показників видатних спортсменів з модельними характеристиками частіше зустрічаємося з ситуацією, коли спортсмен має ряд засобів, які перевищують належні показники, а за окремими складовими майстерності дуже далекий від модельних величин. У цьому випадку цілком правильно зазначено, що видимі недоліки в підготовленості багатьох видатних спортсменів – закономірне продовження їх сильних сторін, і якби не було цих недоліків, не проявилися б і здібності, що забезпечують досягнення спортсменами високих результатів [31].

Успішність спортивної діяльності в значній мірі обумовлена тим, наскільки обраний суб'єктом вид спорту відповідає його уподобанням, інтересам, здібностям і психофізіологічній структурі особистості. Пов'язано це з тим, що досягнення високого результату у спорті можливо людьми з різним поєднанням якостей індивідуальності, але неодмінною умовою є те, щоб ці якості відповідали специфіці обраного виду спортивної діяльності [25; 46].

Отже, з певними типологічними особливостями можна домогтися високих результатів тільки у відповідних видах діяльності, відповідних наявними у людини здібностями, які визначаються кількома типологічними особливостями (задатками).

Як показує практика спортивної діяльності, чим більше у людини є типологічних особливостей, що входять в той чи інший типологічний комплекс, що відповідає певному виду спортивної діяльності, тим більшою

мірою у нього виражена дана здібність. З іншого боку, не слід думати, що невідповідність одного або двох психофізіологічних властивостей може ставити під сумнів доцільність вдосконалення в даному виді спортивної діяльності.

Властивості нервової системи, як вказував Б. М. Теплов, в даному випадку повинні розглядатися не як різні ступені досконалості нервової системи, а як типи, що відрізняються різним характером урівноваження організму з середовищем. Наприклад, сильна нервова система більш ефективна при інтенсивних навантаженнях, в той час як слабка – при об'ємних. При цьому остання забезпечує стійкість при монотонній мало інтенсивній роботі. Інертність нервових процесів супроводжує запам'ятовування інформації, але перешкоджає швидкому переключенню людини з однієї ситуації на іншу [11].

Чим ширше спектр досліджуваних типологічних особливостей, тим надійнішим буде прогноз про наявні у людини здібності. Однак слід мати на увазі, що типологічні особливості виступають лише як фактор, який полегшує або утруднює оволодіння тим чи іншим видом спорту (або спортивної діяльності), але не визначальний рівень досягнень. Успіх або рівень досягнень визначається, перш за все, соціальними факторами [3; ст 47].

Вибір спортивної діяльності обумовлений не тільки соціальними факторами, скільки напівусвідомленою потребою в даному виді діяльності, яка формується під впливом наявних у людини рис особистості. Підтвердженням цьому є дані, отримані при порівнянні вираженості психофізіологічного комплексу у осіб одного виду спортивної діяльності, які розрізнялися рівнем підготовленості і осіб за видом спорту. В результаті було показано, що цей комплекс істотно відрізняється в порівнянні зі специфікою виду спортивної діяльності і менше – відповідно до рівня підготовленості. Досить часто у людини є схильність до того виду діяльності, до якого у нього є і здібності. Наприклад, якщо у людини є схильність до роботи «вибухового типу», то у нього є і добре виражені показники швидкості; якщо у нього є тяга

до роботи в спокійному темпі, то у нього є стійкість до монотонії тощо [3].

Така схожість зумовлена тим, що і схильність, і здібність мають загальний компонент – типологічної особливості прояву властивостей нервової системи.

Вибір людиною виду спортивної діяльності відбувається відповідно до особистих якостей: наприклад, особи з високою активністю, надлишком енергії, життєрадісністю і оптимізмом частіше віддають перевагу ігровим видам спорту, а особи зі схильністю до деякої театральності в поведінці – художню гімнастику, акробатику тощо.

У цьому плані становить інтерес демонстрація власних особливостей висококваліфікованих спортсменів, що представляють різні види єдиноборств.

Боксерів характеризує середня сила нервової системи, рухливість нервових процесів, переважання збудження по зовнішньому і внутрішньому балансам. Ближче до них стоять фехтувальники, джиу-джитсу та дзюдо [3].

Висока рухливість нервових процесів і переважання збудження над гальмуванням в більшій мірі відповідають особам, що спеціалізуються в кікбокстингу, тайському боксі, тхеквондо та карате. Напротивагу виступає сумо та боротьба, основа яких – це врівноваженість і нижча рухливість нервової системи. Для осіб, що спеціалізуються у видах діяльності, пов'язаних з швидкою зміною ситуації (спортивні ігри, бокс, фехтування) або швидкою зміною положення тіла (японські бойові мистецтва) характерна рухливість нервових процесів.

Для більшості єдиноборств важлива велика сила нервової системи і швидкість збудження. Так, боксерам комбінованого стилю частіше властива слабка нервова система щодо порушення, рухливість збудження і врівноваженість по зовнішньому балансу. У боксерів же атакуючого плану значніше виражена велика сила нервової системи, інертність нервових процесів і деяке переважання гальмування по внутрішньому балансу. Велика інертність нервових процесів і врівноваженість властива боксерам контратакуючого плану. В цьому випадку типологічні особливості не тільки

впливають на вибір діяльності, але і підкріплюють цей вибір, обумовлюють в деякій мірі кращий прояв рухових здібностей в обраній діяльності [23].

Вагомою індивідуальною характеристикою у виборі спортивної діяльності є сенситивність, вона висока у єдиноборців. Можна припустити, що самі по собі ігрові ситуації формують здатність швидко відгукуватися на будь-які їх зміни, активно включати в виконання тих чи інших операцій необхідні психічні функції.

Подібні дані, отримані на борцях, говорять про те, що діяльність представників спортивних ігор і єдиноборств, що протікає в умовах безперервної зміни обстановки і необхідності змінювати тактичні рішення, незважаючи на протидію суперника, сприяє формуванню названих вище властивостей.

Однак не слід думати, що розбіжність параметрів одного або декількох перерахованих вище психофізіологічних властивостей з зазначеними нами даними може ставити під сумнів доцільність вдосконалення в даному виді спортивної діяльності.

При об'єктивно недостатньому прояві якихось необхідних для даного виду спортивної діяльності компонентів, складових темпераменту і спрямованості особистості, зміна системи відносин може компенсувати багато недоліків. Так, в спортивній практиці можна знайти чимало прикладів дуже вдалого поєднання темпераменту, спрямованості особистості і характеру, які сприяють розвитку здібностей, ефективної їх реалізації. Таке поєднання може бути краще або гірше, але в ідеальному вигляді воно практично не зустрічається [23].

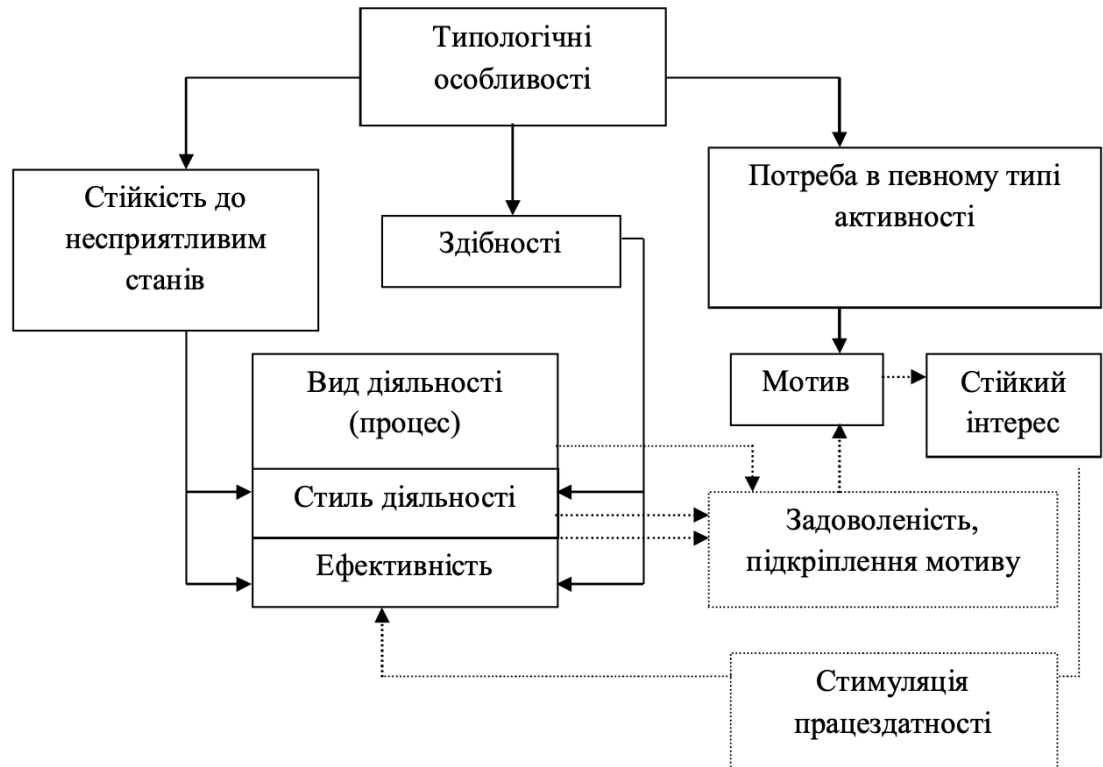
Властивості нервової системи розглядаються не як різні ступені досконалості нервової системи, а як типи, що відрізняються різним характером врівноваження організму з середовищем. Притаманні кожній людині різноманітні поєднання основних властивостей нервової системи є фізіологічною основою індивідуальних відмінностей, накладають глибокий відбиток на психологічний склад людини і його поведінку.

Подібна спрямованість у відмінностях спостерігається і щодо психологічних особливостей більш високого рівня – рис особистості. Наприклад, для фехтувальників характерні прагнення до новаторства і експерименту, відповідальність, самоконтроль, сила волі, чутливість, схильність до нових переживань, артистичний темперамент, багата уява, тендітна емоційність.

Отже, риси особистості, як і типологічні особливості, мають певний вплив на вибір виду спортивної діяльності і актуалізують цей мотив, останнє може сприяти прояву рухових здібностей в обраному в якості предмета спеціалізації виді спорту. Адже кожна особливість, в чому б вона не виражалася (чи в стійкості до несприятливого стану, чи в виваженості розвитку рухових здібностей тощо, має мотиваційну сторону, яка відобразатиме схильність людини до занять тими видами спортивної діяльності, до яких у нього є здібності. Це, в свою чергу, підкріплює мотивацію спортсмена і створює стійкий інтерес до обраного виду спортивної діяльності, підвищуючи її ефективність (мал. 1.4) [23, ст. 17].

Слід зазначити, що цей замкнутий цикл чітко виявлений в виробничих умовах і в спортивній діяльності.

Наявні в літературі дані дають підставу констатувати принципову можливість виявлення індивідуальних спортивних здібностей на основі домінантних ознак і аналізу динаміки морфофункціонального і психофізіологічного розвитку дітей та підлітків.



*Мал. 1.4. Зв'язок нейродинамічних особливостей зі схильностями, здібностями і ефективністю діяльності (по Е. П. Ільїна, 1983)*

На підставі цього було показано, що можливості сучасного арсеналу фізичної культури і спорту перекривають відомий нам діапазон індивідуальних рухових здібностей людини і, таким чином, дозволяють кожному вибрати вид спорту, який би відповідав його морфофункціональному і психофізіологічному статусу і особистісним мотиваціям. Реалізація цього положення і повинна стати принциповою основою організаційної перебудови існуючої нині системи фізичного виховання і спортивної підготовки. Попри це, наразі неможливо точно виявити особистісні якості, які найбільшою мірою сприяють досягненню того чи іншого рівня тренуваності та підготовленості, проте відомо велике значення відіграє рівень тривожності, самооцінки, прояву агресивності і екстра- або інтроверсії тощо.

Особистісні особливості, що характеризують той чи інший рівень підготовленості або сприяють швидкому досягненню високого результату,



істотно розрізняються. Відмінності ці пов'язані з тим, що в першому випадку аналізується кількісна сторона тренуваності, у другому – якісна. Разом з тим, не завжди аналізується мотиваційна сторона діяльності. Зокрема, через ставлення до досягнення високих спортивних результатів було показано, що одні єдиноборці мають високу зацікавленість в досягненні результату, інші – низьку [39].

Спортсмени, які зберегли перспективу свого зростання, мають більш виражені типологічні особливості, які сприяють стійкості до активних тренувань. Особи які втратили цю перспективу, мають такі типологічні особливості, які сприяють розвитку монотонії та включеності під час тренувального процесу.

Звідси передбачається, що типологічні особливості можуть вплинути на збереження перспективи і спрямованості, але не прямо, а опосередковано – через стійкість єдиноборців до систематичного тренувального процесу.

Подібна спрямованість відзначається і для психомоторних особливостей: агресивність і емоційна лабільність негативно пов'язані з рівнем домагання, тобто високому рівню агресивності відповідає високий рівень домагань, що імовірно може бути компенсаторним фактором або фактором, що підвищує активність мотивації в плані досягнення високого результату [18].

Виявити типові особистісні особливості, що диференціюють осіб, які можуть досягти видатного результату, досить складно, тим більше, що в процесі навчання і подальшої діяльності відбувається їх розвиток. При цьому звертається увага на наступні моменти [34, ст. 63]:

1. Існує певна ступінь сталості особистісних рис на протязі життя, але вона не є стабільною. Умови життєдіяльності і особливо спортивна діяльність можуть в певних межах змінювати лінію розвитку особистості.

2. Міра сталості і мінливості різних особистісних властивостей, а також різних типів особистості неоднакова.

3. Різним типам особистості відповідають різні типи розвитку. Поряд з

цим виявляються і приховані особливості особистості. У спортивній діяльності зміни особистості можливі в силу того, що ця діяльність, як ніяка інша, концентрує на собі основну активність суб'єкта. Виявлення шляхів розвитку можлива, складність полягає в тому, що всередині типологічних груп існує велика індивідуальна різноманітність.

Все це ускладнює доцільний вибір засобів і методів тренувального процесу, в максимальному ступені відповідних особистісних особливостей спортсмена, що сприяє досягненню високої спортивної майстерності. У цьому випадку одного диференційованого підходу недостатньо. Необхідний індивідуальний підхід, побудований на основі конкретного вивчення можливостей і резервів кожного видатного спортсмена. Чим ретельніше вивчають індивідуальні особливості видатних спортсменів, рухові здібності, технічний і тактичний арсенал, тим більше переконуються в безсумнівності дії положення, що, дійсно, видатний спортсмен є яскравою індивідуальністю. І приходять ці спортсмени до одного і того ж видатного результату різними методичними шляхами при різній, характерній тільки для них, структурі підготовленості.

Вивчення виваженості тільки особистісних особливостей недостатньо для більш глибокого проникнення в сутність особливостей індивіда стосовно конкретної спортивної діяльності. В результаті необхідно не тільки виробляти оцінку вибору з окремих його рис, а й співвідносити, порівнювати якісні і кількісні показники їх особистісних деталей. Облік характеру малозначущих рис особистості стосовно певної діяльності дозволить доповнити основні показники новим змістом, підвищити правдивість і надійність загальної оцінки. Виходячи з особливостей диференційованого та індивідуального підходів у навчально-тренувальному процесі, необхідно відзначити, що навчання зазвичай будується по шляху використання найменш стійких і в обхід найбільш недосяжних індивідуальних констант [13].

Отже, успішність в спорті має тісний зв'язок з фізичною підготовкою і видом спорту, з силою нервових процесів, перевагою своїх рішень,

самоконтролем і врівноваженістю. Для видатних спортсменів характерний явний зв'язок з потребою досягнення успіху в структурі мотивації. Відповідно до цього важко погодитися з тим, що властивості вищої нервової діяльності – сила, рухливість і врівноваженість процесів збудження і гальмування – є єдиними критеріями, які обумовлюють не тільки вибір виду спортивної діяльності, а й служать критерієм оцінки майбутніх результатів представників різної спортивної спеціалізації.

### **1.3. Мотивація спортивної діяльності. Психологічні дослідження проблеми мотивації досягнення успіху**

*Мотивація* характеризує особистість як суб'єкта діяльності, розкриває нам витoki, сутність і зміст його активності, регулятивні та адаптаційні можливості. Вона відображає зв'язок суб'єкта з виконуваною діяльністю. У сукупності зовнішніх і внутрішніх відносин між особистістю і системою складених з різних об'єктів дійсності, мотивація проявляється як системна властивість особистості, як стан особистості [41].

Мотивація людини включає всі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні установки, ідеали тощо. У широкому сенсі мотивація іноді визначається як детермінація поведінки загалом людини. Вітчизняні психологи при визначенні мотивації виходять з положення про єдність динамічної і змістовної її сторін. С. Л.Рубінштейн писав: «Мотивація – це через психіку реалізуюча детермінація. Мотивація – це опосередковане процесом її відображення суб'єктивна детермінація управління людини світом. Через свою мотивацію людина вплетений в контекст дійсності» [21, ст. 49].

Мотивація займає провідне місце в структурі особистості, пронизуючи всі її структурні утворення: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, психічні процеси.

Мотивацію не можна зводити до того, що спонукає людину до діяльності. Вона є системним відношенням суб'єкта до дійсності, визначає особистісний смисл об'єкта ситуації. Мотивація - це відношення особистості до своєї діяльності і її цілям.

Мотив і мотивація, що є рушіями активності особистості, мають суттєву різницю. Мотивація є більш об'ємною психологічною категорією, ніж мотив, і є «пружиною» діяльності. Наприклад, сама мотивація спонукає спортсмена займатися тривалий час (роками) спортом, досягаючи досконалості. Р.А.Пілоян дає наступне визначення їй: «Мотивація – особливий стан особистості спортсмена, що формується в результаті співвіднесення ним своїх здібностей і можливостей з предметом спортивної діяльності, що служить основою для постановки і здійснення цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого на даний момент спортивного результату» [12, ст. 17].

**Мотив** має більш вузьке значення. У ньому фіксується психологічний зміст, той внутрішній фон, на якому розгортається процес мотивації людини. Мотив може бути сформований на основі співвіднесення домінуючої потреби з однією зі складових одиниць діяльності. Формування мотивації більш складний процес, що охоплює комплекс суб'єкт-об'єктних зв'язків, що включають предмет діяльності [34].

Цікаві положення сформулював на основі багаторічних досліджень мотивації Х. Хекхаузен, які полягають в наступному [34]:

- існує стільки різних мотивів, скільки існує змістовно еквівалентних класів відносин «індивід - середовище»;
- мотиви формуються в процесі індивідуального розвитку як відносно стійкі оціночні диспозиції;
- люди розрізняються за індивідуальними проявами мотивів (характеру, силі). Можуть бути різні ієрархії мотивів у різних людей;
- поведінка людини в певний момент мотивується не любими або всіма можливими мотивами, а тим із найвищих мотивів в ієрархії (тобто з

найсильніших), який за даних умов найближче за всіх пов'язаний з перспективою досягнення відповідного цільового стану або, навпаки, досягнення якого поставлено під сумнів. Такий мотив стає дієвим. Тут ми стикаємося з проблемою актуалізації мотивів;

- мотив залишається дієвим доти, поки або не досягнеця цільовий стан, або цільовий стан не перестане загрозливо віддалятися, або умови ситуації не зроблять інший мотив більш насущним;

- спонукання до дії певним мотивом позначається як мотивація. Мотивація розуміється як процес вибору між можливими різними діями, процес регулює, спрямовує дії людини на досягнення цілей;

- мотивація не є єдиним процесом, рівномірно від початку і до кінця пронизливим поведінковий акт. Вона складається з різнорідних процесів, які здійснюють функцію саморегуляції на окремих фазах поведінкового акту до і після виконання дії;

- діяльність мотивована, тобто спрямована на досягнення мотиву, проте її не слід змішувати з мотивацією. Від мотивації залежить використання суб'єктом функціональних здібностей людини.

На думку Дж. Аткинсона, мотив досягнення успіху (Ms), який індивід демонструє в кожній новій ситуації, сполучається з двома специфічними ситуативними впливами [38]:

- 1) силою очікувань або ймовірністю успіху (Ps);
- 2) розміром заохочення успіху в конкретній діяльності (Is). Сила мотивації досягнення або тенденція наближення до успіху (Ts) через виконання певних дій, на думку вченого, виражена так:  $Ts = Ms \times Ps \times Is$ . Перша змінна Ms є відносно загальною і стабільною характеристикою особистості. Але значення двох інших змінних Ps і Is залежить від минулого досвіду індивіда в специфічних подібних ситуаціях, в яких він опинився. Ці величини змінюються відповідно до міри того, як індивід переходить від однієї життєвої ситуації до іншої, і розглядаються як характеристика в певних ситуаціях або в певних завданнях.

Спираючись на роботи Ф. Хайдера, Дж. Роттера, Б. Вайнер розвив запропоновану Дж. Аткинсоном концепцію *мотивації досягнення як очікувану цінність* [35]. Він припустив, що очікування майбутніх результатів визначаються тим, що індивід думає про причини успіхів і невдач, тобто його уявленнями про них. Зокрема, атрибуції (приписування) невдачі недостатнім зусиллям будуть сприяти посиленню мотивації досягнення, а атрибуції недоліку здібностей будуть її зменшувати. *Атрибуції* – це висновки, що робить людина про причин власної чи чужої поведінки (її успішних і неуспішних результатів).

М. Селігман розглядає питання мотивації досягнення успіху з двох сторін: особистого досвіду індивіда, що сприяє формуванню подібних реакцій, та когнітивної сфери особистості, оскільки одна і та ж стресова подія може бути по-різному сприйнятою й оціненою різними вченими [25; 15]. Він запропонував *когнітивно-біхевіоральну теорію безпорадності*, що пояснює, по-перше, зовнішні джерела безпорадності, по-друге, її когнітивні предиктори, зокрема пояснювальний стиль, використовуваний людиною під час оцінки різних подій. М. Селігман піддав детальному вивченню таку найважливішу складову мотивації діяльності, спрямованої на досягнення успіху, як характер реагування на невдачі – у всіх її проявах, на поведінковому, когнітивному й емоційному рівнях.

К. Двек запропонувала *соціокогнітивний підхід* до пояснення механізмів функціонування мотивації досягнення. Вона показала, що уявлення суб'єкта про власні здібності мають важливе значення для цілей, які він перед собою ставить, і досліджувала адаптивні й дезадаптивні (безпомічні) мотиваційні патерни [45; 8]. К. Двек припустила, що уявлення людей про такий внутрішній фактор, як здатність, можуть бути різними. Їй вдалося показати, що імпліцитні теорії здібностей мають значні наслідки для таких (ключових) складових мотивації, як тип і рівень складності цілей, що ставить перед собою суб'єкт, а також наполегливість, яку він демонструє при зустрічі з труднощами в процесі їх досягнення.

*Концепція самоефективності* А. Бандури використовувалась активно упродовж останніх 25 років. Ця концепція є ще одним варіантом теорії контролю, що виник у руслі *когнітивно-біхевіорального* підходу до дослідження проблем мотивації досягнень особистості (когнітивний біхевіоризм А. Бандури). На відміну від прихильників теорії мотивації як очікуваної цінності А. Бандура вважає, що ключем до розуміння мотивації є не цінність (привабливість) успішного результату і не очікування успіху, а впевненість у собі, точніше – віра у свої можливості впоратися з даним видом діяльності [35; 17; 18].

Е. Десі та Р. Райан розробили оригінальний теоретичний підхід до пояснення внутрішньої і зовнішньої мотивації, який вони назвали *теорією самодетермінації* [3; 16; 19]. Цей підхід базується на новому розумінні базових потреб, що лежать в основі внутрішньої мотивації, й оцінці та інтерпретації індивідом подій зовнішнього середовища. Внутрішню мотивацію Е. Десі та Р. Райан визначають як «вроджену характеристику людини, засновану на застосуванні своїх інтересів та здібностей, що включає в себе прагнення до пошуку і подолання за- дач оптимального рівня складності» [35; 18]. Теорія мотивації Е. Десі та Р. Райана побудована, спираючись на роботи гуманістичних психологів, насамперед на теорію мотивації А. Маслоу [95], а також роботи Ф. Хайдера, Р. де Чармса і Р. Вайта [31; 2; 12].

Вчені виділяють наступні складові мотиваційного процесу [47]:

- 1) формування домінуючих мотивів діяльності (мотиваційно-регуляційний блок);
- 2) постановка цілей (цільовий блок);
- 3) планування виконання діяльності (інтенціональний блок);
- 4) реагування на ситуацію перешкоди, труднощі й невдачі, що виникають в процесі виконання діяльності (блок «реакція на невдачу»);
- 5) реалізація намірів (блок «зусилля»).

Відповідно до представленої моделі мотивація не є однорідним феноменом, що може бути оцінений лише за фактором сили: більше мотивації або менше. Мотивація визначається, насамперед, розходженнями в цінностях, відчуттям себе компетентним у даній галузі та вірою, що за допомогою зусиль суб'єкт може досягти бажаного результату. У даній моделі автори розуміють мотивацію як процес, що спонукає, спрямовує й регулює діяльність з досягнення успіху.

У процесі здійснення аналізу проблеми мотивації досягнення успіху необхідним, на наш погляд, є врахування того факту, що успішність діяльності не можна розглядати окремо від особистості, яка цю діяльність виконує. Тому, як слушно зазначає Ж. Вірна, специфічність умов здійснення професійної діяльності впливає на її результат, проте особистість може змінювати умови або підпорядковуватися їм. Серед детермінант успішності діяльності вона виокремлює [1]:

а) зовнішні умови, в яких відбувається професійна діяльність (характер суспільно-політичних відносин і поглядів суспільства на цінність людини, на її місце в процесі суспільного виробництва; умови та організація професійної діяльності, у тому числі підготовка спеціаліста). Вважається, що соціальна детермінація досягнення успіху забезпечує можливість активності, вибору, відповідальності, отримання людиною позитивного досвіду під час виконання професійної діяльності, формування ціннісних орієнтацій, що визначають рівень особистісної активності та спрямованості;

б) внутрішні умови, що визначають психологічні властивості та схильності особистості до професійної діяльності. До особливостей особистості, яка здатна досягнути успіху, належать наступні: психічне здоров'я, що дає змогу протистояти можливому негативному впливу ззовні та використовувати реальні зовнішні можливості, орієнтація на успіх, висока самооцінка, наявність суб'єктивного контролю за ситуацією, висока активність, яку зумовлено прагненням пізнати свої можливості та реалізувати їх.



Мотивація спортивної діяльності пов'язана з потребами, цінностями в сфері спорту, є своєрідним рушієм спортсмена в його багаторічних заняттях спортом. Сила, спрямованість, стійкість мотивації обумовлені характером об'єкта (виду спорту) і ставленням спортсмена до нього (спорту). Мотивація залежить не тільки від зовнішніх факторів, а й від внутрішніх.

Для кращого розуміння мотиваційних станів спортсмена, отримання об'єктивної інформації про мотив спортсмена спеціалісти рекомендують диференціювати мотиваційні особливості спортсменів. Для таких цілей пропонується виділяти наступні категорії мотивації до занять спортом [3]:

- 1) суспільне схвалення, тобто схвалення батьків, однолітків, тренера;
- 2) змагання: із часом; проти товаришів по команді; проти команд супротивників;
- 3) самовдосконалення (досягнення контролю розуму над тілом; більш виражений контроль рухів тіла; опанування новими вміннями і навичками);
- 4) спосіб життя (звички; брак чогось кращого; почав займатись з раннього віку; почав займатись з ініціативи батьків);
- 5) страх невдачі (критичні зауваження навколишніх; самокритика);
- 6) фізична підготовленість і здоров'я (відчуття дужості; підвищення тону м'язів; підтримання доброї форми; нагромадження сили);
- 7) дружба та особисті асоціації (друзі по команді; спортсмени, які займаються іншими видами спорту; відомі спортсмени);
- 8) успіх і досягнення (участь у важливих змаганнях; досягнення на тренувальних заняттях; досягнення особистих цілей);
- 9) відчутна винагорода (спортивна стипендія; подорожі; додаткова увага);
- 10) визнання (ровесників; громадське; молодших і старших людей; окремих категорій);
- 11) залякування-контроль (тренер, який сердиться на своїх вихованців; тренер, який керує тренуваннями);
- 12) гетеросексуальність (більш привабливий для протилежної статі);

13) змагальні умови – публіка (виступ перед великою кількістю прихильників; улюбленець публіки; виступ під шалений галас глядачів і звуки сурми);

14) незалежність – індивідуальність (сам планує розклад тренувань; тренується сам; допомагає тренерів скласти програму тренувальних занять; сприймається як особистість);

15) батьківщина (товариші по команді заміняють родину; довіра до тренерів і товаришів по команді; встановлення близьких стосунків із тренерами, друзями по команді і суперниками);

16) емоційне полегшення (змагальна діяльність надає відчуття спокою; отримання певної розрядки; відчуття бадьорості);

17) статус (повага оточуючих; шанобливе ставлення; відчуття власної значущості);

18) самоспрямованість – усвідомлення (визначення мети в житті; досягнення більшого рівня впевненості в собі; краще самоставишся; відчуття власної неповторності);

19) розуміння причин (знання причин зміни певної техніки; розуміння причин упорядкування тренувальних занять; звернення до тренера за роз'ясненням з приводу спрямованості занять).

Найбільш прийнятною для вивчення і формування спортивної мотивації є концепція Р. А. Пілояна (1984). Згідно з його уявленням структура спортивної мотивації включає наступні підстави [4]:

- *спонукальні*, що включають два фактора. Перший фактор – К1 – відображає принципову орієнтацію спортсмена на задоволення духовних потреб – самоствердження, самовираження, виконання громадського обов'язку. Другий фактор – К2 – відображає орієнтованість спортсмена на задоволення матеріальних потреб;

- *базисні*, що включають три фактори. Перший фактор – К3 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена в сприятливих соціальних умовах спортивної діяльності. Другий фактор – К4 – відображає ступінь

зацікавленості спортсмена в накопиченні знань (спеціальних) та навичок. Третій фактор – К5 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена в відсутності больових відчуттів;

- *процесуальні*, що включають два фактора. Перший фактор – К6 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена в накопиченні знань про своїх супротивників. Другий фактор – К7 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена в відсутності психогенних впливів, які негативно позначаються на результатах змагальної діяльності.

Істотне зауваження про те, що будь-яке відношення суб'єкта до чого-небудь є єдність суб'єктивного і об'єктивного дає можливість створення моделі спортивної мотивації (мал. 1.5.).



Мал. 1.5. Структурно-функціональна модель спортивної мотивації

Спортивна мотивація виникає у суб'єкта при впливі на нього

спостерігаючої спортивної діяльності і зовнішнього оточення, і буде функціонувати до тих пір, поки обраний вид спорту надає певний вплив на спортсмена, викликає позитивні емоції, і спортсмен досягає запланованих результатів. При цьому необхідним є наявність у суб'єкта певних спортивних здібностей в поєднанні з психофізіологічними особливостями. У зв'язку з цим спортивну мотивацію буде правомірним розуміти як взаємодія спортсмена з обраним видом спорту. Вивчаючи спортивну мотивацію, слід розглядати вплив спортивної діяльності і зовнішнього середовища на спортсмена, а також ставлення спортсмена до діяльності [48].

Концептуальна модель спортивної мотивації передбачає виявлення характеру спортивної мотивації, факторів, що впливають на її виникнення, формування і функціонування та ін. Структурно-функціональна модель спортивної мотивації виглядає наступним чином [5].

Спортивна мотивація виникає в результаті впливу на суб'єкта навколишнього середовища і фізичних вправ, які спостерігаються у виконанні інших людей. Відбиваючись у свідомості особистості, ці фактори, заломлюючись через внутрішнє, викликають позитивні емоції, інтерес до спорту, виникнення мотивів, які обґрунтовують цей вибір. Після чого суб'єкт приступає до занять спортом, проявляючи рухову, інтелектуальну і волюву активність. В результаті систематичних занять спортом формується спортивна мотивація як стан особистості. Спортсмен починає співвідносити свої здібності з предметом спортивної діяльності, планує цілі (найближчі, проміжні, перспективні) і з ще більшою активністю включається в спортивну діяльність: тренувальну і змагальну. При цьому в спортивній мотивації у спортсменів виділяється два аспекти (напрямки) – тренувальний і змагальний. Причому у одних спортсменів співвідношення цих двох напрямків в мотивації збалансовані, у інших переважає той чи інший аспект [27].

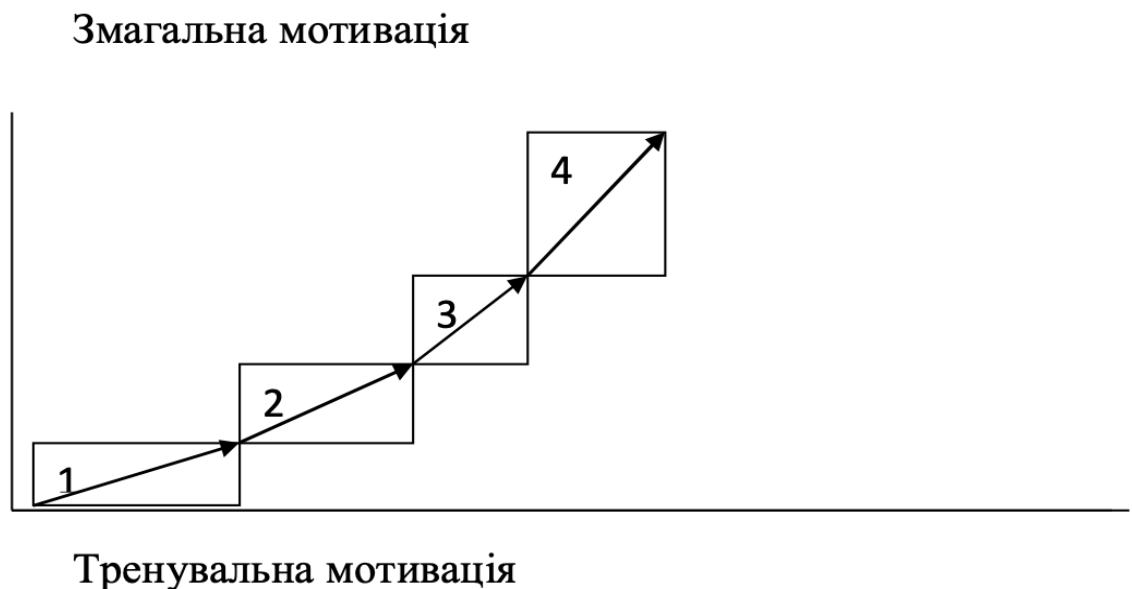
Змагальна мотивація має два напрямки: на досягнення успіху і на уникнення невдачі. У спортсменів, які досягли високих результатів, переважає мотивація на досягнення успіху. В переважанні того чи іншого виду

змагальної мотивації впливають індивідуально-психологічні особливості особистості.

Структурно-функціональна модель спортивної мотивації відображає взаємозв'язок між її складовими компонентами, розвиток мотивації і взаємозв'язок суб'єкта з діяльністю, результативність в спорті [6].

Мотивація занять спортом робить істотний вплив на ефективність спортивної діяльності з перших днів занять і пов'язана з багатьма соціально-психологічними характеристиками особистості. У міру зростання спортивної майстерності відбувається посилення або ослаблення спортивної мотивації, тому необхідно здійснювати її формування з перших етапів занять спортом.

У спортивній мотивації виділяється два напрямки: тренувальна і змагальна мотивація. Переважання тієї чи іншої спрямованості мотивації залежить від ряду особистісних якостей спортсмена і має суттєвий вплив на спортивні досягнення спортсмена. В процесі занять спортом відбувається зміна в структурі спортивної мотивації (мал. 1.6) [44].



*Рис. 1.6. Зміна співвідношення тренувальної та змагальної мотивації в процесі багаторічного тренування спортсмена*

*\*Примітка:* 1 – етап попередньої підготовки; 2 – етап початкової спортивної спеціалізації; 3 – етап поглибленої спортивної спеціалізації; 4 – етап спортивного вдосконалення

На початковому етапі занять спортом переважає тренувальна мотивація. На етапі спортивної спеціалізації тренувальна і змагальна мотивації виражені в однаковій мірі. На етапі спортивного вдосконалення в структурі спортивної мотивації переважає змагальна мотивація. Іншим джерелом мотивації є інформація, або зворотний зв'язок, що забезпечується тренером. Можуть бути різні види інформації і способи подачі їх спортсменам. Джерелом мотивації спортсмена є також підкріплення, в якості якого може виступати будь-яка подія, здатна підвищити ймовірність правильної реакції [8].

Отже, на підставі проведеного теоретичного аналізу проблеми мотивації досягнення успіху можна стверджувати, що успішність діяльності особистості залежить від того, наскільки вона володіє: мотивацією досягнення успіху; позитивним уявленням про образ Я; когнітивною позицією щодо успіху або неуспіху, що забезпечує збереження контролю за перебігом професійної ситуації. При цьому інтегративною психологічною детермінантою, яка визначає успішність діяльності, є потреба в самоактуалізації, що визначає рівень особистісної зрілості.

Для подальшого розкриття проблеми мотивації досягнення успіху серед єдиноборців необхідним є організація та проведення психологічного дослідження та подальший аналіз і висвітлення його результатів.

## **Висновки до розділу 1**

1. Аналіз сучасних теоретичних досліджень з проблем мотивації досягнення успіху засвідчив, що існують різні підходи до трактування даного поняття:

- *когнітивний* (розроблено теорію очікуваної цінності, в якій описано факторні характеристики мотивації досягнень);
- *соціокогнітивний* (інтерпретація механізмів функціонування мотивації досягнення),
- *когнітивно-біхевіоріальний* (розгляд мотивації досягнення успіху як впевненість у своїх здібностях впоратися з даним напрямом діяльності);

- *інтегративний* (розгляд мотивації досягнення успіху через такі найбільш важливі складові мотиваційного процесу, як мотиваційно-регулятивна, цільова, інтенціональна, реакція на перешкоди та реалізація намірів);
- з *позиції самодетермінації* (інтерпретація внутрішньої мотивації як складової мотивації досягнення успіху та дослідження впливу різних факторів на її формування).

Але в усіх існуючих підходах недостатнім виявляється визначення специфіки мотивації досягнення успіху в різних видах діяльності, зокрема спортивній.

2. Для мотивації досягнення успіху в спортивній діяльності в контексті особистісно-ситуативного підходу характерним є поєднання: особистісних (потреби, інтереси, цілі, особистісні властивості) і ситуативних факторів, стилю діяльності тренера, привабливості виду спорту та реакції на перемоги або поразки. Вагомим для формування мотиваційного компоненту також є успішність у спортивній діяльності для єдиноборців. Цей психологічний феномен в своїй основі має такі складові: фізичні задатки до певного виду фізичної діяльності, рівень фізичної витривалості, тип нервової системи, швидкість сенсомоторних реакцій і просторово-часової та рухової координації тощо.

Поєднання таких факторів може слугувати підґрунтям для створення системи психолого-педагогічних умов для цілеспрямованого формування мотивації досягнення успіху у спортивної молоді.

3. Результати теоретичного аналізу наукових джерел засвідчили, що на спортивну діяльність молоді впливає низка факторів: особистісно-психологічні чинники, соціальна складова діяльності, ментальне сприйняття обраного виду спорту, перспектива участі у змаганнях, вміння керувати своїми психічними станами тощо.

4. На основі аналізу психологічної літератури та власного досвіду тренерсько-викладацької діяльності ми дійшли висновку про те, що мотивація

до успіху в спортивній молоді – це процес цілеспрямованого перетворення молоддю себе і своїх взаємин з іншими у процесі підготовки та здійснення спортивної діяльності, а також свого ставлення до навколишнього світу.

Прояви мотивації досягнення успіху не обмежуються лише сферою навчання, професійної діяльності й кар'єри, а відображаються на інших сферах життєдіяльності: прагнення зробити щось якнайкраще, швидше, здійснити прогрес щодо задоволення базових людських потреб у досягненнях, розвитку та самовдосконаленні.



## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

#### 2.1. Методика та організація емпіричного дослідження

Для дослідження впливу соціально-психологічних чинників мотивації досягнення успіхів спортсменів-єдиноборців нами було організоване емпіричне дослідження на базі Обласної дитячо-юнацької спортивної школи міста Івано-Франківськ та Івано-Франківської області.

Нами було досліджено 20 спортсменів чоловічої статі, віком 14-22 років, що займаються дзюдо, самбо та джиу-джитсу, які погодилися взяти участь в дослідженні. Всі досліджувані є учасниками ОДЮСШ Івано-Франківської області.

Дослідження складалося з трьох етапів:

*На першому етапі* емпіричного дослідження нами було проведено комплектацію вибірки, підбір основних методик діагностики та формування по них Google Форми для майбутнього дослідження.

*Другий етап* емпіричного дослідження включав діагностику мотиваційної сфери через оцінку соціально-психологічних властивостей особистості досліджуваних спортсменів-єдиноборців. Для цього було використано опитувальник вивчення мотивації успіху й страху невдачі А.О. Реана (Додаток А), методику діагностики спрямованості особистості Б. Басса (Додаток Б) та особистісні смисли через методику «Мотиви занять спортом», розроблену А. В. Шаболтас (додаток В).

Опитувальник вивчення мотивації успіху й страху невдачі А.О. Реана був першим в діагностичному бланку методик. За визначенням А.О. Реана, «мотивація – вся сукупність різних спонукань: мотивів, потреб, інтересів, прагнень, цілей, потягів, мотиваційних установок або диспозицій, ідеалів і т.п.,

що в найбільш широкому сенсі мається на увазі при детермінації поведінки взагалі» [15]. Мотив може характеризуватися кількісно (сильний – слабкий) і якісно (внутрішній і зовнішній). Але таке ділення мотивів є недостатнім. Самі зовнішні мотиви можуть бути позитивними (мотиви успіху, досягнення) і негативними (мотиви уникнення невдачі, захисту). Однією з умов успішності в спортивній діяльності є сформованість мотиву досягнення успіху. Всім людям властиво виявляти цікавість до досягнення успіху і тривожитися з приводу невдачі.

Однак у кожній окремій людині є домінуюча тенденція керуватися переважно або прагненням до досягнень, або прагненням до уникнення невдачі. Мотив досягнення пов'язаний із продуктивним виконанням діяльності, а мотив уникнення невдачі – із тривожністю й захисною поведінкою. Обидва ці мотиви формуються ще в молодшому шкільному віці в провідній для цього віку навчальній діяльності. Якщо батьки, вчителі й інші значимі дорослі мало заохочують дитину за успіхи, а більше карають за невдачі, то в підсумку формується й закріплюється мотив уникнення невдачі, який зовсім не є стимулом до досягнення успіхів. Якщо ж, навпроти, увага з боку дорослого і більша частина стимулів і заохочень дитини орієнтуються на успіхи, то формується мотив досягнення успіхів [44; 10].

Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. Такі люди звичайно впевнені в собі, своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість. Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, засудження, покарання, невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення та ідея негативних очікувань.

Починаючи справу, людина вже заздалегідь боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху [42]. Люди, мотивовані на невдачу, звичайно відрізняються підвищеною тривожністю, низькою впевненістю у своїх силах, намагаються

уникати відповідальних завдань, а при необхідності вирішення дуже відповідальних завдань можуть впадати в стан, близький до панічного [9].

За допомогою *методики діагностики спрямованості особистості Б. Басса* визначаються такі види спрямованості особистості:

*Спрямованість на себе (Я)* - орієнтація на пряме винагородження та задоволення, агресивність у досягненні статусу, схильність до суперництва, тривога, інтровертованість, роздратованість, прагнення до влади.

*Спрямованість на спілкування (С)* - прагнення передусім підтримувати стосунки з людьми, орієнтація на спільну діяльність (не обов'язково для виконання справи, а заради самого спілкування), орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в емоційних стосунках з людьми.

*Спрямованість на справу, діло (Д)* - зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, корисну для досягнення загальної мети. В нашому варіанті, у якості спрямованості на справу була спрямованість на спортивну діяльність.

Анкета складається з 27 пунктів - суджень, по кожному з яких можливі три варіанти відповіді, що відповідають трьом видам спрямованості особистості. Випробуваний повинен вибрати одну відповідь, який найбільшою мірою виражає його думку або відповідає реальності, і ще один, який, навпаки, найбільш далекий від його думки або найменш відповідає реальності. Таким чином можна буде простежити вираженість соціально спрямованого компонента мотивації досліджуваних спортсменів.

Крайнім інструментом дослідження є *методика «Мотиви занять спортом»*, розроблена *А. В. Шаболтас*. Методика призначена для виявлення домінуючих цілей (особистісних смислів) занять спортом і включає в себе 10 мотивів-категорій, відповідних певним висловлювань (суджень), наведеним в опитувальнику [11]:

- Мотив емоційне задоволення;
- Мотив соціального самоствердження;

- Мотив фізичного самоствердження;
- Соціально-емоційний мотив;
- Соціально-моральний мотив;
- Мотив досягнення успіху в спорті;
- Спортивно-пізнавальний мотив;
- Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив;
- Мотив підготовки до професійної діяльності;
- Цивільно-патріотичний мотив;

Методика, як вимірювальний інструмент, заснована на виборі одного з попарно запропонованих суджень. Головна умова — кожне судження зіставляється з усіма іншими; всього для 10 мотивів-категорій мається 45 пар суджень для зіставлення. Таким чином, оцінка кожного мотиву-судження виконується 9 разів і з'являється можливість ранжувати мотиви за ступенем їх вираженості (у балах).

Вибір методик, використовуваних у дослідженні, визначався нами виходячи з таких критеріїв:

- валідність методики і її адаптованість до умов нашого дослідження;
- простота в реалізації й оцінці результатів.

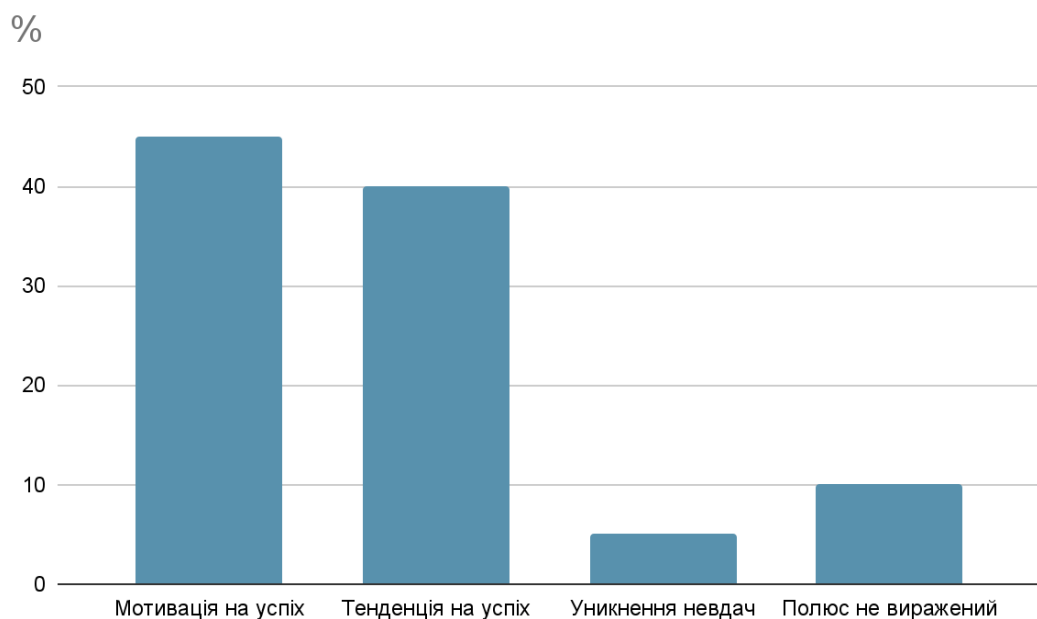
*Третій етап* дослідження був заключним у проведеному дослідженні. Після обробки та аналізу результатів дослідження мотивації та індивідуально-психологічних відмінностей спортсменів-єдиноборців нами було встановлено взаємозв'язок між соціально-психічними властивостями особистості та мотивацією на успіх в спортивній діяльності, які наведені у наступних підрозділах наукової роботи.

## **2.2. Обробка отриманих результатів**

В підлітковому віці поступово відбувається зміна мотивів спортивної діяльності. Структура мотивації досягнень спортсменів має індивідуальний характер. Мотиви спортивної діяльності підлітків-спортсменів пов'язані зі

спортивною спеціалізацією, придбанням спортивної кваліфікації, виражаються в прагненні до певного спортивного успіху, рекорду. Мотив досягнень у підлітків пов'язаний з позитивними переживаннями особистості (надія, радість). Тому першим в нашому емпіричному дослідженні мотивації досягнень у спортсменів-єдиноборців ми використовували опитувальник «Мотивація успіху та страх невдачі» А. Реана [17], який був вибраний для вивчення мотивації досягнень групи спортсменів.

Завдяки цій методиці виявлено, що у 45% (9 спортсменів) спортсменів-єдиноборців виражена мотивація на успіх, у 40% (8 спортсменів) простежується тенденція на успіх, у 10% (2 спортсмени) підлітків полюс мотивації не виражений, у 5% (1 спортсмен) підлітків виявлена мотивація на уникнення невдачі (рис.2.1). Отже, 85% підлітків спортсменів має позитивну мотивацію (А. Реан вважає, що мотивація на успіх та тенденція на успіх належать до позитивної мотивації). Таким чином, у спортсменів-єдиноборців рівень мотивації досягнень є вищим, ніж у мотивація уникнення невдач, а оскільки спортивна діяльність спортсменів позначається на розвитку їхньої мотиваційної сфери, то це сприяє формуванню мотивації на досягнення успіху як такої і в інших сферах життєдіяльності.



*Мал. 2.1 Рівні мотивації досягнень спортсменів-єдиноборців*

Наступний етап – аналіз результатів дослідження за методикою діагностики спрямованості особистості Б. Басса.

Дослідивши спрямованість особистості за методикою Б. Басса отримали такі результати (табл. 2.1).

*Таблиця.2.1.*

*Результати за методикою діагностики спрямованості особистості  
Б.Басса*

Критерії	Кількість спортсменів
Спрямованість на себе (Я)	3
Спрямованість на спілкування (О)	3
Спрямованість на справу (Д)	16

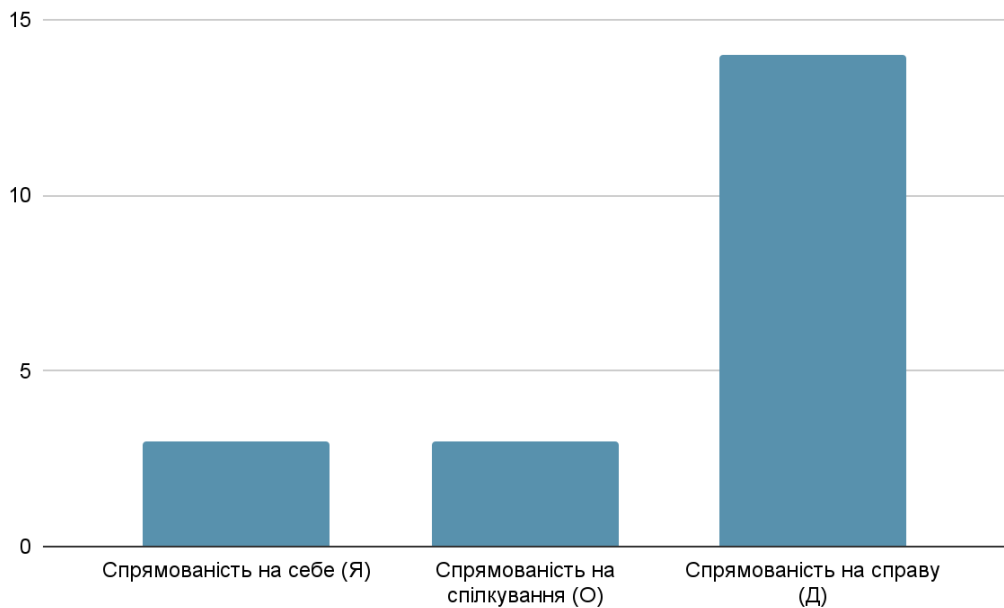
*"Я" Спрямованість на себе* – орієнтація на пряму винагороду і задоволення безвідносно діяльності, агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність, інтровертованість) – серед опитаних спортсменів виявлено 3 особи (15%) з даним типом спрямованості (мал.2.3).

*"О" Спрямованість на спілкування* – прагнення за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але часто в збиток виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних відносинах з людьми) – серед спортсменів виявлено 3 учасники (15 %) з даним типом спрямованості.

*"Д" Спрямованість на справу* – зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділову співпрацю, здатність відстоювати на користь справи власну думку, яка корисна для досягнення загальної мети) – серед спортсменів виявлено 16 респондентів (70%) з даним типом спрямованості.

В загальному підсумку:

- "Я" вибирають 3 особи (15%);
- "О" вибирають 3 особи (15%);
- "Д" вибирають 16 осіб (70%).



*Мал. 2.3. Результати за методикою діагностики спрямованості особистості Басса спортсменів-єдиноборців у вигляді діаграми*

Проведене дослідження свідчить про те, що більшість з досліджуваних спортсменів-єдиноборців мають спрямованість на справу.

Для виявлення домінуючих цілей (особистісних смислів) занять спортом в підлітковому віці нами використана методика “Мотиви занять спортом”, автором якої є А.В.Шаболтас. Після обробки результатів дослідження ієрархії мотивів, які спонукають спортсменів-єдиноборців до спортивної діяльності, дані були занесені до таблиці (табл.2.2.).

*Співвідношення прояву мотивів (за методикою А.В.Шаболтас)*

Мотиви	Кількість осіб	% показник
Соціально-емоційний мотив	3	15%
Мотив фізичного самоствердження	7	35%
Мотив досягнення успіху у спорті	10	50%

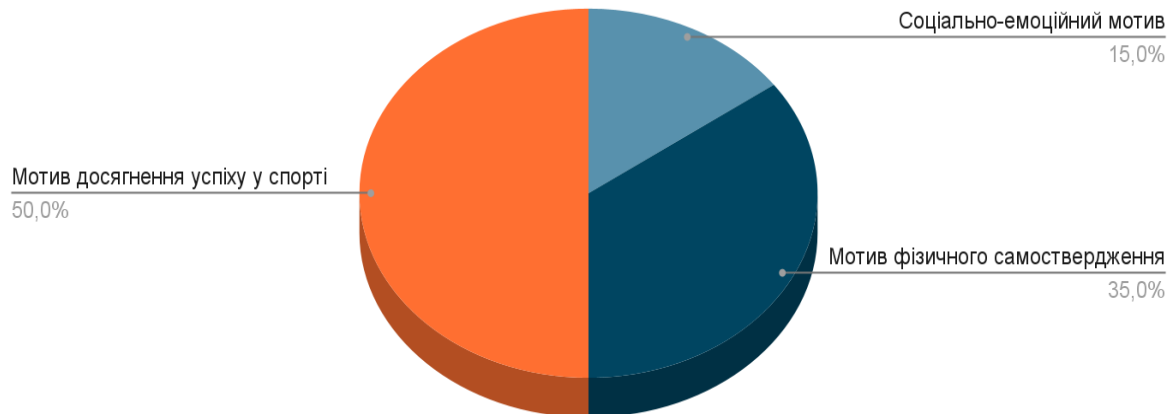
Аналіз результатів (мал. 2.4) показує, що 50% досліджуваних (10 осіб) показали пріоритетним мотив досягнення успіху у спорті, тому що заняття спортом є способом самоствердження, самореалізації, супроводжуються поїздками на змагання в інші міста, можливостями потрапити у збірну команду, виїхати за кордон.

Мотив фізичного самоствердження показали 7 досліджуваних (35%), для них головним при спортивних заняттях є прагнення до фізичного розвитку, становленню характеру, тобто мотив удосконалення форми тіла дуже важливий для даної вікової категорії, заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям. З одного боку, мотив до поліпшення форми тіла засобами фізичних вправ є особистісним мотивом самовдосконалення, а з іншого — соціальним, комунікаційним, тому що мета його - сподобатися представникам протилежної статі, знайти нових друзів за допомогою фізичного іміджу.

Решта 15% (3 особи) досліджуваних спортсменів займаються спортом, тому що їм важливе емоційне самопочуття в групі однолітків та спілкування. Це можна пояснити тим, що в підлітковому та юнацькому віці спілкування висувається на перше місце, воно відіграє важливу роль у формуванні особистості. Спілкування стає самоціллю, у якій спортсмени реалізують свої інтереси, формують уявлення про себе й про навколишній світ. Від стилю спілкування, від положення серед однолітків залежить, наскільки



досліджуваний відчуває себе спокійно, емоціонально-комфортно, задоволено, якою мірою вона засвоює норми відносин.



*Мал. 2.4. Співвідношення прояву мотивів (за методикою А.В.Шаболтас) спортсменів-єдиноборців у вигляді відсоткової діаграми*

Дані, отримані в результаті психодіагностики спортсменів-єдиноборців унікальні, оскільки серед опитаних спортсменів були респонденти з різним набором психосоціальних характеристик, з різним рівнем комунікативних компетенцій та представники різних соціальних груп. На основі цього можемо зробити висновок, що проведене дослідження може відображати психологічні процеси мотивації спортивної діяльності в спортсменів-єдиноборців в цілому як окремої специфічної групи.

### **2.3. Аналіз психологічних особливостей соціально-психологічних чинників мотивації на основі отриманих результатів**

Аналіз отриманих результатів психодіагностичних методик, що досліджували емоційні стани та мотиваційну складову спортсменів-єдиноборців у спортивній діяльності показує багатоплановість та інтегративність переживання особистістю спортсмена конкретного ставлення до результатів його діяльності та бачення ним перспективи цієї діяльності. Ми

виявили відмінності у структурі мотиваційної діяльності спортсменів-єдиноборців, а саме різнопланову спрямованість спортивної діяльності, різний набір мотивів до занять єдиноборствами та диференціацію спортсменів за типом їх спрямованості.

Так, майже половина опитаних спортсменів (45%) мотивовані на досягнення успіху у спортивній діяльності, а ще частина (40%) мають тенденцію до успіху, а отже досягнення високих результатів та розвиток у своїй професійній сфері найважливіший компонент для переважної більшості опитаних респондентів, а беручи до уваги вікову категорію опитаних спортсменів, можна говорити про те, що перспектива мотиву досягнення успіху є ще вищою, адже частина спортсменів є ще підлітками і їх мотиваційна сфера що трансформується у найближчому майбутньому. Свідченням цього також є відсоток полюсу невизначеності у методиці дослідження спрямованості на успіх та уникнення невдач – 10%.

Також варто зауважити, що не всі види спорту є рівноцінними, якщо розглядати їх як інструмент формування мотивації до успіху. Найбільш ефективними тут є саме єдиноборства та спортивні ігри, оскільки успішна спортивна діяльність в єдиноборствах та спортивних іграх формує у спортсменів постійне прагнення до вдосконалення майстерності, пошуку неочікуваних рішень у вирішенні завдань, що виникають, наполегливості, рішучості, сміливості, кмітливості, емоційної стійкості, швидкого переключення та стійкості уваги, швидкості й точності складних рухових реакцій, легкості утворення та перебудови рухових навичок. Це пов'язано з тим, що в цих видах спорту головною є система перцептивно-інтелектуальних та емоційно-вольових процесів, що відбуваються у безперервно змінюваних умовах діяльності за дефіциту часу для сприйняття й аналізу ситуації, прийняття і реалізації рішень за активної протидії суперників, а такий комплекс характеристик, що формується у процесі спортивної діяльності сам по собі є основою поведінкового компоненту при наявній мотивації на успіх.

Підтвердженням вагомості мотивації досягнення успіху для

спортсменів-єдиноборців є методика дослідження спрямованості Б.Басса. Ми отримали великий відрив у результатах, адже аж 70% єдиноборців спрямовані на справу в контексті спортивної діяльності, в той час як в опитуваннях, котрі раніше проводились іншими вітчизняними психологами серед різних груп респондентів, тенденція спрямованості на справу в середньому сягала 35-50%. Такі результати можуть свідчити про те, що спортивна діяльність є найголовнішою з сфер соціального життя наших досліджуваних, і успіх в ній на даному етапі психологічного розвитку досліджуваних дорівнює успіху в житті в цілому.

Крайнім, але не менш важливим аргументом в тому, що мотивація на успіх є домінантою у спортивній діяльності єдиноборців є комплекси мотивів, що переважають у досліджуваних. Мова йде про мотив досягнення успіху у спорті (50%) та мотив фізичного самоствердження (35%), які є прямим відображенням вагомості спорту для досліджуваних, якиц в свою чергу формує тенденцію на успіх і в інших сферах зайнятості, а в результатів багаторічної підготовки спортсменів формується необхідний комплекс соціально-психологічних характеристик, таких як бажання досягнення найвищого результату, формування мотивації успіху, спрямованість на всебічний розвиток, наполегливість, цілеспрямованість, витримка, вміння тверезо мислити в кризових ситуаціях тощо.

Таким чином, прояви мотивації досягнення успіху не обмежуються лише сферою навчання, професійної діяльності й кар'єри, а відображаються на інших сферах життєдіяльності: прагнення зробити щось якнайкраще, швидше, здійснити прогрес щодо задоволення базових людських потреб у досягненнях, розвитку й самовдосконаленні.

Отже, проведене нами емпіричне дослідження дало змогу виявити, що у спортсменів-єдиноборців рівень мотивації на успіх є значно вищим, ніж у підлітків та молоді, які не займаються спортом. Спортивна діяльність позначається на розвитку їхньої мотиваційної сфери та сприяє формуванню мотивації на досягнення успіху. У спортсменів-єдиноборців з високим

прагненням до досягнень успіху страх негативної оцінки з боку інших є нижчим, ніж у інших спортсменів.

## **Висновки до розділу 2**

1. Організоване емпіричне дослідження впливу соціально-психологічних чинників мотивації досягнення успіхів спортсменів-єдиноборців на базі Обласної дитячо-юнацької спортивної школи міста Івано-Франківськ та Івано-Франківської області та залучено 20 спортсменів чоловічої статі, віком 14-22 років, що займаються дзюдо, самбо та джиу-джитсу.

2. Підготовлено, проведено та проаналізовано три психодіагностичні методики дослідженням різних компонентів мотиваційної сфери особистості, а саме мотивації на успіх та уникнення невдачі, спрямованості особистостів та виокремлення комплексів домінуючих мотивів через ключовий діагностичний інструментацій:

- опитувальник вивчення мотивації успіху й страху невдачі А.О. Реана (Додаток А);
- методику діагностики спрямованості особистості Б. Басса (Додаток Б);
- методику «Мотиви занять спортом», розроблену А. В. Шаболтас (додаток В).

3. Проаналізовано отримані результати та визначено, що існує взаємозв'язок між соціально-психологічними чинниками особистості спортсменів-єдиноборців і мотивації на успіх у спортивній діяльності, а саме формування комплексу індивідуальних характеристик та патернів поведінки в процесі розвитку у спортивній сфері та перенесення механізму розвитку у спорті та інші сфери життєдіяльності, а також формування мотивації на успіх не лише у спортивній діяльності, але й в особистому житті та кар'єрі.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження надав можливість сформулювати такі висновки:

1. Вивчення теоретико-методологічної літератури показало, що проблема спортивної мотивації є досить актуальною, проте дотепер не існує чіткого визначення структури, ієрархії та психологічних механізмів спортивної мотивації саме в підлітковому та юнацькому віці.

2. На підставі аналізу літератури уточнено поняття „мотивація”. Мотивація – це сукупність різних спонукань: мотивів, потреб, інтересів, прагнень, цілей, потягів, мотиваційних установок, ідеалів і т.п., що в широкому сенсі передбачає детермінацію поведінки. Мотивація обумовлена потребами і цілями особистості, рівнем домагань і ідеалами, умовами діяльності (як об'єктивними, зовнішніми, так і суб'єктивними, внутрішніми – знаннями, вміннями, здібностями, характером) і світоглядом, переконаннями і спрямованістю особистості і т. п. З урахуванням цих факторів відбувається прийняття рішення, формування намірів. Тобто, мотивація є процесом психічної регуляції, яка впливає на напрям діяльності і кількість енергії, що мобілізуються для виконання цієї діяльності.

У мотиваційній сфері спортсменів підліткового та юнацького віку відбувається зміна, яка полягає в тому, що вони значною мірою здатні керуватися в своїй моральній поведінці тими вимогами, які самі собі пред'являють, і тими завданнями і цілями, які перед собою ставлять. Таким чином, відбувається перехід від „реактивного” прямування вимогам ззовні до активної побудови своєї поведінки у відповідності зі своїм власним ідеалом. Це призводить до того, що мотиви у них формуються передусім і головним чином з урахуванням власної думки. Вони вже можуть передбачати наслідки прийнятого рішення, що свідчить про значно більш повне усвідомлення процесу мотивації і структури мотиву.

3. Мотивація спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що міняють своє значення протягом спортивної кар'єри. До внутрішніх факторів, які впливають на прояв спортивної мотивації відносяться властивості нервової системи, бажання спілкуватися з товаришами та однолітками, прагнення до самовдосконалення, самовираження і самоствердження, до суспільного визнання. Зовнішніми факторами є соціальні установки, мода на спорт, бажання батьків, особистісні властивості та вимоги тренера.

5. Емпіричне дослідження проводилося за трьома етапами: підготовчим, діагностичним і аналітико-інтерпретаційним. Визначено логіку емпіричного дослідження, здійснено формування репрезентативної вибірки, створено комплекс традиційних психодіагностичних методик, спрямований на вивчення спортивної мотивації спортсменів-єдиноборців.

6. Встановлено, що більшість спортсменів-єдиноборців основним мотивом занять спорту є успіх у спортивній діяльності. Також вагомим мотивом для опитаних спортсменів є мотив фізичного самоствердження, тобто, мотив удосконалення форми тіла та здоров'я, що може бути пов'язавно з віковою категорією респондентів. Тобто пріоритетними мотивами спортсмени-єдиноборці вважають досягнення успіху у спорті, самоствердження, самореалізація.

Щодо спрямованості досліджуваних, то абсолютна більшість спрямована на свою діяльність в контексті спортивної діяльності, що свідчить про їх діяльніцький підхід до справи та релевантність спрямованості та вмотивованості. Це підтверджується і загальною мотивацією опитаних, – 85% спортсменів мають тенденцію на досягнення успіху у своїй діяльності. Загалом, у спортивній психології прийнято виділяти два аспекти мотивації: мотивація досягнення успіху і мотивація уникнення невдачі. Саме ці конструкти досліджувались в процесі діагностики. Для того, щоб здійснювалася мотивація досягнення успіху, діяльність і стан суб'єкта повинні відповідати наступним вимогам:

- діяльність повинна залишати після себе відчутний результат;
- цей результат повинен оцінюватися якісно і кількісно;
- вимоги до оцінюваної діяльності не повинні бути ні занадто високими, ні занадто низькими;
- для оцінки результатів повинна бути певна шкала і в рамках цієї шкали якийсь нормативний рівень, що вважається обов'язковим, так що досягнення цього рівня (або не досягнення) може викликати гордість або відповідно розчарування;
- діяльність повинна бути бажаною для суб'єкта, і її результат повинен бути отриманий ним самим.

У мотивації досягнення мети у спортсменів-єдиноборців переважають мотиви надії на успіх. Спортсмени рідше, ніж інші люди, мотивовані на уникнення невдачі. У зміст мотиву спортсмена на досягнення успіху входять: прагнення до перемоги, емоційний фактор, здатність «боротися до кінця». В єдиноборствах мотивація складна і пов'язана з різними соціально-психологічними чинниками, а отримані в процесі результати саме свідчать про сформованість мотиваційної сфери та свідоме бачення і бажання своєї перспективи у спорті, що в практиці підтверджується виконанням ними поставлених завдань та настанов, виявленні власної ініціативи, стійкості та наполегливості.

7. На основі аналізу психологічної літератури та емпіричного дослідження та з врхуванням власного психолого-педагогічного досвіду ми дійшли висновку про те, що мотивація досягнення успіху в спортсменів-єдиноборців – це процес систематичного цілеспрямованого перетворення молоддю себе і своїх взаємин з іншими у процесі підготовки та здійснення спортивної діяльності, а також свого ставлення до навколишнього світу та бачення свого спортивного майбутнього.

Прояви мотивації досягнення успіху не обмежуються лише сферою спортивної діяльності, а відображаються на інших сферах життєдіяльності: навчання, кар'єра, особисте життя та соціальні кола спілкування, в яких

спортмени мають прагнення зробити щось якнайкраще, швидше, здійснити прогрес щодо задоволення своїх людських потреб, високий рівень досягнень, розвитку та самовдосконалення.

8. Дослідження проблем мотивації досягнення успіху надали змогу виявити соціально-психологічні фактори, які сприяють підвищенню цього конструкту. Одним із найбільш важливих в структурі особистості спортсмена є внутрішня мотивація, для підвищення якої потрібно забезпечення: успішного досвіду; відповідності заохочення досягнутим результатам; використання словесних та інших видів заохочення; дотримання змісту тренувань; залучення спортсменів до прийняття рішень; визначення реальних цілей.

9. Перспективу наших подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні особливостей спілкування підлітків-спортсменів зі значимими дорослими, оскільки соціальне середовище, в якому перебуває людина, має велике значення для мотивації її досягнень. Викладачі та тренери безпосередньо й опосередковано створюють мотиваційний клімат. Вони визначають завдання, ігри як змагальні або комплексні, відповідним чином групують учасників та диференційовано визначають мету або результат.



**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Борисова О. В. Сучасний професійний спорт та шляхи його розвитку в Україні (на матеріалі тенісу): монографія. Київ : Центр навчальної літератури, 2011. 312 с.
2. Бріскін Ю. А. Оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в ситуації спортивного двобою (на матеріалі дослідження спортсменів-фехтувальників) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 1998. 23 с.
3. Бузнік А. І. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2002. 18 с.
4. Вейнберг Р. С. Психологія спорту : навч. вид. Київ : Олімп. літ., 2001. 116 с.
5. Вейнберг Р. С. Психологія спорту. Гоулд. Київ: Олімп.літ., 2001.336 с.
6. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2007. 298 с.
7. Войтенко С. М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. Вип. 26 (1). С. 55–65.
8. Гогунів Є. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Академія, 2000. 288 с.
9. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2015. 276с.
10. Єлізаров С. Г. Мотиваційно-ціннісна включеність малої групи до соціальної системи (системи груп) різних типів : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05. Київ, 2010. 409 с.

- 11.Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів у ігрових видах спорту: монографія. Харків: Точка, 2009. 396 с.
- 12.Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2007. 232 с.
- 13.Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
- 14.Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні засади моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Вінниця, 2011. 637 с.
- 15.Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки, 2011. 352 с.
- 16.Ложкін Г. В. Практична психологія конфлікту. Київ : МАУП, 2003. 253с.
- 17.Ложкін Г. В. Психологічний клімат спортивної команди : навч.- метод. посіб. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 113 с.
- 18.Олійник Н. А. Фізкультурно-спортивну активність студентів у системі професійної аграрної освіти. зб. наук. пр. Вісник психології і педагогіки
- 19.Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога: наук.-метод. вид. Київ, 2004. 104 с.
- 20.Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорт. Загальна теорія та її практичні додатки: навч. тренера вищого. кваліф. Київ : Олімп. літ., 2004. 808 с.
- 21.Платонов В. М. Фізична підготовленість спортсмена : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 1995. 320 с.
- 22.Русинка І. І. Психологія : навч. посіб. Київ : Знання, 2007. 367 с
- 23.Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізич. виховання і спорту. Харків : ОВС, 2008. 256 с.
- 24.Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум : метод. рек. Миколаїв : Вид-во ПСІ КСУ, 2003. 158 с.
- 25.Савиченко О. М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних

- здібностей у юнацькому віці : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія». Житомир, 2009. 259 с.
26. Смоляр І. І. Диференціація лідерських якостей спортсменів у чоловічих і жіночих командах (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2011. 20 с.
27. Хуртенко О. В. Оцінка рівня техніко-тактичної майстерності та прояву психологічних показників інтелектуального компонента кваліфікованих спортсменів. Вісн. Нац. ун-ту оборони України : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2014. № 4 (41). С. 318–322.
28. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.
29. Шалар О. Г. Лекції з курсу «Психологія фізичного виховання та спорту» : навч.-метод. посіб. для студ. спец. фізична культура. Херсон : ХДУ, 2005. 212 с.
30. Шалар О. Г. Організація та проведення комплексної контрольної роботи з дисципліни «Психологія фізичної культури». Печатное слово. Херсон: ХГУ, 2005. № 2/13. С. 49–53.
31. Шеріф Сархан. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я : зб. наук. пр. Дніпропетровськ. 2011. № 2. С. 75–79.
32. Шилова И. М. Управление психическими состояниями в тренировочной и соревновательной деятельности : IX Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Київ : НУФКСУ, 2005. С. 210.
33. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навч. книга Богдан. 2008. 276 с.
34. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman and Company, 1997. 213 p.

35. Belbin R. Meredith, Management. Teams, John Wiley & Sons, New York, 1981. 123 p.
36. Carron A. V. Cohesion and performance in sport: A Meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2002. Vol. 24, N 2, 1. P. 68–188.
37. Collins R. The Impact Of Collegiate Sport On A Feeling Of A Sense Of Community Within The University Experience. *Free Communication Abstracts Athlete Welfare*. Glasgow, 19-24 July. 2012. P. 35.1.
38. Cratty Bryant J. Social psychology in athletics. Los-Angeles: Los-Angeles Ins., 1981. 256 p.
39. Delrue, J., Soenens, B., Morbée, S., Vansteenkiste, M., & Haerens, L. (2019). Do athletes' responses to coach autonomy support and control depend on the situation and athletes' personal motivation?. *Psychology of sport and exercise*, 43, 321-332.
40. Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of sport and exercise*, 11(2), 155-161.
41. Korobeynikov, G. V., Korobeynikova, L. G., Romanyuk, L. V., Dakal, N. A., & Danko, G. V. (2017). Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. *Pedagogics Psychology Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 21(6), 272.
42. Meyer B. Social category salience moderates the effect of diversity faultlines on information elaboration. *Abstracts of the 27th International Congress of Applied Psychology*. Australia, Melbourne, (11-16 July, 2010). P. 601.
43. Rang C. O. The Relationship between Group Cohesion & Leadership Style & Win // Loss Record in Collegiate Soccer Player. Unpublished Thesis : SanDiego State University, USA, 2002.
44. Schmid, M. J., Charbonnet, B., Conzelmann, A., & Zuber, C. (2021). More success with the optimal motivational pattern? A prospective longitudinal

- study of young athletes in individual sports. *Frontiers in psychology*, 11, 4062.
45. Sérgio, L. C. dos S., Luiz, F. C. J., Miguel, A. T., & Jose, L. L. L. (2017). Olympic and world champion judo athletes: Motivational aspects. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 8(2), 24–31.
46. Serpell, B. G., Strahorn, J., Colomer, C., McKune, A., Cook, C., & Pumpa, K. (2018). The effect of speed, power and strength training, and a group motivational presentation on physiological markers of athlete readiness: A case study in professional rugby. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(1), 1–15.
47. Sterkowicz-Przybycien, K., Blecharz, J., & Sterkowicz, S. (2017). Motivation in judo: rethinking the changes in the European society. *Archives of Budo*, 13, 227-234.
48. Zienius, M., Skarbalius, A., Zuoza, A. K., & Pukėnas, K. (2018). Peculiarities of pre-competitive psychological factors, sport performance indicators and physiological demands in youth golf. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, 2(93). doi:10.33607/bjshs.v2i93.119.

## ДОДАТКИ

*Додаток А:*

### **Мотивація успіху і боязнь невдачі (опитувальник Реана)**

#### **Інструкція**

Відповідаючи на нижче приведені питання, необхідно вибрати відповідь «та» чи ні». Якщо вам важко з відповіддю, то пригадаєте, що «та» об'єднує як явне «так», так і «скоріше так, чим немає». То ж відноситься і до відповіді «ні»: він об'єднує явне «ні» і «скоріше немає, чим так».

Відповідати на питання слід швидко, не замислюючись надовго. Відповідь, яка перший приходить в голову, як правило, є і найбільш точною.

#### **Текст опитувальника**

1. Включаючись в роботу, як правило, оптимістично сподіваюся на успіх.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативності.
4. При виконанні відповідальних завдань прагну по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або занижені легкі завдання, або нереалістично високі по трудності.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні достатньо важких завдань, в умовах обмеження часу, результативність діяльності погіршується.
10. Схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.
11. Схильний планувати своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.

12. Якщо ризикую, то, скоріше, з розумом, а не відчайдушно.
13. Не дуже наполегливий в досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Вважаю за краще ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі, чим нереально високі.
15. У разі невдачі при виконанні якого-небудь завдання його привабливість, як правило, знижується.
16. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Вважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. При роботі в умовах обмеження часу результативність діяльності поліпшується, навіть якщо завдання достатнє важке.
19. У разі невдачі при виконанні чого-небудь від поставленої мети, як правило, не відмовляюся.
20. Якщо завдання вибрав собі сам, то у разі невдачі його привабливість ще більш зростає.

### **Ключ:**

Вважаються за правильне:

- відповідь «так»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20;
- відповідь «ні»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

### **Обробка результатів і критерії оцінки**

За кожен збіг відповіді з ключем випробуваному дається 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів.

Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі).

Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх).

Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна мати на увазі,

що, якщо кількість балів 8 — 9, є певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 12—13, є певна тенденція мотивації на успіх.

**Мотивація на успіх** відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації чоловік, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. У основі активності людини лежить надія на успіх і потребу в досягненні успіху. Такі люди зазвичай впевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні і активні. Їх відрізняє наполегливість в досягненні мети, цілеспрямованість.

**Мотивація на невдачу** відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже наперед боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

Люди, мотивовані на невдачу, зазвичай відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а при необхідності рішення надвідповідальних задач можуть впадати в стан, близький до панічного. Принаймні, ситуативна тривожність у них в цих випадках стає надзвичайно високою. Все це разом з тим може поєднуватися з вельми відповідальним відношенням до справи.



### Методика діагностики спрямованості особистості Б. Басса

*Мета роботи:* визначення рівня спрямованості особистості на себе, на спілкування, на працю.

Потрібно вибрати одну відповідь, яка найбільше відповідає дійсності та виражає Вашу думку, і записати її на бланку для відповідей у стовпчику «Найбільш привабливо». Потім вибрати одну відповідь, яка найменше відповідає реальності, і записати її на бланку для відповідей у стовпчику «Найменш привабливо».

#### Бланк до методики Б. Басса

Піжходить								
№	найбільш	найменш	№	найбільш	найменш	№	найбільш	найменш
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18					
9			19					
10			20					

1. Найбільше задоволення я одержую від: А) схвалення моєї роботи; Б) усвідомлення того, що робота виконана добре; В) усвідомлення того, що мене оточують друзі.

2. Якби я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то прагнув би бути: А) тренером, який розробляє тактику гри; Б) відомим гравцем; В) обраним капітаном команди.

3. На мою думку, кращим педагогом є той, хто: А) цікавиться учнями та має до кожного індивідуальний підхід; Б) зацікавлює своїм предметом так, що учні з задоволення заглиблюються в цей предмет; В) створює у колективі таку атмосферу, за якої кожен учень може висловити свою думку.

4. Мені подобається, коли люди: А) радіють за виконану роботу; Б) із задоволенням працюють у колективі; В) прагнуть виконати свою роботу краще за інших.

5. Я бажав би, щоб мої друзі: А) були доброзичливими та допомагали людям, коли це необхідно; Б) були вірними та відданими мені; В) були розумними та цікавими людьми.

6. Кращими друзями я вважаю тих: А) з ким маю гарні стосунки; Б) на кого завжди можна покластися; В) хто може багато досягти у житті.

7. Найбільше мені не подобається: А) коли у мене щось не виходить; Б) коли розвалюються стосунки з товаришами;

В) коли мене критикують.

8. На мою думку, дуже погано, коли педагог: А) не приховує своєї антипатії до деяких учнів, насміхається та дражнить їх; Б) викликає дух суперництва в колективі; В) недостатньо добре знає предмет, який викладає.

9. У дитинстві мені найбільше подобалося: А) проводити час з друзями; Б) відчуття виконаної справи; В) коли мої вчинки схвалювали.

10. Я бажав би бути схожим на тих, хто: А) досягнув успіху в житті; Б) дійсно закоханий у свою справу; В) відзначається доброзичливістю та товариськістю.

11. Насамперед школа повинна: А) навчати вирішувати завдання, які ставить життя; Б) розвивати передусім індивідуальні здібності учнів; В) виховувати якості, які допомагають встановлювати стосунки з людьми.

12. Якби я мав більше вільного часу, то використовував би його: А) для спілкування з друзями; Б) для відпочинку та розваг; В) для самоосвіти та улюблених справ.

13. Найбільших успіхів я досягаю, коли: А) працюю з людьми, до яких відчуваю симпатію; Б) маю цікаву роботу; В) отримаю винагороду за свої зусилля.

14. Мені подобається, коли: А) інші люди поважають мене; Б) я відчуваю задоволення від добре виконаної роботи; В) я маю час приємно спілкуватися з друзями.

15. Якби про мене написали в газеті, то краще було б, щоб: А) розповіли про якусь цікаву справу, пов'язану із навчанням, спортом, де я брав участь; Б) написали про мою діяльність; В) обов'язково розповіли про колектив, у якому я працював.

16. Краще за все я навчаюсь, коли викладач: А) має до мене індивідуальний підхід; Б) може зацікавити своїм предметом; В) проводить колективні обговорення проблем, що вивчаються.

17. Для мене немає нічого гіршого, за: А) образу власної гідності; Б) невдачу при виконанні важливої справи; В) втрату друзів.

18. Найбільше я ціную: А) успіх; Б) можливості спільної роботи; В) здоровий практичний розум та інтуїцію.

19. Я не поважаю людей, які: А) вважають себе гіршими за інших; Б) часто сваряться та конфліктують; В) заперечують усе нове.

20. Приємно, коли: А) працюєш над важливою справою; Б) маєш багато друзів; В) усім подобаєшся та викликаєш схвалення.

21. На мою думку, в першу чергу керівник повинен бути: А) доступним; Б) авторитетним; В) вимогливим.

22. У вільний час я з цікавістю прочитав би книжки: А) про те, як знайти друзів та налагодити гарні стосунки з оточуючими; Б) про життя знаменитих людей; В) про останні досягнення науки та техніки.

23. Якби в мене були музикальні здібності, я бажав би бути: А) диригентом; Б) композитором; В) солістом.

24. Я бажав би: А) вигадати цікавий конкурс; Б) перемогти у конкурсі; В) організувати конкурс і управляти ним.

25. Для мене важливо знати: А) що я бажаю зробити; Б) як досягнути мети; В) як організувати людей для досягнення мети.

26. Людина повинна прагнути до того, щоб: А) інші люди схвалювали її вчинки; Б) передусім виконувати свою справу; В) її не можна було б критикувати за виконану роботу.

27. Найкраще я відпочиваю у вільний час, якщо: А) спілкуюсь з друзями; Б) дивлюсь цікаві фільми; В) займаюсь своєю улюбленою справою.

### Обробка результатів

Кожній відповіді у стовпчику «Найбільш привабливо» надається 2 бали, відповіді у стовпчику «Найменш привабливо» - 0 балів, відповідям, що не потрапили в жодний стовпчик - 1 бал. Бали, набрані за всіма 27 судженнями, додаються для кожного виду спрямованості окремо (за ключем).

### Ключ опитувальника:

№	Я	С	Д		№	Я	С	Д		№	Я	С	Д
1	А	В	Б		10	А	в	Б		19	А	Б	В
2	Б	в	А		11	Б	в	А		20	В	Б	А
3	А	в	Б		12	Б	А	В		21	Б	А	В
4	В	Б	А		13	В	А	Б		22	Б	А	В
5	Б	А	В		14	А	В	Б		23	В	А	Б
6	В	А	Б		15	Б	В	А		24	Б	в	А
7	В	Б	А		16	А	в	Б		25	А	В	Б
8	А	Б	В		17	А	в	Б		26	В	А	Б
9	В	А	Б		18	А	Б	В		27	Б	А	В

## Інтерпретація результатів

За допомогою методики визначаються такі види спрямованості особистості:

**Спрямованість на себе (Я)** - орієнтація на пряме винагородження та задоволення, агресивність у досягненні статусу, схильність до суперництва, тривога, інтровертованість, роздратованість, прагнення до влади.

**Спрямованість на спілкування (С)** - прагнення передусім підтримувати стосунки з людьми, орієнтація на спільну діяльність (не обов'язково для виконання справи, а заради самого спілкування), орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в емоційних стосунках з людьми.

**Спрямованість на справу, діло (Д)** - зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, корисну для досягнення загальної мети.

*Додаток В:*

### **Методика «Мотиви занять спортом», розроблена А. В. Шаболтас**

Методика призначена для виявлення домінуючих цілей (особистісних смислів) занять спортом і включає в себе 10 мотивів-категорій, відповідних певним висловлювань (суджень), наведеним в опитувальнику.

Методика, як вимірювальний інструмент, заснована на виборі одного з попарно пропонованих суджень. Головна умова - кожне судження зіставляється з усіма іншими; всього для 10 мотивів-категорій мається 45 пар суджень для зіставлення. Таким чином, оцінка кожного мотиву-судження виконується 9 разів і з'являється можливість ранжувати мотиви за ступенем їх вираженості (у балах).

### **Інструкція**

Перед вами 45 пар суджень, які відображають різні причини заняття спортом. Спочатку виберіть з пари то висловлювання, яке найбільше підходить вам. Потім уточніть, якою мірою воно вам більше підходить. У

відповідних графах бланка для відповідей поставте знак «+». Довго замислюватися не треба, відзначайте перший підходяще судження.

### Текст опитувальника

1. а) Я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати напругу. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

2. а) Я займаюся спортом, так як домагаюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

б) Досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливе, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

3. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу товстіти і стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати прилив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншому ступені.

4. а) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

б) Я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

5. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися.

б) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб домагатися поставленої переді мною (мною) цілі.

6. а) Я регулярно тренуюся, щоб обов'язково підтримувати досягнуті спортивні результати, щоб підвищувати досягнення і добитися поставленої продуманий (мною) цілі,

б) Мне подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

7.а) Я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

б) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу товстіти і стати ледачим, хочу бути здоровим.

8.а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати прилив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншому ступені.

б) Я займаюся спортом, так як домагаюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

9. а) Досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливе, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

б) Я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати напругу. Це мене надихає і піднімає настрій.

10. а) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Я займаюся спортом, так як домагаюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

11. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу товстіти і стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Я регулярно тренуюся, щоб обов'язково підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб домагатися поставленої переді мною (мною) цілі.

12.а) Мне подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

б) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися.

13.а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати прилив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншому ступені.

б) Я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати напругу. Це мене надихає і піднімає настрій.

14.а) Я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

б) Я займаюся спортом, так як домагаюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

15. а) Досягти хороших результатів у навчанні та професії можливо тільки, якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

б) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

16. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Я не хочу погладшати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Мне подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

17. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати прилив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншому ступені.



б) Я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

18. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб домагатися поставленої переді мною (мною) цілі.

б) Я займаюся спортом, так як домагаюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

19. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися.

б) Я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати напругу. Це мене надихає і піднімає настрій.

20. а) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Мене подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

21. а) Досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливе, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

б) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу погладшати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

22. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати прилив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншому ступені.

б) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб домагатися поставленої переді мною (мною) цілі.

23. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися.

б) Досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливе, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

24.а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб домагатися поставленої переді мною (мною) цілі.

б) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

25. а) Я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати напругу. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Я займаюся спортом, так як домагаюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

26. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу товстіти і стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися.

27.а) Я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

б) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

28. а) Мне подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

б) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати прилив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншому ступені.

29. а) Досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливе, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

б) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб домагатися поставленої переді мною (мною) цілі.

30. а) Я займаюся спортом, так як домагаюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

б) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

31. а) Я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати напругу. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу товстіти і стати ледачим, хочу бути здоровим.

32. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися.

б) Я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

33. а) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати прилив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншому ступені.

34.а) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

б) Досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливе, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

35. а) Я займаюся спортом, так як домагаюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

б) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися.

36.а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб домагатися поставленої переді мною (мною) цілі.

б) Я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати напругу. Це мене надихає і піднімає настрій.

37.а) Я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

б) Досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливе, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

38. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися.

б) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

39. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати прилив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншому ступені.

б) Досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливе, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

40. а) Я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати напругу. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Мне подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

41. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу погладшати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Я займаюся спортом, так як домагаюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

42. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб домагатися поставленої переді мною (мною) цілі.

б) Я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

43.а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати прилив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншому ступені.

б) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися.

44. а) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу товстіти і стати ледачим, хочу бути здоровим.

45. а) Я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати напругу. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

### **Обробка результатів**

Кожен вибір оцінюється від 1 до 3 балів залежно від ступеня переважання одного судження над іншим: «трохи» - 1 бал, «достатньо» - 2 бали, «значно» - 3 бали. За відповідь «не знаю» бали не нараховуються. Підраховуєте суму балів по кожному мотиву. Максимальна сума для одного мотиву не перевищує 27 балів.

### Ключ до розшифровки отриманих даних

- мотиву ЕУ відповідають пп. опитувальника: 1а, 96, 13 6, 196, 25а, 31а, 366, 40а, 45а;
- мотиву СС відповідають пп.: 2а, 86, 106, 146, 186, 256, 30а, 35а, 416;
- мотиву ФС відповідають пп. : 3а, 76, Па, 16а, 216, 26а, 316,41 а, 446;
- мотиву СЕ відповідають пп.: 4а, 66, 12а, 166, 206, 28а, 306, 34а, 406;
- мотиву СМ відповідають пп.: 5а , 126, 19а, 23а, 266, 32а, 356, 38а, 436;
- мотиву ДУ відповідають пп.: 56, 6а, 116, 18а, 226, 24а, 296, 36а, 42а;
- мотиву СП відповідають пп.: 46, 7а , 14а, 176, 27а, 326, 37а, 426, 456;
- мотиву РВ відповідають пп.: 36, 8а, 13а, 17а, 22а, 286, 336, 39а, 43а;
- мотиву ПД відповідають пп.: 26, 9а, 15а , 21а, 236, 29а, 346, 376, 396;
- мотиву ДП відповідають пп.: 16, 10а, **156**, 20а, 246, 276, 33а, 386, 44а.

Мотив емоційне задоволення - Прагнення, що відбиває радість руху і фізичних зусиль. Йому відповідає судження: «Я отримую радість від спорту, так як можу рухатися і відчувати напругу. Це мене надихає і піднімає настрій».

Мотив соціального самоствердження - Прагнення проявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом і досягаються при цьому успіхи розглядаються і переживаються з точки зору особистого престижу, поваги знайомими, глядачами. Йому відповідає судження: «Я займаюся спортом, так як домагаюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж».

Мотив фізичного самоствердження - прагнення до фізичного розвитку, становленню характеру. Йому відповідає таке судження: «Я активно займаюся спортом, Тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу поглядшати і стати ледачим, хочу бути здоровим».

Соціально-емоційний мотив - Прагнення до спортивних подій зважаючи на їх високу емоційності, неформальності спілкування, соціальної та емоційної розкнутості. Йому відповідає судження: «Мені подобаються заняття

спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань».

Соціально-моральний мотив - Прагнення до успіху своєї команди, заради якого треба тренуватися, мати хороший контакт з партнерами, тренером. Йому відповідає судження: «Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів, це змушує мене більше тренуватися».

Мотив досягнення успіху в спорті - Прагнення до досягнення успіху, поліпшенню особистих спортивних результатів. Йому відповідає судження: «Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб домагатися поставленої переді мною (мною) цілі».

Спортивно-пізнавальний мотив - Прагнення до вивчення питань технічної і тактичної підготовки, науково обґрунтованих принципів тренування. Йому відповідає таке судження: «Я хочу розбиратися в питаннях техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися».

Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив - Бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності при розумовій (сидячій) роботі. Йому відповідає судження: «Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати прилив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншій мірі ».

Мотив підготовки до професійної діяльності - Прагнення займатися спортом для підготовки до вимог обраної професійної діяльності. Йому відповідає судження: «Досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливе, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт ».

Цивільно-патріотичний мотив - Прагнення до спортивного вдосконалення для успішного виступу на змаганнях, для підтримки престижу колективу, міста, країни. Йому відповідає судження: «Якщо я буду регулярно

тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни».

### **Висновки**

Найбільш переважні для опитуваного спортсмена ті мотиви, з яких він набрав найбільшу кількість балів.