

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КРУК ГЕННАДІЙ МИХАЙЛОВИЧ

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології
д-р економ. наук, к. психол. н., професор
_____ В. А. Оверчук
«___» _____ 20__ р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ
ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Спеціальність 053 Психологія
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
О. А. Соловей-Лагода
кандидат психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології

Оцінка: ____ / ____ / ____

Голова ЕК: _____

Вінниця 2024

Анотація

Крук Г. М. Психологічні чинники мотивації молоді до спортивної діяльності. Магістерська робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» освітньої програми «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2024.

Магістерська робота присвячена дослідженню психологічних чинників, що впливають на мотивацію молоді до заняття спортивною діяльністю, є важливим напрямом у сфері спортивної психології. Ця тема вивчає різноманітні психічні процеси, які стимулюють молодь до активного спортивного життя та досягнень у цій сфері.

Окрема увага присвячена дослідженню чинників що впливають на мотивацію, методам які можуть врахувати та покращити рівень мотивації. Третій розділ магістерської роботи присвячений аналізу, інтерпритації отриманих результатів дослідження та практичних рекомендацій щодо підвищення рівню мотивації для молоді.

В даній роботі викладені дослідження основних чинників що впливають на мотивацію молоді.

Ця тема має велике значення для практиків спортивної психології, тренерів, педагогів та всіх, хто зацікавлений у максимальному розкритті потенціалу молоді у спорті та фізичній активності.

Ключові слова: мотивація, спортивна діяльність, молодь, досягнення успіху, спортивна мотивація.

Annotation

Kruk H.M. Psychological factors of youth motivation for sports activities. Master's thesis for the degree of Master in Psychology, specialization 053 "Psychology" in the educational program "Rehabilitation Psychology in Emergency Situations". Vasyl Stus Donetsk National University, 2024.

The master's thesis is dedicated to the exploration of psychological factors influencing the motivation of young people towards engaging in sports activities, representing an important direction in the field of sports psychology. This topic studies various mental processes that stimulate young individuals towards an active sports life and accomplishments in this domain.

Special attention is given to investigating the factors influencing motivation, methods that can identify and enhance the level of motivation. The third section of the master's thesis is devoted to the analysis, interpretation of the research findings, and practical recommendations for increasing motivation levels among the youth.

This work presents research on the main factors influencing the motivation of young people.

This topic holds significant importance for sports psychology practitioners, coaches, educators, and anyone interested in maximizing the potential of youth in sports and physical activity.

Key words: motivation, sports activity, young people, achievement of success, sports motivation.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	9
1.1. Поняття мотивації в психологічній літературі	9
1.2. Особливості мотивації у спортивній діяльності	21
1.3. Характеристика чинників мотивації молоді до спортивної діяльності	31
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	36
2.1. Характеристика вибірки та етапів дослідження	36
2.2. Характеристика методів емпіричного дослідження	38
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ МОЛОДІ	43
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного вивчення мотивації до спортивної діяльності молоді	43
3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня мотивації заняття спортивною мотивацією серед молоді	52
3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення мотивації прагнення до успіху молоді, яка займається спортивною діяльністю	56
Висновки до розділу 3	67
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Спортивна діяльність відіграє важливу роль у житті багатьох молодих людей. Вона не тільки сприяє покращенню фізичного здоров'я, але й має значний вплив на їх психологічний стан та розвиток.

Спортивна мотивація у молоді - це широка тема, яка привертає увагу вчених з різних галузей, таких як психологія, педагогіка, спортологія та інші. Дослідження з цієї області спрямовані на розуміння факторів, які впливають на мотивацію молоді до зайняття спортом, участі в спортивних заходах та розвитку спортивних навичок. Окремі аспекти пошуку шляхів покращення рівня професійної та навчальної мотивації висвітлювали у своїх порціях такі вчені Ю. М. Антошків, М.О. Ануфрієв, О.М. Бандурка, Ю.С. Баран, А. М. Ковальчук, В. В. Коновалов, О.Г. Піддубний, А.І. Полтавець, О.П. Столяренко, П.В. Яременко.

Дослідженням мотивації у спортивній діяльності займалися такі вчені: Е.Л. Десі, Р.М. Райан, Р.Дж. Валлеран, К. Амес, Д.Л. Дуда, Д. Гулд. Ці вчені представляють частину академічного кола, яке активно вивчає мотивацію у спорті. Їх дослідження допомагають розуміти, як мотиваційні фактори впливають на спортивну діяльність та як це може сприяти покращенню тренувань, результатів та загального благополуччя спортсменів у різних вікових категоріях.

Дослідники які зосереджувались на вивченні мотивації у спорті молодих людей: Д.Л. Дуда, М.Р. Вайс, Ж. Коте, Р. Дж. Валлеран. Ці вчені активно працюють над розумінням мотиваційних факторів, що впливають на молодих людей у спорті. Їхні дослідження допомагають виявити ключові моменти, які спонукають молодь до занять спортом та фізичною активністю, а також розробляти стратегії для підтримки та підвищення цієї мотивації.

Об'єкт дослідження: мотивація молоді до спортивної діяльності.

Предмет дослідження: психологічні чинники мотивації молодці до спортивної діяльності.

Метою дослідження є вивчення психологічних чинників, які мотивують молодь до занять спортивною діяльністю та розуміння їх впливу на спортивну мотивацію.

Завдання дослідження:

1. Теоретичний аналіз проблеми мотивації до спортивної діяльності у психологічній літературі.
2. Виокремлення критеріїв мотивації молоді до занять спортом та їх характеристика.
3. Розробка програми емпіричного дослідження та підбір діагностичного інструментарію.
4. Проведення аналізу отриманих даних з метою визначення взаємозв'язків між мотивацією до занять спортивною діяльністю та іншими психологічними чинниками.
5. Розробка практичних рекомендацій щодо підвищення рівня мотивації до занять спортом серед молоді.

Відповідно до предмету та мети дослідження було запропоновано таку **гіпотезу:** психологічні чинники, такі як самореалізація, здоров'я та фізична форма, соціальна взаємодія, самодисципліна, перемога та досягнення, мають суттєвий вплив на мотивацію молодці до спортивної діяльності.

Молоді люди більш схильні до спортивної діяльності, якщо вони відчують потребу у самореалізації, цінують здоров'я та фізичну форму, знаходять задоволення у соціальній взаємодії, мають розвинуту самодисципліну, та прагнуть до досягнень і перемог.

Ця гіпотеза може бути підтверджена або спростована за допомогою аналізу даних, отриманих з опитувань, спостережень та інших методів дослідження.

Відповідно до мети, завдань та гіпотези дослідження було використано такі **методи**:

- теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел;
- емпіричні (методика діагностики "Мотивація успіху і боязнь невдачі" (розроблена А. А. Реан), тест Майерс-Бріггс (МВТІ), тест BigFive (п'ять великих особистісних рис));
- методи математико-статистичної обробки даних.

Наукова новизна. Дослідження полягає в подальшому розширенні розуміння факторів, які стимулюють людей до занять спортом та фізичною активністю. В дослідженні розглядаються не лише загальні психологічні аспекти мотивації, але й конкретні фактори, що впливають на молодь, наприклад, відчуження, рішучість, почуття та мислення. Додатковою науковою цінністю є можливість використовувати отримані результати дослідження у підвищенні рівня мотивації до спорту у молоді в подальшому, вивчення впливу різних типів мотивації на спортивні досягнення.

Теоретичне значення роботи полягає в розширенні нашого розуміння психологічних аспектів, які впливають на мотивацію молоді до занять спортом. Робота містить глибокий огляд та аналіз факторів, що формують основу мотивації до спортивної діяльності у молоді. А саме включає розуміння особливостей психологічного стимулювання, ідентифікацію ключових моментів та принципів, що можуть покращити відношення молоді до спорту та фізичної активності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих висновків та рекомендацій при розробці програм та стратегій, спрямованих на підвищення мотивації молоді до спортивних занять, а також впровадження конкретних методів психологічної підтримки для сприяння активності в спорті. Результати цієї роботи можуть бути корисними для

тренерів, психологів, педагогів та інших фахівців у спортивній галузі, які працюють з молоддю, спрямованою на досягнення в спорті та розвиток фізичних навичок.

База дослідження: Дослідження проводилось на базі Комунальний заклад "Вінницький ліцей № 10". Вибірка складала 50 чоловік.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження відображено в наступних публікаціях:

1. Крук Г. Теоретичні аспекти мотивації школярів до занять спортивною діяльністю. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності*: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 16–17 листопада 2023 р. / за ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2023. С. 79–82. [Електронне видання].

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що містить 50 найменувань, 5 додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 94 сторінки, з них основного тексту – 67 сторінок. У тексті магістерської роботи містяться 4 таблиці та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ МОЛОДИ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Поняття мотивації в психологічній літературі

Психологічні аспекти мотивації є ключовими в розумінні та покращенні людської поведінки та досягнень. Мотивація, як психологічний процес, визначає, чому люди роблять те, що вони роблять, і є основною силою, що лежить в основі досягнень та успіху в різних сферах життя. У цьому розділі ми детально розглянемо психологічні аспекти мотивації та їхнє значення в спортивній діяльності.

У науковій літературі найчастіше зазначено, що мотивація – це сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, спрямованість і активність цієї поведінки [25].

Мотив (на відміну від мотивації) - це внутрішня стійка особистісна властивість, яка знаходиться всередині суб'єкта поведінки і підштовхує його до виконання конкретних дій. Мотиви можуть бути явно усвідомленими або неусвідомленими. Усвідомленим мотивам відводиться провідна роль у формуванні спрямованості особистості. Відповідно, мотивація також може бути свідомою або несвідомою [3, с.115-120].

Несвідома мотивація - це почуття і потреби, які людина не усвідомлює, але вони впливають на її поведінку. Ще однією формою несвідомої мотивації є витіснення, коли неприємні думки або спогади блокуються і витісняються зі свідомості [4, с.52-57].

Мотиваційну сферу людини, враховуючи її розвиненість, можна оцінити за такими параметрами:

1. Широта мотиваційної сфери: вказує на різноманітність мотиваційних факторів, таких як мотиви, потреби і мети. Чим більше людина має

різноманітних мотивів, потреб і цілей, тим більш розвинутою є її мотиваційна сфера.

2. Гнучкість мотиваційної сфери: виражається в можливості використовувати мотиваційні фактори різного рівня для задоволення мотиваційного спонукання. Наприклад, одна людина може задовольняти свою потребу в інформації через телебачення, радіо та кіно, тоді як інша - через книги, часописи та спілкування з іншими. Гнучкість мотиваційної сфери вказує на рухливість зв'язків між різними рівнями ієрархічної організації мотиваційної сфери.

3. Ієрархічність мотивів: вказує на те, які мотиви є сильнішими і актуальнішими, а які слабшими та менше актуальними. Деякі мотиви можуть виникати частіше і бути сильнішими, ніж інші. Ця ієрархічність допомагає визначити, які мотиви мають перевагу у мотиваційній сфері [2, с.140-145; 10, с.77-82].

Отже, мотиви є внутрішніми стійкими властивостями особистості, які спонукають до виконання дій і можуть бути явно усвідомленими чи неусвідомленими. Мотиваційна сфера людини оцінюється за її широтою, гнучкістю і ієрархічністю.

Мета - це конкретна ціль або результат, який людина намагається досягнути через свої дії і поведінку. Мета може бути короткостроковою або довгостроковою, особистою чи професійною, і вона надає напрямок і мотивацію для дій [6].

Потреби представляють собою фізіологічні, емоційні та психологічні потреби людини, які вимагають задоволення. Ці потреби можуть включати основні потреби, такі як їжа, вода та безпека, а також вищі потреби, такі як соціальна приналежність, самореалізація та визнання.

Мотиви - це внутрішні чи зовнішні стимули, які спонукають людину до дій. Вони можуть бути пов'язані з бажанням отримати винагороду, уникнути покарання, задовольнити свої потреби або досягнути певних цілей.

Мотивація може бути внутрішньою (особистою) або зовнішньою (пов'язаною з нагородами або стимулами з оточуючого середовища).

Наміри - це плани або рішення про те, що людина намірується зробити в майбутньому. Наміри можуть бути першим кроком до конкретної дії і можуть впливати на поведінку.

Прагнення - це сильне бажання досягнути певної мети чи результату. Вони можуть бути джерелом внутрішньої мотивації та енергії для дій.

Ці фактори взаємодіють і формують складну систему, що визначає поведінку людини. Вони можуть бути внутрішніми або зовнішніми, і вони впливають на те, як людина реагує на різні ситуації та виконує різні завдання. Враховуючи ці фактори, педагоги та психологи можуть краще розуміти та підтримувати розвиток і виховання дітей і молоді, надаючи їм можливість відчувати радість від досягнення успіху та розкрити свій потенціал [7].

Характеристика процесу, який стимулює та підтримує поведінку, може бути визначена більш докладно [8].

Цей процес, відомий як "мотивація", є внутрішнім психологічним механізмом, який активізує та направляє людську діяльність. Мотивація включає в себе комплексну систему факторів, які визначають, чому людина віддає перевагу певним діям та вчинкам.

Основні аспекти процесу мотивації включають внутрішні стимули, такі як цілі та мета, зовнішні стимули, які можуть бути пов'язані з винагородою або покаранням, і внутрішні фактори, такі як особисті потреби, бажання та інтереси.

Мотивація може бути внутрішньою, коли людина діє через власну внутрішню мотивацію та особисті переконання, або зовнішньою, коли дії спонукаються зовнішніми факторами, такими як винагороди чи страх покарання. Мотивація допомагає людині зосередитися на важливих завданнях, розвивати внутрішні ресурси та досягати поставлених цілей.

Теоретичний аналіз наукових джерел дав можливість узагальнити визначення поняття мотивації різних науковців, що займалися цією проблематикою (див. табл.1.1.) [1,5,6,7,8,11,12,15].

Таблиця 1.1

Поняття мотивації

Вчений	Визначення мотивації
М.І. Дьяченко, Л.О. Кандибович	Сукупність мотивів, що спонукають до досягнення мети.
С. Занюк	Сукупність спонукальних факторів, що визначають активність людини, включаючи мотиви, потреби та ситуативні фактори.
В.Н. Дружинін та ін.	Сукупність психічних процесів, які надають енергетичний імпульс і загальну спрямованість поведінці.
Х. Хекхаузен	Численні процеси і явища, що полягають в обранні поведінки на основі очікуваних наслідків, з урахуванням спрямування та витрати енергії.
Л.Е. Орбан- Лембрик	Сукупність психологічних причин (система мотивів), що визначають поведінку і дії людини, їхній початок, спрямованість і активність.
В.П. Сладкевич	Сукупність рушійних сил, які спонукають людину до певних дій і вибору дій, визначених впливом зовнішніх і внутрішніх факторів.
Л.Г. Мельник	Відносно стабільна система мотивів, яка визначає поведінку суб'єкта.
О.В. Зозульов	Внутрішня сила, що спонукає індивіда до дії.

Отже, мотивація - це складний процес, який стимулює та підтримує поведінку людини, і включає в себе різні внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на її дії та рішення.

Питання про мотивацію діяльності виникають завжди, коли необхідно пояснити, чому людина вчиняє певні дії. Всі форми поведінки можна розглядати як наслідок внутрішніх або зовнішніх чинників. У першому випадку пояснення пов'язане з психологічними характеристиками суб'єкта, такими як цілі, мотиви, потреби, наміри, бажання, інтереси і т.д. У другому випадку пояснення пов'язане з впливом зовнішніх стимулів і ситуацій, які формують умови діяльності. Стимули, в даному контексті, виступають як нагороди, які спонукають до певної поведінки [9, с.73-75].

Практично будь-яка діяльність людини має або внутрішню, або зовнішню мотивацію. Внутрішня мотивація виникає з внутрішнього прагнення задовольняти власні потреби через діяльність.

Важливо пам'ятати, що матеріальна винагорода може призводити до ослаблення внутрішньої мотивації, тоді як похвала і суспільне визнання можуть збільшувати привабливість внутрішньої мотивації [10, с.77-82].

Потреби є ключовою силою, що лежить в основі мотивації, і навіть мотиви формуються з них. Потреба - це необхідність у чомусь або вимога, яка потребує задоволення. Важливими характеристиками людських потреб є їх сила, періодичність виникнення та спосіб задоволення. Також, коли йдеться про особистість, важливо враховувати предметний зміст потреби, тобто ті об'єкти матеріальної та духовної культури, які можуть задовольнити цю потребу

Однією з ключових складових мети є створення ситуацій успіху. Це може включати в себе різні педагогічні методи, які дозволяють дітям досягати конкретних результатів у навчанні та інших сферах життя. Кожне досягнення, навіть невелике, має підкріплюватися позитивними емоціями та підтримкою вчителя чи вихователя [29, с.136-138].

Сутність цього педагогічного підходу полягає в тому, щоб допомогти дітям розкрити свій власний потенціал, відкрити нові можливості та розвинути віру в власні сили. Це сприяє формуванню позитивної самооцінки та психологічної стійкості [30, с.15].

Поведінка людини має дві функціонально взаємозалежні сторони: спонукальну і регуляційну. Психічні процеси (пізнавальні, емоційні, вольові) і психічні стани (страх, бадьорість, стрес, зневіра) в основному регулюють поведінку. Її стимулювання, забезпечуючи активізацію і спрямованість, пов'язане з мотивами і мотивацією.

Мотив - це спонукання до діяльності, пов'язане зі задоволенням потреби суб'єкта. Також мотив - це причина, що є підґрунтям для обрання певних дій і вчинків, сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, що активізують суб'єкта. У сучасній психології термін "мотивація" використовується як більш широке поняття, ніж "мотив", і включає в себе:

Отже, мотивація визначається системою різних факторів, які впливають на поведінку особистості [19,24,25].

Таблиця 1.2

Чинники мотивації

Фактор	Опис
Мета	Конкретна ціль або результат, який людина намагається досягнути через свої дії і поведінку.
Потреби	Фізіологічні, емоційні та психологічні потреби, які вимагають задоволення.
Мотиви	Внутрішні або зовнішні стимули, які спонукають людину до дій.
Наміри	Плани або рішення про те, що людина має намір зробити в майбутньому.
Прагнення	Сильне бажання досягнути певної мети чи результату.

Мотивація часто пов'язана з досягненням певних цілей. Мета надає напрямок мотивації та стає тим, чого людина прагне досягти.

Мотивація тісно пов'язана з досягненням конкретних цілей та завдань. Мета, в цьому контексті, виступає як керівництво, що надає напрямок мотивації та стає лючковим фокусом для особистого зусилля. Ця взаємодія

між метою та мотивацією визначає, яким чином людина виявляє інтерес до певних дій, які необхідні для досягнення цілей.

Коли особа встановлює собі мету, ця мета стає чітким об'єктом, який вона прагне досягти. Це може бути щось конкретне, наприклад, отримання певної кваліфікації, підвищення власного рівня фізичної активності, завершення проєкту або досягнення певного рівня успіху в роботі чи навчанні.

Мета, фактично, надає мотивації сенс і значення. Вона робить цілісним і зрозумілим процес досягнення чогось важливого. Коли людина розуміє, чому ця мета для неї важлива, вона стає більш схильною до вкладання зусиль, ресурсів та часу в досягнення цієї мети.

Досягнення мети може призвести до внутрішнього відчуття задоволення, гордості та самореалізації, що є сильними мотиваційними факторами. Таким чином, мета додає значущості та значення мотивації, допомагаючи людині працювати на досягнення своїх цілей і задоволення власних потреб і прагнень.

Психологічний аспект мотивації також пов'язаний зі здоров'ям та фізичною формою. Багато людей мотивуються зберігати чи покращувати своє здоров'я, займатися спортом або вести активний спосіб життя [4, с.52-57].

Розглянемо детальніше психологічні аспекти мотивації та їх зв'язок зі збереженням здоров'я та підтриманням фізичної форми (див. таб. 1.3.) [1,5,6,7,8,13,14,15,18].

Психологічний аспект мотивації також пов'язаний зі здоров'ям та фізичною формою. Багато людей мотивуються зберігати чи покращувати своє здоров'я, займатися спортом або вести активний спосіб життя [5].

**Психологічні аспекти мотивації
та їх зв'язок із здоров'ям і фізичною формою**

Психологічний аспект мотивації	Трактування
Саморозвиток і самовдосконалення	Бажання розвивати власний потенціал та досягати нових вершин у фізичній активності через власну ініціативу та цілеспрямованість.
Психічний комфорт	Спроба знизити рівень стресу, підвищити настрій та зберегти психічний стан на високому рівні через фізичну активність.
Самооцінка і самоповага	Покращення фізичної форми та досягнення фізичних цілей можуть сприяти підвищенню самооцінки та самоповаги.
Здоров'я та довголіття	Бажання зберегти здоров'я для тривалого і активного життя.
Соціальний вплив	Очікування та соціальні норми можуть впливати на мотивацію до фізичної активності.
Досягнення спортивних цілей	Бажання досягти конкретних спортивних результатів чи цілей у фітнесі.

Психологічний аспект мотивації, пов'язаний зі здоров'ям та фізичною формою, є важливим чинником, що впливає на поведінку та рішення багатьох людей. Ця мотивація виникає з різних психологічних факторів та впливає на їхню активність та вибори в галузі фізичної активності і спорту. Розглянемо детальніше цей аспект мотивації [6].

Багато людей мотивуються займатися спортом і підтримувати фізичну активність з метою саморозвитку. Вони бажають розвивати свій потенціал, покращувати фізичну форму та вдосконалювати свої навички. Цей мотив допомагає їм відчувати особистий ріст і досягати нових вершин.

Фізична активність може бути способом зниження рівня стресу та підвищення настрою. Багато людей використовують спорт як засіб покращення психічного стану. Відчуття емоційного комфорту і психічного благополуччя є важливими аспектами мотивації.

Успіхи в спорті можуть позитивно впливати на самооцінку і самоповагу людини. Коли вони досягають фізичних цілей та покращують свою фізичну форму, це може сприяти підвищенню їхньої власної оцінки та поваги до себе.

Здоров'я є однією з головних цінностей для багатьох людей. Мотивація зберігати та покращувати своє здоров'я може бути сильним стимулом для фізичної активності. Бажання жити довше та зберігати здоровий спосіб життя є важливими аспектами цієї мотивації.

Очікування та соціальні норми також можуть впливати на мотивацію до фізичної активності. Спільнота, друзі, члени родини та соціальне оточення можуть стимулювати людину до заняття спортом або активного способу життя.

Деякі люди мають конкретні спортивні цілі або амбіції. Мотивація до досягнення цих цілей може бути дуже сильною та визначати їхню спортивну діяльність [7].

Взаємодія з іншими людьми може бути мотивуючою. Бажання впливати на інших, бути прийнятими в соціумі, прагнення взаємодіяти з друзями та родиною – це всі аспекти соціальної мотивації [8].

Соціальна мотивація визначається бажанням людини взаємодіяти з іншими членами суспільства та впливати на навколишній світ. Цей вид мотивації є складною системою внутрішніх факторів, що стимулюють і спрямовують її поведінку. Взаємодія з іншими людьми відіграє важливу роль у формуванні соціальної мотивації та впливає на багато аспектів життя людини.

Одним із аспектів соціальної мотивації є бажання впливати на інших. Це може бути прагненням до лідерства, бажанням впливати на прийняття

рішень в групі або бажанням змінювати світ навколо себе. Люди, які мають високий рівень цієї мотивації, часто стають лідерами, активними учасниками громадського життя та політичних подій.

Прагнення бути прийнятими в соціумі є ще одним важливим аспектом соціальної мотивації. Люди відчують потребу в соціальній приналежності та бажають бути частиною різних соціальних груп. Ця мотивація може впливати на їхню поведінку та вибори, спрямовані на забезпечення соціальної інтеграції.

Взаємодія з друзями та родиною також є важливим аспектом соціальної мотивації. Бажання підтримувати близькі відносини зі своїми близькими, допомагати їм та отримувати підтримку від них може бути сильним стимулом для дій людини. Ця мотивація підтримує родинні зв'язки та дружбу, створюючи емоційну підтримку та взаємодопомогу [9, с.73-75].

Узагальнюючи вищесказане можемо сказати, що соціальна мотивація включає в себе бажання впливати на інших, потребу в соціальній приналежності та взаємодію з близькими. Вона формується під впливом соціального оточення та внутрішніх цінностей особистості і грає важливу роль у формуванні поведінки та рішень людини в суспільстві [10, с.77-82].

Психологічний аспект мотивації також включає в себе здатність до самоконтролю та самодисципліни. Люди, які можуть керувати своєю поведінкою та приймати рішення, що сприяють досягненню мети, мають великий рівень мотивації.

Психологічний аспект мотивації включає в себе важливий аспект – здатність до самоконтролю та самодисципліни. Ця здатність грає ключову роль у досягненні цілей та виконанні завдань, які вимагають наполегливості та волі.

Люди, які можуть ефективно керувати своєю поведінкою та приймати обґрунтовані рішення, що сприяють досягненню їхніх цілей, володіють великим рівнем мотивації. Самоконтроль полягає в здатності регулювати свої

дії, утримувати себе від спокус і виконувати завдання навіть у важкі моменти.

Самодисципліна включає в себе здатність до систематичності, вміння встановлювати пріоритети і дотримуватися їх, навіть коли це вимагає зусиль і відмови від миттєвих задоволень. Люди з високим рівнем самодисципліни здатні керувати своєю мотивацією та досягати важливих цілей, навіть коли шлях до них складний або довгий.

Самоконтроль і самодисципліна допомагають людям подолати внутрішні бар'єри, такі як відкладання справ на потім, втрата інтересу або низька стійкість до стресу. Вони сприяють підтримці мотивації на тривалий термін і дозволяють досягти бажаних результатів [11].

Досягнення успіху і перемоги є мотивуючими факторами для багатьох людей. Вони можуть бути джерелом гордості, задоволення та підвищення самооцінки.

Досягнення успіху і перемоги мають величезний мотивуючий потенціал для багатьох людей. Ці фактори можуть стати сильними джерелами гордості, задоволення та підвищення самооцінки.

Коли людина досягає успіху або перемагає в якій-небудь справі, це викликає в ній почуття гордості і вдячності самій собі. Вона відчуває, що її зусилля і праця були винагороджені, і це може бути надзвичайно вагомим досвідом. Гордість за свої досягнення спонукає людину до подальших зусиль та бажання досягати ще більших висот.

Успіх і перемоги також можуть значно підвищити самооцінку. Коли людина переконується у власних здібностях і можливостях, вона вірить у себе більше. Це впливає на її віру в те, що вона може подолати складнощі та впоратися з викликами. Висока самооцінка робить людину більш впевненою та визначеною у досягненні своїх цілей.

Загалом, досягнення успіху і перемоги є важливими стимулами для розвитку та самореалізації. Вони надають життю значення і мотивують людей рухатися вперед, вдосконалюватися та досягати нових висот.

Емоційний стан також може впливати на мотивацію. Наприклад, позитивні емоції, такі як радість та захоплення, можуть підсилювати мотивацію, тоді як негативні емоції, такі як страх або стрес, можуть її зменшувати.

Емоційний стан грає важливу роль у визначенні мотивації людини. Позитивні та негативні емоції можуть суттєво впливати на ступінь та напрямок мотивації [12].

Коли людина відчуває радість, захоплення, вдячність чи щастя, ці позитивні емоції можуть підсилити її мотивацію. Позитивні емоції створюють внутрішнє відчуття нагороди та задоволення, що пов'язане з досягненням певної мети чи виконанням завдання. Це може бути сильним стимулом для подальших дій та зусиль у напрямку досягнення цілей.

Негативні емоції, такі як страх, тривога, стрес чи розчарування, можуть впливати на мотивацію в протилежному напрямку. Коли людина відчуває негативні емоції, вона може відкладати виконання завдань або уникати викликів, які пов'язані з цими емоціями. Наприклад, страх перед провалом може зменшити мотивацію до ризикованих дій, навіть якщо це може призвести до потенційного успіху.

Важливо враховувати, що вплив емоцій на мотивацію може бути індивідуальним і залежить від конкретної ситуації та особистих реакцій. Також можливий вплив інтенсивності емоцій на мотиваційний стан. Наприклад, сильний страх може анулювати мотивацію до виконання певних завдань, тоді як помірний ступінь тривоги може бути додатковим стимулом для обережності та підвищеної уваги.

Отже, емоційний стан впливає на мотивацію через внутрішні механізми підсилення або пригнічення прагнень до досягнення цілей та задоволення потреб. Розуміння цього взаємозв'язку може бути корисним для управління власною мотивацією та мотивацією інших.

Враховуючи ці психологічні аспекти мотивації, дослідники можуть розуміти, як і чому люди вчиняють певні дії та приймають рішення, і

розробляти стратегії для стимулювання або підвищення мотивації в різних сферах життя [13].

1.2. Особливості мотивації у спортивній діяльності

Теорія мотивації досягнення успіху розглядається з кількох підходів, включаючи теорію потреби досягнення, теорію атрибуції і теорію досягнення мети. Кожен з цих підходів намагається пояснити, що саме спонукає людину до активності і досягнення успіху. Розглянемо кожен з цих теорій детальніше.

Теорія потреби досягнення запропонована Девідом Макклелландом, стверджує, що люди мають внутрішню потребу до досягнення. Вони мотивовані досягти певних цілей і відчувати успіх. Ця потреба може бути виражена в різних сферах життя, включаючи роботу, навчання та спорт. Люди з високою потребою до досягнення шукають викликів і завдань, які дозволяють їм долати перешкоди та досягати результатів [14].

Теорія атрибуції вказує на важливість того, як люди пояснюють свої власні досягнення та невдачі. Люди можуть бути мотивовані досягти успіху, якщо вони вважають, що їхні досягнення залежать від їхніх власних зусиль і навичок (внутрішня атрибуція). З іншого боку, якщо вони вважають, що їхні досягнення залежать від зовнішніх обставин або удачі (зовнішня атрибуція), це може призвести до меншої мотивації [15].

Теорія досягнення мети стверджує, що мотивація залежить від того, наскільки конкретна і реалістична мета встановлена людиною. Якщо мета чітка і досяжна, то людина може бути більш мотивованою до її досягнення. Навпаки, якщо мета невизначена або здається недосяжною, мотивація може бути низькою [16, с.339-346].

Кожна з цих теорій допомагає розуміти, які фактори впливають на мотивацію досягнення успіху в різних контекстах, включаючи спорт, навчання і роботу [17, с.105-114].

Теорія мотивації досягнення успіху включає різні компоненти, які визначають, чому люди мають особистісні мотиви для досягнення. Ось деякі з цих компонентів [18]:

а) *особистісні чинники чи мотиви*: кожна людина має два основні мотиви досягнення - мотив досягнення успіху і мотив уникнення невдачі. Мотив досягнення успіху виявляється у бажанні досягти успіху і відчуті гордість і задоволення від виконаної роботи. З іншого боку, мотив уникнення невдачі виявляється у страху перед можливою невдачею та бажанні уникнути сорому або приниженню внаслідок невдачі. Важливоим є баланс між цими двома мотивами, оскільки він впливає на нашу поведінку.

б) *ситуативні впливи*: на поведінку також впливають ситуативні фактори. Теорія потреби досягнення враховує ймовірність успіху в певній ситуації та спонукальну цінність успіху.

Ситуативні впливи грають важливу роль у формуванні поведінки та мотивації особистості. Теорія потреби досягнення розглядає вплив ситуаційних факторів на мотивацію досягнення, враховуючи ймовірність успіху в конкретній ситуації та спонукальну цінність успіху для особистості.

За цією теорією, одні й ті ж особи можуть виявляти різну мотивацію досягнення у різних ситуаціях. Важливими факторами є те, з ким особистість змагається та складність завдання. Наприклад, якщо особистість вірить у свої здібності та бачить високу ймовірність успіху в конкретному завданні, то її мотивація досягнення може бути дуже високою. З іншого боку, якщо завдання вважається надто складним або конкуренти є дуже сильними, мотивація досягнення може бути меншою [19].

Ситуативні фактори можуть включати в себе різні аспекти, такі як конкретні умови змагань, наявність підтримки або конкурентів, рівень складності завдань та інші параметри, які впливають на сприйняття особистістю ситуації. Таким чином, розуміння впливу ситуативних чинників на мотивацію досягнення може бути корисним для аналізу та прогнозу поведінки людини в різних ситуаціях [20, с.107-112].

в) *результуючі тенденції*: результуюча тенденція, або біхевіористична тенденція, визначає, як рівень мотивації досягнення впливає на вашу поведінку в конкретній ситуації. Результуюча тенденція, або біхевіористична тенденція, є важливим аспектом в розумінні того, як рівень мотивації досягнення впливає на поведінку особистості в конкретних ситуаціях. Ця тенденція описує, як особистість реагує на власну мотивацію досягнення у контексті викликів та завдань.

Люди, які досягають успіху та мають високий рівень мотивації досягнення, зазвичай шукають викликів та готові змагатися з рівними суперниками. Вони мають схильність брати на себе складні завдання, оскільки вони бачать в них можливість для особистого росту та досягнення цілей. Для них успіх стає додатковим стимулом для подолання труднощів.

З іншого боку, особистості, які не досягають успіху або мають низький рівень мотивації досягнення, можуть уникати складних ситуацій та завдань, оскільки вони бояться невдачі. Вони можуть віддавати перевагу завданням, які мають високий ступінь впевненості у успіху, навіть якщо це не викликає значного особистого зростання [21, с.106-109].

Результуюча тенденція підкреслює важливість розуміння власних мотивацій та їх впливу на вибір та поведінку в різних ситуаціях. Розуміння цієї тенденції може допомогти особистості краще використовувати свій потенціал та досягати більшого успіху в різних аспектах життя.

г) *емоційні реакції*: емоції, такі як гордість і ганьба, також відіграють важливу роль у мотивації досягнення успіху. Люди можуть відчувати гордість від своїх досягнень або ганьбу від невдач. Особистісні характеристики людини впливають на те, на що саме вона концентрується - на гордість чи ганьбу.

Гордість – це емоція, яка виникає внаслідок досягнень, відчуття власної компетентності та вищих досягнень. Коли людина досягає успіху в якійсь сфері, вона відчуває гордість і задоволення від своїх досягнень. Ця емоція може бути сильним мотиватором для подальших зусиль і досягнень.

Ганьба виникає внаслідок невдач, помилок або нездійснених очікувань. Особистості реагують на ганьбу різними способами: деякі можуть використовувати її як стимул для вдосконалення навичок і уникнення подібних помилок у майбутньому, а інші можуть відчувати відчай і втрату мотивації.

Особистісні характеристики грають важливу роль у визначенні того, на що саме спрямовані емоційні реакції. Наприклад, люди з високою мотивацією досягнення можуть більше акцентувати увагу на гордості від своїх успіхів та використовувати це як паливо для подальших досягнень [21, с.106-109]. З іншого боку, особистості, які бояться ганьби, можуть уникати ситуацій, де невдача може викликати цю негативну емоцію.

Зрозуміння власних емоційних реакцій на успіх та невдачі може допомогти особистості краще контролювати свою мотивацію та реагувати на виклики більш продуктивним чином.

У цілому, теорія мотивації досягнення успіху намагається пояснити, як особистісні мотиви взаємодіють з ситуаційними факторами та емоціями для визначення поведінки людини.

Мотивація спортсменів може бути різною і залежить від їхніх особистісних характеристик. Деякі спортсмени мають великий мотив досягнення успіху, тобто вони мають сильне бажання досягати великих результатів і відчувати гордість від своїх досягнень. Інші можуть мати виражений мотив уникнення невдачі, коли вони стараються уникнути невдач і відчутти себе менш сором'язливо після невдач. Баланс між цими двома мотивами впливає на спортивну поведінку.

Деякі спортсмени мають виражений мотив досягнення успіху. Це означає, що вони мають сильне бажання досягати великих результатів у своїй спортивній діяльності. Їм подобається встановлювати амбіційні цілі і відчувати гордість від досягнень. Спортсмени з таким мотивом можуть бути дуже самодисциплінованими та завзятими у прагненні до вдосконалення [21, с.106-109].

Інші спортсмени можуть мати виражений мотив уникнення невдачі. Для них важливо уникнути негативних результатів і відчутти себе менш сором'язливо після невдач. Вони можуть бути більшобережними та консервативними у своїх діях, оскільки бояться можливих ризиків і провалів.

Важливо відзначити, що баланс між мотивами досягнення успіху і уникнення невдачі може варіюватися в кожного спортсмена. Цей баланс визначає, як особистість реагує на виклики та труднощі у спорті. Той, кому важлива гордість від досягнень, може бути більш схильним до ризику і прагнення встановити високі цілі. Тим часом інший спортсмен може старатися уникнути ситуацій, де можливі невдачі, і більше віддає перевагу стабільності та безпеці.

Особистісні чинники, такі як самоконтроль, самодисципліна, ступінь самооцінки, індивідуальні цінності та вірування, також впливають на мотивацію спортсменів. Важливо підкреслити, що розуміння особистісних мотивів і факторів допомагає тренерам і психологам в сфері спорту працювати зі спортсменами, спрямовуючи їхню мотивацію на досягнення великих результатів у спорті.

Спортивна мотивація також залежить від ситуації. Ймовірність успіху та цінність цього успіху в конкретній ситуації може впливати на мотивацію спортсменів. Наприклад, якщо спортсмени вірять, що вони мають високий шанс перемогти в ситуації зі складним завданням, це може підвищити їхню мотивацію.

Спортивна мотивація дійсно є вкрай залежною від конкретної ситуації, в якій знаходиться спортсмен. Два важливі аспекти, які впливають на мотивацію спортсменів в різних ситуаціях, це ймовірність успіху і цінність цього успіху. Розглянемо ці аспекти більш детально.

Ймовірність успіху визначається тим, наскільки спортсмени вірять у свої можливості досягти позитивного результату в конкретній ситуації. Якщо спортсмени вважають, що у них є великий шанс перемогти або досягти високих результатів, це може значно підвищити їхню мотивацію. Вони

можуть із більшим бажання працювати над підвищенням своєї продуктивності і навичок [20, с.107-112].

Інший важливий аспект – це цінність, яку спортсмени надають цьому успіху в конкретній ситуації. Якщо вони вбачають в цьому успіху велике значення і вважають його за досягнення важливої цілі або мрії, то це також може значно підвищити їхню мотивацію. Здатність оцінити важливість успіху і спрямувати свої зусилля в цьому напрямку є важливою частиною спортивної мотивації [19].

Однак важливо зауважити, що мотивація може коливатися в залежності від різних ситуацій і обставин. Наприклад, спортсмени можуть бути дуже мотивованими досягти перемоги на важких змаганнях, де конкуренція велика і перемога має велику цінність для них. Проте, на менш важливих змаганнях, де ймовірність успіху здається високою, їхня мотивація може бути меншою.

Таким чином, спортивна мотивація є динамічною та змінною, і вона визначається великою кількістю факторів, включаючи специфічну ситуацію та індивідуальні особливості спортсмена. Розуміння цих аспектів допомагає тренерам і спортивним психологам ефективніше спрямовувати та підтримувати мотивацію спортсменів для досягнення їхніх спортивних цілей.

Результуючі тенденції в мотивації спортсменів відіграють важливу роль у визначенні їхньої спортивної поведінки. Розглянемо докладніше ці тенденції:

1. *Бажання приймати виклики і конкуренцію.* Спортсмени, які досягають великих успіхів, зазвичай мають внутрішнє бажання приймати виклики та змагатися з сильними суперниками. Їхня мотивація полягає в тому, щоб випробувати себе в складних ситуаціях і вдосконалювати свої навички [15]. Вони відчують задоволення від перемоги і вважають конкуренцію за стимул для покращення.

2. *Уникнення конкуренції та вибір завдань з гарантованим успіхом.* Спортсмени, які не досягають великих успіхів, можуть уникати конкуренції та вибирати завдання, де їм гарантований успіх. Це може бути пов'язано з

бажанням уникнути ризику невдачі та відчуттям незручності чи сорому після невдач. Вони можуть боятися високого рівня конкуренції і вважати його демотивуючим.

Загалом, результуючі тенденції показують, як спортсмени реагують на різні ситуації та їх ставлення до конкуренції. Ті, хто досягають успіху, зазвичай відчувають сильну мотивацію досягнення і відкриті до викликів, тоді як інші можуть шукати більш спокійний шлях до успіху, уникаючи великої конкуренції. Ці різниці у мотивації можуть впливати на спортивні результати та вибір шляху досягнення своїх спортивних цілей.

Емоції відіграють важливу роль у мотивації спортсменів. Позитивні емоції, такі як гордість та радість від досягнень, можуть підсилити мотивацію. З іншого боку, негативні емоції, такі як страх або стрес, можуть знизити мотивацію і вплинути на спортивну поведінку.

Емоції мають значний вплив на мотивацію спортсменів і їхню спортивну поведінку. Зокрема позитивні емоції, такі як гордість, радість та захоплення, можуть виступати як підсилювачі мотивації для спортсменів. Коли спортсмени досягають успіхів або перевершують свої особисті рекорди, це може приносити їм радість та гордість від власних досягнень. Ці позитивні емоції можуть стати додатковим стимулом для подальших зусиль та покращення результатів [16, с.339-346].

Негативні емоції, такі як страх, тривога, стрес або розчарування, можуть негативно впливати на мотивацію спортсменів. Наприклад, страх перед провалом чи тривожність перед важливим змаганням можуть пригнічувати бажання займатися спортом та ставити під сумнів спортивні цілі. Стрес під час змагань може впливати на фізичну та психологічну готовність спортсмена та сприяти втраті мотивації.

Емоції можуть визначити, чи спортсмен буде здійснювати додаткові зусилля, щоб досягти успіху, чи, навпаки, відмовиться від спортивної діяльності через страх або розчарування. Важливою є регуляція емоцій, яка

допомагає спортсменам керувати своїми почуттями і зберігати мотивацію незважаючи на внутрішні або зовнішні труднощі.

Відтак, емоції впливають на мотивацію спортсменів, і важливо навчитися ефективно управляти ними, щоб досягати високих результатів у спорті. Позитивні емоції можуть підсилити мотивацію, тоді як негативні емоції вимагають уваги та контролю, щоб не завадили досягненню спортивних цілей.

Мотивація спортсменів до занять спортивною діяльністю може варіюватися в залежності від домінуючих мотивів та особистісних характеристик. Різні дослідники виділяють різні мотиви, які можуть підштовхнути спортсменів до занять спортом.

Один із аспектів мотивації, на який звертає увагу Г. Келішев, - це мотив внутрішньогрупової симпатії. Він вказує на те, що на початковому етапі спортивної кар'єри багатьох спортсменів важливим мотивом є бажання бути частиною колективу і спілкуватися з однолітками та друзями. Цей мотив може бути сильним у дітей та підлітків, які просто хочуть займатися спортом, щоб бути разом зі своїми ровесниками [10, с.77-82].

Для цих спортсменів важливим є сам процес спілкування та взаємодії з іншими, а не обов'язково досягнення високих результатів.

Б.Дж. Кретті наводить різні мотиви, які можуть підштовхувати людей до занять спортом, включаючи бажання подолати стрес, досягти досконалості, підвищити свій соціальний статус, відчувати себе членом спортивної команди та отримувати матеріальні заохочення [31].

Ю.Ю. Палайма розрізняє дві групи спортсменів: "колективістів" і "індивідуалістів". Перші віддають перевагу командним видам спорту і відчують суспільні та моральні мотиви, другі більше націлені на самоствердження та індивідуальні досягнення [33, с.86-89].

Таким чином, важливо розуміти, що мотивація спортсменів може бути різною і залежить від їхніх індивідуальних особливостей та домінуючих мотивів. Негативні результати можуть виникати, якщо ігнорувати один із цих

мотивів, тому важливо балансувати їх враховуючи індивідуальні потреби спортсменів.

Дослідження, проведені Є.Г. Знам'янською, підкреслюють важливість домінування певних мотивів у спортсменів і їх вплив на їхню спортивну поведінку та результати. Вона розрізняє два види мотивації: спортивно-ділову та особистісно-престижну. Спортивно-ділова мотивація визначається бажанням спортсмена досягти високого рівня майстерності та відчуття задоволення від занять спортом. Ці спортсмени зазвичай виявляють велике захоплення від тренувань і змагань. Однак, спортсмени з особистісно-престижною мотивацією можуть надто акцентувати увагу на оцінці своїх спортивних досягнень і постійно ставити перед собою завдання щодо самоствердження. Це може призвести до неадекватної самооцінки та емоційної нестійкості, особливо в екстремальних умовах змагань [9, с.73-75].

Л.П. Дмитрієнкова також вказує на важливість мотивації досягнення успіху у спортивній діяльності. Її дослідження показують, що висококваліфіковані спортсмени зазвичай мають виражений мотив досягнення успіху, що відображає їх бажання досягти високих результатів та перевершувати себе [35, с.281-282].

Спортивні психологи також вивчають різновиди мотивації, які пов'язані з конкретними видами спорту. Це включає в себе мотиви, пов'язані з циклічністю рухів (як в ходьбі, бігу, веслуванні тощо), керівництвом рухами (у точнісних видах спорту, де точність рухів є ключовою), ситуативним протиборством (у єдиноборствах та ігрових видах спорту, де стратегія та тактика важливі), та контактом з іншими спортсменами (як у виді спорту, де спортсмени безпосередньо взаємодіють один з одним).

Отже, мотивація грає ключову роль у спортивній діяльності, і різновиди мотивації можуть визначати спортивну поведінку та результати спортсменів в різних видах спорту.

Мотиви впливають на вибір шляху і напрямку руху в спортивній діяльності. Мета в спортивній психології розглядається як образ очікуваного

результату діяльності, тобто того, до чого особистість прагне досягти в кінці діяльності або на певному її етапі. Короткострокові цілі виступають своєрідними кроками або підвищеними ступенями, які людина ставить перед собою на своєму шляху до досягнення мети. Важливо відзначити, що складність цих цілей пов'язана з рівнем амбіційності особистості та її готовністю приймати виклики.

Різні дослідники спортивної мотивації, такі як Б.Дж. Кретті, Ю.Ю. Палайма, А. Пілоян, А.Ц. Пуні та інші, вказують на різний рівень усвідомленості складових мотивації [4, с.52-57].

Це включає неусвідомлені, напівусвідомлені та усвідомлені потреби і мотиви. Отже, мотивація виступає важливим регулятором спортивної діяльності, впливаючи на вибір засобів досягнення бажаних результатів.

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити такі висновки. Мотиви впливають на вибір шляху до досягнення мети в спорті. Вони визначають, наскільки високою є амбіційність особистості і які цілі вона ставить перед собою на шляху до спортивного успіху.

Мотивація і чинники впливу завжди є предметом розгляду при обговоренні багатьох питань, що стосуються залучення та досягнень спортсмена у будь-якій країні.

Мотивація та чинники, які впливають на неї, завжди є ключовими аспектами при обговоренні різних питань, пов'язаних зі спортом, та досягненнями спортсменів. Ці питання важливі для розуміння та підтримки спортивних досягнень, а також для створення сприятливих умов для розвитку і самореалізації спортсменів у будь-якій країні.

Мотивація у спорті - це сила, яка пускає в рух спортсмена і підтримує його під час тренувань і змагань. Вона може бути джерелом енергії, визначати цілі та орієнтацію спортсмена, а також впливати на його ставлення до невдач і успіхів. Мотивація може бути внутрішньою (особистісною) та зовнішньою (наприклад, залежною від зовнішніх винагород чи визнання).

1.3. Характеристика чинників мотивації молоді до спортивної діяльності

Мотивація у спорті є складним і індивідуальним явищем, і розумінн ячинників, що впливають на неї, допомагає створити оптимальні умови для розвитку спортсменів та досягнення ними великих успіхів у будь-якій країні.

Мотиваційна сфера складається з численних спонукань, таких як ідеали, цінності, потреби, мотиви, цілі, інтереси та інші. Ці спонукання відіграють різну роль у загальній картині мотивації, і на різних етапах життя вони можуть мати більше або менше значення. Розуміння цих чинників допомагає фахівцям диференційовано впливати на мотивацію молоді у сфері фізичного самовдосконалення.

У масовому спорті та фізичній культурі мотивація базується на прагненні до фізичних активностей та рухової активності. У низці спеціалізованих видань, мотивація до спортивної діяльності пов'язана з психічним напруженням, що виникає через невідповідність можливостей спортсменів і вимог, спрямованих на їх усунення. Тим не менш, у спорті немає прагнення уникнути напруження, і спортсмени часто бачать у цьому позитивну сторону змагань. Але ця особливість спорту також може мати негативний вплив.

У спорті важливі дві теорії мотивації: теорія досягнення мети і теорія самовизначення. За першою з них, досягнення мети оцінюється через порівняння результатів спортсмена з іншими або з власними попередніми результатами [2, с.140-145].

Теорія самовизначення розглядає спортивну мотивацію на рівнях самовизначення і визначення стимулів, що спонукають до спортивної діяльності.

На основі роботи Н. Стамбулової, мотивацію можна представити у вигляді трьох рівнів: потреб, інтересів і цінностей; схильностей, інтересів та

ідеалів; світогляду, життєвої позиції і життєвих цілей. Вищі рівні мотивації визначають спортивну діяльність і стосунки до неї.

Чинники, що впливають на мотивацію спортсменів, дуже різноманітні і можуть включати в себе:

1. Самореалізацію – бажання розвивати власний потенціал та досягати особистого росту через спорт.
2. Здоров'я та фізичну форму – свідоме прагнення до збереження здорового способу життя і фізичного самопочуття [3, с.115-120.]
3. Соціальну взаємодію - бажання бути частиною спортивного колективу та встановлювати стосунки з іншими спортсменами.
4. Самодисципліну – здатність контролювати власну поведінку, розпоряджатися часом та дотримуватися планів.
5. Прагнення до перемоги та досягнень - бажання не лише брати участь у змаганнях, але й вигравати та досягати високих результатів.

З урахуванням цих чинників, важливо підкреслити, що мотивація виступає як головний драйвер для досягнень у спортивній діяльності. Вона створює основу, на якій ґрунтується прагнення до покращення та досягнення поставлених цілей.

Мотивація діє як каталізатор для розвитку спортивних досягнень. Вона стимулює інші психологічні чинники, такі як впевненість, інтенсивність, концентрація та контроль емоцій. Коли спортсмен має сильну мотивацію, його впевненість у власних силах зростає, і він більш схильний до праці над покращенням результатів.

Впевненість - це ключовий аспект спортивної продуктивності. Вона розвивається та підтримується завдяки мотивації. Якщо спортсмен вірить у свої здібності і потенціал, він більш схильний ризикувати й виходити за межі своїх зручностей, щоб досягти нових висот.

Також, мотивація визначає інтенсивність зусиль, які спортсмен готовий вкласти у тренування та змагання. Чим сильніша мотивація до досягнення мети, тим більше енергії та наполегливості він вкладатиме у свою практику.

Крім того, контроль емоцій та здатність концентруватись також сильно залежать від мотивації. Спортсмен, який має чітко визначену мету та велике бажання досягти результату, зазвичай може краще контролювати свої емоції та утримувати концентрацію під час тренувань і змагань.

Отже, мотивація виступає як ключовий фактор, що впливає на всі аспекти спортивної продуктивності та успіху. Вона не лише підтримує інші психологічні фактори, а й є основою, без якої складно досягти високих результатів у спорті.

Усі нищезазначенні чинники є важливими у формуванні мотивації та залежать один від одного.



Рис. 1.1. Аспекти мотивації у спортивній діяльності

Потреби є основою, на якій ґрунтується вся спортивна мотивація. Фізіологічні та психологічні потреби в здоров'ї, самореалізації, соціальній взаємодії можуть стимулювати бажання займатися спортом.

Бажання - це особисті пристрасті або те, що людина хотіла б мати, робити або досягти. В спорті це може бути бажанням стати кращим у певній галузі або просто отримати задоволення від фізичної активності.

Мотиви - це внутрішні або зовнішні фактори, що підштовхують людину до певних дій. Внутрішні мотиви можуть бути пов'язані з самореалізацією або задоволенням, а зовнішні - з нагородами чи очікуваннями інших людей.

Внутрішня мотивація виникає з самої людини, коли вона відчуває внутрішню потребу в досягненні мети або виконанні конкретної дії у спорті. Зовнішня мотивація виникає через зовнішні фактори, такі як винагорода, покарання, чи очікування від інших людей.

Емоційний стан впливає на спортивну мотивацію. Радість від зайняття спортом може підтримувати мотивацію, тоді як стрес чи негативні емоції можуть пригнічувати бажання займатися фізичною активністю.

Зовнішні фактори, такі як доступність спортивних об'єктів, підтримка від оточення або культурні чинники, можуть впливати на можливість задоволення потреб та бажань у спорті та визначати зовнішні мотиви молоді до зайняття фізичною активністю.

Висновки до розділу 1

Було розглянуто ключові аспекти мотивації, особливо в контексті спортивної діяльності. Психологічні аспекти мотивації виявилися важливими для розуміння та покращення спортивної продуктивності.

Мотивація в спорті часто виникає з особистих потреб та бажань, таких як бажання бути здоровим, досягти великих спортивних досягнень чи отримати визнання.

Мотиви стають конкретними, коли спортсмени встановлюють спортивні цілі, такі як перемога на змаганнях чи побиття особистого рекорду. Ці цілі стають орієнтирами для спортсменів у їхній діяльності.

Мотивація може бути внутрішньою, коли спортсмен працює для власного задоволення та досягнень, або зовнішньою, коли вона стимулюється зовнішніми факторами, такими як нагороди або визнання.

Мотивація грає важливу роль у спортивній діяльності, підштовхуючи спортсменів до досягнення своїх цілей і покращення результатів. Вона визначає ставлення спортсменів до тренувань, змагань та прагнення до самовдосконалення.

Розуміння психологічних аспектів мотивації у спорті допомагає тренерам, спортсменам та психологам розробляти стратегії для підтримки та підвищення мотивації спортсменів. Мотивація є важливим фактором для досягнення великих спортивних успіхів і задоволення від спортивної діяльності.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Характеристика вибірки та етапів дослідження

Результати теоретичного аналізу наукової літератури досліджуваної проблеми довели її значущість для психологічної науки. Тому важливим виявилось питання емпіричного вивчення психологічних чинників до занять спортивною діяльністю молоді.

Метою емпіричного дослідження було вивчення психологічних особливостей мотивації молоді до занять спортивною діяльністю та розробка на основі отриманих результатів практичних рекомендацій щодо підвищення рівня мотивації до занять спортом серед молоді.

Вибірку емпіричного дослідження склали учні школи «КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД "ВІННИЦЬКИЙ ЛІЦЕЙ № 10" у місті Вінниця. Загальна кількість досліджуваних склала 50 осіб. Серед них 16 дівчат та 34 хлопців. Величина вибірки визначена вимогою репрезентативності і достатності для отримання статистично значущих результатів.

Опитування відбувалось у очному форматі у жовтні-листопаді 2023 р.

Для реалізації поставленої мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було реалізовано *чотири основні етапи*:

1) Теоретико-методологічний етап – полягав у формуванні проблеми дослідження, визначені об'єкта та предмета, завдань та гіпотези дослідження. Також на даному етапі ми здійснили теоретичний огляд та аналіз наукової літератури.

2) Підготовчий етап – включав в себе підбір комплексу необхідних психодіагностичних методик дослідження. На цьому етапі було розроблено програму проведення констатувального експерименту і сформовано вибірку досліджуваних.

3) Діагностично-емпіричний етап дослідження включав збір фактичних даних респондентів за визначеними на попередньому етапі дослідження методиками, реалізовувалася програма емпіричного дослідження, здійснювалася якісна і кількісна (математико-статистична) обробка даних.

4) Завершальний етап, який передбачав розробку системи рекомендації щодо підвищення рівня мотивації до занять спортом серед молоді та підвищення мотивації прагнення до успіху молоді, яка займається спортивною діяльністю. Оформлення кваліфікаційної роботи і підготовка до захисту.

Гіпотезою нашого дослідження було припущення, що психологічні чинники, такі як самореалізація, здоров'я та фізична форма, соціальна взаємодія, самодисципліна, перемога та досягнення, мають суттєвий вплив на мотивацію молодці до спортивної діяльності.

На основі вищезазначеної гіпотези про вплив різних психологічних чинників на мотивацію молодих людей до спортивної діяльності було проведено дослідження з використанням наступних методик:

- методика діагностики "Мотивація успіху і боязнь невдачі" (розроблена А. А. Реан) (Див. Додаток А) ;
- Тест Майерс-Бріггс (МВТІ) (Див. Додаток Б);
- Тест Big Five (п'ять великих особистісних рис) (Див. Додаток В);

Охарактеризуємо окреслені методики у наступному параграфі нашого дослідження.

2.2. Характеристика методів емпіричного дослідження

У роботі були використані такі методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення даних наукової психологічної літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні методи (опитувальники)
- статистичні методи обробки отриманих даних.

Був використаний наступний діагностичний інструментарій.

1. **Методика діагностики "Мотивація успіху і боязнь невдачі"** (розроблена А. А. Реан)

Ця методика була використана для визначення рівня мотивації особистості до досягнень і боязні перед невдачами. Учасники дослідження заповнювали психологічний тест, що дозволяв визначити їхні мотиваційні орієнтації.

Методика діагностики "Мотивація успіху і боязнь невдачі," розроблена А. А. Реан, є інструментом для вимірювання рівня мотивації особистості до досягнень та ступеня її боязні перед можливими невдачами. Ця методика допомагає визначити мотиваційні орієнтації людини і розкриває її внутрішні мотиваційні фактори.

Методика складається з 20 тверджень, які потребують відповіді «так» або «ні», як вираження згоди чи незгоди з поданим твердженням. Відповіді оцінюються, і на підставі результатів формується профіль мотиваційних орієнтацій особистості [2, с.140-145]. Якщо досліджуваний набирає від 1 до 15 балів, то діагностується мотивація на невдачу (ті що змирилися); коли ж сума від 36 до 50 балів, це мотивація на успіх (оптимісти). Якщо 15-25 балів, мотивація випробуваного ближче до уникнення невдачі (самозахисники), а 25-36 - ближче до прагнення досягти успіху (сумлінні).

А. Реан відносить мотивацію на успіх до позитивної мотивації. При такій мотивації, людина концентрується на досягненні чогось конструктивного, а в її основі лежать надія на успіх і потреба в досягненні успіху. При цьому успіх ідентифікується не лише як зовнішня перемога, а і як внутрішнє її визнання – і залежить від рівня домагань та суб'єктивного сприйняття даного наслідку ситуації. Мотивація уникнення невдач відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність людини виникає з потреби уникнути напруження, осуду, покарання, невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Визначним є те, що з самого початку, людина вже моделює ситуацію невдачі та шляхи її обходу. Спрямованість людини в діяльності шукати (домагатися) успіху (діяти активно, спрямована діяльність на ситуацію) чи уникати невдач (активна діяльність від ситуації) залежить від адекватності сприйняття навколишнього світу, власної самооцінки, переконань, очікувань та цінностей; локусу контролю особистості та інших індивідуальних властивостей особистості. Використання саме методики «Мотивація успіху і боязнь невдачі (МУН)» А. Реана обумовлено її простотою та зручністю механіки проведення. На відміну від інших психодіагностичних методик того ж спрямування, даний опитувальник досліджує одночасно обидва мотиваційні полюси та визначає домінантність одного з них.

Результати методики можуть вказувати на те, чи особистість більше орієнтована на досягнення та успіх, чи, навпаки, вона більше схильна до уникнення невдач і боязні ризику. Ця інформація може бути корисною для розуміння мотиваційних факторів, що впливають на учасників спортивної діяльності.

Методика "Мотивація успіху і боязнь невдачі" може використовуватися в психологічних дослідженнях, спортивних програмах, а також у психологічному консультуванні для визначення та розвитку мотиваційних аспектів особистості.

2. Тест Маєрс-Бріггс (Myers–Briggs Type Indicator, MBTI).

Тест Майєрс-Бріггс (MBTI) є психологічним інструментом, призначеним для визначення типу особистості учасників. Тест дозволяє визначити основні характеристики особистості, такі як екстраверсія чи інтроверсія, сенсорність чи інтуїція, мислення чи почуття, і відчуження чи рішучість [5,6,7,8,11,12,15].

Основні аспекти тесту MBTI включають наступне:

- *Екстраверсія (E) чи Інтроверсія (I):* цей аспект визначає, як людина одержує енергію. Екстраверти отримують її від спілкування та зовнішніх вражень, тоді як інтроверти знаходять енергію в самотності та внутрішньому рефлексі.
- *Сенсорність (S) чи Інтуїція (N):* цей аспект вказує на спосіб отримання інформації. Сенсори більше довіряють конкретним фактам та деталям, в той час як інтуїтиви більше налаштовані на абстрактне мислення та загальні концепції.
- *Мислення (T) чи Почуття (F):* цей аспект стосується способу прийняття рішень. Мислителі приділяють більше уваги об'єктивним фактам і логіці, тоді як чуттєві люди враховують емоції та соціальні аспекти у процесі вирішення проблем.
- *Відчуження (J) чи Рішучість (P):* цей аспект вказує на ставлення до організації та планування. Люди з відчуженістю більше схильні до структурованого планування та контролю, тоді як рішучі люди відкриті для нових вражень та здатні пристосовуватися до змін.

Тест MBTI базується на запитаннях, на які учасники відповідають, і після аналізу результатів вони отримують свій 4-літерний тип особистості, що відображає їхні відповіді на описані вище аспекти.

Цей тест допомагає краще розуміти себе та інших, сприяє розвитку міжособистісних стосунків, а також може бути корисним для вибору кар'єрного напрямку та визначення сильних та слабких сторін особистості. У дослідженні MBTI використаний з метою визначення того, які типи

особистості більше схильні до спортивної діяльності або як це впливає на їхню мотивацію та успішність у спортивній діяльності.

3. Тест Big Five (п'ять великих особистісних рис).

Ця методика дозволяла оцінити п'ять основних особистісних рис (екстраверсія, узгодженість, сумлінність, стабільність емоцій і відкритість до досвіду) учасників. Саме ці характеристики дозволяють певним чином інтерпретувати поведінку людини. Досліджуваному дається інструкція, що при відповіді на запитання тесту немає правильних і неправильних відповідей, потрібно просто визначити, яке висловлювання більшою мірою підходить досліджуваному. За підсумками Big Five кожному людину можна віднести до певної групи за такими якостями:

- *Екстраверсія/інтроверсія*: комунікабельність, впевненість у собі vs стриманість, замкнутість.
- *Доброзичливість/незалежність*: схильність до співпраці, дружелюбність vs тенденція покладатися на особисту думку, конкурувати, ворожість.
- *Самоконтроль/імпульсивність*: пунктуальність, послідовність, уміння дотримуватися алгоритму, педантизм, перфекціонізм vs хаотичність.
- *Емоційна стабільність/тривожність*: стійкість, здатність адаптуватися до стресових ситуацій, впевненість у собі проти нестабільності та хронічна тривожність.
- *Новаторство/консерватизм*: допитливість та відкритість до нового досвіду vs консерватизм, традиціоналізм, орієнтація на збереження.

Результати, отримані за цим тестом дозволяють спрогнозувати ефективність особистості, схильність до вигорання, здатність до навчання та задоволення роботою

Висновки до розділу 2

У рамках цього наукового дослідження було проведено аналіз теоретичних підходів, які стосуються психологічних чинників, впливаючих на мотивацію молоді у заняттях спортивною діяльністю. Зокрема, для отримання об'єктивних та точних даних використовувалися різноманітні тестові методи, включаючи методику діагностики "Мотивація успіху і боязнь невдачі" (розроблена А. А. Реан), тест Майерс-Бріггс (МВТІ) та тест Big Five. Ці тести та методи дозволили здійснити комплексну оцінку та визначення психологічних характеристик учасників дослідження.

Це стало можливим завдяки вивченню їхніх індивідуальних рис особистості, мотиваційних орієнтацій, ставлення до досягнень та відношення до ризику. Такий підхід дозволив розкрити індивідуальні психологічні особливості учасників, що можуть впливати на їхню активність у спорті, сприйняття та участь у тренуваннях та змаганнях. Отримані дані стали важливим етапом для більш глибокого розуміння мотиваційного фундаменту особистості молодих спортсменів та створення індивідуальних підходів до підтримки та розвитку їхнього спортивного потенціалу.

Ці дані допомагають краще розуміти мотиваційні орієнтації особистостей, їхні схильності та риси характеру, що можуть впливати на їхню спортивну активність та успішність у цій сфері.

Результати вказують на важливість розуміння індивідуальних психологічних особливостей для ефективного формування та підтримки мотивації молоді у заняттях спортом, а також можуть бути корисними для вибору кар'єрного шляху та управління розвитком особистості.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ МОЛОДІ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного вивчення мотивації до спортивної діяльності молоді

Наше емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних чинників, які впливають на мотивацію молодих людей до зайняття спортом. В рамках дослідження було розглянуто психологічні аспекти, такі як самореалізація, здоров'я та фізична форма, соціальна взаємодія, самодисципліна, перемога та досягнення. Гіпотеза дослідження передбачає, що різні психологічні чинники впливають на мотивацію молодих людей до зайняття спортом. Зокрема, вона припускає, що молоді люди більш схильні до спортивної діяльності, якщо вони відчують потребу у самореалізації, цінують здоров'я та фізичну форму, знаходять задоволення у соціальній взаємодії, мають розвинуту самодисципліну, та прагнуть до досягнень і перемог.

Розглянемо отримані результати дослідження детальніше.

Для 38% учасників характерно виявлення надії на успіх, що може вказувати на позитивне ставлення до досягнення мети або досягнення успіху у виконанні завдань.

29% досліджуваних проявляють прагнення до успіху, що свідчить про активну мотивацію до досягнення успіху та підвищення результативності. У

27% виявлено характеристику уникнення невдачі, що може вказувати на те, що вони більше спрямовані на уникнення можливих негативних результатів, ніж на досягнення позитивного успіху.

Лише у 6% виявлено боязнь невдачі, що може свідчити про велику тривогу або страх перед можливими негативними наслідками в діяльності.

Отже, результати цього дослідження демонструють різноманітні мотиваційні орієнтації серед учасників, відображаючи різні підходи до досягнення успіху та уникнення невдачі в залежності від їхніх особистих характеристик та мотиваційних факторів.

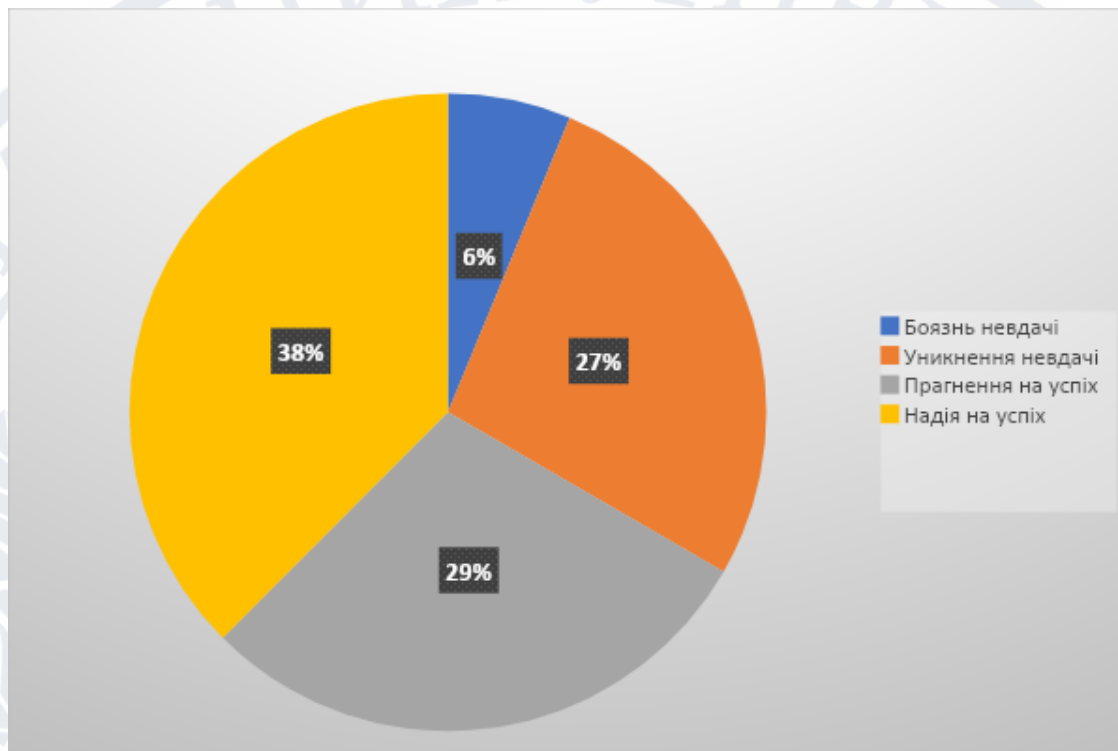


Рис. 2.1. Результати за методикою "Мотивація успіху і боязнь невдачі"

Наступним у нашому дослідженні ми використали Тест Майерс-Бріггс (МВТІ). Отримані результати графічно представлено на рис. 2.2.).

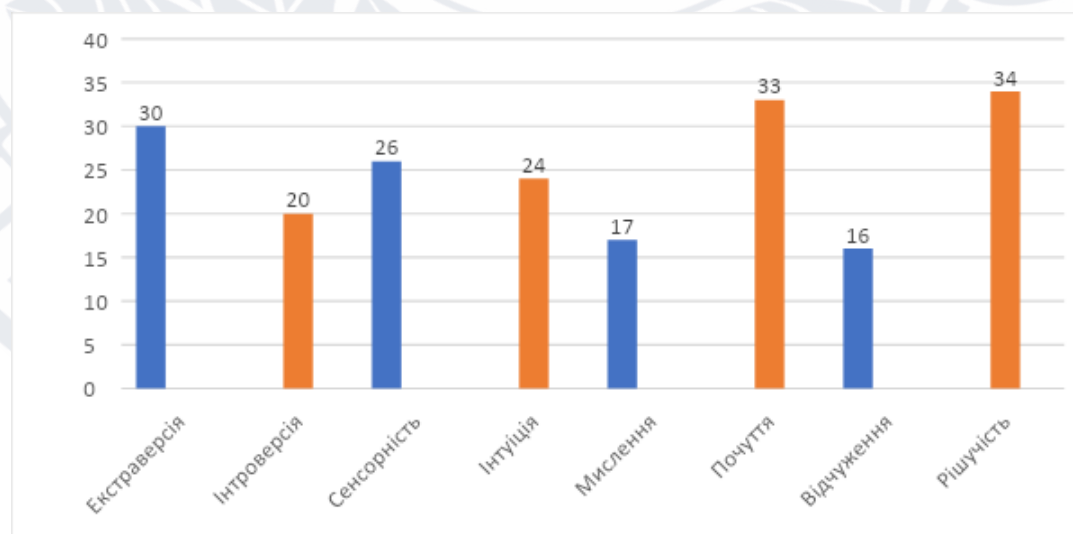


Рис. 2.2. Результати за методикою «Тест Майерс-Бріггс (МВТІ)»

Як видно з гістограми, для 60% досліджуваних характерна екстраверсія як особистісна характеристика, а для 40% - інтроверсія.

Це важлива особистісна характеристика для мотивації до спорту. Більшість досліджуваних, які мають екстравертовану поведінку, отримують енергію від спілкування та зовнішніх вражень, що може позитивно впливати на їхню мотивацію у спортивній діяльності. Інтроверти, натомість, знаходять енергію в самотності та внутрішній рефлексії, що також може впливати на їхню участь у спорті, але з іншим підходом.

За шкалою Сенсорність (S) - Інтуїція (N) розподіл досліджуваних виглядає наступним чином: у 52% досліджуваних домінуючою характеристикою є сенсорність, а у 48% - інтуїція. Виразна схильність більшості досліджуваних до сенсорної спрямованості, яка полягає у довірі до конкретних фактів та деталей, може сприяти їхній практичності та орієнтації на реальні справи у спортивній діяльності.

Наступним були проаналізовані результати за шкалою Мислення (T) - Почуття (F) та встановлено, що 34% у своїй поведінці керуються об'єктивними фактами і логікою, тоді як 66% керуються більшою мірою емоціями та соціальними аспектами у своїй поведінці, вирішенні проблем. Більша частина досліджуваних керується емоціями та соціальними аспектами у вирішенні проблем, що може вказувати на значущість емоційної важливості спорту для них, можливо, через соціальний аспект та емоційне задоволення від участі.

Наступним аспектом, який ми аналізували, була шкала Відчуження (J) або Рішучість (P). Цей аспект вказує на ставлення до організації та планування своєї діяльності. Люди з відчуженістю більше схильні до структурованого планування та контролю і таких серед досліджуваних виявилось 32%, тоді як рішучі люди відкриті для нових вражень та здатні пристосовуватися до змін і таких серед нашої вибірки 68%. Менша частка досліджуваних демонструє відчуженість, що вказує на схильність до структурованого планування та контролю. У той же час, більшість виявила

рішучість, що підкреслює їхню відкритість до нових вражень та здатність до адаптації у спортивному середовищі.

Згідно із результатами дослідження, виявлено, що більша частина досліджуваної молоді має виражену екстравертовану поведінку, отримуючи енергію від спілкування та зовнішніх вражень. Це може позитивно впливати на їхню мотивацію та участь у спортивних змаганнях. Крім того, хоча більшість досліджених показує схильність до сенсорної спрямованості, що передбачає довіру до конкретних фактів та деталей, виявлено індивідуальні відмінності в способі отримання інформації, що вказує на різноманіття підходів у розв'язанні завдань.

Показники щодо спрямованості на емоції та соціальні аспекти у прийнятті рішень, а також нахил до відчуженості та рішучості у плануванні дій вказують на різноманітність особистісних проявів, що можуть впливати на активність та успішність у спорті.

Отже, отримані результати дослідження свідчать про важливість урахування індивідуальних особливостей та психологічних рис при стимулюванні та підтримці молоді у спортивній діяльності. Це відкриває можливості для більш індивідуалізованих та ефективних програм розвитку спортивної мотивації серед молоді.

Тест BigFive (п'ять великих особистісних рис): Ця методика дозволяла оцінити п'ять основних особистісних рис (екстраверсія (18), узгодженість (11), сумлінність (7), стабільність емоцій (8) і відкритість до досвіду (6)) учасників. Графічно результати представлено на рис. 2.3.

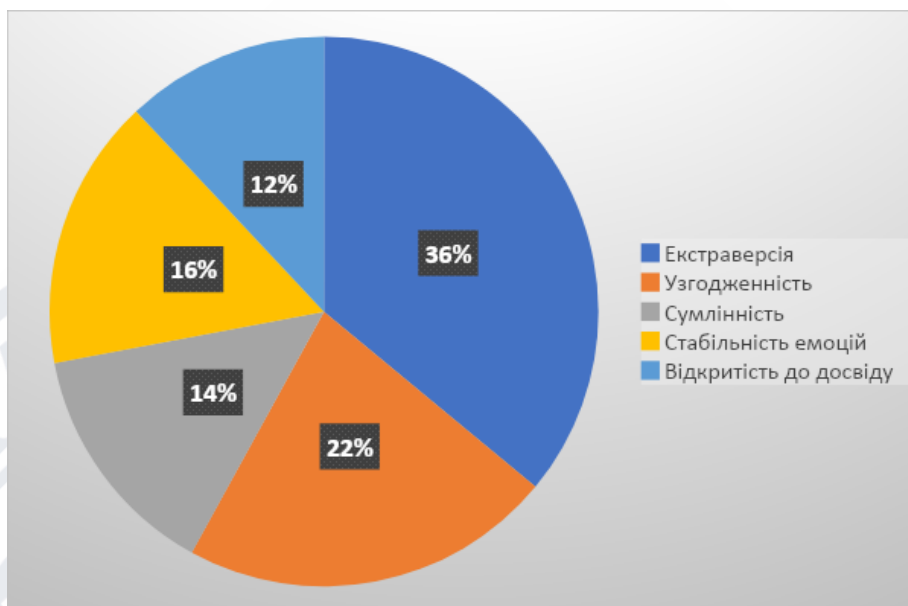


Рис. 2.3. Результати за методикою Big Five

Як бачимо з рис. 2.3. для 36% досліджуваних основною особистісною рисою є екстраверсія, для 22% основною особистісною рисою є узгодженність, для 14% основною особистісною рисою є сумлінність, для 16% основною особистісною рисою є стабільність емоцій, для 12% основною особистісною рисою є відкритість до досвіду.

За результатами методики Big Five виявлено різноманітні особистісні риси серед досліджуваних молодих людей. Основні характеристики виявилися наступними:

Екстраверсія є основною особистісною рисою для 36% учасників, що свідчить про їхню комунікабельність та впевненість у себе.

Узгодженність виявилась основною рисою для 22% досліджуваних, що може вказувати на їхню схильність до співпраці та дружелюбність.

Сумлінність була основною рисою для 14% учасників, що свідчить про їхню пунктуальність, послідовність та уміння дотримуватися певних стандартів.

Стабільність емоцій виявилась основною рисою для 16% досліджуваних, що може свідчити про їхню стійкість та здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Відкритість до досвіду була основною рисою для 12% учасників, вказуючи на їхню допитливість та бажання відкрито досліджувати нові ідеї та концепції.

Отже, результати за методикою Big Five показали різноманітність особистісних рис серед молоді, що може вказувати на важливість індивідуального підходу при плануванні та розвитку програм спортивної діяльності. Врахування цих особистісних рис може допомогти створити більш ефективні та індивідуалізовані підходи до мотивації молоді до зайняття спортом.

Наступним етапом аналізу отриманих результатів було застосування кореляційного аналізу для усього масиву даних. Проведення кореляційного аналізу є доцільним у даному дослідженні з кількох важливих причин:

- визначення зв'язків між змінними, що дозволить встановити, чи існують статистично значущі зв'язки між різними психологічними чинниками та мотивацією до спортивної діяльності, а також визначити, наскільки ці чинники можуть впливати на рівень мотивації учасників;
- підтвердження гіпотези дослідження (кореляційний аналіз дозволяє перевірити гіпотезу про те, чи є статистично значущі зв'язки між психологічними чинниками (наприклад, самореалізація, здоров'я та фізична форма, соціальна взаємодія, самодисципліна, перемога та досягнення) та мотивацією до спорту. Якщо такі зв'язки підтвердяться, це дозволить підтвердити гіпотезу та надати додаткових обґрунтувань результатам дослідження;
- практичне значення: розуміння природи та сили зв'язків між психологічними чинниками і мотивацією до спорту може мати практичне значення для психологів, та спортсменів. Вони можуть використовувати ці знання для покращення тренувальних програм, психологічного супроводу, та розвитку мотиваційних стратегій для досягнення бажаних результатів у спорті;

- перспективи подальших досліджень: результати кореляційного аналізу можуть вказати на те, які аспекти психологічної підготовки та мотивації можуть бути докладніше вивчені у майбутніх дослідженнях. Це може стимулювати подальший науковий і практичний інтерес до даної теми.

Для проведення кореляційного аналізу між різними змінними, які були отримані в нашому дослідженні, нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Нами розглядаються характеристики які ми можемо узагальнити, а саме:

- сумлінність і прагнення до самореалізації;
- екстраверсія та мотивація успіху;
- емоційний контроль та самодисципліна;
- рішучість та рівень спортивних досягнень.

Розрахунки проводилися за формулою:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2](n\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

За результатами кореляційного аналізу було виявлено наступні статистично значущі кореляційні зв'язки:

- між сумлінністю і мотивацією до успіху: $r = 0.65$ ($p < 0.01$). Значення коефіцієнта кореляції $r = 0.65$ свідчить про те, що існує досить сильний позитивний зв'язок між мотивацією до успіху і сумлінністю. Цей кореляційний зв'язок означає, що люди, які є сумлінними, також мають тенденцію до більшого прагнення в досяганні успіху. Самореалізація в данному контексті може виявлятися в тому, що спортсмени прагнуть розвивати свої таланти і здібності, досягати свого потенціалу та задовольняти свої внутрішні потреби через спорт. Отже, це вказує на те, що сумлінність в спорті і мотивація до успіху в цій сфері діяльності взаємопов'язані і можуть підсилити одне одного.

- між екстраверсією та відкритістю до досвіду: $r = 0.42$ ($p < 0.05$). Це вказує на наявність статистично значущого позитивного зв'язку між цими двома факторами. Значення коефіцієнта кореляції $r = 0.42$ вказує на те, що екстраверти, як правило, проявляють більший інтерес до зовнішніх стимулів, бажання спілкуватися та взаємодіяти з оточуючим світом. Ця активність може сприяти їхній схильності до нових досвідів. Відкритість до досвіду визначається бажанням відкриття нових ідей та дослідження нових можливостей, що може включати інтелектуальні, культурні та емоційні аспекти. Хоча часто спостерігається позитивна кореляція між цими характеристиками, існують випадки, коли люди можуть виявляти гібридні риси - бути екстравертами, але при цьому мати меншу схильність до нових досвідів або, навпаки, бути менш екстравертними, але бути відкритими до нових ідей

- між емоційним контролем та самодисципліною: $r = 0.49$ ($p < 0.01$). Значення коефіцієнта кореляції $r = 0.49$ вказує на те, що існує позитивний зв'язок між емоційним контролем та самодисципліною. Це означає, що особи, які можуть контролювати свій емоційний стан у спортивній діяльності, під час спортивних змагань та тренуватись також виявляють більшу дисципліну у своїх зусиллях. Вони можуть бути більш організованими, дотримуватись розкладу тренувань і вправ, виконувати необхідні завдання для досягнення своїх цілей у спорті. Цей результат свідчить про те, що здатність контролювати емоційний стан може сприяти розвитку і підтримці самодисципліни, що важливо для досягнення високих спортивних результатів.

- між рішучістю та рівнем спортивних досягнень: $r = 0.61$ ($p < 0.01$). Рішучі особи більш активно працюють над досягненнями та перемогами, є стресостійкими при досягненні своїх цілей, що допомагає у подальшому здобувати та виявляють високий рівень наполегливості в реалізації задуманих планів. Їхні дії та рішення зазвичай характеризуються впевненістю та визначеністю, що сприяє ефективному прогресу до

поставлених мет. Вони здатні зосереджуватися на завданнях, навіть у складних або вимагаючих ситуаціях, забезпечуючи собі відмінну здатність до вирішення проблем та подолання перешкод на шляху досягнення успіху. Ці люди здатні зберігати стабільний психологічний стан під час викликів та несподіванок, що допомагає їм ефективно керувати своїми емоціями та залишатися продуктивними навіть у стресових ситуаціях

Таблиця 2.1

Результати кореляційного аналізу масиву даних

Параметри	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)	Висновок
Сумлінність та мотивація до успіху	0.65	< 0.01	Статистично значущий позитивний зв'язок
Екстраверсія та відкритість до досвіду	0.54	< 0.01	Статистично значущий позитивний зв'язок
Емоційний контроль та самодисципліна	0.49	< 0.01	Статистично значущий позитивний зв'язок
Рішучість та рівень спортивних досягнень	0.61	< 0.01	Статистично значущий позитивний зв'язок

Усі вищезазначені чинники виявили статистично значущий позитивний зв'язок з мотивацією успіху у спортивній діяльності. Це означає, що особи, які мають вищу мотивацію до досягнень і успіху в спорті, також проявляють більше інтересу до самореалізації, є екстравертами, активно взаємодіють з іншими у спортивних колективах, виявляють більшу самодисципліну і прагнуть до досягнень та перемог у спорті. Ці зв'язки свідчать про те, що психологічні чинники відіграють важливу роль у формуванні і підтриманні мотивації до спортивної діяльності у молодих спортсменів.

3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня мотивації заняття спортивною мотивацією серед молоді

Зважаючи на важливість спорту та здорового способу життя для молоді, вважаємо за доцільне розробити певні практичні поради щодо підвищення рівня мотивації до занять спортом серед них.

Створення цілей у спортивній діяльності є ключовим елементом для підвищення рівня мотивації серед молоді. Детальне та відповідно структуроване визначення цілей може стати основою для планування та досягнення успіху у спорті. Ось кілька кроків для ефективного формування цілей у сфері спортивної діяльності:

1. Конкретність: цілі повинні бути конкретними та зрозумілими. Наприклад, замість загального "покращити фізичну форму", ціль може звучати як "пробігти 5 км без зупинок протягом місяця".

2. Досяжність: цілі мають бути реалістичними та досяжними. Вони повинні відображати реальні можливості та можливі досягнення особистого розвитку.

3. Вимірюваність: важливо, щоб цілі були вимірюваними та відслідковуваними. Це допомагає спортсмену оцінювати свій прогрес та досягнення.

4. Своєчасність: встановлення часових рамок для досягнення цілей допомагає зберегти мотивацію та наполегливість. Наприклад, встановлення терміну для досягнення певної мети (за місяць, або квартал).

5. Планування: створення плану дій для досягнення цілей. Розбивання великих цілей на менші, досяжні кроки, що допоможе зберегти мотивацію та спростить завдання.

6. Адаптація та оновлення: цілі можуть змінюватися з часом. Важливо періодично переглядати та оновлювати цілі відповідно до прогресу, змін обставин або нових амбіцій.

Забезпечення конкретності, реалізму та вимірюваності у встановленні цілей у спорті допоможе молоді більш ефективно планувати свій спортивний розвиток та підвищить рівень мотивації до занять спортом.

Також важливим є розвиток інтересу до самої діяльності серед молоді. Ось кілька практичних порад для стимулювання інтересу до занять спортом:

✓ *Різноманітність:* варто залучати молодь до різноманітних видів спорту та фізичних активностей. Деякі можуть бути зацікавлені у командних видах спорту, інші – у індивідуальних. Варто надавати можливість спробувати різні види, аби вони могли вибрати той, який їм найбільше до вподоби.

✓ *Поділіться досвідом:* організуйте демонстрації різних видів спорту або змагань, щоб молодь могла бачити та відчувати самотійно, що їм подобається. Спілкуйтесь з ними про ваші власні досвіди та позитивні враження від занять спортом.

✓ *Сприяйте відкриттю нового:* допоможіть молоді відкрити нові спортивні можливості, властивості або стилю життя. Це може включати участь у спеціалізованих клубах, майстер-класи або навіть співпрацю з відомими спортсменами.

✓ *Залучення друзів та спільноти:* створіть спортивне середовище, де молодь може займатися спортом разом з друзями або у спільноті. Такий підхід дозволяє їм спільно відкривати нові спортивні захоплення та підтримувати одне одного.

✓ *Створення цікавих умов:* забезпечте цікаві умови для занять. Це може включати в себе використання різноманітних обладнань, нових технологій для спорту, інтерактивних тренувань тощо.

✓ *Підтримка та стимулювання інтересу:* підкреслюйте значення спорту як можливості для особистого зростання, здоров'я та розваги. Створіть ментальний зв'язок між фізичними заняттями та задоволенням від них.

Стимулювання інтересу до різних видів спорту та фізичної активності допоможе молоді знайти те, що їм дійсно подобається та що зробить їхнє життя щасливішим і здоровішим.

Також важливим є створення позитивного середовища. Таке середовище сприяє розвитку позитивного підходу до занять спортом та формуванню ефективних спортивних навичок. Ось деякі ключові аспекти, які можна врахувати для створення позитивного спортивного середовища:

1. *Підтримка та похвала:* важливо постійно підтримувати та похвалювати молодь за їхні зусилля та досягнення. Навіть маленькі успіхи слід відзначати, щоб підтримати внутрішню мотивацію та підвищити самооцінку.

2. *Толерантне середовище:* створення атмосфери, де помилки розглядаються як частина процесу вдосконалення. Навчіть молодь приймати виклики та ризики, а також вміння вчитися на помилках.

3. *Колективна підтримка:* розвиток співпраці та взаємодії між спортсменами. Підтримка та мотивація одне одного створюють сприятливу атмосферу для досягнень.

4. *Відкрита комунікація:* створення можливостей для відкритого обговорення планів, цілей та будь-яких труднощів у спортивній діяльності. Забезпечення можливості висловити свої ідеї та думки сприяє підвищенню мотивації.

5. *Менторство та підтримка тренера:* важливо, щоб тренери були позитивними прикладами та менторами для молоді. Їхня підтримка та почуття віри у спортсменів може суттєво вплинути на їхню мотивацію.

Створення позитивного спортивного середовища допомагає молоді відчувати підтримку, комфорт та відповідальність, що стимулює їхню мотивацію досягати нових висот у спорті.

Фіксація прогресу в спорті також грає важливу роль у підвищенні мотивації та відчутті досягнень для молоді. Це дозволяє тримати під

контролем розвиток, визначати досягнення та постійно покращувати свої результати. Ось кілька способів фіксації прогресу:

- *Журнал або щоденник тренувань:* запропонуйте молоді вести журнал або щоденник, в якому вони будуть фіксувати свої тренування, виконані вправи, кількість повторень, вагу або інші параметри, що важливі для їхнього спортивного розвитку.
- *Відстеження результатів:* запропонуйте використовувати спеціальні додатки або онлайн-інструменти для відстеження свого прогресу, наприклад, додатки для бігу, фітнесу, ваги тощо. Установлення мірних показників: Домовтеся про конкретні цілі та метрики, які можна вимірювати. Наприклад, покращення часу, збільшення кількості повторень чи важкості вправи.
- *Візуалізація прогресу:* використовуйте діаграми, графіки або таблиці для візуалізації прогресу. Це може бути мотивуючим і допоможе бачити свої досягнення.
- *Порівняння з минулим:* порівнюйте поточні результати з попередніми. Це допоможе визначити прогрес та підвищити мотивацію.

Ці чинники допоможуть визначити сильні сторони, а також сфери, в яких можна ще покращитися. Фіксація прогресу допомагає молоді бути усвідомленою та зосередженою на своїх спортивних цілях, що в свою чергу стимулює бажання досягнути нових висот у спорті.

3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення мотивації прагнення до успіху молоді, яка займається спортивною діяльністю

На основі отриманих результатів дослідження варто розглянути низку рекомендацій, спрямованих на покращення психологічного підґрунтя спортивної діяльності та підтримки молодих спортсменів. Глибоке розуміння психологічних чинників, що впливають на мотивацію в спорті, є важливим для розвитку успішної спортивної кар'єри.

Психологічна підтримка та консультування мають вирішальне значення для розвитку молодих спортсменів. Спортивний шлях часто супроводжується різними труднощами і викликами, і саме психологічна стійкість та підтримка можуть стати ключовими факторами у досягненні успіху. Ось кілька аспектів, які варто враховувати:

1. Психологічні тренінги та семінари. Організація регулярних психологічних тренінгів та семінарів для спортсменів може допомогти їм розуміти свої внутрішні мотиви та реакції на стресові ситуації. Ці заходи можуть надати корисні інструменти для подолання негативних емоцій та підвищення психологічної стійкості.

Організація регулярних психологічних тренінгів та семінарів для спортсменів є важливою складовою їхньої психологічної підготовки і може значно покращити їхню готовність до викликів у світі спорту. Давайте розглянемо цей аспект докладніше.

2. Саморозуміння та внутрішня мотивація. Психологічні тренінги допомагають спортсменам краще розуміти себе, виявляти свої сильні та слабкі сторони, ідентифікувати внутрішні мотиви до зайняття спортом. Це дає змогу спрямовувати свою мотивацію на досягнення спортивних цілей [15].

3. Емоційна стійкість і стресова толерантність. Тренінги і семінари можуть навчити спортсменів технікам самоконтролю та стресовій толерантності. Вони вчать, як краще керувати своїми емоціями у важливих

моментах, а це може позитивно позначитися на результативності в змаганнях [16, с.339-346].

4. Комунікаційні навички. Під час тренінгів спортсмени навчаються ефективно спілкуватися як з тренерами, так і зі співкомандниками. Вміння виражати свої думки і вислуховувати інших може сприяти покращенню внутрішньокомандних відносин та підвищенню спортивного колективного духу.

5. Управління мотивацією та цілями. Психологічні тренінги можуть допомогти спортсменам ефективніше ставити перед собою цілі, планувати шлях до їх досягнення, а також підтримувати мотивацію на високому рівні протягом тривалого часу.

6. Подолання негативних емоцій і стресу. Спортивна діяльність часто супроводжується стресом та негативними емоціями. Психологічні тренінги надають інструменти для подолання цих факторів, що дозволяє спортсменам краще впоратися з труднощами.

7. Підвищення психологічної стійкості. Знання та практика, отримані під час тренінгів, можуть допомогти спортсменам стати більш психологічно стійкими і впевненими під час змагань та тренувань. Усі ці аспекти роблять психологічні тренінги та семінари корисними для молодих спортсменів, і вони можуть стати важливим елементом їхнього розвитку і підготовки до успіхів у спорті.

8. Індивідуальні консультації з психологами. Молоді спортсмени повинні мати можливість звертатися до психологів для особистих консультацій. Це допоможе вирішувати особисті проблеми та питання, які виникають у них на шляху до успіху [17, с.105-114].

9. Психологічна підтримка під час змагань. Під час важливих змагань психологічна підтримка може бути вирішальною. Психолог може працювати зі спортсменами, щоб допомогти їм контролювати стрес, підтримувати позитивний настрій і зосереджуватися на досягненні цілей. Психологічна підтримка під час важливих змагань є критично важливою для спортсменів,

оскільки їхні емоції та психологічний стан можуть впливати на результати. Психолог допомагає спортсменам вивчати методи контролю за стресом. Це може включати в себе різні техніки релаксації, дихальні вправи та психологічні трюки для зниження рівня стресу перед змаганнями. Таким чином, працює над підтриманням позитивного емоційного стану спортсмена під час змагань. Це може включати підтримку у вирішенні негативних думок і страхів, що можуть виникнути перед важливими стартами. Він допомагає спортсменам розвивати зосередженість і психологічну готовність до змагань. Це може включати тренування на зосередженість, візуалізацію успіху та інші техніки, що допомагають зберігати фокус на меті. Усі ці аспекти допомагають спортсменам підтримувати психологічну стійкість та впевненість під час змагань, що може позитивно вплинути на їхні результати та досягнення у спорті.

10. Самоспостереження та рефлексія. Розвивати навички самоспостереження та рефлексії допоможе спортсменам краще розуміти себе. Вони зможуть виявити, які психологічні чинники впливають на їхні досягнення та як можуть покращити свою мотивацію та психологічну підготовку [18].

11. Комунікація та підтримка від тренерів та однодумців. Забезпечення відкритої та довірливої комунікації між тренерами, спортсменами та однодумцями може стати важливим ресурсом. Подібні стосунки сприяють обміну досвідом, підтримці та взаємній мотивації.

Психологічна підтримка та консультування допомагають спортсменам розвивати ефективні стратегії для досягнення успіху та підтримувати стійкий інтерес до спорту протягом їхньої кар'єри.

Емпіричне дослідження підтвердило важливий вплив психологічних чинників на мотивацію молодих спортсменів до спортивної діяльності. Отримані результати дозволяють сформулювати наступні рекомендації для підвищення мотивації та покращення результатів у спорті.

З огляду на статистично значущий позитивний зв'язок між мотивацією до успіху та самореалізацією, важливо стимулювати молодих спортсменів до особистісного росту та досягнення власних потенцій через спортивну діяльність. Це може включати в себе підтримку у вдосконаленні навичок, розвитку лідерських якостей та визначення особистих цілей у спорті. З перспективи тренерської роботи, важливо стимулювати спортсменів до саморозвитку та постановки власних амбіційних цілей у спорті. Тренери можуть працювати з спортсменами над вдосконаленням їхніх спортивних навичок, сприяти розвитку лідерських якостей, та допомагати усвідомити їхні можливості для досягнення високих результатів.

Психологічна підтримка також може бути важливою. Психологи можуть сприяти формуванню позитивної самооцінки та впевненості у спортсменів, що сприяє бажанню досягти успіху в спорті та в особистому житті. Також можуть бути корисними тренінги та семінари з саморозвитку, які допомагають спортсменам визначити свої цілі та шляхи до досягнення їх [19].

Враховуючи статистично значущий зв'язок між мотивацією успіху та здоров'ям, фізичною формою, слід акцентувати увагу на значущості здорового способу життя в спортивному середовищі. Пропаганда фізичної активності та правильного харчування може сприяти більш високій мотивації до спорту. Отриманий статистично значущий позитивний зв'язок між мотивацією до успіху та здоров'ям, фізичною формою підкреслює важливість підтримки здорового способу життя в спортивному середовищі. Ця залежність вказує на те, що особи, які виявляють вищий рівень мотивації до досягнень у спорті, також проявляють більшу турботу про своє фізичне здоров'я та підтримують відмінну фізичну форму. З цього погляду, спортивні організації, тренери та психологи можуть активно пропагувати фізичну активність серед спортсменів і надавати їм інформацію щодо правильного харчування та здорового способу життя. Регулярна фізична активність, збалансована дієта та дотримання режиму сну можуть позитивно впливати на

фізичну підготовку спортсменів, а також підтримувати їх у боротьбі зі стресом та травмами [20, с.107-112]. Завдяки цьому підходу спортсмени будуть більш мотивованими до тренувань і досягнень, оскільки вони бачитимуть прямий зв'язок між своїм фізичним здоров'ям, фізичною підготовкою та успіхом у спорті. Також це може позитивно вплинути на загальний стан здоров'я спортсменів, зменшуючи ризик виникнення травм та покращуючи їхню спортивну витривалість.

Оскільки існує статистично значущий позитивний зв'язок між мотивацією успіху та соціальною взаємодією, важливо створювати сприятливі умови для активної участі молодих спортсменів у спортивних колективах. Це може сприяти зміцненню мотивації через взаємодію та підтримку від однодумців. З урахуванням статистично значущого позитивного зв'язку між мотивацією успіху та соціальною взаємодією, стає очевидним, що сприяти активній участі молодих спортсменів у спортивних колективах є дуже важливим аспектом в психологічній підтримці їхньої мотивації.

Спортивні колективи створюють унікальні умови для соціальної взаємодії, спільного тренування та спілкування між спортсменами. У такому середовищі молоді люди можуть відчувати підтримку, мотивацію та приналежність до команди, що може значно підвищити їхню мотивацію до спорту та досягнень. Також важливо стимулювати позитивну взаємодію між спортсменами поза тренуваннями, наприклад, організовуючи спортивні події, спільні заходи чи командні виїзди. Це допоможе зміцнити взаємодію та дружні стосунки між учасниками команди [21, с.106-109].

Загалом, створення позитивного спортивного середовища, де молоді спортсмени відчують підтримку та зв'язок з іншими учасниками, може значно збільшити їхню мотивацію до досягнень у спорті. Ця підтримка може допомогти їм подолати труднощі, зберегти впевненість у собі та розвивати навички спільної роботи з іншими спортсменами.

Враховуючи статистичний зв'язок між мотивацією успіху та самодисципліною, важливо надавати можливості молодим спортсменам розвивати навички самоконтролю та організації. Це може допомогти їм краще управляти своїм часом та зусиллями у спорті. З огляду на це наголошується важливість розвитку навичок самоконтролю та організації серед молодих спортсменів. Самодисципліна в спортивній діяльності включає в себе здатність встановлювати чіткі цілі, створювати плани дій для їх досягнення і дотримуватися їх, навіть коли зустрічаються труднощі та виклики.

Для розвитку самодисципліни можуть використовуватися різноманітні методи та підходи. Один із них – це тренування спортсменів на встановлення конкретних цілей та планів для досягнення цих цілей. Важливо, щоб ці цілі були амбіційними, але досяжними, і спортсмени розуміли, що саме їм потрібно робити, щоб досягти успіху. Додатково можуть застосовуватися методи самоконтролю, такі як ведення тренувальних щоденників, фіксація результатів, аналіз сильних і слабких сторін та вдосконалення методів тренувань. Розвиток навичок планування, оцінки ризиків та управління часом також може сприяти підвищенню рівня самодисципліни у спортсменів [22, с.131-132].

Загалом, зосередження на розвитку самодисципліни допоможе молодим спортсменам краще управляти своїми ресурсами, бути більш організованими та визначати чіткі кроки для досягнення своїх спортивних цілей.

Враховуючи статистичний зв'язок між мотивацією успіху та досягненнями, важливо надавати підтримку молодим спортсменам у їхніх спортивних досягненнях. Сприяння їх бажанню перемагати та досягати високих результатів може підвищити мотивацію до спорту. З огляду на це важливо акцентувати увагу на підтримці та сприянні молодим спортсменам у їхніх спортивних досягненнях. Для досягнення цієї мети можна впроваджувати різноманітні підходи та заходи. Перш за все, важливо

створювати позитивне та підтримуюче спортивне середовище, в якому спортсмени будуть відчувати підтримку від своїх тренерів, товаришів по команді та родини. Важливо регулярно виявляти вдячність і заохочувати спортсменів за їхні досягнення. Також можна використовувати систему постановки конкретних цілей та планів для їх досягнення. Спортсмени повинні мати чітке бачення своїх спортивних цілей та робити кроки для їх реалізації. Важливо надавати можливості для тренувань та розвитку навичок, що допоможе покращити їхні результати.

Загалом, підтримка та сприяння бажанню молодих спортсменів досягати високих результатів може позитивно позначитися на їхній мотивації та внутрішній готовності до спортивних досягнень [23, с.158-166].

Зазначимо, що враховуючи отримані результати, психологічна підготовка та підтримка молодих спортсменів в їхньому розвитку як особистостей та у спортивних досягненнях може бути важливим і визнаним елементом досягнення високих результатів у спорті. Науковий аналіз даних вказує на існування статистично значущого позитивного зв'язку між мотивацією до успіху та низкою психологічних чинників, таких як самореалізація, здоров'я та фізична форма, соціальна взаємодія, самодисципліна, перемога та досягнення.

Рекомендації для тренерів та психологів, які працюють з молодими спортсменами, включають:

1. Забезпечення спортсменів можливостями для особистісного росту, розвитку навичок та лідерських якостей [24].

Сприяння самореалізації в контексті спорту означає створення умов та можливостей для того, щоб спортсмени могли розвивати свої особистісні якості, досягати власного потенціалу, та стати більш самосвідомими та самостійними особами. Це є важливою складовою психологічної підготовки спортсменів і може позитивно впливати на їхні результати у спортивній діяльності.

Спортсмени повинні мати можливість вдосконалювати свої спортивні навички та здібності. Це може включати тренування з досвідченими тренерами, участь у спеціалізованих тренуваннях та відвідування майстер-класів.

Забезпечення можливостей для розвитку особистісних якостей, таких як лідерство, рішучість, відповідальність, толерантність тощо. Це може бути досягнуто через тренування та підтримку психологів або кураторів команди.

Спортсмени повинні мати можливість приймати власні рішення та відповідати за їхні дії. Це сприяє розвитку самостійності та самосвідомості.

Спортсмени можуть ставити перед собою особисті цілі в спорті та мати можливість працювати над їх досягненням. Це допомагає їм бути більш мотивованими та наполегливими.

2. Підтримка та визнання. Важливо, щоб спортсмени оточувалися підтримкою від тренерів, рідних, друзів та однодумців. Визнання їхніх досягнень та підтримка у труднощах можуть бути дуже мотивуючими факторами.

Загалом, сприяння самореалізації в спорті сприяє розвитку спортсменів не лише як професійних атлетів, але й як особистостей. Це може позитивно впливати на їхню результативність у спорті та сприяти їхньому загальному розвитку [25].

3. Поширення і підтримка фізичної активності та правильного харчування серед спортсменів.

Поширення і підтримка фізичної активності та правильного харчування серед спортсменів є важливими аспектами їхнього успіху та здоров'я. Ці заходи можуть сприяти поліпшенню загальної фізичної підготовки спортсменів, зменшенню ризику травм та підвищенню їхньої витривалості.

4. Створення умов для активної участі спортсменів у спортивних колективах та забезпечення підтримки від однодумців.

Створення умов для активної участі спортсменів у спортивних колективах та забезпечення підтримки від однодумців є ключовими

аспектами психологічної підготовки та соціальної інтеграції спортсменів. Це стимулює мотивацію до досягнень у спортивній діяльності та сприяє психологічному комфорту в спортивному середовищі.

Важливо створити сприятливу атмосферу в спортивних командах та колективах. Це може включати в себе підтримку, взаєморозуміння, та дружні стосунки між спортсменами. Таке середовище сприяє більшій мотивації до спорту і взаємній підтримці. Спільні тренувальні групи і заняття дають спортсменам можливість взаємодіяти та вдосконалювати свої навички разом. Це розвиває відчуття спільної мети і підтримки. Молоді спортсмени можуть отримувати підтримку та поради від досвідчених колег або старших товаришів по команді. Це сприяє швидшому включенню в спортивне середовище та навчанню від досвідчених спортсменів [27, с.369-376].

Спортсмени також можуть потребувати психологічної підтримки в адаптації до спортивного колективу та подоланні стресу. Психологи спеціалізовані на психологічній підготовці спортсменів можуть бути корисними для забезпечення психологічної стійкості.

Підтримка від тренерів, керівництва та однодумців через визнання досягнень спортсменів може бути мотивуючим фактором. Заохочення можуть сприяти бажанню досягати нових висот у спорті.

Загальною метою створення активної участі у спортивних колективах та підтримки від однодумців є створення позитивного та мотивуючого спортивного середовища, яке сприяє досягненню великих успіхів та особистісному розвитку у спортсменів.

5. Надання можливостей для розвитку навичок самоконтролю та організації.

Надання можливостей для розвитку навичок самоконтролю та організації у молодих спортсменів є ключовим елементом їхньої психологічної підготовки і може сприяти поліпшенню їхніх спортивних результатів та особистісному росту. Проведення тренінгів та занять з розвитку навичок самоконтролю, таких як управління стресом, фокус на

завданні та збереження концентрації, може допомогти спортсменам у кращому використанні свого потенціалу на тренуваннях і в змаганнях.

Навчання спортсменів плануванню свого часу, постановці конкретних цілей та розробці стратегії досягнення цих цілей допомагає розвивати навички організації та самодисципліни у них [28, с.41-48].

Забезпечення спортсменів психологічною підтримкою та менторством у розвитку їхніх навичок самоконтролю і організації може виявитися корисним. Досвідчені спортсмени або тренери можуть ділитися своїми знаннями і допомагати молодим спортсменам збалансувати тренувальну та особисту життєву сфери.

Спортсмени можуть вчитися аналізувати свої власні дії та результати, встановлювати пріоритети та визначати, як можна поліпшити їхню роботу. Це сприяє розвитку в них навичок саморефлексії та удосконаленню стратегій.

Тренери мають важливу роль у розвитку навичок самоконтролю та організації у спортсменів. Вони можуть надавати конкретні завдання, створювати плани тренувань і спільно зі спортсменами працювати над удосконаленням їхніх навичок.

Загальна мета надання можливостей для розвитку цих навичок полягає в підвищенні ефективності тренувань, покращенні результатів у спортивних досягненнях та підвищенні особистісної самодостатності спортсменів.

б. Сприяння бажанню спортсменів досягати високих результатів та визнання їхніх досягнень.

Сприяння бажанню спортсменів досягати високих результатів та визнання їхніх досягнень є однією з ключових складових психологічної підготовки у спорті. Для цього можна реалізовувати різні стратегії та ініціативи. Важливо активно публікувати та розповсюджувати інформацію про досягнення спортсменів, які могли б бути прикладом для інших. Це може створити позитивну атмосферу та підтримку серед спортивного співтовариства [29, с.136-138].

Спортсмени, які досягають високих результатів, повинні отримувати відповідно визнання та нагороди. Це може бути нагорода від федерації, спонсорська угода, або навіть публічна подяка від громадськості.

Для спортсменів важливо мати психологічну підтримку для роботи над мотивацією та підтримкою їхнього бажання досягати високих результатів. Психолог може допомогти їм управляти стресом, тримати фокус на цілях та підтримувати впевненість.

Розвиток лідерських навичок у спортсменів може сприяти їхній внутрішній мотивації та бажанню вести інших до успіху. Це також допомагає створити атмосферу здорової конкуренції та співробітництва в команді.

Важливо підтримувати внутрішню мотивацію спортсменів, допомагаючи їм зберігати цільову спрямованість та прагнення досягати високих результатів. Психологічні тренінги та консультації можуть бути корисними для підтримки цієї мотивації.

Важливість підтримки внутрішньої мотивації у спортсменів важко переоцінити. Внутрішня мотивація є сильним рушійним фактором, який спонукає спортсменів до досягнень і підтримує їх у важливих моментах. Забезпечення підтримки для збереження цільової спрямованості та бажання досягати високих результатів може бути досягнуто через різноманітні психологічні тренінги та консультації.

Психологічні тренінги можуть надавати спортсменам необхідні навички та інструменти для збереження та підтримки їх внутрішньої мотивації. Ці тренінги можуть включати в себе вправи на самоспостереження, техніки релаксації, методи вирішення конфліктів, та інші стратегії для підтримки психологічного стану спортсменів [30, с.15].

Консультації психолога також можуть бути важливим інструментом у підтримці внутрішньої мотивації. Психолог може співпрацювати зі спортсменами, щоб допомогти їм зрозуміти їхні внутрішні мотиви та цінності, а також розробити стратегії для їх досягнення. Консультації також

можуть бути корисними для управління стресом, який може виникати в спортивних ситуаціях.

Усі ці заходи спрямовані на те, щоб забезпечити спортсменам психологічну підтримку та навчити їх використовувати свою внутрішню мотивацію як джерело сили та наполегливості в досягненні їхніх спортивних цілей. Це допомагає створити усвідомлених, міцних та мотивованих спортсменів, які здатні досягати великих успіхів у своїй галузі.

Заохочення та підтримка бажання спортсменів досягати високих результатів та визнання їхніх досягнень є важливою складовою успіху в спорті та сприяє розвитку спортивного потенціалу.

Ці рекомендації можуть сприяти психологічній підготовці молодих спортсменів та підвищити їхню мотивацію до спорту, що в свою чергу може позитивно вплинути на їхні спортивні досягнення та загальний розвиток як особистостей.

Висновки до розділу 3

Висновок із зазначених факторів свідчить про виявлений статистично значущий позитивний зв'язок між особистісними рисами та мотивацією до успіху у спортивній сфері. Зазначені результати демонструють, що особи, що виявляють вищу мотивацію до досягнень у спорті, мають схильність до самореалізації, характеризуються екстравертними рисами, активно спілкуються та співпрацюють з іншими у спортивних колективах, мають більшу самодисципліну і виявляють велике прагнення до перемог і досягнень у спорті. Ці зв'язки свідчать про важливість психологічних аспектів у формуванні та збереженні мотивації молодих спортсменів до спортивної діяльності. Такий аналіз допомагає розуміти, як психологічні аспекти впливають на спортивну мотивацію та можуть бути використані для підвищення ефективності тренувань, розвитку спортивних талантів та досягнення успіху в спорті.

Значення підтримки внутрішньої мотивації у спорті є вельми суттєвим, іноді й недооцінюваним. Внутрішня мотивація представляє собою внутрішній запал, що спонукає спортсменів до досягнень, надихає їх у важливі моменти та утримує відданість меті. Забезпечення підтримки для підтримки цілей та бажання досягати високих результатів може бути досягнуто за допомогою різноманітних психологічних тренінгів та консультацій.

Перше, що слід враховувати, - це те, що внутрішня мотивація є внутрішньою силою, але вона може бути зміцнена або ослаблена зовнішніми факторами. Психологічні тренінги можуть сприяти розвитку внутрішньої мотивації, допомагаючи спортсменам зрозуміти їхні власні цінності, цілі та бажання. Це включає в себе роботу з ментальними стратегіями, такими як внутрішня віра в себе, уявлення успіху та позитивний внутрішній діалог.

Друге, консультації можуть стати важливим інструментом для підтримки внутрішньої мотивації у спортсменів. Психологи часто співпрацюють з атлетами, щоб допомогти їм розкрити свій внутрішній потенціал та розробити стратегії, які дозволять підтримувати мотивацію на високому рівні. Це може включати в себе роботу з емоційним інтелектом, здатністю управляти стресом, а також розвитком психологічної стійкості під час важливих змагань.

Загалом, психологічна підтримка через тренінги та консультації є ключовою у підтримці внутрішньої мотивації у молоді. Вона допомагає зберегти напрямок досягнення цілей, зміцнити бажання досягати високих результатів та утриматися від відволікань, що можуть завадити їхньому спортивному розвитку.

ВИСНОВКИ

У ході виконання роботи було проведено теоретичний аналіз проблеми мотивації до спортивної діяльності, який дозволив виявити ряд важливих аспектів. Важливо враховувати індивідуальні різноманіття та особливості кожної людини, так як особистісні риси, мотиви, цінності, соціальні контексти і зовнішні впливи впливають на формування та збереження мотивації до заняття спортом.

Наукові дослідження в даній області розкривають різноманітні аспекти: від психологічних механізмів, які регулюють мотивацію та впливу психологічної підготовки у спорті до ролі соціального середовища та взаємодії різноманітних мотиваційних факторів на розвиток і вибір спортивної діяльності.

Цей аналіз сприяє кращому розумінню сутності мотивації у спорті і відкриває нові перспективи для розвитку психологічної підготовки спортсменів, удосконалення підходів до тренувань та підвищення спортивних досягнень.

Окрім того, у ході дослідження були розглянуті критерії мотивації молоді до занять спортом та їх характеристика, розроблена програма емпіричного дослідження та вибраний діагностичний інструментарій. За результатами аналізу отриманих даних встановлено взаємозв'язки між мотивацією до заняття спортивною діяльністю та іншими психологічними чинниками.

На основі отриманих результатів були сформульовані практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня мотивації до зайняття спортом серед молоді. Основним завданням цих рекомендацій є розвиток індивідуальних підходів та створення сприятливого середовища для підтримки та підтримання мотивації молоді до заняття спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко М.Л. Методичні рекомендації «Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери». : Всеукр. центр проф. реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.
2. Алексеева М.І., Дригус М.Т. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка. Вивчення особистості підлітка.- К. 2004. 168 с.
3. Антонова Н. О. Особливості професійної мотивації студентів психологічного факультету / Н. О. Антонова // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. В. О. Моляко. – Т. 12. – Вип. 10. – Ч. II. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – С. 22–33.
4. Бажанюк В. С. Інтелект як структурний компонент творчої обдарованості студента Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Київ : Либідь, 2006. С. 140–145.
5. Бажанюк В. С. Тренінг мотивації досягнення успіху для обдарованої молоді Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науковометодичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Донецьк: ДЮІ ЛДУВС, 2006. С. 115–120.
6. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : метод. реком. Умань: Вид-во УДПУ ім. П. Тичини, 2013. 52 с.
7. Березуцький В. В., Васьковець Л. А., Вершиніна Н. П. та ін. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник / за ред. проф. В.В. Березуцького. Харків : Факт, 2005. 348 с.
8. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник для студ. вищ. навч. закладів. Київ : Либідь, 2008. 848 с.

9. Бегун В. В., Науменко І. М. Безпека життєдіяльності (забезпечення соціальної, техногенної та природної безпеки : навч. Посібник. Київ : 2004. 328 с.
10. Болтівець С. І. Психогігієнічні чинники розвитку обдарованості Практична психологія та соціальна робота. 2015. № 10. С. 73–75.
11. Большакова Т. В., Большакова А. М. Професійні самоекспектації та мотивація досягнення студентів музично-виконавських спеціальностей. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2019. С. 77-82.
12. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
13. Василькевич Я. З. Психологічні чинники процесуальної динаміки пошукової активності в умовах професійного навчання : автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології / Ярослава Зіновіївна Василькевич. – К., 2009. – 20 с.
14. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2014. 336 с.
15. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : монографія Луцьк: РВВ «Вежа», 2013. 320 с.
16. Воронова В. І. Психологія спорту : – 3-тє вид., без змін. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. 271 с.
17. Гогун О. М., Мартянов Б. І. Психологія фізичного виховання і спорту. - М.: Академія, 2000. 288 с.
18. Гудвін Дж. Дослідження в психології: методи і планування. 2004. 558 с.
19. Дмитренко А.К. Мотиваційні та світоглядні аспекти вибору професії психолога // Практична психологія та соціальна робота. - 202. -№4.- С. 31-33.

20. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації / Суми : Метод. каб. від. освіти Сум. райдержадмін., 2016. 60 с.
21. Єгорова Є. В. Психологічні особливості мотивації навчання студентів першого курсу Психологія: зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2000. Вип. 3 (10). С. 339–346.
22. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посібник для студентів гуманіт. факультетів ВНЗ. - Луцьк: Ред.-вид. відд. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1997.- 180 с.
23. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник. - К.: Либідь, 2002. – 304 с.
24. Іванцова Н. Б. Періодизація професійного розвитку особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць. 2010. Т. 8, № 7. С. 105–114.
25. Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації : результати апробації та структура // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 10. – С. 52-59.
26. Клімов Е.А. Психологія професійного самовизначення. Москва: КогитоЦентр, 2006. - 544 с.
27. Коpecь Л.В. Психологія особистості. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 458 с.
28. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. Молода спортивна наука України : збірник наукових праць із галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106–109.
29. Купчак М.Я, Саміло А. В. Професійна мотивація як внутрішній чинник розвитку професіоналізму майбутнього менеджера. Вісник ЛДУБЖД. 2020. № 21. С. 107–112.
30. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навч. посіб.– 2-е вид., перероб., доп.– К., 2004.– С. 223–234.

31. Мельніченко С. А. Проблема вивчення мотивації у сучасній психологічній теорії / С. А. Мельніченко // Педагогічний процес: теорія і практика. – К., 2012. – № 4. – С. 174–184.
32. Мозолюк О. В. Мотиваційні потреби до систематичних занять одноборствами осіб жіночої статі Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації. Київ, 2008. С. 131-132.
33. Моргун Я. І. Ціннісні орієнтації в структурі професійно-кар'єрного самовизначення юнаків та юнок / Я. І. Моргун // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Т. XII. – Ч. 6. – К., 2019. – С. 233–240.
34. Музика О.О. Мотивація творчої обдарованості // Обдарована дитина. - 2003. - №3. - с. 2-9.
35. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Вища школа, 2015. 156 с.
36. Палайма Ю.Ю. Досвід дослідження відносної сили мотиву та формування змагальної установки у спортсменів/Психологія та сучасний спорт. 2007. (86-89)
37. Подшивайлов Ф. Мотиваційна сфера особистості : діагностично-розвивальний путівник : методичні рекомендації. Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
38. Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науковометодичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Донецьк: ДЮІ ЛДУВС, 2006. С. 115–120.
39. Савиченко О. М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. – Луцьк, 2009. – 262 с.
40. Стратегії творчої діяльності : школа В. О. Моляко за заг. ред. В. О. Моляко. – К. : Освіта України, 2008. – 702 с.

41. Шаповалов Б. Б. Формування мотивації досягнень спортивно обдарованих студентів і курсантів Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2006. Т. VIII. Ч. 8. С. 369–376.
42. Abraham. H. Maslow. Motivation and Personality, 3rd Edition. 1987.
43. Herzberg F. The Motivation to Work. Open Journal of Business and Management. 2019. Vol. 7, no. 2. P. 41–48.
44. Johnmarshall Reeve. Understanding Motivation and Emotion. 7th ed. New York: John Wiley & Sons, 2018. P. 136-138.
45. Journal of Personality and Social Psychology. Volume 125. Issue 1 (Jul). Volume 125. Issue 4 (Oct).
46. <https://kibit.edu.ua/molodyozhnaya-motivaciya/> - Молодіжна мотивація: визначення та аналіз проблеми.
47. <https://undpukraine.medium.com/> - БЕЗ НАСТАНОВ І ПОВЧАНЬ: ЯК МОТИВУВАТИ МОЛОДЬ У ГРОМАДАХ ДІЯТИ.
48. <https://holdyou.net/news/psykholohiya-motyvatsiyi> - Психологія мотивації: фактори, що впливають на мотивацію та стратегії її збереження.
49. <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10097/> - Мотивація людини

ДОДАТКИ**ДОДАТОК А****Мотивація успіху і боязнь невдачі" (розроблена А. А. Реан)**

11. Включаючись у роботу, сподіваюся на успіх.

а) так

б) ні

2. У діяльності активний.

а) так

б) ні

3. Схильний до прояву ініціативи.

а) так

б) ні

4. При виконанні відповідальних завдань намагаюсь по можливості знайти причини відмови від них.

а) так

б) ні

5. Часто вибираю крайнощі: або занижено легкі завдання, або нереально важкі.

а) так

б) ні

6. При зустрічі з перешкодами зазвичай не відступаю, а шукаю способи їх подолання.

a) так

b) ні

7. При чергуванні успіхів та невдач я схильний до переоцінки своїх успіхів.

a) так

b) ні

8. Продуктивність діяльності здебільшого залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.

a) так

b) ні

9. За виконання досить важких завдань за умов обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.

a) так

b) ні

10. Я схильний виявляти наполегливість у досягненні мети.

a) так

b) ні

11. Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.

a) так

b) ні

12. Якщо ризикую, то обдуманно, а чи не відчайдушно.

a) так

b) ні

13. Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.

а) так

б) ні

14. Вважаю за краще ставити перед собою середні за труднощами або трохи завищені, але досяжні цілі.

а) так

б) ні

15. У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується.

а) так

б) ні

16. При чергуванні успіхів та невдач я більше схильний до переоцінки своїх невдач.

а) так

б) ні

17. Вважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.

а) так

б) ні

18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене покращується, навіть якщо завдання досить тяжке.

а) так

б) ні

19. У разі невдачі я зазвичай не відмовляюся від поставленої мети.

а) так

б) ні

20. Якщо я сам вибрав для себе завдання, то у разі невдачі його привабливість тільки зростає.

а) так

б) ні



ДОДАТОК Б

Тест Майерс-Бріггс (МВТІ)

Твердження	Повністю згоден	Частково згоден	Згоден	Не впевнений	Не погоджуюсь	Частково не згоден	Категорично не згоден
Ви регулярно заводите нових друзів							
Ви витрачаєте багато вільного часу на вивчення різних не пов'язаних між собою тем, які вас цікавлять.							
Побачивши, як інші люди плачуть, ви легко можете відчувати, що вам теж хочеться плакати.							
Ви часто дбаєте про резервний план для резервного плану.							
Зазвичай ви зберігаєте спокій, навіть під сильним тиском.							
На суспільних заходах ви рідко намагаєтесь представитися новим людям і переважно розмовляєте з тими, кого вже знаєте.							
Вам більше до вподоби спочатку завершити один проєкт, а вже потім починати наступний.							
Ви дуже сентиментальні.							

Вам подобається користуватися інструментами організації, такими як розклади та списки.							
Навіть незначна помилка може викликати у вас сумніви у ваших здібностях і знаннях.							
Ви легко можете підійти до людини, яка вам цікава, і почати з нею розмову.							
Вам не надто цікаво обговорювати різноманітні інтерпретації та аналізи творчих робіт.							
Ви більше схильні довіряти своєму розуму, ніж своєму серцю.							
Зазвичай ви волієте просто робити те, що вам хочеться в будь-який момент, замість того, щоб складати певний розпорядок дня.							
Ви рідко переймаєтеся тим, чи справляєте гарне враження на людей, яких зустрічаєте.							
Вам подобається брати участь у групових заходах.							

Вам подобаються книги та фільми, які змушують вас придумати власну інтерпретацію їхнього завершення.							
Ви частіше почуваетесь щасливим від того, що допомагаєте іншим досягати чогось, ніж від власних досягнень.							
Вас цікавить так багато речей, що вам важко вибрати, що спробувати далі.							
Ви схильні хвилюватися через те, що все може стати гірше.							
Ви уникаєте лідерських ролей у групах.							
Ви безперечно не людина артистичного типу.							
Ви вважаєте, що світ був би кращим, якби люди більше поклалися на розсудливість, а не на свої почуття.							
Ви волієте закінчити повсякденні справи, перш ніж дозволити собі розслабитися.							
Вам подобається спостерігати, як люди сперечаються.							

Ви схильні уникати зайвої уваги.							
Ваш настрій може змінитися дуже швидко.							
Ви втрачаєте терпіння, працюючи з людьми, менш продуктивними за вас.							
Ви часто робите щось в останню хвилину.							
Вас завжди цікавило питання про життя у потойбіччі, якщо воно існує.							
Вам подобається ходити в художні музеї.							
Найчастіше вам складно зрозуміти чуттєвий стан інших людей.							
Вам подобається мати список справ на кожен день.							
Ви рідко відчуваєте невпевненість.							
Ви уникаєте телефонних дзвінків.							
Ви часто витрачаєте багато часу, намагаючись зрозуміти погляди, які дуже відрізняються від ваших власних.							

У вашому колі спілкування винайчастіше є ініціатором розмов та спільних занять зі своїми друзями.							
Якщо ваші плани порушуються, ви перш за все прагнете якнайшвидше їх налагодити.							
Вас усе ще турбують помилки, яких ви припустилися ще давно.							
Ви рідко замислюєтеся над причинами людського існування чи сенсом життя.							
Ваші емоції керують вами більше, ніж ви ними.							
Ви дуже дбаєте про те, щоб не виставляти людей у поганому світлі, навіть якщо це повністю їхня провина.							
Ваш особистий стиль роботи ближчий до спонтанних вибухів енергії, ніж до організованих і послідовних зусиль.							
Коли хтось високо вас цінує, ви подумки питаєте себе, скільки часу знадобиться цій людині, щоб розчаруватися в вас.							

Вам подобається діяльність, яка вимагає від вас роботи на самоті більшу частину часу.							
Ви вважаєте, що міркувати над абстрактними філософськими питаннями — це марна трата часу.							
Вас більше тягне до місць із жвавою, гамірною атмосферою, ніж до тихих, інтимних місць.							
Ви з першого погляду розумієте, як себе почуває людина.							
Ви виконуєте все методично, не пропускаючи жодного кроку.							
Вас дуже цікавлять речі, які вважаються суперечливими.							

ДОДАТОК В**Тест Big Five (п'ять великих особистісних рис)**

1. Переживаю про різне

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

2. З легкістю заводжу друзів

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

3. Маю яскраву уяву

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

4. Довіряю іншим

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

5. Легко починаю злитися

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

6. Вірю у важливість мистецтва

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

7. Використовую інших для особистих цілей

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

8. Люблю прибратися

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

9. Часто сумую

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

10. Беру на себе відповідальність

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

11. Сильно емоційний

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

12. Люблю допомагати іншим

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

13. Стримую обіцянки

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

14. Знаходжу важко звертатися до людей

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

15. Завжди зайнятий

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

16. Люблю гарну бійку

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

17. Можу надмірно захопитися

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

18. Люблю емоційне хвилювання

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

19. Люблю читати щось складніше

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

20. Вважаю, що я кращий за інших

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

21. Легко панікую

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

22. Співпереживаю бездомним

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

23. Почуваюся комфортно в оточенні людей

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

24. Вірю у добрі наміри людей

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

25. Бачу красу там, де інші не бачать

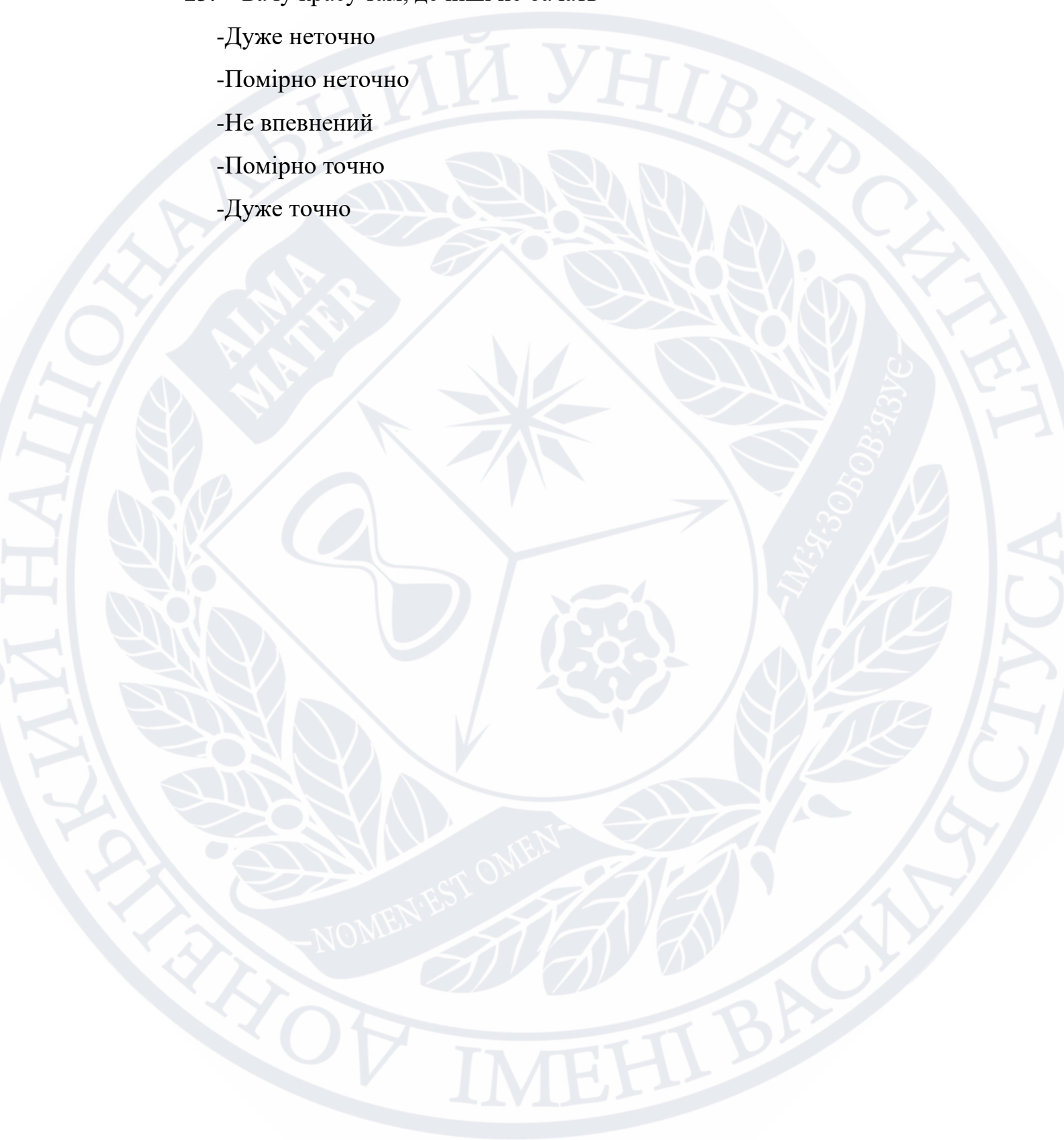
-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно



ДОДАТОК Г

Результати дослідження за методикою «Big Five»

Учасник	Мотивація успіху	Боязнь невдачі	Тип особистості	Оцінка BigFive
Учасник 1	25	18	ESTJ	Openness
Учасник 2	31	14	ESFJ	Extraversion
Учасник 3	20	22	ESTJ	Openness
Учасник 4	28	15	INTJ	Extraversion
Учасник 5	22	20	ESTP	Openness
Учасник 6	29	16	ESTP	Extraversion
Учасник 7	24	19	ENFP	Openness
Учасник 8	33	12	ISTJ	Openness
Учасник 9	19	23	ISTP	Extraversion
Учасник 10	30	13	ESTJ	Openness
Учасник 11	26	17	ESFP	Extraversion
Учасник 12	21	21	ISTJ	Openness
Учасник 13	27	16	ESFP	Extraversion
Учасник 14	32	14	ESTJ	Openness
Учасник 15	18	24	ENTJ	Neuroticism
Учасник 16	29	15	INTP	Conscientiousness
Учасник 17	23	18	INTP	Openness
Учасник 18	27	19	ISTJ	Neuroticism
Учасник 19	31	13	ENTJ	Neuroticism
Учасник 20	22	21	INFP	Openness

Учасник 21	26	17	ENFJ	Conscientiousness
Учасник 22	30	14	ESTJ	Neuroticism
Учасник 23	25	20	ISTJ	Openness
Учасник 24	19	22	ENTJ	Conscientiousness
Учасник 25	28	16	ISTJ	Openness
Учасник 26	33	12	ENFJ	Agreeableness
Учасник 27	18	23	ESTJ	Openness
Учасник 28	32	15	ENTJ	Conscientiousness
Учасник 29	24	19	INFJ	Openness
Учасник 30	20	24	INTJ	Agreeableness
Учасник 31	27	18	INTJ	Conscientiousness
Учасник 32	30	14	ENTJ	Extraversion
Учасник 33	22	20	INFJ	Openness
Учасник 34	28	17	ESTJ	Extraversion
Учасник 35	31	13	INFJ	Extraversion
Учасник 36	23	21	ENTJ	Conscientiousness
Учасник 37	29	16	INFP	Openness
Учасник 38	25	19	ISFJ	Openness
Учасник 39	21	22	ESTJ	Agreeableness
Учасник 40	32	12	ENTJ	Openness
Учасник 41	26	20	ISFJ	Agreeableness
Учасник 42	19	23	ESTJ	Conscientiousness
Учасник 43	30	14	ENTP	Openness
Учасник 44	24	18	ESFJ	Agreeableness

Учасник 45	18	24	ISFJ	Openness
Учасник 46	27	17	ENTP	Conscientiousness
Учасник 47	33	13	ENFJ	Conscientiousness
Учасник 48	22	21	ISFJ	Openness
Учасник 49	28	16	ENFJ	Extraversion
Учасник 50	31	15	ESFJ	Openness