

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет психології, історії та соціології**  
**Кафедра психології**

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ ТА КАР'ЄРНОГО**  
**ЗРОСТАННЯ У СПОРТСМЕНІВ**

Кваліфікаційна робота (проект)  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка другого  
(магістерського) рівня вищої освіти  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної програми  
«Психологія»

Катерина ДРОБОТ

Керівник: к.психол.н., доцентка

Олена ШЕЛЕСТОВА

Рецензент: к. психол. н., доцентка

Людмила ГРИДКОВЕЦЬ

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ МОТИВАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ .....	7
1.1. Наукові явлення про мотивацію як психічне явище .....	7
1.2. Вивчення мотивації у спортивній психології .....	11
1.3. Особливості побудови спортивної кар'єри .....	23
Висновки до розділу 1 .....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ ТА КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ СПОРТСМЕНІВ .....	31
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження .....	31
2.2. Аналіз та порівняння показників мотивації та суб'єктивного успіху в групах з різним рівнем професійної майстерності .....	36
2.3. Аналіз кореляцій між виразністю мотивів спортивної діяльності та параметрами кар'єрного успіху .....	45
Висновки до розділу 2 .....	49
ВИСНОВКИ .....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	54
Додаток. Діагностичний інструментарій дослідження .....	59

## ВСТУП

*Актуальність дослідження.* Досягнення високих результатів у спорті вимагає не лише фізичної підготовленості, але й психологічних ресурсів, до яких належить мотивація. Вивчення мотиваційних аспектів спортивної діяльності та їхнього зв'язку з кар'єрним зростанням необхідне для розуміння факторів, які впливають на довгострокову, стабільну успішність спортсменів на різних етапах підготовки.

Проблема мотивації поведінки та діяльності особистості є однією з найдавніших у психології; вона привертала до себе увагу багатьох західних і вітчизняних психологів. Д. Аткинсон, Г. Гекхаузен, Дж. Роттер, А. Маслоу, Д. МакКлелланд та інші вчені заклали фундаментальні основи розуміння природи, структури та механізмів мотивації. Вагомий внесок у вивчення мотиваційної сфери особистості (розуміння внутрішньої та зовнішньої мотивації, цілепокладання, сенсоутворення, самодетермінації й саморегуляції поведінки) внесли представники київської психологічної школи: Г. Балл, М. Боришевський, С. Занюк, В. Клименко, В. Роменець, Ю. Швалб та інші вчені. Окремі питання мотивації спортивної діяльності розкриті в працях Б. Кретті, Д. Бартона, Р. Гаха, О. Гриня, О. Грецького, Г. Ложкіна, С. Лукової та ін. Сучасні українські дослідники активно вивчають мотивацію професійних спортсменів та її вплив на результати діяльності в різних галузях спорту. Попри велику кількість теоретичних звернень до цієї проблематики та накопичення великої кількості емпіричних даних, проблема мотивації досі не вирішена. Різноманіття неузгоджених між собою точок зору не дозволяє сформувати системне та чітке розуміння внутрішніх спонукань людської поведінки.

Вивчення мотивації у контексті кар'єрного зростання спортсменів є малодослідженою областю, що визначає потребу в подальших наукових розвідках у цій сфері. Розробка цього питання буде корисна не тільки для

розвитку теоретико-методологічних основ підготовки спортсменів, а й для вирішення численних практичних завдань.

*Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.*  
Кваліфікаційна робота магістра виконана відповідно плану науково-дослідницької роботи кафедри психології Херсонського державного університету, в межах теми «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

**Мета дослідження** – теоретично та емпірично обґрунтувати взаємозв'язок між внутрішньою мотивацією спортивної діяльності та кар'єрним зростанням спортсменів.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані такі *завдання*:

1) на основі всебічного аналізу наукових джерел окреслити особливості внутрішньої мотивації спортивної діяльності, розглянути динаміку зміни провідних мотивів впродовж спортивної кар'єри;

2) емпірично визначити особливості внутрішньої мотивації спортсменів на різних етапах професійного становлення;

3) порівняти особливості мотивації та суб'єктивного переживання кар'єрного успіху у спортсменів різних категорій;

4) проаналізувати кореляції між окремими різновидами мотивації та показниками суб'єктивного кар'єрного успіху.

**Об'єкт дослідження** – мотивація спортивної діяльності та її динаміка на різних етапах спортивної кар'єри.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок внутрішньої мотивації та кар'єрного зростання у спортсменів

У роботі використано такі методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та порівняння інформації наукових джерел, що розкривають поставлену проблему;

- емпіричні: анкетування й опитування студентів факультету фізичного виховання та спорту; використано опитувальник для вивчення актуальних

мотивів спортивної діяльності (С. Лукова, К. Фоменко, 2021) та методика «Інвентар суб'єктивного кар'єрного успіху» (К. Shockley et al., 2016; адаптований Р. Чайкою, 2024);

- статистичні: описові статистики, дисперсійний та кореляційний аналіз.

*Наукова новизна отриманих результатів* полягає у виявленні специфічних зв'язків між типами мотивації та переживанням суб'єктивного кар'єрного успіху осіб з різним рівнем спортивної майстерності.

- Уперше проаналізовані відмінності мотиваційних профілів та складових суб'єктивного сприйняття кар'єрного успіху у студентів з різним рівнем спортивної майстерності (спортсмени, яким присвоєні юнацькі та дорослі розряди, кандидати у майстри спорту і майстри спорту), що дозволило глибше зрозуміти особливості та динаміку мотивації на різних етапах спортивного становлення.

- Уперше встановлено кореляційні зв'язки між глористичною мотивацією, емоційним задоволенням від діяльності, мотивом фізичного самовдосконалення та суб'єктивними показниками кар'єрного успіху; це забезпечує новий погляд на роль мотиваційного профілю у кар'єрному просуванні спортсменів.

- Уточнені уявлення про вплив внутрішньої мотивації на психологічне благополуччя спортсменів в контексті етапів кар'єрного розвитку, що дає підґрунтя для психологічного супроводу професійної діяльності в спорті.

*Практичне значення кваліфікаційної роботи* полягає у можливості використання її результатів для розробки програм психологічної підготовки і підтримки спортсменів, що враховують індивідуальні потреби та мотиваційні установки на різних етапах кар'єри. Це сприятиме збереженню інтересу до спорту, задоволеності життям, професійної активності й успішності.

Публікації та апробація результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 № 6). За матеріалами дослідження була підготовлена публікація і прийнята до друку в електронний збірник I Всеукраїнської науково-практичної

конференції «Пріоритетні напрями розвитку фізичної культури, спорту та рекреації» , 2024.

*Структура роботи.* Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатку. Основний обсяг роботи складає 50 сторінок, містить 5 таблиць і 3 рисунки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ МОТИВАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

#### 1.1. Наукові явлення про мотивацію як психічне явище

У широкому значенні, поняття «мотивація» означає процеси та чинники, які спонукають людину до дій або бездіяльності у різних ситуаціях. У вузькому сенсі, воно передбачає «детальний аналіз причин, які пояснюють, чому люди тяжіють до певного виду діяльності, чому при вирішенні завдань вони діють з достатньою інтенсивністю, долають труднощі та продовжують роботу протягом тривалого часу» (Cratty В., 1989) [35].

Сучасна психологія не надає однозначного визначення мотивації. Це психічне явище може трактуватися по різному:

- як конкретні потреби;
- як спонукання (внутрішня спонукальна сил), що стимулює активність особистості, визначає її наміри та спрямованість; спонукання до діяльності може бути усвідомленим чи малоусвідомленим (Безверхня Г., Цибульська В., Гончар Г., 2016) [2];
- як відносно стабільну сукупність мотивів – зовнішніх і внутрішніх чинників, що визначають (тобто спрямовують) поведінку;
- як процес психічної регуляції конкретної діяльності та поведінки,
- сукупність психічних процесів, що надають поведінці «енергетичний імпульс та загальну спрямованість», тобто стимулюють та підтримують поведінкову активність на певному рівні (Прокопенко О., 2006) [25];
- як «механізм, що визначає виникнення, напрямок і способи здійснення конкретних форм діяльності» (Хуртенко О., Бортун Б, 2019) [28];
- як причини психологічного характеру, які обумовлюють вчинки та загалом поведінку людини (Орбан-Лембрик Л., 2003) [18];

- як стійкі властивості особистості: диспозиції, спрямованість тощо;
- як процес зовнішнього, переважно соціального, впливу на поведінку та активність людини;
- як актуальний психологічний стан індивіда (Прокопенко О., 2006) [25].

Г. Гекхаузен розглядав мотивацію як «численні процеси та явища, сутність яких зводиться до того, що індивід обирає свою поведінку виходячи з очікуваних наслідків, та керує нею в аспекті її спрямування та енергетичних витрат». При цьому мотив розуміється як бажаний цільовий стан у рамках відносин «індивід – середовище» (Heckhausen J., Heckhausen H, 2018) [37].

За визначенням А. Перепелиці та співавторів, мотив – це «усвідомлене внутрішнє спонукання до діяльності або поведінки, викликане незадоволеними потребами, інтересами, переконаннями» [21]. При цьому спрямованість особистості визначається як система спонукань, «визначальна вибірковість відносин». Потреба – це необхідність у певних умовах життя та розвитку, яку відчуває людина (виділяють потреби матеріальні, духовні, пізнавальні, естетичні, соціальні тощо). Поняття «інтерес» розуміється як вибіркове ставлення особистості до певного об'єкта з погляду на його життєву значущість або емоційну привабливість. Інтерес, який поглибився або затвердився, може переростати у потребу.

У зв'язку з мотивацією також розглядають поняття «бажання», що пов'язане з переживанням потреби, яка може бути біологічною, обумовленою життєдіяльністю організму, або інтелектуальною. Людина зазвичай відчуває різні потреби та бажання, для задоволення яких іноді потрібні роки (наприклад, для потреби в успіху), або достатньо кількох хвилин (наприклад, для вгамування почуття голоду) (Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук Є, 2022) [21]

У поясненні мотивації корисним також є більш загальний термін «мотиватори», що означає чинники, які спонукають до діяльності, забезпечуючи задоволеність людини. До них можна віднести сам процес діяльності, можливість подальшого розвитку і професійної кар'єри. Крім того,



мотиватори розглядають як чинники, що визначають формування наміру та ухвалення рішень (Прокопенко О., 2006) [25].

Отже, на думку сучасних українських вчених, до сфери мотивації можна віднести багато психічних явищ, зокрема потреби, бажання, інтереси, установки, переконання, очікування, цілі, ціннісні орієнтації та ідеали, спрямованість особистості тощо. У загальній картині мотивації ці спонукання виконують різноманітну роль; їх значення також змінюється в ході вікового розвитку. З плином часу одні домінуючі мотиви змінюються іншими, зростає роль опосередкованих потреб, з'являється певна ієрархічність (Лукова С, Фоменко К., 2021) [16].

Деякі вчені представляють мотивацію у вигляді багаторівневої піраміди. Її основу становлять ситуативні мотиви та потреби, які стимулюють активність людини. Другий рівень представляє більш стабільні інтереси, схильності, ідеали та ціннісні орієнтири особистості. Відповідно до змісту цього рівня вона включається в певну діяльність, зокрема у заняття спортом. На вершині піраміди – світогляд, життєві цілі та життєва позиція особистості (Хуртенко О., Бортун Б, 2019) [28].

Існує думка, що в мотивах та цілях індивідуальної діяльності найвиразніше проявляється системний характер психіки – вони є *«інтегральними формами психічного відображення»* (Перепелиця А. та ін., 2022) [21].

У спортивній психології розглядають три головні функції мотивації: енергетична, утворенні смислової активності та системотвірній. На думку В. Клименко, *енергетична функція* мотиву впливає з потреби особистості у безупинному самовдосконаленні. Цей аспект мотивації складають відносини у структурі: «потреба – мотив – мета». Енергія потреб перетворюється на мотив спортсмена, що має узгоджуватися із завданнями його діяльності та умовами тренувань. Неусвідомлені спонукання до психомоторної активності можуть виступати «тонкими індикаторами» потенційних здібностей та передвісниками спортивного таланту. З часом виникає стійкий інтерес до

спорту та відповідні прагнення – передумова утворення смислового образу бажаного майбутнього: найближчого та віддаленого. Разом із цими утвореннями у свідомості спортсмена синтезується образ вищої професійної майстерності, слідування якому визначає сенс та зміст тренування. *Системотвірною функцією* мотивів пояснюється тим, що в діяльності, окрім рухів та дії, є кінцева мета – досягнення «гармонії тренування, перетворення його на оптимальну активність, яка сприяє досягненню бажаного результату» (Клименко В., 2006) [11].

Діяльність людини зазвичай є полімотивованою, тому визначення конкретних чинників, що впливають на її поведінку, є досить проблемним. Залежно від того, як вчені розуміють психічне явище мотивації, вони визначають методичні підходи, що обираються для досліджень та, у свою чергу, обумовлюють отримані результати.

Найчастіше у психології виділяють зовнішню і внутрішню мотивацію.

Джерелом *зовнішньої мотивації* є навколишній світ, передусім соціальне середовище. О. Прокопенко вважає, що розглядаючи процес зовнішнього впливу на поведінку людини, краще вживати термін «мотивування». До складових зовнішньої мотивації відносять стимули різного типу та ситуативні фактори. Цей тип мотивації також передбачає вплив на індивіда групових та суспільних цілей; всебічне заохочення, стимулювання та спонукання діяльності, а також створення умов до результативної праці (Прокопенко О., 2006) [25].

За Д. Леонтєвим, зовнішніми є «знані мотиви» - спонукання до конкретної дії, коли людина усвідомлює необхідність діяти в певному напрямі. У випадку присвоєння суб'єктом, зовнішня мотивація стає внутрішньою та перетворюється на «реально діючі мотиви» [21, с. 90].

Отже, аналіз наукових підходів до визначення мотивації виявляє різноманіття концептуальних тлумачень цього феномену. З одного боку, мотивація тлумачиться як сукупність внутрішніх потреб та інтересів, що визначають активність людини, з іншого – як наслідок зовнішніх впливів,

соціальних очікувань і стимулів. Це дозволяє розглядати мотивацію як комплекс багаторівневих та взаємопов'язаних механізмів, що обумовлюють активність людини, її цілеспрямованість та стійкість до труднощів у досягненні цілей. Системне розуміння функцій мотивації (енергетична, спрямовуюча, смислотвірна) створює основу для дослідження шляхів формування й підтримки в процесі тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

## **1.2. Вивчення мотивації у спортивній психології**

Спортивне середовище має низку особливостей, які визначають його унікальність, впливаючи на спортсменів, тренерів та інших учасників діяльності. Режим тренувального процесу, фізичні навантаження, психологічний тиск, дисципліна, змагальність та конкуренція, командна робота, жорсткий відбір, етика та правила змагань створюють унікальну атмосферу, у якій спортсмени розвиваються, досягаючи власних і командних цілей. Особливості професійної спортивної діяльності також відображають суспільні цінності, установки, очікування. Сприйняття спорту суспільством суттєво впливає фізичний і психологічний стан спортсменів, зокрема на їх мотивацію.

Мотивація спортивної діяльності є «цілісною системою, що включає особистісні та ситуативні фактори та визначає конкретні форми діяльності й поведінки спортсмена» (Лукова С., Фоменко К., 2021) [16].

Цілеспрямоване формування стійкої та гнучкої мотивації є необхідним компонентом становлення професійних спортсменів. Передусім, мотивація лежить в основі подолання труднощів та фрустрації під час досягнення мети спортивної діяльності. Як відзначає Н. Височіна, в ході базової підготовки спортсменів серед інших завдань психологічного забезпечення важливим є визначення рівня мотивації до подальшої фахової підготовки. Пізніше, на

етапі спеціалізованої підготовки, важливо зміцнювати мотивацію до занять спортом (Височіна Н., 2018) [3].

На думку О. Хуртенко та Б. Бортун, мотивація у спорті особливо важлива, тому що «людина повинна бути готова наполегливо працювати перед обличчям втоми, нудьги, болю і бажання робити інші речі. Мотивація буде впливати на все, що впливає на вашу спортивну продуктивність: фізичну підготовку, технічну і тактичну підготовку, розумову підготовку і загальний образ життя, зокрема сон, дієту, університет чи роботу і стосунки» (Хуртенко О., Бортун Б., 2019) [28].

Згідно з існуючими класифікаціями мотивації, у психології спорту розглядають різні аспекти внутрішніх та зовнішніх спонукань. Так, зовнішня мотивація може бути матеріальною (грошові або інші матеріальні нагороди, включаючи медалі, трофеї та подарунки). Домінування зовнішньої мотивації не завжди корисне для спортсменів, які стають занадто зосередженими на матеріальних нагородах за рахунок інших аспектів спортивної діяльності. Нематеріальна зовнішня мотивація полягає у визнанні досягнень, підтримці вболівальників та прихильності фанатів тощо. Внутрішня мотивація, що надходить із внутрішнього світу та особливостей психіки конкретного спортсмена, включає особисту потребу в успіху та визнанні, природне бажання долати труднощі, задоволення від досвіду тощо. Різні аспекти мотивації можуть взаємодіяти та змінюватися в різних ситуаціях. Мотиваційні чинники підтримують активність спортсменів, нагадуючи їм, чому вони беруть участь у певному виді спорту, особливо під час виснажливих тренувань (Хуртенко О., Бортун Б., 2019; Семенович С., Давидюк І., 2023) [26; 28].

До внутрішніх джерел мотивації у спортивній діяльності належать також *особливості самої рухової задачі*: її новизна, технічна чи фізична складність (Cratty V. J., 1989) [35].

С. Семенович та І. Давидюк зауважують, що сучасний спорт дозволяє людині виражати свою індивідуальність і унікальність, формуючи власний стиль діяльності. Кожен спортсмен має свій власний стиль гри, техніку

виконання рухів, тактики й стратегії (це особливо актуально в індивідуальних видах спорту, таких як гімнастика, атлетика, а також у командних видах спорту, де спільна гра вимагає внеску кожного гравця). Самовираження як аспект внутрішньої мотивації є джерелом внутрішньої задоволеності, сенсу та підвищення морального стану спортсменів (Семенович С., Давидюк І., 2023) [26].

Разом із тим, слід враховувати і зовнішні чинники, що впливають на заняття спортом. Так, у дослідженні мотивації спортсменів-юніорів одним з головних чинників відвідування тренувальних занять з карате виявилась невелика відстань до спортивного залу, а також підтримка з боку батьків, родичів та друзів (Коляда Є., Романенко В., 2023) [14].

Аналізуючи мотивацію спортсменів, слід розрізняти масовий, аматорський спорт та професійний спорт вищих досягнень.

У масовому спорті та фізичній культурі основну мотивацію зазвичай складає внутрішнє прагнення людини до рухової активності, бажання поліпшити власне самопочуття та здоров'я, управляти власним фізичним станом, тощо (Накман А. et al., 2020) [36]. Тому спрямованість мотивації щодо занять з фізичної культури для студентів різних спеціальностей (неспеціальної фізкультурної освіти) має бути орієнтована, передусім, не на результативність, тобто виконання певних нормативів або складання заліку, а на сам процес фізичної активності (Безверхня Г. та ін., 2016) [2].

Натомість у спорті вищих досягнень мотивація найчастіше пов'язана із усуненням психічного напруження, обумовленого невідповідністю діяльності існуючим можливостям спортсменів. Порівняно з іншими видами діяльності, професійні спортсмени не прагнуть уникнути надмірного напруження, а навпаки, бачать у цьому позитивний аспект змагальної боротьби, і навіть отримують задоволення від напруження. Ця особливість спорту як діяльності, метою якої є досягнення максимальних результатів, може спричиняти негативний ефект. Відомо, що у прагненні до перемоги спортсмени часто

ігнорують природні ресурси та обмеження організму, що спричиняє серйозні ризики для здоров'я (Хуртенко О., 2019) [28].

Разом із тим, помилковим вважається уявлення про те, що найвищий рівень мотивації – необхідна властивість успішного спортсмена. Надмірна мотивація може посилювати хвилювання і стрес. З одного боку, це може додатково стимулювати спортсмена, з іншого – привести до передчасного «перегорання». Розглядаючи роль психоемоційних станів у змагальній діяльності спортсменів, варто пам'ятати про закон *оптимуму мотивації*. Згідно з ним, існує певний оптимум спонукань для якісного виконання конкретної дії, в той час як нижчий або вищий рівень мотивації будуть погіршувати результат. Чим вища складність діяльності для виконавця, тим нижчий рівень мотивації буде для нього оптимальним. Неоптимальне збільшення мотивації та відповідного збудження часто призводить до помилок у діях та операціях, які були успішно засвоєні раніше, у звичних умовах (Ямчук Т., Алмаші С., 2017). [32, с. 28].

Крім того, вчені розрізняють безпосередні й опосередковані мотиви спортивної діяльності. До *безпосередніх мотивів* належать: почуття фізичного задоволення від м'язової активності; естетична захопленість красою, силою, спритністю, швидкістю, гнучкістю і т.ін.; прагнення досягати результатів та перемоги; бажання проявити або перевірити власні здібності у складних умовах, прагнення набути спортивну майстерність. Під *опосередкованою мотивацією* розуміють заняття спортом заради прагнення до самоствердження, отримання слави й суспільного визнання, матеріальних благ. *Опосередкованими мотивами* можна вважати прагнення бути сильним, витривалим та здоровим, через спортивну діяльність підготувати себе до життя, а також почуття обов'язку, усвідомлення соціальної важливості спортивної діяльності (Лукова С., Фоменко К., 2021) [16].

Згідно з моделлю вивчення спортивної мотивації радянського вченого Р. А. Пілояна (1984), яка широко використовується вітчизняними психологами,

її структура включає різноманітні змінні та чинники впливу, які характеризують спортивну діяльність як таку:

- *базисні основи* містять три компоненти: соціальні умови (ступінь зацікавленості особи у сприятливих соціально-побутових умовах діяльності); набуття та накопичення спеціальних знань і навичок; а також відсутність болю (ступінь зацікавленості спортсмена у відсутності больових відчуттів).

- *спонукальні основи* відображають принципову орієнтацію спортсмена на задоволення матеріальних або духовних потреб і включають дві складові: самоствердження (виконання громадського обов'язку) та матеріальні блага (які забезпечують необхідність їсти, одягатися, ростити дітей, допомагати батькам тощо).

- *процесуальні основи* складаються із компонентів «знання суперників» (ступінь зацікавленості спортсмена в набутті відомостей про супротивників) та «відсутність психогенних впливів», які негативно позначаються на процесі й результатах змагальної діяльності.

У вищеназваних групах мотиваційних основ виявляються різноманітні зв'язки спортсмена (суб'єкта діяльності) з навколишньою дійсністю, які є інформативно значимими, у засвоєнні яких «народжується усвідомлення реальної можливості досягнення наміченого спортивного результату в обраному виді спорту» [13]. Ці складові слід враховувати у психологічній та фізичній підготовці спортсменів. Дослідник підкреслює, що для кожної спортивної спеціалізації характерний власний набір специфічних чинників.

Один з провідних спеціалістів з психології спорту в США Б. Кретті підкреслював складність та неочевидність людської мотивації, застерігаючи тренерів від її спрощеного розуміння у пошуках дієвих стимулів у роботі зі спортсменами. Вчений визначив три параметри класифікації мотивів:

- 1) мотиви усвідомлювані та неусвідомлювані людиною;
- 2) мотиви, джерелом яких є фізіологічні, психологічні та соціальні потреби;

3) мотиви, які формуються під впливом раннього досвіду, досвіду недавнього минулого, безпосереднього процесу діяльності й спілкування з іншими людьми [35].

Психогенні потреби формують різні моделі поведінки спортсменів та розвиток їх професійної кар'єри – табл. 1.1.

*Таблиця 1.1*

Прояв мотивів та потреб у поведінці спортсменів (за Б. Дж. Кретті)

<b>Психогенні потреби</b>	<b>Поведінка спортсменів</b>
Потреба у престижі, визнанні, досягненнях, самовдосконаленні. Прагнення «показати себе», амбітність.	Більшість видів спорту дозволяють у достатній мірі задовільнити цю потребу. Іноді у спортсменів вищого класу відбувається зниження фізіологічних функцій після припинення активних виступів – це приклад надмірної залежності від цього мотиву.
Потреба зберегти свій статус, запобігти поразці, невдачі	Тренери часто апелюють до цієї мотивації перед важливими виступами спортсменів та команд, які вигравали в минулому або можуть зазнати неприємної поразки
Потреба домінувати або підкорятися іншим. Потреба у спілкуванні, встановленні емоційних зв'язків, прийнятті та співробітництві	Щоб задовільнити ці потреби, спортсмени стають членами команд. Тренери часто говорять «задня команди», цей мотив добре відомий спортсменам.
Потреби придбання	Колекціонування спортивних нагород, трофеїв, повідомлень у ЗМІ, які відображають досягнення спортсменів.
Потяг до порядку	Дія мотиву проявляється у прагненні тренерів та спортсменів дотримуватися правил змагань та вимог діяльності.
Пізнавальні потреби, допитливість, бажання отримати відповіді на питання, що цікавлять	Задоволення мотиву залежить від того, наскільки тренер прагне вдосконалювати знання спортсменів та наскільки вони самі прагнуть дізнатися обґрунтування й причини власного тренувального режиму, умов змагань та обраної тактики

Мотиваційне забезпечення діяльності спортсмена визначається не тільки складністю наявної системи потреб, очікувань, цінностей та ідеалів, а й впливом минулого досвіду, що формує індивідуальне ставлення до успіху, праці, спорту, подолання перешкод тощо. Вчений відзначав, що спортсмени високого класу, які досягли успіху, є «продуктом певного процесу відбору». Заохочення зусиль і старань дитини залежать від її фізичних даних,



фінансових можливостей родини, доступності необхідного спорядження і можливостей тренуватися, а також від того, яке місце даний вид спорту займає у системі цінностей соціокультурного середовища, у якому виховується дитина (Cratty B., 1989) [35].

Серед потужних мотивів, які обумовлюють заняття різними видами спорту та які корисно враховувати в процесі тренувань, вчений виділив такі:

- прагнення до стресу та його подолання: отримувати «гострі» враження, перемагати суперників, боротися, щоб подолати перешкоди, змінювати обставини і досягати успіху; цей мотив особливо яскраво представлений в альпінізмі та екстремальних видах спорту;

- прагнення до досконалості - заняття спортом представляють собою «один із небагатьох шляхів, де молодь може виявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних вершин, зазвичай недоступних тим, хто займається інтелектуальною діяльністю»;

- статус: спортивні успіхи сприяють високому статусу та престижу (у школі, університеті, загалом у суспільстві);

- потреба бути частиною колективу, мати тісні контакти з однолітками;

- різні види матеріальних заохочень (Cratty B., 1989) [35].

Українські дослідниці С. Лукова та К. Фоменко виділили три найактуальніші мотиви занять спортом у підлітків: мотив фізичного самовдосконалення, емоційний мотив та глористичний мотив, джерелом яких є фізіологічні, психологічні та соціальні потреби відповідно. Емоційний мотив передбачає переживання радощів та задоволення, стану піднесення від занять спортом. Мотив фізичного вдосконалення пов'язаний із прагненням розвинути власні фізичні якості, покращити функціональний стан, мати більш привабливе й досконале тіло. Глористичний мотив включає самоствердження, прагнення до слави й визнання, бажання отримати популярність завдяки досягненням у спорті (Лукова С., Фоменко К., 2021) [16].

Оскільки професійна діяльність спортсменів нерозривно пов'язана із змаганнями, у психології спорту важливо вивчати *мотивацію досягнень*. У

світовій психології мотив досягнення є одним з найбільш добре вивчених. Цю потребу можна описати як прагнення «справлятися з чимось важким (з фізичними об'єктами, людьми чи ідеями, маніпулюючи ними або організовуючи їх); робити це настільки швидко і незалежно, наскільки це можливо; долати перешкоди та досягати високого рівня; перевершувати самого себе; змагатися з іншими та перемагати їх; збільшувати самоповагу завдяки успішному застосуванню своїх здібностей» (Heckhausen J., Heckhausen H., 2018) [37]. При вивченні та аналізі мотивації досягнення вчені традиційно розглядають дві різні мотиваційні тенденції: прагнення успіху та страх невдачі, що пов'язаний з тривогою перед випробуваннями (Atkinson J., Litwin G., 1960; McClelland D., 1987) [33; 38].

У численних дослідженнях українських психологів та педагогів доведено складні зв'язки між мотивацією досягнення та результатами спортивних змагань, простежено їх різнобічний вплив на особистість спортсменів різного віку (Грецький О., Мицкан Б., 2013; Хуртенко О. В., Бортун Б. О., 2019; Гринь О., Моргосліп Д., 2020; Євдокимова Н. О., Тарасова Н. В., 2020; Гах Р. В., Гуджабідзе К. Г., 2024) [4; 6; 9; 10; 28].

Опитування студентів віком 17-19 років, які активно займалися спортом і мали спортивні досягнення, виявило вираженість трьох категорій мотивів: основним виявився мотив досягнення успіху у спорті (51,7 % опитуваних); на другому місці - соціально-моральний мотив (43,1 %), на третьому місці - мотив соціального самоствердження (37,9 %). Серед причин для занять спортом переважає *мотив особистого успіху* – досягнення певної мети й поліпшення власних спортивних результатів. Соціальні мотиви пов'язані з прагненням успіху команди та бажання зробити власний внесок у цю справу, заради чого треба більше тренуватися (це передбачає гарні стосунки з тренером і товаришами). Нарешті, важливе значення має прагнення «проявити себе» – заняття спортом сприймаються з погляду особистого престижу, поваги глядачів та знайомих (Хуртенко О., Бортун Б., 2019) [28].

Більшість спортивних психологів та педагогів погоджується з тим, що висока вмотивованість є запорукою успішності у спорті. З іншого боку, в праці Л. Арнаутової та колег (2022) показано, що надмірна мотивація може спричиняти стрес, тривогу та надмірне напруження кваліфікованих спортсменів у змагальний період [1].

Українські дослідники виділили низку ключових аспектів внутрішньої мотивації у спортивному середовищі:

1. Особисті цілі: самоудосконалення (покращення власних навичок та вдосконалення власної гри) й досягнення результатів: бажання встановлення та досягнення високих цілей, таких як перемога у змаганнях або вдосконалення рекордів.

2. Задоволення від процесу (передбачає здатність отримувати задоволення від процесу тренувань та радість від процесу гри, а також природну любов до самого спорту: внутрішню пристрасть, інтерес до певного виду спорту й захоплення ним.

2. Особисті виклики та розвиток, що включає бажання самовдосконалення (драйв до постійного розвитку, бажання стати кращим) та особистий розвиток, коли спорт допомагає в загальному особистісному зростанні й формуванні «сильного» характеру.

3. Внутрішня гармонія: спорт як засіб досягнення внутрішньої рівноваги та гармонії, пошук балансу у своєму житті;

4. Аутентичність і власний вибір передбачає самовираження через спорт: можливість виражати власну особистість через спортивні досягнення, а також можливість виражати власний стиль гри й індивідуальність (Семенович С., Давидюк І., 2023) [26].

Задоволення від процесу досягнення цілей також є джерелом внутрішньої мотивації. Важливо, щоб такі цілі були внутрішньою потребою та бажанням. Коли спортсмени мають чітке уявлення про те, чому вони обрали певний вид спорту та наскільки важливі для них поставлені цілі, це стає потужним джерелом натхнення й енергії. Такі особи знаходять особистий сенс у цілях

спортивної діяльності, ідентифікують себе з ними, розуміють, як поставлені завдання вписуються в їх особисте життя, переконання та цінності. Особиста значущість цілей допомагає спортсменам підтримувати мотивацію у важкі моменти та сприяє сталому розвитку. Крім того, спортсмени мають вірити в те, що їхні власні зусилля та рішення впливають на досягнення цілей (Семенович С., Давидюк І., 2023) [26].

Провідні мотиви діяльності неодноразово змінюються протягом спортивної кар'єри. Зокрема, із віком та набуттям спортивного стажу істотно змінюється співвідношення між матеріальними та духовними потребами особистості (самовираження, самоствердження, суспільний обов'язок). У підлітків та юнаків спостерігається значне переважання духовних та соціальних потреб над матеріальними. Впродовж спортивної кар'єри прагматичні матеріальні потреби поступово починають домінувати. Найбільша вираженість усіх потреб спостерігається в юніорському віці, що пов'язано з новим етапом дорослішання – переходом до самостійного життя (Лукова С., Фоменко К., 2021) [ ].

На думку А. Перепелиці, Є. Фокіної та В. Ковальчук (2022), кожна діяльність має певні межі задоволення тих чи інших потреб, тому людина може змінювати спосіб задоволення провідної потреби, що супроводжується відповідною зміною мотивації. Дослідники вводять поняття «*адекватна мотивація*», що ґрунтується на природному прагненні досягти успіху в обраній сфері діяльності, зокрема у спорті. Окрім адекватної, розглядають *альтернативну мотивацію*, яка передбачає можливість вибору. Окремий різновид альтернативної мотивації проявляється в тому, що у спортсмена в однаковій мірі може проявлятися як мотивація досягнення успіху, так і страх невдачі. Для спортсменів високого класу баланс цих видів мотивації приблизно рівний. Прикладом альтернативних мотивацій також є *нормативно-етична*, що виражається у ставленні спортсмена до правил та умов проведення змагань. Вона може виявлятися у певних формах поведінки

по відношенню до всіх суб'єктів змагань: суперників, суддів, глядачів (Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук В., 2022) [21]

У дослідженні українських спортсменок 16-24 років (представниці ігрових видів спорту, вільної боротьби та легкої атлетики; кваліфікація від II дорослого розряду до майстра спорту) було встановлено переважання мотивів «розвиток характеру і психічних якостей» та «фізична досконалість», що свідчить про вираженість прагнення до розвитку власних фізичних та особистісних якостей. При цьому перевага окремих мотивів занять (таких як спілкування, отримання матеріальних благ, потреба у схваленні, поліпшення самопочуття та здоров'я, бажання слави та престижу) суттєво коливалося у представниць різних видів спорту. На досягнення високих спортивних результатів респонденток найбільше впливали фактори «набуття спеціальних знань» та «відсутність больових відчуттів». Дослідники пояснили, що успішність виступу сучасних спортсменів у змаганнях вимагає не тільки фізичної й техніко-тактичної підготовки, а й максимального напруження психічних функцій. Тому одне з провідних місць у системі підготовки професійних спортсменів до змагань займає мотивація досягнення високого результату. При однаковому рівні фізичної підготовленості спортсменів саме оптимальна мотивація може відігравати значну роль та стає особливо важливою (Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук В., 2022) [21].

Більшість праць, що описують психологічні заходи в системі підготовки висококваліфікованих спортсменів до змагань, описують мотиваційні чинники як такі, що забезпечують здатність людини до максимальної мобілізації фізичних сил та ресурсів (Burton D., Raedeke T., 2008; Клименко В., 2006; Гринь О., 2015; Ямчук Т., Алмаші С., 2017; Платонов В. та ін., 2020; Глухов І., 2021) [5; 8; 11; 22; 32; 34].

О. Гринь відзначає, що психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований, передусім, «не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних резервів підвищення ефективності тренувального процесу та результативності змагальної діяльності» [7].

Підтримка мотиваційної стабільності реалізується через постійну оцінку мотиваційної сфери та відповідну стимуляцію активності, визначення домінантних мотивів та цінностей особистості. Створення довгострокової мотивації передбачає постановку «надзавдання» на спортивний сезон, і складає початковий етап загальної фізичної, функціональної та психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації (Гринь О., 2014; 2015) [7; 8].

На думку В. Клименка, мотиви безпосередньо стосуються усіх аспектів діяльності спортсмена: рухів, системи дій, тренувального процесу в цілому. Проте система мотивів не завжди буває органічно повною та цілісною, тому варто розрізняти актуальні мотиви і неусвідомлені потенційні спонукання, яким не надається значення. Диференціація мотивів з точки зору їх усвідомленості дозволяє вибірково активізувати підготовку спортсменів: «Зміст потреб має ґрунтуватися на глибоко осмислених і прийнятих для керування принципах тренування як синтезу учіння, гри і праці» (Клименко В., 2006) [11, с. 187]. Таким чином тренування стає джерелом радості та задоволення для спортсмена, особливо в юному віці.

Т. Ямчук та С. Алмаші виділили два магістральні шляхи забезпечення психологічної підготовки спортсмена: а) створення, підкріплення, розвиток і безперервне удосконалення мотивів тренування; б) створення позитивного ставлення до різних сторін тренувального процесу (Ямчук Т., Алмаші С., 2017) [32]. Очевидно, що обидва підходи передбачають розвиток внутрішньої мотивації.

Важливим аспектом тренувань та управління у спорті є підкріплення. Використання ефективного підкріплення та стимулювання спортсменів (похвала, нагорода, підтримка у досягненні визначених результатів того) допомагає підтримувати бажану поведінку у спортсменів, сприяти досягненню високих результатів. Важливо забезпечити баланс між різними видами підкріплення та враховувати індивідуальні особливості людини. Різні форми підкріплення не лише стимулюють спортсменів до постійного розвитку і самовдосконалення, але й вказують на те, що організація та/бо команда

цінують їх індивідуальні та колективні зусилля. Отже, розуміння мотивації спортсменів дозволяє тренерам та спортивним менеджерам використовувати різноманітні види підкріплення, матеріального та нематеріального, для активізації бажаної поведінки й досягнень [8; 26].

Отже, внутрішня мотивація відіграє ключову роль у досягненні спортивних успіхів, оскільки забезпечує стійку, стабільну й довготривалу роботу для досягнення цілей, незалежно від зовнішніх обставин або негараздів. Внутрішня мотивація може визначається різними чинниками: особистісними цілями, задоволенням від процесу тренувань та гри, бажанням досягнення внутрішньої гармонії чи розвитком власних навичок. Спортсмени, які мають стійку внутрішню мотивацію, отримують задоволення від самого процесу тренувань та змагань, а не тільки від отриманих результатів та відповідних винагород. При цьому виклики та труднощі, котрі є невід'ємною частиною спортивного шляху, вони використовують як стимул для подальшого вдосконалення.

### **1.3. Особливості побудови спортивної кар'єри**

Традиційне уявлення про кар'єрне зростання передбачає загальну послідовність етапів розвитку особистості в професійній сфері життя, включаючи навчання, вихід на роботу, професійне зростання (розширення повноважень та зміну посад в межах одної чи різних організацій), розвиток індивідуальних професійних здібностей, досягнення найвищої майстерності та нарешті відхід на пенсію (Паржницький В., Савенко О., 2021) [ ]. Проте воно має буди переглянute у сфері професійного спорту – галузі, що має суттєві відмінності від інших.

Спорт вищих досягнень, на відміну від масового спорту, вимагає від людини особливих здібностей, граничної інтенсифікації тренувального процесу, а також використання різноманітних засобів стимулювання для досягнення бажаних результатів. Це екстремальний різновид діяльності, яка є

важко здійсненою, вимагає граничної напруги фізичних та психічних сил, відзначається небезпечними умовами виконання, постійною конкуренцією, жорсткими вимогами та умовами відбору, високою відповідальністю тощо. Підвищення фізичного та психологічного навантаження може призводити до швидкого виснаження, травматизму та професійних захворювань. Крім того, професійний спорт несе в собі ряд моральних небезпек: формує поділ людей на переможців та переможених, нівелює дух співпраці, викликає розвиток негативних якостей особистості, таких як агресивність, егоцентризм, прагнення перемогти за будь-яку ціну тощо (Сидорова О., 2014) [27]. Щоб показувати стабільно високі результати у складних змагальних умовах, потрібна особлива психологічна готовність спортсменів (Пономарьов В., Корчагін М., Байч М., 2024) [24].

Передусім, спортивна кар'єра є короткочасною, оскільки вона тісно пов'язана з піковими фізичними можливостями людини – тривалістю виступів у великому спорті. Вона починається та закінчується у відносно молодому віці (залежно від виду спорту, зазвичай в 28-33 роки), після цього спортсмени можуть переходити на тренерські посади або освоювати інші професійні сфери.

Згідно В. Н. Платонову, можна виділити декілька етапів багаторічної підготовки спортсменів, котрі мають різні завдання психологічного забезпечення та супроводу спортсменів.

1) *Початковий етап*, для якого характерна недостатня сформованість психологічної структури спортивної діяльності, передусім несформованість мотивацій до регулярних занять високої інтенсивності.

2) *Етап базової (попередньої й спеціалізованої) спортивної підготовки* спрямований на формування й удосконалення психологічних механізмів регуляції діяльності: мотивації, цілеспрямованості, навичок планування своїх дій, самоконтролю та саморегуляції власних психічних станів, аналіз причин успіхів і невдач та інших способів підвищення функціонального потенціалу організму спортсмена.



3) *Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей* спортсмена характеризується визнанням його високої кваліфікованості, здатності «відстоювати честь» спортивного клубу та країни. Своєрідність соціально-психологічних умов діяльності на цьому етапі полягає в накопиченні психічної втоми через постійні перевантаження, що вимагає пошуків нових індивідуальних резервів зростання спортивної майстерності та підтримки результативності змагальної діяльності.

4) *Етап збереження досягнень* спрямований на підтримку іміджу спортсмена як професіонала та погрозу заміни його молодшим спортсменом (страх перед майбутніми неминучими змінами у житті). Неухильно росте тягар віку, який поєднується з постійним страхом перед травмою, яка змусить остаточно покинути спорт. Психологічна підтримка полягає у підтримці раніше досягнутого рівня функціональних і тактичних можливостей, а також у визначенні індивідуальних резервів, спрямованих на нейтралізацію зазначених негативних факторів. Потрібно готувати передумови «безболісного відходу» зі спорту великих досягнень та переходу до іншої діяльності (Гринь О., 2014) [8, с. 22].

Під час опанування спортивною майстерністю можна спостерігати зміну мотивації спортсменів. На початковому етапі (залучення до спорту) мотиви дітей і підлітків носять безпосередній характер: їм подобається займатися спортом в цілому, проте стійкий інтерес до якогось окремого виду спорту поки не проявляється. Діти можуть цікавитися водночас кількома видами спорту, не надаючи якомусь із них переваг. На подальший вибір спеціалізації суттєво впливає середовище, наприклад доступність і популярність спорту у місцевості, де проживає підліток, підтримка занять з боку батьків, інтерес до нього друзів, тощо. На етапі спортивної спеціалізації, яка зазвичай відбувається через 2-3 роки від початку занять, на перший план висуваються інші мотиватори: інтерес до певного виду спорту, прагнення розвинути здібності та закріпити успіхи в ньому, бажання встановити особисті рекорди. На стадії спортивної майстерності домінує мотив досягнення успіху. Цього

етапу досягають лише окремі особи, найбільш наполегливі та зосереджені на спортивній діяльності (Лукова С., Фоменко К., 2021) [16].

В. Кратті описав, яким чином потреба досягнення успіху змінюється в процесі фізичного та психічного дозрівання особистості. Спочатку, до 5-7 років, дитина, виконуючи рухові завдання, сприймає себе автономно. У початковій школі вона починає змагатися з іншими, відповідно у неї формуються соціальні потреби у досягненнях. Пізніше відбувається поступове врівноваження автономних та соціальних потреб. Формується складна система мотивів, у якій потреби в досягненні успіху пов'язані із іншими особистими та соціальними потребами суб'єкта (Cratty В., 1989) [35].

Аналогічних змін зазнає *роль соціальних спонукань* при активізації діяльності дитини. Спочатку соціальне заохочення має незначний ефект, тому діяльність майже не змінюється, коли дитина виступає у присутності глядачів або своїх близьких. Це може її збуджувати, але не обов'язково при цьому покращується результат. Після шести років дитина стає більш чутливою до соціальних наслідків перемоги або поразки. Зовнішнє заохочення має виразний позитивний ефект на результативність діяльності. У підлітковому та юнацькому віці індивід починає оцінювати як привабливість завдання для себе особисто, так і соціальні стимули досягнення успіху. Доросла людина враховує наскільки задача представляє для неї цінність чи відповідає його/її інтересам, а також передбачає соціальні наслідки невдачі. Для мотиваційної системи зрілої особистості характерна все більша ускладненість та дифузність (Cratty В. J., 1989) [35].

Становлять практичний інтерес *негативні чинники* (демотиватори), які можуть спричинити бажання припинити спортивну кар'єру. Вони можуть міститися в особливостях самої діяльності (отримання травм, стосунки із тренером, незадоволеність командою та психологічною атмосферою у ній, недостатня кількість змагань, відсутність прогресу, страх виконання окремих вправ, небажання дотримуватися спортивного режиму, використання заборонених препаратів тощо), зовнішніх обставинах (труднощі поєднання

активних занять спортом з роботою або навчанням, невдоволення рідних та близьких, незадовільний стан спортивної бази), а також у внутрішніх змінах особистості, наприклад невпевненості у своїх силах, появі нових інтересів та захоплень, змінні сімейного положення (одруження, народження дитини і т.ін.), досягненні поставленої мети та втраті інтересу до занять спортом. Разом із тим, деякі експерти відзначають, що недостатня мотивація є одною з малозначимих причин, що знижують якість процесу багаторічної підготовки і обмежують тривалість спортивної кар'єри (Козлов К., Санауов Ж., 2020; Vorobiova A. et al., 2022) [12; 40]. Це може свідчити про недостатню увагу тренерів та менеджерів до психологічних аспектів фізичної підготовки спортсменів.

У психології спорту активно обговорюється проблема криз спортивної кар'єри. За В. Пономарьовим, кризові етапи спортивної кар'єри такі:

- 1) криза початку спортивної спеціалізації;
- 2) перехід до поглибленого тренування в обраному виді спорту;
- 3) перехід з масового спорту до спорту вищих досягнень;
- 4) перехід з юнацького до дорослого спорту;
- 5) перехід з аматорського у професійний спорт;
- 6) перехід від кульмінації до фінішу спортивної кар'єри;
- 7) криза завершення кар'єри у спорті вищих досягнень (Пономарьов В. та ін., 2024) [24].

Найважчими вважаються два види криз, взаємопов'язані між собою: етап переходу з масового спорту до спорту вищих досягнень та переходу з юнацького до дорослий спорт. Ці етапи кар'єри визначаються низкою проблем, які постають перед спортсменом: необхідністю вироблення життєвої мети та узгодження її з пріоритетними спортивними цілями; перебудовою режиму та способу життя, його підпорядкування завданням спортивної кар'єри; потребою узагальнити власний досвід досягнень, створити на цій основі індивідуальну стратегію і програму спортивної діяльності; необхідністю формувати специфічні навички долаття стресу та тиску під час

підготовки і відбору до відповідальних змагань; необхідністю розподіляти сили з урахуванням виступів у сезоні; «випробування славою» та вироблення адекватного ставлення до неї, необхідністю придбати престиж та авторитет у спортивному середовищі; виникненням конфліктних взаємин із тренером або членами команди тощо. Проходження таких криз переводить спортсмена на новий рівень особистісної зрілості і дозволяє залучитися до спортивної еліти (Пономарьов В., 2023; Сидорова О., 2014) [23; 27].

Разом із тим, дослідники відзначають існування розбіжностей між фізичною підготовкою та розвитком особистості спортсмена (між фізичними можливостями, рівнем технічної підготовки й особистісними властивостями). Такі розбіжності породжують *психологічний бар'єр* особистості спортсмена – «особливий психологічний стан, який виражається в неадекватній пасивності суб'єкта і перешкоджає виконанню ним діяльності» (Пономарьов В. та ін., 2024) [24]. Це специфічні перешкоди (когнітивної, емоційно-вольової, поведінкової природи), які суттєво заважають здійсненню певної діяльності, зокрема спортивної. Вони можуть розглядатися як своєрідна внутрішня реакція людини на ускладнення, що виникає в процесі досягнення мети.

Структура психологічного бар'єру спортсмена, за А. Массановим, включає такі стани: а) переживання пов'язані з мотивацією досягнення мети; б) переживання, пов'язані з раціональною або ірраціональною оцінкою умов і наслідків досягнення мети; в) функціональний стан та вольові можливості людини; г) емоційні реакції на ситуацію (Массанов А., 2014) [17].

Процес подолання психологічних бар'єрів супроводжується перебудовою психологічної структури особистості (пошук сенсів та їх внутрішня узгодженість, забезпечення психологічної стійкості). Здійснюється глибока внутрішня робота з перетворення опору середовища та задоволення важливих потреб особистості. При цьому ефективність подолання залежить від двох чинників: сили та виразності перешкоди у даного суб'єкта та спонукальної сили мотиву, що вимагає її подолання (Пономарьов В., 2023; Пономарьов В. та ін., 2024) [23; 24]. Саме тому вивчення мотивації важливе не тільки для

забезпечення спортивних успіхів, але й для мобілізації сил в процесі подолання внутрішніх криз та психологічних бар'єрів діяльності.

Отже, спортивна кар'єра має унікальні особливості, що відрізняють її від інших галузей професійної зайнятості. Вона є короткочасною (рано починається та закінчується, досягаючи піку у молодому віці) та залежить від фізичних можливостей спортсмена. Кар'єрне зростання у спорті вищих досягнень складається з кількох етапів підготовки: початкового, базового, етапу максимальної реалізації, збереження досягнень та виходу з професійного спорту. Кожен з них вимагає специфічної психологічної підготовки та підтримки, враховуючи інтенсивність тренувань, ризики травм і високу конкуренцію. Кар'єра спортсмена на різних етапах піддається впливу динаміки мотиваційних змін, а також наявності внутрішніх і зовнішніх демотивуючих факторів.

## **Висновки до розділу 1**

Аналіз проведених досліджень дає можливість стверджувати, що у визначенні змісту та структури мотивації існує багато точок зору. З одного боку, мотивація тлумачиться як сукупність внутрішніх потреб та інтересів, що визначають активність людини, з іншого – як наслідок зовнішніх впливів, соціальних очікувань і стимулів. Це дозволяє розглядати мотивацію як комплекс багаторівневих та взаємопов'язаних механізмів, що обумовлюють активність людини, її цілеспрямованість та стійкість до труднощів у досягненні цілей. Системне розуміння функцій мотивації (енергетична, спрямовуюча, смислотвірна) створює основу для дослідження шляхів формування й підтримки в процесі тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

Внутрішня мотивація відіграє ключову роль у досягненні спортивних успіхів, оскільки забезпечує стійку, стабільну й довготривалу роботу для досягнення цілей, незалежно від зовнішніх обставин або негараздів.

Внутрішня мотивація може визначатися різними чинниками: особистісними цілями, задоволенням від процесу тренувань та гри, бажанням досягнення внутрішньої гармонії чи розвитком власних навичок. Спортсмени, які мають стійку внутрішню мотивацію, отримують задоволення від самого процесу тренувань та змагань, а не тільки від отриманих результатів та відповідних винагород. При цьому виклики та труднощі, котрі є невід'ємною частиною спортивного шляху, вони використовують як стимул для подальшого вдосконалення.

Спортивна кар'єра має унікальні особливості, що відрізняють її від інших галузей професійної зайнятості. Вона є короткочасною (рано починається та закінчується, досягаючи піку у молодому віці) та залежить від фізичних можливостей спортсмена. Кар'єрне зростання у спорті вищих досягнень складається з кількох етапів підготовки: початкового, базового, етапу максимальної реалізації, збереження досягнень та виходу з професійного спорту. Кожен з них вимагає специфічної психологічної підготовки та підтримки, враховуючи інтенсивність тренувань, ризики травм і високу конкуренцію. Кар'єра спортсмена на різних етапах піддається впливу динаміки мотиваційних змін, а також наявності внутрішніх і зовнішніх демотивуючих факторів.

Проведений аналіз складає основу для емпіричного дослідження особливостей внутрішньої мотивації спортсменів на різних етапах професійного становлення.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ ТА КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ СПОРТСМЕНІВ

#### 2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

Мета емпіричного дослідження полягала у встановленні взаємозв'язків між показниками спортивної мотивації та успішністю професійної кар'єри спортсменів.

Досягнення поставленої мети передбачало послідовне виконання ряду конкретних задач:

- на основі попереднього аналізу наукової літератури знайти та відібрати діагностичні методики для вимірювання внутрішньої мотивації у спорті;
- виявити особливості мотивації спортсменів, що мають різні ступені спортивної майстерності (рівень кар'єрного зростання);
- розрахувати та проаналізувати кореляції між показниками спортивної мотивації та кількісними параметрами кар'єрного успіху.

Опитування було проведене на базі факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету. Вибірку склали 62 студенти старших курсів денної форми навчання, серед яких 35 хлопців та 27 дівчат. Вік студентів від 19 до 25 років (середній показник віку у вибірці склав 20,89 років).

Участь студентів у дослідженні була добровільною. Респонденти були повідомлені про загальну мету наукової роботи, спосіб зберігання та використання отриманих даних, їм також була гарантована конфіденційність індивідуальних результатів. Мотивацією до участі в дослідженні були додаткові бали за проходження навчальної дисципліни. Збір даних відбувався дистанційно, в онлайн-форматі.

### ***Психометричні методики та показники, використані у дослідженні***

У світовій психології існує багатий досвід вимірювання мотивації спортивної діяльності. Для цього використовуються бесіди та інтерв'ю, проєктивні методи, спеціальні анкети, опитувальники-самозвіти й інші методи оцінки сили спонукань. Більшість таких досліджень базується на концепції досягнення успіху та уникнення поразки. При цьому інші аспекти внутрішньої мотивації спортсменів залишають мало висвітленими. Слід відзначити, що на сучасному етапі розвитку вітчизняна психологія відчуває дефіцит психодіагностичних методик для визначення мотивів та спонукань спортивної діяльності. Українські дослідники частіше використовують опитувальники радянського або російського походження: «Мотиви занять спортом» А. Шаболтас, «Вивчення мотивів занять спортом» В. Тропнікова, методика «Саморегуляція підготовки спортсмена» І. Моросанової та Л. Соколової, опитувальник мотивації досягнення А. Меграбяна в адаптації М. Магомед-Емінова і т.ін. Хоча в останні роки почалася активна розробка діагностичних інструментів вітчизняними авторами, кількість таких методик поки не задовольняє практичні потреби в галузі спортивної психології.

У кваліфікаційній роботі були використані два опитувальники, розроблені сучасниками українськими авторами.

***Методика визначення актуальних мотивів спортивної діяльності*** була створена С. Луковою та К. Фоменко в 2021 році. Авторки поклали в основу опитувальника теоретичні концепції мотивації Б. Кретті та О. Леонтєва, врахували вікові особливості динаміки провідних мотивів занять спортом та зосередилися на створенні простого, компактного й доступного стимульного матеріалу (методика призначена для підлітків, але може бути застосована до юнацьких та дорослих вибірок).

Опитувальник містить 30 тверджень зі шкалою відповідей від 1 до 5 балів. Респондентам необхідно оцінити пропоновані вислови залежно від міри їхньої важливості, де 5 = «повністю згодний», 1 = «зовсім не згодний». Результат



визначається сумою балів за трьома шкалами, які були описані в попередньому розділі роботи:

- *Мотив емоційного задоволення* об'єднує 10 пунктів шкали, представлених у порядку зниження їх значущості: 16, 22, 19, 13, 10, 25, 4, 7, 1, 28 (Наприклад, «Я із задоволенням ходжу на тренування», «Коли я займаюсь спортом, мій настрій покращується»).

- *Глористичний мотив* (прагнення до самоствердження і визнання) включає 8 питань: 21, 15, 30, 18, 24, 27, 6, 3 (наприклад «Мрію бути визнаним, найкращим спортсменом у своїй віковій (ваговій) категорії», «Займаюсь спортом, щоб бути чемпіоном» тощо).

- *Мотив фізичного самовдосконалення* включає 7 пунктів: 26, 20, 23, 29, 5, 8, 2 (наприклад, «Я займаюсь спортом, щоб покращити свій фізичний стан», «... щоб підтримувати себе у гарній формі»).

Більша кількість балів за певною шкалою вказує на домінуючий мотив діяльності. Найменша оцінка за певною шкалою свідчить про низьку значущість відповідного мотиву для опитаного. Сполучення трьох показників дозволяє виділити типологічні профілі мотиваторів спортивної діяльності: загальний високий рівень мотивації (достатньо високі та врівноважені показники за всіма шкалами), домінування емоційного мотиву, домінування глористичного мотиву, домінування прагнення до фізичного самовдосконалення та амотивація (Лукова С., 2022) [15].

Опитувальник має високі показники ретестової та внутрішньої надійності, підтверджену конструктну валідність. Стандартизація методики здійснена та матеріалах підліткової вибірки, визначені стенові значення для кожного параметру опитувальника (дослідниці зауважили відсутність нормального розподілу даних через високі показники ексцесу та асиметрії шкал) (Лукова С., Фоменко К., 2021) [16].

*Методика «Інвентар суб'єктивного кар'єрного успіху»* (SCSI: Subjective Career Success Inventory) була розроблена в 2016 р. американськими дослідниками К. Shockley, Н. Ureksoy, О. Rodopman, L.Poteat, Т. Dullaghan для

комплексного вивчення суб'єктивних компонентів кар'єрного просування працівників сфери освіти та науки. Українськомовний переклад і культурну адаптацію шкали здійснив Р. Чайка в 2023-2024 рр. для українських ІТ-спеціалістів, але вона може бути використана для широкого спектру професійних груп. Необхідність вивчення суб'єктивних аспектів кар'єрного зростання обумовлена зміною традиційних уявлень про успіх та появою нових форм кар'єри, які характеризуються безмежністю, фрагментарністю, різноманітністю та гнучкістю. Через це традиційні об'єктивні показники успіху, такі як заробітна плата та посадовий статус, вже не здатні повною мірою відобразити реалії сучасного професійного середовища. Суб'єктивне сприйняття кар'єрного успіху включає внутрішнє почуття задоволення, усвідомлення власних досягнень, визнання свого професійного й особистісного зростання. Дослідники відзначають, що сприйняття кар'єрного успіху може варіюватися в залежності від культурних впливів, оскільки елементи кар'єри, які цінуються співробітниками, різняться від однієї культури до іншої (Shockley K. et al., 2016; Чайка Р., 2024) [29; 39].

Методика SCSІ містить 24 твердження, які відображають різні аспекти кар'єрного досвіду. Респондентів запитують, наскільки вони згодні з пропонованими твердженнями від «зовсім не згоден» (1 бал) до «повністю згоден» (5 балів). Враховуючи предмет дослідження та особливості вибірки, ми доповнили інструкцію, спрямувавши її на спортивну діяльність студентів «Розглядаючи мою спортивну кар'єру в цілому...» (див. додаток А).

При обробці результатів підсумовуються оцінки за 8 підшкалами, кожна з яких містить по три пункти:

- Задоволеність (пункти 22, 23, 24): оцінка загальної задоволеності кар'єрним шляхом, наприклад: «Я в захваті від своєї кар'єри».
- Зростання та розвиток (пункти 19, 20, 21): оцінює аспекти професійного зростання, включаючи прагнення до вдосконалення, наприклад «Я розширив свої навички, щоб працювати краще».

- Баланс між роботою та особистим життям (пункти 16, 17, 18): оцінює здатність досягати гармонії між професійною та особистою сферами, наприклад «Я можу проводити стільки часу, скільки хочу, зі своїми друзями та родиною».

- Автентичність (пункти 13, 14, 15): фокусується на незалежності у виборі кар'єри, до прикладу «Я сам обрав свій професійний шлях».

- Вплив на організаційні рішення (пункти 10, 11, 12): підшкала вимірює, наскільки думки та рішення фахівця враховуються керівництвом, до прикладу: «Інші беруть до уваги мої поради, коли приймають важливі рішення».

- Сенс в роботі (пункти 7, 8, 9): вимірює переконання в значущості власної роботи для суспільства, наприклад «Я вважаю, що моя робота створює щось нове в цьому світі».

- Прагнення до якості у роботі (пункти 4, 5, 6): стосується високої якості виконання завдань, наприклад «У своїй роботі я відповідаю найвищим стандартам якості».

- Визнання (пункти 1, 2, 3) включає отримання визнання та оцінку з боку роботодавців, наприклад «Мене відзначили за мій внесок в роботу».

За кожною шкалою був розрахований середній показник (сума балів, розділена на три), таким чином підсумкова оцінка кожної підшкали може складати від 1 до 5 балів. Також розраховувався інтегральний показник суб'єктивного кар'єрного успіху – середня оцінка усіх пунктів методики.

Таким чином, усі використані методики мають доведену надійність та валідність; вони рекомендовані для застосування в наукових дослідженнях та практичній діяльності, спрямованій на розвиток кар'єрних стратегій та підтримку професійного зростання різних категорій фахівців. Для визначення кар'єрного зростання спортсменів використовували не тільки суб'єктивний, але й об'єктивний критерій.

Перед заповненням опитувальників респонденти відповіли на питання короткої анкети, у якій вказали свій вік, стать, спортивну спеціалізацію та досягнутий рівень майстерності. Отримані відповіді дозволили розділити

вибірку на три групи відповідно до об'єктивних показників спортивної майстерності – табл.2.1. Вказані результати відображають досягнуті спортивні результати (успішна здача нормативів відповідно до віку та конкретного виду спорту), а також успішність виступів на офіційних змаганнях регіонального та національного рівня.

*Таблиця 2.1*

Розподіл дослідницької вибірки за показниками спортивної майстерності

Група	Абсолютна кількість (N)	Відсоткова частка (%)
1. Юнацькі розряди (II, III)	26	41,94
2. Дорослі розряди (I, II, III)	25	40,32
3. Кандидати у майстри спорту та майстри спорту	11	17,74
Всього	62	100

*Методи аналізу даних.* Для пошуку взаємозв'язків між кількісними показниками використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Додатково було проведено порівняльний аналіз середніх показників мотивації у трьох виділених групах, для цього застосували дисперсійний аналіз ANOVA. Розрахунки проводилися за допомогою програмного забезпечення SPSS (версія 26).

## **2.2. Аналіз та порівняння показників мотивації та суб'єктивного успіху в групах з різним рівнем професійної майстерності**

На першому етапі аналізу даних були пораховані описові статистики вибірки та виділених груп. Зокрема, середньогруповий показник (середнє арифметичне) вважається найбільш стабільним та інформативним показником центральних тенденцій – це «центр тяжіння» розподілу даних. Міри розкиду даних (стандартне відхилення) демонструє можливість відхилення індивідуальних значень респондентів від центру розподілу, тобто від

середнього. Іншими словами, великий розкид даних означає, що існують великі відмінності всередині масиву даних [19]. Співвідношення центральних тенденцій та мір розкиду відображене в роботі формулою  $M \pm SD$  (Mean  $\pm$  Standart Deviation).

Загалом для вибірки студентів факультету фізичного виховання та спорту характерні високі показники актуальної мотивації. Найбільш вагомим виявився глористичний мотив спортивної діяльності ( $4,31 \pm 1,09$ ) та мотив фізичного самовдосконалення ( $4,32 \pm 0,80$ ), їм обом дещо поступається мотив емоційного задоволення ( $4,17 \pm 0,79$ ). Найбільший розкид даних характерний для показника глористичної мотивації, що свідчить про варіативність індивідуальних показників.

Отже, для студентів характерне виражене прагнення до вдосконалення власного тіла та фізичних параметрів (спритності, витривалості, сили, здоров'я), а також прагнення до визнання і слави, що виражається у конкретних результатах (перемоги у змаганнях, встановлювати рекорди, стати відомим спортсменом країни та світу). Ці прагнення мають для них порівняно більше значення, ніж емоційне задоволення від занять спортом.

~~Рис. 2.1. Розподіл показників вибірки за типологічними профілями мотивів~~ показники

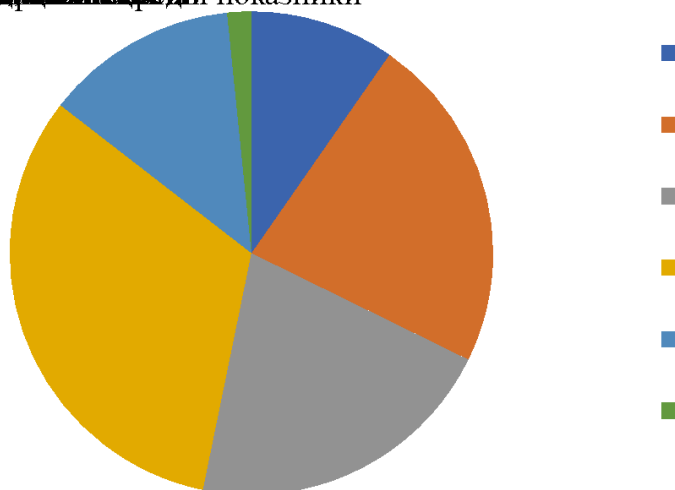


Рис. 2.1. Розподіл показників вибірки за типологічними профілями мотивів спортивної діяльності

При цьому глористичний мотив має виражену перевагу в індивідуальному профілі мотивації 14 спортсменів (22 % вибірки), а мотив фізичного вдосконалення – в 13 спортсменів (21 % вибірки). Високі показники актуальних мотивів спортивної діяльності виявлені майже у третини опитаних (32 % вибірки), що свідчить про розвинену внутрішню мотивацію. Типологічний профіль амотивації (знижені показники одночасно за всіма трьома шкалами) був виявлений у одного респондента – рис. 2.1.

У попередніх дослідженнях С. Лукової (2022) було з'ясовано, що домінування якогось провідного мотиву у мотиваційному профілі особистості (прагнення до визнання, задоволення або самовдосконалення) у меншій мірі сприяє розвитку внутрішньої мотивації, ніж одночасні високі показники всіх трьох мотивів [15]. В роботі Р. Гаха та К. Гуджабідзе (2024) доведено, що виразна мотивація емоційного задоволення від спорту на тлі прагнення до досконалості пов'язані із автономністю регуляції поведінки та є рушійними силами регулярних занять [4]. Інші дослідження показали, що варіативністю мотивації спорту тісно пов'язана із адекватністю самооцінки та рівня домагань спортсменів-юніорів. При неузгодженості самооцінки та рівня домагань головними мотиваторами найчастіше виступають почуття соціального обов'язку, прагнення до фізичного самовдосконалення та конкурентний мотив. При відповідності самооцінки фізичного стану та рівня домагань спортсменів головними є мотив фізичного вдосконалення та емоційний мотив (Шандрук С., Гах Р., 2022) [31]. Ці дані частково підтверджують отримані у нашому дослідженні результати та дозволяють розширити їх розуміння.

Аналіз середніх показників мотивації в групах з різним рівнем спортивної майстерності виявив цікаві відмінності, які слід враховувати в психологічній підготовці спортсменів.

Група 1 (II та III юнацькі розряди з різних видів спорту) має відносно рівний профіль мотивації з невеликим переважанням показника «Мотив емоційного задоволення». На наступному рівні спортивної кар'єри (група 2, яка об'єднала студентів – володарів I, II та III дорослих розрядів) профіль

мотивації якісно змінюється: помітно зростає показник глористичної мотивації, що супроводжується збільшенням потреби у фізичному самовдосконаленні. Тобто при переході з юнацького у дорослий спорт у студентів зростає, передусім, потреба в отриманні суспільно-визнаних результатів та визнанні власних досягнень – див. табл. 2.2 та рис. 2.2.

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз середніх показників за опитувальником актуальних мотивів спортивної діяльності

Актуальні мотиви спортивної діяльності	Група 1 (N=26)	Група 2 (N=25)	Група 3 (N=11)	ANOVA	
				F	значущість різниці
Мотив емоційного задоволення	4,34	4,07	4,14	3,52	0,036
Глористичний мотив	4,08	4,41	4,39	3,67	0,031
Мотив фізичного самовдосконалення	4,06	4,68	4,45	4,59	0,014

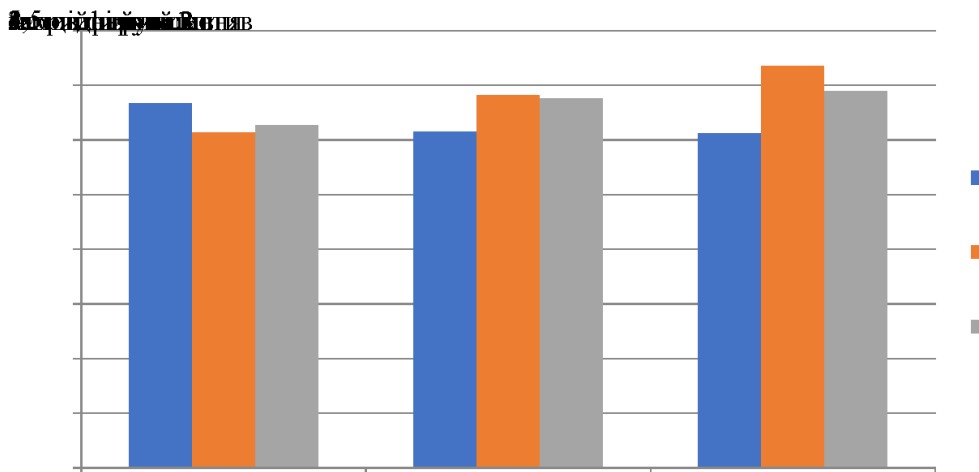


Рис. 2.2. Середні показники мотивації спортивної діяльності в групах з різним рівнем спортивної майстерності.

Подальше кар'єрне зростання спортсменів пов'язане з вищими вимогами до результатів діяльності та більш жорстким змагальним відбором, тому чисельність групи 3, яка представляє кандидатів у майстри спорту та майстрів

спорту, набагато менша, ніж попередніх двох груп. Таке просування супроводжується новою зміною мотиваційного профілю. Помітне подальше поступове зростання значущості глористичних мотивів, тепер вони займають провідне місце в мотиваційному профілі. Разом із тим, зберігається значущість мотивації фізичного самовдосконалення та відносно невелика вага емоційної мотивації. Тобто на цьому етапі для спортсменів стають зберігається важливість підтримки фізичної форми, яка не підтримується можливістю отримувати радість та натхнення від самого процесу тренувань. Це може бути причиною криз та внутрішніх конфліктів на наступних етапах спортивної кар'єри.

Описані відмінності підтверджені результатами дисперсійного аналізу ANOVA, що дозволяє порівняти середні показники відразу трьох та більше груп. Статистична значущість виявлених відмінностей у показниках мотивації складає  $p \leq 0,05$  (див. табл. 2.2), що дозволяє зробити висновок про достовірні відмінності мотивації спортивної діяльності в групах студентів з різним рівнем професійної майстерності.

Загалом, отримані результати демонструють, що при аналізі мотиваційних профілів спортсменів слід враховувати рівень досягнутої професійної майстерності. Кожен з вимірних показників мотивації проявляється з різною інтенсивністю відповідно до рівня спортивної майстерності у групах.

У групі 1 переважають молоді спортсмени, які тільки починають свій спортивний шлях. Для них основним мотиваційним фактором є емоційне задоволення та радість від самого процесу занять спортом та початкових перемог. Це відповідає описаним в літературі віковим особливостям та стадіям формування спортивної ідентичності (Cratty В., 1989; Чебан Ю. та ін., 2020; Лукова С., Фоменко К., 2021 та інші) [16; 30; 35]. Мотив фізичного



самовдосконалення має середню вагомість, оскільки спортсмени-початківці активно працюють над покращенням своїх фізичних навичок. Глористична мотивація менш виражена на цьому етапі, оскільки у респондентів поки немає видатних досягнень, які б могли приносити визнання в спортивному середовищі.

У групі 2 представлений середній рівень спортивної майстерності. Для цих студентів мотив фізичного самовдосконалення та глористична мотивація займають провідне значення. З одного боку, спортсмени вже мають досвід перемог, вони зосереджені на підвищенні своєї фізичної майстерності та результативності. З іншого боку, прагнення досягти вищого статусу та визнання у спорті починає відігравати важливу роль. Емоційне задоволення від активності стає менш значущим, оскільки спортивна діяльність все більше сфокусована на результатах.

У групі 3 представлені спортсмени високого рівня кваліфікації. Їх діяльність переважно орієнтована на глористичні мотиви – досягнення визнання, слави, перемоги у престижних змаганнях. Ці спортсмени вже мають значні здобутки, тепер мотивація спрямовується на підтвердження й зміцнення своєї репутації. Мотив фізичного самовдосконалення залишається важливим, оскільки для підтримки високих результатів необхідна безперервна робота над собою. Емоційне задоволення від активності в цій групі найменш виражене, оскільки спортсмени вищого рівня зазвичай розглядають тренування як роботу, необхідну для досягнення віддалених цілей.

Розглянемо описові статистики вибірки за методикою «Інвентар суб'єктивного кар'єрного успіху». Середній показник SCSІ у вибірці студентів склав 4,08 балів при стандартному відхиленні 0,75. Середні показники окремих складових зображені на мал. 2.3.

3306-19341-7

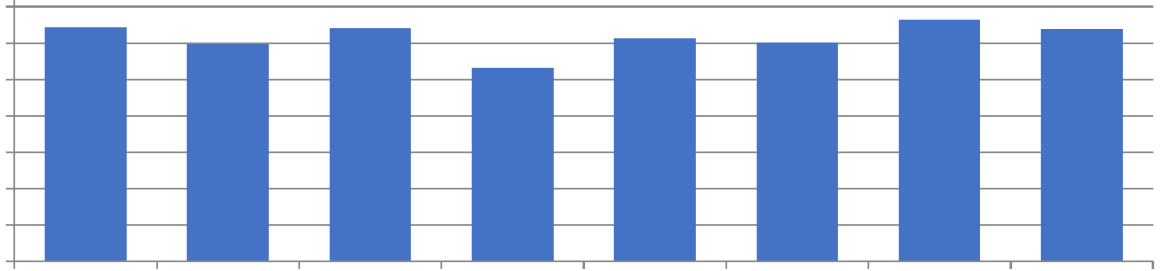


Рис. 2.3. Середні показники суб'єктивного кар'єрного успіху у вибірці.

Слід відзначити пріоритет компоненту зростання та розвитку (постійне набуття знань та вдосконалення навичок в обраній діяльності). Важливу роль в оцінці власної кар'єри відіграють складові визнання з боку керівництва, особистого сенсу діяльності та її значущості для суспільства, також почуття задоволеності своїм професійним шляхом. Найнижчі оцінки у вибірці отримані стосовно оцінок якості роботи та можливості власного впливу на прийняття рішень в організації (це зрозумілі результати для студентів).

Становлять інтерес особливості ставлення до власної кар'єри в групах з різним рівнем спортивної майстерності – див. табл. 2.3. Хоча загальна оцінка SCSІ послідовно зростає в групах відповідно рівню спортивної майстерності, середні показники задоволеності кар'єрою особливо не відрізняються. Це говорить про те, що на кожному етапі професійного становлення студенти реалізують певні потреби та бажання, характерні саме для цієї стадії та важливі для них особисто.

Проведений аналіз дозволив виявити специфічні відмінності та динаміку переживання суб'єктивного кар'єрного успіху спортсменів на різних етапах становлення спортивної кар'єри. Статистично значущі відмінності між групами виявлені відносно шкал «Прагнення якості в роботі» ( $p=0,000$ ), «Вплив на організаційні рішення» ( $p=0,000$ ), «Автентичність» ( $p=0,001$ ),

«Баланс між роботою та особистим життям» ( $p=0,008$ ), «Визнання» ( $p=0,021$ ) та загальної оцінки кар'єрного успіху ( $p=0,041$ ).

Таблиця 2.3

Середні показники суб'єктивного кар'єрного успіху в групах спортсменів з різною майстерністю

Складники суб'єктивного кар'єрного успіху	Група 1	Група 2	Група 3	ANOVA	
				F	значущість різниці
Визнання	4,11	4,22	4,48	3,84	0,021
Прагнення якості в роботі	3,68	4,15	4,36	9,96	0,000
Особистий сенс та суспільна значущість	4,22	4,28	4,04	1,60	0,210
Вплив на організаційні рішення	3,30	3,83	4,12	14,01	0,000
Автентичність	3,85	4,17	4,32	7,90	0,001
Баланс між роботою та особистим життям	4,15	4,01	3,68	5,26	0,008
Зростання та розвиток	4,26	4,33	4,39	0,61	0,547
Задоволеність	4,21	4,18	4,20	0,43	0,650
Загальна оцінка кар'єрного успіху	3,97	4,14	4,20	3,48	0,041

Дамо загальну інтерпретацію співвідношення середніх показників груп та виявлених розбіжностей.

**Група 1 (юнацькі розряди).** Визнання з боку тренерів та викладачів, особистий сенс і суспільна значущість спортивної діяльності мають відносно високі значення на початковому етапі кар'єри, оскільки молоді спортсмени часто шукають схвалення від соціального оточення для зміцнення власної мотивації. Також очікувано високі значення показники балансу між роботою та особистим життям, оскільки студенти поки не відчувають конкуренції різних життєвих сфер (зазвичай вони ще не мають власної родини та постійної

роботи). Достатньо високі показники шкали «Зростання та розвиток» свідчать про те, що молоді спортсмени активно працюють над своїми навичками й уміннями.

Прагнення якості в роботі, автентичність та впливовість у фаховому середовищі мають відносно низькі середні показники, оскільки спортсмени-початківці тільки освоюють техніку діяльності та навчаються. Їх спортивна кар'єра ще не склалася і не стала основним життєвим пріоритетом.

Загальна оцінка суб'єктивного кар'єрного успіху у цій групі найнижча (порівняно з двома іншими групами), що цілком очікувано і відповідає об'єктивним показникам спортивної майстерності.

**Група 2 (дорослі розряди).** Передусім, на цьому етапі кар'єри помітне зростання показника якості роботи. Це можна пояснити тим, що спортсмени групи вже сформували базові навички, тому прагнуть постійно вдосконалювати власну техніку та результати діяльності. Також зростає показник впливу на організаційні рішення, оскільки спортсмени намагаються брати більш активну участь у плануванні власних тренувань та змагань. Визнання та особистий сенс діяльності залишаються на високому рівні, адже на цьому етапі спортсмени часто формують професійну ідентичність та орієнтуються на власні кар'єрні досягнення. Водночас, знижується оцінка балансу між роботою та особистим життям (ймовірно через виразну орієнтацію на досягнення та підвищене тренувальне навантаження).

Загалом, суб'єктивна оцінка кар'єрного успіху зростає, оскільки студенти добре усвідомлюють своє просування у спортивній діяльності.

У **групі 3** (кандидати у майстри спорту і майстри спорту) продовжуються тенденції, відмічені на попередньому етапі кар'єри: зростають середні показники якості роботи та її визнання у професійному середовищі; сягають максимального значення показники автентичності та особистого впливу на прийняті рішення; разом із тим погіршується баланс між професійною сферою та особистим життям. Спортсмени цього рівня вже мають відповідний статус та авторитет, що дозволяє їм впливати на власну кар'єру і прийняття важливих

рішень; вони часто співпрацюють з менеджерами та тренерами у процесах, які визначають їхню підготовку. Автентичність стає більш вираженою, спортсмени високо оцінюють відповідність професійної діяльності своїм особистим цінностям та потребам. Цікаво, що при цьому спортсмени високої кваліфікації мають знижені показники особистого сенсу та суспільної значущості власної діяльності – це може свідчити про переживання певних кризових етапів та внутрішніх конфліктів.

Деяке погіршення балансу між роботою та особистим життям у висококваліфікованих спортсменів обумовлене збільшенням інтенсивності навантажень, втратою можливостей для особистого дозвілля та відпочинку. Високі вимоги, підготовка до тренувань і змагань часто змушують жертвувати іншими аспектами життя. Можливо, тому ріст професійної майстерності не супроводжується очікуваним збільшенням задоволеності: хоча видатні результати і досягнення приносять внутрішнє задоволення, але інтенсивність тренувань і зовнішній тиск негативно впливають на оцінку власної кар'єри.

Таким чином, за даними проведеного дослідження, показники суб'єктивного кар'єрного успіху відрізняються в групах з різним рівнем спортивної майстерності, оскільки кожна група має характерні пріоритети, завдання й особливості у сприйнятті успіху. На нашу думку, складові особистого успіху групах з різними рівнями спортивної майстерності можуть відрізнитися саме через специфічну сфокусованість та вмотивованість кожного етапу спортивної кар'єри.

### **2.3. Кореляційний аналіз даних**

Наступний етап аналізу даних присвячений перевірці припущення про взаємозв'язок між мотивацією спортивної діяльності та суб'єктивним сприйняттям кар'єрного успіху. Для цього використано попарний кореляційний аналіз даних (див. додаток Б).

Коефіцієнт кореляції Пірсона показує ступінь та силу, у якому дві кількісні змінні пов'язані між собою, тобто наскільки спільно змінюються їх значення для різних спостережень. Значення коефіцієнта кореляції може бути від  $-1$  до  $1$ : знак означає пряму (позитивну) або обернену (негативну) кореляцію, а кількісне значення свідчить про силу зв'язку. Критичне значення коефіцієнту кореляції для вибірки чисельністю 62 особи складає  $\pm 0,250$  при  $p \leq 0,05$  та  $\pm 0,325$  при  $p \leq 0,01$  [19]. Отже, щоб зв'язок між змінними вважався статистично значущим, розрахований коефіцієнт має мати кількісне значення  $0,250$  або більше. Отримані результати відображені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кореляції між параметрами мотивації та показниками суб'єктивного кар'єрного успіху

	Глористична мотивація	Мотив емоційного задоволення	Мотив фізичного самовдосконалення
Визнання	0,568**	0,136	0,271*
Прагнення якості в роботі	0,035	-0,058	0,402**
Особистий сенс та суспільна значущість	0,187	0,055	0,128
Вплив на організаційні рішення	0,225	-0,061	-0,088
Автентичність	0,059	0,341**	0,275*
Баланс між роботою та особистим життям	-0,178	0,217	0,157
Зростання та розвиток	0,335*	0,213	0,541**
Задоволеність	-0,248	0,301*	0,289*

Загальна оцінка кар'єрного успіху	0,125	0,154	0,256*
-----------------------------------	-------	-------	--------

Примітка: \*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$ .

За даними проведеного аналізу виявлено ряд достовірних кореляцій між параметрами мотивації та показниками суб'єктивного кар'єрного успіху.

Глористична мотивація корелює з параметром визнання ( $p \leq 0,01$ ). Сильний позитивний зв'язок, свідчить про те, що прагнення до слави та визнання прямо пов'язане з відповідними кар'єрними результатами. Також виявлена позитивна помірна кореляція з показником зростання та розвитку ( $p \leq 0,05$ ), тобто спортсмени, які прагнуть до успіху, докладають більше зусиль для вдосконалення власних навичок. Ці зв'язки цілком зрозумілі та очікувані.

Слід звернути увагу на негативну кореляцію цього мотиву зі шкалою задоволеності (-0,248, трохи не сягає статистично значущого рівня) – ймовірно, надмірна глористична орієнтація особистості може призводити до внутрішньої незадоволеності, особливо при відсутності швидких досягнень.

Отже, спортсмени з вираженою глористичною мотивацією сприймають власне кар'єрне зростання переважно через призму високих спортивних результатів та суспільного визнання, а також особистих зусиль, докладених для досягнення успіху.

Вираженість мотиву емоційного задоволення від спортивної діяльності прямо корелює з показником задоволеності студентів спортивною кар'єрою ( $p \leq 0,05$ ), що може відображати загальну налаштованість на позитивне емоційне реагування. Автентичність (самокерівництво, втілення у кар'єрі власних потреб та цінностей) має найбільш виразний позитивний зв'язок з цим мотивом ( $p \leq 0,01$ ). Отже,

задоволення від фізичної активності може сприяти переживанню автентичності у спортивній кар'єрі. З іншого боку, здатність отримувати задоволення від тренувального процесу підвищує позитивне сприйняття кар'єрного успіху.

Мотивація фізичного самовдосконалення має тісні прямі кореляції з параметрами зростання та розвитку ( $p \leq 0,01$ ) та прагненням якості в роботі ( $p \leq 0,01$ ). Отже, прагнення до фізичного самовдосконалення безпосередньо пов'язане з бажанням спортсменів розвиватися в професійній діяльності та підвищувати рівень власної майстерності.

Також виявлено помірний позитивний зв'язок мотиву фізичного самовдосконалення з оцінками визнання у професійній спільності ( $p \leq 0,05$ ). Скоріше за все, ця кореляція опосередкована іншими змінними оскільки фізичне самовдосконалення може вести до кар'єрних успіхів та гарних результатів, які в свою чергу забезпечують визнання фахівця.

Позитивний зв'язок зі складовою «Автентичність» ( $p \leq 0,05$ ) можна пояснити тим, що прагнення до фізичного розвитку часто збігається з потребою реалізовувати власні цінності та відчувати гармонію із собою.

Загальна оцінка кар'єрного успіху демонструє достовірний позитивний зв'язок лише з показником мотивації фізичного самовдосконалення ( $p \leq 0,05$ ).

На основі отриманих кореляцій між параметрами мотивації і показниками суб'єктивного кар'єрного успіху, можна зробити такі висновки: а) глористична мотивація найтісніше корелює з визнанням та зусиллями щодо саморозвитку, відображаючи орієнтацію спортсменів на зовнішнє схвалення як значущу



складову успіху; б) емоційне задоволення від спортивної діяльності має сильний зв'язок із автентичністю та задоволеністю власною кар'єрою, такі спортсмени частіше відчують загальне благополуччя та краще інтегрують кар'єру у власне життя; в) мотив фізичного самовдосконалення має кореляції із саморозвитком та прагненням якості в роботі, такі спортсмени зосереджені на високих стандартах та професійному просуванню, що надає особистий сенс кар'єрі.

Практичне значення результатів полягає у можливості розробки індивідуалізованих програм психологічної підтримки спортсменів залежно від їхніх мотиваційних профілів та етапу спортивної кар'єри. Так, спортсменам із переважаючою глористичною мотивацією варто зосередитися на довгострокових цілях, а також посилювати внутрішні критерії успіху, щоб зменшити ризик вигорання, яке може виникати від надмірної орієнтації на зовнішнє визнання. Для спортсменів, орієнтованих на фізичне самовдосконалення, важливо акцентувати увагу на створенні умов для ефективного розвитку навичок та підвищення якості діяльності.

## **Висновки до розділу 2**

Проведене емпіричне дослідження у вибірці студентів факультету фізичного виховання та спорту з різним рівнем майстерності (володарі II та III юнацьких розрядів, дорослих розрядів, кандидати в майстри спорту та майстри спорту) показало, що для спортсменів на означених етапах професійного становлення характерні високі показники актуальної мотивації. Найбільш вагомим виявився глористичний мотив спортивної діяльності та мотив фізичного самовдосконалення, їм обом дещо поступається мотив емоційного задоволення. Високі показники всіх трьох мотивів спортивної діяльності виявлені майже у третини опитаних (32 % вибірки), що свідчить про розвинену внутрішню мотивацію.

Отже, для студентів характерне виражене прагнення до вдосконалення власного тіла та фізичних параметрів (спритності, витривалості, сили, здоров'я), а також прагнення до визнання і слави, що виражається у

конкретних результатах (перемоги у змаганнях, встановлювати рекорди, стати відомим спортсменом країни та світу). Ці прагнення мають для них порівняно більше значення, ніж емоційне задоволення від занять спортом

Кожен з вимірних показників мотивації проявляється з різною інтенсивністю відповідно до рівня спортивної майстерності у групах.

Для молодих спортсменів, які тільки починають свій професійний шлях, основним мотиватором є емоційне задоволення та радість від процесу занять спортом та початкових перемог. Мотив фізичного самовдосконалення має середню вагомість, оскільки спортсмени-початківці активно працюють над покращенням своїх фізичних навичок. Глористична мотивація менш виражена на цьому етапі, оскільки у респондентів поки немає видатних досягнень, які б могли приносити визнання в спортивному середовищі.

Серед володарі дорослих розрядів (середній рівень спортивної майстерності) провідне значення мають мотив фізичного самовдосконалення та глористична мотивація. З одного боку, спортсмени вже мають досвід перемог, вони зосереджені на підвищенні своєї фізичної майстерності та результативності. З іншого боку, прагнення досягти вищого статусу та визнання у спорті починає відігравати важливу роль.

Діяльність спортсменів високого рівня орієнтована переважно на глористичні мотиви – досягнення визнання, перемоги у престижних змаганнях. Вони вже мають значні здобутки, тепер мотивація спрямовується на зміцнення репутації. Мотив фізичного самовдосконалення залишається важливим, оскільки для підтримки високих результатів необхідна безперервна робота над собою. Емоційне задоволення від фізичної активності в цій групі найменш виражене, оскільки спортсмени розглядають тренування як роботу, необхідну для досягнення віддалених цілей.

Стосовно суб'єктивного сприйняття кар'єрного успіху студентів слід відзначити пріоритет компоненту зростання та розвитку (постійне набуття знань та вдосконалення навичок в обраній діяльності). Важливу роль в оцінці власної кар'єри відіграють визнання з боку керівництва, особистий сенс

діяльності та її значущість для суспільства, а також почуття задоволеності своїм професійним шляхом. Загальна оцінка кар'єрного успіху послідовно зростає в групах відповідно рівню спортивної майстерності, при цьому динаміка окремих складових є більш складною. Кожна група має характерні особливості у сприйнятті власного успіху, що відображає специфічну сфокусованість і вмотивованість різних етапів спортивної кар'єри.

Аналіз кореляцій показав, що спортсмени з вираженою глористичною мотивацією сприймають власне кар'єрне зростання переважно через призму високих спортивних результатів та суспільного визнання, а також особистих зусиль, докладених для досягнення успіху. Емоційне задоволення від спортивної діяльності має сильний зв'язок із автентичністю та задоволеністю власною кар'єрою, такі спортсмени частіше відчують загальне благополуччя та краще інтегрують кар'єру у власне життя. Мотив фізичного самовдосконалення має тісні кореляції із саморозвитком та прагненням якості в роботі, такі спортсмени зосереджені на високих стандартах та професійному просуванню, що надає особистий сенс кар'єрі.

## **ВИСНОВКИ**

Проведене дослідження дозволило сформулювати ряд теоретичних та практичних висновків відповідно до поставлених завдань.

1. У визначенні змісту та структури мотивації існує багато точок зору. З одного боку, мотивація тлумачиться як сукупність внутрішніх потреб та інтересів, що визначають активність людини, з іншого – як наслідок зовнішніх впливів, соціальних очікувань і стимулів. Це дозволяє розглядати мотивацію як комплекс багаторівневих та взаємопов'язаних механізмів, що обумовлюють активність людини, її цілеспрямованість та стійкість до труднощів у досягненні цілей. Системне розуміння функцій мотивації (енергетична, спрямовуюча, смислотвірна) створює основу для дослідження шляхів формування й підтримки в процесі тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

2. Внутрішня мотивація відіграє ключову роль у досягненні спортивних успіхів, оскільки забезпечує стійку, стабільну й довготривалу роботу для досягнення цілей, незалежно від зовнішніх обставин або негараздів. Внутрішня мотивація може визначається різними чинниками: особистісними цілями, задоволенням від процесу тренувань та гри, бажанням досягнення внутрішньої гармонії чи розвитком власних навичок. Спортсмени, які мають стійку внутрішню мотивацію, отримують задоволення від самого процесу тренувань та змагань, а не тільки від отриманих результатів та відповідних винагород. При цьому виклики та труднощі, котрі є невід'ємною частиною спортивного шляху, виступають стимулом для подальшого вдосконалення.

3. Спортивна кар'єра має унікальні особливості, що відрізняють її від інших галузей професійної зайнятості. Вона є короткочасною (рано починається та закінчується, досягаючи піку у молодому віці) та залежить від фізичних можливостей спортсмена. Кар'єрне зростання у спорті вищих досягнень складається з кількох етапів підготовки: початкового, базового, етапу максимальної реалізації, збереження досягнень та виходу з професійного спорту. Кожен з них вимагає специфічної психологічної підготовки та підтримки, враховуючи інтенсивність тренувань, ризики травм і високу конкуренцію. Кар'єра спортсмена на різних етапах піддається впливу динаміки мотиваційних змін, а також наявності внутрішніх і зовнішніх демотивуючих факторів

4. Проведене емпіричне дослідження у вибірці студентів факультету фізичного виховання та спорту з різним рівнем майстерності (володарі II та III юнацьких розрядів, дорослих розрядів, кандидати в майстри спорту та майстри спорту) показало, що для спортсменів на означених етапах професійного становлення характерні високі показники актуальної мотивації. Найбільш вагомим виявився глористичний мотив спортивної діяльності та мотив фізичного самовдосконалення, їм обом дещо поступається мотив емоційного задоволення. Високі показники всіх трьох мотивів спортивної діяльності

виявлені майже у третини опитаних (32 % вибірки), що свідчить про розвинену внутрішню мотивацію.

5. Кожен з вимірних показників мотивації проявляється з різною інтенсивністю відповідно до рівня спортивної майстерності у групах. У початківців домінують емоційне задоволення від занять спортом і прагнення до фізичного самовдосконалення, тоді як глористична мотивація має менше значення. Спортсмени середнього рівня порівняно більше орієнтуються на вдосконалення фізичних навичок і здобуття визнання. Для спортсменів високого рівня провідним мотивом є досягнення статусу й визнання, підтримка своєї репутації, тоді як тренування сприймаються радше як робота для досягнення довгострокових цілей.

6. Стосовно суб'єктивного сприйняття кар'єрного успіху студентів слід відзначити пріоритет компоненту зростання та розвитку (постійне набуття знань та вдосконалення навичок в обраній діяльності). Важливу роль в оцінці власної кар'єри відіграють визнання з боку керівництва, особистий сенс діяльності та її значущість для суспільства, а також почуття задоволеності своїм професійним шляхом. Загальна оцінка кар'єрного успіху послідовно зростає в групах відповідно рівню спортивної майстерності, при цьому динаміка окремих складових є більш складною. Кожна група має характерні особливості у сприйнятті власного успіху, що відображає специфічну сфокусованість і вмотивованість різних етапів спортивної кар'єри.

7. Аналіз кореляцій показав, що спортсмени з вираженою глористичною мотивацією сприймають власне кар'єрне зростання переважно через призму високих спортивних результатів та суспільного визнання, а також особистих зусиль, докладених для досягнення успіху. Емоційне задоволення від спортивної діяльності має сильний зв'язок із автентичністю та задоволеністю власною кар'єрою, такі спортсмени частіше відчують загальне благополуччя та краще інтегрують кар'єру у власне життя. Мотив фізичного самовдосконалення має тісні кореляції із саморозвитком та прагненням якості

в роботі, такі спортсмени зосереджені на високих стандартах та професійному просуванню, що надає особистий сенс кар'єрі.

Загалом, результати проведеного дослідження вказують на те, що кожен тип мотивації сприяє розвитку різних аспектів та складових кар'єрного успіху. Це підкреслює важливість врахування індивідуальних мотиваційних установок для професійного та особистого зростання у спортивній кар'єрі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арнаутова Л., Петровська Т., Ганага О., Федорчук С. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022; 1: 73–80 DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.73–80
2. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : Візаві, 2016. 223 с.
3. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. дис. ... доктора наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт". Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2018. 46 с. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/1658>
4. Гах Р. В., Гуджабідзе К. Г. Структура мотиваційної сфери спортсмена. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія*. 2024. Вип. 70. С. 89-100. <https://doi.org/10.34142/23129387.2024.70.07>
5. Глухов І. Зміни показників фізичної підготовленості студенток за підсумками реалізації індивідуально-мотиваційних рівнів системи навчання плавання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. № 22. С. 29-37. doi: 10.32626/2309-8082.2021-21.29-37
6. Грецький О., Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт*. 2013. Вип. 11. С. 67-71. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv\\_2013\\_11\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2013_11_15)
7. Гринь О. Р. Напрямки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2015. Вип. 6 (62). С. 28-32.

8. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2014. 233 с.
9. Гринь О. Р., Моргосліп Д. О. Психологічні фактори успішності змагальної діяльності у спортивних танцях *Science and education: problems, prospects and innovations*. Abstracts of II International Scientific and Practical Conference (Kyoto, Japan, 4-6 November 2020). CPN Publishing Group, 2020. P. 292-299.
10. Євдокимова Н. О., Тарасова Н. В. Особливості мотиваційної сфери спортсменів підлітково-юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1, Т. 2. С. 8-12. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.1>
11. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : МАУП, 2006. 432 с.
12. Козлов К. В., Санауов Ж. А. Раціональна побудова процесу багаторічного вдосконалення спортсменів як основа ефективної безпосередньої підготовки до Олімпійських ігор. *Структура та зміст етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року (Олімпійських ігор, чемпіонатів світу)* / заг. ред. В. М. Платонова. Київ: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України, 2020. С. 66-84.
13. Колеснік І, Салямін Ю. Особливості формування інтересу та мотивації до занять спортивною гімнастикою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020; 4: 22–26 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.4.22–26
14. Коляда Є., Романенко В. Дослідження мотивації спортсменів-юніорів до тренувальних занять з карате. *Єдиноборства*. 2023. № 2(28). С. 50-60. DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.05>
15. Лукова С. В. Зв'язок мотивів спортивної діяльності із саморегуляцією підлітків-спортсменів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2022. Вип. 67. С. 110-128. <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.67.08>
16. Лукова С., Фоменко К. Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків. *Вісник Львівського*



університету. *Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 162–170. DOI : <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.21>

17. Массанов А. Психологічні бар'єри у професійному самовизначенні особистості. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 73-89. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis\\_2014\\_2\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2014_2_8)

18. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління. Київ: Академвидав, 2003. 568 с.

19. Український центр суспільних даних. Основи статистики та аналізу даних : відкритий посібник з відкритих даних [Електронний ресурс]. Київ, 2016. URL: <https://socialdata.org.ua/manual/manual4/>

20. Паржницький В., Савенко О. Кар'єрне зростання: види та характеристика. *Житомирщина педагогічна*. 2021. № 3 (23). 12 с.

21. Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. Вип. 4. С. 89–94. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.89–94

22. Платонов В. М., Козлова О. К., Павленко Ю. О., Воробйова А. В., Козлов К. В., Санауов Ж. А. Структура та зміст етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року (Олімпійських ігор, чемпіонатів світу) / заг. ред. В. М. Платонова. *Науково-методологічні дослідження у фізичній культурі і спорті, фізичній терапії, ерготерапії, туризмі*: колективна монографія за результатами завершених у 2019 році наукових досліджень і розробок. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. Т. 4. 222 с.

23. Пономарьов В. О. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів рукопашного бою з урахуванням набутого спортивного досвіду : дис. ... доктора філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2023. 262 с.

24. Пономарьов В. О., Корчагін М. В., Маріо Байч. Кризові етапи розвитку спортивної кар'єри спортсменів-однборців та формування шляхів

їх подолання. *Єдиноборства*. 2024. Вип. 1(31), С. 80–91. DOI: 10.15391/ed.2024-1.08

25. Прокопенко О. В. Конспект лекцій з курсу «Теорія мотивації». Суми : Вид-во СумДУ, 2006. 171 с.

26. Семенович С., Давидюк І. Мотивація у спорті: дослідження сучасного освітнього ландшафту. *Вища освіта України*, 2023. № 4. С. 57-63. DOI : 10.32782/NPU-VOU.2023.4(91).08

27. Сидорова О. Психологічні особливості професійної діяльності спортсмена та їх роль у процесі соціалізації. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2014. № 2. С. 89-92. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknur\\_2014\\_2\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknur_2014_2_28)

28. Хуртенко О. В., Бортун Б. О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2, Т. 1. С. 119-123. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/30301>

29. Чайка, Р. (2024) Переклад та валідація шкали «Інвентар суб'єктивного кар'єрного успіху» для української аудиторії. *Наукові перспективи*. Вип. 4 (46). С. 1453-1464. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1453-1463](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1453-1463)

30. Чебан Ю. В., Чебикін О. Я., Плохих В. В., Массанов А. В. Емоційний фактор змагальної самообілізації спортсменів-веслувальників. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 2020. Вип. 3. С. 28-43. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-3-2>

31. Шандрюк С. К., Гах Р. В. Зв'язок самооцінки фізичного стану та мотивації спортивної діяльності спортсменів-юніорів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2022. Вип. 67 С. 172-184. <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.67.12>

32. Ямчук Т. Ю., Алмаші С. І. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачево : МДУ, 2017. 37 с.

33. Atkinson, J. W., Litwin G. H. Achievement motive and test anxiety conceived as motive to approach success and motive to avoid failure. *The Journal*

*of Abnormal and Social Psychology*, 1960. № 60(1). P. 52–63. <https://doi.org/10.1037/h0041119>

34. Burton D., Raedeke T. D. *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics, 2008. 304 p. <https://anyflip.com/ontxu/zplf/basic>

35. Cratty B. J. *Psychology in Contemporary Sport*. Prentice Hall, 1989. 338 p.

36. Hakman A., Andrieieva O., Bezverkhnia H., Moskalenko N., Tsybulska V., Osadchenko T., Savchuk S., Myrkovalchuk V., Filak Y. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol.20 (1). P. 116 – 122. DOI: 10.7752/jpes.2020.01015

37. Heckhausen J., Heckhausen H. *Motivation and action*. Third Edition. Springer, 2018. 914 p. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499821>

38. McClelland D. C. *Human Motivation*. Cambridge : Cambridge University Press, 1987. 663 p.

39. Shockley, K. M., Ureksoy, H., Rodopman, O. B., Poteat, L. F., & Dullaghan, T. R. (2016). Development of a new scale to measure subjective career success: A mixed-methods study. *Journal of organizational behavior*, 37(1), 128-153. <https://doi.org/10.1002/job.2046>

40. Vorobiova A., Vasylenko M., Kozlova O., Tomashevskyi V. The issue of drop out of talented young athletes in Olympic sports: reasons and solutions. *Theory and Methods of Physical education and sports*. 2022; 2: 3–8 DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.3–8

## Додаток

### Діагностичні методики, використані у дослідженні

#### **Опитувальник «Інвентар суб'єктивного кар'єрного успіху»**

(автори К. Шоклі, Х. Урексой, О. Родопман, Ф. Потіт і Т. Дуллаган; переклад та адаптація українською мовою: Ростислав Чайка)

*Інструкція:* Вкажіть, будь ласка, наскільки ви згодні з наступними твердженнями від зовсім не згоден (1) повністю згоден (5)

***Розглядаючи мою спортивну кар'єру в цілому...***

1. Мої керівники кажуть мені, що я добре роблю свою роботу
2. Організації, в яких я працював, визнали мене хорошим виконавцем
3. Мене відзначили за мій внесок в роботу
4. Я пишаюся якістю виконаної роботи
5. У своїй роботі я відповідаю найвищим стандартам якості
6. Я відомий високою якістю своєї роботи
7. Я вважаю, що моя робота мала сенс.
8. Я вважаю, що моя робота створює щось нове в цьому світі
9. Робота, яку я зробив, зробила внесок у суспільство
10. Рішення, які я приймав, вплинули на мою організацію
11. Організації, в яких я працював, враховували мою думку щодо важливих питань
12. Інші беруть до уваги мої поради, коли приймають важливі рішення
13. Я зміг займатися роботою, яка відповідає моїм особистим потребам і вподобанням
14. Я відчуваю, що сам керую своєю кар'єрою
15. Я сам обрав свій професійний шлях
16. Я можу проводити стільки часу, скільки хочу, зі своїми друзями та родиною
17. Я можу вести добре життя поза роботою
18. Мені вдалося бути хорошим працівником, зберігаючи при цьому якісні неробочі відносини
19. Я розширив свої навички, щоб працювати краще
20. Я був у курсі змін у своїй сфері
21. Я постійно вдосконалювався, розвиваючи свої навички
22. Моя кар'єра особисто приносить задоволення
23. Я в захваті від своєї кар'єри
24. Я вважаю свою кар'єру досить цікавою

**Методика вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності**

(С. Лукова, К. Фоменко, 2021)

*Інструкція.* Шановний респонденте, оцініть, будь ласка, в балах кожне твердження від 1 до 5 балів залежно від міри їхньої важливості, де 1- зовсім не згодний, а 5 – повністю згодний.

1. Мені подобається вид спорту, яким я займаюсь

2. Я займаюсь спортом, щоб бути спритним і витривалим
3. Мені приємно, коли мене нагороджують за перемогу у змаганнях
4. Спорт надихає мене та піднімає настрій
5. Я займаюсь спортом, щоб бути сильним
6. Хочу бути відомим завдяки спортивним досягненням
7. Я з нетерпінням чекаю тренувань
8. Систематичні заняття спортом необхідні мені, щоб мати гарну зовнішність
10. Щоденні тренування ніколи не набридають мені
13. Під час занять спортом я відчуваю натхнення та прилив енергії
15. Хочу бути відомим спортсменом у нашій країні
16. Я отримую задоволення від самого процесу тренування
18. Займаюсь спортом, щоб бути чемпіоном
19. Коли я займаюсь спортом, мій настрій покращується
20. Я займаюсь спортом, щоб підтримувати себе у гарній формі
21. Мрію бути визнаним найкращим спортсменом у своїй віковій (ваговій) категорії
22. Я із задоволенням ходжу на тренування
23. Я займаюсь спортом, щоб бути здоровим
24. Золота медаль на олімпійських іграх – це моя мрія
25. Мені подобається займатися спортом
26. Я займаюсь спортом, щоб покращити свій фізичний стан
27. Готовий докладати зусиль, щоб мати високий спортивний статус
28. Отримую задоволення від досягнутого спортивного результату
29. Я займаюся спортом, щоб бути сильним та витривалим
30. Хотів би увійти в топ-10 відомих спортсменів світу

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Дробот Катерина Володимирівна, учасниця освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символики університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

29.10.2024  
(дата)

  
(підпис)

Катерине Дробот  
(ім'я; прізвище)