



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г.С.СКОВОРОДИ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ЛУКОВА СВІТЛАНА ВОЛОДИМИРІВНА

УДК: 159.947.5:796.077-053.6

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГУБРИСТИЧНОЇ
МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ**

053 Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття ступеню доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Світлана Лукова

Науковий керівник Фоменко Карина Ігорівна, доктор психологічних наук, професор

Харків - 2023

АНОТАЦІЯ

Лукова С. В. Психологічні особливості губристичної мотивації підлітків-спортсменів. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю – 053 Психологія. – Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Харків, 2023.

У роботі представлено аналіз науково-теоретичних концепцій і підходів до вивчення губристичної мотивації підлітків-спортсменів, визначено та описано чинників розвитку губристичних прагнень підлітків-спортсменів. Визначено наукову новизну та теоретичну значущість наукової праці, які полягають у тому, що

вперше:

- виявлено психологічні предиктори губристичної мотивації підлітків-спортсменів;

- встановлено особливості оптимальних переживань у спорті та спортивної тривожності у підлітків з різними типами губристичної мотивації;

поглиблено й доповнено уявлення про:

- роль губристичної мотивації у спортивній діяльності підлітків;
- типологічні особливості мотивації до спортивної діяльності та губристичної мотивації у підлітковому віці;

- особистість підлітка-спортсмена через виявлення особливостей прояву перфекціонізму, оптимізму та самооцінки спортивних якостей в залежності від його типу губристичної мотивації;

- залежність особистісного розвитку спортсмена від виду його спортивної діяльності через визначення особистісних особливостей підлітків, залучених до індивідуальних та командних видів спорту, з різними типами губристичної мотивації;

дістали подальшого розвитку:

- засоби психодіагностики особистості спортсмена шляхом адаптації методик дослідження диспозиційного оптимізму, актуальних мотивів спортивної діяльності підлітка, самооцінки спортивних якостей та здатностей;
- засоби психологічного супроводу розвитку конструктивної форми губристичної мотивації підлітків-спортсменів.

Практичне значення роботи полягає у розробці програми психологічного супроводу розвитку конструктивної форми губристичної мотивації підлітків-спортсменів, ефективність якої є перевіреною, що дозволяє її застосовувати у практиці спортивних шкіл з метою психологічної підготовки спортсменів підліткового віку. Отримані результати дослідження психологічних особливостей та предикторів губристичної мотивації у структурі спортивної діяльності можуть бути використані при викладанні навчальних дисциплін психологічного циклу у вищій школі.

У дисертації наведене теоретичне узагальнення і нове вирішення наукового завдання, що виявляється у визначенні особливостей та умов розвитку губристичної мотивації підлітків-спортсменів.

За результатами теоретико-методологічного аналізу було визначено особливості формування губристичної мотивації у спортивній діяльності. У підлітковому віці спорт, як конкурентне середовище, створює підґрунтя для розвитку губристичної мотивації. Губристична мотивація, що реалізується у спорті, представлена двома мотивами. Мотив досягнення переваги реалізується через фактичне чи уявне порівняння себе з іншими спортсменами. Мотивом досягнення досконалості базується на внутрішніх стандартах спортивної майстерності і виявляється у високих вимогах до себе та до власних спортивних досягнень.

Емпірично визначено співвідношення типів губристичної мотивації та мотивації спортивної діяльності, що визначає характерні особливості спортивної мотивації у підлітковому віці. У структурі спортивної мотивації найбільш типовим для підлітків є поєднання високого рівня спортивної мотивації та домінування мотиву досконалості, що сприяє підвищенню їх

спортивної майстерності. Виявлено специфіку стильових особливостей саморегуляції спортивної діяльності у підлітків в залежності від типологічного профілю губристичної мотивації. Підлітки з домінуванням прагнення до досконалості у спортивній діяльності здебільшого керуються внутрішніми мотивами. У порівнянні з ними спортивна діяльність підлітків з прагненням до переваги більше стимулюється зовнішніми впливами, до яких входять схвалення та покарання, авторитет тренера, батьківські установки, думка однолітків тощо. Найнижчі показники за всіма стилями саморегуляції мають підлітки-спортсмени з низьким рівнем губристичної мотивації.

Встановлені особистісні характеристики підлітків, релевантні реалізації спортивної діяльності. Для підлітків з прагненням до досконалості притаманний найвищий рівень оптимістичних очікувань, диспозиційного оптимізму, перфекціонізму, спрямованого на себе. Підліткам з низьким рівнем губристичної мотивації властиві песимістичні очікування, найнижчий рівень диспозиційного оптимізму та високі показники перфекціонізму, спрямованого на інших. Визначено зв'язок губристичного мотиву досконалості з самооцінкою якостей, актуальних для спортивної діяльності підлітків.

Констатовано залежність актуальних переживань у спортивній діяльності від типологічного профілю губристичної мотивації. Для підлітків, у мотиваційних профілях яких домінує прагнення до досконалості або переваги, притаманне оптимальне переживання у спортивній діяльності, що є відповідником стану потоку або захоплення спортом. Найвищі показники переживань задоволення та сенсу виявлені у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості, найвищі показники зусилля – у підлітків з прагненням до переваги. Найвищі показники переживання порожнечі виявлені у підлітків-спортсменів з низьким рівнем губристичної мотивації. Встановлені типологічні відмінності у переживанні тривожних станів у спортивній діяльності: підлітки-спортсмени з домінуванням прагнення до переваги мають вищі показники ситуативної тривоги у тренувальному процесі, що пов'язане із ситуацією змагальної невизначеності, натомість підлітки-спортсмени з

домінуванням прагнення до досконалості мають вищі показники особистісної тривожності, що проявляється у емоційному напруженні, пов'язаному із невдоволенням власними спортивними якостями та тривожній оцінці перспективи спортивної діяльності.

Визначено психологічні особливості спортивної діяльності підлітків-спортсменів з різними типами губристичної мотивації, які займаються індивідуальними та командними видами спорту. Залученість до командних видів спорту при домінуванні прагнення до досконалості взаємозумовлено із найвищим рівнем внутрішньої мотивації та перфекціоністичної спрямованості на себе, оптимальних переживань у спортивній діяльності, та найнижчими показниками переживання порожнечі; при домінуванні прагнення до переваги – із найвищим рівнем перфекціоністичної спрямованості на інших та високими показниками соціально приписаного перфекціонізму. Залученість до індивідуальних видів спорту при домінуванні прагнення до досконалості пов'язане із найвищими показниками задоволення у процесі спортивної діяльності, при домінуванні прагнення до переваги – високим інтегральним показником перфекціонізму, переживанням зусилля у спортивній діяльності.

Виявлено предиктори губристичної мотивації підлітків-спортсменів. Прагнення до досконалості у підлітків-спортсменів зумовлене перфекціоністичною спрямованістю на себе, оптимістичними очікуваннями, мотивами спортивної діяльності (емоційним та фізичного вдосконалення), переживанням сенсу, задоволення та порожнечі у спортивній діяльності. Прагнення до переваги підлітків-спортсменів зумовлене переживаннями зусилля у спортивній діяльності, оптимістичними очікуваннями, перфекціоністичною спрямованістю на себе, астеничним компонентом ситуативної тривоги та соціальним захистом в структурі особистісної тривожності. Вплив виявлених предикторів на розвиток губристичної мотивації підлітків-спортсменів був врахований при створенні розвивальної програми.

Програма розвитку конструктивних форм губристичної мотивації мала дві складові – групову (тренінг) та індивідуальну (консультування). Структура тренінгової програми була представлена трьома змістовними блоками (мотиваційним, розвивальним, рефлексивним). У результаті залучення до програми підлітків із низьким рівнем губристичної мотивації у них відбулось істотне підвищення губристичних мотивів в структурі спортивної мотивації, а також емоційного, глористичного мотивів та мотиву фізичного вдосконалення; крім того, значуще зростання показників оптимального переживання у спортивній діяльності свідчить про задоволеність, усвідомлення сенсу та готовність докладати відповідних зусиль в спорті, яке виявляється у підлітків при підвищенні губристичної мотивації.

Матеріали даного дослідження та отримані результати можуть бути використані при викладанні навчальних дисциплін «Педагогічна психологія», «Практична психологія», «Вікова психологія», «Спортивна психологія», «Психокорекція», «Основи психологічного консультування» тощо.

Ключові слова: губристична мотивація, прагнення до досконалості, прагнення до переваги, підлітковий вік, спортивна діяльність, підлітки-спортсмени, диспозиційний оптимізм, саморегуляція, тривожність, самооцінка, перфекціонізм, типологічні профілі, стан потоку, мотиви спортивної діяльності, спорт.

ABSTRACT

Lukova S. V. Psychological peculiarities of the hubristic motivation of adolescent athletes.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the speciality - 053 Psychology. - H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, 2023.

The paper presents an analysis of scientific and theoretical concepts and approaches to the study of adolescent athletes' hubristic motivation, identifies and describes the factors of development of adolescent athletes' hubristic aspirations. The scientific novelty and theoretical significance of the scientific work are determined, which are as follows:

for the first time

- the psychological predictors of adolescent athletes' hubristic motivation were identified;

- the peculiarities of optimal experiences in sport and sports anxiety in adolescents with different types of hubristic motivation were identified;

deepened and supplemented the idea of:

- the role of intrinsic motivation in adolescents' sports activities;

- typological features of motivation for sports activity and hubristic motivation in adolescence;

- the personality of an adolescent athlete through the identification of features of perfectionism, optimism and self-esteem of sports qualities depending on his/her type of Hubristic motivation;

- the dependence of the athlete's personal development on the type of his/her sports activity through the identification of personal characteristics of adolescents involved in individual and team sports with different types of hubristic motivation;

were further developed:

- means of psychodiagnostics of the athlete's personality by adapting the methods of studying dispositional optimism, actual motives of the adolescent's sports activity, self-assessment of sports qualities and abilities;

- means of psychological support for the development of a constructive form of adolescent athletes' hubristic motivation.

The practical significance of the work lies in the development of a programme of psychological support for the development of a constructive form of Hubristic motivation of adolescent athletes, the effectiveness of which has been tested, which allows it to be used in the practice of sports schools for the purpose of psychological training of adolescent athletes. The obtained results of the study of psychological features and predictors of the Hubristic motivation in the structure of sports activity can be used in teaching psychological disciplines in higher education.

The thesis presents a theoretical generalisation and a new solution to the scientific task of determining the features and conditions of the development of adolescent athletes' hubristic motivation.

Based on the results of the theoretical and methodological analysis, the peculiarities of the formation of the hubristic motivation in sports activities were determined. In adolescence, sport, as a competitive environment, creates the basis for the development of humble motivation. Hubristic motivation, which is realised in sport, is represented by two motives. The motive to achieve superiority is realised through actual or imaginary comparison of oneself with other athletes. The motive of achieving excellence is based on internal standards of sportsmanship and is manifested in high demands on oneself and one's own sports achievements.

The correlation between the types of hubristic motivation and motivation of sports activity is empirically determined, which determines the characteristic features of sports motivation in adolescence. In the structure of sports motivation, the most typical for adolescents is a combination of a high level of sports motivation and the dominance of the motive of excellence, which contributes to the improvement of their sports skills. The specificity of the style features of self-regulation of sports activity in adolescents depending on the typological profile of

the hubristic motivation has been revealed. Adolescents with the dominance of the desire for perfection in sports activity are mostly guided by intrinsic motives. Compared to them, sports activities of adolescents with the desire for superiority are more stimulated by external influences, which include approval and punishment, coach's authority, parental attitudes, peer opinion, etc. The lowest scores in all styles of self-regulation are observed in adolescent athletes with a low level of humble motivation.

The personal characteristics of adolescents relevant to the implementation of sports activities have been identified. The highest level of optimistic expectations, dispositional optimism, and self-directed perfectionism is inherent in adolescents with a desire for perfection. Adolescents with a low level of hubristic motivation are characterized by pessimistic expectations, the lowest level of dispositional optimism and high levels of perfectionism directed at others. The relationship between the hubristic motive of perfection and self-esteem of qualities relevant to adolescents' sports activities has been determined.

The dependence of actual experiences in sports activity on the typological profile of hubristic motivation is stated. For adolescents whose motivational profiles are dominated by the desire for excellence or superiority, the optimal experience in sports activity is inherent, which corresponds to the state of flow or passion for sports. The highest rates of satisfaction and meaning were found in adolescents with the dominance of the pursuit of perfection, the highest rates of effort - in adolescents with the pursuit of superiority. The highest rates of emptiness were found in adolescent athletes with a low level of hubristic motivation. Typological differences in the experience of anxiety in sports activities have been established: adolescent athletes with dominance of the desire for superiority have higher rates of situational anxiety in the training process, which is associated with the situation of competitive uncertainty, while adolescent athletes with dominance of the desire for perfection have higher rates of personal anxiety, which is manifested in emotional stress associated with dissatisfaction with their own sports qualities and anxious assessment of the prospects of sports activity.

The psychological peculiarities of sports activity of adolescent athletes with different types of hubristic motivation engaged in individual and team sports are determined. Involvement in team sports with the dominance of the desire for perfection is interrelated with the highest level of intrinsic motivation and perfectionistic orientation towards oneself, optimal experiences in sports activities, and the lowest rates of emptiness; with the dominance of the desire for superiority - with the highest level of perfectionistic orientation towards others and high rates of socially prescribed perfectionism. Involvement in individual sports with the dominance of the desire for perfection is associated with the highest rates of satisfaction in the process of sports activity, with the dominance of the desire for superiority - with a high integral indicator of perfectionism, the experience of effort in sports activity.

Predictors of adolescent athletes' hubristic motivation have been identified. The striving for perfection in adolescent athletes is caused by perfectionistic self-orientation, optimistic expectations, motives of sports activity (emotional and physical improvement), experience of meaning, pleasure and emptiness in sports activity. The desire for superiority of adolescent athletes is conditioned by the experience of effort in sports activities, optimistic expectations, perfectionistic self-orientation, the asthenic component of situational anxiety and social protection in the structure of personal anxiety. The influence of the identified predictors on the development of adolescent athletes' hubristic motivation was taken into account when creating the development program.

The program for the development of constructive forms of hubristic motivation had two components – group (training) and individual (counselling). The structure of the training program was represented by three content blocks (motivational, developmental, and reflective). As a result of involving adolescents with a low level of hubristic motivation in the program, they had a significant increase in hubristic motives in the structure of sports motivation, as well as emotional, gloristic and physical improvement motives; in addition, a significant increase in the indicators of optimal experience in sports activity indicates

satisfaction, awareness of meaning and willingness to make appropriate efforts in sports, which is manifested in adolescents with an increase in hubristic motivation.

The materials of this study and the results obtained can be used in teaching such disciplines as Pedagogical Psychology, Practical Psychology, Age Psychology, Sports Psychology, Psychocorrection, Fundamentals of Psychological Counselling, etc.

Key words: hubristic motivation, striving for perfection, striving for superiority, adolescence, sports activity, adolescent athletes, dispositional optimism, self-regulation, anxiety, self-esteem, perfectionism, typological profiles, flow state, motives of sports activity, sport.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті в наукових фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України:

- Лукова С., Фоменко К. (2021). Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 9, 162-170.
<https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.21>
- Лукова С., Коломійцев Г. (2021). Саморегуляція спортивної діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 65, 154-169.
<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.09>
- Лукова С. (2022). Зв'язок мотивів спортивної діяльності із саморегуляцією підлітків-спортсменів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 67, 110-128. <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.67.08>
- Лукова С. (2023). Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised – LOT-R). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*, 1, 47-55.
<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>

Статті у фахових наукових виданнях, включених до реєстру міжнародних наукометричних баз даних:

- Zhdaniuk L., Lukova, S., Beseda, N., Synytsy T., & Yopa, T. (2021). Analyzing the Characteristics of the Hubristic Motivation of Adolescent Athletes. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 9(7), 38-43. (Web of Science)
- Lukova, S. V., Zhyvotovska, L. V., Kolomyitsev, H. A., Fomenko, K. I., & Beseda, N. A. (2022). Empirical research on the features of psychoemotional states of adolescent athletes during quarantine restrictions. *Wiadomosci lekarskie* (Warsaw, Poland : 1960), 75(5 pt 2), 1347–1351.
<https://doi.org/10.36740/WLek202205222> (Scopus)

**Статті та тези доповідей, які засвідчують апробацію матеріалів
дисертації**

- Лукова, С. В. (2019, Жовтень 26). Психологічні особливості поведінки підлітків-спортсменів у конфліктах. *Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали III міжрегіональної наук.-практ. конф.*, Харків, 160-162
- Лукова, С. В. (2019, Листопад 14). Вплив спорту на розвиток особистості підлітків. (За ред. Л. М. Рибалко). *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, Полтава, 246-249.
- Лукова, С. В. (2020, Січень 27-28). Специфіка оптимістичного атрибутивного стилю у підлітків-спортсменів з різним рівнем губристичної мотивації. *Eurasian scientific congress : conference collection of the 1 st International scientific and practical conference*, Barcelona, 478-481.
- Лукова, С. В. (2020, Лютий 21). Губристична мотивація спортивної діяльності у підлітковому віці. *Модернізація освітньої системи: світові тенденції та національні особливості*: матеріали III Міжнародної наукової конференції, Каунас, 59-63.
- Лукова С. В. (2020, Березень 13). Методика вивчення спортивної діяльності підлітків *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*, Кременчук, 210-212.
<https://doi.org/10.36074/13.03.2020>
- Лукова, С. В. (2020, Жовтень 31). Психологічні особливості формування образу я у підлітків-спортсменів. *IV Міжрегіональна науково-практична конференція «Харківський осінній марафон психотехнологій»*, Харків, 134.
- Лукова, С. В. (2020, Листопад 19). Губристична мотивація як прагнення до самоствердження підлітків-спортсменів. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи*: збірник наукових

матеріалів VI Всеукраїнської науковопрактичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, Полтава, 139-141.

Лукова, С. В., Надьон, В. П., Аркатова, О. С., & Коломійцев, Г. А. (2020, Грудень 13-15). Проблема саморегуляції у психологічній науці. *Modern science problem and innovations: The 10th International scientific and practical conference*, SSPG Publish, Stockholm, 394-400.

Лукова, С. В. (2021, Березень 19). Особливості губристичної мотивації підлітків. *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences: матеріали I Міжн. наук.-практ.конф.*, Кембрідж, 150-152. <https://doi.org/10.36074/logos-19.03.2021.v3.47>

Лукова, С. В. (2021, Жовтень 28-30). Психодіагностичний інструментарій для визначення самооцінки спортсменів. *Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали V міжрегіональної наук.-практ. конф.*, м. Харків, 17-19.

ЗМІСТ

ВСТУП	17
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ГУБРИСТИЧНОЇ МОТИВАЦІЇ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ	24
1.1. Губристична мотивація як психологічна проблема.....	24
1.2. Психологічні особливості спортивної діяльності підлітків.....	36
1.3. Губристична мотивація у структурі саморегуляції спортивної діяльності підлітків	48
Висновки до першого розділу	56
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУБРИСТИЧНОЇ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ.....	58
2.1. Організація, вибірка та методологічні засади емпіричного дослідження губристичної мотивації спортсменів підліткового віку....	58
2.2. Губристичні мотиви підлітків у структурі мотивації спортивної діяльності.....	70
2.3. Мотиваційно-регулятивні характеристики спортивної діяльності підлітків з різними мотиваційними профілями.....	89
2.4. Психологічні особливості актуалізації психічних станів підлітків- спортсменів з різними типами губристичної мотивації	98
2.5. Особистісні характеристики підлітків-спортсменів з різними типами губристичної мотивації	113
2.6. Психологічні особливості спортивної діяльності підлітків в залежності від типу губристичної мотивації та виду спорту.....	127
2.7. Психологічні предиктори губристичної мотивації підлітків- спортсменів	147
Висновки до другого розділу	157

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ ФОРМ ГУБРИСТИЧНОЇ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ	162
3.1. Теоретико-методологічні засади формування конструктивних форм губристичних мотивів у структурі спортивної мотивації підлітків	162
3.2. Структура та зміст програми розвитку конструктивних форм губристичної мотивації підлітків-спортсменів	172
3.3. Аналіз результатів перевірки ефективності застосування програми розвитку конструктивних форм губристичної мотивації підлітків- спортсменів	188
Висновки до третього розділу	199
ВИСНОВКИ	200
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	204
ДОДАТКИ	224

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві спорт стає значним соціокультурним явищем, що відіграє значну роль в актуальній життєдіяльності та майбутньому молодого покоління. Висока фізична, функціональна і техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів не є запорукою високої успішності у спортивній діяльності та психологічного благополуччя підлітків, залучених до неї. Успішному вирішенню змагальних та тренувальних завдань сприяє, передусім, психологічна підготовленість спортсменів, забезпечення якої неможливе без урахування особливостей їхньої губристичної мотивації.

Особливо актуальні питання психологічної підтримки спортсмена постають у підлітковому віці, якому властиве активне становлення губристичної мотивації. Підвищення спортивних навантажень та вимоги до психологічної, інтелектуальної та моральної готовності спортсмена у підлітковому періоді супроводжується труднощами, пов'язаними з реалізацією поставлених завдань у спортивній діяльності та змагальною активністю, що вимагає навичок саморегуляції та високої вмотивованості до спорту. Губристичні мотиви досягнення переваги та досконалості задають вектор спортивної мотивації підлітків та багато в чому визначають успішність особистості у спортивній діяльності. Попри все зазначене, на сьогоднішній день в психології спорту недостатньо уваги приділяється дослідженню губристичної мотивації спортсменів підліткового віку та створенню програм їхнього психологічного супроводу, ця проблематика обмежується вивченням типології губристичних мотивів спортсменів з різним рівнем успішності (К.І. Фоменко), у зв'язку із переживанням психоемоційних станів у змагальній діяльності баскетболістів (А.В. Рочняк) та у межах здійснення художньо-спортивної діяльності (І.В. Полілуєва).

Отже, соціальна та психологічна значущість розглянутої проблеми, її недостатнє вивчення, обумовлюють актуальність і вибір теми нашого

дисертаційного дослідження: «Психологічні особливості губристичної мотивації підлітків-спортсменів».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано в межах науково-дослідної роботи кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Психологія розвитку суб'єктів педагогічного процесу» (державний реєстраційний номер 0121U100712 від 20.01.2021 р.).

Тему дисертаційного дослідження Лукової Світлани Володимирівни «Психологічні особливості губристичної мотивації підлітків-спортсменів» було затверджено на засіданні Вченої ради Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди від 28.10.2019 р., протокол № 7.

Мета і завдання дослідження. Мета – встановити психологічні особливості, типологію, предиктори та умови розвитку губристичної мотивації спортсменів підліткового віку.

Для реалізації мети було поставлено наступні завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати проблему губристичної мотивації як чинника саморегуляції спортсменів-підлітків.
2. Визначити типологічні характеристики губристичної мотивації підлітків-спортсменів та їх мотиваційно-регулятивні особливості.
3. Дослідити особистісні характеристики підлітків-спортсменів з різними типами губристичної мотивації.
4. Визначити специфіку актуалізації психічних станів підлітків-спортсменів з різними типами губристичної мотивації.
5. Виявити психологічні особливості підлітків-спортсменів залежно від типу мотивації та виду спортивної діяльності.
6. Визначити психологічні предиктори губристичної мотивації у спортивної діяльності підлітків.
7. Розробити та перевірити ефективність програми розвитку конструктивних форм губристичної мотивації підлітків-спортсменів.

Об'єктом дослідження є губристична мотивація підлітків-спортсменів.

Предмет дослідження – психологічні особливості, психолого-педагогічні умови і предиктори розвитку губристичної мотивації підлітків-спортсменів.

Теоретико-методологічну базу дослідження складають: теоретичні положення про губристичну мотивації та її розвиток (А. Большакова, К. Фоменко, Т. Хомуленко), мотивацію спортивної діяльності (Н. Олійник, С. Войтенко, Є. Ільїн, В. Воронова), психічну регуляцію та саморегуляцію (К. Абульханова-Славська, В. Зобков, О. Конопкін, В. Моросанова, В. Олефір); теорія самодетермінації (Т. Гордєєва, Е. Десі, Р. Райан); концепція психічних станів та їхню саморегуляцію (О. Алексєєв, Л. Гримак, Л. Дикої, О. Прохорова, А. Бізюк, Л. Вассерман, М. Кузнєцов К. Фоменко), теорія диспозиційного оптимізму (Ч. Карвер, М. Шейєр), дослідження психічних станів та їхньої саморегуляції у спорті (В. Воронова, Г. Ложкін, В. Найчук Н. Тарасова), концепція оптимальних переживань у спорті (Ю. Дормашев, О. Леонтєв, Дж. Накамура, Є. Осін, М. Чіксентмігаї), психолого-педагогічні дослідження психічного розвитку у підлітковому віці (Г. Ананьєв, Л. Божович, І. Булах, І. Дубровіна, Е. Еріксон, І. Кон, С. Кузікова, В. Моргун, К. Седих, Н. Токарева, Н. Шевякова, А. Шамне).

Методи дослідження. Вирішення поставлених завдань потребувало застосування таких наукових методів дослідження: теоретичних (синтез, аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, які були застосовувані для узагальнення існуючих теоретичних концепцій та підходів щодо проблеми губристичної мотивації підлітків-спортсменів, а також для формулювання висновків на основі результатів емпіричного дослідження), емпіричних (психодіагностичні та експериментальні методи дослідження особливостей губристичної мотивації підлітків-спортсменів, психолого-педагогічний експеримент) та статистичних методів обробки даних (параметричні і непараметричні критерії для порівняння залежних та незалежних груп, коефіцієнт лінійної кореляції (r) Спірмена, кластерний аналіз методом

К-середніх, двохфакторний дисперсійний аналіз, експлораторний та конфірмаційний факторні аналізи для перевірки факторної структури методик та оцінки моделей, дискримінантний та регресійний аналізи для визначення психологічних предикторів типів губристичної мотивації підлітків-спортсменів). Здійснення статистичних обчислень відбувалося з використанням програм StatSoft Statistica12, перевірка моделей на відповідність – із застосуванням програми Mplus.

Наукова новизна і теоретичне значення одержаних результатів полягає в тому, що в роботі:

вперше:

- виявлено психологічні предиктори губристичної мотивації підлітків-спортсменів;

- встановлено особливості оптимальних переживань у спорті та спортивної тривожності у підлітків з різними типами губристичної мотивації;

поглиблено й доповнено уявлення про:

- роль губристичної мотивації у спортивній діяльності підлітків;
- типологічні особливості мотивації до спортивної діяльності та губристичної мотивації у підлітковому віці;

- особистість підлітка-спортсмена через виявлення особливостей прояву перфекціонізму, оптимізму та самооцінки спортивних якостей в залежності від його типу губристичної мотивації;

- залежність особистісного розвитку спортсмена від виду його спортивної діяльності через визначення особистісних особливостей підлітків, залучених до індивідуальних та командних видів спорту, з різними типами губристичної мотивації;

дістали подальшого розвитку:

- засоби психодіагностики особистості спортсмена шляхом адаптації методик дослідження диспозиційного оптимізму, актуальних мотивів спортивної діяльності підлітка, самооцінки спортивних якостей та здатностей;

- засоби психологічного супроводу розвитку конструктивної форми губристичної мотивації підлітків-спортсменів.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в адаптації психодіагностичного інструментарію для дослідження диспозиційного оптимізму, самооцінки якостей спортсмена та мотивів спортивної діяльності, у розробці програми психологічного супроводу розвитку конструктивної форми губристичної мотивації підлітків-спортсменів. Отримані результати дослідження психологічних особливостей та предикторів саморегуляції спортивної діяльності можуть застосовуватись під час викладання таких дисциплін, як «Педагогічна психологія», «Практична психологія», «Вікова психологія», «Спортивна психологія», «Психокорекція», «Основи психологічного консультування» тощо.

Результати дисертаційного дослідження впроваджені у навчальний процес Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (довідка № 15 від 16.05.2023 р.) та ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України» (№ 216 від 15.08.2023 р.).

Особистий внесок здобувача. У публікації «Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків», написаній у співавторстві з К. Фоменко, персональний внесок здобувача полягає у проведенні емпіричного дослідження, визначенні мотивів спортивної діяльності підлітків на основі експлораторного факторного аналізу, узагальненні методичних аспектів діагностики мотивів спортивної діяльності підлітків. У статті в співавторстві з Г. Коломійцевим «Саморегуляція спортивної діяльності» здобувачем здійснено збір та аналіз даних, визначено типологічні особливості саморегуляції підлітків-спортсменів, обґрунтовано зв'язок переживань у спортивній діяльності з типом спортивної саморегуляції підлітків. У статті «Empirical research on the features of psychoemotional states of adolescent athletes during quarantine restrictions», написаній у співавторстві з К. Фоменко, Л. Животовською, Н. Беседою, Г. Коломійцевим, проведено збір емпіричних даних, визначено

типологічні профілі губристичної мотивації підлітків-спортсменів, проаналізовано зв'язки психічних станів та копінг-стратегій відповідно до профілю губристичної мотивації підлітків-спортсменів. У статті «Analyzing the Characteristics of the Hubristic Motivation of Adolescent Athletes», що написана у співавторстві з Л. Жданюк, Н. Беседою, Т. Синицею, Т. Йопою, здійснено збір емпіричних даних та статистичну обробку, обґрунтовано зв'язок переживань у спортивній діяльності з типом губристичної мотивації підлітків-спортсменів. Ідеї, запропоновані співавторами, та їхні розробки у дисертації не представлені.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та отримані в ході дослідження результати були представлені на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях: III Міжрегіональній науково-практичній конференції «Харківський осінній марафон психотехнологій» (26 жовтня 2019 року, м. Харків), V Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи» (14 листопада 2019 року, м. Полтава), I Міжнародній науково-практичній конференції «Eurasian scientific congress» (27-28 січня 2020 року, м. Барселона, Іспанія), III Міжнародної наукової конференції «Модернізація освітньої системи: світові тенденції та національні особливості» (21 лютого 2020 року, м. Каунас, Литва), Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм» (13 березня 2020 року, м. Кременчук), IV Міжрегіональній науково-практичній конференції «Харківський осінній марафон психотехнологій» (31 жовтня 2020 року, м. Харків), VI Всеукраїнській науково-практичній Інтернет-конференції з міжнародною участю «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи» (19 листопада 2020 року, м. Полтава), X Міжнародній науково-практичній конференції «Modern science problem and innovations» (13-15 грудня 2020 року, м. Стокгольм, Швеція), I Міжнародній науково-практичній конференції

«Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences» (19 березня 2021 року, м. Кембрідж, Велика Британія), V Міжрегіональній науково-практичній конференції «Харківський осінній марафон психотехнологій» (28-30 жовтня 2021 року, м. Харків).

Публікації. Матеріали дослідження представлені у 16 публікаціях автора (11 одноосібних і 5 у співавторстві), із них 4 статті опубліковано у наукових фахових виданнях з психології, затверджених МОН України, 2 статті у виданнях, що входять до реєстру міжнародних наукометричних баз даних Scopus та Web of Science, та 10 публікацій в інших фахових виданнях та збірниках науково-практичних конференцій.

Структура і обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 175 найменувань (з них 117 іноземною мовою) та 4 додатки. Робота викладена на 232 сторінках друкованого тексту. Основний зміст роботи викладено на 187 сторінках. Робота містить 30 таблиць та 33 рисунків.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ГУБРИСТИЧНОЇ МОТИВАЦІЇ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Губристична мотивація як психологічна проблема.

Проблема губристичної мотивації у сучасних психологічних розвідках має обмежене коло представлення. Звернення до походження слова «губрис», що перекладається з давньогрецької як зухвалість, зарозумілість, пиха, надмірне самолюбство, прагнення до звеличення, надає переважно негативне семантичне забарвлення терміну (Kozielecki, 1987). У сучасній філософській науці дане поняття набирає більш широко значення, застосовується для позначення ставлення людини до світу, використовується в інших сферах суспільного життя (Сурков, 2014).

Поняття губристичної мотивації одним із перших розкриває Ю. Козелецький, зміст якого він тлумачить, як сукупність мотивів, що змушують людей стверджуватися та підвищувати свою самооцінку (Kozielecki, 1987). Розглядаючи дану дефініцію крізь призму трансгресивної концепції, автор припускає, що людина здатна долати межі власних можливостей, виходячи за рамки минулих досягнень, перебуваючи у стані творчого самоствердження та прагнучи до самоактуалізації (Kozielecki, 1986). Отже, аналіз сутнісних потреб, що лежать в основі губристичної мотивації, яка, висловлюючись у термінах діяльнісного підходу, запропонованого О. М. Леонтьєвим (за Фоменко, 2018), виступає їх предметом, доцільно здійснювати з розгляду феноменів самоактуалізації та самоствердження.

Термін «самоактуалізація» був введений у психологію К. Гольдштейном для позначення головного мотиву, що спонукає людину на реалізацію власного потенціалу. В. Франкл не вважав самоактуалізацію метою існування людини, бо за таких умов вона вступить у протиріччя з

самотрансцендентністю людського існування. Самоактуалізація, на його думку, є лише результатом, наслідком втілення сенсу (Франкл, 2020). Ключовим аспектом розвитку особистості є сенс життя, формування якого є основним мотивом людської діяльності. Досягнення внутрішніх цінностей, перевершення самого себе пов'язане із самоактуалізацією. Самоактуалізацією А. Маслоу називає процес актуалізації потенційних здібностей суб'єкта в соціальному середовищі, що супроводжується почуттям задоволення від діяльності та проявляється у безперервному вдосконаленні. Самоактуалізацію він тлумачить як вихід за межі наявних потреб, як стан буття і процес зростання, що є особливим процесом становлення особистості, як прагнення до реалізації своїх талантів, здібностей, можливостей, вінцем чого є досягнення вершини свого потенціалу. Автор підкреслює прагнення людини до самореалізації, до самоперевершення, бажання стати всім тим, ким вона здатна стати (Maslow, 2022). Концепція самоактуалізації пов'язана з концепцією психічного здоров'я, теорією потреб та ідеєю творчого розвитку. У дослідженні К. Фоменко (2018) було показано низку позитивних кореляцій між губристичними мотивами та показниками самоактуалізації.

Губристична мотивація розкривається у прагненнях людини, реалізація яких уможливорює її самоствердження (Фоменко, 2018). Згідно поглядів К. Хорні, за несприятливих умов для розвитку самореалізації внутрішня сила та розумова згуртованість особистості можуть бути порушені, що в свою чергу спричиняє базову тривожність та впливає на формування позиції щодо людей: «назустріч іншим», «проти інших», «від інших». Здорова особистість використовує всі три стратегії, обираючи найбільш оптимальну згідно з ситуацією, а невротична притримується однієї зі стратегій, незалежно від її доцільності. Під самоствердженням К. Хорні розуміє акт ствердження власної особистості або власних домагань (Horney, 2013). Отже, прагнення особистості до самоствердження виступає підґрунтям губристичної мотивації.

У розрізі феноменологічно-екзистенційного підходу творче самоствердження є умовою психічного і соціального здоров'я. Процес

самореалізації особистості, згідно поглядів С. Гінгера, відбувається завдяки креативному пристосуванню, що означає жити відповідно своєї ідеї, дотримуючись існуючих актуальних норм, таким чином знаходячи свій унікальний шлях серед безлічі інших варіантів (Гінгер, 2005). Творчий характер губристичної мотивації був підкреслений у низці досліджень Ю. Козелецького, в яких мова іде про трансгресивність особистості (Kozielecki, 1986.). Отже, губристична мотивація по суті є творчим самоствердженням особистості, у результаті якого вона досягає нових вершин діяльності, створює творчий продукт, самореалізується у соціумі.

Ю. Козелецький відносить губристичну мотивацію до здорових рушійних сил особистості. Згідно трансгресивної концепції особистість регулює власну поведінку на засадах свободи вибору, може мати досягнення за межами своїх можливостей, долаючи перешкоди. Таким чином прагнення до підвищення самооцінки, до підняття рівня власної важливості лежить в основі губристичної мотивації. Zhu X. та Yzer M. теж вказують на зв'язок самоствердження та самооцінки. Остання, на їхню думку, служить ресурсом для самоствердження (Zhu & Yzer, 2021).

Губристична мотивація, на думку Ю. Козелецького, може бути реалізована двома шляхами – через прагнення до досконалості та прагнення до переваги (Kozielecki, 1987). Особистість, яка прагне до досконалості, самостверджується за рахунок власних досягнень, збагачення та урізноманітнення свого досвіду новими вміннями та навичками, набуття майстерності, зростання фаховості, завдяки постійному самовдосконаленню. Шлях вдосконалення індивіда зумовлений вимогами до себе та своєї діяльності. Суспільна думка поступається власним стандартам, які людина постійно висуває до самого себе, які зумовлюють діяльність та позначаються на самооцінці. Здорове прагнення до досконалості, як відзначає А. Маслоу, є одним із індикаторів особистісного зростання (Maslow, 2022). Особистість, яка прагне до переваги, може досягти своєї мети виключно у соціальному контексті, через порівняння себе з іншими. Особистісний результат набирає

значення у тому разі, якщо він є кращим, ніж досягнення інших. Така конкуренція може бути фактичною (в умовах оголошеного конкурсу або змагання) чи уявною (лише дана особистість знає, що вона порівнює себе з іншими). Через досягнення переваги над іншим відбувається підкріплення власної самооцінки і, навпаки, поразки та невдачі послаблюють її, дають підстави для сумнівів у собі, посилюють відчуття неповноцінності.

Прагнення до досконалості та прагнення до переваги у історичному фокусі психологічних теорій знаходили відображення і як окремі дефініції, і як нерозривно поєднані поняття. У концептуальному підході А. Адлера бажання людини стати бездоганною виникає як відповідь на глибинну потребу, як компенсація почуття неповноцінності. Прагнення до переваги, до досконалості необхідні особистості для самоствердження й визнання самої себе. Прагнення до досконалості автор пов'язує із соціальним інтересом, а до переваги вважає невротичним симптомом. За певних умов обидва ці прагнення можуть допомогти людині гідно прожити своє життя. А. Адлер пояснює цей парадокс фіктивними цілями. Важлива для особистості мета є уявною, відірваною від реальності, в певному сенсі фіктивною. Орієнтація на фіктивну ціль допомагає людині набути життєвих сенсів. Навіть у разі недосягнення фіктивної мети переваги людина може прожити змістовне здорове життя, сповнене інших досягнень (Adler, 2012).

Самовдосконалення, згідно ідеї Р. Аллерса, – це процес особистісної зміни в напрямку до самодосконалості, тобто до найкращої версії себе. Егоцентризм і гордість вчений не вважав нормою характеру. на його думку, ці характеристики є значними перешкодами на шляху самовдосконалення (Allers, 2008). Невдоволення собою виступає провідним мотивом, воно є пусковим механізмом до досконалості. Ідеї Р. Аллерса щодо самоствердження є близькими до поглядів А. Адлера та А. Маслоу, його положення щодо самотрансценденції знаходять відображення у працях В. Франкла (García-Alandete, 2022). Отже, прагненню до досконалості має передувати певний рівень невдоволення собою.

Губристичний мотив досконалості, згідно поглядів К. Юнга, бере початок від архетипічного образу довершеності, досяжність якого відбувається завдяки самості, що є втіленням цілісного образу особистості. Під цілісністю він розуміє стан, у якому свідоме і несвідоме співпрацюють у гармонії. (White,1982). Внутрішня злагодженість, єдність, необхідна для досягнення «досконалої адаптивності». Юнг вважав, що досягти досконалості неможливо, адже досконалість завжди неповна. Більш реальним автор називав прагнення до завершення, наголошуючи при цьому, що завершеність завжди недосконала. Прагнення людини до досконалості є важливим, але не може бути завершеним процесом.

Прагнення до самоствердження у невротичної особистості може набувати викривленого характеру. Агресивний тип особистості, який описує К. Хорні як спрямованість «проти людей», вороже ставиться до інших, проте не завжди це усвідомлює. Людям такого типу притаманні самовпевненість, нарцисизм, потреба у досягненнях, у подоланні та захопленні. Вони заперечують слабкість та вразливість, схильні до конкуренції, прагнуть бути успішнішими за інших, щоб відчувати власну перевагу. Нарцисична особистість, що є одним із підтипів спрямованості «проти людей», є самозакоханою, прагне любові та уваги від інших, витісняє будь-які сумніви в поразках, переоцінюючи свої можливості, схильна вважати себе бездоганною. Перфекціоністична особистість, інший підтип спрямованості «проти людей», теж прагне до ідеалу, досконалості у всьому, але на відміну від попереднього підтипу, прагне через бездоганність отримати справедливість від долі, висуває високі вимоги до себе та до інших. Нарцисичне прагнення до переваги та перфекціоністичне прагнення до досконалості виходять за межі здорових потягів і не тотожні губристичним мотивам.

Про здорове прагнення досконалості та невротичний перфекціоністичний потяг відзначає у своїх працях Д. Хамачек, акцентуючи увагу на тому, що здорові прагнення стосуються практичної самореалізації людини, як носія певних здібностей та вмінь, у буденному житті, а

перфекціоністичні прагнення обслуговують бажання отримати любов та повагу (Hamachek, 1978). На його думку, прагнення досягти мети, що не співвідноситься з можливостями, не відповідає хисту людини, є загрозовим і нездоровим по суті. На відміну від ідей Д. Хамачека Р. Фрост висуває тезу про адекватність перфекціоністичних прагнень до високих стандартів. За Р. Фростом перфекціонізм, як прагнення до бездоганності, включає шість аспектів: занепокоєння з приводу помилок, сумніви у діях, особисті стандарти, батьківська критика, батьківські очікування і організованість (Frost et al., 1990).

Г. Флетт вважає перфекціоністами егоїстичних людей, які прагнуть до досконалості як до засобу самоствердження, відзначає їхню надчутливість до міжособистісних сигналів, що вказують на невдачу чи неприйняття з боку інших (Flett et al., 2014). У моделі Хьюїтта та Флетта перфекціонізм концептуалізовано через компоненти, орієнтовані на власне Я та міжособисті стосунки, що охоплюють три виміри: орієнтований на себе (потребує досконалості від себе), орієнтований на інших (потребує досконалості від інших), соціально продиктований перфекціонізм (сприйняття інших людей, як таких, що вимагають досконалості «від мене») (Flett & Hewitt, 2015).

Перфекціонізм, як багатовимірний риса чи схильність, знаходить своє відображення у двохфакторній моделі, де розрізняють два виміри вищого порядку – перфекціоністичні прагнення та перфекціоністичні побоювання (занепокоєння чи турботи). Під перфекціоністичними прагненнями розуміють орієнтоване на себе прагнення до досконалості, пов'язане з вибором дуже високих вимог до власної ефективності. Перфекціоністичні побоювання тлумачать як занепокоєння, пов'язані з можливими помилками, страхом щодо негативного оцінювання з боку інших, відчуття власної невідповідності тощо (Gotwals et al., 2012). На відміну від побоювань, перфекціоністичні прагнення досконалості пов'язані з позитивними переживаннями, активними стратегіями виживання та більш високою продуктивністю (Hill, 2014) та негативно пов'язані з емоційним вигоранням (Hill & Curran, 2016).

Вказуючи на зв'язок мотивації та перфекціонізму J. Stoeber відзначає, що диференціальні мотиваційні якості перфекціоністичних прагнень є важливими для розуміння користі та загроз перфекціонізму. Перфекціонізм може виступати як фактор активізації, спонукати до дій, так і стати чинником відмови від ідеї чи діяльності. Автори пропонують розглядати перфекціонізм з мотиваційної точки зору, відзначаючи, що перфекціоністичні прагнення до досконалості більше спонукають до діяльності та автономії, а перфекціоністичні інтереси більш орієнтовані на уникнення та контроль (Stoeber at al., 2018).

В. Москаленко окреслює конструкт «надання переваги» як складову структури конативного компонента ідентичності, що синтезує цілі, цінності та інтереси, утворюючи стимул діяльності індивіда у певній ситуації, підкреслюючи його чуттєву природу. Утворення чуттєвості конструкту «надання переваги» відбувається засобами впливу інших компонентів свідомості (емоцій, когніцій) на потребово-мотиваційну сферу особистості. (Москаленко, 2023).

Goulet-Pelletier наголошує на позитивних зв'язках прагнення до переваги із загальною самоефективністю, творчою самоефективністю, творчою ідентичністю та вказує на зворотній зв'язок перфекціонізму з відкритістю досвіду (Goulet-Pelletier at al., 2022).

Gaudreau P. акцентує увагу на нечіткому розмежуванні між дефініціями «перфекціонізм», «прагнення до досконалості», «прагнення до переваги». Він вводить ще один термін *excellencism*, який не має однозначного перекладу на українську мову. Автор не вважає це поняття тотожним до «перевага» чи «досконалість». По суті цей термін об'єднує обидва прагнення і до переваги, і до досконалості. За змістом *excellencism* близький до поняття «губристична мотивація». Автор стверджує, що невпинне прагнення до ідеалізованих, бездоганних і надмірно високих стандартів відрізняє перфекціонізм від досконалості. На думку дослідника, прагнення до досконалості є корисним, воно має підтримуватися, виховуватися і заохочуватися батьками, тренерами,

вчителями, роботодавцями, товаришами по команді, колегами, організаціями і навіть рекламодавцями. Водночас, він підкреслює, що прагнути досконалості це не єдиний прийнятний шлях до хорошого і продуктивного життя (Gaudreau, 2019). Досконалість у всьому не є важливою, потрібною. У щоденному житті, під час виконання побутових справ достатньо якісного, а не досконалого результату. Інша справа, якщо питання стосується обраної, омріяної сфери діяльності, тут прагнення до досконалості може стати запорукою досягнення високих результатів. У працях К. Фоменко (2015; 2018) показано зв'язки між губристичною мотивацією та перфекціонізмом, зокрема, простежується кореляції губристичного мотиву досконалості з перфекціонізмом, спрямованим на себе, а губристичного мотиву переваги – з перфекціонізмом, спрямованим на інших.

Прагнення до переваги може виходити за межі здорової конкуренції та набувати нарцисичних ознак. У сучасних наукових працях запропоновано модель спектру нарцисизму, де стабільні індивідуальні відмінності в феноменологічному прояві нарцисизму представлені у таксономії, що має два виміри – грандіозний (відверто безсоромний, зарозумілий (Hudris), егоїстичний, владний) та уразливий нарцисизм (егоцентричний, недовірливий, надпильний) (Krizan & Herlache, 2018). Обидва мають складові високого рівня антагонізму (егоїзм, брехливість, відсутність емпатії). Їхні відмінності виявляються у специфічних компонентах: агентній екстраверсії, що притаманна грандіозному нарцисизму (напористість, висока активність, пошук уваги), негативному ефекті (тривозі, дисфорії, вразливості, сорому) (Miller et al, 2017; Ackerman et al, 2019). І грандіозність, і вразливість були виміряні на широкій популяції, в цьому сенсі вони вказують на нормотипові індивідуальні відмінності, без ознак патології. J. D. Miller вважає, що всі нарцисичні прояви можна вважати патологічними, якщо вони негнучкі та/або всепроникаючі, пов'язані з дистресом та/або функціональними порушеннями (Miller et al, 2017). Сучасні дослідники виділяють нову конструкцію комунальний колективний нарцисизм та стверджують її соціальну значущість

на рівні спільноти (Żemojtel-Piotrowska, 2021). У ході дослідження колективного нарцисизму у зв'язку з почуттям провини, було встановлено істотні кореляції між колективним нарцисизмом, ідентифікацією зі спільнотою та звинуваченнями інших груп та/чи осіб, які, на думку досліджуваних, вчиняють протиправні дії або дії, що мають ознаки агресії (Васютинський, 2021). Таким чином, феномен нарцисизму як особистісного та колективного утворення може набирати губристичних ознак у грандіозному вимірі, крайнє вираження якого є домінуючим проявом із ознаками самозвеличення. К. Фоменко вказує на зв'язки між губристичною мотивацією та нарцисизмом, зокрема, прагнення до досконалості та прагнення до переваги пов'язані з такими показниками нарцисизму, як потреба в постійній увазі та захопленні та грандіозне почуття самозначущості. Крім того були виявлені зв'язки прагнення до переваги з наступними показниками нарцисизму: віра у власну унікальність, маніпулювання в міжособистісних стосунках, переповнення почуттям заздрощів (Фоменко, 2014).

Із самозвеличенням безпосередньо пов'язане почуття губристичної гордості, яке є егоїстичною формою гордості, пихою. На противагу губристичній гордості є інший тип – справжня гордість, просоціальна, орієнтована на досягнення. Справжня та губристична гордість мають різний розвиток та вплив на підтримку статусу. (Tracy & Robins, 2014). Справжня виникає, коли визнання успіху є внутрішнім, нестабільним і контрольованим та/або пояснюється зусиллями: «Я виграв, бо тренувався» (Lewis, 2007). Вона пов'язана із екстраверсією, поступливістю, сумлінністю, задовільними соціальними стосунками, високою самооцінкою, просоціальною поведінкою, орієнтацією на досягнення та психічним здоров'ям (Tracy et al., 2009; Cheng et al., 2010). Губристична гордість виникає, якщо успіх приписується ззовні, стабільний, неконтрольований, та/або пояснюється здібностями: «Я виграв, бо я великий» (Lewis, 2007). Цей тип гордості пов'язаний з відсутністю совісті, нарцисизмом, проблемними стосунками і негативними наслідками для здоров'я (Tracy & Robins, 2007; Cheng et al., 2010). Основна відмінність

губристичної гордості від справжньої полягає в тому, що вони пов'язані із різними стратегіями підтримки статусу. Справжня гордість виникає у зв'язку з підтримкою статусу на основі престижу, а губристична пов'язана з підтримкою статусу на основі домінування. Як домінування, так і престиж стосуються досягнення високого соціального статусу (Cheng et al., 2010).

Згідно досліджень S. Но та колег, справжня гордість сприяє здатності відкласти задоволення, тоді як губристична гордість спрямована на негайне його досягнення. Ствердження цінності самоподолання пом'якшувало вплив пихи на відтерміноване задоволення. Коли люди, які відчували губристичну гордість, мали можливість ствердити важливу для них трансцендентну цінність, їхнє прагнення до негайного задоволення слабшало (Но et al., 2016).

Губристична гордість має кореляції зі схильністю до нечесності заради досягнення успіху, до якої вдаються у випадках, коли справжні навички та компетентність мають сумнівну перспективу щодо отримання високого соціального статусу (Mercadante & Tracy, 2022). Люди з високим рівнем губристичної гордості відчувають соціальну тривогу, соціальну фобію та самотність (Dickens, Robins, (2022), вони більш схильні до демонстрації. Губристична гордість змушує людей шукати продукти, що привертають увагу (Ahn et al., 2021).

Мотивуюча роль почуття гордості полягає у підкріплення намагань щодо майбутніх досягнень (Sznycer et al. 2017). Почуття гордості приносить задоволення, що є підставою підкріплення. Немає іншої емоції, яка б сприяла тому, що людина почувала себе добре і думала про себе добре (Tracy et al, 2023).

Отже, губристична гордість спрямована на отримання статусу на основі домінування, на негайне задоволення, пов'язана із демонстрацією, виступає як підкріплення намагань щодо майбутніх звершень.

Серед українських дослідників на сучасному етапі проблемі губристичної мотивації присвячена незначна кількість робіт. В. Сурков

застосовує поняття «губрис» для схематичного опису формування злочинного профіля особистості (Сурков, 2014).

М. Ф. Цибра розвиває у своїх працях одне з центральних понять губристичної мотивації – самоствердження, під яким розуміє прагнення особистості до реалізації себе, до ствердження своєї сутності. Він пов'язує процес самоствердження з власною гідністю, що підкріплюється через дії, які здійснює суб'єкт. Показником якості щодо утвердження себе є переживання морального задоволення. Автор вбачає можливість самоствердження виключно у діяльності, яка є посилюючою для суб'єкта і релевантною щодо творчих можливостей. У разі невідповідності умов існує загроза цьому процесу, зникнення інтересу та/або відмова від наміченого. Пояснення такому зриву лежить у посиленні діяльності, що переважає рівень досконалості суб'єкта, наслідками чого може стати виснаження, розчарування, емоційне вигорання (Цибра, 2020).

Г. Александрова стверджує, що прагнення до досконалості притаманне тим, хто за своєю сутністю більш орієнтований на інших. Індивіди, орієнтовані на діяльність, меншою мірою тяжіли до досконалості, а орієнтовані на себе виявили негативні зв'язки з губристичною мотивацією, в тому числі з прагненням до досконалості. Було встановлено, що позитивними корелянтами прагнення до досконалості виступають такі якості, як честолюбство, альтруїзм, відповідальність. Доведено, що заздрість та марнославство мають негативну кореляцію із прагненням до досконалості (Александрова, 2014).

О. Вдовіченко, досліджуючи кризові періоди розвитку особистості, доводить, що формування губристичної мотивації опосередковане поєднанням двох чинників – схильністю до ризику та прагненням до досягнень. На думку дослідниці, прагнення до досконалості має пряму кореляцію з проявами ризикованості та мотивацією досягнення. Прагнення до переваги опосередковано високою ризикованістю, мотиви досягнень на нього не впливають (Вдовіченко, 2017).

О. Мамічева розкриває зв'язок губристичної мотивації з мотивами професійної діяльності особистості: мотив переваги пов'язує з викликом та управлінням, а досконалості – з компетентністю фахівця та внутрішньою регуляцією (Мамічева, 2017).

К. Брагіна акцентує увагу на прагненні губристичної особистості до влади, постійній потребі реалізації цього бажання у буденному житті. При високому рівні губристичної мотивації людині складно зберігати внутрішню рівновагу, обмеження у задоволенні прагнень, які має людина, призводять до фрустрації. Набір губристичних рис особистості, до яких належать гордість, амбіційність, самовпевненість та заздрощі, опосередкований умовами життя людини, її особистою історією (Брагіна 2019а, 2019б).

Ю. Рудоманенко, вивчаючи зв'язки губристичної мотивації з прокрастинацією, обґрунтовує неконструктивність високих проявів губристичних мотивів. На противагу виявленій позитивній кореляції прагнення до переваги із показниками прокрастинації (емоційним, поведінковим, когнітивним, ціннісним та загальним), дослідниця вказує на відсутність таких зв'язків з прагненням до досконалості. Доцільним, на її думку, є помірний рівень губристичної мотивації, що визначається середнім або високим рівнем прагнення до досконалості та середнім рівнем прагнення до переваги (Рудоманенко, 2023).

У численних дослідженнях К. Фоменко проблема розкрита з позицій суб'єктно-діяльнісного та суб'єктно-функціонального підходів, надане визначення губристичної мотивації, яке близьке до ідей Козелецького, базується на потребі у самоствердженні, окреслюється через дефініції досконалості та переваги. Дослідниця висвітлює питання детермінації губристичної мотивації, обґрунтовує корелянти губристичних мотивів, описує їх прояви, представляє концепцію та методологію наукових розвідок щодо губристичної мотивації особистості у площині навчальної та трудової діяльності. Доводить, що губристична мотивація пов'язана зі складовими Я-концепції – самооцінкою та рівнем домагань, знаходить відображення у

емоційних реакціях на життєві події. Встановлює зв'язок губристичних мотивів із когнітивними установками щодо самоствердження та власної ролі у цьому процесі, із рівнем опанування нових навичок, із результативністю та успішністю діяльності (Фоменко, 2014, 2015, 2018).

Продовжуючи розвиток ідей Ю. Козелецького та К. Фоменко, під губристичною мотивацією ми розуміємо прагнення особистості до самоствердження, до самоповаги, позитивного підкріплення самооцінки, основними шляхами реалізації якого є прагнення до переваги та прагнення до досконалості. Прагнення до переваги зумовлене соціальним контекстом, практична реалізація його можлива лише через фактичне чи уявне порівняння себе з іншими, але утворюється завдяки. Прагнення до досконалості базується на внутрішніх стандартах якості, виявляється у високих вимогах до себе та результатів своєї діяльності.

1.2. Психологічні особливості спортивної діяльності підлітків.

Для вивчення психологічних аспектів спортивної діяльності, до складу якої входять загальні питання теорії діяльності та її практичні прояви, необхідним є розробка проблеми співвідношення особистісних чинників та виду спортивної діяльності, де простежуються індивідуальні відмінності особистості спортсмена, розвиток психічних властивостей та індивідуальних рис на різних етапах спортивного вдосконалення, міра сформованості спортивних здібностей, структура мотивації та її динамічні прояви на різних етапах спортивної підготовки (Олійник & Войтенко, 2020).

Під спортивною підготовкою розуміють складну систему, що об'єднує специфічні тренувальні та змагальні засоби, впорядковує їх та в комплексі із зовнішніми факторами й умовами спрямовує на забезпечення максимальної готовності спортсмена до змагань, націлена на оптимальну ефективність, є тривалою у часі, забезпечує здатність спортсмена досягти найвищих результатів. (Костюкевич, 2014). Цілеспрямована реалізація комплексу

заходів, що визначені необхідними для підготовки спортсмена, має ряд особливостей на різних етапах становлення спортсмена.

Традиційно у періодизації підліткового спорту виділяють три етапи: початкову стадію занять спортом, яка припадає на дошкільний та молодший шкільний вік, етап спеціалізації в обраному виді спорту та стадію спортивної майстерності. Н. Тарасова відзначає, що на першій стадії спортивної підготовки індивід виступає як об'єкт управління, на відміну від подальших стадій, де завдяки формуванню спеціальних спортивних умінь та навичок, вдосконаленню спортивної вправності, відбувається набуття ним якостей суб'єкта спортивної діяльності. Авторка наголошує на важливості ролі суб'єкта у виборі оптимальних тактичних дій під час тренувального та змагального процесів, у готовності взяти на себе відповідальність за розподіл сил, вибір технік та прийомів відновлення, готовність справлятися з поразками, приймати виклик та результат спортивної боротьби (Тарасова, 2021). По суті, прояви суб'єктності спортсмена знаменують початок другої стадії у підлітковому спорті – спеціалізації.

Єдиного визначення поняття «спортивна спеціалізація» не існує. Одне з перших визначень містило вказівку на те, що при спеціалізації тренування мають відбуватися виключно в одному виді спорту постійно протягом року (DiFiori et al., 2014; Brenner, 2016). Сучасне розуміння даного поняття базується на цьому визначенні та включає три основних положення: цілорічні тренування, вибір одного виду спорту, відмова від інших видів спорту. Ці ідеї лягли в основу шкали Джаянті (Jayanthi scale), методу, що застосовується для визначення рівня спеціалізації (Jayanthi et al., 2018; Brooks et al., 2018; Post et al., 2020). Отже, стадія спеціалізації у спорті, пов'язана з наданням переваг одному виду спорту, визначенням його пріоритетним або єдиним, якому присвячує підліток значний час та зусилля, та залученням до постійних тренувань протягом року.

Стадія спортивної майстерності бере свій початок від перших вагомих та визнаних спортивних результатів, що характеризують спортсмена як

успішного у своєму виді спорту. Зазвичай, перехід до цієї стадії пов'язаний з отриманням звань кандидата у майстри спорту/майстра спорту чи подібних спортивних відзнак. Здебільшого такої спортивної майстерності підлітки набувають ближче до 15-16 років, що знаменує перехід до юнацтва. Отже, підлітковий вік у часі здебільшого збігається зі стадією спеціалізації у спорті.

Індивідуальні відмінності у фізичному та соціальному розвитку, етапи розвитку залежно від віку та швидкість статевого дозрівання, можуть впливати на те, як підлітки займаються спортом. На характер спортивної діяльності у підлітковому віці можуть істотно вплинути гендерні відмінності, які стають більш вираженими у цей період (Brown, 2017).

У підлітковому віці підтримці інтересу до спортивних занять сприяють розвиток фізичних якостей індивіда. Зміщення фокусу мети із задоволення від процесу на його результативність та успішність є неодмінною ознакою даної стадії (Олійник & Войтенко, 2020). Було встановлені відмінності у спеціалізації підлітків з командних та індивідуальних видів спорту. Деякі з індивідуальних видів спорту (гімнастика, теніс тощо) потребують певних професійних навичок, що мають бути сформовані доволі рано. Спортсмени цих видів спорту з більшою вірогідністю матимуть вузьку спеціалізацію раніше за тих, хто бере участь у командних видах спорту (Pasulka et al., 2017).

На сьогодні не вставлений точний вік початку спеціалізації у спорті. На основі систематичних оглядів спортивної спеціалізації підлітків було виявлено, що вибір єдиного виду спорту з постійними тренуваннями у віці 10 років несе більше загроз, ніж після 12 років (Jayanthi et al., 2019). Дані досліджень Міжнародного Олімпійського комітету свідчать про те, що підлітки, які почали спеціалізуватися на певному виді спорту після статевого дозрівання є більш стабільними, мали менше травм та довше займалися спортом у порівнянні з тими, хто мав ранню спеціалізацію (Bergeron et al., 2015).

Ряд дослідників вказують на ризики ранньої спеціалізації в одному виді спорту: відсутність конкурентної переваги у порівнянні зі спортсменами, які

продовжують займатися кількома видами спорту, ризик травм від надмірного навантаження (Feeley et al., 2016; Pasulka et al., 2017; Myer et al., 2015), зростання рівня стресу та вигорання (Jayanthi, 2019), негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я (Brenner, 2016). До психологічних наслідків ранньої спеціалізації відносять ризик соціальної ізоляції через постійні інтенсивні тренування (LaPrade et al., 2016), стрес через тиск внутрішніх (надмірний рівень домагань та перфекціонізм) та зовнішніх (завищені очікування батьків та вимоги тренерів) чинників (Bergeron et al., 2015), що врешті може позначитися на виборі неефективних копінг-стратегій, стати причиною зниження мотивації, негативно впливати на настрій та призвести до емоційного виснаження (Jayanthi et al., 2019). Ранній початок спеціалізації в окремих видах спорту (фігурне катання, плавання, стрибку у воду тощо) неминучий через те, що максимальних результатів спортсмени досягають у підлітковому віці або не пізніше 20-річного віку. Міжнародний Олімпійській Комітет відзначає можливість позитивного досвіду при дотриманні належних запобіжних заходів і наявної системи підтримки спортсменів, які рано спеціалізуються (LaPrade et al., 2016). Отже, ризики щодо фізичного та психічного розвитку підлітка пов'язані з ранньою спортивною спеціалізацією, рівень яких можна знизити за рахунок початку стадії спеціалізації після 12-річного віку або після статевого дозрівання.

Науковці у галузі спорту та фізичного виховання відзначають низку позитивних наслідків занять спортом для підлітків: розвиток соціальних навичок і адекватна оцінка себе та ставлення до школи, за певних умов підвищення рівня академічного та когнітивного розвитку (Bailey, 2006), зниження рівня емоційного стресу, суїцидальної поведінки, зловживання психоактивними речовинами (Eime et al., 2013). У фізично активних підлітків та представників командних видів спорту вище самооцінка та задоволеність життям (Guddal et al., 2019). Формування позитивного спортивного досвіду у підлітковому віці є важливим елементом у життєдіяльності підлітка. Першочергове значення для успіху має наголос на отримання задоволення при

встановленні балансу між фізичною підготовкою, психологічним благополуччям та життєвими уроками здорового, активного способу життя (Merkel, 2013). Контексти, які підкреслюють позитивний досвід, що характеризується задоволенням, різноманіттям і захопленням, значно впливають на характер фізичних дій та збільшують вірогідність реалізації потенційних переваг участі підлітків (Bailey, 2006).

Переживання у контексті діяльності, як відзначає автор теорії потоку М. Чікцентмігаї, варто розглядати як окремий феномен, який інтерпретовано у розрізі теорії аутотелічних переживань (Csikszentmihalyi, 2013). Під аутотелічною діяльністю та аутотелічними переживаннями маються на увазі такі форми активності та переживань, які є самодостатніми та самодетермінованими, що може у підлітковому віці виявлятися як захоплення певним видом спортивної діяльності. М. Чікцентмігаї (2017) визначає стан потоку як оптимальне переживання. Визначення потоку мало змінилося від часів початкового формулювання М. Чікцентмігаї у 1975 році, дане поняття є актуальним для сучасних дослідників (Engeser, 2021). Оптимальне переживання визначається як стан свідомості, що характеризується внутрішньою впорядкованістю, яка забезпечується сфокусованістю уваги індивіда на конкретній задачі, яка є релевантною його вмінням, необхідним у даному випадку. Перебуваючи у процесі розв'язання цього завдання, свідомість певним чином набирає ознак впорядкованості, завдяки концентрації в актуальному моменті на найважливішому аспекті та відкидаючи інші, які на даному етапі є неважливими. Ці особливі миті долання проблем та перешкод супроводжуються переживаннями, які сприймаються індивідом як дуже приємні, як особливий стан задоволення. Змістовність потокової діяльності сприяє встановленню зв'язків між людьми та супроводжується суб'єктивним переживанням осмисленості. При вираженому переживанні сенсу може формуватися «життєва заангажованість» – стійка форма стосунків зі світом, за якої потокова діяльність стає заняттям, якому людина присвячує життя (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2002). У теорії потоку

стверджується, що досвід потоку найбільш інтенсивний в умовах високих вимог і розвинутих навичок, тоді як надлишок проблем викликає відразу (Tse et al., 2018). Автори теорії потоку відзначають, що зусилля у діяльності дозволяє відрізнити задоволення від насолоди. Особливе переживання насолоди виникає у поєднанні задоволення від діяльності та переживання зусиль, докладених індивідом для досягнення мети. Описані вище механізми виникнення переживань є цілком типовими й для спортивної діяльності. На етапі становлення юний спортсмен у діяльності має широкий спектр переживань, фокусуючись на вузьких аспектах та досягаючи потокових станів, може долати виклики та досягати бажаного певною мірою легше за своїх ровесників. Протилежним до потокового стану є переживання порожнечі, яку автор теорії описує як психічну ентропію, як визнання себе об'єктом самодовільних та неконтрольованих процесів (Чіксентмігаї, 2017).

На етапі становлення спортсмена, у ситуаціях високого емоційного напруження, важливого значення набуває оптимізм, як психологічний феномен, що має провідну позицію у подоланні викликів, пов'язаних зі стресами (Найчук, 2018). Підлітковий вік вважається критичним у формуванні основних переконань щодо оптимізму, які є доволі стійкими протягом всього життя (Orejudo et al., 2012). Оптимізм виконує захисну функцію та є важливим ресурсом для підлітків у подоланні повсякденних труднощів (Rincón Uribe et al., 2021). На сучасному етапі поняття «оптимізм» тлумачать згідно двох основних підходів: концепції диспозиційного оптимізму (Scheier & Carver, 1985) та атрибутивного стилю (Seligman et al., 1979). Під оптимізмом/песимізмом розуміють у широкому сенсі почуття впевненості або сумнівів, що пов'язане з узагальненими позитивними або негативними очікуваннями та проявляється у різних ситуаціях (Carver & Scheier, 1998). Автори концепції диспозиційного оптимізму вважають цю характеристику стійкою у часі. Оптимізм вони пояснюють як когнітивну конструкцію (очікування щодо майбутніх результатів), яка пов'язана з мотивацією: оптимістичні люди докладають зусилля, а песимістичні відмовляються від

зусиль (Carver & Scheier, 2014). Автори відзначають, що привабливість результату та віра в його досяжність є важливими чинниками мотивації. Доведено, що у оптимістів виникнення тимчасових нездоланих труднощів у меншій мірі впливає на мотивацію до активних дій, ніж у песимістів (Seligman, 2011). Дослідження оптимізму проведені у різних країнах, виявили зв'язок оптимізму з показниками психічного здоров'я (Krifa et al., 2022). Оптимістичні очікування підкріплюють упевненість у досяжності гарних результатів, що позначається на поведінці (Carver, 2014). У дослідженнях проведених на вибірці українських юнаків-баскетболістів, було встановлено, що оптимізм корелює з розвитком спортивної саморегуляції молодих спортсменів (Rochniak et al., 2020). Аналогічні результати були отримані при дослідженні, проведеному на вибірці корейських підлітків, – оптимізм позитивно впливав на саморегуляцію і негативно на стрес, а песимізм виявив негативні зв'язки із саморегуляцією і позитивні зі стресом, крім того заняття спортом мали позитивний зв'язок з оптимізмом і негативний зі стресом (Song & Lee, 2021).

Sano-Noguera та колеги вказують на різницю проявів оптимізму у підлітків-спортсменів командних та індивідуальних видів спорту. Представники командних видів спорту мають вищий рівень оптимізму за своїх ровесників, які займаються індивідуальними видами спорту. Автори це пояснюють сприйняттям міри відповідальності, яка повністю належить спортсмену з індивідуальних видів спорту і може бути розподілена між членами команди у командних видах спорту. Коли відповідальність є одноосібною, то рівень оптимізму підлітка (представника індивідуального виду спорту) є нижчим, за тих, хто має колективну відповідальність (Sano-Noguera et al., 2021).

Доведено, що показники оптимізму мають зворотний зв'язок з емоційним вигоранням спортсменів (Chen et al., 2008). Згідно результатів аналізу домінантності, оптимізм у підлітків має більш сильний зв'язок із задоволеністю життям, ніж песимізм із депресією (Zou et al., 2022). Встановлена позитивна опосередкована роль цілеспрямованості щодо

оптимізму та задоволеності життям у підлітків (Usán Supervía, 2020). Згідно даних метааналізу Alarcon та колег (2013) оптимізм негативно пов'язаний з тривогою. У дослідженнях, проведених на підліткових вибірках, було з'ясовано, що особистісний оптимізм виконує захисну функцію від тривог та хвилювань (Wang et al., 2018). Ставлення до результатів своєї діяльності, яке визначається як оптимістичне чи песимістичне, пов'язане із губрисичними мотивами. Прагнення до переваги пов'язане з оптимістичним атрибутивним стилем, прагнення до досконалості корелює з контролем невдач (Фоменко та ін., 2016). Отже, оптимізм є когнітивною установкою, що виконує регуляторну функцію та носить ресурсний характер. Оптимізм у підлітків пов'язаний з мотивацією, саморегуляцією, задоволеністю життям та має негативний зв'язок зі стресом і тривогою, що є актуальним для спортивної діяльності.

Тривожність виступає одним із ключових індикаторів психологічної готовності спортсмена. У підлітковому віці значні психоемоційні та фізичні навантаження, притаманні спортивній діяльності, хворобливі стани та травми, а також ряд інших причин можуть посилити вразливість юних спортсменів до проблем психічного здоров'я (Walton et al., 2021; Greydanus et al., 2023).

Вивчення тривоги та тривожності, як системно пов'язаних понять, дозволяє виявити ширший спектр даних для розуміння функціонування особистості в умовах спортивної діяльності (Patel et al., 2010). Диференціація тривоги ситуативної, що виникає у певних випадках, та базової, що притаманна особистості в цілому, дозволяє розширити розуміння виникнення, перебігу та наслідків тривожних станів спортсменів. Ситуативна тривога проявляється за певних обставин, що являють собою реальну або уявну загрозу для індивіда, особистісна тривожність є стійкою характеристикою, що виявляється у готовності сприймати загрозу власній особистості та реагувати на неї підвищенням ситуативної тривоги навіть за найменших ознак небезпеки чи напруження (Spielberger, 1972). Ситуативна тривога відображає психологічні та фізіологічні реакції, безпосередньо пов'язані з несприятливими ситуаціями у конкретний момент. Особистісна тривожність

відносно стабільна у часі та описує індивідуальні відмінності, пов'язані з тенденцією до тривоги у теперішньому часі (Leal et al., 2017).

Тривожність впливає на процес тренування та спортивні результати, позначається на життєдіяльності спортсменів. При вивченні ситуативної та особистісної тривожності, самооцінки та стратегій регуляції емоцій у юнацтва був виявлений зв'язок між низькою самооцінкою та особистісною тривожністю (Кузікова, 2020; Fernandes et al., 2022). Вивчення детермінант тривожних симптомів у елітних спортсменів дозволило встановити, що серед факторів ризику найбільш впливовими були невдоволення кар'єрою, спортивний травматизм, вік та стать. Найбільш високий рівень тривожності було виявлено у жінок-спортсменок та спортсменів молодшого віку (Rice et al., 2019). Стан тривоги може супроводжуватися відчуттям незахищеності, підвищеною вразливістю, тривога може призвести до погіршення концентрації уваги, посилити фізичну активність, що позначиться на результатах спортсмена на змаганнях. У якості предиктора ситуативної тривожності у спортсменів може виступати невротизм (Kemarlat, et al., 2022). Встановлено, що існує негативна і непряма кореляція між мотиваційним кліматом, орієнтованим на завдання, і особистісною тривожністю в індивідуальних та командних видах спорту (Castro-Sánchez et al., 2018). На рівень проявів тривоги у спортсменів можуть впливати вік, стать, вид спорту (індивідуальний/командний), рівень досвіду у відповідному виді спорту, наявність стартового або резервного гравця у командних видах спорту (Vu & Conant-Norville, 2021). Констатовано, що у симптоми тривоги у спортсменів зустрічаються з тією ж частотою як і серед населення загалом. Відмічалось, що за умов збільшення рівня тривоги існує вірогідність її трансформації у патологічний стан – тривожний розлад (Reardon et al., 2021). Встановлено вплив фізичної активності на особистісну тривожність (Dong et al., 2022), виявлено, що заняття фізичними вправами знижує рівень тривоги (Ensari et al., 2015), а оптимальний рівень фізичної активності знижує рівень особистісної тривожності (Kikkawa et al., 2023). На відміну від патологічної тривожності,

тривога бере участь у механізмах саморегуляції, мобілізує психічні резерви й стимулює активність спортсмена (Carter et al., 2021; Kandola & Stubbs, 2020; McMahon et al., 2017). Така мобілізація внутрішніх ресурсів є важливою для підлітків-спортсменів у передзмагальний та змагальний період. Отже, юні спортсмени схильні до тривоги, рівень тривоги залежить від віку, статі, вид спорту (індивідуальний/командний), рівня досвіду, тривога для спортсменів може носити патологічний та мобілізуючий характер, а фізична активність виступає своєрідним регуляторним чинником для особистісної тривожності.

У підлітковому віці спортивна підготовка має ряд певних умов, без дотримання яких подальше становлення спортсмену вкрай ускладнене. Однією з особистісних характеристик, що може підвищувати прагнення спортсмена до досягнень і вести до значного успіху є перфекціонізм (Stornæs et al., 2019). Проте формування завищених очікувань і вимог до результатів діяльності, яке притаманне для спортивного середовища, може сприяти розвитку установки не на навчання і засвоєння навички, а на образ ідеально виконаного руху (Barcza-Renner et al., 2016, Hill & Grugan, 2020). Це може спровокувати дезадаптивні процеси, які знижують мотивацію, погіршують продуктивність та призводять до психологічного дистресу (Madigan et al., 2017). Орієнтація на успіх та підвищення мотивації до ускладненої діяльності може призвести до погіршення психоемоційного стану, виникнення симптомів тривоги, депресії (Flett et al., 2011), розладів харчової поведінки (Soidla & Akkermann, 2020), емоційного вигорання (Gustafsson et al., 2016, Hill & Curran, 2016). Перфекціонізм є потенційним фактором стресу для юних спортсменів. У молодих людей у віці від 6 до 24 років встановлено істотний зв'язок між перфекціоністичними побоюваннями і прагненнями, симптомами тривоги, obsесивно-компульсивного розладу і депресії (Lunn et al., 2023).

Для підлітків-спортсменів потенційними факторами стресу є необхідність виступати, перфекціонізм, міжособові конфлікти, вигорання, травми, стереотипні уявлення про образ тіла і ваги, порушення сну (Walton et al., 2021). Результати досліджень спортсменів 15-19 років, які займаються

командними та індивідуальними видами спорту, свідчать про зв'язок індивідуально-орієнтованих аспектів страху невдачі з вигоранням і психологічним стресом (Gustafsson et al., 2017), які спустошують запаси енергії спортсменів (Popovych et al., 2021).

У низці наукових розвідок було з'ясовано, що рівень тривоги має негативну кореляцію з результативністю (Ngo et al., 2017), існує зворотній зв'язок між когнітивним та соматичним компонентом тривоги і спортивними результатами (Parnabas et al., 2013). Доведено, що спортсмени з високою особистісною тривожністю проявляють вищий рівень ситуативної тривоги при виконання повсякденних завдань (Castro-Sánchez et al., 2018).

У ході дослідження соціальної тривожності дітей-спортсменів A. Dimech і R. Seiler встановили відмінності між представниками індивідуальних і командних видів спорту. У представників командних видів спорту з часом показники соціальної тривожності знижувалися, а серед представників індивідуальних видів спорту та тих, хто спортом не займається, було відзначено зростання цих показників. Було підкреслено, що спортивна практика має позитивний вплив на психоемоційний стан у командних видах спорту (Dimech & Seiler, 2011). Аналогічні результати були отримані M. Guddal та колегами у дослідженнях, проведених на вибірці підлітків та юнацтва. Вони відзначають, що участь у командних видах спорту пов'язана зі зниженням рівня тривоги та вірогідності стресу у старшокласниць (Guddal et al., 2019).

У спортивній діяльності тривожність може бути компенсованою, і, навіть, грати позитивну роль, за умов адекватного рівня самооцінки та рівня спортивної підготовленості (Олійник & Войтенко, 2020). Сформована самооцінка спортсмена виступає у якості механізму регуляції емоційного стану та поведінкових проявів спортсменів. Криза підліткового віку характеризується нестабільністю самооцінки, критичним ставленням до себе, проявами негативізму. На цьому етапі спортивної кар'єри підлітки, як правило, ще не досягли високого рівня спортивної майстерності тому виникає

потреба в інших регуляторних механізмах. Шинкарук О. та колеги вважають, що мотивація відіграє компенсаторну роль у випадку недостатнього рівня підготовленості та опосередковує успішність спортивної діяльності (Шинкарук та ін., 2016).

Отже, спортивна діяльність підлітків характеризується низкою особливостей. Підлітковий період у часі переважно збігається зі стадією спеціалізації у спорті, що визначається як надання переваги одному виду спорту, дотриманням регулярних тренувань в обраному спорті, відмовою від занять іншими видами. Рання спеціалізація (до 12 років) пов'язана з низкою ризиків для фізичного та психічного здоров'я юних спортсменів. Більшість дослідників переконані, що заняття спортом, в цілому, здійснюють позитивний вплив на ряд факторів особистісного розвитку підлітків. Систематична та організована фізична активність сприяє нормалізації психоемоційного стану та зниженню тривожності, розвитку соціальних навичок та більш адекватній оцінці себе.

Дослідники вказують на відмінності у впливі командних та індивідуальних видів спорту на юних спортсменів. Виражений позитивний ефект системних занять виявлений у представників командних видів спорту, вони краще соціалізуються, мають нижчий рівень тривожності, що може бути пояснене підлітковою реакцією до групування.

У підлітковому віці спортивна діяльність пов'язана із задоволенням та захопленням, які позитивно позначаються на характері фізичних дій та сприяють самореалізації підлітків. Переживання у спортивній діяльності підлітка набувають особливого значення. Висока концентрація уваги на спортивному завданні, здатність відмежовуватися від неактуальних питань, дозволяють підлітку-спортсмену досягнути оптимального переживання – потокового стану, який включає переживання задоволення, сенсу та зусилля, на протиположність переживанню порожнечі, яке антиподом стану потоку.

Спорт, як конкурентне середовище, створює у підлітковому віці підґрунтя для розвитку чи посилення таких особистісних проявів як

перфекціонізм та тривожність. Парадоксальним є той факт, що перфекціонізм підлітка може формуватися на фоні включеності у спортивне життя, і, навпаки, перфекціонізм може виступати чинником, що мотивує підлітка до занять спортом. Тривожність у підлітків-спортсменів, опосередкована спортивною конкуренцією, здебільшого негативно позначається на результативності і, навпаки, може виконувати компенсаторну роль, як мобілізуючий фактор. Важливим чинником при цьому виступає самооцінка, яка є нестійкою у підлітковому віці. Одним із позитивних факторів, що позначається на життєдіяльності підлітків, і на спортивній діяльності включно, є оптимізм. Він виконує захисну і ресурсну функції, сприяє упевненості у досяжності результатів та пов'язаний із задоволенням життям. На шляху до опанування майстерністю у підлітковий період та на фоні нестабільності психіки й несформованості на високому рівні спортивних навичок компенсаторну роль відіграє мотивація спортивної діяльності.

1.3. Губристична мотивація у структурі саморегуляції спортивної діяльності підлітків

Підлітковий вік є кризовим періодом у житті людини, цей етап характеризується протиріччям між прагненням підростаючої особистості до самовизначення, ствердження себе у суспільстві на рівні з дорослими та відсутності дійсних можливостей реалізації свого «дорослого Я». На сучасному етапі розвитку психології полеміка щодо меж вікового періоду, названого підлітковим, є незавершеною. Так званий тінейджерський вік, що визначається етапом від 13 до 19 років, визнають як фазу життя між дитинством та дорослістю, хоча у вітчизняній психології прийнято розрізняти підлітковий вік (12-15 років) і юнацький (16-20 років). (Шамне & Бабич, 2018).

У західній традиції межі підліткового віку є ширшими, але теж розділені на два періоди : ранній підлітковий вік (11-14 років) та середній підлітковий вік (15-19 років), який іноді називають старшим підлітковим (Rice, 2005;

Sherrod, 2006). Приймаючи підлітково-юнацький вік, як важливий етап становлення особистості, проаналізуємо дані наукових досліджень губристичної мотивації спортсменів у підлітковому віці, дотримуючись західної традиції.

Губристична мотивація підлітків знаходить своє відображення у провідній діяльності. Для підлітків, які систематично займаються спортом у спеціалізованих навчальних закладах, школах олімпійського резерву, спортивна діяльність набуває ознак провідної. Система постійних тренувань у підлітків, залучених до спорту, пов'язана з низкою вимог, що релевантні зовнішнім та внутрішнім стандартам до діяльності, й актуалізують губристичні мотиви (Фоменко, 2018). Спортивна діяльність передбачає ранню професіоналізацію, що сприяє не лише розвитку фізичних здібностей підлітків, а надає підстави для підтвердження власної спроможності. Маркерами успішності підлітків є реальні спортивні досягнення, задокументовані свідчення виконання спортивних нормативів, відзнаки участі та перемоги у змаганнях тощо. У підлітків, занурених у світ спорту, прагнення до утвердження себе проектується на сферу основних захоплень, де відбивається у діях та вчинках, виявляється в емоційних станах та переживаннях у діяльності, спонукає до пошуків нових активностей, які б задовольнили їхні потреби. З поведінково-діяльнісної позиції залученість до різних видів діяльності, насиченість життя сприяють формуванню у підлітків цінності життя. (Шахрай та ін., 2019). Отже, спортивна діяльність актуалізує губристичні мотиви підлітків та створює передумови для реалізації прагнення до самоствердження та підвищення самоповаги підлітків.

Важливими для розуміння формування губристичної мотивації у підлітковому віці є новоутворення даного періоду. Крім якісно іншого рівня самосвідомості, згідно сучасних досліджень, до них відносять вагомі зрушення у мотиваційній сфері та змістовно новий рівень саморегуляції особистості (Токарева, 2014; Шамне & Прахова 2018). Почуття дорослості є віддзеркаленням самосвідомості у якісно зміненій парадигмі стосунку зі

світом, по суті воно є соціальним за змістовною наповненістю (Бех, 2018). Зміна існуючих та становлення нових ціннісних та мотиваційних структур, що відбувається у підлітковому віці, включає і формування губристичних мотивів. Розвиток саморегуляції тісно пов'язаний з мотиваційною сферою та не обмежується вольовими зусиллями. Процес саморегуляції передбачає перебудову смислових утворень, умовою якої є усвідомленість (Максименко, 2016).

Як відзначають К. Фоменко та колеги, у формуванні самоповаги спортсмена, яка є дефіцитарною у підлітковому віці, вагоме значення мають глибинні переконання особистості щодо її переваг перед іншими. Якщо при поразці на змаганнях (друге місце, коли мріяв про перше) спортсмен вважає себе невдахою, то це є одним із свідчень клінічного прагнення до переваги (Фоменко та ін., 2022). Іншими деструктивними проявами надмірного прагнення до переваги є наполегливе бажання домінувати на засадах конкуренції, залежність самооцінки від особистісної успішності, ігнорування негативних наслідків такого суперництва, і як наслідок, зростання конфліктності, емоційне спустошення, соматизація емоційних проявів, посилення тенденції до заздрощів (Фоменко та ін., 2021). У спортивній діяльності, яка по суті своїй є конкурентною, що підкріплюється умовами змагань, підліткам із нестійкою самооцінкою та ще несформованою повагою до себе є важливим попередження формування хибних уявлень про себе. Отже, у підлітковому віці існують ризики для розвитку деструктивних форм губристичної мотивації.

Вивченням губристичної мотивації у зв'язку із саморегуляцією психічних станів підлітків-спортсменів займалася І. Полілуєва (2017). Фокус уваги дослідниці був спрямований на передзмагальний період у двох груп підлітків з різним рівнем успішності у спортивній діяльності. У дослідженні брали участь дівчата віком 13-14 років, які займалися художньою гімнастикою. У підлітків з різними рівнем досягнень у гімнастиці були встановлені відмінності у мірі вираженості мотивів досконалості та переваги.

Рівень цих мотивів був вищим у підлітків, які мали більше досягнень у царині спорту. Ті, підлітки, які мали менше відзнак у змаганнях, відповідно характеризувалися нижчим рівнем прояву обох мотивів. Прагнення до переваги і до досконалості для них мало не настільки вагоме значення, як для їхніх губристично орієнтованих однолітків.

Доведені зв'язки прагнення до переваги та прагнення до досконалості із спектром психоемоційних станів підлітків-спортсменів перед початком змагань. Серед широкого переліку варіантів, що вивчалися, спільними корелятами обох прагнень виявилися незалежність, настрій, щастя. Список відмінностей був значно довшим. Стани збудження – хвилювання, азарт, радість – пов'язані із бажанням перевершити суперників. Для підлітків, орієнтованих на досконалість, характерні стани бадьорості, уваги, зібраності, що сприяють зростанню продуктивності діяльності. Інтерес, бажання вчитися, цілеспрямованість і наполегливість як маркери станів, що релевантні якостям допитливості та старанності, також пов'язані з прагненням до досконалості (Полілуєва, 2017).

Губристичні мотиви підлітків-спортсменів мають зворотні зв'язки з дезорганізуючими емоційними станами перед змаганнями: прагнення до переваги негативно пов'язане з втомою, а прагнення до досконалості – з апатією. Як відзначає І. Полілуєва (2017), губристична мотивація опосередковує зростання емоційносприятливого стану напередодні змагань у підлітків, які займаються спортивно-художньою діяльністю. Дослідниця відзначає, що самопочуття перед змаганнями у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації є помітно нижчим, ніж у їхніх однолітків, які мають виражене прагнення до досконалості. Покращенню самопочуття напередодні спортивних конкурсів у підлітків також сприяють орієнтація на досягненням з одночасно вираженим прагненням до переваги. Доведено, що мотивація на уникнення невдач у поєднанні з губристичними мотивами у системі мотиваційних чинників підлітків-спортсменів не сприяє оптимізації емоційних станів.

Згідно даних І. Полілуєвої (2017), губристична мотивація разом із мотивацією досягнень та потребами у самодетермінації виступають передумовами позитивних станів підлітків напередодні спортивних конкурсів. Окремо було наголошено на ролі прагнення до переваги як чинника гарного настрою. Підкреслено помітно нижчі рівні уваги та цілеспрямованості у підлітків-спортсменів з низьким рівнем губристичної мотивації, на відміну від їхніх ровесників, які мають виражене прагнення до досконалості або до переваги.

При вивченні основних мотивів участі підлітків у тенісі було встановлено, що першочергово для них важливе підвищення ігрового рівня, підтримка фізичної форми, покращення навичок та знайомство з новими друзями (Crespo et al., 2007). Серед визначених чотирьох мотивів два суголосні прагненню до досконалості – підвищення ігрового рівня та покращення навичок. Менш важливими виявилися мотиви схвалення батьків або друзів, відчуття своєї значущості, популярність та отримання нагород. Бажання відчутти себе важливим тотожне прагненню до самоствердження. Отже, у підлітків-тенісистів один із провідних мотивів є губристичний мотив досконалості.

Вивченню губристичної мотивації у спортсменів юнацького віку у зв'язку з саморегуляцією присвячені окремі праці А. Рочняка (2019). Згідно даних дослідження, проведених на вибірці баскетболістів, прагнення до досконалості у юнаків-баскетболістів пов'язане з інтродективним, ідентифікованим регулюванням та власним спонуканням. Прагнення до переваги має позитивні зв'язки з інтродектованим регулюванням та власним спонуканням. Було встановлено негативну кореляцію прагнення до переваги із зовнішнім регулюванням. Чим більше у юнаків-баскетболістів виражене бажання вдосконалювати свої вміння та навички, тим більше його дії та вчинки будуть керованими засвоєними установками щодо спортивної діяльності, поведінка відповідатиме його уявленням про образ успішного баскетболіста та скерована усвідомленим вибором. Чим яскравіше

виявляється прагнення спортсменів до утвердження себе за рахунок переваги над іншим, тим більше така поведінка буде пов'язана зі стійкими переконаннями особистості та із самостійними виборами, і тим меншим є зв'язок із засвоєними інтроектами. Встановлено, що серед спортсменів юнацького віку губристична мотивація має позитивні кореляції з інтроектованою, ідентифікованою регуляцією та власним спонуканням та негативну кореляцію із зовнішнім регулюванням (Рочняк, 2019).

Порівняльний аналіз особливостей губристичної мотивації баскетболістів з різними профілями саморегуляції дозволив визначити, що найвищий рівень прагнення до досконалості мають юнаки із автономною саморегуляцією, найнижчий – із низькою спортивною саморегуляцією. Виявлені відмінності проявів прагнення до досконалості та прагнення до переваги у баскетболістів з різними профілями саморегуляції. Якщо за показником прагнення до досконалості встановлені статистично значущі відмінності, то результати за показником прагнення до переваги були нижче рівня статистичної значущості. Юнаки-спортсмени з автономною саморегуляцією характеризуються найвищим рівнем прагнення до досконалості, їхні ровесники з низьким рівнем спортивною саморегуляції мають відповідно низький рівень губристичної мотивації.

Аналіз губристичних мотивів баскетболістів з різним рівнем успішності у змагальній діяльності свідчить, що існує позитивна кореляція прагнення до досконалості, прагнення до переваги та загального показника губристичної мотивації із результативністю спортсменів на змаганнях (Рочняк, 2018). Ефективність спортивною діяльності юнаків зростає за умови наявності у них бажання вдосконалювати свої фізичні характеристики, вміння та навички, щоб вийти на новий рівень майстерності, тренуватися задля перемоги над суперником та утвердження своєї першості, щоб визначити й закріпити свої позиції у середовищі інших спортсменів. Отже, виражене прагнення до досконалості та прагнення до переваги у юнацькому віці може стати одним із детермінант успішності спортсмена.

Вивчення особливостей прояву губристичної мотивації спортсменів юнацького віку дозволило встановити домінування мотиву переваги, що пояснюється умовами спортивної діяльності: її регламентованістю, наявністю об'єктивних оціночних стандартів, об'єктивних критеріїв переваги на спортивній арені (Фоменко, 2018). У студентів-спортсменів виявлено вищі показники губристичних мотивів досконалості та переваги порівняно із студентами, які не займалися спортом систематично чи професійно. Як відзначає К. Фоменко спортивна діяльність у юнацькому віці варто вважати полівмотивованою, адже вона базується не лише на внутрішніх зразках діяльності та власних прагненнях, а й залежить від зовнішніх умов (тут мається на увазі вагомий вплив тренера, у командних видах спорту – членів команди та рівня їх спортивної підготовки).

Згідно даних досліджень К. Фоменко (2018), спрямованих на з'ясування особливостей зв'язку прагнення до досконалості та прагнення до переваги із стилями саморегуляції спортсменів, були виявлені позитивні зв'язки прагнення до досконалості із внутрішнім та ідентифікованим регулюванням та негативний зв'язок із інтроектованим регулюванням. Як відзначає К. Фоменко (2018), за умови високого рівня розвитку мотиву досконалості у юнаків, які присвятили себе спорту, губристична мотивація активізується сильніше. Встановлені позитивні кореляції прагнення до переваги із внутрішнім та ідентифікованим регулюванням. За зовнішнім регулюванням не встановлено кореляцій з жодним із губристичних мотивів. Таким чином, розвиток внутрішнього мотиву інтересу та сформована спортивна ідентичність пов'язані зі зростанням губристичної мотивації. Засвоєні інтроекти щодо спортивної діяльності виступають у ролі демотиваторів щодо власного вдосконалення спортсменів юнацького віку.

Аналіз показників саморегуляції з зв'язку з віковими особливостями формування емоційно-вольової сфери у підлітковий період, свідчить, що у 14-річних підлітків переважають вольові якості та інтерес, у 15-річних – вольовий самоконтроль, інтерес та морально-вольові якості, в 16-річних –

саморегуляторні складові, серед яких виділено загальний рівень саморегуляції, локус контролю та морально-вольові властивості (Шевякова, 2013). Зважаючи на поступове становлення саморегуляції у підлітковому віці, її динамічність та нестійкість, можна припустити, що у 13-14 річних спортсменів прояви стильової саморегуляції матимуть ряд відмінностей порівняно з представниками старшого підліткового або юнацького віку. Результати досліджень Н. Шевякової вказують на недостатню сформованість регулятивних механізмів особистості у 14-річному віці. Відповідно має сенс з'ясувати особливості стильової саморегуляції у зв'язку з проявами губристичної мотивації у підлітків-спортсменів 13-14 років.

Отже, губристична мотивація є одним із предикторів позитивного емоційного стану у передзмагальний період. Виражене прагнення до переваги у мотиваційному профілі спортсмена підліткового віку вирізняється вищим рівнем азарту та нижчим рівнем втоми. Надмірне прагнення до переваги може призвести до зниження самоповаги, знецінення особистості, посилення психосоматичних проявів. Домінування прагнення до досконалості у мотиваційному профілі підлітка-спортсмена вирізняється найнижчими проявами апатії, та низкою станів, що сприяють продуктивності діяльності. Низькі показники губристичних мотивів у мотиваційному профілі юного спортсмена пов'язані зі зниженням уваги, інтересу та цідеспрямованості. Прагнення до досконалості та переваги у підлітків-спортсменів корелюють з успішністю у спортивно-художній діяльності. Губристична мотивація пов'язана з формуванням саморегуляції спортивної діяльності у підлітковому віці. Розвиток внутрішньої мотивації та формування спортивної ідентичності пов'язані із зростанням губристичних мотивів підлітків-спортсменів. Існують суперечливі дані щодо зв'язку губристичних мотивів з інтроектованим та зовнішнім регулюванням у старшому підлітковому віці. Зважаючи на поступове становлення саморегуляції у підлітковому віці, варто з'ясувати особливості стильової саморегуляції у зв'язку з проявами губристичної мотивації у підлітків-спортсменів 13-14 років.

Висновки до першого розділу

У психологічних дослідженнях проблема губристичної мотивації розкрита у рамках особистісного, діяльнісного, суб'єктно-діяльнісного, структурно-функціонального підходу, системного підходів. Феномен губристичної мотивації представлений у її двоїстій структурі: прагнення до самоствердження, яке реалізується у двох різних площинах (досконалості та переваги) і має в основі різні механізми. Прагнення до переваги зумовлене соціальним контекстом, практична реалізація його можлива лише через фактичне чи уявне порівняння себе з іншими. Прагнення до досконалості базується на внутрішніх стандартах якості, виявляється у високих вимогах до себе та результатів своєї діяльності. Теоретико-методологічні засади дослідження губристичної мотивації дозволяють визначити її як прагнення до самоствердження, до підвищення самоповаги та самооцінки.

Спортивна діяльність підлітків характеризується низкою особливостей. Підлітковий період у часі переважно збігається зі стадією спеціалізації у спорті, що визначається як надання переваги одному виду спорту, дотриманням регулярних тренувань в обраному спорті, відмовою від занять іншими видами. Дослідники вказують на відмінності у впливі командних та індивідуальних видів спорту на юних спортсменів.

У підлітковому віці спортивна діяльність пов'язана із задоволенням і захопленням, що позитивно позначаються на характері фізичних дій та самореалізації підлітків. Переживання у спортивній діяльності підлітка набувають особливого значення, особливе місце серед яких відводиться потоковому стану, який включає переживання задоволення, сенсу та зусилля, на протиположність переживанню порожнечі, яке антиподом стану потоку.

Спорт, як конкурентне середовище, створює у підлітковому віці підґрунтя для розвитку чи посилення таких особистісних проявів як перфекціонізм та тривожність. Парадоксальним є той факт, що перфекціонізм підлітка може формуватися на фоні включеності у спортивне життя, і, навпаки,

перфекціонізм може виступати чинником, що мотивує підлітка до занять спортом. Тривожність у підлітків-спортсменів, опосередкована спортивною конкуренцією, здебільшого негативно позначається на результативності і, навпаки, може виконувати компенсаторну роль, як мобілізуючий фактор. Важливим чинником при цьому виступає самооцінка, яка є нестійкою у підлітковому віці. Одним із позитивних факторів, що позначається на життєдіяльності підлітків, і на спортивній діяльності включно, є оптимізм. Він виконує захисну і ресурсну функції, сприяє упевненості у досяжності результатів та пов'язаний із задоволенням життям. На шляху до опанування майстерністю у підлітковий період та на фоні нестабільності психіки й несформованості на високому рівні спортивних навичок компенсаторну роль відіграє мотивація спортивної діяльності.

Проблемі губристичної мотивації спортивної діяльності присвячено обмежене коло наукових розвідок. Узагальнення результатів яких дозволяє визначити губристичні мотиви як детермінанти позитивного емоційного стану у передзмагальний період, як кореляти успішності та саморегуляції у спортивній діяльності підлітків. Мотиваційні профілі підлітків-спортсменів з вираженим прагненням до переваги або до досконалості характеризуються більш ресурсними емоційними станами, ніж профілі підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації. Розвиток внутрішньої мотивації та формування спортивної ідентичності пов'язані із зростанням губристичних мотивів підлітків-спортсменів. Існують суперечливі дані щодо зв'язку губристичних мотивів з інтроектованим та зовнішнім регулюванням у старшому підлітковому віці.

Зважаючи на малочисельність наукових даних щодо розвитку губристичних мотивів у структурі спортивної мотивації підлітків, які систематично займаються спортом, проблема співвідношення психологічних детермінант губристичної мотивації спортивної діяльності підлітків потребує додаткового емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЯ ТА ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУБРИСТИЧНОЇ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ

2.1. Організація, вибірка та методологічні засади емпіричного дослідження губристичної мотивації спортсменів підліткового віку

Дослідження вітчизняних психологів свідчать про важливість розвитку мотиваційної сфери особистості в підлітковому віці (Булах І., 2016; Токарева Н., 2014; Шамне А., 2018). Питання губристичної мотивації розкрито у працях Ю. Козелецького, Т. Хомуленко, К. Фоменко. Праці І. Полілуєвої, А. Рочняка частково висвітлюють труднощі становлення мотиваційної сфери підлітків та юнаків у спортивній діяльності (Полілуєва І., 2019, Рочняк А., 2019).

Необхідність психологічного супроводу підлітків-спортсменів на початку спортивної кар'єри підкреслюється у працях Н. Тарасової. Вона відзначає, що основи великих спортивних результатів закладаються у підлітково-юнацькому періоді (Тарасова, 2021). Незважаючи на численні дослідження у галузі вікової психології та спорту, проблема формування губристичної мотивації у підлітків-спортсменів, а також психологічні умови та закономірності їх розвитку досліджені недостатньо.

Таким чином, дослідження мотиваційної сфери підлітків, які систематично займаються спортом, зокрема їхньої губристичної мотивації, є однією з актуальних проблем у галузі психології. Проте готових психодіагностичних комплексів для вивчення особливостей губристичної мотивації особистості юних спортсменів, які були б універсальними для застосування, немає.

Отже, мета емпіричного дослідження полягала у виявленні загальних та специфічних психологічних особливостей губристичної мотивації підлітків-спортсменів, а також обґрунтуванні, розробленні та апробації психологічної

програми й методичних рекомендацій щодо формування губристичної мотивації підлітків, які систематично займаються спортом.

Досягнення даної мети передбачало вирішення таких завдань констатуючого етапу емпіричного дослідження:

- визначити комплекс методів дослідження психологічних особливостей губристичної мотивації особистості підлітків-спортсменів.
- розробити методику дослідження мотивів спортивної діяльності підлітків.
- дослідити психологічні особливості губристичних мотивів підлітків, їх роль у структурі спортивної мотивації;
- проаналізувати особливості мотиваційно-регулятивних характеристик спортивної діяльності підлітків;
- дослідити особливості психічних станів, що актуалізуються у тренувальному процесі у підлітків-спортсменів з різним типом губристичної мотивації
- визначити особистісні характеристики підлітків-спортсменів з різними мотиваційними профілями, релевантні реалізації спортивної діяльності,
- проаналізувати психологічні особливості спортивної діяльності підлітків з різними типами губристичної мотивації, які займаються індивідуальними та командними видами спорту
- виявити предиктори губристичної мотивації підлітків-спортсменів

Охарактеризуємо *етапи емпіричного дослідження* губристичної мотивації спортсменів підліткового віку.

На *першому, теоретичному, етапі* з'ясовано теоретико-експериментальні підходи до губристичної мотивації, закономірностей її розвитку. Визначено два основних шляхи реалізації губристичної мотивації: прагнення до переваги та до досконалості. Враховуючи два підходи до вивчення губристичної мотивації – процесуальний та особистісний – було намічено спрямувати нашу наукову розвідку у площину вивчення мотиваційно-регулятивних характеристик спортивної діяльності підлітків, психічних станів, що актуалізуються у тренувальному процесі, та

особистісних характеристик підлітків-спортсменів, релевантних реалізації спортивної діяльності. З позицій процесуального підходу ключовими питаннями до вивчення спрямованості особистості були визначені провідні мотиви спортивної діяльності підлітків, саморегуляція, актуальні переживання в діяльності та ситуативна тривога. На основі особистісного підходу було здійснено аналіз особливостей особистісних характеристик підлітків-спортсменів, релевантних реалізації спортивної діяльності, до їх числа увійшли наступні дефініції: особистісна тривожність, самооцінка та перфекціоністична спрямованість особистості й когнітивні установки як вектори очікувань підлітків.

На *другому (методичному) етапі* робота була присвячена формуванню репрезентативної вибірки. Розроблено методика експерименту та складено його план. Підібрано комплекс психодіагностичних методик, здійснене математичне планування опрацювання експериментальних даних. Загальний обсяг вибірки становить 306 осіб, віком 13-14 років. Це учні навчальних закладів Полтавської області (Ліцею №14 «Здоров'я» Полтавської міської ради та Полтавського спортивного обласного ліцею Полтавської обласної ради), які є вихованцями дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву. Серед респондентів було 114 дівчат-спортсменок, 192 хлопців-спортсменів. Стаж спортивної діяльності досліджуваних коливався від 3 до 7 років. Підлітки опанували олімпійські види спорту: плавання, волейбол, баскетбол, футбол, вільну та греко-римську боротьбу, бокс, дзюдо, легку атлетику, триатлон, плавання. Командними видами спорту займалися 146 досліджуваних, а індивідуальними – 160 досліджуваних. Спортивні заняття відзначалися системністю та мали характер постійного навантаження протягом року. Кількість тренувань на тиждень була в межах від 5 до 12. Тренування відбувалися 1 раз на день або двічі – зранку та після навчання у основній школі. У окремих груп респондентів спортивні заняття проводилися в обідній час, їхній розклад навчальних занять у основній школі мав велику кількогадинну перерву для тренувань – щоденно після 3 або 4 уроку учні у

супроводі вихователя прямували до спортивних шкіл на тренування і через 3 години знов поверталися до школи, де продовжувався для них навчально-виховний процес у класно-урочній системі. Протягом року підлітки багаторазово брали участь у змаганнях різного рівня у своїй віковій/ваговій категорії. Більшість змагань відбувалася на рівні міста та області, значно рідше підлітки ставали учасниками змагань Всеукраїнського рівня. Насичений та щільний графік навчання й тренування підлітків-спортсменів, був врахований при проведенні емпіричного дослідження.

На цьому етапі було проведено роботу над розробкою методики, спрямованої на виявлення мотивів спортивної діяльності підлітків, над модифікацією методики самооцінки Дембо-Рубінштейн для виявлення самооцінки фізичних якостей підлітків, над валідизацією української версії методики дослідження диспозиційного оптимізму LOT-R та перевіркою її факторної структури. При роботі над адаптацією та валідизацією кожної з методик було залучено різну кількість респондентів у психометричних вибірках від 186 до 521. Ці респонденти не брали участь в основному дослідженні губристичної мотивації. Опитування проводилося як у паперових формах (модифікація Дембо-Рубінштейн, розробка методики «Актуальні мотиви спортивної діяльності підлітків»), так і в електронних – за допомогою Google Forms – онлайн-сервісу для створення опитувань. При створенні та валідизації методик були застосовані методи математичної статистики. З метою виявлення внутрішньої структури опитувальника мотивів спортивної діяльності та дослідження диспозиційного оптимізму (LOT-R) було застосовано експлораторний факторний аналіз. Для перевірки моделей на відповідність було виконано конфірмаційний факторний аналіз. Надійність методик перевірялася із застосуванням коефіцієнтів альфа Кронбаха та омега Макдональдс. Конструктна валідність перевірялася із застосуванням коефіцієнтів лінійної кореляції r_{xy} К. Пірсона. Аналіз відмінностей за показниками диспозиційного оптимізму у чоловічій та жіночій вибірках здійснювався за допомогою параметричного t-критерію Стюдента, було

обчислено розмір ефекту (d Коена) для отриманої різниці між балами чоловічої та жіночої вибірки.

Під час *третього (експериментального) етапу* було проведено основну частину емпіричного дослідження. Враховуючи щільний графік навчання та тренування підлітків-спортсменів та їхні вікові особливості, дослідження проводилося безпосередньо у загальноосвітніх навчальних закладах, де отримують середню освіту підлітки-спортсмени. Організація простору у навчальному закладі є більш відповідною до вимог психодіагностичного дослідження, ніж атмосфера у спортивних школах. Наявність робочих столів, їхнє розташування, тиша під час уроків – необхідні умови для проведення психодіагностичних процедур, які відсутні у спортивних школах. Зважаючи на рівень навантаження та можливий рівень втоми підлітків, дослідження проводилося у першу половину дня (не пізніше 14 години). Респондентам було запропоновано паперові бланки для фіксації результатів. Стимульний матеріал також було надано їм у паперовій формі. У ході цього дослідження відбувалася фіксація показників, згідно проведеним емпіричним процедурам.

Експериментальний етап був послідовно реалізований у три підетапи. Перший підетап – констатуючий експеримент – полягав у проведенні емпіричного дослідження особливостей губристичної мотивації підлітків-спортсменів. Другий підетап – формуючий експеримент – був присвячений реалізації корекційно-розвивальної програми формування конструктивних форм губристичної мотивації підлітків-спортсменів. Дана робота була проведена з підлітками, які увійшли до експериментальної групи. Третій підетап – констатуючий – являв собою повторне діагностування так відповідне порівняння отриманих результатів у двох групах підлітків-спортсменів, експериментальній та контрольній.

Дані, отримані в ході констатуючого експерименту, потребували детального аналізу, після якого було створено програму розвитку конструктивних форм губристичної мотивації у підлітків-спортсменів.

Четвертий (аналітичний) етап являв собою кількісну та якісну обробку даних, відповідно до яких були сформульовані висновки та оформлені результати дослідження.

З метою визначення необхідних методів статистичного аналізу була проведена перевірка щодо належності вибірки до нормального закону розподілу. Застосування D критерію Колмогорова-Смірнова дозволило виявити відмінності розподілу за мотивом прагнення до досконалості, де показник D виявлений на рівні значущості $p < 0,01$, та мотивом прагнення до переваги, де показник D був незначимим ($p > 0,2$). Застосування W критерію Шапіро-Уїлка при довірчій вірогідності $p = 0.95$ дозволило виявити, що за обома мотивами показник $W < 1$: за мотивом прагнення до досконалості $W = 0,92$, за мотивом прагнення до переваги $W = 0,99$. Отже, ми відхиляємо нульову гіпотезу нормальності розподілу та обираємо непараметричні методи аналізу.

Для вивчення взаємозв'язку між змінними був застосований кореляційний ранговий аналіз (r-критерій Спірмена). Для вивчення типологічних особливостей губристичної мотивації був проведений кластерний аналіз методом k-середніх компонентів. З'ясування різниць у розподілі ознак у кількох незалежних групах було здійснене за допомогою непараметричного H-критерію Крускала-Уоліса. Перевірка значущості відмінностей між показниками при попарному порівнянні результатів незалежних груп була проведена із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні. Аналіз відмінностей у розподілі ознак в залежних групах випробовуваних за допомогою T-критерію Вілкоксона. Для прийняття рішення щодо розподілу підлітків-спортсменів згідно значень дискримінантних змінних до однієї із чотирьох типологічних груп губристичної мотивації «домінування прагнення до досконалості», «домінування прагнення до переваги», «середній рівень губристичної мотивації», «низький рівень губристичної мотивації» був проведений дискримінантний аналіз. Для аналізу зв'язку між формами губристичної мотивації та досліджуваними характеристиками підлітків-

спортсменів, з метою виявлення предикторів губристичної мотивації був застосований множинний регресійний аналіз. Математична обробка даних та графічний аналіз були виконані за допомогою програми StatSoft Statistica 12.0.

Наукової обґрунтованість та достовірність результатів забезпечувалася впровадженням комплексного підходу до здійснення психодіагностичних процедур у відповідності до мети й завдань дослідження та застосуванням методів математичної статистики.

1. Блок методик психодіагностики мотиваційно-регулятивної сфери підлітків-спортсменів.

1.1.Методика «Опитувальник губристичної мотивації» (Фоменко, 2011).

Метою даної методики є визначення рівня розвитку губристичних мотивів досконалості та переваги і загального показника губристичної мотивації, який є алгебраїчною сумою значень показників двох мотивів. Методика може використовуватися для різних вікових категорій респондентів, починаючи з підліткового віку. Стимульний матеріал являє собою набір із 18 запитань. Перша шкала містить 10 запитань, які спрямовані на вивчення прагнення до досконалості, друга шкала складається із 8 запитань, що призначені для визначення прагнення до переваги. Оцінювання відповідей відбувається за шкалою від 1 до 5. Встановлені граничні норми для даного інструментарію.

1.2.Методика «Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітка» (Лукова & Фоменко, 2021).

Дана методика покликана виявити міру значущості трьох мотивів спортивної діяльності підлітків.

Емоційний мотив – бажання отримати емоційне задоволення від занять спортом, переживання радощів, стану емоційного піднесення.

Мотив фізичного самовдосконалення – прагнення покращити власний фізичний стан, мати більш досконале тіло, розвинути фізичні якості.

Глористичний мотив – прагнення до слави, бажання бути відомим завдяки своїм спортивним досягненням та отримати визнання.

Методика складається із 25 тверджень. Респонденти оцінюють свою згоду-незгоду за п'ятибальною шкалою, де 1 – зовсім незгодний(-а), 5 – повністю згодний(-а). Обчислення результатів відбувається з переведенням сирих балів у стенові значення.

Величина коефіцієнту альфа Кронбаха $\alpha = 0,912$. Коефіцієнт ретестової надійності $r = 0,732$.

Найбільша кількість балів за певною шкалою вказує на домінуючий мотив. Найменша кількість за певною шкалою свідчить про меншу значущість даного мотиву для досліджуваного.

1.3. Опитувальник «Саморегуляція спортивної діяльності» (Фоменко & Полілуєва, 2017).

Дана методика була створена з опорою на модель самодетермінації Е. Дейсі та Р. Райна, яка описує 4 види регулювання діяльності. Цей інструментарій має на меті вивчення мотивації спортивної діяльності та її регулятивних функцій. Методика містить 24 запитання, які об'єднані у три категорії, що вказують на причини: 1) занять спортом у спортивній школі чи секції, 2) виконання складних фізичних вправ; 3) намагань бути успішним. Оцінка представлених тверджень відбувається за шкалою від 1 до 4 балів, де 1 – неважливо, а 4 – дуже важливо.

Застосування цієї методики дає можливість отримати дані про чотири способи регулювання поведінки спортсмена: зовнішня, інтроектована, ідентифікована регуляція та власне спонукання.

Величина коефіцієнту альфа Кронбаха $\alpha = 0,705$. Коефіцієнт ретестової надійності $r = 0,733$.

2. Блок методик психодіагностики психічних станів підлітків, що актуалізуються у тренувальному процесі

2.1. Методика діагностики переживань у діяльності (Осин & Леонт'єв, 2017).

В основу даної методики покладені ідеї Дж. Накамури та М. Чіксентміхайі щодо переживання особливого стану у діяльності, названого

потоким. Методика включає чотири коротких шкали, що вимірюють переживання задоволення, усвідомленості, зусилля та порожнечі в рамках виконуваної діяльності. Методика діагностики переживань в діяльності містить 12 тверджень. Опитуваним пропонується оцінити за шкалою від 1 до 6 типовість даного переживання для даного виду діяльності. Із 12 пунктів методики три відносять до зусилля («Займаючись цим, я докладаю немало зусиль»), три – до задоволення («Я насолоджуюсь цим заняттям»), три – до сенсу («Я знаю, заради чого я це роблю») і три – до порожнечі («Під час цього я не відчуваю ніяких почуттів».) Методика є коротким та евристичним дослідницьким інструментом, який має теоретично очікувану структуру, достатньо високу надійність показників.

Методика була модифікована для вивчення стану переживання у спортивній діяльності. Бланк методики та ключ обробки наведено у додатках (див. додаток А). У нашому дослідженні було перевірено конвергентну та дискримінантну валідність ($\alpha > 0,71$ за шкалою зусилля, $\alpha > 0,72$ – порожнечі, $\alpha > 77$ – сенсу, $\alpha > 91$ – задоволення).

Особливості аналізу та інтерпретації. Переживання зусилля вказує на результативність діяльності, переживання задоволення – про її приємність, переживання сенсу – про включеність діяльності у більш широкі контексти. Відсутність трьох компонентів проявляється в переживанні порожнечі, яку М. Чіксентміхайі тлумачить як психічну ентропію (безлад свідомості, коли наша внутрішня увага, що зосереджена на певній меті, переміщується з різними думками, які відволікають від цілі).

Поряд з виділенням трьох елементарних складових переживання в діяльності, комбінаторна модель описує всі їх можливі поєднання. Поєднання задоволення із сенсом утворює комплексне переживання радості, сенсу із зусиллями – комплексне переживання відповідальності, задоволення із зусиллям – комплексне переживання потоку (насолоди). Задоволення всіх трьох компонентів зусилля, задоволення і сенсу утворює істинно оптимальне

переживання – переживання захопленості, описане Дж. Накамурою та М. Чіксентміхайі.

2.2. Методика «Інтегративний тест тривожності» (Бизюк та ін., 2005).

Дана методика містить дві шкали – ситуативної тривоги та особистісної тривожності. Кожна із шкал складається із 15 тверджень та має набір ідентичних компонентів, що розкривають характер самооцінки афективного стану. У структурі шкал виділено наступні компоненти: емоційний дискомфорт – 4 твердження, астеничний та фобічний компоненти, тривожна оцінка перспективи – по 3 твердження, соціальний захист – 2 твердження. Емоційний дискомфорт пов'язаний зі зниженим емоційним фоном, незадоволеністю життєвої ситуації, емоційною напруженістю, елементами ажитації. Астеничний компонент тривожності свідчить про переважання у структурі тривожності втоми, розладів сну, в'ялості, апатії, швидкої втомлюваності. Фобічний компонент відображає відчуття незрозумілої загрози, невпевненості у собі, власної безкорисності. Тривожна оцінка перспективи дає уявлення про проєкцію страхів не на поточні справи, а на перспективу, свідчить про загальну стурбованість майбутнім на фоні підвищеної емоційної чутливості. Компонент «соціальні реакції захисту» пов'язаний із основними проявами тривожності у сфері соціальних контактів або спробами розглядати соціальне середовище як основне джерело тривожної напруженості та невпевненості у собі. Міра згоди досліджуваних оцінювалася за чотирьохбальною шкалою Лайкерта (від 0 до 3). оцінки за ситуативною тривогою : 0 балів – ні, 1 – слабо виражено, 2 – виражено, 3 – дуже виражено. Оцінки за шкалою особистісної тривожності: 0 – майже ніколи, 1 – рідко, 2 – часто, 3 – майже весь час.

За допомогою аналізу коефіцієнту альфа Кронбаха у нашому дослідженні було перевірено внутрішню узгодженість методики «Інтегративний тест тривожності». Всі шкали методики показали гарну внутрішню узгодженість $0,87 < \alpha < 0,90$. Загальний показник за шкалою ситуативної тривоги $\alpha = 0,87$, за шкалою особистісної тривожності $\alpha = 0,88$.

3. Блок методик для визначення особистісних характеристик підлітків, релевантних реалізації спортивної діяльності

3.1. Методика диспозиційного оптимізму. Українська версія LOT-R (Лукова, 2023).

У дослідженні було використано адаптований україномовний варіант методики LOT-R (Scheier M. et al., 1994). Валідизація методики була проведена на широкій віковій вибірці (521 осіб): нижня вікова межа респондентів становила 12 років, верхня – 70 років. Було доведено адекватність психометричних властивостей української версії, підтверджено її біфакторну структуру. У структурі диспозиційного оптимізму, який визначено як загальний фактор, виділено дві латентні змінні – оптимістичні та песимістичні очікування. Доведено, що визначення всіх трьох показників є доцільним. Була перевірена внутрішня узгодженість методики – омега Макдональдс $\omega = 0,70$. Відзначимо високі показники відповідності моделі: $\chi^2 / df = 1,30$ ($p=0,003$), CFI=0,99, TLI=0,99, RMSEA=0,02, SRMR=0,01.

Методика LOT-R складається із 10 тверджень, 3 з них відповідають шкалі оптимістичних очікувань, інші 3 – шкалі песимістичних очікувань. Ще 4 твердження не підлягають оцінці. Вони є питаннями-наповнювачами, які введені з метою зниження рівня соціальної бажаності відповідей респондентів. Оцінка відбувається за шкалою від 0 до 4, де 0 свідчить про незгоду досліджуваного, а 4 – про повну згоду.

3.2. Методика «Самооцінка спортсмена» (Лукова, 2021).

Методика діагностики самооцінки Т. Дембо, С. Рубінштейн була модифікована нами, зважаючи на завдання нашого дослідження. Досліджуваним було запропоновано оцінити себе за 8 шкалами (якостями, важливими для спортивної діяльності): здоров'я, сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність, вольові якості, емоційна стійкість. На кожній із шкал потрібно відмітити спочатку реальний стан справ, а потім ще раз оцінити кожну якість з позицій бажаного («На якому рівні розвитку даної якості Ви були б задоволені собою, або відчували гордість за себе?»).

Обробка здійснюється за 7 шкалами. Шкала «здоров'я» не підлягає обчисленню і не включається до загальної суми результатів дослідження. Кількість балів відповідає висоті відмітки на шкалі, визначеній у міліметрах. За першим критерієм – реальне – визначається самооцінка як середнє арифметичне за 7 шкалами. За кожною із особистісних якостей обчислюється різниця між бажаною оцінкою та реальною. Таким чином визначається рівень домагань.

3.3. Методика «Багатомірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта (Карамушка Л. та ін., 2018).

Цей інструмент призначений для виявлення перфекціоністичної спрямованості. У структурі методики виділено один загальний фактор – інтегративний показник перфекціонізму, який утворюється у результаті суми показників трьох інших шкал. Коротко опишемо кожен з них. Перфекціонізм, орієнтований на себе, свідчить на наявність у респондентів високих стандартів. Їм властиво висувати вимоги до власних дій, зосереджено рухаючись до своєї мети, обрати складні завдання, докладати максимум зусиль. Перфекціонізм, орієнтований на інших, вказує на спрямованість аналогічних вимог не на себе, а на інших людей. Типовим для даної орієнтації є інтолерантність, небажання вибачати помилки та недосконалості. Соціально орієнтований перфекціонізм виявляється у суб'єктивній думці людини про те, що інші особи мають до неї зависокі очікування або нав'язують свої нереалістичні стандарти.

Методика включає 45 тверджень, що оцінюються за шкалою від 1 до 7 балів, де 1 бал є свідченням повної незгоди, а 7 відображає повну згоду.

Даний комплекс методик був проведений з дотриманням всіх зазначених процедур, дані обчислені та послідовно представлені у наступних пунктах даного розділу, що особливості емпіричного дослідження губристичної мотивації підлітків-спортсменів, які займаються індивідуальними та командними видами спорту.

2.2. Губристичні мотиви підлітків у структурі мотивації спортивної діяльності.

Вивчення психологічних особливостей губристичних мотивів підлітків, їх роль у структурі спортивної мотивації відбувалося на основі поставлених завдань:

- 1) виявлення особливостей мотиваційної сфери підлітків, які займаються індивідуальними та командними видами спорту;
- 2) визначення зв'язку губристичних мотивів з мотивами спортивної діяльності підлітків;
- 3) вивчення типологічних особливостей губристичної мотивації підлітків-спортсменів;
- 4) виявлення типологічних особливостей мотивації підлітків до спортивної діяльності;
- 5) визначення ролі губристичних мотивів у структурі спортивної мотивації підлітків з різними типологічними профілями мотивації спортивної діяльності.

Розглянемо результати дослідження рівня губристичної мотивації у спортсменів-підлітків (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Середні значення показників губристичної мотивації підлітків-спортсменів, які займаються індивідуальними і командними видами спорту

Показники губристичної мотивації	Групи досліджуваних		
	індивідуальні види спорту	командні види спорту	загальні по вибірці
Прагнення до досконалості	39,84±5,41	40,59±5,49	40,23±5,46
Прагнення до переваги	26,29±5,87	25,62±4,84	25,94±5,36

Загальний показник губристичної мотивації	66,13±9,93	66,21±8,53	66,17±9,21
---	------------	------------	------------

З'ясування значущих різниць за показниками губристичної мотивації між групами підлітків, які займаються індивідуальними та командними видами спорту, здійснювалося за допомогою непараметричного критерію Манна-Уїтні. Було встановлено наступні відмінності: за показником *прагнення до досконалості* ($U = 10154$, $Z = -1,59$, $p = 0,11$), за показником прагнення до переваги ($U = 10824$, $Z = 1,11$, $p = 0,27$), за загальним показником губристичної мотивації ($U = 11380$, $Z = -0,39$, $p = 0,69$). Отже, значущих відмінностей показників губристичної мотивації між представниками різних видів спорту (індивідуальних та командних) виявлено не було, показники цих груп були близькі до середніх по загальній вибірці.

Для виявлення особливостей спортивної мотивації підлітків були обчислені середні значення мотивів спортивної діяльності, результати яких представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Середні значення мотивів спортивної діяльності у підлітків, які займаються індивідуальними та командними видами спорту

Показники прояву мотивів спортивної діяльності	Групи досліджуваних		
	індивідуальні види спорту	командні види спорту	загальні по вибірці
Емоційний мотив	5,53±2,66	6,21±2,94	5,88±2,83
Фізичного вдосконалення	6,91±2,57	6,77±2,73	6,84±2,65
Глористичний мотив	6,72±2,31	7,03±3,39	6,88±2,35

Як видно з таблиці 2.2, міра прояву емоційного мотиву у підлітків-спортсменів є нижчою за виявлені показники мотиву фізичного вдосконалення та глористичного мотиву. Емоційний мотив був провідним на початковій стадії занять спортивною діяльністю, що передує зазвичай підлітковому

періоду. Отже, на етапі спеціалізації в обраному виді спорту для підлітків знижується роль емоційного мотиву, більш важливими стають мотиви фізичного вдосконалення та глористичний мотив.

Для виявлення значущих відмінностей за мірою прояву мотивів спортивної діяльності між групами підлітків, які займаються індивідуальними та командними видами спорту, було застосовано критерій Манна-Уїтні. Було визначено відмінності за *емоційним мотивом* ($U = 9912$, $Z = -2,21$, $p = 0,03$), за *мотивом фізичного вдосконалення* ($U = 11335$, $Z = 0,35$, $p = 0,72$), за *глористичним мотивом* ($U = 10613$, $Z = -1,29$, $p = 0,19$). Отримані дані вказують, що існують відмінності на рівні тенденції за емоційним мотивом між групами підлітків з командних та індивідуальних видів спорту, за іншими мотивами ми констатуємо відсутність значущих різниць. Отже, емоційний мотив має більше значення для підлітків-спортсменів, які займаються командними видами спорту, мотив фізичного вдосконалення та глористичний мотив у підлітковому віці для представників командних та індивідуальних видів спорту характеризуються мають схоже значення.

Визначення зв'язків глористичних мотивів з мотивами спортивної діяльності відбувалося із застосуванням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена. Результати даного аналізу представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Зв'язок глористичних мотивів з мотивами спортивної діяльності підлітків

Показники глористичної мотивації	Мотиви спортивної діяльності		
	Емоційний	Фізичного вдосконалення	Глористичний
Прагнення до досконалості	0,41***	0,40***	0,33***
Прагнення до переваги	0,18**	0,12*	0,30***
Глористична мотивація	0,33***	0,30***	0,38***

Примітка: кореляції значущі на рівні * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,0000$,

N=306.

З огляду на отримані дані ми констатуємо помірний зв'язок прагнення до досконалості з трьома мотивами спортивної діяльності на абсолютному рівні значущості. Зв'язок між прагненням до досконалості з емоційним мотивом і мотивом фізичного вдосконалення є дещо більшим, ніж зв'язок з глористичним мотивом, що може бути пояснений віковими особливостями підлітків. Критичне сприйняття свого тіла, фізіологічно зумовлений непропорційний розвиток окремих частин тіла у підлітковому віці та статеве дозрівання можуть посилювати прагнення підлітків до надбання ознак зовнішньої привабливості. Зв'язок прагнення до досконалості із емоційним мотивом може ґрунтуватися на відчутті задоволення, яке отримують підлітки, займаючись улюбленим видом спорту, на спектрі позитивних переживань від процесу тренувань та його результатів. Спортивний азарт, що проявляється як бажання досягнути більшого за попередні результати, радість малих та великих перемог, бажання самоствердитися та набути високого соціального статусу пов'язує прагнення до досконалості з глористичним мотивом. Прагнення до слави у підлітків може носити компенсаторний характер та бути зумовленим такими віковими особливостями, як невпевненість у собі, соціальне дистанціювання, соціальні страхи та прагнення бути прийнятим групою однолітків. Отже, прагнення до досконалості у підлітків, які присвятили свій час щоденним спортивним тренуванням в обраному виді спорту, проявляється як бажання мати досконале (привабливе зовні, сильне) тіло, отримувати радість перемоги, бути відомим спортсменом, мати високий соціальний статус.

У результаті кореляційного аналізу з'ясовано, що прагнення до переваги має слабкий зв'язок з емоційним і мотивом фізичного вдосконалення, та має помірний зв'язок з глористичним мотивом. Зв'язок прагнення до переваги з мотивом фізичного вдосконалення виявлений на рівні тенденції. Порівняно з емоційним задоволенням та усвідомленням власного статусу тілесна перевага є менш значущою, менш очевидним аргументом для спортсменів підліткового

віку, які прагнуть до переваги. Підлітки у спортивній діяльності при отриманні переваги відчують емоційне задоволення, що посилюється усвідомленням свого статусу переможця. Прагнення до слави є аргументом і доказом переваги над іншими для підлітків-спортсменів. Таке утвердження себе у підлітковому середовищі сприяє спортивній конкуренції і за умов досягнення бажаної першості додає емоційного піднесення, яке також є значущим для підлітків. Отже, прагнення до переваги у підлітків-спортсменів проявляється як бажання довести свій високий статус, ствердитися на спортивній арені, отримати першість як доказ своєї переваги над суперником, відчути радість перемоги.

Виявлено зв'язки на абсолютному рівні значущості між загальним показником губристичної мотивації та трьома мотивами спортивної діяльності. У результаті кореляційного аналізу встановлений зв'язок губристичної мотивації та двох її форм з мотивами спортивної діяльності, що свідчить про її значущість у структурі мотивації спортивної діяльності підлітків.

Отже, губристична мотивація, реалізація якої у спортивній діяльності задовольняє підліткову потребу у самоствердженні, має помірний зв'язок з емоційним, глористичним мотивом та мотивом фізичного вдосконалення. Характерною особливістю мотиваційної сфери підлітків-спортсменів є прагнення до досконалості, що пов'язане з вдосконалення свого тіла, отриманням бажаних ознак зовнішньої привабливості та отриманням емоційного задоволення від процесу спортивної діяльності і його результатів. Прагнення до переваги у мотиваційній структурі підлітків-спортсменів проявляється як бажання досягти слави, високого соціального статусу, стати переможцем, мати визнання та пов'язане з емоційним задоволенням від отриманих у спорті результатів, омріяних перемог та звершень.

Для вивчення характерних особливостей мотиваційної сфери підлітків, які займаються індивідуальними та командними видами спорту було здійснено кореляційний аналіз показників губристичної мотивації з мотивами

спортивної діяльності. Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена представлені у таблицях 2.4, 2.5.

Таблиця 2.4

Зв'язок губристичних мотивів з мотивами спортивної діяльності підлітків-спортсменів, які займаються індивідуальними видами спорту

Показники губристичної мотивації	Мотиви спортивної діяльності		
	Емоційний	Фізичного вдосконалення	Глористичний
Прагнення до досконалості	0,48***	0,43***	0,38**
Прагнення до переваги	0,30*	0,048	0,36**
Губристична мотивація	0,41**	0,25	0,41**

Примітка: кореляції значущі на рівні * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

$N = 306$.

Згідно отриманих даних у підлітків-спортсменів з індивідуальних видів спорту прагнення до досконалості пов'язане з усіма трьома мотивами спортивної діяльності. Емоційний мотив та мотив фізичного вдосконалення мають помірні зв'язки на високому рівні значущості, на відміну від глористичного мотиву. Підлітки-спортсмени з вираженим прагненням до досконалості схильні до пошуку розради у спорті, їх приваблює емоційність спортивної діяльності, азарт, приємний настрій, який можна отримати під час занять спортом та можливість вдосконалити свої фізичні дані. Прагнення переваги має зв'язок з глористичним мотивом та кореляцію на рівні тенденції з емоційним мотивом. Підлітки з прагненням до переваги шукають у спорті можливості для прославлення своїх талантів та здібностей, самого себе. Губристична мотивація підлітків, які займаються індивідуальними видами спорту, має зв'язок з емоційним задоволенням та прагненням до слави і визнання. Отже, у підлітків з індивідуальних видів спорту прагнення до досконалості пов'язане з мотивами фізичного вдосконалення та емоційним

мотивом, а прагнення до переваги – з глористичним мотивом. У цілому, губристична мотивація підлітків, які займаються індивідуальними видами спорту, пов'язана з емоційним та глористичним мотивом у структурі спортивної мотивації.

Таблиця 2.5

Зв'язок губристичних мотивів з мотивами спортивної діяльності підлітків-спортсменів, які займаються командними видами спорту

Показники губристичної мотивації	Мотиви спортивної діяльності		
	Емоційний	Фізичного вдосконалення	Глористичний
Прагнення до досконалості	0,36***	0,45****	0,33**
Прагнення до переваги	0,27*	0,24*	0,21
Губристична мотивація	0,42****	0,44****	0,36***

Примітка: кореляції значущі на рівні * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, **** $p < 0,0001$. N=306.

Як видно з таблиці 2.5, у підлітків-спортсменів з командних видів спорту прагнення до досконалості має помірний зв'язок з усіма трьома мотивами спортивної діяльності. Найбільше вираження має кореляція з мотивом фізичного вдосконалення, що виявлена на абсолютному рівні значущості. Прагнучи досконалості, підлітки, які займаються командними видами спорту, спрямовують увагу насамперед на фізичний аспект вдосконалення, хоча емоційне задоволення та усвідомлення визнання власної особи/досягнень/звершень теж має для них вагоме значення. Прагнення до переваги має слабкий зв'язок на рівні тенденції з емоційним мотивом та мотивом фізичного вдосконалення, значущого зв'язку з глористичним мотивом не виявлено. Губристична мотивація у підлітків, які займаються командними видами спорту, має зв'язок з усіма мотивами спортивної мотивації. Отже, у підлітків з командних видів спорту прагнення до

досконалості має зв'язки з усіма мотивами спортивної діяльності на високому рівні значущості, а прагнення до переваги має слабкі зв'язки з мотивами емоційним та мотивом фізичного вдосконалення.

Для визначення типологічних особливостей губристичної мотивації підлітків-спортсменів було проведено кластерний аналіз методом k-середніх. Кластеризація була проведена на основі показників губристичних мотивів – прагнення до досконалості та прагнення до переваги. У результаті обробки даних було визначено 4 профілі губристичної мотивації підлітків-спортсменів. До першої групи увійшли респонденти з високим рівнем прагнення до досконалості та середнім рівнем прагнення до переваги. Такий профіль отримав назву – «Домінування прагнення до досконалості». Склад другої групи спортсменів характеризувався середніми показниками за обома формами губристичної мотивації. Цей профіль був названий «Середній рівень губристичної мотивації». До третьої групи увійшли підлітки з високим рівнем прагнення до переваги та середнім рівнем прагнення до досконалості, назва профілю – «Домінування прагнення до переваги». Четверта група об'єднала підлітків-спортсменів з низьким рівнем прагнення до досконалості та низьким рівнем прагнення до переваги та отримала назву профіля – «Низький рівень губристичної мотивації». Типологічні профілі губристичної мотивації підлітків представлені на Рис. 2.1.

До складу першої групи «Домінування прагнення до досконалості» увійшло 109 підлітків-спортсменів. Даний профіль об'єднав підлітків, які прагнуть до високого рівня досконалості у діяльності, прагнення до переваги для них теж значуще, але його рівень помітно поступається порівняно з їхнім бажанням досконалості. Довести справу до ідеального або майже ідеального результату для цих підлітків-спортсменів є важливішим за перемогу. Такі підлітки докладають зусиль у тренувальному процесі, але можуть не надати великого значення результатам змагань. Поразка на змаганнях для них буде показником власної недосконалості, але не матиме характер тотального знищення власного образу спортсмена.

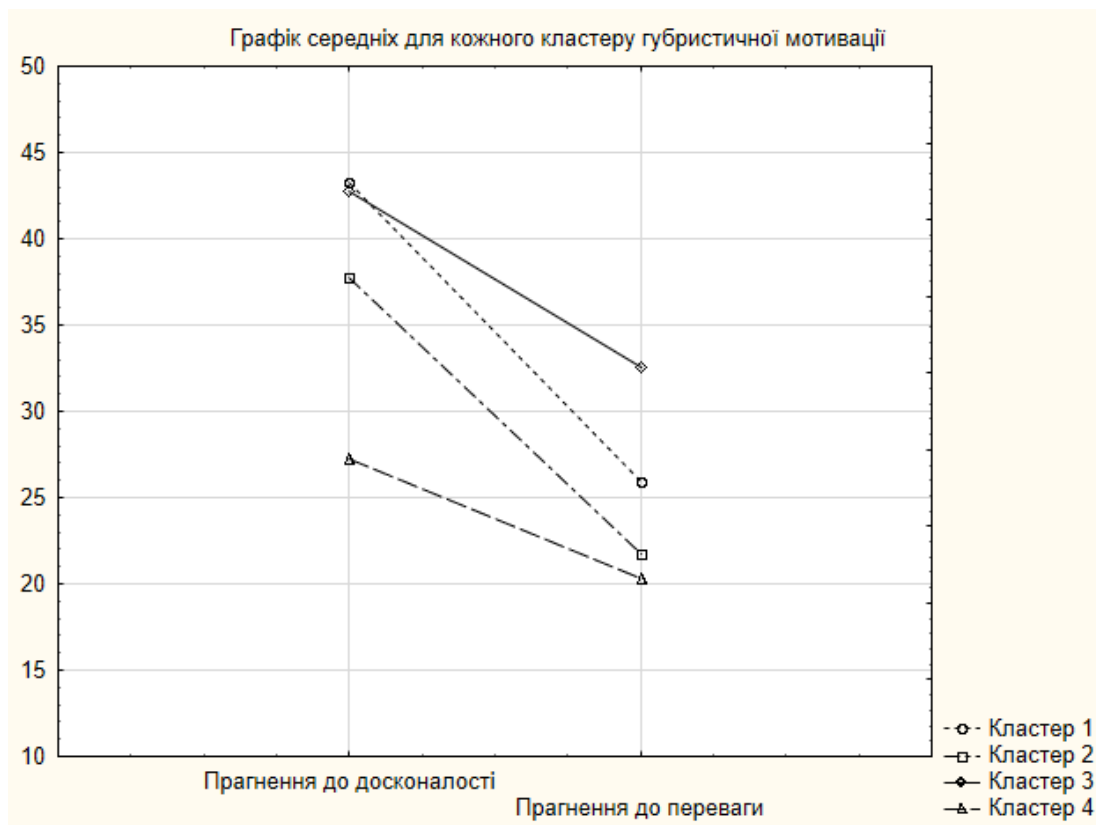


Рис. 2.1. Типологічні профілі губристичної мотивації підлітків-спортсменів.

Друга група – «Середній рівень губристичної мотивації» об'єднала у своєму складі підлітків, які характеризуються помірним прагненням як до досконалості, так і переваги. До цієї групи увійшло 94 підлітка-спортсмена, для яких обидва мотиви є рівнозначними та доволі важливими. при цьому така мотивація не вирізняється дуже високим рівнем. Виражені губристичні мотиви є достатніми для систематичної спортивної діяльності, як тренувального, так і змагального процесу, бо спрямовані і на відпрацювання навичок, і на перемоги. Відкритим залишається питання, чи стануть вони достатнім стимулюючим фактором до спортивних успіхів.

У третю групу «Домінування прагнення до переваги» увійшли підлітки, які мають високий рівень прагнення до переваги та помірне прагнення до досконалості. Дана група налічує 80 осіб. Цей мотиваційний профіль вирізняється сильним бажанням його представників отримати перемогу,

першість, і помітно меншим бажання бути досконалим спортсменом, мати спортивні навички на високому рівні розвитку. За таких умов підлітки можуть вдаватися до певних дій задля досягнення омріяної перемоги, не акцентуючи увагу на відпрацюванні спортивних навичок, на тренувальному процесі в цілому. Фокус їхньої уваги зміщений на змагальний процес, у якому важливо мати перевагу на суперником.

Четверта група «Низький рівень губристичної мотивації» є найменшою за чисельністю, вона налічує 23 особи. Даний мотиваційний профіль являє собою низький рівень енергії та інтересу до спортивної діяльності. Адже спортсмен який не прагне ні до досконалості, ні до переваги, не докладатиме зусиль ні у тренувальному, ні у змагальному процесі. Для нього ці прагнення є неактуальними або «заблокованими». Відмова від цих прагнень може вказувати на страх перед боротьбою, вольову нездатність, небажання дотримуватися спортивних рамок та вимог, страх перед невдачею та ряд інших причин, які маскуються під нецікавість до власного вдосконалення та спортивної боротьби.

Для визначення типологічних особливостей губристичної мотивації у структурі спортивної діяльності підлітків був проведений порівняльний аналіз відмінностей між показниками чотирьох груп, що відповідають чотирьом визначеним типологічним мотиваційним профілям підлітків-спортсменів. Результати аналізу представлені у таблиці 2.6. Попарне оцінювання значущих відмінностей між групами підлітків-спортсменів з різним типологічним профілем губристичної мотивації відбувалося із застосуванням критерію Манна-Уїтні. Встановлено значущі різниці за показниками *емоційного мотиву* ($U = 2714$, $Z = 3,04$, $p < 0,01$) та *глористичного мотиву* ($U = 1904$, $Z = 5,51$, $p < 0,0000$) між групами підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до переваги та середнім рівнем губристичної мотивації. Підлітки з провідним прагненням до переваги у мотиваційному профілі мають вищі показники на глористичним мотивом спортивної діяльності на абсолютному рівні

значущості порівняно з їхніми ровесниками з середнім рівнем губристичної мотивації.

Таблиця 2.6

**Середні значення показників мотивів спортивної діяльності
підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями
губристичної мотивації**

Мотиви спортивної діяльності	Типологічні профілі губристичної мотивації				Н	р
	Домінування прагнення до досконалості	Середній рівень губристичної мотивації	Домінування прагнення до переваги	Низький рівень губристичної мотивації		
Емоційний	6,96±2,53	4,84±2,65	6,14±2,85	4,13±2,62	35,52	0,0000
Фізичного вдосконалення	7,67±2,29	6,39±2,18	6,89±2,86	4,57±2,86	27,13	0,0000
Глористичний	7,21±2,11	5,95±2,27	7,84±2,15	5,86±2,15	36,41	0,0000

Виявлено існування значущих відмінностей за показниками *емоційного мотиву* ($U = 566$, $Z = 2,74$, $p < 0,01$), *мотиву фізичного вдосконалення* ($U = 556$, $Z = 2,82$, $p < 0,01$) та *глористичного мотиву* ($U = 522$, $Z = 3,09$, $p < 0,01$) між групами підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до переваги та низьким рівнем губристичної мотивації. Отже, підлітки, які прагнуть переваги, мають вищі показники за всіма трьома мотивами спортивної діяльності порівняно з підлітками з середнім та низьким рівнем губристичної мотивації. У підлітків з прагненням до переваги виявлені найвищі значення середніх показників глористичного мотиву у

мотиваційному профілі, у них домінує бажання слави, публічного визнання, пов'язаного із спортивними досягненнями та першістю.

Встановлено, що існують різниці за *мотивом фізичного вдосконалення* ($U = 764$, $Z = 2,17$, $p < 0,05$) між групами підлітків, які мають середній та низький рівні губристичної мотивації. Підлітки з низьким рівнем губристичної мотивації не виявляють цікавості до розвитку власних фізичних якостей, вдосконаленню свого тіла.

Таким чином, вивчення типологічних особливостей губристичних мотивів у структурі спортивної мотивації підлітків дозволило встановити, що домінування мотивів прагнення до досконалості або прагнення до переваги у профілі губристичної мотивації пов'язане з вищими показниками всіх мотивів спортивної діяльності: емоційного, глористичного та мотиву фізичного вдосконалення. Найвищі показники глористичного мотиву виявлені у мотиваційному профілі «Домінування прагнення до переваги». При порівнянні за глористичним мотивом типологічних профілів губристичної мотивації «Домінування прагнення до досконалості» та «Низький рівень губристичної мотивації» у підлітків-спортсменів виявлені відмінності на рівні тенденції, що вказує на незначну актуальність мотиву визнання у структурі спортивної мотивації підлітків, які прагнуть до досконалості. При порівнянні за мотивом фізичного вдосконалення типологічних профілів «Домінування прагнення до переваги» та «Середній рівень губристичної мотивації» не виявлено істотних різниць, що вказує на близькість показників за цим мотивом у вказаних груп підлітків.

Визначення типологічних особливостей спортивної мотивації підлітків відбувалося за допомогою кластерного аналізу. Кластеризації методом k-середніх підлягали показники мотивів спортивної діяльності: емоційний, глористичний та мотив фізичного вдосконалення. За результатами обрахунків було встановлено 5 профілів спортивної мотивації підлітків. До першої групи було зараховано опитуваних з високими показниками за глористичним мотивом та середнім рівнем емоційного мотиву і мотиву фізичного

вдосконалення. Цей кластер було названо «Домінування глористичного мотиву». У другій групі було об'єднано респондентів з високими показниками за мотивом фізичного вдосконалення та середнім рівнем глористичного мотиву та низьким – емоційного мотиву, відповідно цей профіль отримав назву «Домінування мотиву фізичного вдосконалення». Склад третьої групи істотно відрізнявся від інших, її представники мали низькі показники за всіма трьома мотивами спортивної діяльності, що визначило назву профіля – «Амотивація». Четверта група мала протилежні характеристики – тут об'єдналися респонденти з високими показниками за всіма трьома мотивами. Цей профіль отримав назву «Високий рівень спортивної мотивації». До п'ятої групи було віднесено підлітків-спортсменів з високими показниками за емоційним мотивом, дещо нижчими показниками глористичного мотиву та середніми показниками мотиву фізичного вдосконалення. Назва профілю була надана згідно провідного мотиву – «Домінування емоційного мотиву». Утворені профілі проілюстровані на рис. 2.2.

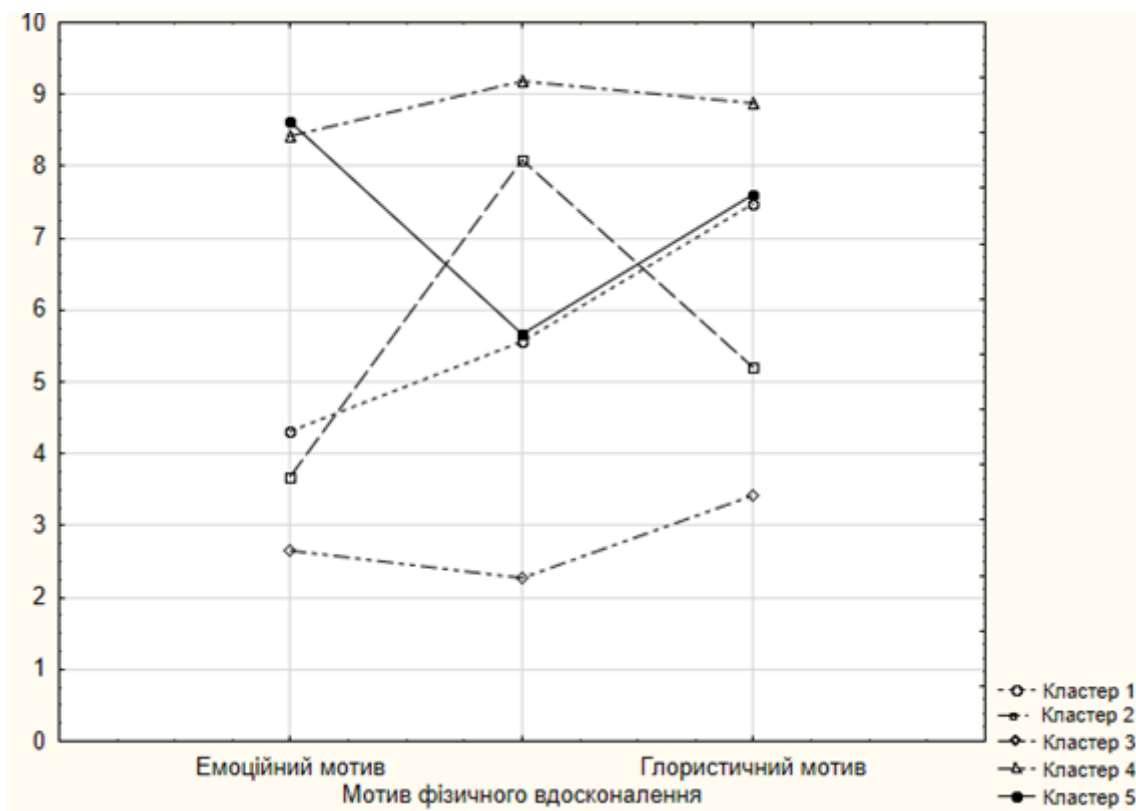


Рис. 2.2. Типологічні профілі спортивної мотивації підлітків.

До першого кластеру «Домінування глористичного мотиву» увійшло 56 осіб. Цей типологічний профіль об'єднав підлітків-спортсменів, які відзначаються прагненням до слави та визнання. Для них бажання отримати перемогу має провідне значення. Вони воліють до першості, яка дозволить їм стати відомими. Піднятися на п'єдестал пошани є одним із актуальних бажань цих підлітків. Заняття спортом сприймаються ними як конкурентне середовище, де має значення перемога. Інші мотиви не мають такого значення, як досягнення високого спортивного статусу. Для таких спортсменів поразка на змаганнях може мати нищівний характер. Тренувальний процес для них приносить менше задоволення, ніж участь у різного роду спортивних конкурсах, де гіпотетично є вірогідність отримати перемогу, а з нею і визнання власної персони на спортивній арені.

Другий кластер «Домінування мотиву фізичного вдосконалення» налічував 71 особу. До цієї групи увійшли підлітки-спортсмени із прагненням вдосконалення власного тіла та фізичних якостей. Цим підліткам властиве критичне, іноді неадекватне сприйняття свого тіла. Спортивна діяльність виступає засобом фізичного розвитку, своєрідним способом змінити свою зовнішність, суттєво покращити її, розвинути фізичні якості. Для дівчат типовим є зниження ваги, формування красивої, на їхній погляд, фігури та фізичних якостей. Для хлопців також важливими є зовнішні ознаки мужності. Крім гарної статури їм притаманне бажання стати сильним, більш спритним тощо. Прагнення підлітків-спортсменів до фізичного вдосконалення у даному профілі суттєво превалює над іншими мотивами спортивної діяльності.

Третій кластер «Амотивація» об'єднав підлітків-спортсменів із низьким рівнем всіх мотивів спортивної діяльності. Чисельність даної групи становила 39 осіб. Зниження всіх мотивів спортивної діяльності може вказувати на завершення спортивної кар'єри, на розчарування у спортивній діяльності. Цим підліткам спорт перестав приносити емоційне задоволення, слава та визнання для них не мають великого значення, фізичне вдосконалення для них

неактуальне, або реалізується за рахунок іншої діяльності. Ці підлітки ще продовжують займатися спортом, хоча втратили до нього інтерес.

Четвертий кластер «Високий рівень спортивної мотивації» був найбільш чисельним. Він налічував 91 особу. Такі підлітки-спортсмени мали високі показники за всіма мотивами спортивної діяльності. Спорт як процес приносив їм неабияке задоволення, дозволяв реалізувати бажання розвитку фізичних якостей та формування гарної статури. Спортивна діяльність стала для них площиною для визнання та покращення соціального статусу, набуття відомості та слави. Одночасний високий рівень цих мотивів створював ефект синергії. Реалізація прагнення до першості і слави приносила емоційне задоволення, піднесений емоційний фон та натхнення додавали наснаги у відпрацюванні спортивних навичок, вдосконалюючи тіло спортсмена, а високий рівень спортивної вправності сприяв успішному виступу на змаганнях/у спарингу/чемпіонаті та дозволяв швидше перемогти суперників й отримати першість. Таким чином, висока міра прояву всіх трьох мотивів визначається як найбільш сприятлива комбінація у структурі спортивної мотивації. Ця група складалася з високовмотивованих підлітків-спортсменів.

До п'ятого кластеру «Домінування емоційного мотиву» увійшло 49 підлітків, для яких спорт приносив насамперед задоволення. Процес спортивної діяльності пов'язаний для них з приємними переживаннями. Варто відзначити, що у цьому профілі вираженими є глористичні прагнення, бажання перемагати та отримувати першість і визнання. Таке поєднання мотивів може характеризувати азартних особистостей, де найбільше задоволення приносить радість перемоги, а поразка може стати стимулом для продовження участі заради наступної перемоги та переживання стану емоційного піднесення, ейфорії, захоплення тощо. Цей кластер об'єднав захоплених спортом особистостей, для яких є типовою гедоністична спрямованість. Мотивація до занять спортом заради підтримання гарного настрою може бути нестійкою при відпрацюванні певних навичок у тренувальному процесі, де характерним є буденність та повторюваність дій.

Співвідношення типів губристичної мотивації та мотивації спортивної діяльності підлітків, представлене у таблиці 2.7, дозволяє глибше зрозуміти структуру спортивної мотивації підлітків.

Таблиця 2.7

Кількісний аналіз співвідношення типів губристичної мотивації та типів спортивної мотивації підлітків-спортсменів

(дані наведені у % від загальної кількості вибірки, N=306)

Типологічні профілі губристичної мотивації	Типологічні профілі мотивації до спортивної діяльності				
	Домінування глористичного мотиву»	Домінування мотиву фізичного вдосконалення	Амотивація	Високий рівень спортивної мотивації	Домінування емоційного мотиву
Домінування прагнення до досконалості	2,95%	7,21%	1,97%	17,05%	6,56%
Середній рівень губристичної мотивації	7,54%	10,49%	4,59%	3,93%	4,26%
Домінування прагнення до переваги	5,25%	5,25%	2,62%	7,87%	4,92%
Низький рівень губристичної мотивації	2,62%	0,33%	3,28%	0,98%	0,33%

Як видно з таблиці 2.7, у найбільшій кількості досліджуваних (17,05% від загальної кількості вибірки) виявлені одночасно високий рівень спортивної мотивації та губристичний мотив досконалості. Такі підлітки у спортивній

діяльності мають досвід отримання емоційного задоволення та бажання мати його знов і знов, орієнтовані на досягнення, перемоги, схильні вірити у перспективи набуття визначного спортивного статусу, спрямовують зусилля на фізичне вдосконалення. Всі три мотиви можуть бути реалізованими як послідовно, так і одночасно. Яскравий прояв цих мотивів разом із прагненням до досконалості сприяють надбанню майстерності підлітками в обраному виді спорту. Ці мотиви скеровують та підтримують бажання юних спортсменів до власного розвитку та вдосконалення. У спорті такі підлітки реалізують своє прагнення до самоствердження, яке у сполученні з високим рівнем спортивних мотивів стає частиною спортивної мотивації, гармонійно поєднуючись з іншими спонукальними механізмами у мотиваційній сфері.

Другою за чисельністю (10,49%) є група підлітків з провідним мотивом фізичного вдосконалення та середнім рівнем губристичної мотивації. Юні спортсмени цієї групи орієнтовані переважно на розвиток та вдосконалення фізичних якостей (бути сильним, стати спритним, розвинути високу швидкість тощо). Частина з них властиве бажання мати гарну статуру, що відточується під час спортивних занять. Це бажання часто поєднується з прагненням мати сильне тіло, бути влучним, мати високорозвинені спеціальні спортивні навички. Маючи помірний розвиток обох губристичних мотивів, ці підлітки у спорті прагнуть до майстерності через фізичне вдосконалення і воліють до переваги, яку можна отримати маючи відмінні фізичні навички.

Третьою за чисельністю (7,84%) є група досліджуваних з високим рівнем спортивної мотивації та прагненням до переваги. Високий рівень розвитку одночасно трьох мотивів спортивної діяльності – до емоційного задоволення, до слави та до фізичного вдосконалення – у поєднанні з прагненням до переваги підтримує ідею стати чемпіоном. Отримати першість, перемогти суперника, мати перше місце на змаганнях та чемпіонатах у цих підлітків викликає значне емоційне піднесення. Вдосконалення свого тіла, надбання нових спортивних навичок та відшліфовування існуючих підсилюється ідеєю про перевагу над суперником, про першість серед рівних.

Реалізація прагнення до самоствердження через губристичний мотив переваги стає рушійною силою для підлітків-спортсменів у конкурентному середовищі, яка, стаючи структурною частиною спортивної мотивації, підтримує та підсилює її високий рівень.

Найменшими за чисельністю (по 0,33%) визначено дві групи: низький рівень губристичної мотивації з домінуванням емоційного мотиву та з домінуванням мотиву фізичного вдосконалення. Емоційний мотив є типовим для початкової стадії занять спортом, де інтерес та задоволення є найвагомішими у виборі на користь спортивної діяльності. На стадії спортивної спеціалізації одного емоційного мотиву недостатньо для підтримки спортсмена. На цьому етапі спорт набирає характеру наполегливої праці, в тому числі й над помилками. Необхідним є відточування спортивних навичок через багатократне повторення. За цих умов потрібно докладати зусиль для продовження спортивної кар'єри. За недостатньої мотивації та небажання здійснення вольових зусиль частина підлітків покидає заняття спортом. При низькому рівні губристичної мотивації підлітки не прагнуть до власного вдосконалення та до переваги над суперником. У разі невдалих тренувань чи поразок на змаганнях такі підлітки не отримують задоволення, у них поступово зникають причини залишатися у спорті. Спортивна діяльність набирає характеру буденності, зникає інтерес, з'являється нудьга. Відвідування спортивних занять або припиняється, або продовжується під примусом значущих дорослих. Дещо схожою є ситуація з наявністю мотиву фізичного вдосконалення при низькому рівні губристичної мотивації. Провідна роль мотиву вдосконалення власного тіла при відсутності бажання до самоствердження може залишитися лише бажанням мати гарне тіло чи набір розвинених навичок. Низький прояв бажання до самоствердження у спортивній діяльності може швидко призвести до розчарування спортсмена, що хоче мати гарну фізичну форму. Розвиток фізичних якостей потребує часу та зусиль. Цей процес підтримується внутрішніми ресурсами: розумінням сенсів, наполегливістю, завзятістю тощо. Низький рівень губристичної

мотивації у підлітків навіть при наявності провідного мотиву не сприяє докладанню зусиль та подоланню перешкод у процесі становлення спортсмена.

Варта уваги група підлітків-спортсменів, які мають низький рівень губристичної мотивації та амотивовані у спорті (3,28%). Низький рівень прагнень до досконалості та переваги у сполученні з низьким рівнем розвитку всіх спортивних мотивів вказують на високу ймовірність відмови від спортивної діяльності. По суті, ці підлітки не мають бажання до занять спортом. Спорт не приносить їм задоволення, вони не прагнуть до перемоги, слави, першості, їм байдуже вдосконалення власного тіла. Й до того ж вони не виявляють бажання самоствердитися. Таке апатичне ставлення до спортивної діяльності не сприятиме розвитку, по суті є загрозовим для емоційного благополуччя підлітка.

Амотивація до спортивної діяльності може носити ситуативний характер, як результат перших поразок на спортивній арені. У разі втрати інтересу до обраного виду спорту, байдужого ставлення до тренувань, до перемог та поразок на змаганнях, можна констатувати сталий характер амотивації. У разі ситуативної амотивації наявність губристичних мотивів у структурі спортивної мотивації може допомогти відновити інтерес до занять (прагнення до самоствердження може виступати як певний виклик собі самому), у разі сталої амотивації є висока вірогідність, що губристичні мотиви матимуть низьку міру прояву.

Таким чином, губристична мотивація у структурі спортивної мотивації підлітків-спортсменів виконує регулюючу роль, підсилюючи спортивні мотиви та спрямовуючи вольові зусилля підлітків. При високому рівні спортивної мотивації губристичні мотиви виступають своєрідним каталізатором дії мотиваційних механізмів. Сильна спортивна мотивація у поєднанні з прагненням до досконалості сприяє покращенню вмінь та навичок підлітків, наполегливості в оволодінні майстерністю, а в сполученні з прагненням до переваги – підсилює конкурентність, що сприяє підтримці духу

спортивної боротьби, посилюючи волю до перемоги. При ситуативному прояві амотивації підлітків до спортивної діяльності губристичні мотиви можуть виконувати підтримуючу та відновлюючу функцію щодо відбудови мотивації до спорту. При сталому прояві амотивації губристичні мотиви матимуть відповідно низький рівень.

2.3. Мотиваційно-регулятивні характеристики спортивної діяльності підлітків з різними типами губристичної мотивації

Для з'ясування психологічних особливостей груп підлітків з різними типологічними профілям губристичної мотивації було проведено дослідження мотиваційно-регулятивних характеристик спортивної діяльності підлітків, а саме:

- особливостей саморегуляції спортивної діяльності підлітків у зв'язку губристичною мотивацією;
- стильових відмінностей саморегуляції з різними типами губристичної мотивації
- впливу типологічних особливостей спортивної мотивації підлітків з різними профілями губристичної мотивації на стиль саморегуляції

Проаналізуємо результати кореляційного аналізу губристичних мотивації, її форм та стилів саморегуляції спортивної діяльності підлітків, коефіцієнт Спірмена та рівень значущості яких представлені у таблиці 2.8. На основі отриманих даних констатуємо наявність зв'язку показників губристичної мотивації із всіма стилями саморегуляції спортивної діяльності у досліджуваних. Зв'язок на високому рівні значущості показника «Прагнення до досконалості» та зовнішнього регулювання у юних спортсменів може вказувати на вагому роль авторитетів, які скеровують підлітків у галузі спорту. Зовнішні регулятори: прямі вказівки, похвала та покарання, захоплення та знецінення іншими мають значення у підлітковій саморегуляції. Але різниці встановлені на абсолютному рівні значущості між показником «Прагнення до

досконалості» та інтроєктивним, ідентифікованим регулюванням та власним спонуканням, вказують на більш вагому роль цих чинників. Батьківські установки, тренерські настанови, ідеї та міфи, запозичені та перейняті у ровесників, щодо наполегливості та завзятості у спортивній діяльності, приклад авторитетів у галузі спорту позначається на здатності до управління власними станами у спортсменів підліткового віку, що прагнуть до досконалості.

Таблиця 2.8

**Зв'язок губристичних мотивів зі стилями саморегуляції
спортивної діяльності підлітків**

Показники губристичної мотивації	Стилі саморегуляції спортивної діяльності підлітків			
	Зовнішнє регулювання	Інтроєктоване регулювання	Ідентифіковане регулювання	Власне спонукання
Прагнення до досконалості	0,17*	0,32****	0,47****	0,44****
Прагнення до переваги	0,21**	0,22**	0,23***	0,15*
Губристична мотивація	0,21**	0,31****	0,39****	0,33****

Примітка: кореляції значущі на рівні * $p < 0,01$, ** $p < 0,001$, *** $p < 0,0001$, **** $p < 0,00001$, $N = 306$.

Відзначено, що ідентифікація себе як спортсмена, приналежність до когорти представників свого виду спорту, визнання цінностей пов'язана зі здатністю до саморегуляції підлітків. Власне спонукання, потреба займатися спортом, здатність керувати собою на шляху неміченої мети пов'язане із прагненням до досконалості у підлітковому віці. Варто відзначити, що найвищі коефіцієнти зв'язку прагнення до досконалості із стилями саморегуляції виявлені за показниками «ідентифіковане регулювання» та

«власне спонукання». Виявлено зв'язок показника «Прагнення до переваги» та стилів саморегуляції спортивної діяльності підлітків. Найбільш значущий зв'язок встановлений між прагненням до переваги та ідентифікованим регулюванням. Визнання себе як представника певного виду спорту, опосередкований вплив авторитетів та прямі впливи й стимули мають більш виражений зв'язок із прагненням до переваги, ніж власне спонукання. Встановлено помірний зв'язок губристичної мотивації з трьома видами саморегуляції – інтроектованим регулюванням, ідентифікованим регулюванням та власним спонуканням та слабкий зв'язок із зовнішнім регулюванням.

Отже, губристичний мотив досконалості більшою мірою пов'язаний із інтроектованим, ідентифікованим регулюванням та власним спонуканням, а губристичний мотив переваги – із зовнішнім, інтроектованим та ідентифікованим регулюванням. Губристична мотивація має кореляції з усіма стилями саморегуляції на високому та абсолютному рівні.

Для вивчення стильових відмінностей саморегуляції підлітків з різними типами губристичної мотивації було здійснено порівняльний аналіз результатів з показниками чотирьох груп респондентів, що відповідають визначеним типологічним мотиваційним профілям у попередньому параграфі. Результати аналізу представлені у таблиці 2.9. Попарне порівняння результатів груп підлітків з домінуванням прагнення до досконалості та з середнім рівнем губристичної мотивації дає підстави стверджувати про існування значущих різниць за показниками *інтроектоване регулювання* ($U = 4095, Z = 2,48, p < 0,05$), *ідентифіковане регулювання* ($U = 3032, Z = 5,02, p < 0,000001$), *власне спонукання* ($U = 3519, Z = 3,86, p < 0,0001$). Встановлено значущі відмінності між групами підлітків з домінуванням прагнення до досконалості та з низьким рівнем губристичної мотивації за показниками *зовнішнє регулювання* ($U = 910, Z = 2,01, p < 0,05$), *інтроектоване регулювання* ($U = 562, Z = 4,11, p < 0,0001$), *ідентифіковане регулювання*

($U = 325$, $Z = 5,54$, $p < 0,000000$), *власне спонукання* ($U = 391$, $Z = 4,95$, $p < 0,000001$).

Таблиця 2.9

**Середні значення показників саморегуляції підлітків
з різними типами губристичної мотивації**

Стилі саморегуляції	Типологічні профілі губристичної мотивації				Н	p <
	Домінування прагнення до досконалості	Середній рівень губристичної мотивації	Домінування прагнення до переваги	Низький рівень губристичної мотивації		
Зовнішнє регулювання	11,45±3,17	11,21±2,60	12,23±3,06	9,95±3,14	11,89	0,0078
Інтроєктоване регулювання	13,04±3,05	11,88±3,59	13,27±2,87	9,78±2,84	26,64	0,0000
Ідентифіковане регулювання	16,47±2,67	14,29±3,27	15,65±3,58	11,17±3,88	46,97	0,0000
Власне спонукання	16,82±3,07	15,16±3,48	16,20±3,45	12,14±3,94	33,73	0,0000

Так, у підлітків з прагненням до досконалості значно вищі показники ідентифікованого регулювання та власного спонукання, ніж у підлітків з середнім рівнем губристичної мотивації та з низьким рівнем губристичної мотивації. Стиль саморегуляції підлітків з домінуванням прагнення до досконалості вирізняється усвідомленням своєї приналежності до обраного виду спорту, визначеною спортивною ідентичністю, готовністю слідувати принципам спортивної діяльності, усвідомленістю потреб та перспектив у визначеному спортивному напрямку розвитку.

При попарному порівнянні показників груп підлітків з домінуванням прагнення до переваги та середнім рівнем губристичної мотивації було встановлено значущі відмінності за показниками *зовнішнє регулювання* ($U = 2903, Z = 2,57, p < 0,01$), *інтроектоване регулювання* ($U = 2781, Z = 2,94, p < 0,01$), *ідентифіковане регулювання* ($U = 2806, Z = 2,86, p < 0,01$), *власне спонукання* ($U = 3007, Z = 2,25, p < 0,05$). Виявлені значимі відмінності між групами підлітків з домінуванням прагнення до переваги та з низьким рівнем губристичної мотивації за показниками *зовнішнє регулювання* ($U = 545, Z = 2,91, p < 0,01$), *інтроектоване регулювання* ($U = 367, Z = 4,34, p < 0,0001$), *ідентифіковане регулювання* ($U = 359, Z = 4,39, p < 0,0001$), *власне спонукання* ($U = 384, Z = 3,98, p < 0,0001$). Так, у підлітків з прагненням до переваги значно вищі показники зовнішнього, інтроектованого та ідентифікованого регулювання, ніж у підлітків з середнім рівнем губристичної мотивації та з низьким рівнем губристичної мотивації. Підлітків з прагненням до переваги вирізняє чутливість до зовнішніх впливів (тренера, батьків, ровесників, суспільної думки тощо), готовність слідувати установкам усвідомлюваним або неусвідомлюваним, що склалися протягом спортивної діяльності та визнаною ними спортивною ідентифікацією.

Основна відмінність між групами підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до досконалості та домінуванням прагнення до переваги полягала у різному прояві стилю зовнішнього регулювання ($U = 3393, Z = 2,02, p < 0,05$). Для підлітків, що прагнуть до переваги у власному виді спорту, характерні більша міра прояву зовнішнього регулювання. Для них думка тренера чи батьків, їхнє схвалення чи осуд спричинить більший емоційний відгук та матимуть більше значення, ніж у підлітків, які прагнуть досконалості. Схильність до зовнішнього впливу у підлітків з прагненням до переваги може стати в нагоді при організації корекційної роботи. Такі підлітки за умов встановлення довірчого контакту із фахівцем, який проводить корекційну роботу, можуть більш чутливими до корекційних впливів та швидко досягти бажаного результату. З іншого боку більша вразливість до зовнішніх впливів

може стати причиною до погіршення мотивації у майбутньому через переживання почуття сорому при поразках на змаганнях чи невдачах у тренувальному процесі. За іншими показниками саморегуляції між групами підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до переваги та домінуванням прагнення до досконалості істотних різниць не виявлено.

Отже, вивчення стильових особливостей саморегуляції підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації дозволило з'ясувати, що найвищі показники зовнішнього та інтроектованого регулювання виявлені у групи підлітків з прагненням до переваги, а найвищі показники ідентифікованого регулювання та власного спонукання у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості. У підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації знижені показники всіх стилів саморегуляції.

Для вивчення впливу типологічних особливостей спортивної мотивації підлітків з різними профілями губристичної мотивації на стиль саморегуляції було здійснено процедуру двофакторного дисперсійного аналізу. На рис. 2.3 зображено рівень зовнішнього регулювання у підлітків-спортсменів з різним профілем губристичної мотивації залежно від особливостей мотивації до спортивної діяльності, які описані у попередньому параграфі.

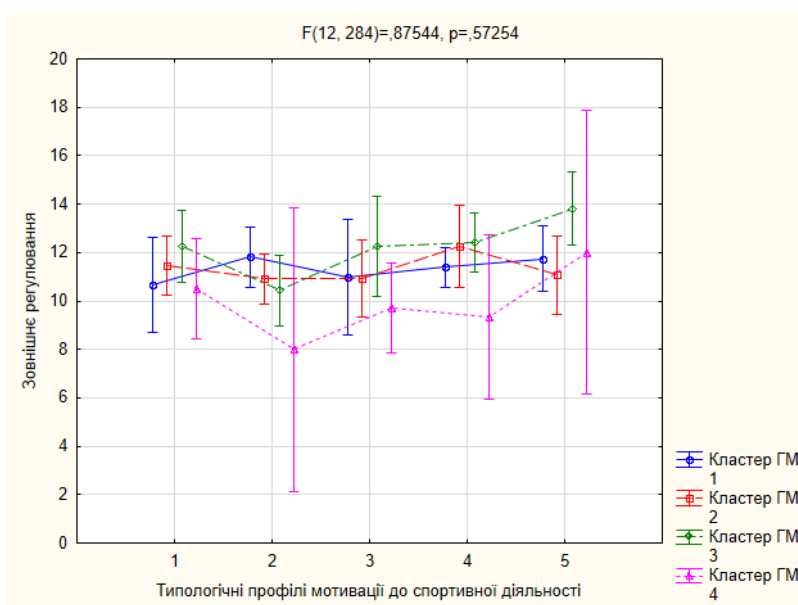


Рис. 2.3 Показники зовнішнього регулювання підлітків залежно від профілю губристичної мотивації та мотивації до спортивної діяльності.

Підлітки з домінуванням емоційного мотиву та прагненням до переваги характеризуються найвищим рівнем зовнішнього регулювання. У підлітків з домінуванням мотиву фізичного вдосконалення виявлені найнижчі показники зовнішнього регулювання. Проте результати даного аналізу нижче рівня статистичної значущості.

На рис. 2.4. показано рівень інтроектованого регулювання у підлітків-спортсменів з різним профілем губристичної мотивації в залежності від особливостей мотивації до спортивної діяльності.

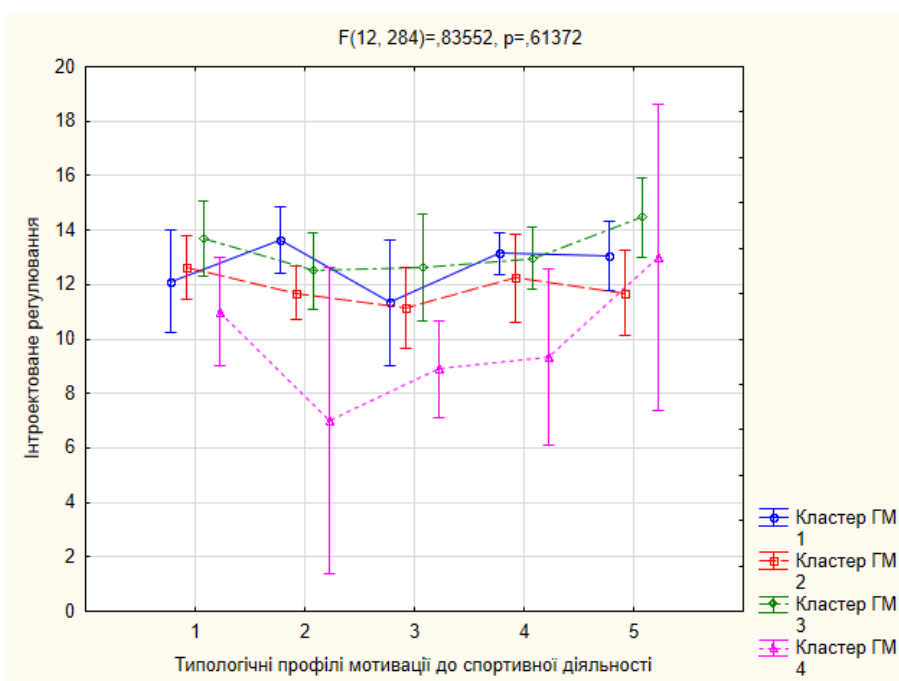


Рис. 2.4 Показники інтроектованого регулювання підлітків-спортсменів залежно від профілю губристичної мотивації та мотивації до спортивної діяльності.

Як і на попередньому графіку найвищими показниками інтроектованого регулювання вирізняються підлітки з домінуванням прагнення до переваги та провідним емоційним мотивом у структурі спортивної мотивації. Помітно знижені показники інтроектованого регулювання у підлітків-спортсменів з низьким рівнем губристичної мотивації та зі спортивною амотивацією. І навіть при високому рівні розвитку спортивної мотивації, але низьким рівнем

губристичної мотивації відзначається зниження показників інтроектованого регулювання. У підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації та домінуванням мотиву фізичного вдосконалення найнижчі показники інтроектованого регулювання. Варто відзначити, що отримані результати не досягають статистичної значущості.

На рис. 2.5 продемонстровано рівень ідентифікованого регулювання у підлітків-спортсменів з різним профілем губристичної мотивації в залежності від особливостей мотивації до спортивної діяльності.

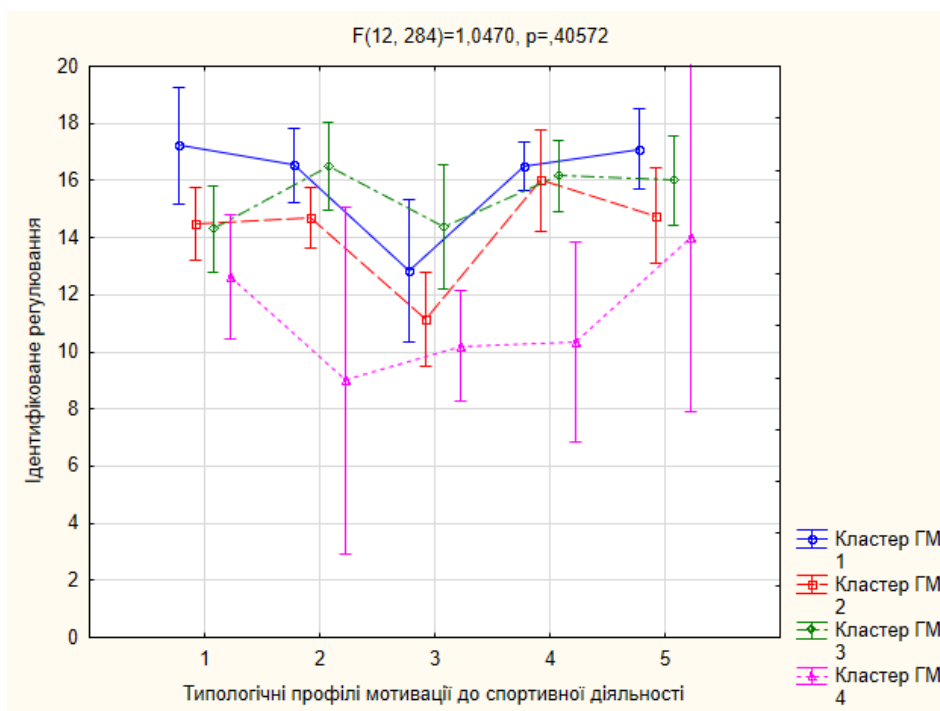


Рис. 2.5 Показники ідентифікованого регулювання підлітків-спортсменів залежно від профілю губристичної мотивації та мотивації до спортивної діяльності.

Найвищі показники ідентифікованого регулювання відмічені у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості та провідним глористичним або емоційним мотивом. Варто відзначити, що високі показники ідентифікованого регулювання виявлені й у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості та з високим рівнем спортивної мотивації або з домінуванням фізичного вдосконалення. Найнижчі показники ідентифікованого регулювання мають

підлітки з низьким рівнем губристичної мотивації та провідним мотивом фізичного вдосконалення. Низькі показники ідентифікованого регулювання також відмічені у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації при високому рівні спортивної мотивації або при амотивації та у підлітків з середнім рівнем губристичної мотивації та амотивацією спортивної діяльності. Дані результати не сягають рівня статистичної значущості.

На рис. 2.6 зображено рівень власного спонукання у підлітків-спортсменів з різним профілем губристичної мотивації в залежності від особливостей мотивації до спортивної діяльності.

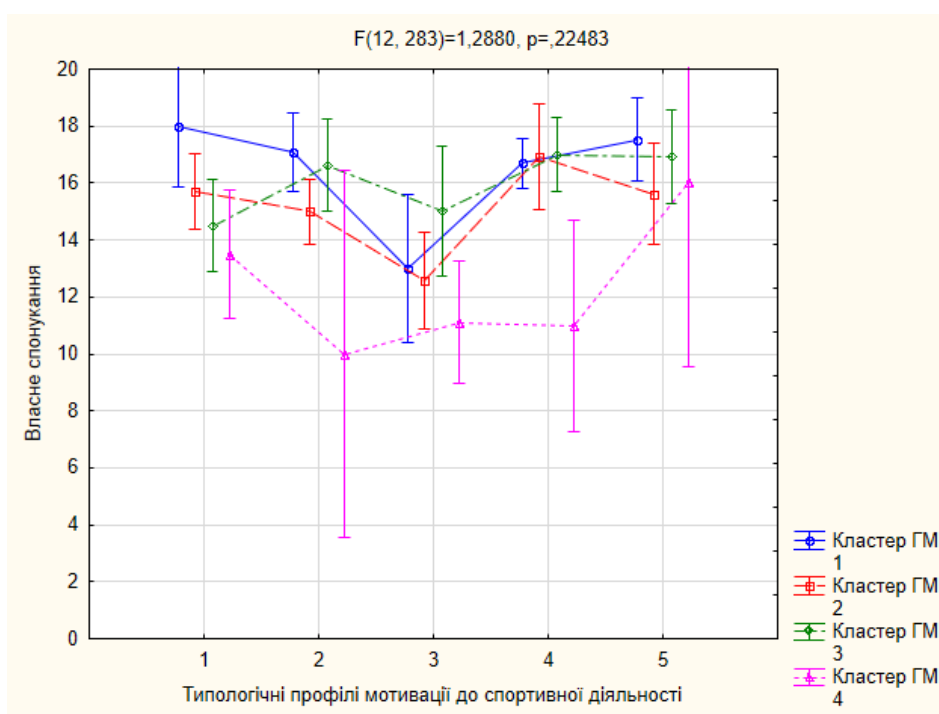


Рис. 2.6. Показники власного спонукання підлітків-спортсменів залежно від профілю губристичної мотивації та мотивації до спортивної діяльності.

Найвищі показники власного спонукання виявлені у підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до досконалості та глористичним мотивом. Високий рівень власного спонукання мають підлітки-спортсмени з домінуванням прагнення до досконалості у поєднанні з домінуючим мотивом фізичного вдосконалення або у поєднанні з емоційним мотивом. Крім того високим рівень власного спонукання характеризуються групи підлітків з

високим рівнем спортивної мотивації та домінуванням губристичного мотиву досконалості або переваги, або з середнім рівнем губристичної мотивації. Варто відзначити ще одну групу з високими показниками власного регулювання – це підлітки з прагненням до переваги та домінуванням мотиву фізичного вдосконалення. Низькі показники власного спонукання виявлені у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації у поєднанні високим рівнем спортивної мотивації та з амотивацією, а найнижчі – у підлітків з провідним мотивом фізичного вдосконалення. Отримані результати не досягають статистичної значущості, але можуть стати підставою для проведення повторних досліджень у даному напрямку.

Відмітимо, що за результатами здійсненого двохфакторного аналізу простежується певна тенденція: зовнішнє та інтроектоване регулювання найбільш виражені у підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до переваги та провідним емоційним мотивом у структурі спортивної мотивації, ідентифіковане регулювання та власне спонукання у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості та провідним глористичним або емоційним мотивом, а найнижчі показники за всіма стилями саморегуляції – у підлітків з провідним мотивом фізичного вдосконалення.

2.4 Психологічні особливості актуалізації психічних станів підлітків-спортсменів з різними типами губристичної мотивації

Наступним завданням нашої наукової розвідки було вивчення особливостей психічних станів, що актуалізуються у тренувальному процесі (актуальних переживань у спортивній діяльності та рівня ситуативної тривоги й особистісної тривожності). Результати кореляційного аналізу актуальних переживань у спортивній діяльності та показників губристичної мотивації представлені у таблиці 2.10. Як видно з таблиці, три актуальні переживання – задоволення, сенс та зусилля – мають прямі зв'язки із усіма показниками губристичної мотивації, за виключенням відношення «задоволення –

прагнення до переваги», де значущого зв'язку не встановлено. Даний факт дозволяє припустити, що підлітки з вираженим прагненням до переваги рідше відчують задоволення у процесі спортивної діяльності. Переживання порожнечі має обернений зв'язок з усіма показниками губристичної мотивації. Формування губристичної мотивації у підлітків-спортсменів може виступати одним із засобів попередження деструктивних аморфних переживань у спортивній діяльності.

Таблиця 2.10

**Зв'язок губристичних мотивів зі актуальними переживаннями
у спортивної діяльності підлітків**

Показники губристичної мотивації	Переживання підлітків у спортивної діяльності			
	Задоволення	Сенс	Зусилля	Порожнеча
Прагнення до досконалості	0,29****	0,41****	0,44****	-0,41****
Прагнення до переваги	0,02	0,21**	0,47****	-0,19**
Губристична мотивація	0,18*	0,37****	0,56****	-0,34****

Примітка: кореляції значущі на рівні * $p < 0,01$, ** $p < 0,001$, **** $p < 0,00001$, $N = 306$.

Серед актуальних переживань у спортивної діяльності найбільш сильні зв'язки з показниками губристичної мотивації має «зусилля». Прагнення утвердити себе, підняти свою самооцінку у підлітків-спортсменів прямо корелює із зусиллями, яких вони мають докласти у власній діяльності, що свідчить про роль вольового аспекту у формуванні губристичної мотивації у підлітковому віці.

Найбільш значущими є позитивні кореляції прагнення до досконалості з задоволенням, сенсом та зусиллями та негативна кореляція з порожнечею. Прагнення до переваги має менш значимі кореляції з показниками актуальних переживань. Отже, прагнення до досконалості у підлітковому віці пов'язане зі спектром позитивних переживань у спортивної діяльності, що є складовими

стану потоку, та має помірний негативний зв'язок з протилежним до відзначених вище переживань – порожнечою.

Для глибшого розуміння зв'язку губристичної мотивації з актуальними переживаннями у спортивній діяльності було проведено порівняльний аналіз результатів за чотирма типологічними мотиваційними профілями. Отримані результати занесені до таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

**Середні значення показників актуальних переживань підлітків
у спортивній діяльності з різними типами губристичної мотивації**

Актуальні переживання	Типологічні профілі губристичної мотивації				Н	р <
	Домінування прагнення до досконалості	Середній рівень губристичної мотивації	Домінування прагнення до переваги	Низький рівень губристичної мотивації		
Задоволення	16,30±1,31	14,84±1,31	14,78±1,67	13,87±0,87	102,4	0,0001
Сенс	16,35±1,20	14,59±1,11	15,47±1,61	13,57±1,56	105,6	0,0001
Зусилля	15,54±1,59	13,89±1,38	16,15±1,29	13,09±1,68	115,8	0,0001
Порожнеча	5,23±1,63	6,34±1,61	5,86±1,68	9,17±0,94	88,61	0,0001

При попарному порівнянні показників груп підлітків з домінуванням прагнення до досконалості та середнім рівнем губристичної мотивації було встановлено значущі відмінності за показниками *задоволення* ($U = 1868$, $Z = 7,87$, $p < 0,0001$), *сенс* ($U = 1465$, $Z = 8,83$, $p < 0,0001$), *зусилля* ($U = 2011$, $Z = 7,53$, $p < 0,0001$), *порожнеча* ($U = 2791$, $Z = -5,67$, $p < 0,0001$). Виявлено істотні різниці між групами підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до досконалості та домінуванням прагнення до переваги за показниками *задоволення* ($U = 1803$, $Z = 6,79$, $p < 0,0001$), *сенс* ($U = 2786$, $Z = 4,12$,

$p < 0,0001$), *зусилля* ($U = 3349$, $Z = -2,59$, $p < 0,01$), *порожнеча* ($U = 3266$, $Z = -2,82$, $p < 0,01$). Встановлено значущі відмінності між групами підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до досконалості та домінуванням прагнення до переваги за показниками *задоволення* ($U = 175$, $Z = 6,46$, $p < 0,0001$), *сенса* ($U = 253$, $Z = 5,99$, $p < 0,0001$), *зусилля* ($U = 338$, $Z = 5,48$, $p < 0,0001$), *порожнеча* ($U = 57$, $Z = -7,17$, $p < 0,0001$). Підлітки з домінуванням прагнення до досконалості мають найвищі показники за переживаннями задоволення та сенсу серед інших груп і найнижчий показник за переживанням порожнеча. Але за критерієм зусилля вищими є показники підлітків, що прагнуть до переваги. Отже, підліткам з домінуванням у мотиваційному профілі прагнення до досконалості притаманне переживання задоволення та сенсу у спортивній діяльності, в той же час відчуття порожнечі з'являється значно рідше у порівнянні з представниками інших мотиваційних профілів. Емоційна піднесеність та смислова наповненість супроводжують спортивну діяльність підлітків, які прагнуть досконалості.

Попарне порівняння показників груп підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до переваги та середнім рівнем губристичної мотивації дозволило з'ясувати значущі відмінності за показниками *сенсу* ($U = 2198$, $Z = 4,69$, $p < 0,0001$), *зусилля* ($U = 867$, $Z = 8,72$, $p < 0,0001$), *порожнечі* ($U = 2655$, $Z = -3,32$, $p < 0,001$). Констатовано істотні різниці між групами підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до переваги та з низьким рівнем губристичної мотивації за показниками *задоволення* ($U = 482$, $Z = 3,42$, $p < 0,001$), *сенса* ($U = 308$, $Z = 4,81$, $p < 0,0001$), *зусилля* ($U = 143$, $Z = 6,13$, $p < 0,0001$), *порожнеча* ($U = 106$, $Z = -6,42$, $p < 0,0001$). Підлітки з домінуванням до переваги у спортивній діяльності мають найвищі показники за критерієм зусилля та вищі за середні показники за критерієм *сенса*, що може виявлятися в усвідомленій необхідності виявляти старанність та ретельність під час тренувань, стимулюючи себе до наступних дій, необхідних для спортивного зростання задля подолання суперників та досягнення першості. Наполегливе прагнення перемогти не сприяє високому емоційному

піднесенню та покращенню настрою, ейфорії, швидше викликає напруження та стимулює до свідомих дій, що потребують певних вольових зусиль, докладаючи яких, підліток може досягти бажаної переваги над ровесниками, таким чином, задовольнивши своє прагнення першості.

Порівняння груп підлітків з середнім та низьким рівнем губристичної мотивації дозволило виявити значущі різниці за показниками *задоволення* ($U = 457, Z = 4,31, p < 0,001$), *сенса* ($U = 532, Z = 3,81, p < 0,001$), *зусилля* ($U = 719, Z = 2,53, p < 0,05$), *порожнеча* ($U = 76, Z = -6,91, p < 0,0001$). Підлітки з середнім рівнем губристичної мотивації мають більш яскраво виражені переживання задоволення та сенсу у процесі спортивної діяльності, і значно рідше відчувають порожнечу, порівняно з підлітками-спортсменами з низькою губристичною мотивацією. Але відмінності на рівні тенденції за показником «зусилля» вказують на те, що підлітки з середнім рівнем губристичної мотивації можуть докладати недостатньо зусиль у спортивній діяльності, що значно відрізняє цю групу від груп підлітків з домінуванням прагнення до досконалості та на переваги.

Проаналізуємо докладніше зв'язок комплексних переживань підлітків у спортивній діяльності. Результати кореляційного аналізу із застосуванням рангового коефіцієнту Спірмена представлено у таблиці 2.12

Таблиця 2.12

**Зв'язок губристичних мотивів зі комплексними переживаннями
у спортивної діяльності підлітків**

Показники губристичної мотивації	Комплексні переживання підлітків			
	Радість	Відповідальність	Насолода	Оптимальне переживання
Прагнення до досконалості	0,39**	0,50**	0,47**	0,49**
Прагнення до переваги	0,15*	0,42**	0,36**	0,34**
Губристична мотивація	0,32**	0,56**	0,50**	0,50**

Примітка: кореляції значущі на рівні $*p < 0,05$, $**p < 0,00001$, $N = 306$.

Як видно з таблиці, всі показники губристичної мотивації мають прямий помірний зв'язок на абсолютному рівні значущості, за виключенням показника «прагнення до переваги», за яким визначено слабку кореляцію з радістю на рівні тенденції. Чим більше у підлітків виражений губристичний мотив досконалості, тим насиченішими є їхні позитивні переживання у спорті: сильніше радість, більша відповідальність, ретельніші зусилля, і як результат більш яскраве оптимальне переживання (потоковий стан). Таке емоційне піднесення, яке переживають підлітки, орієнтовані на вдосконалення своїх спортивних вмінь та навичок, може мати додатковий стимулюючий ефект до діяльності, тим самим підсилюючи губристичне прагнення до досконалості. Ми припускаємо, що прагнення до переваги пов'язане з відповідальністю та стимулює зусилля, і може в окремих випадках супроводжуватися переживанням радості, але останнє не є обов'язковим. Вірогідно, що високий рівень губристичної мотивації у підлітків буде супроводжуватися комплексним захопленим піднесеним переживанням у спортивній діяльності, яке Дж. Накамура та М. Чіксентміхаї називали «оптимальним переживанням у діяльності». Отже, губристична мотивація підлітків пов'язана з елементарними та комплексними переживаннями у спортивній діяльності.

Для вивчення особливостей елементарних та комплексних переживань підлітків у спортивній діяльності було проведено порівняльний аналіз отриманих результатів за чотирма групами відповідно до різних типологічних профілів губристичної мотивації, результати якого представлені у таблиці 2.13. Аналіз комплексних переживань підлітків у спортивній діяльності з різними мотиваційними профілями проводився шляхом попарного порівняння результатів чотирьох груп із застосуванням непараметричного критерію Манна-Уїтні. Встановлено істотні різниці між групами підлітків з домінуванням прагнення до досконалості та середнім рівнем губристичної мотивації за показниками *радість* ($U = 1143$, $Z = 9,59$, $p < 0,0001$),

відповідальність ($U = 1115, Z = 9,66, p < 0,0001$), *насолода* ($U = 1168, Z = 9,53, p < 0,0001$), *оптимальне переживання* ($U = 871, Z = 10,23, p < 0,0001$). Всі показники комплексних переживань у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості є істотно вищими за підлітків із середнім рівнем губристичної мотивації, що свідчить про позитивну роль переживань та емоційних станів у розвитку губристичного мотиву досконалості.

Таблиця 2.13

Середні значення показників комплексних переживань підлітків у спортивній діяльності з різними типами губристичної мотивації

Комплексні переживання	Типологічні профілі губристичної мотивації				Н	p <
	Домінування прагнення до досконалості	Середній рівень губристичної мотивації	Домінування прагнення до переваги	Низький рівень губристичної мотивації		
Радість	32,65±2,06	29,42±1,99	30,25±3,01	27,43±1,90	128,8	0,0001
Відповідальність	31,94±2,04	28,47±1,97	31,62±1,87	26,65±2,76	145,9	0,0001
Насолода	31,89±1,89	28,74±2,19	30,94±2,15	26,96±1,69	138,1	0,0001
Оптимальне переживання	48,24±2,56	43,32±2,81	46,40±3,19	40,52±2,84	158,2	0,0001

Констатовано відмінності між групами підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до досконалості та домінуванням прагнення до переваги за показниками *радість* ($U = 1861, Z = 6,63, p < 0,0001$), *насолода* ($U = 3029, Z = 3,46, p < 0,001$), *оптимальне переживання* ($U = 2455, Z = 5,02, p < 0,0001$). Підлітки з домінуванням прагнення до досконалості яскравіше переживають радість та насолоду в процесі занять спортом. Ці переживання надихають та підтримують технічно складну спортивну діяльність, що, в

цілому, позитивно позначається на мотивації підлітків-спортсменів. За показником «відповідальність» істотних різниць між групами підлітків з прагненням до досконалості та з прагненням до переваги не виявлено. Підлітки з домінуючими губристичними мотивами переваги та досконалості мають схожий рівень відповідальності і релевантні переживання. Визначено значущі різниці між групами підлітків підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до досконалості та низьким рівнем губристичної мотивації за показниками *радість* ($U = 144$, $Z = 6,66$, $p < 0,0001$), *відповідальність* ($U = 153$, $Z = 6,59$, $p < 0,0001$), *насолода* ($U = 132$, $Z = 6,73$, $p < 0,0001$), *оптимальне переживання* ($U = 124$, $Z = 6,77$, $p < 0,0001$). Очікувано, що всі показники комплексних переживань у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості є істотно вищими за підлітків із низьким рівнем губристичної мотивації, що підтверджує наші припущення. Розвиток губристичного мотиву досконалості у мотиваційному профілі підлітків-спортсменів пов'язаний із комплексними позитивними переживаннями у процесі занять спортом. Насолода, радість, відповідальність, які переживають підлітки у процесі спортивної діяльності, у комплексі ще більше підсилюють наявне прагнення до досконалості. Наявність всіх трьох елементарних актуальних переживань у підлітків-спортсменів зумовлює комплексне оптимальне переживання у діяльності, що позитивно позначається на їхній спортивній діяльності. Отже, підлітки-спортсмени, захоплені спортивною діяльністю, відзначаються зростанням губристичного мотиву досконалості.

При попарному порівнянні показників груп підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до переваги та середнім рівнем губристичної мотивації були виявлені значущі відмінності за показниками *радість* ($U = 2884$, $Z = 2,62$, $p < 0,01$), *відповідальність* ($U = 789$, $Z = 8,96$, $p < 0,0001$), *насолода* ($U = 1296$, $Z = 7,42$, $p < 0,0001$), *оптимальне переживання* ($U = 1114$, $Z = 7,97$, $p < 0,0001$). Встановлено істотні різниці між групами підлітків з прагненням до переваги та з низьким рівнем губристичної мотивації за показниками *радість* ($U = 2884$, $Z = 2,62$, $p < 0,01$), *відповідальність* ($U = 789$,

$Z = 8,96$, $p < 0,0001$), *насолада* ($U = 1296$, $Z = 7,42$, $p < 0,0001$), *оптимальне переживання* ($U = 1114$, $Z = 7,97$, $p < 0,0001$). Підлітки з прагненням до переваги мають вищі показники за всіма комплексними переживаннями за підлітків з середнім рівнем, що свідчить про емоційно сприятливу роль губристичного мотиву у спортивній діяльності підлітків, що пов'язаний зі спектром позитивних переживань .

Порівняння груп підлітків з середнім та низьким рівнем губристичної мотивації дозволило виявити значущі різниці за показниками *радість* ($U = 295$, $Z = 5,19$, $p < 0,0001$), *відповідальність* ($U = 128$, $Z = 6,25$, $p < 0,0001$), *насолада* ($U = 164$, $Z = 5,96$, $p < 0,0001$), *оптимальне переживання* ($U = 143$, $Z = 6,13$, $p < 0,0001$). У групі підлітків-спортсменів з низьким рівнем губристичної мотивації виявлено нижчий рівень позитивно забарвлених переживань у процесі занять спортом, що є додатковим свідченням позитивної ролі губристичної мотивації у спортивній діяльності підлітків.

Отже, вивчення актуальних переживань у спортивній діяльності підлітків дозволило з'ясувати, що у підлітків-спортсменів з домінуючим прагненням до досконалості у процесі спортивної діяльності виявлено найвищий рівень елементарних позитивних переживань задоволення та сенсу і комплексних – радість, насолада, що вирізняє їх серед груп підлітків з іншими мотиваційними профілями. Підлітки з домінуванням прагнення до переваги мають вищі показники за актуальними переживаннями зусиль у спортивній діяльності, ніж підлітки з домінуванням прагнення до досконалості. Показники актуальних переживань обох вказаних груп є істотно вищими за показники підлітків з середнім та низьким рівнем губристичної мотивації. Таким чином, домінування у мотиваційному профілі одного з губристичних мотивів – прагнення до досконалості чи прагнення до переваги – сприяє зростанню емоційно приємних переживань підлітків у процесі занять спортом, що в свою чергу підтримують рівень мотивації, надихаючи на продовження діяльності, як додатковий стимул. Для підлітків, у мотиваційних профілях яких домінує прагнення до досконалості або переваги, притаманне

оптимальне переживання у спортивній діяльності, що є відповідником стану потоку або захоплення.

Подальше наше дослідницьке завдання полягало у вивченні рівня ситуативної тривоги та особистісної тривожності підлітків-спортсменів у тренувальному процесі. Проаналізуємо результати кореляційного аналізу ситуативної тривоги у тренувальному процесі, особистісної тривожності та показників губристичної мотивації представлені у таблиці 2.14.

Таблиця 2.14

Зв'язок губристичних мотивів ситуативною тривоною та особистісною тривожністю підлітків-спортсменів

	Компоненти ситуативної тривоги/особистісної тривожності	Показники губристичної мотивації		
		Прагнення до досконалості	Прагнення до переваги	Загальний показник губристичної мотивації
Ситуативна тривога	Емоційний дискомфорт	0,07	0,04	0,07
	Астенічний компонент	-0,03	0,08	0,03
	Фобічний компонент	-0,06	-0,01	-0,04
	Тривожна оцінка перспективи	0,09	-0,02	0,05
	Соціальний захист	0,10	-0,13*	-0,03
	Загальник показник ситуативної тривоги	0,03	0,13*	0,11
Особистісна тривожність	Емоційний дискомфорт	0,07	0,05	0,07
	Астенічний компонент	-0,07	-0,06	-0,08
	Фобічний компонент	-0,04	-0,02	-0,05
	Тривожна оцінка перспективи	0,06	-0,08	-0,03
	Соціальний захист	-0,11	-0,18**	-0,19**
	Загальник показник особистісної тривожності	-0,05	-0,09	-0,09

Примітка: кореляції значущі на рівні * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, $N = 306$.

Згідно отриманих даних серед тільки один компонент ситуативної тривоги має зворотний зв'язок з показниками губристичної мотивації - це соціальний захист. Підлітки з прагненням до переваги у складі ситуативної тривоги та особистісної тривожності не сприймають соціальне середовище як потенційно загрозове. Підлітки, які прагнуть до переваги, цю ж перевагу можуть отримати над іншими, над потенційними суперниками, які є членами соціального середовища. Так соціум, особливо спортивний, стає для них своєрідним майданчиком для самоствердження. Їхнє спортивне оточення виступає певним засобом для ствердження свого спортивного статусу через порівняння власних звершень з успіхами або невдачами інших. Вірогідно, що у підлітків з вираженим прагненням до переваги буде нижчий рівень ситуативної тривоги у сфері стосунків з іншими.

Виявлено позитивну кореляцію загального показника ситуативної тривоги та прагнення до переваги. Існує вірогідність, що у тренувальному процесі підлітки, які прагнуть до переваги, матимуть вищий рівень ситуативної тривоги за своїх ровесників. Під час тренувань важливішим є не отримання першості, а розвиток спортивних вмінь та навичок, що не дає точну картину розуміння про власну успішність підліткам, які прагнуть до переваги, адже переможці зазвичай у тренуванні не визначені. Не отримуючи зрозумілих сигналів щодо власного статусу у тренувальному процесі, підлітки можуть тривожитися через невизначеність свого спортивного рівня, бо головними показниками для них є перемога над суперниками, першість, перевага, а не вдосконалення спортивних навичок.

Для вивчення особливостей проявів ситуативної тривоги та особистісної тривожності підлітків-спортсменів з різними типами губристичної мотивації було здійснено порівняльний аналіз відмінностей між показниками чотирьох груп, що відповідають визначеним типологічним мотиваційним профілям. Отримані результати представлені у таблиці 2.15 (Додаток Г).

При попарному порівнянні показників груп підлітків з домінуванням прагнення до досконалості та середнім рівнем губристичної мотивації було встановлено істотні різниці за показником *соціальний захист у шкалі ситуативної тривоги* ($U = 3896, Z = -3,05, p < 0,01$). Підлітки, які прагнуть до досконалості, менш схильні до проявів тривоги під час тренувань, ніж їхні ровесники з середнім рівнем губристичної мотивації, для яких соціальне середовище є джерелом хвилювань. Концентрація на меті, що стосується власного вдосконалення, прагнення досягнути бажаного результату у процесі тренувань позитивно впливає на рівень внутрішньої рівноваги підлітків з домінуючим прагненням до досконалості. Констатовано відмінності між групами підлітків з прагненням до досконалості та з низьким рівнем губристичної мотивації за показниками *емоційний дискомфорт у шкалі ситуативної тривоги* ($U = 729, Z = 3,14, p < 0,01$), *оцінка перспективи у шкалі ситуативної тривоги* ($U = 900, Z = 2,12, p < 0,05$), *соціальний захист у шкалі ситуативної тривоги* ($U = 671, Z = 3,49, p < 0,001$), *емоційний дискомфорт у шкалі особистісної тривожності* ($U = 751, Z = 3,01, p < 0,01$), *оцінка перспективи у шкалі особистісної тривожності* ($U = 889, Z = 2,19, p < 0,05$), *загальний показник особистісної тривожності* ($U = 867, Z = 2,31, p < 0,05$). Для підлітків з прагненням до досконалості, характерно більше відчувати незадоволеність життєвою ситуацією та мати тривожні емоційно-напружені переживання за своїх ровесників з низьким рівнем губристичної мотивації. Вони частіше відчувають невдоволення життям, внутрішнє напруження та хвилювання. У підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації виявлена тенденція до менш тривожної оцінки життєвої перспективи за підлітків з прагненням до досконалості. Останнім більш властиво проектувати власні страхи на майбутнє і ще більше тривожитися з цього приводу. При низькому рівні губристичної мотивації підлітки-спортсмени у певних ситуаціях несхильні до інтерпретації соціального середовища як загрозливого, на відміну від підлітків з домінуванням прагнення до досконалості. Нижчий рівень тривоги/тривожності підлітків з низькою губристичною мотивацією може

бути пояснений слабкою вираженістю або відсутністю прагнення до самоствердження, як особистісної мети, а тому й хвилювань з приводу її досягнення.

Виявлено істотні різниці між групами підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до досконалості та з домінуванням прагнення до переваги за показниками *астенічний компонент ситуативної тривоги* ($U = 3256, Z = -2,85, p < 0,01$), *соціальний захист у шкалі ситуативної тривоги* ($U = 2614, Z = 4,59, p < 0,00001$), *загальний показник ситуативної тривоги* ($U = 3420, Z = -2,27, p < 0,05$), *емоційний дискомфорт у шкалі особистісної тривожності* ($U = 3481, Z = 2,24, p < 0,05$), *оцінка перспективи у шкалі особистісної тривожності* ($U = 2965, Z = 4,09, p < 0,0001$), *соціальний захист у шкалі особистісної тривожності* ($U = 3458, Z = 2,29, p < 0,05$), *загальний показник ситуативної тривожності* ($U = 3256, Z = 2,73, p < 0,01$). За двома показниками ситуативної тривоги – астенічний компонент та загальний показник – підлітки-спортсмени з домінуючим прагненням до досконалості є більш стійкими до ситуативних тривожних впливів. Підлітки з домінуванням прагнення до переваги, навпаки, більш схильні реагувати швидкою втомлюваністю, розвитком апатії, пасивністю та, в цілому, мають вищий рівень ситуативної тривожності. Юні спортсмени з домінуючим прагненням до досконалості істотно більше схильні надавати значення соціальному середовищу як джерелу внутрішнього напруження та невпевненості у собі, ніж їхні ровесники, що прагнуть до переваги. Цей факт може пояснюватися віковими особливостями підлітків, для яких середовище ровесників має авторитетне значення. Підлітки з прагненням до досконалості можуть стверджуватися опосередковано, через свої досягнення, які середовище визнає або ні. Підлітки, орієнтовані на перевагу, схильні до прямого утвердження власної значущості, доказ якої вбачають у перемозі. У особистісному аспекті підлітки з домінуванням прагнення до досконалості мають тенденцію до тривожного реагування зниженням емоційного фону, емоційною напругою, іноді ажитацією та дещо схильні вбачати певні загрози у соціальному

середовищі. На відміну від підлітків з прагненням до переваги вони значно більше схильні з тривогою оцінювати власну перспективу, мають вищу стурбованість майбутнім.

Встановлено, що існують значущі різниці між групами підлітків з домінуванням прагнення до переваги та з середнім рівнем губристичної мотивації за показниками *соціальний захист у шкалі ситуативної тривоги* ($U = 2599$, $Z = -3,48$, $p < 0,001$), *астенічний компонент особистісної тривожності* ($U = 3094$, $Z = -1,99$, $p < 0,05$), *оцінка перспективи у шкалі особистісної тривожності* ($U = 2661$, $Z = -3,29$, $p < 0,001$), *соціальний захист у шкалі особистісної тривожності* ($U = 2142$, $Z = -4,86$, $p < 0,00001$), *загальний показник особистісної тривожності* ($U = 2572$, $Z = -3,45$, $p < 0,001$). За показниками ситуативної тривоги підлітки з домінуванням прагнення до досконалості менше тривожаться з приводу оцінок від соціального оточення, розвитку стосунків, ніж підлітки з середнім рівнем губристичної мотивації. Виявлена тенденція до меншого реагування проявами втоми та відчуттям слабкості на тривожні сигнали у групи підлітків, які прагнуть переваги, порівняно з ровесниками, які мають середній рівень губристичної мотивації. Підлітки з домінуванням прагнення до переваги менш стурбовані своїм майбутнім, ніж підлітки з середнім рівнем губристичної мотивації. Останні на фоні підвищеної емоційної чутливості більше схильні тривожитися за те, що станеться з плином часу. Крім того вони значно більше схильні до хвилювань з приводу встановлення та підтримки соціальних контактів, невпевнені у соціальному схваленні. Підлітки з прагненням до переваги значно менше тривожаться на рахунок соціальної підтримки, вони легше конфронтують і менше залежать від соціального схвалення. В цілому, рівень особистісної тривожності підлітків з прагненням до переваги є нижчим, ніж їхніх ровесників з середнім рівнем губристичної мотивації. Констатовано, що існують відмінності між групами підлітків-спортсменів з прагненням до переваги та з низьким рівнем губристичної мотивації за показниками *емоційний дискомфорт у шкалі ситуативної тривоги* ($U = 583$, $Z = 2,61$,

$p < 0,01$) та загальним показником ситуативної тривоги ($U = 617$, $Z = 2,27$, $p < 0,05$). Підлітки з прагненням до переваги в окремих ситуаціях більше схильні до емоційного невдоволення, ніж підлітки з низьким рівнем губристичної мотивації. Існує тенденція до більш вираженого ситуативного реагування підвищенням тривоги у підлітків з прагненням до переваги порівняно з підлітками, які мають низький рівень губристичної мотивації.

Порівняння показників груп підлітків з середнім рівнем губристичної мотивації та низьким рівнем дозволило виявити відмінності за показниками *емоційний дискомфорт у шкалі ситуативної тривоги* ($U = 755$, $Z = 2,29$, $p < 0,05$), *соціальний захист у шкалі ситуативної тривоги* ($U = 682$, $Z = 2,79$, $p < 0,01$), *загальний показник особистісної тривожності* ($U = 706$, $Z = 2,62$, $p < 0,01$). Виявлена тенденція до більш тривожного емоційного реагування у певних ситуаціях підлітками з середнім рівнем губристичної мотивації порівняно з підлітками з низьким рівнем. Підлітки з середнім рівнем губристичної мотивації схильні вище оцінювати загрозливість соціальної ситуації, вони мають вищий показник особистісної тривожності. Низькі показники тривоги у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації можна пояснити байдужим ставленням, відсутністю інтересу до певних подій у їхньому житті та спортивній діяльності.

Отже, встановлені відмінності за компонентами особистісної тривожності між групами підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до досконалості та з домінуванням прагнення до переваги свідчать про більшу вразливість та схильність до тривожного реагування групи підлітків з прагненням до досконалості. На вищу емоційну стійкість групи підлітків з прагненням до переваги вказують результати порівняння показників цієї групи з групою підлітків з низькою губристичною мотивацією. Було виявлено нижчі показники таких компонентів особистісної тривожності як тривожна оцінка перспективи та соціальний захист у підлітків з домінуванням прагнення до переваги. Отже, підлітки, у мотиваційному профілі яких домінує прагнення до переваги, відзначаються особистісною стійкістю до тривожних впливів.

Найнижчі показники компонентів ситуативної тривоги виявлені у підлітків-спортсменів з низьким рівнем губристичної мотивації, що може мати пояснення у байдужому ставленні цих підлітків до певних ситуацій, пов'язаних з актуальною діяльністю, що викликають тривогу, у їхніх ровесників. Така ж тенденція простежується за показником емоційного дискомфорту у шкалі особистісної тривожності та загальним показником особистісної тривожності. Незацікавленість, емоційна відстороненість підлітків від актуальної діяльності сприяє зниженню емоційної чутливості. Показники за емоційним дискомфортом в шкалі особистісної тривоги у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації істотно нижче за нормальний рівень тривожного реагування, що може носити компенсаторний, захисний характер, маскуватися під виглядом навмисної байдужості або надто оптимістичного сприйняття.

2.5. Особистісні характеристики підлітків-спортсменів з різними типами губристичної мотивації

Для вивчення спектру особистісних характеристик підлітків-спортсменів, релевантних реалізації спортивної діяльності, було проведено дослідження наступних властивостей особистості:

- диспозиційного оптимізму,
- перфекціоністичної спрямованості особистості,
- оціночного компонента Я-концепції у підлітковому віці (самооцінки фізичних якостей та здатностей).

Наступним завданням нашого дослідження було вивчення когнітивних установок як вектору очікувань підлітків щодо результатів власної спортивної діяльності та їх зв'язку із губристичною мотивацією. З цією метою було проведено кореляційний аналіз показників диспозиційного оптимізму та губристичної мотивації, результати дослідження наведені у таблиці 2.16. Отримані результати дозволяють відзначити помірний кореляційний зв'язок

прагнення до досконалості, прагнення до переваги, загального показника губристичної мотивації з позитивними очікуваннями підлітків-спортсменів.

Таблиця 2.16

Зв'язок губристичних мотивів зі показниками диспозиційного оптимізму

Показники губристичної мотивації	Показники диспозиційного оптимізму		
	Позитивні очікування	Негативні очікування	Загальний показник диспозиційного оптимізму
Прагнення до досконалості	0,54**	-0,39**	0,54**
Прагнення до переваги	0,33**	-0,08	0,23*
Губристична мотивація	0,52**	-0,27**	0,45**

Примітка: кореляції значущі на рівні * $p < 0,0001$, ** $p < 0,00001$, $N = 306$.

Прагнення до самоствердження, до підвищення власної самооцінки позитивно пов'язане із сподіваннями юних спортсменів на гарний результат їхньої діяльності, зокрема спортивної активності. Виявлено помірний негативний зв'язок прагнення до досконалості із песимістичними очікуваннями. Чим більшою є орієнтація підлітків-спортсменів на вдосконалення власних спортивних вмінь та навичок, тим менша вірогідність виникнення очікувань негативних результатів своєї діяльності. Загальний показник губристичної мотивації має помірний зворотний зв'язок з песимістичними очікуваннями. Значущого зв'язку прагнення до переваги з песимістичними очікуваннями не виявлено. Загальний показник диспозиційного оптимізму має позитивний зв'язок з усіма показниками губристичної мотивації: помірний – з прагненням до досконалості та губристичною мотивацією, слабкий – з прагненням до переваги. Отже,

виявлені позитивні кореляції губристичних мотивів досконалості та переваги із оптимістичними очікуваннями та загальним показником диспозиційного оптимізму та негативні кореляції прагнення до досконалості і загального показника губристичної мотивації із песимістичними очікуваннями.

З метою вивчення відмінностей диспозиційного оптимізму у підлітків з різними типами губристичної мотивації було проведено порівняння показників оптимістичних/песимістичних очікувань чотирьох груп підлітків з різними типологічними профілями губристичної мотивації, результати якого представлені у таблиці 2.17.

Таблиця 2.17

Середні значення показників диспозиційного оптимізму підлітків-спортсменів з різними типами губристичної мотивації

Показники диспозиційного оптимізму	Типологічні профілі губристичної мотивації				Н	р
	Домінування прагнення до досконалості	Середній рівень губристичної мотивації	Домінування прагнення до переваги	Низький рівень губристичної мотивації		
Оптимістичні очікування	10,06±1,29	8,13±1,34	9,30±1,32	5,74±1,01	126,7	0,0000
Песимістичні очікування	2,51±1,59	5,98±1,04	5,85±1,98	6,83±1,75	169,2	0,0000
Диспозиційний оптимізм	19,56±2,11	14,15±1,77	15,46±2,37	10,91±2,27	197,2	0,0000

Проведення наступного аналізу з попарним порівнянням показників груп з домінуванням прагнення до досконалості та середнього рівня губристичної мотивації дозволило встановити відмінності на абсолютному

рівні значущості за *оптимістичними очікуваннями* ($U = 1626$, $Z = 8,44$, $p < 0,000000$), за *песимістичними очікуваннями* ($U = 445$, $Z = -11,25$, $p < 0,000000$), за *загальним показником диспозиційного оптимізму* ($U = 301$, $Z = 11,59$, $p < 0,000000$). Виявлені істотні різниці між групами підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до досконалості та з домінуванням прагнення до переваги за *оптимістичними очікуваннями* ($U = 2957$, $Z = 3,66$, $p < 0,001$), за *песимістичними очікуваннями* ($U = 762$, $Z = -9,62$, $p < 0,000000$), за *загальним показником диспозиційного оптимізму* ($U = 812$, $Z = 9,49$, $p < 0,000000$). Констатовано наявність відмінностей на абсолютному рівні значущості між групами підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до досконалості та середнього рівня губристичної мотивації за *оптимістичними очікуваннями* ($U = 16$, $Z = 7,42$, $p < 0,000000$), за *песимістичними очікуваннями* ($U = 102$, $Z = -6,91$, $p < 0,000000$), за *загальним показником диспозиційного оптимізму* ($U = 5,5$, $Z = 7,48$, $p < 0,000000$). Так, підлітки-спортсмени з домінуванням прагнення до досконалості мають значимо вищі показники оптимістичних очікувань та диспозиційного оптимізму, ніж підлітки з інших типологічних груп, їхні показники песимістичних очікувань є значимо нижчими, ніж у інших груп. Отже, типологічний профіль губристичної мотивації підлітків з домінуванням прагнення до досконалості характеризується наявністю оптимістичних когнітивних установок, що підсилюють сподівання юних спортсменів на позитивний результат та є значимо вищими за показники інших груп, а песимістичні очікування цієї групи найнижчі за вибіркою. Позитивна спрямованість на майбутнє, очікування добрих результатів, віра у краще та мінімальні песимістичні погляди вирізняють підлітків з вираженим губристичним прагненням до досконалості серед ровесників з іншими типологічними профілями.

Порівняння показників групи підлітків-спортсменів із домінуванням до переваги з групою з середнім рівнем губристичної мотивації виявило наявність значущих різниць за *оптимістичними очікуваннями* ($U = 2030$, $Z = 5,21$, $p < 0,000000$) та за *загальним показником диспозиційного оптимізму*

($U = 2332$, $Z = 4,29$, $p < 0,0001$). Встановлені різниці між групами підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до переваги та низького рівня губристичної мотивації за *оптимістичними очікуваннями* ($U = 35$, $Z = 6,99$, $p < 0,000000$), за *песимістичними очікуваннями* ($U = 607$, $Z = -2,41$, $p < 0,05$), за *загальним показником диспозиційного оптимізму* ($U = 147$, $Z = 6,09$, $p < 0,000000$). Підлітків з домінуванням прагнення до переваги вирізняють значно вищі показники оптимістичних очікувань та диспозиційного оптимізму, ніж груп підлітків з середнім та низьким рівнем губристичної мотивації. При цьому песимістичні очікування цих підлітків мають незначні відмінності з групою ровесників з низьким рівнем губристичної мотивації, а при порівнянні з групою з середнім рівнем – відмінностей не виявлено. Отже, оптимістичні очікування підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до переваги відрізняються вищими показниками за представників груп з середнім та низьким рівнем губристичної мотивації, але нижчими, ніж у підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до досконалості.

При порівнянні показників диспозиційного оптимізму підлітків-спортсменів з середнім та низьким рівнем губристичної мотивації було встановлено відмінності за *оптимістичними очікуваннями* ($U = 181$, $Z = 6,19$, $p < 0,000000$), за *песимістичними очікуваннями* ($U = 748$, $Z = -2,33$, $p < 0,05$), та за *загальним показником диспозиційного оптимізму* ($U = 296$, $Z = 5,41$, $p < 0,000000$). Отже, підлітки з середнім рівнем губристичної мотивації мають істотно вищі показники оптимістичних очікувань та диспозиційного оптимізму, ніж підлітки з низьким рівнем, і нижчі показники песимістичних очікувань порівняно з однолітками з низьким рівнем губристичної мотивації.

Таким чином, у груп з домінуванням прагнення до досконалості і домінуванням прагнення до переваги виявлено вищі рівні диспозиційного оптимізму та оптимістичних очікувань, ніж у підлітків з середнім та низьким рівнем. Найвищий рівень диспозиційного оптимізму є типовим для підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до досконалості, найнижчий – для підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації. Оптимістичні очікування,

притаманні підліткам-спортсменам, у профілі яких домінує прагнення до досконалості або прагнення до переваги, а песимістичні очікування найбільш виражені у підлітків-спортсменів з низьким рівнем губристичної мотивації. Ми припускаємо, що наявність оптимістичних установок пов'язана з губристичною мотивацією та позитивно позначається на спортивній діяльності підлітків. Песимістичні очікування можуть виступати передумовою зниження рівня губристичної мотивації підлітків-спортсменів та спричинювати зниження показників спортивної діяльності.

Наступне завдання нашого дослідження полягало у здійсненні порівняльного аналізу губристичної мотивації та її форм з типами перфекціоністичної спрямованості особистості. Результати кореляційного аналізу із застосуванням рангового коефіцієнту Спірмена представлені у таблиці 2.18.

Таблиця 2.18

Зв'язок губристичних мотивів зі типами перфекціоністичної спрямованості особистості підлітків-спортсменів

Показники губристичної мотивації	Типи перфекціоністичної спрямованості			
	Перфекціонізм орієнтований на себе	Перфекціонізм орієнтований на інших	Соціально приписаний перфекціонізм	Інтегрований показник перфекціонізму
Прагнення до досконалості	0,51***	0,14*	-0,07	0,31***
Прагнення до переваги	0,36***	0,16**	0,09	0,33***
Губристична мотивація	0,49***	0,18**	0,01	0,37***

Примітка: кореляції значущі на рівні * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,0001$,

N = 306.

Згідно результатів кореляційного аналізу всі типи перфекціоністичної спрямованості, крім соціально продиктованого перфекціонізму, мають прямий зв'язок із показниками губристичної мотивації. Прагнення до досконалості у підлітків-спортсменів має помірний зв'язок із перфекціонізмом, орієнтованим на себе, що може проявлятися у висуванні високих вимог для себе, орієнтації на найвищі стандарти якості виконання спортивних завдань. Такі підлітки критичні до власних помилок та недоліків, схильні до самоконтролю. Встановлено слабку позитивну кореляцію на рівні тенденції прагнення до досконалості та перфекціонізму, орієнтованого на інших, що може знаходити відображення у висуванні завищених очікувань до інших (членів команди, тренера, навіть суперників), висуванні вимог довести справу до досконалості та готовності контролювати інших та надавати критичні оцінки оточуючим, особливо це стосується членів однієї команди. Констатовано помірний позитивний зв'язок прагнення до досконалості з інтегральним показником перфекціонізму, який може проявлятися бажанні вдосколюватися у спортивній діяльності, бути членом «досконалої» команди, прагненні ідеального виконання тренувальних завдань.

Прагнення до переваги у підлітків-спортсменів має помірний позитивний зв'язок з перфекціонізмом, орієнтованим на себе, що може знаходити відображення у висуванні вимог до власних досягнень на спортивній арені, до нових більших за попередні звершень, і в крайніх проявах, нехтування чи знецінення першості на змаганнях нижчого за попередній рівень. Таким підліткам-спортсменам постійні потрібні нові перемоги для підтримки відчуття власної спроможності. Встановлено, що прагнення до переваги має позитивний зв'язок з перфекціонізмом, орієнтованим на інших. Підлітки-спортсмени з прагненням до переваги у командних видах спорту можуть очікувати від інших максимального докладання зусиль задля отримання спільної перемоги, а в індивідуальних видах спорту можуть мати високі очікування від тренера та, навіть, суперників. У крайніх проявах перфекціоністичної спрямованості на інших

підлітки-спортсмени орієнтуються на найвищі стандарти та пред'являють до близького спортивного оточення надмірні вимоги, що є безпідставними. Позитивна кореляція прагнення до переваги з інтегральним показником перфекціонізму у підлітків-спортсменів може набувати ознак стійкого прагнення до перемог на змаганнях високого рівня, спортивної першості серед рівних та, навіть, старших за віком суперників. Для них бездоганність на змаганнях – винятково перемога, першість, а не будь-яке призове місце, мова йде про перше місце і перший результат.

Встановлено помірний позитивний зв'язок губристичної мотивації та перфекціонізму, орієнтованого на себе, що може знаходити вияв у прагненні підлітків-спортсменів до самоствердження через вдосконалення спортивної майстерності до високого або найвищого рівня, отримання високих спортивних статусів – кандидат у майстри спорту, а згодом і майстер спорту, наявністю значних результатів у спорті та першості серед рівних. Слабкий позитивний зв'язок губристичної мотивації із перфекціонізмом, орієнтованим на інших, може проявлятися як бажання бути членом найкращої спортивної команди, отримати місце у збірній команді юніорів, перемагати найсильніших суперників, тренуватися у найкращого чи найвідомішого тренера, мати потужну підтримку серед членів родини і/або членів команди, іноді й серед однокласників. Помірний зв'язок губристичної мотивації з інтегрованим показником перфекціонізму може виявлятися як сильне бажання бути гарним спортсменом, мати перспективи у побудові спортивної кар'єри, бути запрошеним до спеціалізованих спортивних шкіл-інтернатів для продовження спортивної кар'єри в олімпійському спорті, мати реальні високі досягнення та визнання серед членів команди, з боку тренера, батьків, ровесників.

Подальше вивчення особливостей зв'язку губристичних мотивів з перфекціоністичною спрямованістю відбувалося засобами порівняння показників перфекціонізму чотирьох груп підлітків-спортсменів з різними мотиваційними профілями, результати якого представлені у таблиці 2.19.

Таблиця 2.19

**Середні значення показників перфекціоністичної спрямованості
підлітків-спортсменів з різними типами губристичної мотивації**

Показники перфекціонізму	Типологічні профілі губристичної мотивації				Н	р
	Домінування прагнення до досконалості	Середній рівень губристичної мотивації	Домінування прагнення до переваги	Низький рівень губристичної мотивації		
Перфекціонізм, орієнтований на себе	81,75 ±10,17	70,46 ±10,90	80,02 ±11,17	59,61 ±12,76	82,26	0,0000
Перфекціонізм, орієнтований на інших	55,27 ±8,78	53,07 ±11,09	55,77 ±9,61	49,17 ±10,72	9,57	0,0226
Соціально приписаний перфекціонізм	58,94 ±8,94	61,31 ±11,16	61,95 ±10,27	61,81 ±11,93	4,59	0,2041
Інтегральний показник перфекціонізму	195,87 ±17,96	184,84 ±25,01	197,61 ±20,53	170,74 ±20,58	41,41	0,0000

Як видно з таблиці, виявлено відмінності між групами підлітків-спортсменів на абсолютному рівні значущості за показниками перфекціонізм, орієнтований на себе та інтегральний показник перфекціонізму. Проаналізуємо більш детально різниці за показниками перфекціонізму між групами з різними типологічними профілями губристичної мотивації. При попарному порівнянні показників груп підлітків з домінуванням прагнення до

досконалості та середнім рівнем перфекціонізму виявлено істотні відмінності за показниками *перфекціонізм, орієнтований на себе* ($U = 2261$, $Z = 6,93$, $p < 0,000000$), *інтегральний показник перфекціонізму* ($U = 3543$, $Z = 3,89$, $p < 0,001$). Підлітки-спортсмени з домінуванням прагнення до досконалості висувають більші вимоги до себе, своєї спортивної вправності, рівня розвитку вмінь та навичок в обраному виді спорту й рівня спортивних досягнень, вони більш схильні до самоконтролю за підлітків із середнім рівнем губристичної мотивації.

Встановлено відмінності між групами підлітків з домінуванням прагнення до досконалості та з домінуванням прагнення до переваги за показником *соціально приписаний перфекціонізм* ($U = 3528$, $Z = -2,11$, $p < 0,05$). Підлітки-спортсмени зі прагненням до переваги більше за своїх ровесників із прагненням до досконалості схильні догоджати уявним стандартам інших людей. Вони хотіли б відповідати очікуванням тренера, отримати його схвалення. Підліткам з прагненням до переваги більш властиво вважати, що інші вимагають від них забагато. Такого роду посилення вони можуть приписувати тренеру, членам своєї команди, батькам чи інших значущим особам. Парадоксальним є те, що такі уявні «зависокі вимоги інших» є стимулами для підвищення спортивної активності, посилення старанності підлітків-спортсменів з прагненням до переваги.

Виявлено значущі різниці між групами підлітків з домінуванням прагнення до досконалості та з низьким рівнем губристичної мотивації за показниками *перфекціонізм, орієнтований на себе* ($U = 237$, $Z = 6,09$, $p < 0,000000$), *перфекціонізм, орієнтований на інших* ($U = 831$, $Z = 2,53$, $p < 0,05$), *інтегральний показник перфекціонізму* ($U = 375$, $Z = 5,27$, $p < 0,000000$). Підлітки-спортсмени з домінування прагнення до досконалості висувають вищі вимоги до себе та до інших, більш схильні до самоконтролю, більше прагнуть мати вагомі спортивні досягнення та бажають досягти кращої спортивної форми, більше ставлять у пріоритет свою спортивну кар'єру за підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації.

Констатовано, що існують значущі відмінності між групами підлітків-спортсменів із домінуванням прагнення до переваги та середнім рівнем губристичної мотивації за показниками *перфекціонізм, орієнтований на себе* ($U = 1885$, $Z = 5,64$ $p < 0,000000$), *інтегральний показник перфекціонізму* ($U = 2456$, $Z = 3,92$, $p < 0,0001$). Підлітки з прагненням до переваги значно більше за своїх ровесників із середнім рівнем губристичної мотивації вимогливі до себе. Їхнє прагнення до перемоги, готовність докладати зусилля задля отриманні високого спортивного статусу пов'язане із тотожною вимогою – стати переможцем. На відміну від своїх ровесників із середнім рівнем губристичної мотивації для них першість у змаганнях й на тренуваннях має провідне значення.

Ще більш виражені різниці були отримані при порівнянні результатів груп підлітків з домінуванням прагнення до переваги та низьким рівнем губристичної мотивації. Між цими групами існують значущі відмінності за показниками *перфекціонізм, орієнтований на себе* ($U = 222$, $Z = 5,49$ $p < 0,000000$), *перфекціонізм, орієнтований на інших* ($U = 582$, $Z = 2,61$, $p < 0,01$), *інтегральний показник перфекціонізму* ($U = 269$, $Z = 5,11$, $p < 0,000000$). Підлітки з прагненням до переваги мають більші вимоги до себе та до інших, серед яких значне місце посідає вимога вибороти перемогу, бути першим. На відміну від них підлітки-спортсмени з низькою губристичною мотивацією не мають високих вимог ні до себе, ні до інших.

Порівняння груп підлітків з середнім та низьким рівнем губристичної мотивації дозволило встановити відмінності за показниками *перфекціонізм, орієнтований на себе* ($U = 469$, $Z = 4,05$, $p < 0,0001$), *інтегральний показник перфекціонізму* ($U = 796$, $Z = 2,01$, $p < 0,05$). Підлітки з середнім рівнем губристичної мотивації мають особистісні стандарти вищі за підлітків з низьким рівнем.

Таким чином, було встановлено, що підлітки з домінуванням у мотиваційному профілі прагнення до досконалості та підлітки, у яких домінує перевага, мають найвищі показники перфекціонізму орієнтованого на себе. Ці

дві групи вирізняються серед інших наявністю високих стандартів до себе, що по-різному проявляється у спортивній діяльності для кожного із зазначених мотиваційних профілів. Так, для підлітків з домінуванням прагнення до досконалості виявляється як бажання досягнути кращого рівня власної спортивної майстерності, а для підлітків з прагненням до переваги – як бажання вибороти першість у спортивних змаганнях. У цих групах вищі показники перфекціонізму, спрямованого на інших. Для цих груп є типовим висувати вищі вимоги до інших у порівнянні з підлітками, що мають середній та низький рівень губристичної мотивації. Різниці між групами відмічені за показником соціально приписаного перфекціонізму, що є вищим у підлітків з прагненням до переваги. Вони більш схильні орієнтуватися на очікування інших та вважають, що ті вимоги зависокими. Підлітки з низьким рівнем губристичної мотивації мають найнижчі показники за всіма показниками перфекціонізму. У них нижчий рівень вимог до себе та знижений рівень вимог до інших.

Наступним завданням нашого наукового пошуку було вивчення оціночного компоненту Я-концепції підлітків-спортсменів. Результати кореляційного аналізу компонентів самооцінки фізичних якостей спортсменів та показників губристичної мотивації представлені у таблиці 2.20. Дані кореляційного аналізу ілюструють наявність позитивного зв'язку прагнення до досконалості різної міри значущості з усіма компонентами самооцінки, крім швидкості. Помірний зв'язок встановлений з наступними складовими: сила Р, витривалість Р, гнучкість Р, спритність Р, вольові якості Р, емоційна стійкість Р, самооцінка реальна та самооцінка ідеального образу себе. Зі складовими ідеального образу встановлено слабкий зв'язок. Не виявлено зв'язку прагнення до переваги з самооцінкою фізичних якостей спортсменів. Констатовано позитивні зв'язки губристичної мотивації з окремими складовими самооцінки та з загальним показником самооцінки фізичних якостей спортсмена.

Таблиця 2.20

**Зв'язок губристичних мотивів зі показниками самооцінки
фізичних якостей підлітків-спортсменів**

Компоненти самооцінки фізичних якостей	Показники губристичної мотивації		
	Прагнення до досконалості	Прагнення до переваги	Загальний показник губристичної мотивації
Сила Р	0,39***	0,11	0,26*
Сила І	0,29**	0,13	0,22*
Витривалість Р	0,34**	0,01	0,17
Витривалість І	0,28*	0,12	0,22*
Швидкість Р	0,15	-0,04	0,04
Швидкість І	0,18	0,01	0,09
Гнучкість Р	0,45***	0,14	0,33**
Гнучкість І	0,30**	0,16	0,23*
Спритність Р	0,31*	0,04	0,16
Спритність І	0,24*	0,02	0,14
Вольові якості Р	0,41*	0,04	0,23*
Вольові якості І	0,27***	0,17	0,25*
Емоційна стійкість Р	0,30**	0,02	0,15
Емоційна стійкість І	0,15*	0,14	0,15
Самооцінка Р	0,45***	0,03	0,24*
Самооцінка І	0,41***	0,23*	0,34**

Примітка: Р – показник реальної самооцінки фізичних якостей, І – показник ідеальної міри прояву даних якостей.

При вивченні самооцінки фізичних якостей спортсменів відбувалося обчислення рівня домагань як міри розбіжності між бажаним (ідеальним) рівнем розвитку фізичних якостей та самооцінкою реального стану фізичних

якостей. Дельта між реальною та ідеальною оцінкою себе за визначеним переліком якостей спортсменів була порівняна з їхніми показниками губристичної мотивації. Результати кореляційного аналізу показників губристичної мотивації та рівня домагань представлені у таблиці 2.21.

Таблиця 2.21

**Зв'язок губристичних мотивів рівнем домагань
на основі оцінки фізичних якостей підлітків-спортсменів**

Компоненти рівня домагань. Різниця за показниками самооцінювання:	Показники губристичної мотивації		
	Прагнення до досконалості	Прагнення до переваги	Загальний показник губристичної мотивації
Дельта Сила	-0,35**	0,01	-0,16
Дельта Витривалість	-0,21	0,07	-0,06
Дельта Швидкість	-0,06	0,15	0,08
Дельта Гнучкість	-0,24*	0,02	-0,12
Дельта Спритність	-0,16	-0,01	0,08
Дельта Вольові якості	-0,25*	0,05	-0,10
Дельта Емоційна стійкість	-0,23*	0,07	-0,6
Рівень домагань	-0,23*	0,10	-0,4

Примітка: кореляції значущі на рівні * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, $N = 306$.

Як видно з таблиці, встановлено зв'язок на рівні тенденції між губристичним мотивом досконалості та рівнем домагань. Між прагненням до переваги, губристичною мотивацією та рівнем домагань кореляцій не виявлено.

Отже, губристичний мотив досконалості має позитивний зв'язок із самооцінкою фізичних якостей підлітків-спортсменів, на відміну від мотиву переваги, з яким не виявлено таких кореляцій. Губристична мотивація характеризується наявністю окремих позитивних зв'язків із складовими самооцінки та корелює із її загальними показниками – самооцінкою реальних якостей та ідеального образу Я.

Для вивчення зв'язку губристичної мотивації із самооцінкою фізичних якостей підлітків-спортсменів було проведено порівняльний аналіз показників самооцінки чотирьох груп підлітків-спортсменів з різними мотиваційними профілями. Істотних відмінностей за самооцінкою фізичних якостей між результатами підлітків-спортсменів із різними профілями губристичної мотивації не виявлено. Цей феномен може бути пояснений віковими особливостями підлітків, які прагнучи до самоствердження, не надають належного значення розвитку власним фізичним даним та компонентам емоційно-вольової сфери. У віці 13-14 років самооцінка підлітків вирізняється особливо низькими показниками, на фоні чого можуть розвиватися компенсаторні механізми, які можуть проявлятися як знецінення або завищення оцінок власних якостей.

У період підліткової кризи несбалансованість самооцінки підлітків-спортсменів може виявлятися незалежно від рівня губристичної мотивації.

2.6. Психологічні особливості спортивної діяльності підлітків в залежності від типу губристичної мотивації та виду спорту

Одним із завдань наших наукових пошуків було визначення психологічних особливостей спортивної діяльності підлітків з різними типами губристичної мотивації, які займаються індивідуальними та командними видами спорту. Для розв'язання даного питання було проведено серію двохфакторних аналізів, мета яких полягала у дослідженні одночасної дії двох чинників (належності до індивідуального/командного виду спорту та типу

губристичної мотивації) на досліджувані ознаки: показники саморегуляції, оптимізму, мотиви спортивної діяльності, перфекціоністичну спрямованість особистості, самооцінку, компоненти ситуативної та особистісної тривожності. У даному параграфі графічно представлені виключно статистично значущі результати (на рівні $p < 0,05$ та вище).

Виявлено тенденцію щодо відмінностей показників стилю саморегуляції «власне спонукання» у підлітків-спортсменів в залежності від виду спорту і типу губристичної мотивації (рис. 2.7).

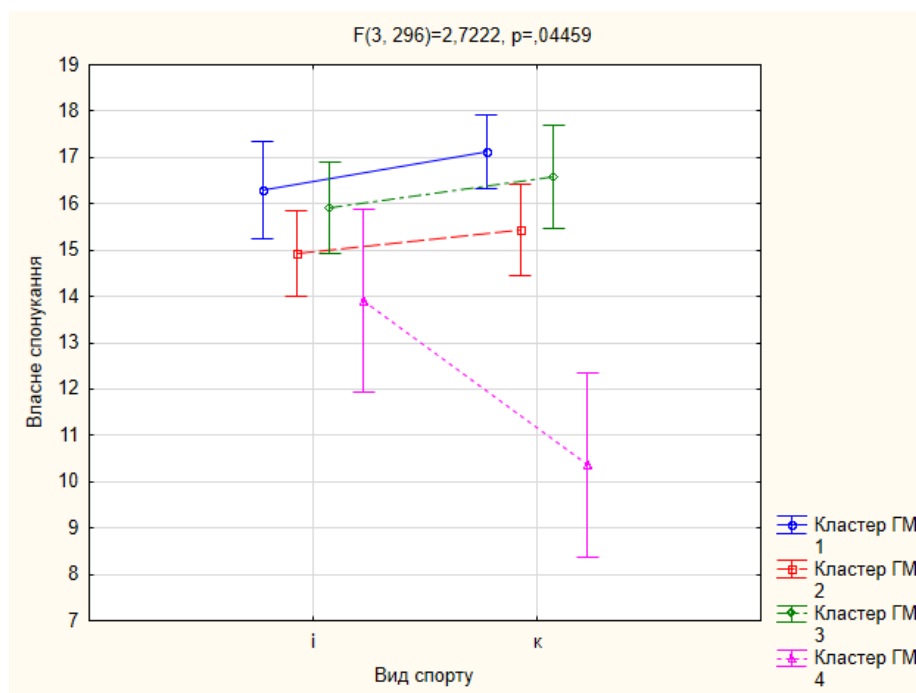


Рис. 2.7. Показники власного спонукання у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найнижчі показники власного спонукання виявлено у підлітків-спортсменів з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються командними видами спорту. Найвищі – у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості, з командних видів спорту. У підлітків, які займаються індивідуальними видами спорту, відмінності не настільки виражені.

За іншими стилями саморегуляції різниць між типологічними групами підлітків-спортсменів в залежності від виду спорту не виявлено. Отже, власне спонукання як вид внутрішньої саморегуляції є найбільш властивим підліткам

з домінуванням прагнення до досконалості, які займаються командними видами спорту.

Показники перфекціоністичної спрямованості на себе в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації відрізняються на абсолютному рівні значущості (рис. 2.8).

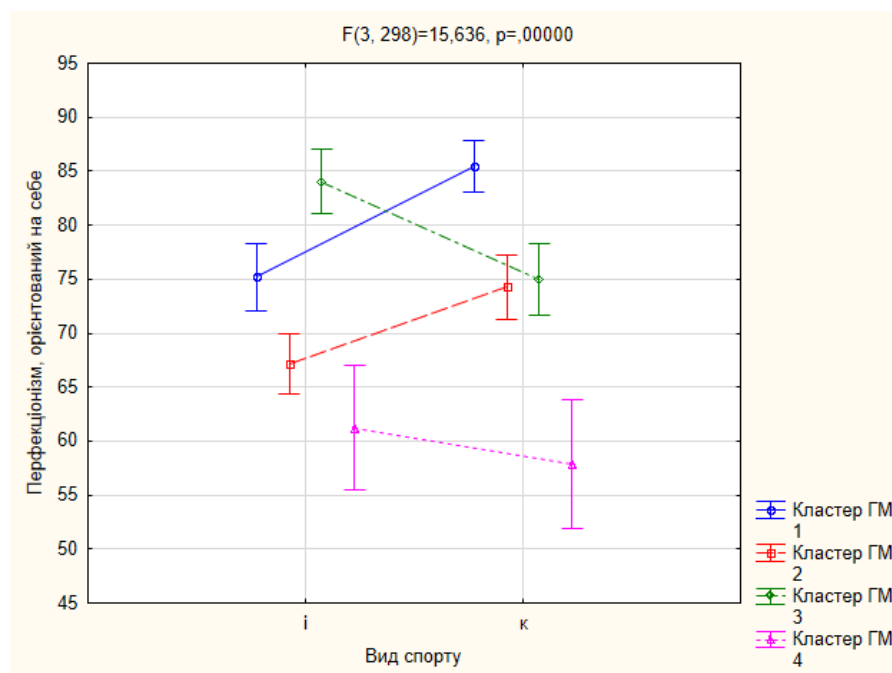


Рис. 2.8. Показники перфекціонізму, орієнтованого на себе, у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники перфекціонізму, орієнтованого на себе, виявлено у підлітків-спортсменів з командних видів спорту з прагненням до досконалості та їх ровесників з індивідуальних видів спорту з прагненням до переваги. Можна припустити, що в індивідуальних видах спорту можливість бути одноосібним переможцем є вагомим стимулом для підлітків, які прагнуть до переваги. У командних видах спорту перемога належить всім її членам, тому вклад кожного є важливим. Вдосконалення своїх спортивних навичок сприяє підвищенню власної значущості у команді. Найнижчі у підлітків-спортсменів з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються командними видами спорту.

Показники перфекціоністичної спрямованості на інших в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації теж мають відмінності на абсолютному рівні значущості (рис. 2.9).

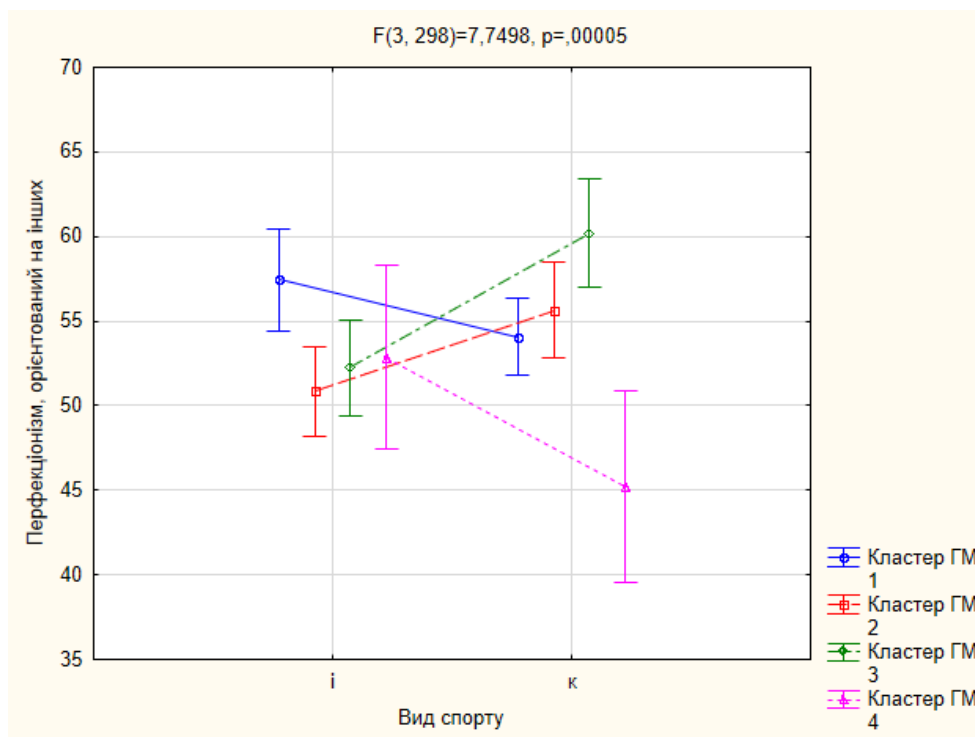


Рис. 2.9. Показники перфекціонізму, орієнтованого на інших, у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники перфекціонізму, орієнтованого на інших, виявлено у підлітків-спортсменів з командних видів спорту з прагненням до переваги. та їх ровесників з індивідуальних видів спорту з прагненням до досконалості. Ми припускаємо, що підлітки, які прагнуть до переваги і займаються командними видами спорту, можуть висувати високі вимоги до членів своєї команди, адже для утвердження першості необхідний спільний вклад. Підлітки, які прагнуть до досконалості і займаються індивідуальними видами спорту, можуть мати високі вимоги до своїх суперників, адже перемогти сильного противника більш почесно і потребує більшої спортивної майстерності від спортсмена, ще більшого власного вдосконалення. Найнижчі

у підлітків-спортсменів з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються командними видами спорту.

Показники соціально приписаного перфекціонізму в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації мають відмінності на абсолютному рівні значущості (рис. 2.10).

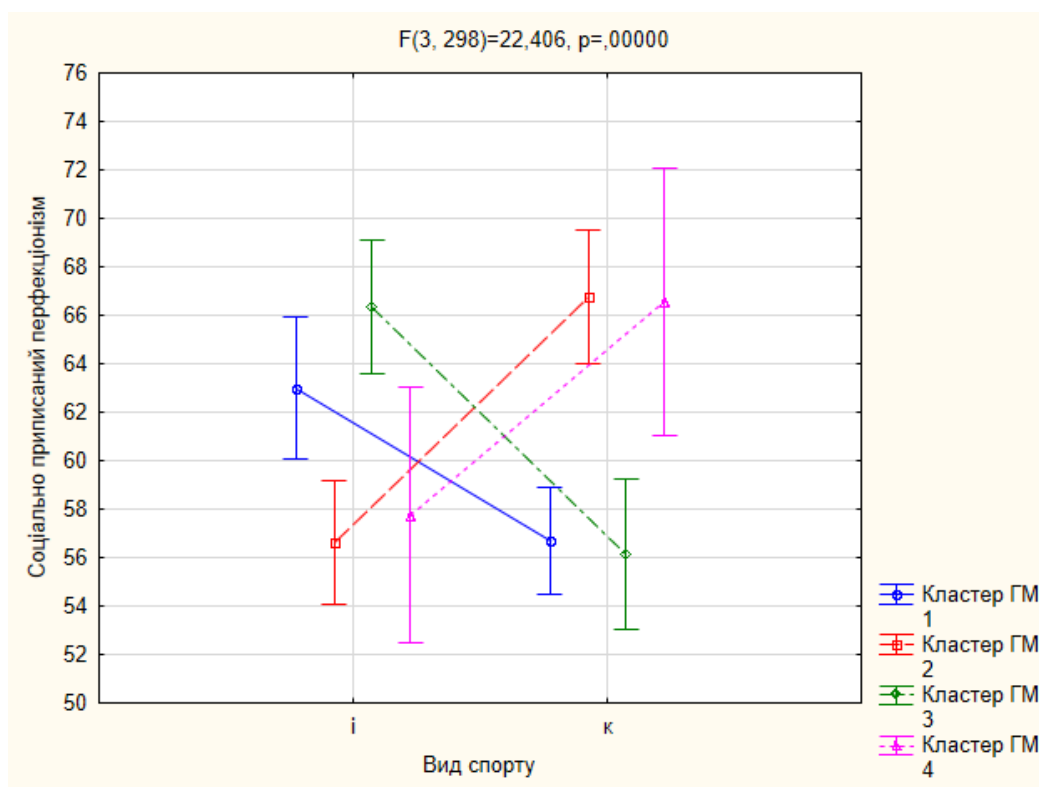


Рис. 2.10. Показники соціально приписаного перфекціонізму у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники соціально приписаного перфекціонізму виявлено одразу у трьох груп підлітків-спортсменів: 1 група – з середнім рівнем губристичної мотивації, які займаються командними видами спорту, 2 група – з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються командними видами спорту, 3 група – з домінуванням прагнення до переваги, які займаються індивідуальними видами спорту. Можна припустити, що підліткам з середнім і низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються командними видами спорту, здається, що інші (це можуть бути тренер, батьки, члени команди) до

них висувають зависокі вимоги, адже їхнє прагнення до самоствердження є помірним або низьким. Підлітки з домінуванням прагнення до переваги з індивідуальних видів спорту можуть вважати вимоги інших зависокими, проектуючи на інших власні високі вимоги до першості у спорті. Найнижчі теж у трьох групах: 1 група - з прагненням до переваги, які займаються командними видами спорту, 2 група – з прагненням до досконалості, які займаються командними видами спорту, 3 група – з середнім рівнем губристичної мотивації, які займаються індивідуальними видами спорту.

Показники інтегрального перфекціонізму в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації мають відмінності на абсолютному рівні значущості (рис. 2.11).

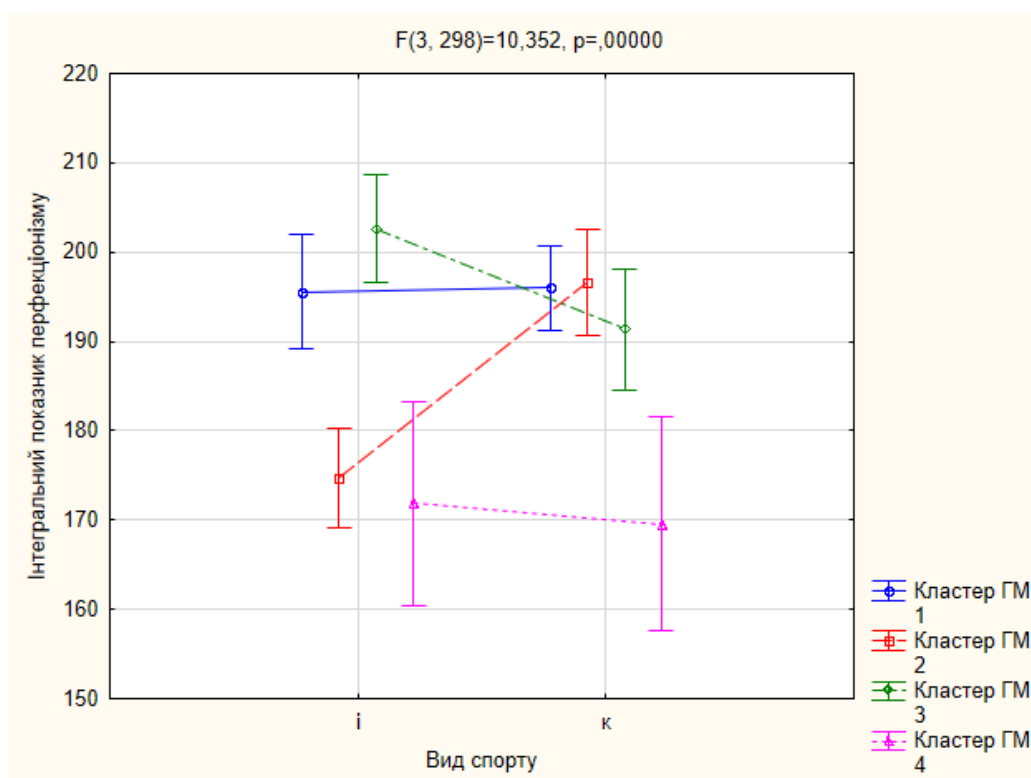


Рис. 2.11. Показники інтегрального перфекціонізму у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі загальні показники перфекціонізму виявлені у підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до переваги, які займаються командними видами спорту. Найнижчі у підлітків-спортсменів із низьким рівнем губристичної мотивації. Варто відзначити, що у підлітків-спортсменів

з командних видів спорту, які належать до трьох різних мотиваційних профілів (з домінуванням прагненням до досконалості, до переваги та середнім рівнем губристичної мотивації), виявлено схожий рівень перфекціонізму.

Отже, підлітки з командних та індивідуальних видів спорту мають ряд відмінностей у перфекціоністичній спрямованості, що зумовлені мірою прояву прагнення до переваги або до досконалості.

Показники актуального переживання у спортивній діяльності «задоволення» в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації мають відмінності на абсолютному рівні значущості (рис. 2.12).

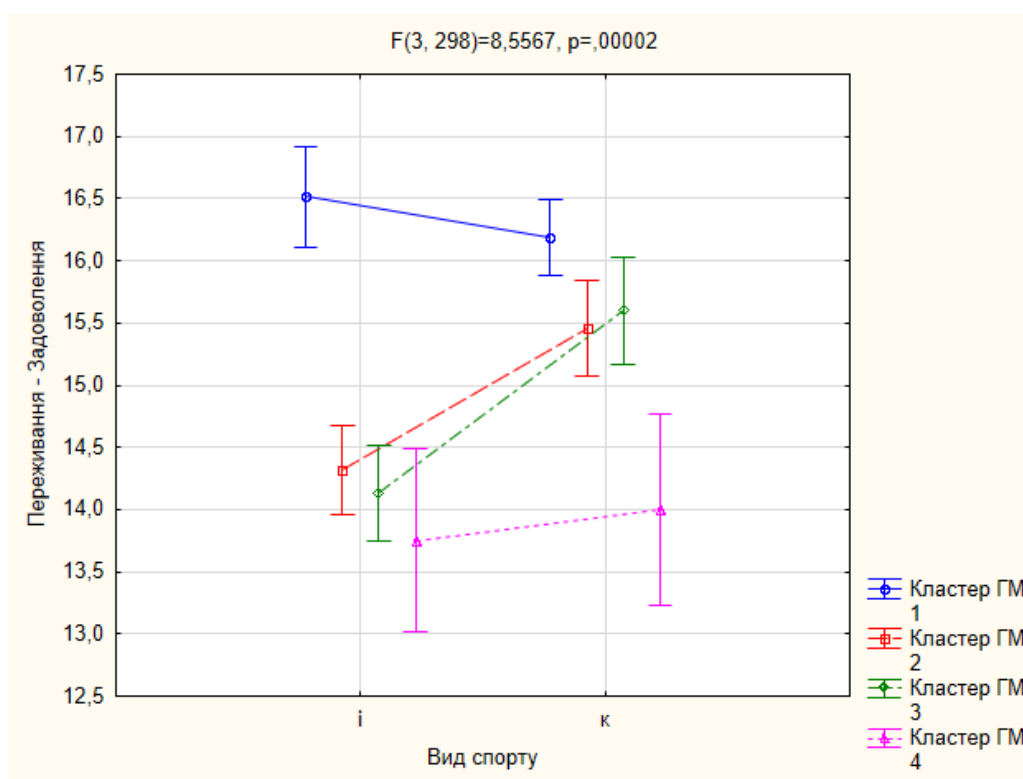


Рис. 2.12. Показники актуального переживання «задоволення» у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники задоволення у процесі спортивної діяльності виявлені у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості, які займаються індивідуальними та командними видами спорту. Найнижчі – у

підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації. Підлітки, які не прагнуть до самоствердження, у спортивній діяльності переживають мало задоволення.

Показники актуального переживання у спортивній діяльності «сенс» в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації мають відмінності на абсолютному рівні значущості (рис. 2.13).

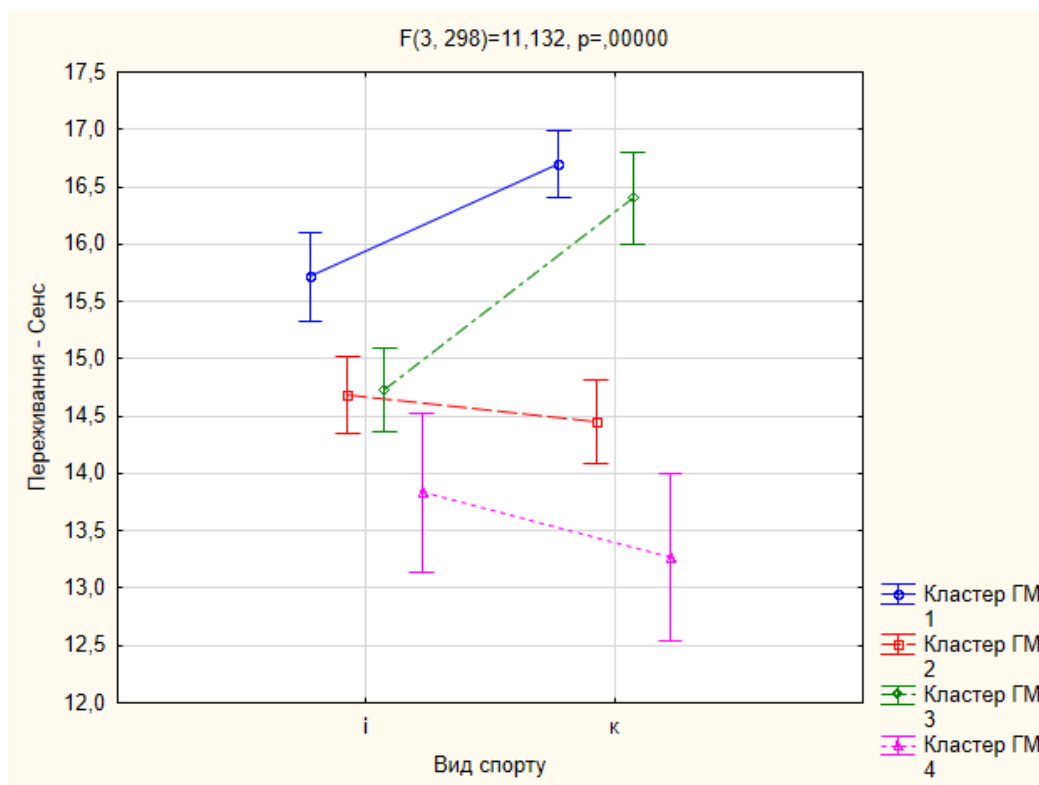


Рис. 2.13. Показники актуального переживання «сенс» у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники сенсу у процесі спортивної діяльності виявлені у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості та у підлітків з домінуванням прагнення до переваги, які займаються командними видами спорту. Високі показники за переживанням сенсу у цих підлітків можуть бути пояснені віковими особливостями – реакцією групування з ровесниками та прагненням до самоствердження, що може бути реалізоване у підлітковому середовищі (в команді). Найнижчі – у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації, які теж займаються командними видами спорту. Низькі показники переживання сенсу, пов'язані з низьким рівнем прагнення до

самоствердження, втратою початкової мети, її знеціненням. Перебуваючи в одній команді, де одні її члени прагнуть до досконалості або переваги, інші підлітки, у яких відсутні подібні прагнення, втрачають сенси.

Показники актуального переживання у спортивній діяльності зусилля в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації мають відмінності на абсолютному рівні значущості (рис. 2.14).

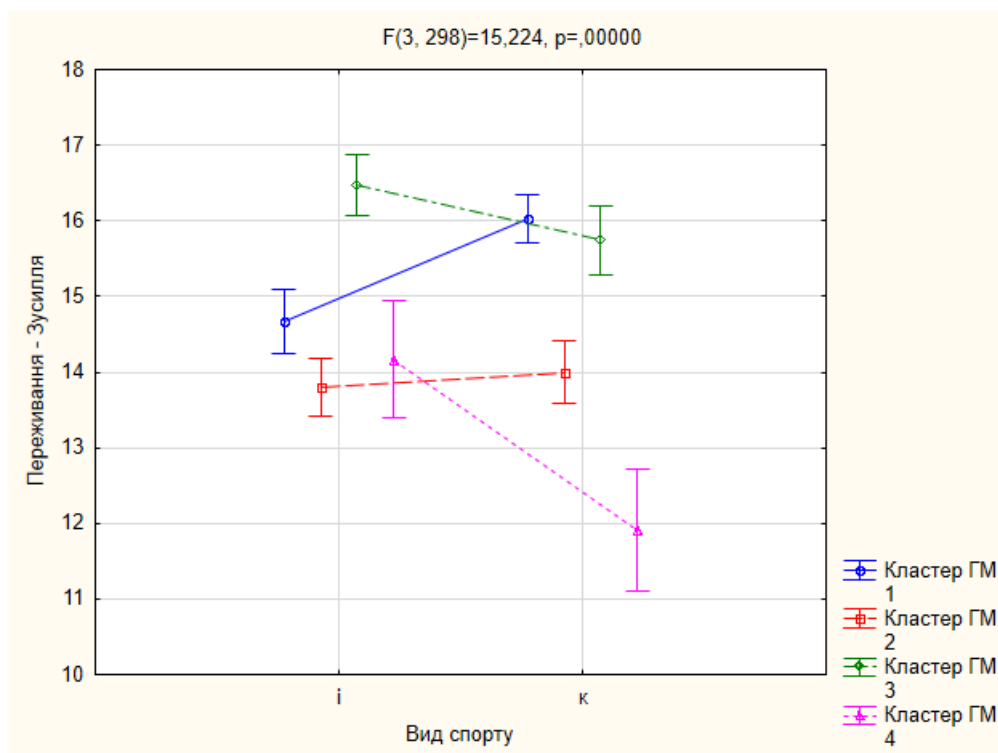


Рис. 2.14. Показники актуального переживання «зусилля» у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники переживання «зусилля» у процесі спортивної діяльності виявлені у підлітків з домінуванням прагнення до переваги, які займаються індивідуальними видами спорту. Підлітки з індивідуальних видів спорту, які прагнуть переваги, вважають, що докладають багато зусиль на шляху до своєї мети. Найнижчі – у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються командними видами спорту.

Виявлено тенденцію щодо відмінностей показників актуального переживання «порожнеча» у спортивній діяльності підлітків-спортсменів в залежності від виду спорту і типу губристичної мотивації (рис. 2.15).

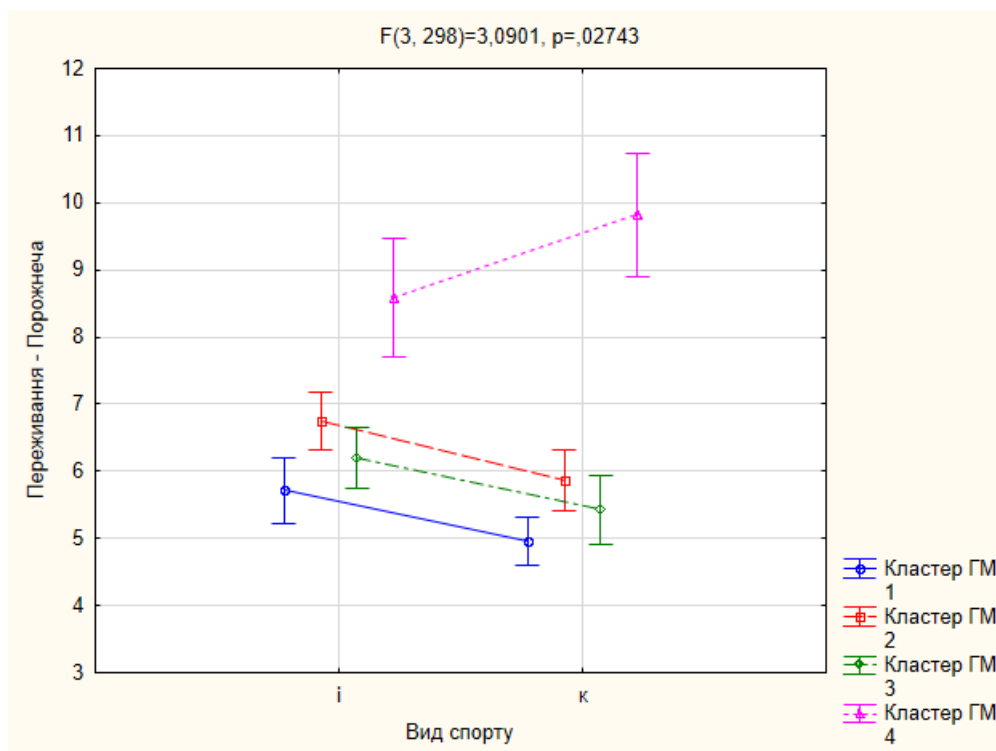


Рис. 2.15. Показники актуального переживання «порожнеча» у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники актуального переживання «порожнеча» у процесі спортивної діяльності виявлені у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються командними видами спорту. Високі показники «порожнечі» відмічені у підлітків-спортсменів з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються індивідуальними видами спорту. Найнижчі – у підлітків-спортсменів з прагненням до досконалості, які займаються командними видами спорту. Підлітки з низьким рівнем губристичної мотивації з командних видів спорту відчувають порожнечу через втрату власних орієнтирів самоствердження, що підсилюється через порівняння себе з членами команди, які мають вищий рівень губристичної мотивації, націлені на вдосконалення або перевагу. Не маючи особливого прагнення ствердитися

у спортивній діяльності, перебуваючи поруч із членами команди, які натхненні спортивною діяльністю, такі підлітки ще більше відчують порожнечу.

Показники комплексного переживання у спортивній діяльності «радість» в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації мають відмінності на абсолютному рівні значущості (рис. 2.16).

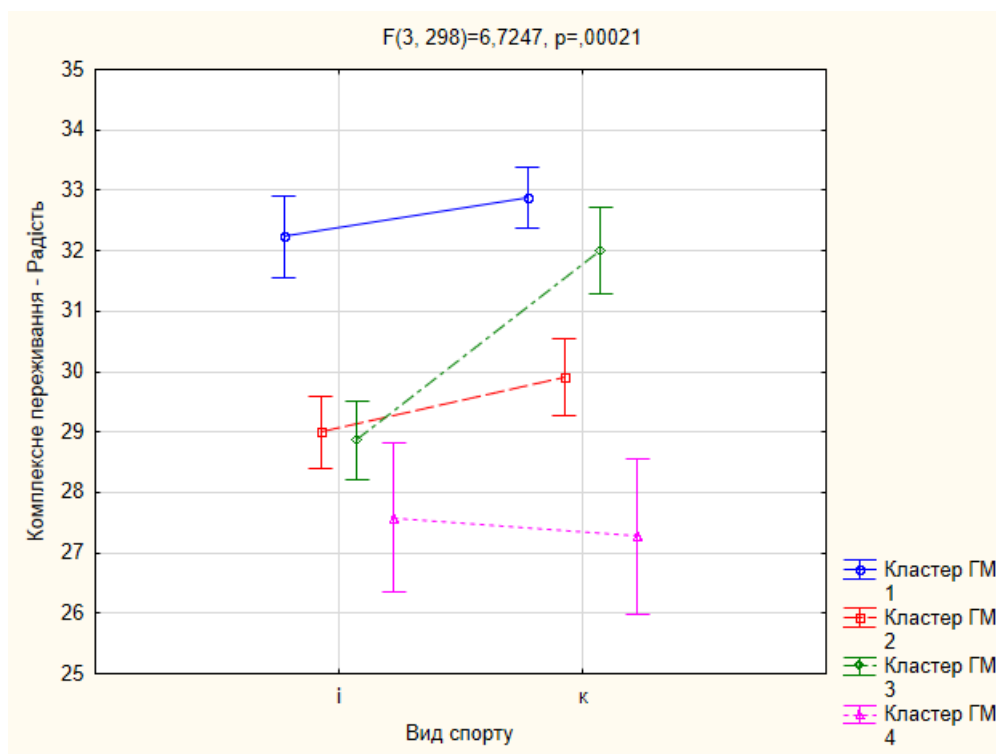


Рис. 2.16. Показники комплексного переживання «радість» у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники комплексного переживання «радість» у процесі спортивної діяльності виявлені у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості, які займаються командними видами спорту. Високі показники радості відмічені у підлітків-спортсменів, які прагнуть до досконалості, та займаються індивідуальними видами спорту. У підлітків з прагненням до досконалості були виявлені вищі показники переживань задоволення і сенсу, що й зумовило високі показники комплексного переживання радості. Найнижчі – у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації, які теж займаються командними видами спорту.

Показники комплексного переживання у спортивній діяльності «відповідальність» в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації мають відмінності на абсолютному рівні значущості (рис. 2.17).

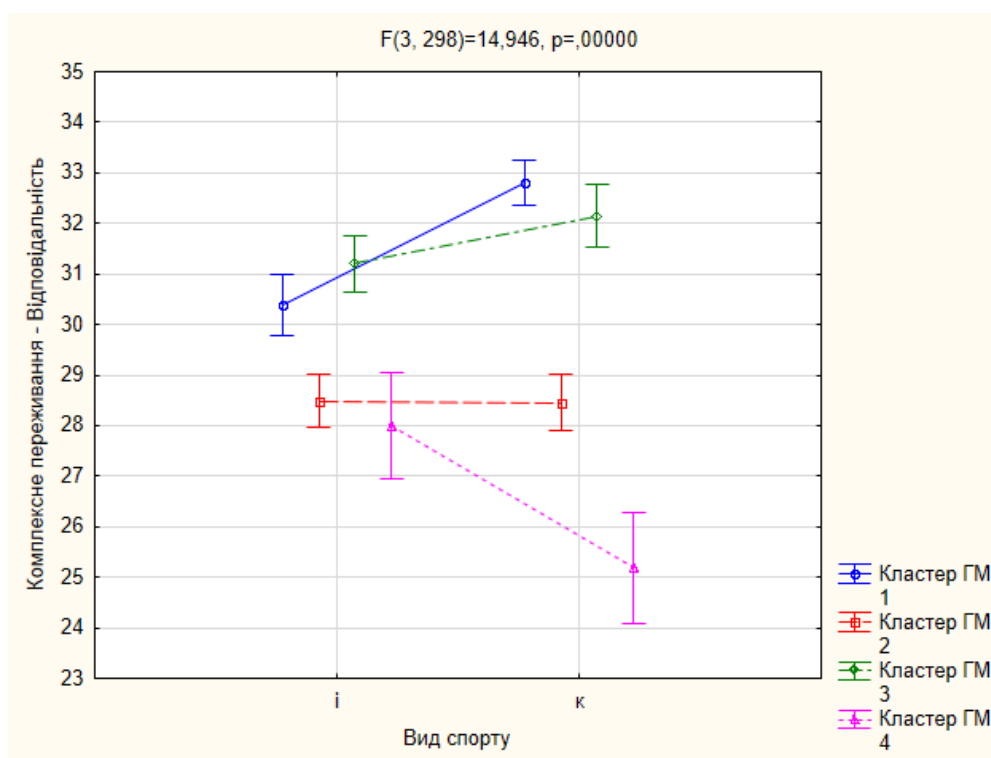


Рис. 2.17. Показники комплексного переживання «відповідальність» у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники комплексного переживання «відповідальності» у процесі спортивної діяльності виявлені у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості та у підлітків з домінуванням прагнення до переваги, які займаються командними видами спорту. У цих груп підлітків були виявлені високі показники переживань сенсу та зусилля, що й зумовило відповідно високі показники комплексного переживання відповідальності. На рис. 2.17 видно, що групи підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до досконалості та з домінуванням прагнення до переваги мають істотно вищі показники за підлітків з середнім та низьким рівнем губристичної мотивації. Найнижчі – у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації, які теж

займаються командними видами спорту, які мали відповідно низькі показники переживань сенсу та зусилля.

Показники комплексного переживання у спортивній діяльності «насолада» в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації мають відмінності на високому рівні значущості (рис. 2.18).

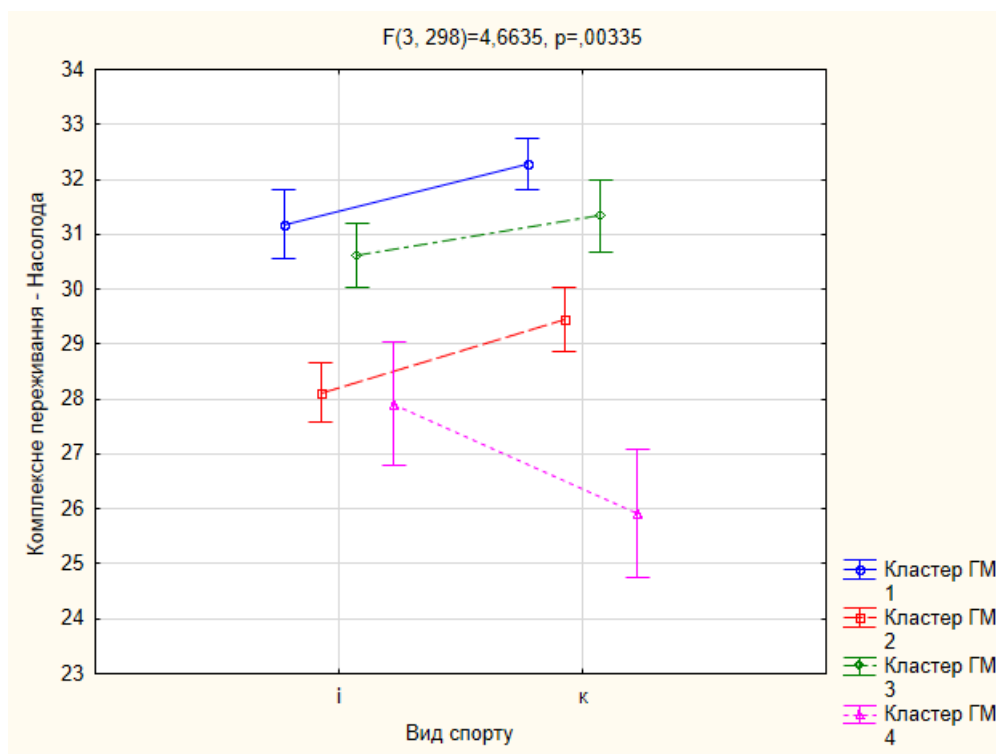


Рис. 2.18. Показники комплексного переживання «насолада» у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники комплексного переживання «насолада» у процесі спортивної діяльності виявлені у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості та у підлітків з домінуванням прагнення до переваги, які займаються командними видами спорту. У цих підлітків були визначені високі показники переживань задоволення та зусилля, що й зумовило високі показники за комплексним переживанням насолоди. На рис. 2.18 видно, що групи підлітків-спортсменів з домінуванням прагнення до досконалості та з домінуванням прагнення до переваги мають істотно вищі показники за підлітків з середнім та низьким рівнем губристичної мотивації, схожу картину можна було спостерігати при порівнянні груп підлітків за комплексним

переживанням «відповідальність». Найнижчі – у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації, які теж займаються командними видами спорту.

Показники оптимального переживання у спортивній діяльності в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації мають відмінності на високому рівні значущості (рис. 2.19).

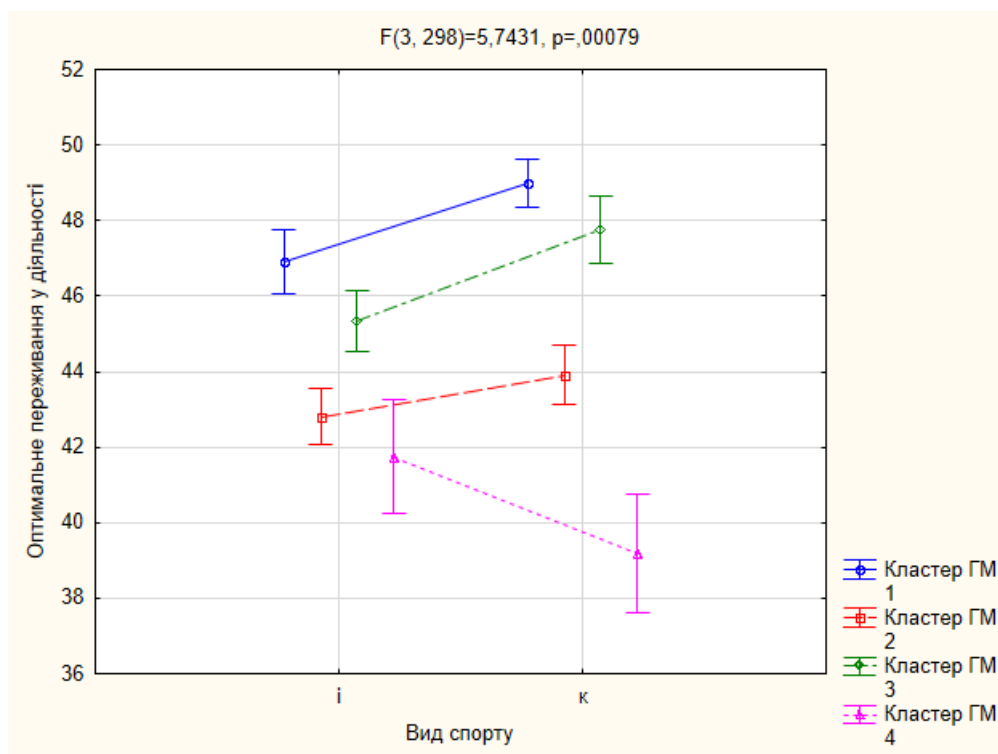


Рис. 2.19. Показники оптимального переживання у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники оптимального переживання у спортивній діяльності виявлені у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості, які займаються командними видами спорту. У цих підлітків були визначені високі показники за переживаннями задоволення, сенсу та зусиль, що зумовило високий показник оптимального переживання. Отже, підлітки, які прагнуть досконалості і займаються командними видами спорту, частіше за інших мають стан оптимального переживання у спортивній діяльності. На рис. 2.19 видно, що група підлітків-спортсменів з низьким рівнем губристичної мотивації має нижчі за інші групи показники оптимального переживання. Підлітки з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються

командними видами спорту, мали низькі показники за переживанням задоволення, сенсу та зусилля, що й зумовило їх найнижчий рівень оптимального переживання у спортивній діяльності.

Отже, підлітки, які мають виражені прагнення до переваги або до досконалості, частіше за інших мають стан оптимального переживання у спортивній діяльності.

Виявлено тенденцію щодо відмінностей показників емоційного дискомфорту, який відзначається в структурі ситуативної тривоги підлітків-спортсменів у тренувальному процесі, в залежності від виду спорту і типу губристичної мотивації (рис. 2.20).

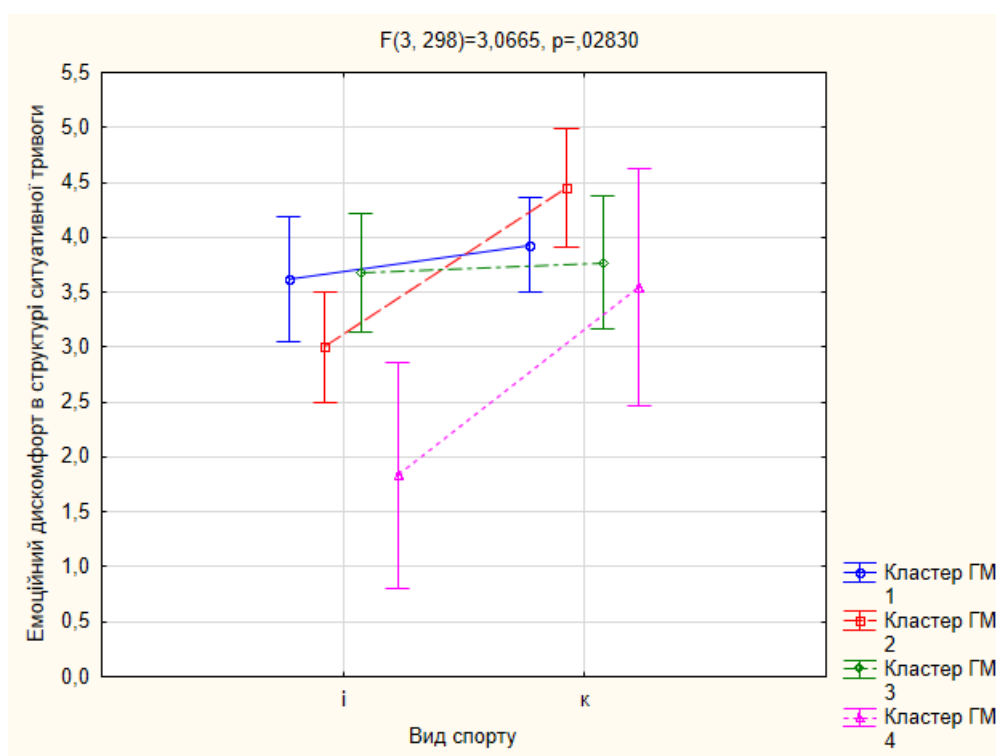


Рис. 2.20. Показники емоційного дискомфорту в структурі ситуативної тривоги у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники емоційного дискомфорту в структурі ситуативної тривоги виявлені у підлітків з середнім рівнем губристичної мотивації, які займаються командними видами спорту. Найнижчі показники виявлені у

підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються індивідуальними видами спорту.

Показники компоненту ситуативної тривоги «соціальний захист» в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації мають відмінності на високому рівні значущості (рис. 2.21).

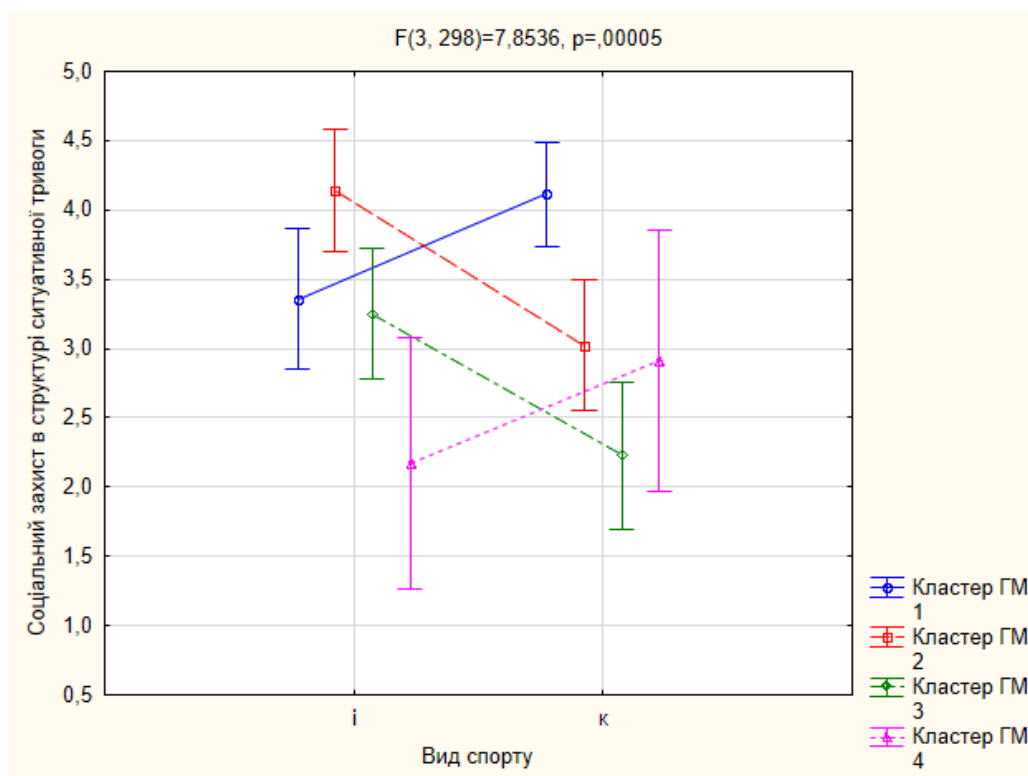


Рис. 2.21. Показники соціального захисту в структурі ситуативної тривоги у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники соціального захисту, що є компонентом ситуативної тривоги, виявлені у підлітків з середнім рівнем губристичної мотивації, які займаються індивідуальними видами спорту, та їхніх ровесників з прагненням до досконалості, які займаються командними видами спорту. Тривога у соціальних контактах, виявлена у підлітків з прагненням до досконалості, може бути пояснена віковими особливостями підлітків – прагненням до визнання у середовищі ровесників та невпевненістю у собі, характерною для

підліткового віку. Найнижчі – у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються індивідуальними видами спорту.

Виявлено тенденцію щодо відмінностей показників ситуативної тривоги підлітків-спортсменів у тренувальному процесі, в залежності від виду спорту і типу губристичної мотивації (рис. 2.22).

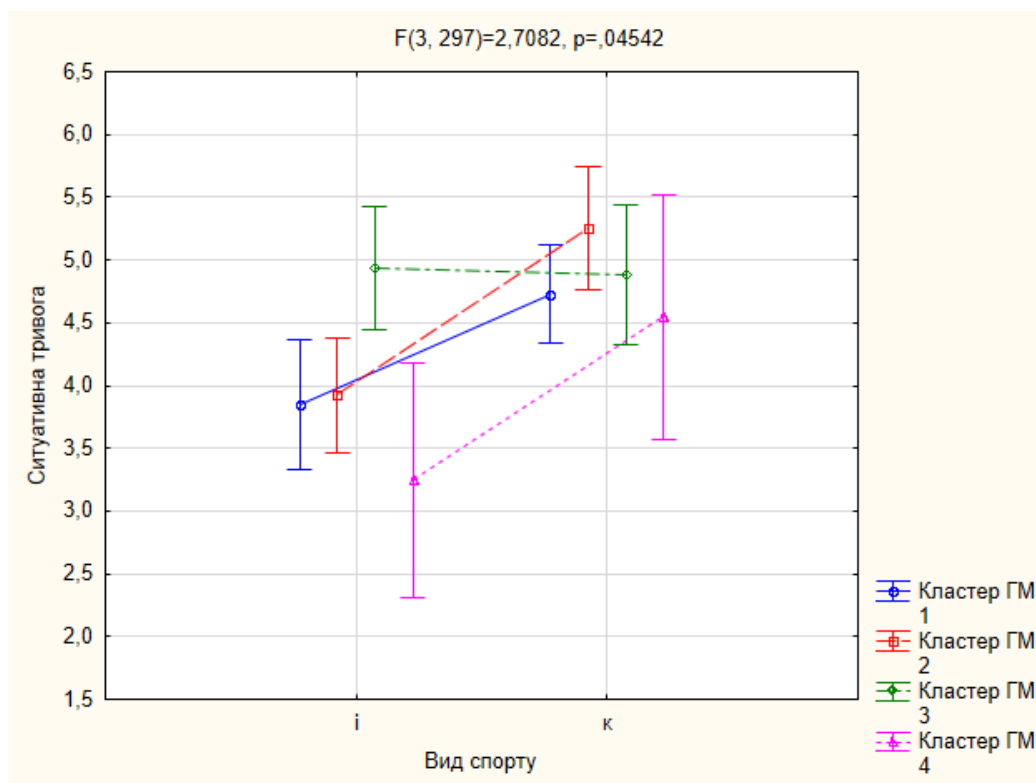


Рис. 2.22. Показники ситуативної тривоги у підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники ситуативної тривоги виявлені у підлітків з середнім рівнем губристичної мотивації, які займаються командними видами спорту. Найнижчі – у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються індивідуальними видами спорту.

Показники емоційного дискомфорту, який відзначається в структурі особистісної тривожності підлітків-спортсменів, в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації мають відмінності на абсолютному рівні значущості (рис. 2.23).

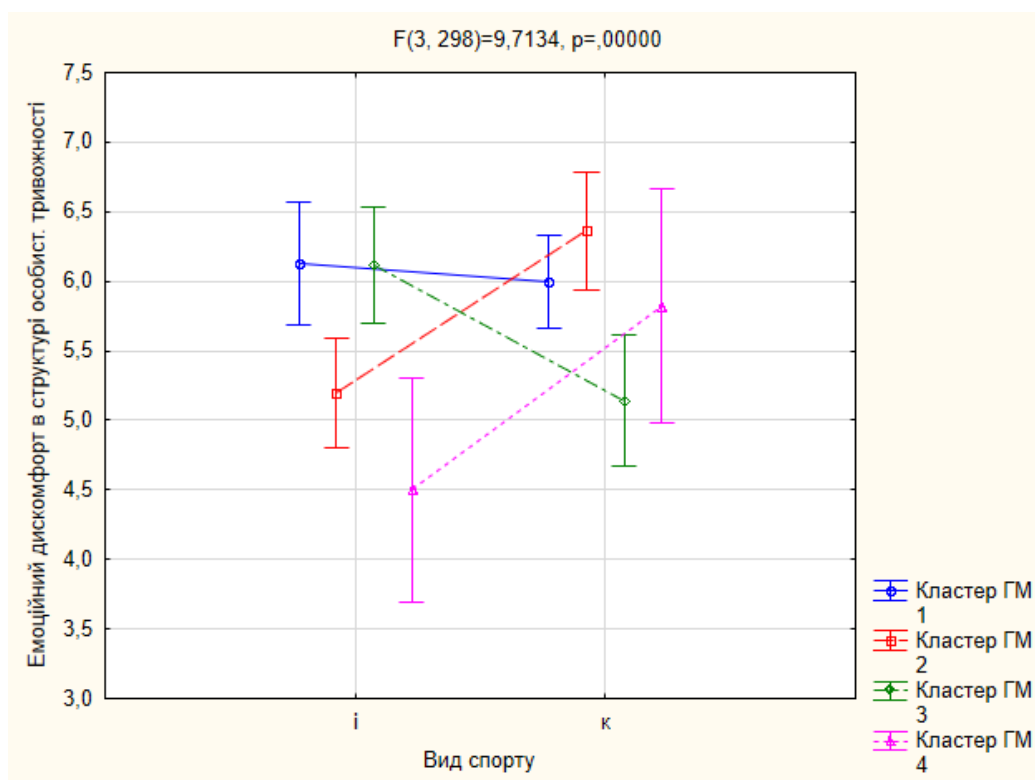


Рис. 2.23. Показники емоційного дискомфорту в структурі особистісної тривожності підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники емоційного дискомфорту, як одного із компонентів особистісної тривожності, виявлені у підлітків з середнім рівнем губристичної мотивації, які займаються командними видами спорту. Найнижчі – у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються індивідуальними видами спорту. Такі підлітки не мають вираженого прагнення до самоствердження у спорті, тому не хвилюються за можливі невдачі чи поразки та не мають хвилювань з приводу стосунків у команді, бо займаються індивідуальними видами спорту.

Показники фобічного компоненту, який відзначається в структурі особистісної тривожності підлітків-спортсменів, в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації мають відмінності на високому рівні значущості (рис. 2.24).

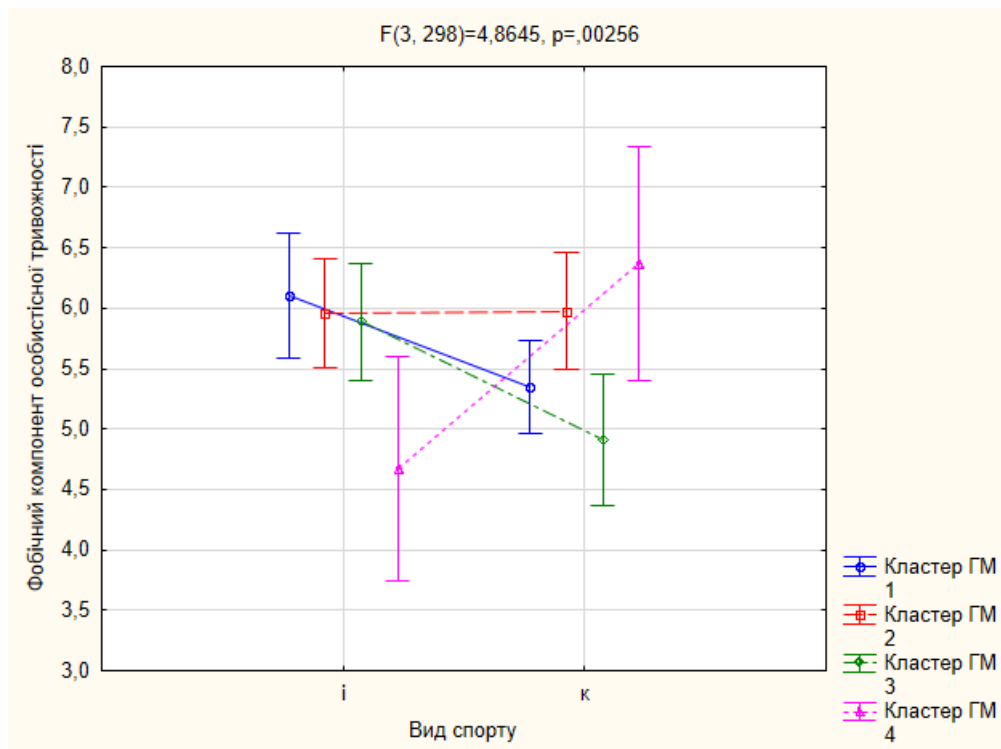


Рис. 2.24. Показники фобічного компонента в структурі особистісної тривожності підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники фобічного компонента в структурі особистісної тривожності виявлені у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються командними видами спорту. Такі підлітки можуть мати страх бути відторгнутими членами команди через недостатню старанність, вправність чи результативність. Найнижчі – у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються індивідуальними видами спорту. На відміну від їхніх ровесників з командних видів спорту, цим підліткам не потрібно переживати через прихильне ставлення до них членів команди.

Показники особистісної тривожності підлітків-спортсменів в залежності від виду спорту та типу губристичної мотивації мають відмінності на високому рівні значущості (рис. 2.25).

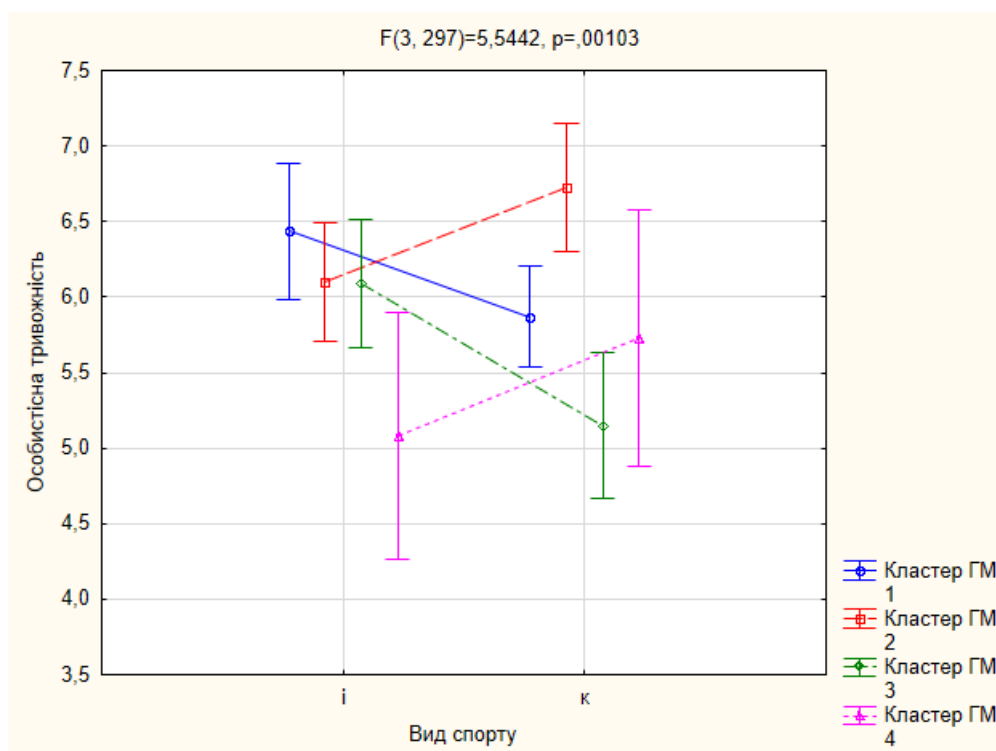


Рис. 2.25. Показники особистісної тривожності підлітків-спортсменів з різними типологічними профілями губристичної мотивації.

Найвищі показники особистісної тривожності виявлені у підлітків з середнім рівнем губристичної мотивації, які займаються командними видами спорту. Найнижчі – у підлітків з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються індивідуальними видами спорту, що може бути пояснене відсутністю потреби самоствердитися у спорті та підтримувати стосунки у команді.

Отже, у підлітків з різними типами губристичної мотивації, які займаються індивідуальними та командними видами спорту, було встановлено ряд відмінностей у спортивній діяльності: за окремими стилевими відмінностями саморегуляції, за перфекціоністичною спрямованістю, за спектром актуальних переживань у спортивній діяльності, за рівнем ситуативної та особистісної тривожності.

2.7. Психологічні предиктори губристичної мотивації підлітків-спортсменів.

До завдань наших наукових пошуків входило виявлення предикторів губристичної мотивації підлітків-спортсменів. Реалізація даного наміру здійснювалася із застосуванням дискримінантного аналізу, який був спрямований на дві фокуси. Перший полягав в обчисленні дискримінативних рівнянь для визначення вирішальних правил, керуючись якими ми могли б розподілити досліджуваних відповідно значень дискримінативних змінних до однієї із чотирьох груп-кластерів підлітків-спортсменів: «домінування прагнення до досконалості», «домінування прагнення до переваги», «середній рівень губристичної мотивації», «низький рівень губристичної мотивації». Другий мав на меті визначення ваги кожної дискримінантної змінної для виявлення предикторів розподілу вибірки респондентів за типологічними профілями.

Практичний аспект проведення дискримінантного аналізу полягає у тому, що за результатами проведених розрахунків дискримінантних рівнянь з'являється можливість прогнозувати тип губристичної мотивації підлітків-спортсменів та отримати підстави у вигляді системи категоріальних предикторів губристичної мотивації для розбудови низки педагогічних впливів, які можуть стати у нагоді тренерам, спортивним та практичним психологам у здійсненні психологічного забезпечення виховного процесу в рамках спортивної діяльності підлітків.

Нами було здійснено покроковий (з включенням) дискримінантний аналіз. При визначенні нижньої межі толерантності ми керувалися принципом достатності, який забезпечував виявлення та виключення надлишкової змінної, що співвідноситься настільки малою кількістю інформації, яка є несуттєвою. Так, було визначено достатнім рівень нижньої межі – 0,01. Коротко розглянемо основні статистики, які були використані нами для інтерпретації результатів дискримінативного аналізу. Wilk's Lambda – це

статистика Уїлкса, що визначається як співвідношення міри внутрішньогрупової мінливості до загальної мінливості. Цей показник може перебувати в межах від 0 (у разі, якщо групи повністю однорідні) до 1 (коли розподіл на групи неістотний та внутрішньогрупова мінливість не виявляється менше загальної). Отже, чим меншого значення набуває лямбда (λ) Уїлкса, тим кращим є розподіл на групи при дискримінантному аналізі. Partial Lambda – часткова лямбда. Якщо ця змінна вносить якийсь вклад у розподіл груп, після її додавання лямбда Уїлкса має зменшуватися. Тобто чим меншим виявляється значення часткової лямбди, тим ціннішою є дана ознака. F-remove – критерій, який пов'язаний з виключенням даної ознаки із аналізу. Типовими значеннями є такі: F-відношення виключення – 0,001, F-відношення включення змінної до аналізу – 1.00. p-level – це рівень статистичної значущості F. Якщо виключення ознаки призводить до статистично значущих змін відповідності дисперсій, то ця ознака вносить істотний вклад в дискримінацію груп. Толерантність – це показник надмірності ознаки. Чим нижчою є толерантність, тим сильніше дана ознака пов'язана з іншими, що використовуються в моделі.

У таблиці 2.22 представлені результати дискримінаційного аналізу змінних у вибірці підлітків-спортсменів. До створення моделі було прийнято 18 показників, 6 з них не увійшли у модель. З 12 показників, які були включені до моделі, 2 виявилися недостатньо значущі, так остаточна версія склалася із 10 показників. Загальна лямбда (λ) Уїлкса утвореної моделі 0,12652, що вказує на відносно непогану якість дискримінаційного поділу підлітків-спортсменів за показниками губристичної мотивації. Значення F (з числом ступенів 36 та 851) = 23,969, що значуще на абсолютному рівні ($p < 0,0000$).

Після проведеного аналізу був утворений перелік предикторів за мірою їхньої значущості: 1) песимістичні очікування, 2) переживання зусилля, 3) оптимістичні очікування, 4) переживання задоволення, 5) переживання порожнечі, 6) перфекціонізм, спрямований на себе, 7) особистісна тривожність, 8) переживання сенсу, 9) ситуативна тривога, 10) глористичний

мотив. Рівень статистичної значущості показників коливається від 0,01 до 0,0000, крім показника ситуативної тривоги, який дещо менший за 0,05.

Таблиця 2.22

Змінні, що увійшли до моделі дискримінації підлітків-спортсменів

Змінні	λ Уїлкса	Часткова λ	F-виключення	p	Толерантність	1 – толерантн.
Песимістичні очікування	0,203	0,621	58,51	0,0000	0,939	0,061
Переживання зусилля	0,149	0,845	17,60	0,0000	0,897	0,103
Оптимістичні очікування	0,155	0,814	21,90	0,0000	0,867	0,133
Переживання задоволення	0,139	0,905	10,05	0,0000	0,662	0,338
Переживання порожнечі	0,137	0,921	8,20	0,0001	0,730	0,269
Перфекціонізм, спрямований на себе	0,134	0,947	5,39	0,001	0,908	0,092
Особистісна тривожність	0,135	0,937	6,43	0,001	0,663	0,337
Переживання сенсу	0,134	0,943	5,83	0,001	0,780	0,219
Ситуативна тривога	0,131	0,968	3,17	0,025	0,638	0,362
Глористичний мотив	0,132	0,958	4,16	0,007	0,731	0,269
Ідентифіковане регулювання	0,129	0,982	1,72	0,162	0,896	0,105
Мотив фізичного вдосконалення	0,128	0,985	1,41	0,238	0,772	0,228

Отже, вважати надійним розподілом підлітків-спортсменів на групи за показниками губристичної мотивації можна, здійснив психодіагностику таких характеристик:

песимістичні очікування – очікування того, що у майбутньому будуть швидше відбуватися погані події, ніж гарні;

переживання зусилля – актуальний стан, що відображає суб'єктивну репрезентацію співвіднесення поточної діяльності з результативністю;

оптимістичні очікування – очікування, що протилежні песимістичним, сповнені сподівань, що у майбутньому будуть відбуватися більше гарних подій, ніж поганих;

переживання задоволення – актуальний стан, що відображає суб'єктивну репрезентацію співвіднесення поточної діяльності з її приємністю;

переживання порожнечі – актуальний стан, що відображає суб'єктивне відчуття себе об'єктом неконтрольованих та мимовільних процесів

перфекціонізм, спрямований на себе – схильність висувати занадто високі вимоги до себе, своєї поведнки, результатів власної діяльності тощо

особистісна тривожність – стабільне індивідуальна властивість, що виявляється у готовності сприймати загрозу власній особистості та реагувати на неї підвищенням ситуативної тривоги, навіть за незначного рівня небезпеки

переживання сенсу – актуальний стан, що свідчить про включеність актуальної діяльності до смислових контекстів свого життя, інших людей та суспільства

ситуативна тривога – реакція на обставини, що являють для індивіда реальну або уявну небезпеку

глористичний мотив – прагнення до слави та визнання, бажання ствердитися за рахунок популярності.

Проаналізуємо детальніше функції класифікації. Кількість функцій відповідає кількості груп. Для кожної з чотирьох груп підлітків-спортсменів були обчислені ваги класифікації (або класифікаційні рівняння), які мають прикладне значення для прогнозування профілю губристичної мотивації підлітків-спортсменів. Утворені рівняння за кожною функцією містять коефіцієнти при змінних лінійних функцій та константи для кожної групи. Нижче наведені ваги класифікації для груп підлітків, відповідно до типології.

I група – «Домінування прагнення до досконалості» =

0,096 Зовнішнє регулювання + 0,364 Інтроєктоване регулювання + 0,663 Ідентифіковане регулювання + 0,044 Власне спонування – 0,092 Емоційний мотив + 1,624 Мотив фізичного вдосконалення – 1,216 Глористичний мотив + 6,16 Оптимістичні очікування – 0,107 Песимістичні очікування + 0,388 Перфекціонізм, спрямований на себе + 0,107 Перфекціонізм, спрямований на інших + 0,494 Соціально приписаний перфекціонізм + 10,555 Задоволення + 8,655 Сенс + 8,349 Зусилля + 10,063 Порожнеча – 0,810 Ситуативна тривога + 4,079 Особистісна тривожність – 334,949.

II група – «Середній рівень губристичної мотивації» =

0,103 Зовнішнє регулювання + 0,341 Інтроєктоване регулювання + 0,488 Ідентифіковане регулювання + 0,149 Власне спонування – 0,225 Емоційний мотив + 1,646 Мотив фізичного вдосконалення – 1,033 Глористичний мотив + 6,16 Оптимістичні очікування + 0,107 Песимістичні очікування + 0,324 Перфекціонізм, спрямований на себе + 0,123 Перфекціонізм, спрямований на інших + 0,486 Соціально приписаний перфекціонізм + 9,830 Задоволення + 7,883 Сенс + 7,490 Зусилля + 9,853 Порожнеча – 0,806 Ситуативна тривога + 3,928 Особистісна тривожність – 289,549.

III група – «Домінування прагнення до переваги» =

0,179 Зовнішнє регулювання + 0,257 Інтроєктоване регулювання + 0,465 Ідентифіковане регулювання + 0,166 Власне спонування – 0,195 Емоційний мотив + 1,607 Мотив фізичного вдосконалення – 0,925 Глористичний мотив + 5,925 Оптимістичні очікування + 1,263 Песимістичні очікування + 0,370 Перфекціонізм, спрямований на себе + 0,131 Перфекціонізм, спрямований на інших + 0,493 Соціально приписаний перфекціонізм + 9,520 Задоволення + 8,468 Сенс + 8,471 Зусилля + 9,920 Порожнеча – 0,416 Ситуативна тривога + 3,476 Особистісна тривожність – 317,221.

IV група – «Низький рівень губристичної мотивації»

0,049 Зовнішнє регулювання + 0,327 Інтроєктоване регулювання + 0,391 Ідентифіковане регулювання + 0,070 Власне спонування – 0,158 Емоційний мотив + 1,366 Мотив фізичного вдосконалення – 0,595 Глористичний мотив +

3,881 Оптимістичні очікування + 1,673 Песимістичні очікування + 0,248 Перфекціонізм, спрямований на себе + 0,106 Перфекціонізм, спрямований на інших + 0,491 Соціально приписаний перфекціонізм + 9,963 Задоволення + 7,517 Сенс + 7,293 Зусилля + 10,827 Порожнеча – 0,854 Ситуативна тривога + 3,181 Особистісна тривожність – 272,752.

У класифікаційній матриці наведено дані щодо кількості та відсотків коректності класифікації підлітків-спортсменів за типами губристичної мотивації (табл. 2.23)

Таблиця 2.23

Матриця класифікації, що відображає кількість та відсоток коректно класифікованих спостережень у кожній з груп відповідно до типу губристичної мотивації

Показники диспозиційного оптимізму	%	Групи за типом губристичної мотивації			
		Домінування прагнення до досконалості	Середній рівень губристичної мотивації	Домінування прагнення до переваги	Низький рівень губристичної мотивації
Домінування прагнення до досконалості	90,74	98	4	6	0
Середній рівень губристичної мотивації	86,17	0	81	10	3
Домінування прагнення до переваги	82,05	9	5	64	0
Низький рівень губристичної мотивації	86,95	0	2	1	20
Всього	86,80	107	92	81	23

Примітка. У рядках наведено класи (вихідні дані), за якими відбувалося спостереження, в стовпчиках представлені розпізнані класи за моделлю.

Представлені дані свідчать про доцільність визначення психологічних предикторів типології губристичної мотивації підлітків-спортсменів.

Таким чином, здійснений розподіл підлітків-спортсменів за типами губристичної мотивації був проведений на достатньому рівні. Дані дискримінтного аналізу вказують на коректність обраних психологічних властивостей підлітків-спортсменів для визначення типологічних профілів губристичної мотивації.

На наступному етапі дослідження нами було здійснено вивчення умов, що сприяють формуванню губристичної мотивації у підлітків-спортсменів. Побудова моделі відбувалася за допомогою множинного регресійного аналізу, де було визначено вплив кожного фактору та їхню сукупну дію на особливості розвитку губристичної мотивації спортсменів у підлітковому віці.

Залежні змінні у нашій науковій розвідці були виражені у метричній шкалі, ними виступили форми губристичної мотивації – прагнення до досконалості та прагнення до переваги підлітків-спортсменів.

Відбір факторів, що виступали у якості незалежних змінних відбувався з урахуванням наступних вимог: фактори мали бути кількісно вимірюваними та не мали знаходитися у функціональному зв'язку (наприклад, коли один фактор є складником другого) або бути високо корельованими.

До початку регресійного аналізу був проведений кореляційний аналіз між змінними, які ми мали намір взяти до моделі у якості незалежних. За результатами визначених кореляцій до нашої моделі було включено змінні, показник кореляції між якими був відсутній або нижче рівня $r < 0,7$. До моделі не увійшли змінні, які утворювалися у результаті сумування показників інших змінних. Оцінка якості підгонки моделі до значень спостереження здійснювалася з урахуванням скоригованого коефіцієнта детермінації Adjusted R^2 . Було обрано варіант регресії, для якого Adjusted R^2 є максимальним. У обраній моделі коефіцієнт детермінації R^2 дорівнює 0,589, скоригований (adjusted) R^2 дорівнює 0,547, що є достатнім для проведення аналізу.

Таким чином в якості незалежних змінних, які виступили щодо залежної предикторами, були використані показники саморегуляції спортивної діяльності (зовнішнє регулювання, інтродюковане регулювання, ідентифіковане регулювання та власне спонукання), мотиви спортивної діяльності (емоційний, мотив фізичного вдосконалення, глористичний мотив), показники перфекціоністичної спрямованості (перфекціонізм, орієнтований на себе, перфекціонізм, орієнтований на інших, соціально приписаний перфекціонізм), показники актуальних переживань у діяльності (переживання задоволення, сенсу, зусилля та порожнечі), компоненти за шкалами ситуативної тривоги та особистісної тривожності (емоційний дискомфорт, астеничний компонент, фобічний компонент, тривожна оцінка перспективи, соціальний захист).

Проаналізуємо результати множинного регресійного аналізу показників прагнення до досконалості. Значення критерію F- Фішера дорівнює 15,058 на рівні значущості $p < 0,0000$. Отже, коефіцієнт множинної кореляції між залежною та незалежними змінними є статистично значущим і модель може бути змістовно інтерпретована.

У результаті регресійного аналізу виділено перелік предикторів прагнення до досконалості. Найбільший впливовою виявилася змінна *«Перфекціонізм, орієнтований на себе»* ($\beta = 0,263$; $t = 5,1478$; $p < 0,000000$). Високі вимоги, які підлітки-спортсмени висувають до себе, виступають у якості оціночних факторів і стають внутрішніми стимулами до дій, що спрямовані на покращення спортивних вмінь та навичок, вдосконалення існуючих та опанування новими спортивними техніками. Так, високі стандарти до себе можуть зумовлювати бажання та намагання підлітка-спортсмена стати кращим за того, яким він є на даний момент, що й стає передумовою прагнення до досконалості.

Наступним предиктором за значущістю впливу була виділена змінна *«Оптимістичні очікування»* ($\beta = 0,249$; $t = 4,688$; $p < 0,00001$). Віра у те, що старання на тренуваннях можуть допомогти у покращенні спортивної

вправності, і в майбутньому досягти високого рівня спортивної майстерності сприяє розвитку прагнення до досконалості.

Виділено внесок *мотивів спортивної діяльності* у розвиток прагнення до досконалості підлітків. Підлітки з провідним *мотивом фізичного вдосконалення* ($\beta = 0,171$; $t = 3,631$; $p < 0,001$) готові докладати більше зусиль для роботи над своїм тілом, розвивати власні фізичні задатки та здібності. Зважаючи на особливе ставлення до власного тіла у період підліткової кризи, юні спортсмени прагнучи до зовнішньої краси та спортивної вправності, намагаються досягти досконалості. Підлітки з вираженим *емоційним мотивом* ($\beta = 0,138$; $t = 2,559$; $p < 0,05$), проживаючи спектр емоцій у спортивній діяльності, долаючи труднощі, надихаються власними успіхами. Спорт дає можливість відчувати різні, навіть амбівалентні емоції різної амплітуди. Розвиток здатності управляти собою та своїм емоційним станом є важливим аспектом становлення спортсмена на шляху до досконалості.

Розвиток прагнення до досконалості у підлітків-спортсменів залежить від *актуальних переживань* у процесі спортивної діяльності. Підлітки, для яких спортивна діяльність є осмисленою, які вбачають у ній власні смисли, сповнені *переживанням сенсу* ($\beta = 0,156$; $t = 2,831$; $p < 0,01$), розуміють свою мету, а можливо й перспективи, у спорті, тому прагнуть вдосконалюватися.

Підлітки, для яких спортивна діяльність втратила смисли, характеризується невизначеністю або перетворилася на суцільний хаос, відчувають *порожнечу* ($\beta = 0,156$; $t = -2,990$; $p < 0,01$). Такі підлітки близькі до знецінення своєї діяльності та її результатів. Це переживання не сприяє розвитку прагнення до досконалості.

Підлітки, які у спорті шукають *переживання задоволення* ($\beta = -0,136$; $t = -2,496$; $p < 0,05$), швидше готові простити собі деяку недосконалість, для них важливіше прожити емоційно приємні стани (азарт, емоційне піднесення, ейфорію), ніж зосередитися на вдосконаленні спортивних вмінь. Для вдосконалення себе спочатку треба визнати даний стан речей таким, який повністю не задовольняє, а будь-яке невдоволення не є приємним

переживанням, тому переживання задоволення не сприяє розвитку прагнення до досконалості.

Імовірність розвитку прагнення до досконалості у підлітків-спортсменів може бути передбачена наступним регресійним рівнянням:

Прагнення до досконалості = 15,43 + 0,11 Перфекціонізм, орієнтований на себе + 0,74 Оптимістичні очікування + 0,34 Мотив фізичного вдосконалення + 0,26 Емоційний мотив + 0,52 Переживання сенсу – 0,44 Переживання задоволення – 0,45 Переживання порожнечі.

Аналіз результатів множинного регресійного аналізу показника прагнення до переваги виявив недостатність даних для побудови регресійної моделі. Хоча значення критерію F- Фішера дорівнює 5,965 на рівні значущості $p < 0,0000$, виходячи з чого коефіцієнт множинної кореляції між залежною та незалежними змінними є статистично значущим, тобто модель може бути змістовно інтерпретована. Але коефіцієнт детермінації R^2 дорівнює 0,359, тобто доля варіації прагнення до переваги пояснюється варіацією виявлених чинників на 36%. Інші 64% пояснюються впливом невиявлених факторів. Збільшення та зменшення кількості змінних у даній регресії суттєво не покращило показник оцінки якості підгонки регресійної моделі скоригований (adjusted R^2) коефіцієнт детермінації. Тому було прийняте рішення відмовитися від побудови регресійної моделі прагнення до переваги, але навести результати нашого пошуку. Нижче ми подаємо перелік віднайдених предикторів прагнення до переваги:

Переживання зусилля ($\beta = 0,292$; $t = 4,752$; $p < 0,00001$)

Оптимістичні очікування ($\beta = 0,218$; $t = 3,289$; $p < 0,01$)

Перфекціонізм, орієнтований на себе ($\beta = 0,201$; $t = 3,167$; $p < 0,01$)

Астенічний компонент ситуативної тривоги ($\beta = 0,168$; $t = 2,466$; $p < 0,05$)

Соціальний захист в структурі особистісної тривожності ($\beta = - 0,143$; $t = - 2,359$; $p < 0,05$).

Висновки до другого розділу

Теоретико-методологічний аналіз проблеми становлення губристичної мотивації у підлітків-спортсменів виявив її репрезентацію у двох площинах – прагнення до досконалості та прагнення до переваги, що підкріплюється характером спортивної діяльності. На засадах процесуального та особистісного підходів було сформовано психодіагностичний комплекс методик дослідження та визначена репрезентативна вибірка підлітків-спортсменів. Для впровадження діагностичного комплексу була проведена відповідна робота щодо валідизації та адаптації методики до завдань дослідження. Адаптовано методику самооцінки фізичних якостей відповідно до характеру спортивної діяльності. Проведена валідизація української версії методики вивчення диспозиційного оптимізму LOT-R. Створено та стандартизовано опитувальник мотивів спортивної діяльності підлітків.

У структурі мотивації спортивної діяльності підлітків прагнення до досконалості пов'язане з емоційним, глористичним мотивами та мотивом фізичного вдосконалення, що виявляється в отриманні емоційного задоволення від процесу спортивної діяльності і його результатів, у роботі над вдосконаленням свого тіла. Прагнення до переваги має більш виражені зв'язки з глористичним мотивом та знаходить своє відображення у намаганні довести свій високий статус, ствердитися на спортивній арені, отримати першість як доказ своєї переваги над суперником, відчувати радість перемоги. Губристичні мотиви досконалості та переваги мають особливості прояву у підлітків, які займаються командними та індивідуальними видами спорту. Прагнення до досконалості у підлітків, які займаються індивідуальними видами спорту більше пов'язане з емоційним мотивом та фізичного вдосконалення, а у підлітків з командних видів спорту – з усіма трьома мотивами спортивної діяльності. Прагнення до переваги у підлітків з індивідуальних видів спорту пов'язане з глористичним мотивом, а у їхніх ровесників з командних видів – з емоційним та мотивом фізичного вдосконалення.

На основі результатів кластеризації показників губристичних мотивів було визначено 4 типологічні профілі губристичної мотиваційних підлітків-спортсменів: «домінування прагнення до досконалості», «домінування прагнення до переваги», «середній рівень губристичної мотивації», «низький рівень губристичної мотивації». Для кожного профіля встановлені рівні губристичних мотивів та загального показника губристичної мотивації. Кластеризація показників мотивів спортивної діяльності дозволила встановити 5 профілі спортивної мотивації підлітків: «домінування емоційного мотиву», «домінування мотиву фізичного вдосконалення», «домінування глористичного мотиву», «високий рівень спортивної мотивації», «амотивація».

Встановлено співвідношення типів губристичної мотивації та мотивації спортивної діяльності підлітків, що визначає характерні особливості спортивної мотивації підлітків. Типовим для підліткового віку у структурі спортивної мотивації є поєднання високого рівня спортивної мотивації з домінуванням мотиву досконалості, що сприяє зростанню рівня майстерності підлітків в обраному виді спорту. Поєднання провідного мотиву фізичного вдосконалення з середнім рівнем губристичної мотивації позитивно позначається на формуванні майстерності через розвиток фізичних властивостей та самоствердженні в конкурентному середовищі, перевага в якому забезпечується за рахунок високого рівня фізичної вправності. Поєднання високого рівня спортивної мотивації з домінуванням прагнення до переваги стає рушійною силою у конкурентному середовищі, зміщаючи фокус уваги спортсмена на досягнення першості. Низький рівень губристичних мотивів у сполученні з низькою спортивною мотивацією вказують на високу ймовірність відмови підлітка від спортивної діяльності.

При вивченні губристичних мотивів підлітків спортсменів у зв'язку із стильовими особливостями саморегуляції встановлено, що найвищі показники ідентифікованого регулювання та власного спонукання виявленні у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості. Спортивна діяльність підлітків, які

прагнуть досконалості, здебільшого детермінована внутрішніми мотивами та опосередкована усвідомленням себе як спортсмена. Найвищі показники інтроектованого та зовнішнього регулювання притаманні підліткам з домінуванням прагнення до переваги, їхня спортивна діяльність переважно стимулюється різними формами зовнішніх впливів, до яких входять схвалення та покарання, авторитет тренера, батьківські установки, думка однолітків тощо. Підлітки з низьким рівнем губристичної мотивації мають найнижчі показники за всіма стилями саморегуляції.

Констатовано зв'язки губристичної мотивації з емоційними переживаннями підлітків під час занять спортом. Актуальні переживання підлітків у спортивній діяльності відрізняються залежно від мотиваційного профіля. У підлітків з домінуванням прагнення до досконалості виявлені найвищі показники переживання задоволення та сенсу у процесі спортивної діяльності. Підлітки з прагненням до переваги в процесі спортивної діяльності мають найвищі показники за переживанням зусилля. Підлітки-спортсмени з низьким рівнем губристичної мотивації характеризуються значним переживанням порожнечі. Для підлітків, у мотиваційних профілях яких домінує прагнення до досконалості або переваги, притаманне оптимальне переживання у спортивній діяльності, що є відповідником стану потоку або захоплення. Підлітки-спортсмени з домінуванням прагнення до переваги мають вищі показники ситуативної тривоги у тренувальному процесі, адже основним завданням тренувань є формування спортивних навичок, що не дає точну картину розуміння власної успішності підліткам, які прагнуть до переваги, адже переможці зазвичай у тренуванні не визначені. Підлітки-спортсмени з домінуванням прагнення до досконалості мають вищі показники особистісної тривожності, що найбільш яскраво проявляється у емоційному напруженні, невдоволенні та тривожній оцінці перспективи.

Визначено особистісні характеристики підлітків, релевантні реалізації спортивної діяльності. Найвищий рівень диспозиційного оптимізму притаманний підліткам з прагненням до досконалості, найнижчий – підліткам

з низьким рівнем губристичної мотивації. Оптимістичні очікування, характерні для підлітків-спортсменів, у профілі яких домінує прагнення до досконалості або прагнення до переваги, а песимістичні очікування найбільш виражені у підлітків-спортсменів з низьким рівнем губристичної мотивації. Встановлено зв'язки губристичних мотивів з перфекціоністичною спрямованістю особистості підлітків-спортсменів. Прагнення до досконалості більшою мірою пов'язане з перфекціонізмом, орієнтованим на себе, а прагнення до переваги – з перфекціонізмом, спрямованим на інших. Проте підлітки з домінуванням прагнення до досконалості або прагнення до переваги у профілі спортивної мотивації характеризуються високими показниками перфекціонізму, орієнтованого на себе. Вони схильні до орієнтації на найвищі стандарти у спорті, характеризуються високим самоконтролем і критичністю до себе. Констатовано зв'язок губристичного мотиву досконалості з самооцінкою якостей, актуальних для спортивної діяльності підлітків. З мотивом переваги такого зв'язку не виявлено.

Встановлено психологічні особливості спортивної діяльності підлітків-спортсменів з різними типами губристичної мотивації, які займаються індивідуальними та командними видами спорту, за низкою ознак: внутрішньою саморегуляцією, перфекціоністичною спрямованістю на себе, на інших, соціально приписаним перфекціонізмом, показниками інтегрального перфекціонізму, за актуальними переживаннями у спортивній діяльності (задоволення, сенсу, зусиль, порожнечі) та комплексними (відповідальності, радості, насолоди), оптимальним переживанням у спортивній діяльності, за ситуативною тривогою та її за компонентом – соціальним захистом, особистісною тривожністю та її компонентами – емоційним дискомфортом та фобічним компонентом. Підлітки з домінуванням прагнення до досконалості, які займаються командними видами спорту, характеризуються найвищим рівнем внутрішньої мотивації та перфекціоністичної спрямованості на себе, найвищими проявами переживання сенсу, радості, відповідальності, насолоди, мають оптимальне переживання у спортивній діяльності, та найнижчі

показники переживання порожнечі. Підлітки з домінуванням прагнення до досконалості, які займаються індивідуальними видами спорту, характеризуються найвищими показниками задоволення у процесі спортивної діяльності. Підлітки з домінуванням прагнення до переваги, які займаються командними видами спорту, характеризуються найвищим рівнем перфекціоністичної спрямованості на інших та високими показниками соціально приписаного перфекціонізму. Підліткам з домінуванням прагнення до переваги, які займаються індивідуальними видами спорту, притаманний високий інтегральний показник перфекціонізму, переживання зусилля у спортивній діяльності. Підліткам з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються командними видами спорту, властиво найнижчий рівень внутрішньої саморегуляції, низький рівень перфекціоністичної спрямованості на себе та на інших, високий рівень соціально приписаного перфекціонізму, низькі показники інтегрального перфекціонізму, найнижчий рівень переживання сенсу, зусиль, радості відповідальності, насолоди та оптимального переживання у спортивній діяльності при найвищому переживанні порожнечі, найвищі прояви страхів у структурі особистісної тривожності. Підлітки-спортсмени з низьким рівнем губристичної мотивації, які займаються індивідуальними видами спорту, найменшою мірою переживають задоволення у процесі спортивної діяльності, мають найнижчий рівень ситуативної тривоги та особистісної тривожності.

Доведено, що психологічними предикторами прагнення до досконалості у підлітків-спортсменів виступають перфекціоністична спрямованість на себе, оптимістичні очікування, мотиви спортивної діяльності (емоційний та фізичного вдосконалення), переживання у спортивній діяльності (сенсу, задоволення та порожнечі). Психологічними предикторами прагнення до переваги підлітків-спортсменів є переживання зусилля у спортивній діяльності, оптимістичні очікування, перфекціоністична спрямованість на себе, прояви тривоги та тривожності (астенічний компонент ситуативної тривоги та соціальний захист в структурі особистісної тривожності).

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ ФОРМ ГУБРИСТИЧНОЇ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ

3.1. Теоретико-методологічні засади формування конструктивних форм губристичних мотивів у структурі спортивної мотивації підлітків

Створення програми розвитку конструктивних форм губристичної мотивації вимагало чіткого відмежування раціонального та ірраціонального у понятті «губрис». Як відзначає К. Фоменко (2018), тлумачення деструктивності-конструктивності феномену губристичної мотивації зумовлене чисельністю підходів до визначення самоствердження, які змістовно близькі до губристичних прагнень досконалості та переваги.

Аналіз дихотомічних аспектів губристичної мотивації дозволив визначити критичні прояви цього феномену. Ірраціональними аспектами губристичності є потяг до самозвеличення, так звана губристична гордість, пиha. Раціональним її проявом вважається гордість справжня (Tracy & Robins, 2014), підґрунтям якої виступають реальні досягнення особистості, які не знецінюються або відкидаються нею як незначні, а приймаються/привласнюються та визнаються. Надання належної оцінки результатам своєї діяльності, вміння прийняти та визнати свої досягнення сприяє особистісному самоствердженню.

Деструктивним є намагання особистості стати об'єктом захоплення з боку інших, яке є близьким до уразливого нарцисизму (Krizan & Herlache, 2018), що у разі відсутності позитивного підкріплення з боку інших супроводжується тривогою, соромом, вразливістю (Torevell, 2020). Конструктивним проявом є ствердження свого Я у соціумі та у власному самосприйнятті (Chasco, 2018).

Виснажливим та ірраціональним є надмірне та постійне прагнення індивіда отримати підтвердження своєї значущості. Така напористість, висока

активність, пошук уваги були визначені як специфічні компоненти грандіозного нарцисизму (Ackerman et al, 2019). Раціональним є пошук способів подолання почуття неповноцінності, що ґрунтуються на розумінні своєї природи, визнанні власних чеснот та належній оцінці своїх дій.

Прагнення продемонструвати себе завдяки високому соціальному статусу, як інший аспект губристичної пихи, актуалізується у випадках, коли відсутні дійсні підстави для самоствердження. Деструктивність даної форми виявляється ще й у схильності до обману, так, не знаходячи гідних причин для утвердження себе у соціумі, індивід може вдаватися до вигаданих аргументів, щоб знайти спосіб привід повернути увагу (Mercadante & Tracy, 2022). Раціональним наміром є підтвердження свого соціального статусу через справжні досягнення, що можуть бути як продуктами діяльності, так і внутрішніми надбаннями особистості.

Прагнення до марнославства є повністю деструктивним, призводить до розчарувань та невротичного напруження (Bilisbury, 2001). Конструктивним є реалізація потреби у самоповазі та самоцінності. Повага до себе та до інших є однією з компонент самореалізації (Максименко & Сердюк, 2016). Задоволення потреб у самоповазі та самоцінності корелює з суб'єктивним благополуччям, стосується не лише стану благополуччя окремих індивідів, а й спільнот, до яких вони належать (Tay & Diener, 2011).

Деструктивною формою самоствердження є протиставлення себе іншим, що призводить до відмежовування від соціуму, самоізоляції або ізоляції у соціальній групі. Протиставлення та взаємодія на контрасті здійснюється через створення загальної категорії «інші», стосовно яких власне Я займає більш вигідне положення (Dickerson, 2000), здебільшого, як наслідок, завершується конфліктом у соціумі та особистим розчаруванням, може призвести до почуття самотності (Arnold et al., 2021). Реалізація потреби у визнанні є природнім потягом людини та може бути здійснена шляхом творчих перетворень в інтрапсихічному просторі особистості та

трансформацією її стосунків зі світом, що відбуваються під впливом реальних змін у поведінці та діяльності особистості.

Нездійсненням, тому ірраціональним, є прагнення індивіда до бездоганності та неперевершеності, яке по суті є перфекціоністичним, пов'язане з високим рівнем внутрішнього напруження, незадоволенням, розчаруванням, у наслідку може призвести до емоційного вигорання (Hill & Curran, 2016). Основна різниця між проявами перфекціонізму та прагненням до досконалості, полягає в суті перфекціонізму як невпинного бажання до ідеалізованих, бездоганих і надмірно високих стандартів (Gaudreau, 2019).

Деструктивними та руйнівними для особистості є глибока переконаність у власній винятковості та неперевершеності, постійні та нав'язливі побоювання щодо втрати першості, віра в невротичну ідею, що заснована на дихотомічному підґрунті «або перший – або нікчемний».

Ірраціональними за своєю природою є нереалістичні очікування та вимогливість до власних результатів, які затьмарюють реалістичні переконання та призводять до зниження продуктивності. Навіть у тому разі, якщо припущення індивіда правильне, то він стає песимістичним. Намагаючись корегувати свою поведінку чи впливати на ситуацію, стає ще більш песимістичним (Heidhues et al., 2018). Так наростає деструкція, що може завершитися відмовою від дій. Підтримання та посилення віри у власну спроможність є конструктивним прагненням, яке варто диференціювати від надмірної самовпевненості, адже остання призводить до відмови від звернень за допомогою як професійною, так неформальною (Ishikawa et al., 2023), що врешті-решт негативно позначиться на результаті діяльності та на особистісному самоприйнятті.

Отже, ірраціональність губристичних проявів стає на заваді особистісному зростанню, а розвиток конструктивних форм губристичної мотивації сприяє ствердженню особистості, її розвитку та розбудові системи внутрішньої мотивації. Виходячи із ідей доцільності розвитку губристичної мотивації у підлітків, які опановують олімпійські види спорту, на основі

теоретичного аналізу наукових підходів до розуміння сутності губристичності для особистості, ми визначили деструктивні та конструктивні форми губристичної мотивації, які представлені у таблиці 3.1. Зважаючи на те, що губристична гордість та егоцентризм виступають перешкодами у самовдосконаленні (Allers, 2008), при створенні програми розвитку губристичної мотивації фокусуємося на конструктивних її проявах. Водночас, представлені у табл.3.1 деструктивні форми можуть виступати критичними індикаторами, з якими потрібно звірятися фахівцю у реалізації даної програми.

Таблиця 3.1

Конструктивні та деструктивні форми губристичної мотивації

Губристична мотивація	
Конструктивні форми	Деструктивні форми
ствердження свого Я у соціумі та у власному самосприйнятті	намагання стати об'єктом захоплення з боку інших
реалізація потреб у самоцінності та самоповазі	прагнення до марнославства, бездоганності та неперевершеності
подолання почуття неповноцінності	протиставлення свого Я іншим
розвиток самоідентичності через привласнення результатів своєї діяльності	надмірне та постійне прагнення отримати підтвердження своєї значущості
реалізація потреби у визнанні	прагнення до самозвеличення
спосіб підтвердження свого соціального статусу	спосіб демонстрації себе через високі соціальні статуси
спосіб закріпити віру у власну спроможність	нереалістичні очікування та вимогливість до власних результатів
прагнення до здорової конкуренції на засадах справедливої оцінки досягнень	невротична конкурентність, заснована на хибних уявленнях про власну виключність та неперевершеність

Формування губристичної мотивації підлітків-спортсменів частково зумовлене характером спортивної діяльності, який передбачає змагальність (Борисова та ін., 2020), конкурентність (Олійник & Войтенко, 2020), результативність, як вагомі спортивні досягнення (Гейтенко та ін., 2021; Ображей, 2021). Змагальність та конкурентність у спортивному середовищі виступають умовами реалізації підліткового прагнення переваги. Результативність у спорті може бути досяжною через реалізацію губристичного мотиву досконалості, як прагнення до отримання найвищих досягнень, які уможливлені високою спортивною майстерністю. Врахування особливостей спортивної діяльності дозволяє деталізувати конструктивні та деструктивні прояви губристичних мотивів у спортсменів, які представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Конструктивні та деструктивні форми губристичної мотивації спортсмена

Губристична мотивація як чинник саморегуляції спортивної діяльності	
Конструктивні форми	Деструктивні форми
ствердження свого Я як спортсмена у соціумі загалом, у спортивній спільноті та у власному самосприйнятті	намагання стати об'єктом захоплення з боку вболівальників та інших спортсменів
реалізація потреби у самоцінності та самоповаги через досягнення спортивної майстерності	прагнення до марнославства, бездоганності та неперевершеності через досягнення перемоги у спортивному змаганні
подолання почуття неповноцінності через компенсацію слабких аспектів власної спортивної діяльності – сильними сторонами,	подолання почуття неповноцінності через самоствердження шляхом протиставлення свого Я іншим у ситуаціях змагання

гіперкомпенсацію недоліків завдяки наполегливості у тренуваннях	
розвиток самоідентичності як спортсмена через інтеріоризацію результатів своєї спортивної діяльності	надмірне та постійне прагнення отримати підтвердження своєї значущості як спортсмена
реалізація потреби у визнанні власної спортивної майстерності та досягнень	прагнення до самозвеличення через «колекціонування» перемог та нагород.
спосіб підтвердження свого соціального статусу спортсмена	спосіб демонстрації себе через високі соціальні статуси у спортивній діяльності
спосіб закріпити віру у власну спроможність та компетентність як спортсмена	нереалістичні очікування та вимогливість до власних результатів у спорті
прагнення до здорової конкуренції на засадах справедливої оцінки спортивних досягнень	невротична конкурентність, заснована на хибних уявленнях про власну виключність та неперевершеність як спортсмена

Розвиток губристичних мотивів підлітків-спортсменів опосередкований віковими змінами, що відбуваються в інтрапсихічному просторі в процесі дорослішання та в інтерпсихічному (міжперсональному) середовищі. Інтрапсихічні перетворення підлітка-спортсмена відбуваються на тлі значних фізіологічних змін, пов'язані з усвідомленням нового образу свого тіла, зміною ставлення до себе самого, усвідомленням власних, а не поставлених батьками чи педагогами життєвих цілей та завдань, перебудова самосвідомості, що може знаходити відображення у мотиваційній сфері та має бути врахованим при плануванні цілеспрямованих корекційних впливів (Максименко, 2020). Інтерпсихічні трансформації у життєдіяльності підлітка-

спортсмена є не менш актуальними в плані при побудові програм розвитку мотиваційної сфери. Враховуючи, що провідною діяльністю підліткового віку є спілкування, було обрано дві форми проведення корекційної програми – групову та індивідуальну. До уваги було прийняте положення про рівень соціального статусу, що пов'язаний з визнанням у підлітковому середовищі та встановленні дружніх стосунків (Flashman, 2012). При організації розвивальної та корекційної роботи, що спрямована на особистісні зміни підлітків, була враховане положення про групову динаміку, що відображає взаємодію учасників, виступає у якості стимуляції міжособистісних та внутрішньоособистісних зрушень, дає можливість взаємопроникненню досвіду учасників з інтерперсонального в інтраперсональне поле особистості (Кузікова, 2016). Динаміка групи сприяє розширенню розуміння учасників власного Я, певною мірою слугує відображенням особистісних проявів у середовищі ровесників, посилює мотиваційні процеси. Як відзначає С. Кузікова (2016), впровадження тренінгових форм роботи з підлітками, що має на меті особистісний розвиток, посилює суб'єктивне самосприйняття та самоствавлення учасників, сприяє розв'язанню їхніх внутрішніх конфліктів та зумовлює саморозвиток тренінгу. Отже, для групової роботи найбільш оптимальним є тренінговий формат, як найбільш релевантний віковим особливостям підлітків, що дозволяє реалізовувати основні завдання засобами провідної діяльності підлітків, в рамках організованого спілкування.

Під тренінгом ми розуміємо активний спланований процес психологічних впливів, спрямованих на розширення самоусвідомлення, розвиток особистісних якостей, вдосконалення механізмів рефлексії, розширення емоційної компетентності та гнучкості, що у сукупному впливі сприяють збагаченню життєвого досвіду, який формується у груповій взаємодії.

Методологія тренінгового процесу представлена у роботах вітчизняних психологів (М. Кузнєцов, Н. Афанасьєва, Т. Хомуленко, Ю. Швалб, С. Кузікова), де розкрито структуру соціально-психологічного тренінгу,

основні принципи та підходи, становила основу нашої розвивальної програми. При побудові тренінгової програми були використані положення суб'єктно-діяльнісного підходу (К. Фоменко), «емоційної» концепції мотивації (В. Вілюнас), концепція мотивації та мотивів (Є. Ільїна), положення індивідуальної психології (А. Адлера), основні ідеї теорії самодетермінації (Е. Десі, Р. Райна), ієрархію потреб (А. Маслоу), ідеї розвитку автентичності особистості та її мотивації до розвитку (Ф. Перлза), теорія оптимізму М. Селігмана, стратегії групової роботи (К. Рудестам).

У результаті емпіричного дослідження нами було доведено сукупність предикторів розвитку прагнення до досконалості та прагнення до переваги підлітків-спортсменів. Розвиток губристичного мотиву досконалості у підлітків, які систематично займаються спортом, зумовлений перфекціоністичною спрямованістю на себе, оптимістичними очікуваннями, мотивами спортивної діяльності (емоційним та фізичного вдосконалення), актуальними переживаннями у спортивній діяльності (сенсу, відсутністю повного задоволення та відсутністю порожнечі). Розвиток губристичного мотиву переваги у підлітків-спортсменів зумовлений перфекціоністичною спрямованістю на себе, оптимістичними очікуваннями (ці дві фактори впливають і на розвиток мотиву досконалості), актуальним переживанням зусилля у спортивній діяльності, ситуативним переживанням тривоги у тренувальному процесі, що пов'язана із відчуттям слабкості (астенії) та відсутністю особистісної тривожності, що фокусована на соціальних контактах (соціальний захист).

Результати здійсненого теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дозволили нам концептуалізувати феномен конструктивної губристичної мотивації спортивної діяльності підлітків, що виявляється у ствердженні свого Я у спортивному середовищі та сприйнятті себе як спортсмена, гідного самоповаги, з вірою у власну спроможність та визнання своїх спортивних досягнень, реалізацію у спортивній діяльності потреб у визнанні, самовизнанні, самоцінності, та підкріплюється оптимістичними

очікуваннями, наявністю високих спортивних стандартів, які спортсмен висуває до себе, супроводжується переживанням сенсу та зусиль у спортивній діяльності, не фіксується на переживанні задоволення як кінцевого результату діяльності (швидше лишається дещо невдоволеним), не відчуває порожнечі, має ситуативні переживання тривоги, пов'язані з побоюваннями власної слабкості(астенії) та не має тривожності у соціальному середовищі, та супроводжується провідними мотивами спортивної діяльності (емоційним та фізичного вдосконалення), що відповідають віковим особливостям підлітків.

Вищезгадані міркування були покладені в основу визначення основних напрямів корекційних впливів щодо розвитку губристичної мотивації підлітків спортсменів.

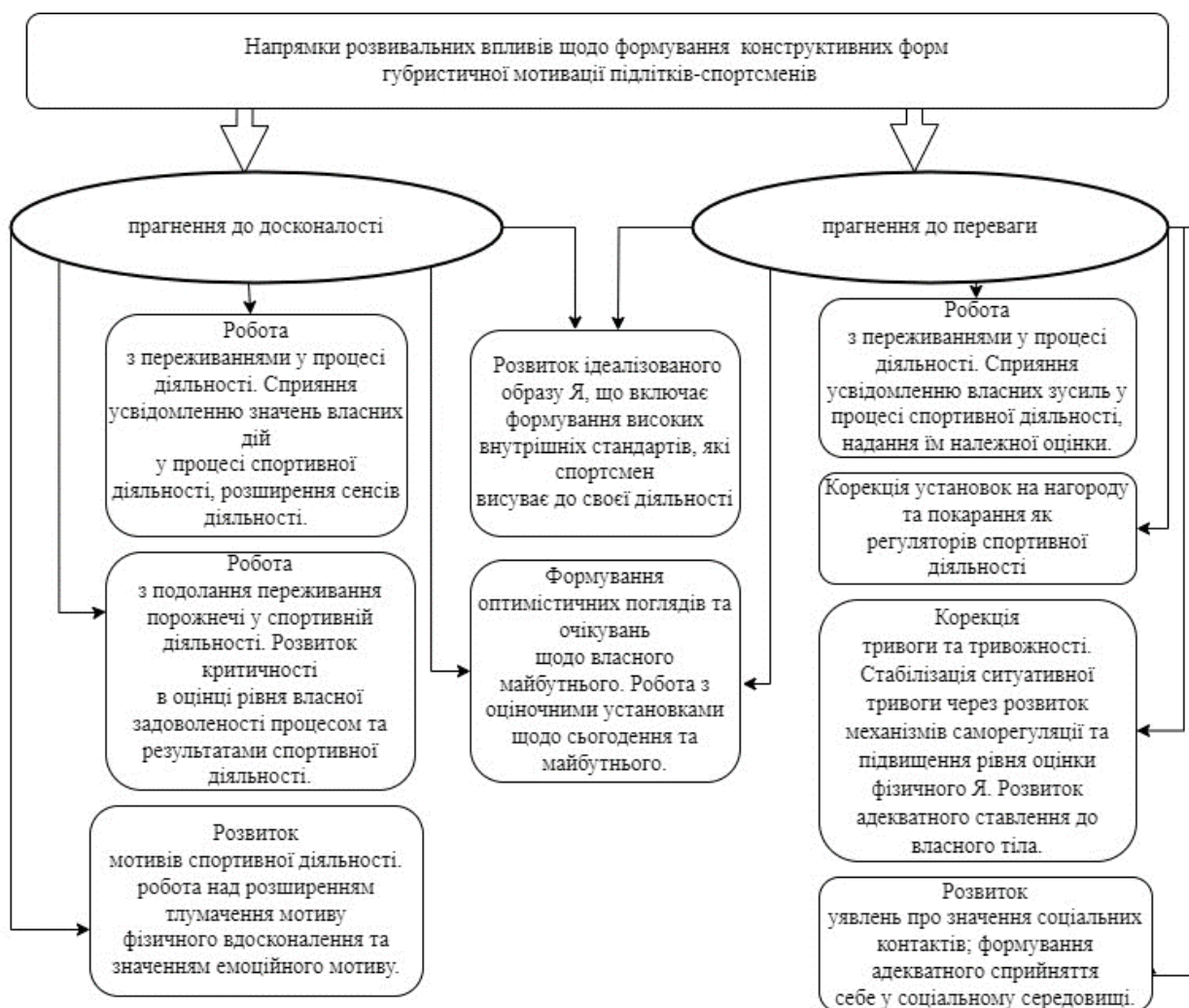


Рис.3.1. Основні напрями розвивальних впливів щодо формування конструктивних форм губристичної мотивації підлітків-спортсменів

При побудові програми ми керувалися принципом відповідності змісту, обраних форм та методів віковим особливостям підлітків. Реалізація гуманістичного принципу у роботі з підлітковою групою передбачає дбайливе ставлення до особистісного розмаїття індивідуальних проявів особистості, врахування потреб учасників, підтримка їхніх інтересів, розвиток особистісного потенціалу.

При виборі форми проведення розвивальної програми було враховане обґрунтування групової роботи К. Рудестама на прикладі психокорекційних та психотерапевтичних груп: група допомагає долати відчуження, отримати зворотний зв'язок, ідентифікувати себе з іншими, перевірити нові моделі поведінки у мінісоціумі, полегшити процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання тощо (за Карпенко, 2015). Крім вказаного зауважимо, що групова форма роботи відповідає провідній діяльності підлітків – спілкування. Але групова робота не вичерпує всіх потреб учасників, особливо сором'язливих, тривожних підлітків. Для їх підтримки було вирішено організувати проведення індивідуальних консультацій.

Таким чином, розвивальна програма складалася з двох основних частин: групової (тренінг) та індивідуальної (консультування). Індивідуальне консультування було спрямоване на опрацювання тих частин досвіду учасника, які за певних причин не можуть бути винесені на обговорення у групі, і які заважають реалізації основних задач розвивальної програми, уповільнюють формування нових мотиваційних механізмів або призупиняють їх. Кожний учасник мав можливість пройти від 3 до 10 індивідуальних консультацій. Індивідуальна робота у гуманістичному підході не планується заздалегідь, фахівець «йде за клієнтом», разом з ним вивчаючи його незадоволені потреби та обмеження. Тому кількість консультації у даній програмі не була суворо визначена наперед для кожного учасника. При проведенні індивідуальної роботи були врахована належність учасника до індивідуального/командного виду спорту, відповідна специфіка. Досвід реалізації програми показав, що окремим учасникам було достатньо групової

роботи, але для підлітків з підвищеним рівнем тривожності такі консультації виявилися досить важливими.

Отже, методологічні засади цілеспрямованого розвитку конструктивних форм губристичної мотивації підлітків-спортсменів були визначені з урахування специфіки спортивної діяльності та вікових особливостей підлітків, як комплекс взаємодоповнюючих методів, що, в цілому, відповідає гуманістичному напрямку психологічної науки. Основний фокус розвивальної роботи спрямований у площину групової взаємодії, який доповнювався засобами індивідуального консультування залежно від потреб та запитів учасників. Оптимальною формою групової роботи було визначено тренінговий формат, що відповідає віковим особливостям підлітків та сприяє успішній реалізації розвивальних впливів щодо формування конструктивних форм губристичної мотивації.

3.2. Структура та зміст програми розвитку конструктивних форм губристичної мотивації підлітків-спортсменів

Метою авторської програми розвитку конструктивних форм губристичної мотивації підлітків-спортсменів було розвиток чинників, які сприяють формуванню здорових форм мотивації до досконалості та мотивації до переваги у структурі спортивної мотивації підлітків, та зниження сили тих чинників, що перешкоджають розвитку губристичних мотивів. Для реалізації даної мети було визначено низку завдань, що знайшли своє відображення у структурі програми. Реалізація даної програми передбачала три традиційних етапи: вступний (мотиваційний), основний (розвивальний) та завершальний (рефлексивний). Кожний із етапів вирізнявся різною тривалістю.

Загальна тривалість тренінгової програми становила 30 астрономічних годин, які були реалізованими у 20 групових заняттях. Години індивідуальних занять не включалися до загальної кількості годин і становили від 3 до 10 консультацій на кожного учасника. Так сумарно розвивальна програма для

кожного учасника становила від 33 до 40 годин. Короткий опис структури описаної програми представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

**Коротка структура розвивальної програми конструктивних форм
губристичної мотивації підлітків-спортсменів**

Етапи	Змістовні блоки	Мета	Кількість занять
вступний	мотиваційний	Створення комфортних умов роботи групи та розвиток позитивної мотивації до участі у програмі розвитку губристичної мотивації	3
основний	розвивальний	Розвиток конструктивних форм губристичних мотивів у структурі спортивної діяльності підлітків. Зниження дії факторів, які перешкоджають формуванню губристичних мотивів. Посилення мотивації підлітків до спортивної діяльності.	15
завершальний	рефлексивний	Підведення підсумків роботи групи (рефлексія та визначення перспектив).	2

Кожний з етапів реалізації програми мав свої завдання та вирізнявся низкою особливостей, але структура занять лишалася незмінною. Кожне заняття тривало 1,5 години та складалося з трьох частин (вступна, основна, заключна).

Вступна частина заняття:

- вступ/анонс теми та змісту заняття,
- вітання учасників та визначення власних очікувань,
- створення/повторення правил групи,
- розминка для активізації уваги.

Основна частина заняття:

- актуалізація теми заняття,
- вправи відповідно до мети та змісту заняття, спрямовані на розвиток та посилення чинників, що сприяють формуванню губристичної мотивації у структурі спортивної діяльності підлітків.

Заключна частина заняття:

- емоційна рефлексія,
- аналіз очікувань,
- надання зворотного зв'язку щодо змісту заняття та його значення для учасника.

Вступна та заключна частина кожного заняття носили характер ритуалу, що сприяло згуртуванню групи та посиленню її стабільності.

Специфіка авторської програми розкрита у її змісті, що відображено на кожному із етапів її реалізації.

Вступний (мотиваційний) етап був спрямований на розвиток мотивації до участі у тренінговій програмі. До основних завдань цього блоку входили наступні:

- знайомство учасників,
- визначення правил групової взаємодії,
- створення комфортних умов у групі,
- формування позитивної емоційної атмосфери у групі,
- розвиток цікавості до змісту тренінгових занять.

Для подолання типових труднощів вступного етапу пролонгованої тренінгової програми, серед яких відзначають низький рівень інтересу учасників до участі у програмі та, відповідно, доволі високу пасивність членів групи, настороженість та недовіру, недостатню згуртованість групи, було застосовано вправи, що сприяють активності, легкому знайомству, зниженню скутості. Як правило, на початку роботи групи учасники мають змішані почуття: надії та побоювання можуть врівноважувати один одного. З одного боку, учасники мають сподівання, що тренінгові заняття будуть цікавими і щось важливе дадуть їм. З іншого боку, новий колектив майже завжди

викликає у людини певну занепокоєність та невпевненість. На етапі знайомства передбачено ігри, які сприяють відкритості, креативності учасників, проявам почуття гумору, активізації уваги, співпраці та посиленню інтересу до тренінгових занять.

Відповідно до особливостей підліткового віку було підібрано вправи, в основі яких лежить ігрова активність та взаємодія, вправи на самовираження та позитивне самосприйняття. Важливим на цьому етапі є прийняття кожного учасника групою.

У тренінгу на етапі знайомства відбувалося представлення себе. Для підлітків 13-14 років доволі складно охарактеризувати свої сильні та слабкі сторони, відзначити та гідно представити властиві їм індивідуальні особливості. Проте для них є важливим бути прийнятим групою, адже це є умовою подальшої взаємодії та підґрунтям для реалізації завдань тренінгу. Це протиріччя може бути усунуте за допомогою ретельно підібраних вправ, у ході яких створюються умови для саморозкриття та безпечної презентації своїх індивідуально-психологічних особливостей. Доцільним є застосування вправ «Ім'я як оракул», «Вигадані історії», «Перевернуте ім'я», «Я це я», «Бінго», «А ти хто?», «Рекламний ролик», «Унікальність кожного».

На початку реалізації тренінгової програми роль ведучого полягає у створенні умов для підтримки кожного учасника групою через заохочення до участі та повагу до правил групи. Особливої уваги на вступному етапі потребує створення правил групи. У підліткових групах ведучий має віддати учасникам керівну роль при створенні переліку правил, яких має дотримуватися кожен., але при цьому лишатися на позиціях фасилітатора. Для опрацювання правил варто виділити достатню кількість часу, щоб відбулося повноцінне обговорення кожної пропозиції. Ведучий має уточнити, які дії учасники мають на увазі під висунутою тезою. Обговорення правила конфіденційності, поваги інших, толерантності не повинно зводитися до формалізації. Підлітків варто заохочувати до пояснення того, які конкретні дії учасників групи криються за цим правилом. За необхідності для створення

правил групи можна відвести ціле заняття. Можливим варіантом роботи над правилами є проведення вправи «Сонечко». Суть вправи полягає в наступному: учасники об'єднуються у 4 підгрупи для обговорення власних ідей щодо правил, записують кожне правило на окремому стікері, під час презентації у загальній групі наклеюють жовті стікери послідовно один за одним і вигляді сонячного промінчика навколо завчасно закріпленого на великому аркуші паперу жовтого диску. Після презентації всіх чотирьох підгруп утворюється чотири промінчики із правил, записаних на стікерах. Далі відбувається обговорення у групі, акцентуючи увагу на тих правилах, що повторюються найчастіше, але не відкидаючи й унікальних пропозицій щодо правил групи. Остаточне прийняття правил групи передбачає повну згоду всіх учасників із визначеним переліком та домовленість про можливість доповнення цього списку у разі необхідності з обов'язковим наступним обговоренням у повному складі групи. Таке уважне ставлення ведучого до потреб учасників на етапі прийняття правил сприяє делегуванню відповідальності за груповий процес кожного із учасників та групі в цілому, а також демонструє важливість думки кожного у процесі групової взаємодії. Так на початковому етапі створюються умови для посилення значущості та важливості кожного учасника для групи.

Створення комфортних умов є важливим аспектом кожного заняття, але на початковому етапі розвиток довіри у груповій взаємодії є необхідним елементом, який зумовлює подальшу успішну реалізацію мети тренінгу. Дотримання принципу безоціночного ставлення у підлітковій групі сприяє більш ефективному та швидкому згуртуванню учасників. Для формування та посилення довіри між учасниками були використані вправи «Маятник», «Коло довіри», «На крижині», «На пальцях», «Ми схожі, ми різні».

Формування позитивної емоційної атмосфери у групі відбувалося завдяки впровадженню вправ-розминок зі змістовним навантаженням. Для вступного блоку були підібрані вправи на знайомство та згуртування. Вправа «Дві правди, одна брехня» сприяла невимушеному представленню себе і

створювала ігровий та веселий настрій у групі. Кожний учасник по черзі мав представити себе, розповісти про себе два правдиві факти та один вигаданий. Інші учасники групи мали відгадати, що із сказаного правда, а що вигадка. Підтриманню позитивного налаштування сприяли вправи «Заголовки», «Це точно не про мене», «Живе дзеркало».

Для розвитку цікавості до змісту тренінгових занять ведучий окреслював коротко зміст заняття та залучав до активності всіх учасників. Зважаючи на особливості віку, доцільними було застосування вправ комунікативного характеру та завдань на розвиток уваги, успіх яких залежав від одночасної включеності у виконання завдання всіх учасників. Для досягнення цього завдання використовувалися вправи «Друкарська машинка», «Тридцять три», «Ківі-яблуко-банан», «Скляні двері», «Живий шрифт», «Циферблат», «Коло з олівцями».

Основний (розвивальний) етап програми був спрямований на розвиток конструктивних форм губристичної мотивації підлітків-спортсменів, серед яких ми виділяємо такі напрямки:

- розвиток конструктивного прагнення до досконалості (робота з переживаннями сенсу та порожнечі у спортивній діяльності, розвиток мотивів спортивної діяльності (емоційного та мотиву фізичного вдосконалення));
- комплексний розвиток конструктивних проявів губристичних мотивів (розвиток ідеалізованого Я, що включає формування високих внутрішніх стандартів, які спортсмен висуває до себе та позитивних очікувань, що підтримують ідею досяжності);
- розвиток конструктивного прагнення до переваги спортсмена (робота над переживанням зусиль в спортивній діяльності, корекція тривоги та тривожності через розвиток механізмів саморегуляції, посилення позитивного ставлення до власного тіла, розвиток адекватної оцінки фізичного Я, актуалізація ролі соціальних контактів та соціального Я).

Реалізація цих завдань відбувалася у відзначеній вище послідовності. Для розвитку адекватних форм губристичного мотиву досконалості були застосовані індивідуальні та групові активності.

Робота над прагненням до досконалості була розпочата із опрацювання теми усвідомлення власних намірів підлітками, що було реалізовано у словесному «двобойі» під назвою «Тобі навіщо?». Пара сідала у центр кола і один із учасників починав діалог словами «Мені у спорті потрібно..», інший вислуховував, потім задавав питання «навіщо?». Після аргументу, наведеного першим учасником, другий знову задавав питання «Навіщо?», яке стосувалося уже аргументу. Так питання «навіщо» дозволялося задати від 3 до 7 разів. Потім учасники мінялися місцями. Далі проводилося обговорення у загальній групі, центральним питанням якого була ідея нових знань про себе. Якщо учасники у діалозі висували аргумент, щоб бути щасливим, то ведучий призупиняв дискусію. Цей аргумент зараховувався як кінцевий, який не підлягає обговоренню.

Робота над переживанням сенсу у спортивній діяльності проводилася із застосування прийомів гештальт-терапії «Метафора», «Пустий стілець», «Бачу-чую-відчуваю-усвідомлюю», «Діалоги з собою», «Кадри із фільму «Моя спортивна історія». З цією метою були застосовані арт-терапевтичні вправи «Кольорові почуття», «Відбитки вражень», «Скульптура сенсу». У роботі з підлітками важливо було уникати шаблонних фраз, засвоєних ними від дорослих (тренера, батьків). Ці інтроекти заважали набуттю власних сенсів спортивної діяльності, тому було обрано недіалогічні форми дослідження досвіду юних спортсменів.

Робота над почуттям порожнечі відбувалася також у гештальт-підході як скерований монолог, що мав визначену структуру «Коли я відчуваю порожнечу, я хочу ...», «Коли я хочу..., я готовий...», «Коли я готовий..., я знаю...», «Коли я знаю..., я можу...». Незважаючи на конструктор словоформ, змістовне наповнення монологів учасників було різним, що відображало особистий досвід підлітків та їхнє розуміння своєї спортивної історії. Як

доповнення змістовного монологу, було використано арт-терапевтичний прийом «Намалюй порожнечу». Образи Порожнечі теж відображали досвід підлітків, серед них були фігури людей, предмети та фон зі світлою плямою, що символізувала Надію. Після кожної активності відбувалося обговорення у групі. Учасникам було запропоновано індивідуальні консультації. Після роботи з переживанням порожнечі два учасника звернулися до психолога, було проведено з кожним з них по 2 індивідуальні сесії за цією темою.

Перший етап роботи над переживаннями у спортивній діяльності був завершений вправою-драматизацією «Діалог Сенсу та Порожнечі». Учасники розігрували діалог двох почуттів. Цю вправу розпочали два добровольця, як вільну розмову двох персонажів, адже завданням було говорити те, що відчуваєш, коли стоїш на місці певного персонажу. Місця були позначені картками формату А-4, на яких були напис «Сенс», «Порожнеча». Учасники вели вільний діалог. Коли хтось із підлітків виявляв бажання заміти героя п'єси, він мав підійти до того, чю роль бажав продовжити виконати та торкнутися плеча. Зміна учасників відбувалася виключно за згодою. У разі згоди потрібно було стверджувально кивнути, у разі незгоди також дати відповідь кивком голови, але у заперечній формі. У цій вправі-драматизації підлітки висловили свої переконання та побоювання, через уявні образи персонажів Сенсу та Порожнечі, так вони дозволили собі висвітлити ті частини переживань, які були недоступні у прямому діалозі.

Розвиток мотивів спортивної діяльності був організований із застосуванням пошукового методу. Кожен із учасників на занятті, що передувало даній темі, отримав завдання – підготувати коротку історію про спортивну кар'єру улюбленого або видатного спортсмена. При підготовці потрібно було дати відповідь на питання, в якому віці той почав займатися спортом, коли досяг перших успіхів, коли зрозумів, що це справа його життя, як долав поразки, яке його життєве кредо. Наступне заняття було присвячене історіям улюблених спортсменів. У вправі «Факти із життя видатних спортсменів» після розповідей підлітків про улюблених спортсменів

акцентувалося на тому, що жодному зі спортсменів перемоги не давалися легко, кожен із них зазнавав поразок у своїй спортивній кар'єрі, не завжди їх визнавали друзі та батьки, декому доводилося пройти довгий шлях до першої перемоги. Наприкінці заняття кожний із учасників записував життєве кредо спортсмена, про якого готував матеріали, на окремій картці. Всі картки збирав ведучий у спеціальну скриньку, де змішував їх. Потім кожному із присутніх було запропоновано витягти, зачитати життєве кредо видатного спортсмена та «примірити» цей девіз до свого життя. В обговоренні після вправи учасники обмінювалися враженнями.

Наступна вправа була присвячена визначенню мотивів видатних спортсменів. В історіях видатних підлітки шукали ознаки емоційного мотиву та мотиву фізичного вдосконалення. Вони наводили факти, які свідчили, що видатний спортсмен займався улюбленим видом спорту, як спортсмена надихав даний вид спорту, як зростала його сила та спритність у багаторазових тренуваннях тощо. Робота відбувалася у двох підгрупах. Підлітки занотували факти у дві колонки відповідно до вказаних мотивів (емоційний та фізичного вдосконалення), записуючи дії спортсменів та їхні імена. Після завершення напрацювань у групах відбувалося представлення результатів з наступним обговоренням.

Вправа «Моє натхнення» була спрямована на пошук нових сенсів спортивної діяльності, якими надихнулися підлітки у роботі над історіями видатних спортсменів. Кожному учаснику було запропоновано продовжити три речення «Мене надихнув приклад (кого?)», «Найбільше мене вразила історія (кого?) і (чим?)», «Я б хотів бути схожим (на кого?) і (в чому?)». Із досвіду проведення вправи варто відзначити, що деякі підлітки обирали одну персону, відповідаючи на всі три питання, а деякі вказували два і, навіть, три різних спортсмена, тоді ведучий просив їх синтезувати відзначені ознаки в один спільний образ.

При роботі із формування спортивної мотивації використовувалися авторські ігри-розминки. «Спорт – це...» – розминка з м'ячем, де учасники

перекидаючи м'яч один одному мали продовжити речення «Для мене спорт – це...». Гра продовжувалася доти, доки м'яч хоч по одному разу не був у руках кожного учасника групи. «Скульптура справжнього спортсмена» - весела розминка, де підлітки мали створити скульптуру, а інші мали відгадати, який це вид спорту. Матеріалом для скульптури виступали самі учасники. Гра відбувалася у двох підгрупах. Одна група запрошувала з іншої 1одного або двох учасників, які мали зобразити скульптуру, інші після демонстрації скульптури мали відгадати вид спорту. «Спортивний елемент» – гра на активізацію уваги та кмітливості. Учасники отримують «розсипані слова» – це букви, із яких вони мають скласти слово, що стосується світу спорту. Приклади слів «ворота», «змагання», «перемога», «ринг», «тренер», «басейн» тощо. Гра може проводитися в індивідуальній формі та як змагання малих груп. Відзначається швидкість складання слів.

Комплексний розвиток конструктивних форм губристичної мотивації здійснювався за двома основними напрямками: розвиток ідеалізованого Я спортсмена та посилення позитивних очікувань підлітків щодо досяжності омріяних ідеалів. На першому етапі роботи учасникам було запропоновано описати образ успішного підлітка-спортсмена, потім необхідно було описати образ дорослого спортсмена.

Перше заняття було присвячено образу ідеального підлітка спортсмена, де на основі індивідуальних списків учасники склали узагальнений образ ідеального підлітка-спортсмена. Коли думки розходилися, учасники мали обґрунтувати свою пропозицію. Після складання ідеального образу учасники мали завдання віднайти спільні риси, які мають вони і які вказані в образі ідеального спортсмена. Далі ведучий ініціював скеровану дискусію «Як досягти ідеалу? Реальність та вигадки». Учасники обговорювали готовність роботи над собою, міркували над способами розвитку сили волі, пунктуальності, наполегливості, волі до перемоги тощо. Одним із висновків, до яких дійшла експериментальна група, була теза про постійну та наполегливу роботу над собою та у спортивній залі.

Друге заняття було присвячене шляху від підлітка, що опановую спортивну майстерність, до видатного спортсмена. Спочатку підлітки склали ідеальну модель дорослого спортсмена. Потім вони мали завдання в трьох групах порівняти збірний образ успішного підлітка-спортсмена (з попереднього заняття) та ідеального дорослого спортсмена та знайти основні відмінності. При обговоренні різниць між підлітком та дорослим спортсменом акцентувалося на шляху, який має пройти підлітком, щоб стати сильним спортсменом. На основі результатів обговорення було передбачено проведення підсумкової вправи «Шухляда інструментів». Кожний учасник отримував набір кольорових карток із зображенням різних інструментів (ножиці, молоток, викрутка, лопата тощо). На основі асоціацій необхідно було обрати ті картки, як і можуть символізувати певні властивості спортсмена, що необхідні йому, щоб стати успішним дорослим спортсменом. Із досвіду проведення підлітки обирали та пояснювали таким чином, «лопата – необхідність докладати зусиль і продовжувати копати, навіть коли здається, що втрачається сенс», «ножиці – відрізати все зайве, що відволікає від досягнення поставленої спортивної мети», «молоток – це сила, вона у спорті необхідна, її треба розвивати, а не втрачати на непотрібне».

Робота над ідеальним образом Я продовжувалася з використанням прийомів психодрами. Драматизації було піддано образ ідеального підлітка-спортсмена. Учасники обрали за своїм бажанням по одній властивості, яку вони готові були зіграти. Основна сцена відбувалася із конструювання ідеального образу у фразах і почуттях. Кожен із учасників сам визначав, яку фразу від імені цієї властивості він хоче промовити, та дослідити, яке почуття виникало. Підлітки у вільному порядку вибудовували сцену. Після завершення драматизації проводився ритуал виходу із ролі та обговорення отриманого досвіду.

Завершення роботи над ідеальним образом Я здійснюється засобами вправи-гри «Тільки для спортсменів», яка сприяє емоційному розвантаженню та підняттю настрою (Грецов, 2008).

Розвиток позитивних очікувань, що підтримують ідею досяжності ідеального образу спортсмена відбувався із застосуванням авторських вправ М. Кузнєцової «Відмова від порівняння себе з іншими», «Судно, на якому я пливу», «Зробити бажання реальним», «Перетворення оптимізму на звичку» (Кузнєцова, 2018).

Подолання деструктивних установок щодо віри і здійсненність задуманого відбувалося із використанням авторських вправ «Хто сказав, що я не зможу», «Включити прожектор», «Я хочу – я можу – я буду!», «Коли я вірю», «Мій друг сказав би про мене...». В основі цих вправ лежить ідея посилення віри у себе через референтних осіб та прийняття відповідальності на себе за власні бажання.

Для розвитку конструктивного прагнення до переваги спортсмена була проведена робота над переживанням зусиль в спортивній діяльності. На початку теми підліткам була запропонована вправа-розминка «Серед безлічі фраз». Робота проводилася у трьох підгрупах. Кожна підгрупа отримувала конверт із смужками паперу, на яких були записані крилаті вислови щодо докладання зусиль у діяльності. Були використані цитати відомих осіб як Наполеон Хіл, Махатма Ганді, Опра Уїнфрі, П'єр Бормаше та інші. Підлітки мали завдання знайти ту фразу, яка здається їм найбільш дієвою, аргументуючи свій вибір.

Робота над переживаннями зусилля продовжувалася з використанням прийомів арт-терапії. Вправа «Барельєф моїх зусиль» являла собою ліплення образу власних зусиль із пластиліну. Цей матеріал є доволі твердим спочатку, що символізує необхідність докладати зусилля для виконання роботи. Ведучий пропонує створити образ зусиль у вигляді скульптурної композиції на площині. Після завершення робіт відбувається обговорення ідей, процесу ліплення та завершених образів, порівняння із докладеними зусиллями у спортивній діяльності.

Наступна вправа «Я міг би більше...» виконується індивідуально. підлітки складають перелік справ, де вони могли б докласти більше зусиль.

Потім відбувається робота в парах. Вони по черзі один одному розповідають, у яких справах могли б докласти більше зусиль. Завдання слухача задавати питання: «Що стоїть на заваді? Що тобі для цього треба?». Після парної роботи відбувається спільне обговорення думок та почуттів, які виникли під час роботи над завданням.

У цьому змістовному блоці застосовується вправа-демонстрація «Зрушити стіни». На підлогу кладеться мотузка у вигляді рівної лінії. Група гуртується, учасники міцно беруться за руки, стоячи поруч один з одним, носки їхнього взуття стоять на краю мотузки. Один учасник отримує особливе завдання – зрушити стіну. Зрушенням вважається будь-які зміни конфігурації ніг «стіни» відносно мотузки. Час виконання завдання – 3 хв. Це завдання можна виконати лише доклавши зусиль. Після завершення часу у разі успіху учасник стає частиною стіни, у разі неуспіху – спостерігачем. Після завершення гри проводиться обговорення. Ключові питання, що допомогло досягти успіху і які переживання при цьому мали учасники. Питання адресовані спостерігачам, що допомогло іншим досягти успіху, чи хотіли б ви спробувати повторно пройти цю вправу, знаючи про досвід інших. Бажаним є отримання позитивного досвіду зрушення стіни всіма учасниками групи, тому варто підбадьорювати підлітків, що вони спробували повторно пройти цю вправу.

Корекція установок на нагороду та покарання як регуляторів спортивної діяльності здійснювалася на основі з'ясування їхніх стійких уявлень про роль зовнішніх впливів. На початку роботи підлітки складають список фраз, які вони чули в свою адресу як похвалу у разі спортивної перемоги. Після зачитування списків уголос, проводиться обговорення почуттів, що виникали під час читання цих фраз. Із досвіду проведення занять варто відзначити, що підлітки вказують на приємні почуття, коли вони чують похвалу у свою адресу, особливо, коли це слова тренера. На наступному етапі підлітки складають список покарань у разі спортивної поразки. Проводиться робота з почуттями за аналогією з попереднім етапом. Всі висловлені почуття приємні

та неприємні записуються на окремих аркушах паперу і розкладаються на підлозі. Підліткам дається завдання, рухаючись поміж цих аркушів, задавати собі питання, чи можу я мати ці почуття без нагороди ззовні («Чи можу я радіти в спорті, якщо я не отримав кубка першості?», «Чи можу я сумувати через невдалу спробу, поразку, без нарікань тренера?»). Проводиться обговорення та інтеріоризація результатів спортивної діяльності з опорою на емоційний досвід.

Корекція тривоги та тривожності спортсменів у груповому процесі проводилася через посилення впевненості у власних силах, як спроможності до подолання зовнішніх викликів. На цьому етапі застосовуються вправи «Плюси та мінуси» (обговорюється, що будь-яка подія може виступати як стимул, а може як зупинка діяльності. Перемога у двобої – може сприйматися як стимул, щоб перемогти наступного більш сильнішого противника, а може як доказ своєї сили, який не потребує наступних старань), «Скарбничка важких ситуацій» (після збору всіх важких ситуацій ведучий пропонує розглянути їх як урок, який може чомусь навчити). Для посилення впевненості корисним було застосування вправ «Я пишаюся», «Зірка самоповаги» (визначення та визнання своїх сильних якостей), «Чарівне люстерко» (утвердження сильних властивостей кожного учасника групи). Доцільним було використання вправ «Переправа», «Багато хто боїться», «Мені вдається», «Карусель», «Найкраще про себе», «Рекомендації» (Грецов & Бедарева, 2008).

Посилення позитивного ставлення до власного тіла та розвиток адекватної оцінки фізичного Я здійснювалися за допомогою вправ «Чуттєве сприйняття», «Усвідомлення тіла», «Політика тіла», «Ставлення до свого тіла», «Привабливість» (Фопель, 2008а). Для роботи над оцінкою фізичного Я було застосовано метод розстановки за допомогою іграшок. Учасникам було запропоновано представити свої фізичні якості у вигляді персонажів, розставивши їх на аркуші форматом А-4. Під час проведення вправи було піддано аналізу вибір фігурок (характер персонажів, їхні розміри, особливості експресії, яку вони передають, матеріал, з якого зроблено іграшку), відстань

між фігурками, домінуючого персонажа та найменш помітну фігуру. Обговоренню підлягали й ті фізичні якості спортсмена, які не були представлені у розстановці. На наступному етапі було запропоновано проведення діалогу в іграшковому полі. Фігури (персонажі) були озвучені автором розстановки, вони обговорювали свою значущість для спортивної діяльності автора. Коли автор мав труднощі із проведенням діалогу, за його бажанням могли долучатися члени групи. У такому випадку автор визначав, хто з учасників буде говорити та вказував, від імені якої якості. В кінці розстановки автор дякував помічникам і завершував діалог на свій розсуд. У ході таких діалогів підлітки-спортсмени проектували своє бачення щодо фізичного Я. Діалоги у розстановці фізичних властивостей підлітка-спортсмена сприяли розв'язанню внутрішнього конфлікту щодо самосприйняття свого фізичного Я.

Актуалізація ролі соціальних контактів та соціального Я була проведена із застосуванням вправ «Резонанс», «Позитивні висловлювання», «Хто мені близький», «Чого потребує дружба?», «Мої друзі» (Фопель, 2008б). Застосування вправ, спрямованих на розвиток поваги до інших, «За що я поважаю ...», «Портрет», «Подумай» (пошук якостей, за які можна поважати інших), сприяло усвідомленню значущості іншого у контакті. Вправа-демонстрація «Мій соціальний дім» актуалізувала розуміння сили зв'язків у соціумі. Заключною вправою цієї теми була дискусія «Мій суперник гідний поваги, тому що...», де підлітки-спортсмени, обговорюючи завдання, вчилися поважати своїх конкурентів у спорті. Із досвіду проведення одним із висновків групи була ідея про роль суперника у перемозі – як того, хто сприяє наполегливості, є стимулом у боротьбі за першість, викликає злість і заздрість, які ще більше стимулюють рухатися до своєї мети. Ще один із висновків учасників – треба не боятися сильних суперників, не пасувати перед ними, а сприймати їх як виклик самому собі.

Завершальний (рефлексивний) етап розвивальної програми мав на меті підведення підсумків. Основними завданнями цього етапу було визначено:

- проведення емоційної та змістовної рефлексії,
- визначення перспективи застосування нових знань про себе у спортивній діяльності.

Цей блок був реалізованим у ході двох занять. На першому занятті були уточнені питання, які в ході основної частини були недостатньо висвітлені. Для цього була застосована вправа за методом від противного «Я готовий посперечатися». Ведучий запропонував кожному учаснику ініціювати диспут за однією із тем, що вони опанували в ході тренінгової програми, обираючи із запропонованого переліку. Коли учасники висловили бажання ініціювати дискусію за двома-трьома темами, виявилось, що тем, яких уникає група немає. Був проведений аналіз результатів програми для кожного учасника за допомогою вправ «Скарби, які залишаться зі мною», «Вузлик на згадку». Друге заняття було спрямоване за перспективу застосування отриманих знань у практиці та розвиток почуття вдячності учасникам групи. З цією метою були використані вправи «Герб спортсмена», «Мій портрет у майбутньому», «Я впевнений, що зможу...», «Я вдячний групі за...».

Наприкінці реалізації програми формування конструктивних форм губристичної мотивації підлітки-спортсмени відзначили супутні ефекти: 1) учасники повідомляли про те що раніше не замислювалися над значенням власних переживань у спортивній діяльності, вони підкреслили надихаючий вплив переживання сенсу та зусиль; 2) підлітки-спортсмени підкреслили, що знання про себе, які актуалізувалися у ході тренінгової програми, сприяли посиленню їхньої впевненості та виявилися ресурсними не лише для спортивної діяльності, а й в міжособистісній взаємодії з однолітками; 3) підлітки наголошували, що отримані інструменти саморозвитку, саморегуляції були апробовані ними у тренувальному процесі, що сприяло покращенню результатів тренування, 4) учасники програми відмітили, що хотіли би довести собі та іншим, що вони можуть мати високі спортивні досягнення, 5) підлітки особливо підкреслили, що позитивна атмосфера у групі сприяла їхньому саморозкриттю та зблизила учасників між собою, вони

відчули себе не самотніми, побачили, що інші теж мали труднощі, і повірили в можливість їхнього подолання.

Отже, програма розвитку конструктивних форм губристичної мотивації містила три змістовні блоки (мотиваційний, розвивальний, рефлексивний), послідовне проведення яких було спрямоване на посилення чинників, що сприяють розвитку губристичних мотивів та послаблення факторів, які перешкоджають формуванню адекватних губристичних прагнень підлітків-спортсменів. Участь підлітків у тренінговій програмі доповнювалася індивідуальними консультаціями з психологом, які були спрямовані на посилення ефекту групового впливу.

3.3. Аналіз результатів перевірки ефективності застосування програми розвитку конструктивних форм губристичної мотивації підлітків-спортсменів

Аналіз ефективності розвивальної програми, спрямованої на формування конструктивних форм губристичної мотивації підлітків-спортсменів здійснювався засобами порівняння результатів психодіагностики до та після проведення тренінгової програми й індивідуального консультування підлітків-спортсменів. Отримані дані стали підставою для обґрунтування ефективності застосування програми розвитку губристичних мотивів у структурі спортивної діяльності підлітків, на їх основі зроблені відповідні висновки. Нижче наводимо опис організації дослідження ефективності програми, порядку проведення розрахунків та результати.

Формувальний експеримент проводився із залученням підлітків-спортсменів, які в результаті здійснення кластеризації показників губристичної мотивації увійшли до кластеру «Низький рівень губристичної мотивації». Таким чином, кількість учасників формувального експерименту становила 23 особи, з числа яких було сформовано дві групи – контрольну та експериментальну. Склад учасників контрольної та експериментальної груп

визначався на основі рандомізації показників. Кількість осіб у контрольній групі становила 11, експериментальна група налічувала 12 підлітків-спортсменів.

Перевірка ефективності програми відбувалася на основі проведення 3 зрізів. Перший зріз проводився до початку реалізації розвивальної програми, другий зріз – одразу після її завершення, третій зріз – через два місяці після проведення програми, який відобразив стійкість змін мотиваційної сфери підлітків-спортсменів.

Діагностичні зрізи проводилися для визначення показників губристичної мотивації, мотивів спортивної діяльності та оптимального переживання у спортивній діяльності. Всі три етапи діагностики були проведені за допомогою однієї батареї методик, до складу якої увійшли «Опитувальник губристичної мотивації» (Фоменко, 2011), «Мотиви спортивної діяльності підлітка» (Лукова & Фоменко, 2021), «Методика діагностики переживань у діяльності» (Осін & Леонтьєв, 2017).

Порівняння показників оптимального переживання у діяльності, губристичних та спортивних мотивів в експериментальній та контрольній групі до впровадження програми та після її завершення дозволяють оцінити ефект розвивальної програми.

Отримані дані трьох діагностичних зрізів піддавалися статистичній обробці. Перевірка значущості відмінностей між показниками губристичної та спортивної мотивації контрольної та експериментальної груп була проведена із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні. До і після впровадження розвивальної програми проводився аналіз відмінностей показників губристичних та спортивних мотивів підлітків-спортсменів за допомогою T-критерію Вілкоксона окремо для кожної з груп. Проведення дисперсійного аналізу для повторних вимірювань дозволило відстежити динаміку проявів губристичної та спортивної мотивації підлітків-спортсменів.

Показники губристичних, спортивних мотивів та оптимального переживання у спортивній діяльності підлітків до початку впровадження

експериментальної програми розвитку конструктивних форм губристичної мотивації представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Показники губристичних, спортивних мотивів та оптимального переживання у спортивній діяльності підлітків-спортсменів до початку впровадження розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних		U	Z	p
	Експериментальна	Контрольна			
Прагнення до досконалості	27,83±5,04	26,64±6,09	59,5	0,37	0,71
Прагнення до переваги	20,50±4,44	20,00±4,22	59,5	0,37	0,71
Губристична мотивація	48,33±8,91	46,64±7,83	54,0	0,71	0,48
Емоційний мотив	3,75±2,80	4,55±2,46	52,5	-0,80	0,42
Мотив фізичного вдосконалення	4,67±3,71	4,45±3,42	63,0	0,15	0,88
Глористичний мотив	5,75±2,96	6,00±2,79	62,0	-0,22	0,83
Оптимальне переживання у спортивній діяльності	41,17±3,74	39,82±1,17	54,0	0,71	0,48

Як видно з таблиці 3.4, порівняння отриманих показників губристичної, спортивної мотивації та показників оптимального переживання у спортивній діяльності підлітків дозволяє констатувати відсутність значущих відмінностей

між результатами контрольної та експериментальної груп до початку реалізації розвивальної програми.

Проаналізуємо динаміку показників губристичної та спортивної мотивації учасників протягом впровадження даної програми (рис. 3.2-3.8). Встановлено підвищення показників губристичного мотиву досконалості у підлітків-спортсменів з експериментальної групи одразу після проведення програми та продовження їхнього зростання через 2 місяці після її завершення.

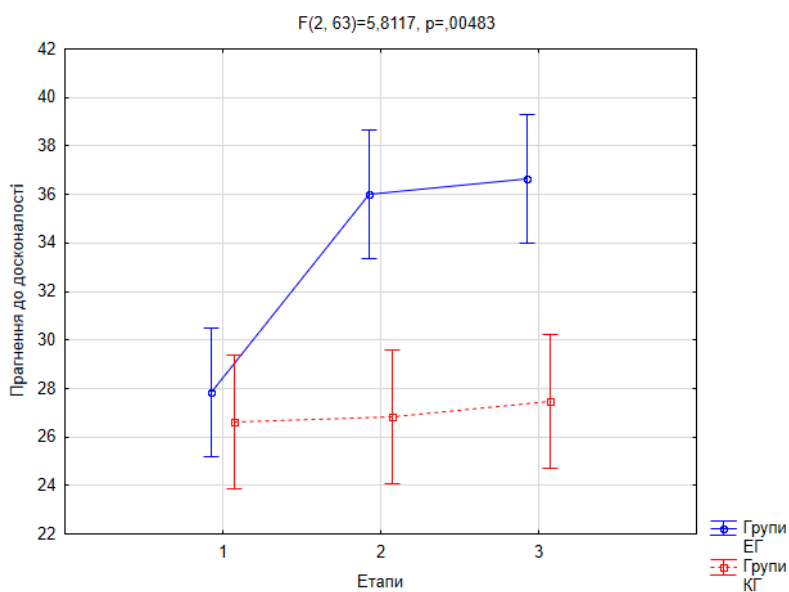


Рис. 3.2. Динаміка показників прагнення до досконалості у підлітків-спортсменів з експериментальної та контрольної груп.

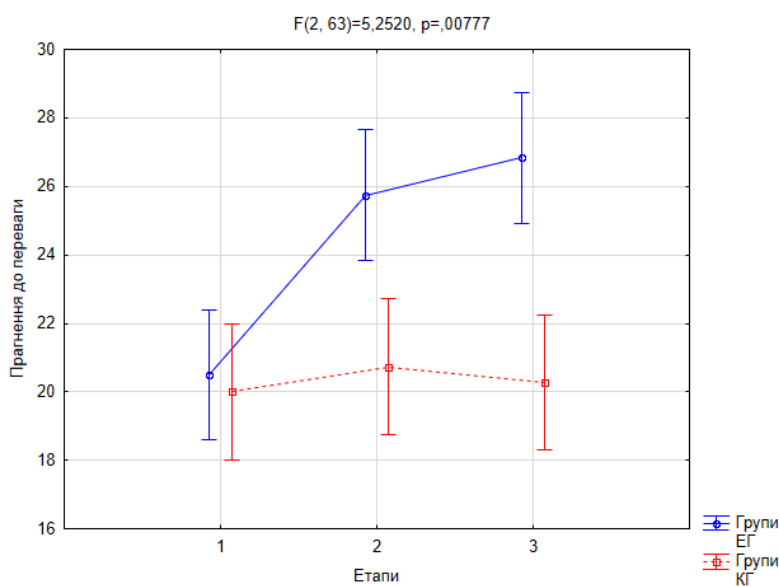


Рис. 3.3. Динаміка показників прагнення до переваги у підлітків-спортсменів з експериментальної та контрольної груп.

Як видно з рис. 3.3, виявлено, що показники прагнення до переваги у експериментальній групі зростають одразу після закінчення програми та ще дещо підвищуються через 2 місяці після її завершення. У контрольній групі зростання показників не виявлено.

На рис. 3.4 показано зростання загального показника губристичної мотивації у досліджуваних з експериментальної групи одразу і через 2 місяці після завершення програми, на відміну від учасників контрольної групи.

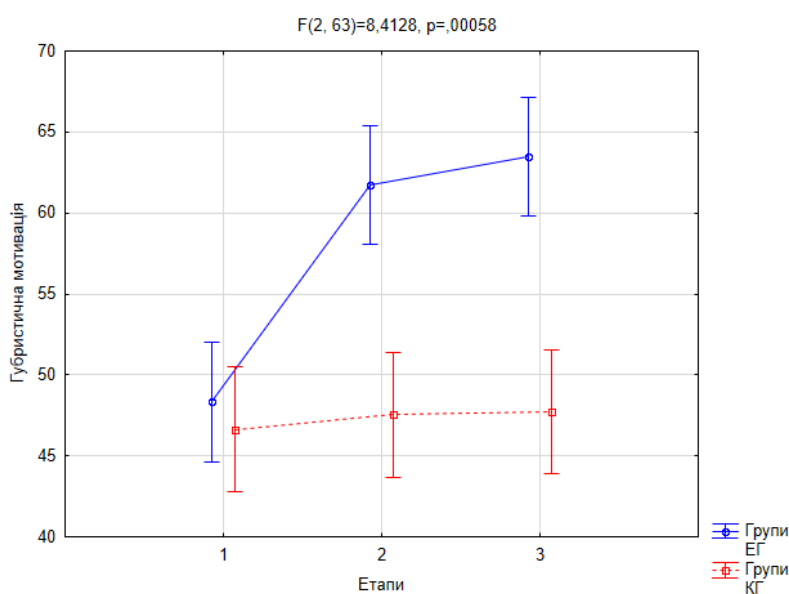


Рис. 3.4. Динаміка показників губристичної мотивації у підлітків-спортсменів з експериментальної та контрольної груп.

Отже, після впровадження розвивальної програми у підлітків-спортсменів з експериментальної групи посилилося прагнення до досконалості та переваги, зросла їхня мотивація до самовдосконалення та самоствердження. Після закінчення програми підлітки, які до її початку відзначалися певною байдужістю до питань самоповаги та саморозвитку, виявили інтерес до реалізації себе у спортивній діяльності, зацікавилися питаннями підвищення поваги до себе самого та самоствердження.

На рис.3.5 відображена динаміка зростання емоційного мотиву спортивної діяльності підлітків з експериментальної групи одразу після

проведення програми та через 2 місяці після її закінчення. Показники підлітків контрольної групи дещо знизилися.

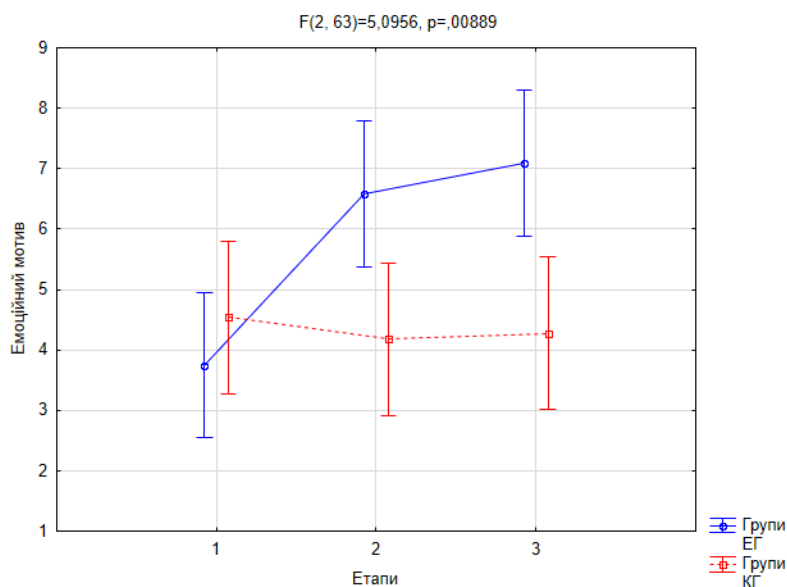


Рис. 3.5. Динаміка показників емоційного мотиву спортивної діяльності підлітків з експериментальної та контрольної груп.

Як видно з рис. 3.6, показники мотиву фізичного вдосконалення у підлітків експериментальної групи істотно зросли одразу після завершення програми та мали деяке підвищення ще через 2 місяці, на відміну від показників учасників контрольної групи.

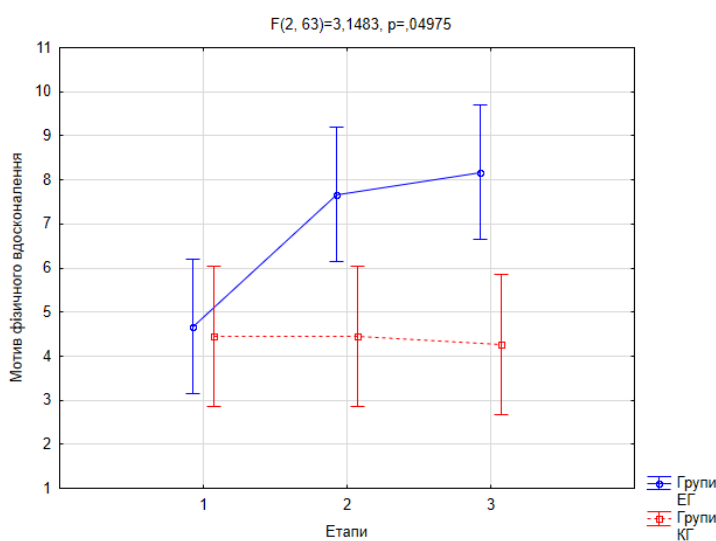


Рис. 3.6. Динаміка показників мотиву фізичного вдосконалення підлітків-спортсменів з експериментальної та контрольної груп.

На рис. 3.7 видно зростання показника глористичного мотиву у підлітків з експериментальної групи одразу після завершення програми і незначне через 2 місяці після того. Натомість показники учасників контрольної групи характеризуються помітним зниженням.

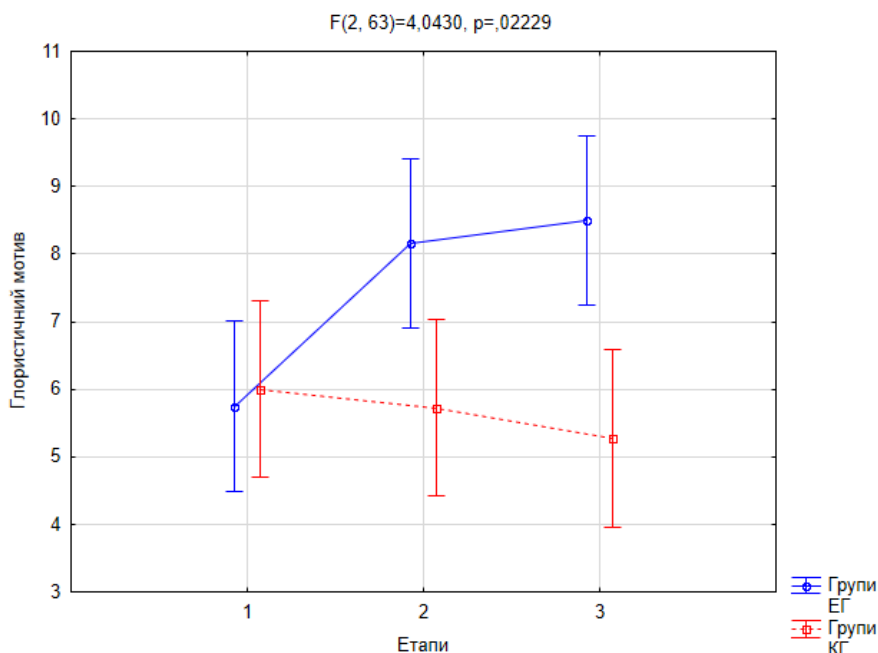


Рис. 3.7. Динаміка показників глористичного мотиву спортивної діяльності підлітків з експериментальної та контрольної груп.

Отже, впровадження розвивальної програми, спрямоване на формування конструктивних форм глористичної мотивації підлітків-спортсменів, мало додатковий вплив на зростання всіх трьох мотивів спортивної діяльності учасників експериментальної групи. Було відмічене зростання інтересу до занять спортом, підвищення бажання розвивати свої фізичні якості, працювати на вдосконаленні свого тіла, посилилася воля до перемоги, до визнання спортивних успіхів у підлітків, які брали участь у тренінговій програмі. У підлітків з контрольної групи цікавість до занять спортом та бажання до власного фізичного розвитку лишилися без змін, а прагнення до слави ще більше знизилося.

На рис. 3.8 представлені зростання показника оптимального переживання у спортивній діяльності підлітків експериментальної групи

одразу після проведення розвивальної програми та продовження його поступового підвищення через 2 місяці після її завершення. Показники учасників контрольної групи залишилися майже незмінними.

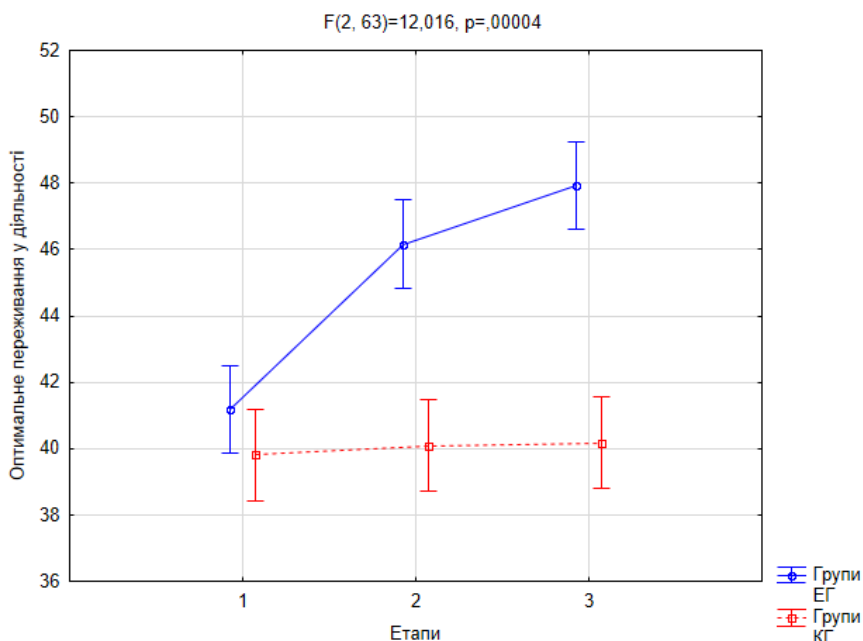


Рис. 3.8. Динаміка показників оптимального переживання у спортивній діяльності підлітків з експериментальної та контрольної груп.

Отже, після впровадження розвивальної програми спортивна діяльність підлітків з експериментальної групи супроводжувалася вищим рівнем оптимального переживання, що релевантне потоковому стану. У тренувальному процесі підлітки, які взяли участь у тренінговій програмі, стали почувати себе більш легко та натхненно, стали більш зосередженими на спортивній діяльності.

У таблиці 3.5. представлені відмінності показників губристичної та спортивної мотивації, оптимального переживання у спортивній діяльності у досліджуваних з експериментальної та контрольної груп після реалізації програми розвитку конструктивних форм губристичної мотивації підлітків-спортсменів. Найбільш виражені відмінності між показниками прагнення до досконалості та оптимального переживання у спортивній діяльності, що виявлені на абсолютному рівні значущості. Отримані дані демонструють

зростання губристичних та спортивних мотивів, підвищення показників оптимального переживання у спортивній діяльності підлітків експериментальної групи, що свідчить на користь даної програми в плані підвищення мотиваційних чинників.

Таблиця 3.5

Показники губристичних, спортивних мотивів та оптимального переживання у спортивній діяльності підлітків-спортсменів після початку впровадження розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних		U	Z	p
	Експериментальна	Контрольна			
Прагнення до досконалості	36,00±1,86	26,81±5,67	0,0	4,03	0,000
Прагнення до переваги	25,75±2,49	20,73±3,04	11,5	3,32	0,001
Губристична мотивація	59,92±4,54	47,55±6,59	5,5	3,69	0,001
Емоційний мотив	6,58±1,78	4,18±1,89	20,5	2,77	0,006
Мотив фізичного вдосконалення	7,67±1,61	4,45±2,54	20,5	2,77	0,006
Глористичний мотив	8,17±1,85	5,73±2,15	26,0	2,43	0,015
Оптимальне переживання у спортивній діяльності	46,17±2,52	40,09±1,38	0,0	4,03	0,000

Дані наведені у таблиці 3.6 демонструють наявність статистично значущого зростання показників губристичних та спортивних мотивів, а також показників оптимального переживання у спортивній діяльності підлітків з експериментальної групи протягом реалізації розвивальної програми, що

переконливо ілюструють ефективність запровадженої методичної розробки. Всі зміни зафіксовані на високому рівні значущості.

Таблиця 3.6

Показники губристичної, спортивної мотивації та оптимального переживання у спортивній діяльності досліджуваних експериментальної групи протягом впровадження розвивальної програми

Показники	Етапи дослідження		T	Z	p
	До впровадження РП	Після впровадження РП			
Прагнення до досконалості	27,83±5,04	36,00±1,86	0,00	3,06	0,002
Прагнення до переваги	20,50±4,44	25,75±2,49	0,00	3,06	0,002
Губристична мотивація	48,33±8,91	59,92±4,54	0,00	3,06	0,002
Емоційний мотив	3,75±2,80	6,58±1,78	0,00	2,93	0,003
Мотив фізичного вдосконалення	4,67±3,71	7,67±1,61	0,00	2,80	0,005
Глористичний мотив	5,75±2,96	8,17±1,85	0,00	2,80	0,005
Оптимальне переживання у спортивній діяльності	41,17±3,74	46,17±2,52	0,00	3,06	0,002

У таблиці 3.7 представлені дані досліджуваних контрольної групи на початку та наприкінці експерименту, що свідчать про відсутність статистично значущих змін у показниках губристичної, спортивної мотивації підлітків та оптимального переживання у спортивній діяльності. Цей факт засвідчує відсутність істотного впливу часового проміжку, що потребувала реалізація програми розвитку, на міру прояву губристичних та спортивних мотивів у

підлітків-спортсменів, які не мали досвіду участі у програмі цілеспрямованого формувального впливу.

Таблиця 3.7

Показники губристичної, спортивної мотивації та оптимального переживання у спортивній діяльності досліджуваних контрольної групи протягом впровадження розвивальної програми

Показники	Етапи дослідження		T	Z	p
	До впровадження РП	Після впровадження РП			
Прагнення до досконалості	26,64±6,09	26,81±5,67	2,50	0,91	0,361
Прагнення до переваги	20,00±4,22	20,73±3,04	12,00	1,24	0,213
Губристична мотивація	46,64±7,83	47,55±6,59	11,00	1,36	0,173
Емоційний мотив	4,55±2,46	4,18±1,89	9,00	1,26	0,21
Мотив фізичного вдосконалення	4,45±3,42	4,45±2,54	22,50	0,00	1,00
Глористичний мотив	6,00±2,79	5,73±2,15	15,00	0,89	0,37
Оптимальне переживання у спортивній діяльності	39,82±1,17	40,09±1,38	15,00	0,89	0,37

Результати реалізації програми розвитку конструктивних форм губристичної мотивації підлітків-спортсменів свідчать про ефективність представленої програми, впровадження якої позначилося не лише на зростанні губристичних мотивів у структурі спортивної мотивації, а й спричинило підвищення показників спортивних мотивів підлітків.

Висновки до третього розділу

Визначення методологічних засад програми розвитку конструктивних форм губристичної мотивації відбувалося на основі гуманістичного підходу у психології з урахуванням специфіки спортивної діяльності та вікових особливостей підлітків. Розвивальна програма мала комплексний характер, в основному фокусі якої перебувала організація групової взаємодії в рамках тренінгової програми, що доповнювалася індивідуальним консультуванням залежно від потреб та запитів учасників.

Структура тренінгової програми розвитку конструктивних форм губристичної мотивації мала три змістовні блоки (мотиваційний, розвивальний, рефлексивний). В основі розвивального блоку програми була покладена модель посилення дії факторів, що сприяють розвитку губристичних мотивів та послаблення впливу факторів, що перешкоджають формуванню адекватних губристичних прагнень підлітків-спортсменів. Індивідуальне консультування підлітків мало на меті посилення групового впливу та опрацювання найбільш чутливих питань, які не можуть бути задоволеними у тренінговому форматі.

Перевірка ефективності авторської програми розвитку губристичної мотивації підлітків-спортсменів продемонструвала статистично значуще підвищення губристичних мотивів в структурі спортивної мотивації підлітків експериментальної групи. Реалізація розвивальної програми мала вплив на зростання трьох спортивних мотивів: емоційного, глористичного та мотиву фізичного вдосконалення. Значуще зростання показників оптимального переживання у спортивній діяльності, яке відбулося в експериментальній групі, свідчить про задоволеність, усвідомлення сенсу та готовність докладати відповідних зусиль в спорті, яке виявляється у підлітків при підвищенні губристичної мотивації. Істотних змін показників губристичних та спортивних мотивів у контрольній групі не виявлено.

ВИСНОВКИ

У дисертації наведене теоретичне узагальнення і нове вирішення наукового завдання, що виявляється у визначенні особливостей та умов розвитку губристичної мотивації підлітків-спортсменів. На підставі отриманих в ході дослідження результатів можна зробити такі висновки:

1. Спортивна діяльність, зумовлюючи конкурентне середовище, створює у підлітковому віці підґрунтя для розвитку губристичної мотивації, яка розуміється як прагнення до самоствердження особистості. Губристична мотивація, що реалізується у спорті, представлена мотивом досягнення переваги через фактичне чи уявне порівняння себе з іншими спортсменами та мотивом досягнення досконалості, який базується на внутрішніх стандартах спортивної майстерності і виявляється у високих вимогах до себе та власних спортивних досягнень.

2. Встановлено співвідношення типів губристичної мотивації та мотивації спортивної діяльності, що визначає характерні особливості спортивної мотивації у підлітковому віці: для підлітків у структурі спортивної мотивації найбільш характерним є поєднання високого рівня спортивної мотивації та домінування мотиву досконалості, що сприяє зростанню рівня їх спортивної майстерності. Виявлено специфіку стильових особливостей саморегуляції спортивної діяльності у підлітків в залежності від типологічного профілю губристичної мотивації (середнього, низького, з домінуванням прагнень до досконалості чи переваги). Встановлено, що найвищі показники ідентифікованого регулювання та власного спонукання виявленні у підлітків з домінуванням прагнення до досконалості. Спортивна діяльність підлітків, які прагнуть досконалості, здебільшого детермінована внутрішніми мотивами та опосередкована усвідомленням себе як спортсмена. Найвищі показники інтроектованого та зовнішнього регулювання притаманні підліткам з домінуванням прагнення до переваги, їхня спортивна діяльність переважно стимулюється різними формами зовнішніх впливів, до яких входять схвалення

та покарання, авторитет тренера, батьківські установки, думка однолітків тощо. Підлітки з низьким рівнем губристичної мотивації мають найнижчі показники за всіма стилями саморегуляції.

3. Визначено особистісні характеристики підлітків, релевантні реалізації спортивної діяльності. Найвищий рівень оптимістичних очікувань, диспозиційного оптимізму, перфекціонізму, спрямованого на себе притаманний підліткам з прагненням до досконалості, а найнижчий рівень диспозиційного оптимізму та виражені песимістичні очікування, високі показники перфекціонізму, спрямованого на інших, властиві підліткам з низьким рівнем губристичної мотивації. Визначено зв'язок губристичного мотиву досконалості з самооцінкою якостей, актуальних для спортивної діяльності підлітків.

4. Визначено, що актуальні переживання підлітків у спортивній діяльності відрізняються залежно від типологічного профілю губристичної мотивації. Для підлітків, у мотиваційних профілях яких домінує прагнення до досконалості або переваги, притаманне оптимальне переживання у спортивній діяльності, що є відповідником стану потоку або захоплення спортом. У підлітків з домінуванням прагнення до досконалості виявлені найвищі показники переживання задоволення та сенсу у процесі спортивної діяльності. Підлітки з прагненням до переваги в процесі спортивної діяльності мають найвищі показники за переживанням зусилля. Підлітки-спортсмени з низьким рівнем губристичної мотивації характеризуються значним переживанням порожнечі. Крім того, виявлено типологічні відмінності у переживанні тривожних станів у спортивній діяльності: підлітки-спортсмени з домінуванням прагнення до переваги мають вищі показники ситуативної тривоги у тренувальному процесі, що пов'язане із ситуацією змагальної невизначеності, натомість підлітки-спортсмени з домінуванням прагнення до досконалості мають вищі показники особистісної тривожності, що проявляється у емоційному напруженні, пов'язаному із невдоволенням

власними спортивними якостями та тривожній оцінці перспективи спортивної діяльності.

5. Встановлено психологічні особливості спортивної діяльності підлітків-спортсменів з різними типами губристичної мотивації, які займаються індивідуальними та командними видами спорту. Залученість до *командних видів спорту* при домінуванні прагнення до досконалості взаємозумовлено із найвищим рівнем внутрішньої мотивації та перфекціоністичної спрямованості на себе, оптимальних переживань у спортивній діяльності, та найнижчими показниками переживання порожнечі; при домінуванні прагнення до переваги – із найвищим рівнем перфекціоністичної спрямованості на інших та високими показниками соціально приписаного перфекціонізму; при низькому рівні губристичної мотивації – із найнижчим рівнем внутрішньої саморегуляції, низьким рівнем перфекціоністичної спрямованості на себе та на інших, високим рівнем соціально приписаного перфекціонізму, низькими показниками інтегрального перфекціонізму, найнижчим рівнем переживання сенсу, зусиль, радості відповідальності, насолоди та оптимального переживання у спортивній діяльності при найвищому переживанні порожнечі, найвищими проявами страхів у структурі особистісної тривожності. Залученість до *індивідуальних видів спорту* при домінуванні прагнення до досконалості пов'язане із найвищими показниками задоволення у процесі спортивної діяльності, при домінуванні прагнення до переваги – високим інтегральним показником перфекціонізму, переживанням зусилля у спортивній діяльності, при низькому рівні губристичної мотивації – найменшою мірою задоволення у процесі спортивної діяльності, ситуативної тривоги та особистісної тривожності.

6. Засобами дискримінантного аналізу було визначено психологічні предиктори губристичної мотивації підлітків-спортсменів, а саме: прагнення до досконалості у підлітків-спортсменів зумовлене перфекціоністичною спрямованістю на себе, оптимістичними очікуваннями, мотивами спортивної діяльності (емоційним та фізичного вдосконалення), переживанням сенсу,

задоволення та порожнечі у спортивній діяльності, натомість губристичне прагнення до переваги підлітків-спортсменів – переживаннями зусилля у спортивній діяльності, оптимістичними очікуваннями, перфекціоністичною спрямованістю на себе, астенічним компонентом ситуативної тривоги та соціальним захистом в структурі особистісної тривожності.

7. Розроблена тренінгова програми розвитку конструктивних форм губристичної мотивації була представлена трьома змістовними блоками (мотиваційним, розвивальним, рефлексивним). У результаті залучення до програми підлітків із низьким рівнем губристичної мотивації у них відбулось істотне підвищення губристичних мотивів в структурі спортивної мотивації, а також емоційного, глористичного мотивів та мотиву фізичного вдосконалення; крім того, значуще зростання показників оптимального переживання у спортивній діяльності свідчить про задоволеність, усвідомлення сенсу та готовність докладати відповідних зусиль в спорті, яке виявляється у підлітків при підвищенні губристичної мотивації.

Представлене дослідження не вичерпує усі аспекти проблеми губристичних мотивів у структурі мотивації спорту особистості, вимагає подальших наукових розвідок у напрямі її дослідження у різних вікових групах та у представників різних видів спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Александрова, Г. М. (2014). *Психологічні умови виховання почуттів честі і гідності у студентської молоді*. [Дис. канд. психол. наук, Харків. Нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди].
- Афанасьєва, Н. Є., & Перелигіна, Л. А. (2015). *Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник*. НУЦЗУ.
- Бех, І. Д. (2018). *Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія*. Букрек.
- Бизюк, А. П., Вассерман, Л. И., & Иовлев, Б. В. (2005). *Применение интегративного теста тревожности*. НИПНИ им. Бехтерева.
- Блінов, О. А. (2008). Особливості організації проведення психологічного тренінгу. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки*, 12, 9–23.
- Борисова, О., Шутова, С., Нагорна, В., & Шльонська, О. (2020). Сучасні підходи удосконалення змагальної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2, 15-22. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.15-22>
- Брагіна, К. І. (2019а). Губристична мотивація як важлива умова психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т.4. Психологія обдарованості*. 15, 21-24. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11>
- Брагіна, К. І. (2019б). Природа губристичної мотивації та розвитку губристичного синдрому крізь призму конфлікту. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, 44, 11-30. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-44.11-30>
- Булах, І. С. (2016). *Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи*. Нілан-ЛТД
- Васютинський, В. (2022). *Винні чи безневинні? Почуття провини в колективній свідомості українців : монографія. Препринт*. Імекс-ЛТД.

- Вдовіченко, О. В. (2017). Ризик особистості як фактор мотивації досягнення та губристичної мотивації на кризових етапах онтогенезу *Вісник ПНХУ ім. Сковороди «Психологія»*, 56, 41-51.
- Гейтенко, В. В., Пристинський В. М., & Зайцев В. О. (2021). *Теорія і методика дитячого та юнацького спорту*. Вид-во Б. І. Маторіна.
- Грецов, А., & Бендарева, Т. (2008) *Психологические игры для старшеклассников и студентов*. Питер.
- Гінгер, С. (2005). *Гештальт мистецтво контакту. Новий оптимістичний підхід до людських стосунків*. Класика.
- Джонсон, Д. В. (2003). *Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування*. КМ Академія.
- Іллін Є. П. (2013). *Мотивація і мотиви*. Навчальна книга. Богдан.
- Карамушка, Л. М., Бондарчук О. І., & Грубі Т. В. (2018). *Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум*. Медобори-2006.
- Карпенко, Є. (2015). *Основи психотренінгу*. Просвіт.
- Костюкевич, В. М. (2014). *Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту)*. Навчальний посібник. Планер.
- Кузікова, С. Б. (2018). Актуалізація особистісного саморозвитку як умова подолання конфліктності у підлітків. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія*, 54, 113-123.
- Кузікова, С. Б. (2020). *Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник*. (2-ге вид.). Університетська книга.
- Кузнєцова, М. М. (2018). *Оптимізм в структурі психічної саморегуляції навчальної діяльності студентів* [Дис. канд. психол. наук, Харків, Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди].
- Лефтеров, В. О., Форманюк, Ю. В., & Третьякова Т. М. (2021). *Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів*. Фенікс.
- Максименко, Д. С. (2020). *Психологічні особливості криз підлітка*. Сварог.

- Максименко, С. Д. (2016). Поняття особистості у психології. *Психологія та особистість*, 1, 11-17 <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.1.151724>
- Максименко, С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., & Кочкурова О. В. (2015). *Практикум із групової психокорекції*. Люкс.
- Максименко, С. Д., & Сердюк, Л. З. (2016) Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія*, 9(9), 6-13.
- Мамічева, О. (2017). Hubristic motivation of high school teachers. *Вісник ПНХУ ім. Сковороди «Психологія»*, 57, 210-217
- Москаленко, В. В. (2023). *Теоретико-методологічні засади дослідження динаміки ідентичності особистості у змінній ситуації (структурно-функціональний аналіз): препринт*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- Найчук, В. В. (2018). Феномен оптимізму у системі емоційно-вольової регуляції спортивної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 3(1), 84-89.
- Ображей, О. Є. (2021). *Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів*. [Дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту, Луцьк, Волинський нац. ун-т ім. Л. Українки].
- Олійник, Н. А. & Войтенко С. М. (2020). *Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія*. ВНАУ.
- Осин, Е. Н., & Леонтьев, Д. А. (2017). Диагностика переживаний в профессиональной деятельности: валидизация методики. *Организационная психология*, 7(2), 30–51.
- Полілуєва, І. В. (2017). *Особливості емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності у підлітковому віці*. [Дис. канд. психол. наук, Харків, нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди].

- Рочняк, А. (2018). Мотивація та саморегуляція спортивної діяльності юнаків-баскетболістів із різною успішністю у змаганнях. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 1(2), 77-82.
- Рочняк, А. (2019). *Психолого-педагогічні особливості розвитку саморегуляції юнаків-баскетболістів*. [Дис. канд. психол. наук, Харків, нац. техн. ун-т «Харківський політехнічний інститут», нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди].
- Рудоманенко, Ю. В. (2023). *Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки*. [Дис. канд. психол. наук, Одеса. Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського].
- Седих, К.В., & Моргун, В.Ф. (2015). *Делінквентний підліток: навчальний посібник*. Слово.
- Сурков, В. В. (2014). Гюбрис як фактор формування злочинної особистості. *Грані*, 5, 28-31.
- Тарасова, Н. В. (2021). Етапи психологічного супроводу спортсменів підлітково-юнацького віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки, 4, 108-114.
<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-14>
- Токарева, Н. М. (2014). *Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія*.
<https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1760/1/підліток.pdf>
- Фоменко, К. І. (2014). Взаємозв'язок нарцисизму та губристичної мотивації особистості студентів. *Психологічні перспективи*, 23, 309-319.
- Фоменко, К. І. (2015). Перфекціонізм як характеристика особистості, яка прагне до переваги та досконалості. *Вісник Національного університету оборони України*, 59, 311-316
- Фоменко, К. І. (2018). *Психологія губристичної мотивації: феноменологія, структура, детермінація*. Харків: ХНПУ.
- Фоменко, К. І., & Кузнецова, М. М. (2016). Губристична мотивація оптимістів та песимістів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 53, 256-264.
<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.44914>

- Фоменко, К. І., Полілуєва, І. В. (2017). Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник ХНУ імені Г.С.Сковороди. Психологія*, 56, 242-256 <http://doi.org/10.5281/zenodo.888794>
- Фоменко К., Большакова А., & Кузнецов О. (2022). Когнітивно-поведінкова модель клінічного прагнення до губристичної переваги. *Габітус*, 37, 138-142. <http://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.25>
- Фопель, К. (2008а). *На порозі дорослої життя: Психологічна робота з підлітковими та юнацькими проблемами. Цінності, цілі, інтереси. Школа та навчання. Робота та дозвілля. Генезис*.
- Фопель, К. (2008б). *На порозі дорослої життя: Психологічна робота з підлітковими та юнацькими проблемами. Відокремлення від сім'ї. Любов та дружба. Сексуальність. Генезис*.
- Франкл, В. (2020). *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у конітаборі*. Клуб сімейного дозвілля.
- Хомуленко, Т., Поденко, А., & Фоменко, К. (2016). Тренінгові психотехнології в програмах психологічного супроводу. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія*, 54, 247-260.
- Цибра, М. Ф. (2020). Самоствердження особистості як категорія соціальної філософії. *Перспективи. Соціально-політичний журнал*, 3, 88-99.
- Чиксентмігаї, М. (2017). *Потік. Психологія оптимального досвіду*. Клуб сімейного дозвілля.
- Шамне, А. В., & Бабич, А. В. (2018). Хронологічні межі підліткового та юнацького віку у західних та вітчизняних періодизаціях розвитку. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*, 279, 167-174.
- Шамне, А. В., & Прахова, С. А. (2018). *Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія*. НУБіП України.

- Шахрай, В. М., Алексеєнко Т. Ф., Гончар Л. В., Канішевська Л. В., & Малиношевський Р. В. (2019). *Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири: Монографія*. Імекс-ЛТД.
- Шевякова, Н. Л. (2013). *Особливості емоційно-вольової регуляції особистості в перехідний період від підліткового до юнацького віку*. [Автореф. дис. канд. пед. наук, Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди].
- Шинкарук О. (2017). Місце структури здібностей та обдарованості в системі відбору та орієнтації спортсменів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 1, 82-88.
- Шинкарук, О., Сиваш, І., & Улан, А. (2016). Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2(34), 111-115. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_19
- Ackerman, R. A., Donnellan, M. B., & Wright, A. G. C. (2019). Current conceptualizations of narcissism. *Current opinion in psychiatry*, 32(1), 32–37. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000463>
- Adler A. (2012). *Praxis und Theorie der Individualpsychologie*. Anaconda Verlag.
- Adler A. (2020). *Understanding Human Nature: The psychology of personality*. General press.
- Ahn H-K, Kim S-H, Ke WY. (2021). You have got items to show off your pride: the effects of pride on preference for attention-grabbing products. *Eur. J. Mark.* 55(8), 2101-2121. <https://doi.org/10.1108/EJM-09-2019-0688>
- Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 821–827. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.004>
- Allers, R. (2008). *Work and Play: Collected Papers on the Philosophy of Psychology, 1939/1962*. Marquette University Press. Edited by Alexander Batthyany, Jorge Olaechea Catter & Andrew Tallon. <https://philpapers.org/rec/ALLWAP>

- Arnold, A.J., Kappes, H.B., Klinenberg, E. & Winkielman, P. (2021) The Role of Comparisons in Judgments of Loneliness. *Front. Psychol.* 12:498305. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.498305>
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *The Journal of school health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Barcza-Renner, K., Eklund, R. C., Morin, A. J., & Habeeb, C. M. (2016). Controlling Coaching Behaviors and Athlete Burnout: Investigating the Mediating Roles of Perfectionism and Motivation. *Journal of sport & exercise psychology*, 38(1), 30–44. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0059>
- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., Faigenbaum, A., Hall, G., Jr, Kriemler, S., Léglise, M., Malina, R. M., Pensgaard, A. M., Sanchez, A., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J., van Mechelen, W., Weissensteiner, J. R., & Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British journal of sports medicine*, 49(13), 843–851. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962>
- Bilsbury, C. D., Roach, D., & Bilsbury, J. (2001). Vanity as a psychological construct. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 46(8), 760. <https://doi.org/10.1177/070674370104600814>
- Brenner, J. S. & Council on Sports Medicine and Fitness. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*. 138(3) e20162148. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148>
- Brooks, M. A., Post, E. G., Trigsted, S. M., Schaefer, D. A., Wichman, D. M., Watson, A. M., McGuine, T. A., & Bell, D. R. (2018). Knowledge, Attitudes, and Beliefs of Youth Club Athletes Toward Sport Specialization and Sport Participation. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 6(5), 2325967118769836. <https://doi.org/10.1177/2325967118769836>

- Brown, K. A., Patel, D. R., & Darmawan, D. (2017). Participation in sports in relation to adolescent growth and development. *Translational pediatrics*, 6(3), 150–159. <https://doi.org/10.21037/tp.2017.04.03>
- Cano-Noguera, F., Ibáñez-Pérez, R. J., Cavas-García, F., & Martínez-Moreno, A. (2021). Influence of Psychological Factors in Federated Futsal and Lifeguard Athletes, Differences by Gender and Category. *Frontiers in psychology*, 12, 680419. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.680419>
- Carter, T., Pascoe, M., Bastounis, A., Morres, I. D., Callaghan, P., & Parker, A. G. (2021). The effect of physical activity on anxiety in children and young people: a systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 285, 10–21. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.026>
- Carver, C. S. (2014). Self-control and optimism are distinct and complementary strengths. *Personality and Individual Differences*, 66, 24-26.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C., & Zafra-Santos, E. (2018). Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 894. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050894>
- Chacko, A., Granski, M., Horn, E. P., Levy, M. D., Dahl V., Lacks R. S., Ramakrishnan A. (2018) 14 - Prevention of disruptive behavior problems in children. *Developmental Pathways to Disruptive, Impulse-Control and Conduct Disorders*, Academic Press, 347-380. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811323-3.00014-6>
- Chen, L. H., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. (2008). Relation of dispositional optimism with burnout among athletes. *Perceptual and motor skills*, 106(3), 693–698. <https://doi.org/10.2466/pms.106.3.693-698>

- Cheng J. T., Tracy J. L., Henrich J. (2010). Pride, personality, and the evolutionary foundations of human social status. *Evol. Hum. Behav.* 31 334–347. <http://dx.doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2010.02.004>
- Ćorluka Čerkez, V., & Vukojević, M. (2021). The Relationship between Perfectionism and Anger in Adolescents. *Psychiatria Danubina*, 33(4), 778–785.
- Crespo, M., & Reid, M. M. (2007). Motivation in tennis. *British journal of sports medicine*, 41(11), 769–772. <https://doi.org/10.1136/bjism.2007.036285>
- Csikszentmihalyi, M., & Schneider, B. (2016). Conditions for Optimal Development in Adolescence: An Experiential Approach: A Special Issue of Applied Developmental Science. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203764831>
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2002). *The Concept of Flow*. In: C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (89–105). Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. Random House.
- Dickens LR, Robins RW. (2022). Pride: a meta-analytic project. *Emotion* 22(5), 1071–1087
- Dickerson, P. (2000). 'But I'm different to them': Constructing contrasts between self and others in talk-in-interaction. *British Journal of Social Psychology*, 39(3), 381–398. <https://doi.org/10.1348/014466600164552>
- DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British journal of sports medicine*, 48(4), 287–288. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093299>
- Dimech, A. & Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children, *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 347-354. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.007>

- Dong, Z., Wang, P., Xin, X., Li, S., Wang, J., Zhao, J., & Wang, X. (2022). The relationship between physical activity and trait anxiety in college students: The mediating role of executive function. *Frontiers in human neuroscience, 16*, 1009540. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.1009540>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity M. J. Payne W. R. et al. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act 10*, 98 <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Ensari, I., Greenlee, T. A., Motl, R. W., & Petruzzello, S. J. (2015). Meta-analysis of acute exercise effects on state anxiety: an update of randomized controlled trials over the past 25 years. *Depression and anxiety, 32*(8), 624–634. <https://doi.org/10.1002/da.22370>
- Feeley, B. T., Agel, J., & LaPrade, R. F. (2016). When Is It Too Early for Single Sport Specialization?. *The American journal of sports medicine, 44*(1), 234–241. <https://doi.org/10.1177/0363546515576899>
- Fernandes, B., Newton, J., & Essau, C. A. (2022). The Mediating Effects of Self-Esteem on Anxiety and Emotion Regulation. *Psychological reports, 125*(2), 787–803. <https://doi.org/10.1177/0033294121996991>
- Flashman, J. (2012). Academic Achievement and Its Impact on Friend Dynamics. *Sociology of education, 85*(1), 61–80. <https://doi.org/10.1177/0038040711417014>
- Flett G. L., Hewitt P. L. (2015). Measures of perfectionism. In Boyle G. J., Saklofske D. H., Matthews G. (Eds.), *Measures of personality and social psychology constructs* (pp. 595-618). San Diego, CA: Elsevier.
- Flett, G. L., Besser, A., & Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and interpersonal orientations in depression: an analysis of validation seeking and rejection sensitivity in a community sample of young adults. *Psychiatry, 77*(1), 67–85. <https://doi.org/10.1521/psyc.2014.77.1.67>

- Flett, G. L., Coulter, L.-M., Hewitt, P. L., & Nepon, T. (2011). Perfectionism, rumination, worry, and depressive symptoms in early adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 26(3), 159–176. <https://doi.org/10.1177/0829573511422039>
- Fomenko K., Khomulenko T., Bolshakova A., & Kuznetsov O. (2021). The cognitive-behavioral model of clinical aspiration for hubristic superiority. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 16, 34-39. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.25>
- Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- García-Alandete, J. Striving for Personal Perfection: Rudolf Allers's Psycho-Ethic-Metaphysical Approach to Character and Self-Improvement. *J Relig Health* 61, 3363–3383 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01605-6>
- Gaudreau P. (2019). On the Distinction Between Personal Standards Perfectionism and Excellencism: A Theory Elaboration and Research Agenda. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 14(2), 197–215. <https://doi.org/10.1177/1745691618797940>
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. H., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 53(4), 263–279. <https://doi.org/10.1037/a0030288>
- Goulet-Pelletier, J. C., Gaudreau, P., & Cousineau, D. (2022). Is perfectionism a killer of creative thinking? A test of the model of excellencism and perfectionism. *British journal of psychology (London, England : 1953)*, 113(1), 176–207. <https://doi.org/10.1111/bjop.12530>
- Greydanus, D. E., Ergun-Longmire, B., Cabral, M. D., Patel, D. R., & Dickson, C. A. (2023). Psychosocial aspects of sports medicine in pediatric athletes: Current concepts in the 21st century. *Disease-a-month : DM*, 69(8), 101482. <https://doi.org/10.1016/j.disamonth.2022.101482>

- Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J. A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ open*, *9*(9), e028555. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028555>
- Gustafsson, H., Hill, A. P., Stenling, A., & Wagnsson, S. (2016). Profiles of perfectionism, parental climate, and burnout among competitive junior athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *26*(10), 1256–1264. <https://doi.org/10.1111/sms.12553>
- Hamachek, Don E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, *15* (1), 27-33.
- Heidhues, P., Kőszegi, B., & Strack, P. (2018). Unrealistic expectations and misguided learning. *Econometrica*, *86*(4), 1159–1214. <http://www.jstor.org/stable/44955989>
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and social psychology review : an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, *20*(3), 269–288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Hill, A. P., Stoeber, J., Brown, A., & Appleton, P. R. (2014). Team Perfectionism and Team Performance: A Prospective Study, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *36*(3), 303-315. Retrieved Jul 13, 2023, from <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0206>
- Hill, A. P., & Grugan, M. (2020). Introducing perfectionistic climate. *Perspectives on early childhood psychology and education*, *4*(2), 263-276. URL: <https://ray.yorks.ac.uk/id/eprint/4170>
- Ho, S. Y., Tong, E. M., & Jia, L. (2016). Authentic and hubristic pride: Differential effects on delay of gratification. *Emotion (Washington, D.C.)*, *16*(8), 1147–1156. <https://doi.org/10.1037/emo0000179>

- Horney, Karen. (2013). *The Neurotic Personality Of Our Time* (1st ed.). Taylor and Francis. Retrieved from <https://www.perlego.com/book/1679696/the-neurotic-personality-of-our-time-pdf> (Original work published 2013)
- Ishikawa, A., Rickwood, D., Bariola, E., & Bhullar, N. (2023). Autonomy versus support: self-reliance and help-seeking for mental health problems in young people. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 58(3), 489–499. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02361-4>
- Jayanthi, N. A., Holt, D. B., Jr, LaBella, C. R., & Dugas, L. R. (2018). Socioeconomic factors for sports specialization and injury in youth athletes. *Sports Health*. 10(4), 303–310. <https://doi.org/10.1177/1941738118778510>
- Jayanthi, N. A., Post, E. G., Laury, T. C., & Fabricant, P. D. (2019). Health Consequences of Youth Sport Specialization. *Journal of athletic training*, 54(10), 1040–1049. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-380-18>
- Kandola, A., & Stubbs, B. (2020). Exercise and Anxiety. *Advances in experimental medicine and biology*, 1228, 345–352. https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1_23
- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *PloS one*, 17(1), e0262486. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262486>
- Kikkawa, M., Shimura, A., Nakajima, K., Morishita, C., Honyashiki, M., Tamada, Y., Higashi, S., Ichiki, M., Inoue, T., & Masuya, J. (2023). Mediating Effects of Trait Anxiety and State Anxiety on the Effects of Physical Activity on Depressive Symptoms. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(7), 5319. <https://doi.org/10.3390/ijerph20075319>
- Kozielecki, J. (1985). Zarys koncepcji transgresyjnej człowieka. *Studia Socjologiczne*, 3-4, 109-128
- Kozielecki, J. (1986). A transgressive model of man. *New Ideas in Psychology*, 4(1), 89-105, [https://doi.org/10.1016/0732-118X\(86\)90062-0](https://doi.org/10.1016/0732-118X(86)90062-0)

- Kozielecki, J. (1987). The role of hubristic motivation in transgressive behavior. *New Ideas in Psychology*, 5(3), 361-383 [https://doi.org/10.1016/0732-118X\(87\)90006-7](https://doi.org/10.1016/0732-118X(87)90006-7)
- Krifa, I., van Zyl, L. E., Braham, A., Ben Nasr, S., & Shankland, R. (2022). Mental Health during COVID-19 Pandemic: The Role of Optimism and Emotional Regulation. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1413. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031413>
- Krizan, Z., & Herlache, A. D. (2018). The Narcissism Spectrum Model: A Synthetic View of Narcissistic Personality. *Personality and social psychology review : an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 22(1), 3–31. <https://doi.org/10.1177/1088868316685018>
- LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Côté, J., Engebretsen, L., Feeley, B. T., Gould, D., Hainline, B., Hewett, T., Jayanthi, N., Kocher, M. S., Myer, G. D., Nissen, C. W., Philippon, M. J., & Provencher, M. T. (2016). AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 4(4), 2325967116644241. <https://doi.org/10.1177/2325967116644241>
- Leal, P. C., Goes, T. C., da Silva, L. C. F., & Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 39(3), 147–157. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0044>
- Lewis M. (2007). “Self-conscious emotional development,” in *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*, eds Tracy J. L., Robins R. W. (New York, NY: Guilford Press), 134–149.
- Lunn, J., Greene, D., Callaghan, T., & Egan, S. J. (2023). Associations between perfectionism and symptoms of anxiety, obsessive-compulsive disorder and depression in young people: a meta-analysis. *Cognitive behaviour therapy*, 1–28. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2211736>
- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2017). Perfectionism and training distress in junior athletes: a longitudinal investigation. *Journal of sports sciences*, 35(5), 470–475. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1172726>

- Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J., & Jowett, G. E. (2021). A three-sample study of perfectionism and field test performance in athletes. *European journal of sport science*, 21(7), 1045–1053. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1811777>
- Maslow A. H. (2022) A Theory of Human Motivation. General Press.
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J. P., Nemes, B., ... Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European child & adolescent psychiatry*, 26(1), 111–122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>
- Mercadante E. J., Tracy J. L. (2022). A paradox of pride: Hubristic pride predicts strategic dishonesty in response to status threats. *J. Exp. Psychol. Gen.* 151(7), 1681-1706. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/xge0001158>
- Merkel, D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open access journal of sports medicine*, 4, 151–160. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S33556>
- Miller, J. D., Lynam, D. R., Hyatt, C. S., & Campbell, W. K. (2017). Controversies in Narcissism. *Annual review of clinical psychology*, 13, 291–315. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045244>
- Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2015). Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes?. *Sports health*, 7(5), 437–442. <https://doi.org/10.1177/1941738115598747>
- Ngo, V., Richards, H., & Kondric, M. (2017). A Multidisciplinary Investigation of the Effects of Competitive State Anxiety on Serve Kinematics in Table Tennis. *Journal of human kinetics*, 55, 83–95. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0008>

- Orejudo, S., Puyuelo, M., Fernández-Turrado, T., & Ramos, T. (2012). Optimism in adolescence: A cross-sectional study of the influence of family and peer group variables on junior high school students. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 812–817. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.012>
- Parnabas, V.A., Mahamood, Y., & Parnabas, J. (2013). The Relationship between Cognitive and Somatic Anxiety on Performance of Student-Athletes of Universiti Malaysia Perlis (UNIMAP). *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 1(3), 61-66. <https://doi.org/10.13189/saj.2013.010301>
- Pasulka, J., Jayanthi, N., McCann, A., Dugas, L. R., & LaBella, C. (2017). Specialization patterns across various youth sports and relationship to injury risk. *The Physician and sportsmedicine*, 45(3), 344–352. <https://doi.org/10.1080/00913847.2017.1313077>
- Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 23(6), 325–335. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2010.04.004>
- Popovych, I., Blynova, O., Nosov, P., Zinchenko, S. & Kononenko, O. (2021). Psychological factors of competitiveness of the women's youth handball team. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 227-235. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01030>
- Post, E. G., Trigsted, S. M., Schaefer, D. A., Cadmus-Bertram, L. A., Watson, A. M., McGuine, T. A., Brooks, M. A., & Bell, D. R. (2020). Knowledge, Attitudes, and Beliefs of Youth Sports Coaches Regarding Sport Volume Recommendations and Sport Specialization. *Journal of strength and conditioning research*, 34(10), 2911–2919. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002529>
- Reardon, C. L., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M., Purcell, R., Rice, S., & Walton, C. C. (2021). Anxiety disorders in athletes. *Advances in Psychiatry and Behavioral Health*, 1(1), 149-160. <https://doi.org/10.1016/j.ypsc.2021.05.010>

- Rice, F. P. & Dolgin, K., (2005). *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture. Psychology Faculty Books.* 1. https://digitalcommons.owu.edu/psyc_books/1
- Rice, S., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebarga, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *53*, 722-730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Rincón Uribe, F. A., Godinho, R. C. S., Machado, M. A. S., Oliveira, K. R. D. S. G., Neira Espejo, C. A., de Sousa, N. C. V., de Sousa, L. L., Barbalho, M. V. M., Piani, P. P. F., & Pedroso, J. D. S. (2021). Health knowledge, health behaviors and attitudes during pandemic emergencies: A systematic review. *PloS one*, *16*(9), e0256731. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256731>
- Rochniak, A., Kostikova, I., Fomenko, K., Khomulenko, T., Arabadzhy, T., Viediarnikova, T., Diomidova, N., Kramchenkova, V., Scherbakova, O., Kovalenko, M., & Kuznetsov, O. (2020). Effect of Young Basketball Players' Self-Regulation on Their Psychological Indicators. *Journal of physical education and sport*, *20*, 1606-1612. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03219>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 1063-1078
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, *4*(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.4.3.219>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* Free Press.

- Seligman, M. E., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 242–247. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.88.3.242>
- Sherrod, L. R., Haggerty, R. J., & Featherman, D. L. (2006). Introduction: Late Adolescence and the Transition to Adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 3, 217-226.
- Soidla, K., & Akkermann, K. (2020). Perfectionism and impulsivity based risk profiles in eating disorders. *The International journal of eating disorders*, 53(7), 1108–1119. <https://doi.org/10.1002/eat.23285>
- Song, H. H., & Lee, D. J. (2021). Structural Relationship between Korean Adolescent's Sports Participation, Optimism, Pessimism, Self-Regulation, and Coronavirus-Related Stress in the Pandemic Situation. *International journal of environmental research and public health*, 18(20), 10645. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010645>
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an Emotional State. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current Trends in Theory and Research* (Vol. 1, pp. 23-49). Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50009-5>
- Stoeber, Joachim & Damian, Lavinia & Madigan, Daniel. (2018). Perfectionism: A motivational perspective. In J. Stoeber (Ed.) In book: *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp.19-43).
- Stornæs, A. V., Rosenvinge, J. H., Sundgot-Borgen, J., Pettersen, G., & Friborg, O. (2019). Profiles of perfectionism among adolescents attending specialized elite- and ordinary lower secondary schools: A Norwegian cross-sectional comparative study. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2039. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02039>
- Sznycer, D., Al-Shawaf, L., Bereby-Meyer, Y., Curry, O. S., & Smet, D. D. (2017). Cross-cultural regularities in the cognitive architecture of pride. *PNAS*, 114(8), 1874–79

- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of personality and social psychology*, 101(2), 354–365. <https://doi.org/10.1037/a0023779>
- Torevell, D. (2020). Self-Assertion, ‘Ignorant Backwoodsmen’ and the Experience of ‘(Un) Safe Spaces.’ *Irish Theological Quarterly*, 85(3), 230–246. <https://doi.org/10.1177/0021140020926594>
- Tracy J. L., Cheng J. T., Robins R. W., & Trzesniewski K. H. (2009). Authentic and hubristic pride: the affective core of self-esteem and narcissism. *Self Identity*, 8, 196–213. <https://doi.org/10.1080/15298860802505053>
- Tracy J. L., Robins R. W. (2007). Emerging insights into the nature and function of pride. *Curr. Dir. Psychol. Sci*, 16, 147–150. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-8721.2007.00493.x>
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2014). Conceptual and empirical strengths of the authentic/hubristic model of pride. *Emotion (Washington, D.C.)*, 14(1), 33–37. <https://doi.org/10.1037/a0034490>
- Tracy, J. L., Mercadante, E., & Hohm, I. (2023). Pride: The Emotional Foundation of Social Rank Attainment. *Annual review of psychology*, 74, 519–545. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032720-040321>
- Usán Supervía, P., Salavera Bordás, C., & Murillo Lorente, V. (2020). Exploring the Psychological Effects of Optimism on Life Satisfaction in Students: The Mediating Role of Goal Orientations. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 7887. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217887>
- Vu, V., & Conant-Norville, D. (2021). Anxiety: Recognition and Treatment Options. *The Psychiatric clinics of North America*, 44(3), 373–380. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2021.04.005>
- Walton, C. C., Rice, S., Hutter, R. I., Currie, A., Reardon, C. L., & Purcell, R. (2021). Mental Health in Youth Athletes: A Clinical Review. *Advances in Psychiatry and Behavioral Health*, 1(1), 119-133. <https://doi.org/10.1016/j.ypsc.2021.05.011>

- Wang, S., Zhao, Y., Cheng, B., Wang, X., Yang, X., Chen, T., Suo, X., & Gong, Q. (2018). The optimistic brain: Trait optimism mediates the influence of resting-state brain activity and connectivity on anxiety in late adolescence. *Human brain mapping, 39*(10), 3943–3955. <https://doi.org/10.1002/hbm.24222>
- White, V. (1982). *God and the unconscious*. With a foreword by C. G. Jung. Spring Publications.
- Żemojtel-Piotrowska, M., Piotrowski, J., Sedikides, C., Sawicki, A., Czarna, A. Z., Fatfouta, R., & Baran, T. (2021). Communal collective narcissism. *Journal of personality, 89*(5), 1062–1080. <https://doi.org/10.1111/jopy.12636>
- Zhu, X., & Yzer, M. (2021). Understanding self-affirmation effects: The moderating role of self-esteem. *British journal of health psychology, 26*(4), 1016–1039. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12517>
- Zou, R., Hong, X., Wei, G., Xu, X., & Yuan, J. (2022). Differential Effects of Optimism and Pessimism on Adolescents' Subjective Well-Being: Mediating Roles of Reappraisal and Acceptance. *International journal of environmental research and public health, 19*(12), 7067. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127067>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітка»

(Лукова & 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 у своїй школі завдяки спортивним досягненням.
7. Я з нетерпінням чекаю тренувань.
8. Систематичні заняття спортом необхідні мені, щоб мати гарну зовнішність.
9. Щоденні тренування ніколи не набридають мені.
10. Під час занять спортом я відчуваю натхнення та прилив енергії.
11. Хочу бути відомим спортсменом у нашій країні.
12. Я отримую задоволення від самого процесу тренування.
13. Займаюсь спортом, щоб бути чемпіоном.
14. Коли я займаюсь спортом, мій настрій покращується.
15. Я займаюсь спортом, щоб підтримувати себе у гарній формі.
16. Мрію бути визнаним найкращим спортсменом у своїй віковій (ваговій) категорії.
17. Я із задоволенням ходжу на тренування.
18. Я займаюсь спортом, щоб бути здоровим.
19. Золота медаль на олімпійських іграх – це моя мрія.

20. Мені подобається займатися спортом.
21. Я займаюсь спортом, щоб покращити свій фізичний стан.
22. Готовий докладати зусиль, щоб мати високий спортивний статус.
23. Отримую задоволення від досягнутого спортивного результату.
24. Я займаюся спортом, щоб бути сильним та витривалим.
25. Хотів би увійти в топ-10 відомих спортсменів світу.

Ключ до методики:

Емоційний мотив: 1, 4, 7, 9, 10, 12, 14, 17, 20, 23.

Мотив фізичного вдосконалення: 2, 5, 8, 15, 18, 21, 24.

Глористичний мотив: 3, 6, 11, 13, 16, 19, 22, 25.

Додаток Б

Методика діагностики переживань у спортивній діяльності

Інструкція. Перед Вами твердження, які описують Ваші відчуття у процесі спортивної діяльності. Будь-ласка, оцініть, наскільки часто Ви відчуваєте ці переживання, використовуючи шкалу, від 1 до 6, де

1	2	3	4	5	6
майже ніколи	рідко	досить рідко	досить часто	часто	майже завжди

Обведіть кружечком обраний варіант відповіді.

Наскільки це відповідає Вам?

1.	Спортивна діяльність приносить задоволення	1	2	3	4	5	6
2.	Я знаю заради чого я займаюсь спортом	1	2	3	4	5	6
3.	Під час занять спортом я відчуваю радість	1	2	3	4	5	6
4.	Мені доводиться докласти зусиль, щоб зробити те, що потрібно	1	2	3	4	5	6
5.	Під час занять спортом я не відчуваю ніяких почуттів	1	2	3	4	5	6
6.	Займаючись спортом, я докладаю немало зусиль	1	2	3	4	5	6
7.	Я насолоджуюсь заняттями спортом	1	2	3	4	5	6
8.	Мені сумно займатися спортом	1	2	3	4	5	6
9.	Те, що я роблю у спорті, сповнено для мене сенсом	1	2	3	4	5	6
10.	Спорт вимагає від мене напруження	1	2	3	4	5	6
11.	Під час занять спортом я відчуваю пустоту	1	2	3	4	5	6
12.	Спорт пов'язаний з тим, що для мене важливо	1	2	3	4	5	6

Обробка результатів:

Показник задоволення – середній бал за пунктами 1, 3, 7.

Показник сенсу – середній бал за пунктами 2, 9, 12.

Показник зусилля - середній бал за пунктами 4, 6, 10.

Показник порожнечі – середній бал за пунктами 5, 8, 11.

Додаток В

**Українська версія методики диспозиційного оптимізму
(Life Orientation Test Revised - LOT-R)**

Інструкція.

Будь ласка, будьте щирими, даючи відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте згідно своїх почуттів, а не так, як на Вашу думку, відповіла б «більшість людей».

Оцініть, будь ласка, в балах кожне твердження:

- 0 – не згодний (-а),
- 1 - скоріше не згодний(-а),
- 2 – і так, і ні,
- 3 – скоріше згодний (-а),
- 4 – повністю згодний (-а).

1. У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд.
2. Мені легко розслабитися.
3. Якщо для мене щось може піти не так, як треба, це станеться.
4. Я завжди з оптимізмом дивлюсь у своє майбутнє.
5. Я дуже радію своїм друзям.
6. Для мене важливо бути чимось зайнятим
7. Я майже ніколи не очікую, що все піде так, як я хочу.
8. Я не надто легко засмучуюся.
9. Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше.
10. Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хороших речей, ніж поганих.

Підрахунок балів:

Пункти 1, 4 та 10 оцінюються за прямою шкалою (відповідають мірі оптимізму).

Пункти 3, 7 та 9 оцінюються у зворотному порядку (або оцінюються окремо у якості міри песимізму).

Пункти 2, 5, 6 и 8 є наповнювачами і не підлягають оцінці.

Додаток Г

Таблиця 2.15

Середні значення показників ситуативної тривоги та особистісної тривожності підлітків з різними типами губристичної мотивації

Показники ситуативної тривоги та особистісної тривожності	Типологічні профілі губристичної мотивації				Н	р
	Домінування прагнення до досконалості	Середній рівень губристичної мотивації	Домінування прагнення до переваги	Низький рівень губристичної мотивації		
Емоційний дискомфорт-СТ	3,82±1,55	3,67±2,08	3,72±1,93	2,65±2,06	9,86	0,0197
Астенічний компонент-СТ	5,89±1,97	5,85±2,19	6,19±1,75	5,35±2,40	8,88	0,0310
Фобічний компонент-СТ	4,23±1,84	4,63±2,15	4,54±1,65	4,65±2,42	1,65	0,6483
Тривожна оцінка перспективи-СТ	4,56±1,67	4,46±1,96	4,25±1,51	3,65±2,87	6,01	0,1110
Соціальний захист-СТ	3,84±1,69	3,62±1,77	2,79±1,36	2,52±1,86	29,9	0,0000
Загальний показник СТ	4,41±1,47	4,54±2,02	4,91±1,33	3,87±2,34	7,94	0,0473
Емоційний дискомфорт-ОТ	6,05±1,32	5,74±1,61	5,68±1,39	5,13±1,87	12,28	0,0065
Астенічний компонент-ОТ	6,43±1,54	6,67±1,65	6,32±1,52	5,91±2,13	5,36	0,1471

Фобічний компонент-ОТ	5,61±1,59	5,97±1,65	5,46±1,63	5,48±2,21	3,37	0,3377
Тривожна оцінка перспективи-ОТ	5,71±1,66	5,60±1,61	4,88±1,39	4,91±1,78	21,10	0,0001
Соціальний захист-ОТ	4,52±1,61	5,09±1,75	3,96±1,29	4,30±1,84	26,03	0,0000
Загальник показник ОТ	6,07±1,35	6,39±1,42	5,68±1,46	5,39±2,10	18,80	0,0003

Примітка: СТ – ситуативна тривога, ОТ – особистісна тривога.



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені Г.С. СКОВОРОДИвул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, тел. (057) 700-35-23, факс (057) 700-69-09
e-mail: rector@hnpu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125585Від 16.05.2023 № 15

На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Луковій Світлані на тему: «Психологічні особливості
губристичної мотивації підлітків-спортсменів»

Дана Луковій Світлані Володимирівні, здобувачу третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 психологія у Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди і засвідчує, що розроблена нею в ході роботи над дисертаційним дослідженням розвивальна програма знайшла відображення в навчальних курсах: «Педагогічна психологія», «Вікова психологія» на факультеті соціальних і поведінкових наук Харківського національного університету ім. Г.С. Сковороди упродовж 2019-2023 років для здобувачів спеціальності «Психологія» ОКР Бакалавр.

Декан факультету соціальних і
поведінкових наук,
Доктор філософських наук, професор



І.Д. Денисенко

285850



НАМН УКРАЇНИ
 ДЕРЖАВНА УСТАНОВА «ІНСТИТУТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА
 ПІДЛІТКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ»
 (ДУ «ІОЗДП НАМН»)

проспект Ювілейний, 52-А, м. Харків, 61153 тел./факс: (0572) 62-41-17 тел.:
 (0572) 62-50-19, 62-20-33

e-mail: iozdp@iozdp.org.ua, http://iozdp.org.ua, код ЄДРПОУ 02012183

№ 216 від 15.08.23р. На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів наукового дослідження

Видана в тому, що основні положення дисертаційної роботи Лукової Світлани Володимирівни за темою «Психологічні особливості губристичної мотивації підлітків-спортсменів» на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія впроваджені у методичну роботу ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України» упродовж 2021-2023 років.

Практичні результати дисертації, що стосуються психолого-педагогічних засад формування навичок саморегуляції у спортивній діяльності підлітків активно застосовуються у методичній роботі Інституту.

Директор Інституту
 д-р мед.наук, проф.



Георгій ДАНИЛЕНКО

На електронний документ накладено: 1 (Один) підписи чи печатки:
На момент друку копії, підписи чи печатки перевірено:
Програмний комплекс: eSign v. 2.3.0;
Засіб кваліфікованого електронного підпису чи печатки: ПТ Користувач ЦСК-1
Експертний висновок: №05/02/02-1424 від 05.04.2016;
Цілісність даних: не порушена;



Підпис № 1 (реквізити підписувача та дані сертифіката)
Підписувач: ЛУКОВА СВІТЛАНА ВОЛОДИМИРІВНА 2760610286;
Належність до Юридічної особи: ФІЗИЧНА ОСОБА;
Код юридичної особи в ЄДР: 2760610286;
Серійний номер кваліфікованого сертифіката: 5E984D526F82F38F0400000080CD270128058004;
Видавець кваліфікованого сертифіката: КНЕДП АЦСК АТ КБ "ПРИВАТБАНК";
Тип носія особистого ключа: Незахищений;
Тип підпису: Удосконалений;
Сертифікат: Кваліфікований;
Час та дата підпису: 16:37 18.10.2023;
Чинний на момент підпису. Підтверджено позначкою часу для підпису від АЦСК (кваліфікованого надавача електронних довірчих послуг)