

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., Асєєва Ю.О.

(підпис)

« ____ » _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Практична психологія» _____
(назва освітньої програми)

**На тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНО-
ВОЛЬНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ СПОРТСМЕНІВ»**

Виконавець:

здобувач 6 курсу 12 групи
факультету ЦЗФН

_____ Христова Неля Семенівна
/підпис/

Науковий керівник

канд. екон. наук,
ст. викладач кафедри МППП

_____ Кир'язова Тетяна Олександрівна
/підпис/

Одеса - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ СПОРТСМЕНІВ.....	8
1.1. Психологічні засади розуміння мотиву та мотивації в контексті діяльності спортсменів	8
1.2. Особливості формування вольових якостей у спортсменів індивідуальних видів спорту.....	25
1.3. Специфіка формування мотивації у спортсменів.....	30
Висновки до першого розділу.....	41
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ СПОРТСМЕНІВ.....	43
2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження мотиваційно-вольової спрямованості спортсменів	43
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження мотиваційно-вольової спрямованості спортсменів	47
2.2.1. Оцінка рівня розвитку вольової саморегуляції в контексті спортивної підготовки.....	50
2.2.2. Аналіз внутрішньої та зовнішньої спортивної мотивації.....	53
2.2.3. Дослідження суб'єктивного контролю у сфері особистісного та спортивного функціонування.....	57
2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків мотиваційно-вольових характеристик спортсменів	60
Висновки до другого розділу.....	63
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ СПОРТСМЕНІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ.....	66
3.1. Психологічні умови формування мотиваційної спрямованості в індивідуальних видах спорту.....	66

3.2. Теоретичні засади розвитку вольової саморегуляції в умовах спортивної підготовки.....	71
3.3. Психологічні стратегії підтримки вольової саморегуляції у спортсменів.....	75
3.4. Рекомендації щодо оптимізації психологічного супроводу спортсменів на початковому етапі підготовки.....	80
Висновки до третього розділу.....	83
ВИСНОВКИ.....	85
Список використаних джерел	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку спорту як сфери професійної реалізації та соціального самоствердження особистості особливої значущості набуває питання формування та підтримання внутрішніх психологічних ресурсів спортсменів. Одним із ключових чинників, що забезпечує ефективність тренувального процесу, змагальної діяльності та довготривалої спортивної кар'єри, виступає мотиваційно-вольова спрямованість особистості.

Психологічна наука та спортивна практика засвідчують, що досягнення високих результатів у спорті неможливе без належного рівня внутрішньої мотивації, здатності до саморегуляції, наполегливості, витримки та дисципліни. Саме мотиваційно-вольовий компонент забезпечує стійкість до фізичних навантажень, подолання фрустраційних ситуацій, збереження цілеспрямованості в умовах невдач і постійного підвищення вимог. Зокрема, питання мотивації та досягнень широко досліджувались у працях таких науковців, як А. Маслоу, Д. МакКлелланд, Р. Раян і Е. Десі, які розглядали внутрішню мотивацію як провідну умову самореалізації. В українській науковій традиції важливий внесок зроблено О. Морозом, Т. Ткач, С. Максименком, Л. Орбан та В. Юрченком, які акцентували на психологічному супроводі спортсменів і розвитку їхньої вольової регуляції.

Особливу увагу слід звернути на початкові етапи спортивного розвитку, коли формується фундамент мотиваційної структури особистості спортсмена. Саме на цьому етапі можливо цілеспрямовано впливати на розвиток внутрішньої мотивації, вольових якостей і адекватного суб'єктивного контролю, що в майбутньому забезпечить стабільність спортивної діяльності та психологічну витривалість. Проблеми вольової регуляції в умовах спортивної діяльності вивчалися у працях П. Рудика, Ю. Ханіна, В. Заціорського, А. Захарова, І. Андреевої, які підкреслювали роль вольових зусиль у подоланні спортивного стресу та досягненні результатів.

Водночас актуальними залишаються питання суб'єктивного контролю в контексті особистісної ефективності спортсмена. Поняття локусу контролю та його вплив на поведінку активно вивчали Дж. Роттер, Ф. Хайдер, а також вітчизняні дослідники Є. Бажин, Л. Еткінд, які створили Шкалу суб'єктивного контролю – інструмент, що дозволяє оцінити домінування інтернального чи екстернального підходу до подій власного життя.

Незважаючи на зростаючу увагу до проблем спортивної мотивації, в сучасній психології ще недостатньо емпіричних даних, що комплексно розкривали б взаємозв'язки між мотиваційною та вольовою сферами у спортсменів початкового рівня підготовки, а також особливості їхнього суб'єктивного контролю. Це зумовлює потребу в системному дослідженні мотиваційно-вольової спрямованості як цілісного психологічного феномена, що відіграє провідну роль у професійному становленні спортсмена.

Отже, актуальність обраної теми зумовлена як теоретичною потребою у поглибленому аналізі мотиваційно-вольових характеристик особистості спортсменів, так і практичною значущістю результатів дослідження для оптимізації психотренінгових програм, формування індивідуальних стратегій підтримки спортивної діяльності та профілактики психологічного виснаження в умовах підвищених вимог сучасного спорту.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження мотиваційно-вольової спрямованості особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння мотивації досягнення, вольової регуляції та спортивної мотивації у контексті фізичної активності та тренувальної діяльності.
2. Відібрати, адаптувати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для вивчення мотиваційно-вольової спрямованості студентів-спортсменів початкового рівня.

3. Провести емпіричне дослідження рівнів мотивації досягнення, вольових якостей, типів спортивної мотивації та суб'єктивного контролю у спортсменів.

4. Розробити психологічні рекомендації щодо формування та зміцнення мотиваційно-вольової спрямованості спортсменів на початкових етапах професійної підготовки.

Об'єкт дослідження – мотиваційно-вольова сфера особистості спортсменів.

Предмет дослідження – психологічні особливості мотиваційно-вольової спрямованості спортсменів.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: фундаментальні положення загальної, спортивної та вікової психології щодо структури мотиваційної та вольової регуляції, а також концепції суб'єктивного контролю в контексті діяльності особистості. Значний внесок у розвиток уявлень про мотивацію досягнення зробили К. Левін, Д. МакКлелланд, Г. Мюррей, які розглядали її як один із базових конструктів особистісного функціонування. У дослідженні враховано також сучасні погляди на мотиваційний спектр особистості, представлені в роботах В. Врума, А. Бандури, Х. Хекхаузена, які підкреслюють роль очікувань успіху, індивідуального досвіду та ціннісно-смислової сфери в мотиваційному налаштуванні людини. Питання вольової регуляції особистості знайшли своє висвітлення у працях О. О. Конопкіна, В. К. Вілюнаса, С. Л. Рубінштейна, Л. І. Божович, де воля розглядається як вищий прояв саморегуляції, що забезпечує активну реалізацію намірів і досягнення цілей у складних або критичних умовах діяльності. У контексті спорту особливу увагу приділено працям Ю. Л. Ханіна, Г. Д. Горбунова, В. М. Заїкі, які досліджували роль вольових якостей у змагальній поведінці та подоланні психологічних бар'єрів. Методологічною опорою дослідження виступили також положення теорії самодетермінації (Е. Десі, Р. Райан), відповідно до якої мотиваційна поведінка варіюється від зовнішньо обумовленої до повністю автономної та

саморегульованої. У цьому контексті інтринсивна мотивація та ідентифікована регуляція вважаються найсприятливішими для ефективного функціонування особистості в умовах спортивного навантаження. Окрему увагу приділено концепції суб'єктивного контролю, що базується на дослідженнях Дж. Роттера, Є. Ф. Бажина, Е. А. Голинкіної, Л. М. Еткінда, які розглядають локус контролю як стійку характеристику особистості, що визначає схильність покладатися на власні зусилля або зовнішні обставини у поясненні життєвих подій, зокрема успіху та невдач.

Методи дослідження: Теоретичний: науково-психологічний аналіз література вітчизняних та зарубіжних дослідників з процитованої теми та узагальнення отриманої інформації: спостереження, інтерв'ю, тест; математичні та статистичні методи: кількісний аналіз обробки отриманих даних. SPSS 13.0 Програма Windows для кореляційного аналізу; Психодіагностичний комплекс склав:

1. Опитувальник мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач (А.М. Петровський, адапт. Т. Елерс);
2. Методика «Самооцінка вольових якостей» (А. О. Захаров);
3. Опитувальник спортивної мотивації (Sport Motivation Scale – SMS-28, автор: Pelletier et al., адапт. В. В. Ільїн).
4. Шкала суб'єктивного контролю (УСО, Дж. Роттер, адаптація Є. Ф. Бажина);

Вибірку дослідження склали студенти Одеського національного економічного університету. Всього було охоплено 76 студента у віці від 17 до 24 років.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, списку використаних джерел. Зміст роботи викладено на 93 сторінки. Робота містить 3 таблиці, 2 рисунки. Список використаних джерел включає 81 найменувань.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Психологічні засади розуміння мотиву та мотивації в контексті діяльності спортсменів

У контексті психологічного аналізу спортивної діяльності важливо звернутися до поняття мотиву як ключового елементу мотиваційної структури особистості спортсмена. Під мотивом розуміють внутрішню психологічну силу, яка спонукає особистість до дії, надає їй поведінці цілеспрямованості та енергетичної наснаги. Мотиви лежать в основі вибору виду діяльності, зокрема – спортивної, визначають її інтенсивність, тривалість і суб'єктивну значущість для індивіда.

У науковій літературі поняття мотиву трактується по-різному, залежно від теоретичної парадигми. Наприклад, у межах діяльнісного підходу, О. М. Леонтьєв визначав мотив як предмет потреби, тобто те, що надає діяльності смислу та є її рушійною силою. За цією концепцією, будь-яка діяльність розгортається лише за наявності мотиву, який часто не усвідомлюється безпосередньо, але визначає загальну спрямованість поведінки [63].

На відміну від цього, представники інтегративного підходу підкреслюють, що мотив формується в процесі осмислення цілі: людина враховує актуальну ситуацію, можливості її зміни, оцінює обставини, і на цій основі обирає спосіб дії [79]. П. М. Якобсон трактував мотив як той психологічний стимул, що безпосередньо спонукає до вчинку, спрямовуючи зусилля особистості на досягнення результату [72].

Інший підхід запропоновано В. К. Вілюнасом, який розглядав мотив як похідне від потреби – це внутрішнє джерело активності, в якому фокусуються і суб'єктивні бажання, і об'єктивні вимоги ситуації [80]. Схожий погляд висловлював польський психолог К. Обуховський, який наголошував, що

мотив – це не стільки внутрішній імпульс, скільки інтегрована форма соціального впливу, яка включає і зовнішнє спонукання, і суб'єктивну інтерпретацію цілей. На його думку, мотив є результатом складної взаємодії між зовнішніми стимулами й внутрішніми установками особистості [58].

Сучасні західні психологи, такі як Р. Раян і Е. Десі, у рамках теорії самодетермінації (Self-Determination Theory), стверджують, що мотиви можуть мати різний рівень автономності: від повністю зовнішньо контрольованих до інтегрованих у «Я-концепцію». У спорті це означає, що мотивація спортсмена може коливатись від прагнення уникнути покарання (зовнішній контроль) до самореалізації через досягнення (внутрішня мотивація), що має вирішальне значення для стійкості вольових зусиль і довготривалої змагальної активності.

З позиції системного підходу, мотив виконує функцію регулятора активності – він активізує, підтримує, спрямовує розумову, емоційну, вольову та фізичну активність особистості у межах досягнення поставленої мети. У спортивній діяльності саме мотиви визначають не лише готовність до інтенсивного навантаження, а й здатність до самопожертви, подолання труднощів і збереження наполегливості в умовах стресу, перевтоми або поразок.

Історично, ще з XIX століття, психологи намагалися пояснити природу мотиву як рушійної сили людської активності. Наприклад, у працях В. Джемса та Е. Тітченера мотив ототожнювався з емоційним збудженням або інстинктами, які викликають дію. Надалі погляди еволюціонували: мотив став розглядатися як усвідомлена складова поведінки, що формується під впливом досвіду, соціального навчання, ціннісних орієнтацій. Мотив – це не ізольований елемент, а частина ширшої психологічної структури, до якої входять потреби, цілі, інтереси, інстинкти, афективні реакції. Він проявляється лише в контексті особистісного ставлення до ситуації, у динаміці між внутрішнім і зовнішнім. У спортсменів мотиви можуть змінюватися залежно від рівня досягнень, зміни життєвих цілей, фізичного стану, впливу соціального оточення (тренера, команди, родини).

Стимул і мотив – не тотожні поняття. Якщо стимул є зовнішнім сигналом, який активізує поведінку, то мотив – це внутрішнє обґрунтування, яке надає цій поведінці суб'єктивного сенсу. Саме мотив визначає, чому людина вибирає певну ціль, діє певним чином і готова продовжувати активність навіть у разі труднощів.

У спортивному середовищі мотиви відіграють центральну роль у формуванні мотиваційно-вольової спрямованості, оскільки саме вони забезпечують перехід від потенційної активності до реального досягнення, спрямованого на результат. Розуміння динаміки мотивів є важливим завданням як для практичних психологів, які працюють зі спортсменами, так і для науковців, що досліджують закономірності професійного вдосконалення в спорті [12; 14; 64].

У контексті глибшого розуміння психологічної природи мотивації, важливо також звернути увагу на динаміку зв'язку між мотивом, збудженням та дією. У дослідженнях, присвячених психофізіологічним механізмам поведінки описано кілька варіантів їх взаємозв'язку [15]:

- «мотив – збудження – дія», коли мотив викликає емоційно-активаційну реакцію, що переходить у дію;
- «мотив – дія», якщо емоційна активація мінімальна або опосередкована;
- «збудження – мотив – дія», коли спочатку виникає емоційне збудження (наприклад, у відповідь на змагання), яке згодом інтеріоризується у форму усвідомленого мотиву.

Сучасні українські дослідники, зокрема Н. Б. Павленко та О. Є. Цибульська, підтримують тезу про те, що мотив виступає основною причиною активності, яка забезпечує цілеспрямованість і особистісний сенс дій. На їхню думку, мотив – це не просто спонукання, а система, що включає пізнавальний, емоційний і ціннісний компоненти, які розвиваються у взаємодії з соціальним середовищем.

У цьому контексті важливо підкреслити, що соціальна природа мотиву є невід’ємною частиною формування спрямованості спортсмена. О. Г. Ковальов, представник вітчизняної психологічної школи, стверджував, що мотивами можуть виступати знання, почуття, потреби, які спонукають людину до досягнення певної мети. Зростання ролі соціально значущих ідеалів у суспільстві стимулює формування внутрішньо вмотивованої поведінки у спортсменів, орієнтованої на самореалізацію, командну ідентичність або національне представництво [16].

Як свідчать дослідження К. М. Корнилова, А. О. Смирнова та Б. М. Теплова, потреби дійсно виступають початковими джерелами мотивації, проте не є єдиними. У мотиваційній структурі важливе місце займають емоції, інтереси, схильності, переконання, цінності, ідеали, які підвищують усвідомленість вибору цілі та стійкість поведінкових стратегій [17; 49]. У спортивній практиці це означає, що одні й ті самі потреби можуть трансформуватись у різні мотиви залежно від того, як спортсмен інтерпретує свої завдання: як можливість самореалізації чи як необхідність досягти зовнішнього результату.

Мотивами можуть бути як соціальні ідеали, так і індивідуальні інтереси: прагнення до вражень, прагнення до організації життя, праці, творчості, моральної реалізації [79]. У сучасному спорті такі мотиви можуть проявлятися як бажання представляти свою країну на міжнародній арені, демонструвати ідеали честі, гідності, або, навпаки, уникати внутрішніх емоційних напружень через фізичну активність.

У дослідженнях В. І. Войтка також акцентується на тому, що мотив – це основа цілеспрямованої поведінки. Саме завдяки йому психічна діяльність людини набуває змісту, вона долає інертність і включає мобілізацію фізичних та психічних ресурсів [51]. У спортивному контексті це виражається у здатності спортсмена діяти в умовах перевтоми, ризику, нестабільності результатів.

Згідно з концепцією А. В. Петровського та М. Г. Ярошевського, мотиви виконують дві основні функції:

Спонукальну – активізують діяльність, пов'язану із задоволенням потреб;

Смислову – визначають спрямованість активності на певний об'єкт (матеріальний або ідеальний), який виступає ціллю діяльності [24].

У підсумку, мотиви не є статичними утвореннями, вони постійно змінюються, уточнюються, розвиваються або навіть трансформуються в процесі діяльності. Особливо це характерно для професійних спортсменів, чия мотиваційна сфера зазнає впливу з боку тренерів, медіа, соціального середовища, власних життєвих цінностей і досвіду перемог/поразок.

Мотив є складною системою, що поєднує індивідуально-психологічні, соціокультурні та когнітивно-емоційні компоненти. Він відіграє ключову роль у формуванні мотиваційно-вольової спрямованості спортсмена, забезпечуючи стійкість цілей, готовність до подолання труднощів, розвиток самодисципліни та ефективну саморегуляцію. Його розуміння – необхідна передумова для ефективної організації тренувального процесу та психологічного супроводу спортсменів у процесі їхньої професійної реалізації [39].

Поняття «мотивація» у психології трактується ширше, ніж «мотив», охоплюючи не лише окремі спонукальні чинники, а й усю систему, яка регулює поведінку людини в її цілісності. Якщо мотив – це конкретний внутрішній чинник, що спонукає до дії, то мотивація – це динамічна сукупність взаємопов'язаних мотивів, яка формує загальну спрямованість поведінки.

У сучасному науковому дискурсі поняття «мотивація» має подвійне значення:

Як структура, вона описує сукупність потреб, мотивів, цілей, прагнень, настанов і цінностей, які формують основу поведінкових стратегій особистості;

Як процес, мотивація розглядається як активізуючий і підтримувальний механізм, який забезпечує сталу дію в напрямку до досягнення мети, навіть у ситуаціях труднощів чи тимчасових невдач.

Особливої значущості це набуває у сфері спортивної діяльності, де мотивація виступає системоутворювальним чинником усієї підготовки спортсмена. Саме вона лежить в основі вольових зусиль, регуляції емоцій, психологічної стійкості до стресів, самодисципліни та наполегливості у досягненні цілей.

У сфері вивчення мотивації прийнято виокремлювати кілька ключових блоків, які структурно взаємопов'язані:

Система мотиваційної організації особистості – це цілісна сукупність спонукальних сил, що лежать в основі людської поведінки. До її складу входять: базові та вищі потреби (згідно з ієрархією потреб А. Маслоу); цілі, інтереси, інтенції; переконання та цінності; установки, стереотипи, соціальні норми; суб'єктивні уявлення про успіх, престиж, самореалізацію; специфічні домінуючі мотиви (наприклад, досягнення, самоствердження, афіліації тощо).

Мотивація досягнення – один із найбільш досліджених типів мотивації у спорті. Вона передбачає прагнення особистості досягати високих результатів, перевершувати себе, перемагати у конкурентному середовищі. У спортсменів вона виявляється у: потребі перевершити власні рекорди; орієнтації на результат (особистий, командний, національний); прагненні змагатися, долати опір, розвиватися; високій толерантності до труднощів і здатності до тривалої саморегуляції.

Мотивація самоактуалізації – найвищий рівень розвитку мотиваційної структури, що полягає в прагненні людини реалізувати свій внутрішній потенціал, здібності, таланти. У спорті вона проявляється через орієнтацію не лише на результат, а й на: внутрішній розвиток; вдосконалення техніки, тактики, фізичної досконалості; бажання бути прикладом, натхненням для інших; ціннісну наповненість спортивної діяльності.

Самоактуалізаційна мотивація є ключовим елементом довготривалого збереження спортивної активності та психологічного благополуччя спортсмена. Як підкреслюють сучасні дослідники, зацікавленість у досягненні цілей – критичний чинник, що впливає на ефективність діяльності. Наявність зовні привабливої мети або плану сама по собі не гарантує результату – без належного мотиваційного підґрунтя ці цілі залишаються абстрактними, неінтегрованими в систему особистісного сенсу.

Мотивація, на відміну від багатьох інших психологічних характеристик, не може бути компенсована інструментально. Тобто, слабка мотивація не компенсується добре складеним планом тренувань або детальним режимом. Натомість сильна мотивація може компенсувати деякі організаційні недоліки, тимчасову дезорганізацію чи відсутність зовнішнього контролю. Це ще раз підтверджує її фундаментальну роль у формуванні цілісної, вольової, результативної спортивної діяльності.

Таким чином, мотивація – це ключ до розуміння ефективності спортивної активності, її психічного підґрунтя та індивідуальних варіацій у досягненні успіху. Її вивчення є критично важливим для формування та розвитку мотиваційно-вольової спрямованості спортсменів, що, у свою чергу, є запорукою високих досягнень і психологічної витривалості в умовах сучасного спорту.

У психологічній науці поняття «мотивація» традиційно розглядається як комплекс факторів, що зумовлюють і регулюють активність особистості, спрямовуючи її поведінку в певному напрямку. Вона включає потреби, інтереси, цілі, прагнення, переконання, що стимулюють людину до активної діяльності та підтримують її на відповідному рівні. У спортивному контексті мотивація виступає ключовим чинником, що визначає ефективність тренувального процесу, прагнення досягати високих результатів, а також здатність долати труднощі та зберігати наполегливість.

Визначення мотивації у психології має кілька підходів. Згідно з В. К. Вілюнасом, мотивація – це система процесів, які активізують, скеровують і

підтримують діяльність людини на досягнення певної мети [8]. А. М. Леонтьєв, представник діяльнісного підходу, наголошував, що мотиваційна сфера особистості прямо пов'язана з її поведінкою: вона визначає не лише напрям, а й якість дій індивіда. Поведінка, за його концепцією, обумовлюється потребами, що реалізуються через систему мотивів і конкретизуються в меті та діях [21].

Структура мотиваційної сфери спортсмена є складною і багатовимірною. Вона охоплює як базові потреби (у визнанні, досягненні, самореалізації), так і специфічні мотиви, пов'язані з бажанням перемоги, самоперевершення, підвищення спортивної майстерності. Особливістю мотивації в спорті є її динамічність: з віком, рівнем досягнень, впливом соціального оточення змінюється ієрархія мотивів.

Загалом у психології виокремлюють кілька основних типів мотивації:

1. Зовнішня мотивація – зумовлена зовнішніми стимулами (нагороди, визнання, соціальний статус, матеріальна вигода). У спорті це може бути прагнення до перемоги на змаганнях, отримання призів або схвалення тренера;
2. Внутрішня мотивація – ґрунтується на інтересі до самої діяльності. Для спортсмена це задоволення від тренувального процесу, прагнення вдосконалювати техніку або перевіряти власні фізичні та вольові межі;
3. Мотивація досягнення – бажання досягти успіху, реалізувати свої можливості. Це прагнення реалізовувати себе в діяльності, що передбачає критерії успішності та оцінювання результатів [41];
4. Мотивація уникнення невдачі – зосередженість не стільки на досягненні успіху, скільки на запобіганні поразці. У спортсменів вона часто виражається як страх не виправдати очікування тренера або глядачів.

Внутрішня мотивація вважається більш стійкою та продуктивною. Вона не потребує постійного зовнішнього підкріплення, активізує саморефлексію, сприяє формуванню особистісного сенсу спортивної діяльності. У

довготривалій перспективі саме внутрішні мотиви забезпечують психологічну витривалість, стресостійкість і цілеспрямованість.

У контексті професійного спорту мотивація тісно пов'язана з вольовими якостями – наполегливістю, рішучістю, витримкою, здатністю діяти в умовах стресу. Вольовий компонент виконує регуляторну функцію, допомагаючи спортсмену контролювати емоції, долати труднощі та зберігати ефективність в умовах підвищеного навантаження. У цьому сенсі доцільно говорити не лише про мотивацію як окрему складову, а про мотиваційно-вольову спрямованість, що є цілісною інтегративною характеристикою особистості спортсмена.

На відміну від ситуативної активності, мотиваційно-вольова спрямованість має стійкий характер і проявляється в загальній налаштованості на досягнення спортивних результатів, витримку у змагальних умовах, а також здатність планувати й реалізовувати довгострокові цілі. Її формування залежить від багатьох чинників: індивідуально-психологічних властивостей спортсмена, стилю роботи тренера, умов спортивного середовища, ціннісних орієнтацій тощо.

Мотивація в спортивній діяльності є багатокомпонентною системою, що включає як внутрішні потреби, так і зовнішні стимули. Ефективність функціонування цієї системи залежить від ступеня сформованості вольових якостей, психологічної зрілості та соціальної підтримки спортсмена. Розуміння специфіки мотиваційно-вольової спрямованості є необхідним як для забезпечення високих досягнень у спорті, так і для збереження психологічного благополуччя особистості [41].

У сучасних психологічних концепціях велика увага приділяється поясненню причин, які лежать в основі досягнення особистістю успіху або переживання невдач. Однією з найбільш визнаних є теорія атрибуції досягнень, яка розроблялася в працях Б. Вайнера і знайшла розвиток у численних емпіричних дослідженнях, у тому числі в спортивній психології.

Згідно з цією теорією, інтерпретація причин успіхів і невдач ґрунтується на двох ключових параметрах: локалізації (внутрішні або зовнішні джерела

причин) та стабільності (стійкість чи мінливість причин у часі). У поєднанні ці параметри дозволяють виокремити такі джерела досягнень або поразок:

Здібності – внутрішній, стабільний чинник (спортсмен інтерпретує успіх як результат власного таланту чи вроджених даних);

Зусилля – внутрішній, змінний чинник (успіх залежить від прикладених зусиль у конкретній ситуації);

Складність завдання – зовнішній, стабільний чинник (невдача пояснюється високим рівнем суперника або складними умовами);

Випадковість, везіння – зовнішній, нестабільний чинник (успіх чи невдача трактується як результат збігу обставин).

У спортивному контексті така інтерпретація є надзвичайно важливою, адже саме атрибуція результатів впливає на емоційне самопочуття спортсмена, його мотивацію до подальших тренувань і участі в змаганнях. Наприклад, спортсмен, який стабільно пов'язує успіх із власними зусиллями, буде демонструвати вищу наполегливість і мотиваційну стійкість, ніж той, хто пояснює результат випадковістю чи зовнішніми обставинами.

Крім того, емоційні переживання – почуття радості від перемоги чи фрустрації від поразки – мають регуляторний характер. Вони не лише супроводжують дію, але й виконують функцію зворотного зв'язку, допомагають оцінити її ефективність, стимулюють або, навпаки, гальмують повторення відповідної поведінки. Такі емоції поділяються на: констатуючі (фіксують факт досягнення або недосягнення мети – радість, розчарування); прогностичні (формують очікування успіху або невдачі на майбутнє, впливають на рівень впевненості в собі).

У межах сучасного когнітивного підходу, зокрема в моделі досягнення цілей, яку розробляли К. Девіс, Дж. Елліотт, а в українському середовищі адаптувала О. Овчарова, мотивація досягнення розглядається як складна функціональна система, що включає кілька взаємопов'язаних блоків:

1. Мотиваційно-цільовий блок – спрямованість на досягнення високих результатів, наявність особистісно значущих цілей і спортивних ідеалів;
2. Когнітивний блок – усвідомлення зв'язку між зусиллями та результатами, відчуття особистої відповідальності за успіхи або невдачі;
3. Емоційний блок – переживання емоцій, пов'язаних із очікуванням та оцінкою результатів, що впливають на стратегії подальших дій;
4. Поведінковий блок – конкретні дії та стратегії, які спортсмен використовує для досягнення поставлених цілей (регулярність тренувань, робота над помилками, підвищення навантажень тощо).

Під мотивацією досягнення у спортивній діяльності розуміють внутрішнє прагнення спортсмена до реалізації свого потенціалу в умовах чітко окреслених критеріїв успішності. Її протилежністю є мотивація уникнення невдачі, яка активізується, коли провідним мотивом стає страх помилки, осуду чи втрати статусу. У цьому випадку можлива деформація мотиваційної сфери, що проявляється у відмові від боротьби, униканні відповідальності або зниженні змагального духу.

У контексті нашого дослідження нас цікавить передусім особистісна мотивація спортсмена, яка визначається системою внутрішніх цінностей, установок і цілей. Вона тісно пов'язана з мотиваційною спрямованістю – тобто з тим, на що саме орієнтована спортивна діяльність: на самореалізацію, соціальне визнання, матеріальні стимули чи зміцнення «Я-концепції».

Можемо зазначити, що мотивація є не лише пусковим механізмом активності, а й фундаментом психологічної стабільності спортсмена, здатності витримувати навантаження, долати труднощі та зберігати цілеспрямованість навіть у складних змагальних ситуаціях. Її розвиток потребує системної роботи, яка включає не лише фізичну підготовку, але й психологічний супровід, рефлексію та вольове тренування.

Успіх у будь-якій діяльності, зокрема в спорті, не може бути зведений лише до рівня знань, вроджених здібностей чи поставлених цілей. Рівень

досягнень значною мірою залежить від мотивації особистості, її внутрішньої готовності працювати наполегливо, долати труднощі та не здаватися у разі невдач. Чим вищий рівень мотиваційної активності, тим більше чинників – мотивів – стимулюють людину до діяльності, а отже, тим вищою є ймовірність прикладання максимальних зусиль для досягнення мети.

У сфері спорту мотивація набуває особливого значення. Вона виступає не лише як внутрішній ресурс, а й як психологічний стан спортсмена, що формується у процесі співвіднесення власних потреб, цінностей і можливостей із особливостями спортивної діяльності. Цей стан визначає як постановку цілі, так і стратегії її досягнення, забезпечує стійкість до навантажень, здатність до саморегуляції та волюву витримку.

Мотиваційна структура особистості спортсмена охоплює такі компоненти, як: спрямованість особистості (домінуючі цілі, установки, інтереси), характер і волюві якості (наполегливість, рішучість, самодисципліна), емоційна сфера (афекти, переживання, почуття, емоційна стійкість), інтелектуальні здібності (саморефлексія, цілепокладання), регуляторні психічні процеси (увага, пам'ять, уява, мислення).

Важливо підкреслити, що мотивація поведінки не може існувати поза емоційною сферою. Емоції слугують не лише показником значущості ситуації, а й джерелом енергії для активності. Вони допомагають оцінити цінність конкретного результату, вказують на рівень особистісної значущості дії та дозволяють формувати оптимальний баланс витрат і зусиль. У спортивній діяльності це проявляється у здатності мобілізувати ресурси в критичні моменти змагань або під час важкого тренування, утримуючи спрямованість на мету попри емоційне виснаження.

Деякі дослідники (зокрема, Л. Орбан, Т. М. Титаренко, А. С. Кочарян) пропонують розмежовувати поняття «мотив» і «мотивація» саме у контексті спортивної діяльності:

Мотив – це стійке утворення, пов'язане з цінностями особистості, що має внутрішню природу та визначає загальну орієнтацію поведінки;

Мотивація – це динамічний стан, який виникає в конкретній ситуації, є ситуативно зумовленим, може змінюватися залежно від умов діяльності та суб'єктивних факторів.

Згідно з цим підходом, мотивами можуть бути:

Динамічні внутрішні тенденції, які спрямовані на подолання емоційного напруження чи відновлення гомеостазу;

Суб'єктивні образи об'єктів або подій, які мають індивідуальне значення для спортсмена (наприклад, уявлення про перемогу, місце на п'єдесталі, участь у міжнародному турнірі);

Психологічні установки і готовність до дії, що забезпечують мобілізацію зусиль у конкретних умовах (змагання, тренування, рецидив травми тощо).

Таким чином, мотив – це причина, мотивація – це стан. Мотивація поведінки, з одного боку, є результатом активізації мотивів, а з іншого – вона змінюється під впливом зовнішніх обставин, соціальних впливів, суб'єктивної оцінки ситуації та емоційного стану спортсмена.

Крім того, мотивація має як якісні характеристики (спрямованість – на досягнення, уникнення невдач, самореалізацію тощо), так і кількісні (інтенсивність, стійкість, стабільність). Спортсмени з високим рівнем мотивації, як правило, демонструють вищу продуктивність, більшу цілеспрямованість, меншу вразливість до фрустрацій і здатність до відновлення після поразок.

Особливість мотивації у спорті обумовлена якісною специфікою самої спортивної діяльності, що передбачає не лише фізичне, а й інтелектуально-емоційне напруження, змагальність, публічність та значну емоційну залученість. Саме тому, як підкреслює Р. Пілоян, спортивна мотивація – це не просто прояв загальної активності, а особливий стан особистості спортсмена, який виникає внаслідок співвіднесення внутрішніх можливостей, зовнішніх вимог і очікуваних результатів [40]. Вона є фундаментом для постановки мети, її реалізації та досягнення максимально можливого результату в межах конкретної спортивної дисципліни.

Згідно з дослідженнями А. Ц. Пуні, мотиваційна структура спортсмена включає як безпосередні (внутрішні), так і опосередковані (соціально-мотивовані) складові. До першої групи належать: задоволення від фізичної активності; естетичне сприйняття рухів; прагнення до змагання як прояв ідентичності й самоствердження.

Опосередковані мотиви включають: прагнення стати сильнішим, здоровішим; підготовку до професійного або особистого успіху; усвідомлення соціальної значущості спорту як діяльності [53].

Цей поділ є важливим для розуміння того, на якому рівні формується мотиваційна система спортсмена, що саме її підтримує, і як ці чинники змінюються з віком, досвідом або обставинами.

Так, дослідження А. Родіонова показали, що у спортсменів вищих досягнень значну роль відіграє потреба у граничному фізичному навантаженні, психоемоційному напруженні, перевірці власних можливостей, що відповідає найвищим рівням самоактуалізаційної мотивації [58].

Крім того, суттєвими детермінантами ієрархії мотивів виступають:

- вік спортсмена (з віком можуть переважати або внутрішні, або зовнішні мотиви);
- вид спорту (наприклад, у командних видах спорту переважають соціальні мотиви, у індивідуальних – самоствердження);
- стаж і рівень досягнень (чим вищий спортивний рівень, тим частіше активізуються внутрішні, глибинні мотиви);
- стать спортсмена (у деяких дослідженнях виявлено гендерні відмінності в домінуючих мотиваційних орієнтаціях).

На основі цих факторів дослідники пропонують розрізняти мотиви до занять спортом (що є первинними) та спортивну мотивацію як складну, інтегровану структуру, яка формується у процесі залучення до спортивної діяльності й закріплюється у міру накопичення досвіду, досягнень і змін особистості.

Зокрема, В. Сафонов та Ю. Філімоненко виокремлюють два основні рівні спортивної мотивації:

Загальна мотивація, що формується під впливом соціального виховання, педагогічного супроводу, авторитету тренера. Вона передбачає усвідомлення цілей спортивної діяльності, ідентифікацію себе зі спортивною культурою, внутрішнє прийняття ідеї розвитку через спорт.

Ситуативна мотивація до тренувальної діяльності, яка пов'язана з безпосереднім бажанням включатися в роботу під час конкретного тренування. Вона залежить від:

- самопочуття спортсмена;
- рівня залученості в процес;
- розуміння завдань тренування;
- самооцінки функціонального стану [57].

Цей поділ є надзвичайно важливим для практичної психології спорту, оскільки дає можливість не лише діагностувати мотиваційний стан спортсмена, але й цілеспрямовано впливати на його розвиток шляхом: модифікації тренувального процесу (індивідуалізація навантажень, зворотний зв'язок); формування спортивної ідентичності (включення в команду, участь у змаганнях, публічне визнання); рефлексивного опрацювання досвіду перемог і поразок.

Таким чином, спортивна мотивація є багаторівневою, динамічною та ситуативно-чутливою системою, що відображає внутрішній стан особистості спортсмена, його прагнення, цінності, вольові зусилля та здатність до самореалізації. Вона виступає ключовим чинником не лише ефективності, але й стійкості, витривалості та психологічної адаптивності спортсмена до умов професійного спорту.

Спортивна мотивація може розглядатися як фундаментальна потреба спортсмена, що зумовлює динаміку його професійного становлення та досягнення результатів. Вона є не просто психічним станом, а системним регулятором спортивної поведінки, що забезпечує постановку, реалізацію та

корекцію цілей відповідно до ситуації. Мотивація безпосередньо впливає як на характер тренувального процесу, так і на ефективність змагальної діяльності. Саме зростання спортивних результатів, відчуття прогресу та успішність на змаганнях посилюють мотивацію, закріплюючи її як стійке утворення в структурі особистості спортсмена.

На основі власного аналізу структури мотивації, дослідники виокремлюють два ключові компоненти спортивної мотивації:

Тренувальна мотивація – забезпечує щоденну залученість у підготовку, послідовність у виконанні завдань, витримку та самодисципліну;

Змагальна мотивація – активізується безпосередньо в умовах суперництва, пов'язана з прагненням до перемоги, демонстрацією сили, результативності, визнання [6].

У змагальній мотивації, виокремлюють два основні вектори: мотивацію досягнення успіху – орієнтацію на перемогу, подолання труднощів, зростання самоповаги та соціального визнання; мотивацію уникнення невдачі – зосередження на уникненні поразки, страх перед критикою, високий рівень тривоги, уникання ризику [5; 17; 65].

Спортсмени з домінуванням мотивації досягнення успіху відзначаються енергійністю, здатністю боротися до останнього, позитивними емоційними реакціями на суперництво, ризикованою поведінкою, стійкістю до невизначеності. Їх поведінка в екстремальних умовах часто відзначається ефективністю, самоконтролем і мобілізацією. Натомість перевага мотивації уникнення невдачі призводить до надмірного контролю, емоційної скутості та зниження результативності, навіть за наявності високої функціональної готовності.

Визначальним чинником прояву спортивної мотивації є психологічна підготовленість до змагань, що включає як об'єктивні показники фізичної підготовки, так і рівень самооцінки. Основними складовими самооцінки у спортсменів є:

- впевненість у собі;

- задоволення результатами;
- спортивний авторитет;
- стан здоров'я. [79]

Самооцінка виступає як психологічний фільтр, який модифікує вплив мотивів на поведінку. Особливо сильним є її зв'язок із мотивацією досягнення успіху: чим вище рівень впевненості у власних можливостях, тим активніше виявляються досягальні мотиви та вольові якості.

У спорті вищих досягнень переважають мотиви граничних фізичних і психічних зусиль, прагнення до перевірки меж власних можливостей, відчуття напруження та перемоги над супротивником [58]. Це вимагає особливого типу мотивації – високоемоційної, довготривалої та внутрішньо орієнтованої.

Визначено також, що на структуру спортивних мотивів впливають: специфіка виду спорту (наприклад, у контактних видах спорту виразніше виявляється мотивація суперництва); стаж і рівень спортивних досягнень; вік і стать спортсмена; критичність самооцінки і рефлексивність особистості.

Особливої уваги заслуговує зв'язок мотивації з особистісним сенсом діяльності. Мотиви не лише спонукають до занять спортом, а й надають йому індивідуального значення, через яке спорт стає не лише засобом досягнення результатів, а й формою самоствердження, особистісного розвитку й ціннісного самовираження [4]. При цьому важливе значення має: критичне ставлення до себе; узгодженість власних дій з соціальними та моральними нормами; ідентифікація себе зі спортивною культурою та системою цінностей.

Встановлено, що у спорті індивідуальних досягнень найкращі результати демонструють не завжди найздібніші, а найбільш мотивовані спортсмени. Мотивація компенсує навіть деякі відставання у фізичних або технічних параметрах, мобілізуючи ресурс психіки. Саме високомотивований спортсмен здатний працювати більше, довше, продуктивніше, тому він частіше досягає успіху. Навпаки, недостатній рівень мотивації знижує інтенсивність тренувальної діяльності, робить мету менш привабливою, а спортивний шлях – менш перспективним.

Таким чином, спортивна мотивація є ключовим чинником формування мотиваційно-вольової спрямованості спортсмена, оскільки поєднує у собі: внутрішню потребу досягати; впевненість у власних можливостях; усвідомлену мету; готовність до тривалих вольових зусиль.

Її формування і підтримка – стратегічне завдання як самого спортсмена, так і тренера, спортивного психолога, а також усієї виховної системи, що сприяє зростанню особистості через спорт.

1.2. Особливості формування вольових якостей у спортсменів індивідуальних видів спорту

У спортивній психології воля розглядається як свідомо регуляція поведінки, що виявляється в умінні переборювати труднощі та спрямовувати активність на досягнення визначених цілей, попри перешкоди. Вольова регуляція виступає ключовим психічним механізмом, що забезпечує ефективне функціонування спортсмена, особливо в індивідуальних видах спорту, де результат залежить винятково від зусиль самого індивіда, без опори на командну підтримку.

Індивідуальні види спорту (легка атлетика, боротьба, плавання, теніс тощо) характеризуються високим ступенем самостійності, відповідальності за результат, необхідністю самоконтролю та внутрішньої дисципліни. В таких умовах вольові якості – наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, витримка, самовладання – виступають визначальними психологічними характеристиками, які забезпечують мобілізацію ресурсів спортсмена в умовах напруженої тренувальної чи змагальної діяльності.

Формування вольової регуляції починається з розвитку здатності до цілеспрямованої діяльності та здатності долати внутрішні і зовнішні труднощі. Це особливо важливо для спортсменів, які змушені регулярно виконувати одноманітні, виснажливі вправи без негайного зовнішнього підкріплення. У

таких ситуаціях домінуючими стають внутрішні мотиви, підтримувані розвиненою волею.

Дослідження А. В. Запорожця і Б. Г. Ананьєва показали, що вольова поведінка в спорті є не лише наслідком усвідомленого вибору, а й результатом соціального навчання, тренувального впливу і самовиховання. Формування волі – це динамічний процес, який включає як вплив зовнішніх факторів (вимоги тренера, змагальний режим, правила), так і внутрішніх (самооцінка, рівень домагань, особистісні цінності).

Особливу роль у розвитку вольової регуляції відіграє наявність цілей, що мають для спортсмена особистісний сенс. Згідно з концепцією смислової регуляції дій В. Франкла та Д. Леонтьєва, вольові зусилля активізуються тоді, коли особа бачить у своїй діяльності значення і перспективу. Таким чином, воля стає не просто механізмом «боротьби з собою», а складником особистісного зростання та реалізації.

Значущим чинником у формуванні вольових якостей спортсменів є характер та зміст тренувальної діяльності. Як зазначають сучасні дослідники [10, 16, 28], саме в процесі систематичних тренувань спортсмен стикається з численними труднощами: фізичним і психоемоційним виснаженням, болем, монотонністю навантажень, необхідністю дотримання режиму, боротьбою із сумнівами та страхами. Подолання цих труднощів сприяє зміцненню вольової регуляції, формує здатність до свідомої мобілізації ресурсів у складних ситуаціях.

Вольові якості також виявляються і розвиваються у змагальній діяльності. Особливо в індивідуальних видах спорту спортсмен повинен самостійно приймати рішення, долати психологічну напругу, витримувати тиск відповідальності, керувати своїм емоційним станом. У цьому контексті вирішальне значення має здатність до саморегуляції – свідомого управління своїм психічним станом для збереження ефективності в критичний момент [56].

Іншою важливою вольовою якістю є рішучість – здатність швидко ухвалювати рішення в умовах невизначеності або тиску. Як показують дослідження [6], рішучість у спортсменів формується не лише внаслідок досвіду, а й через рефлексивний аналіз власних рішень і результатів змагань. Таким чином, високий рівень рішучості є результатом як практичної підготовки, так і розвитку особистісної самосвідомості.

Особливе місце у структурі вольових якостей займає самодисципліна, яка є основою для організованості та відповідального ставлення до тренувального процесу. Самодисципліна дозволяє спортсмену дотримуватись режиму, виконувати завдання навіть за відсутності зовнішньої мотивації або контролю. В індивідуальних видах спорту, де успіх залежить від власної самовідданості, саме ця риса має вирішальне значення.

Формування вольової регуляції не є спонтанним процесом, вольові якості розвиваються у результаті спеціальної психолого-педагогічної роботи, яка включає цілеспрямоване формування вольової установки, розвиток саморегуляції, емоційної стійкості, рефлексивності, а також створення ситуацій, що вимагають подолання труднощів. У цьому процесі важливою є роль тренера як наставника, який не лише організовує фізичну підготовку, але й формує світогляд, ціннісні орієнтації, моральну відповідальність за власні результати [11].

Суттєвим аспектом вольової регуляції в спортивній діяльності є здатність до вольового зусилля – свідоме, цілеспрямоване подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Вольове зусилля активується у ситуаціях, коли виникає протиріччя між бажанням припинити діяльність (через втому, біль, зниження емоційного тону) та необхідністю досягти поставленої мети. Вольове зусилля є результатом взаємодії когнітивних, емоційних і мотиваційних чинників і формується через повторюване долаття труднощів у межах контрольованого тренувального стресу [27].

У спортсменів з високим рівнем вольової регуляції відзначається здатність не лише долати зовнішні труднощі, а й ефективно протистояти

внутрішньому опору – сумнівам, страху, апатії, відволіканню. Такі спортсмени краще відновлюються після невдач, не втрачають цілеспрямованості в умовах поразки, демонструють послідовність і наполегливість.

Одним із важливих елементів вольової спрямованості є фрустраційна толерантність – здатність витримувати ситуації тимчасового недосягнення мети, збереження емоційної рівноваги під тиском несприятливих обставин. У контексті спорту, особливо індивідуального, це є запорукою збереження мотивації в умовах неодноразових поразок чи невдач. Як стверджує Т. В. Кудрявцева, саме фрустраційна стійкість дозволяє спортсменам реалізувати свої потенційні можливості на довготривалому часовому відрізку, незважаючи на кризові періоди.

Водночас важливо враховувати індивідуальні особливості вольової сфери. Деякі спортсмени демонструють вроджену високу здатність до зосередженості, витримки, вміння мобілізувати зусилля, тоді як інші – потребують додаткової психолого-педагогічної підтримки у формуванні цих якостей. Згідно з даними досліджень [15], тренери, які у своїй діяльності акцентують увагу не лише на техніко-тактичній, а й на психологічній підготовці, сприяють більш швидкому і стійкому розвитку вольових характеристик у спортсменів.

Одним із ключових компонентів вольової сфери, що має визначальне значення в контексті змагальної діяльності спортсменів, є саморегуляція – здатність особистості до свідомого контролю над власними емоційними станами, поведінкою та психічними процесами відповідно до вимог ситуації та поставлених завдань. У спорті високих досягнень саморегуляція виявляється у вмінні мобілізувати зусилля перед стартом, зберігати емоційну стабільність під час виконання вправ і швидко відновлювати психічну рівновагу після напружених ситуацій (поразок, конфліктів, виснаження). Як стверджує С. Л. Рубінштейн, «вільна дія – це не просто дія вольова, це дія, яка керується внутрішнім планом, де я сам собі ставлю мету, вибираю засоби і контролюю результат».

У структурі вольової саморегуляції значне місце займає самоконтроль – здатність до осмислення та оцінювання власних дій, вчинків, внутрішніх станів. Розвинений самоконтроль дозволяє спортсмену оптимізувати поведінку залежно від ситуації, запобігати імпульсивним реакціям, утримувати увагу на пріоритетних діях. У процесі підготовки спортсменів особливо важливо формувати звичку до рефлексивного аналізу – розмірковування над причинами успіхів і невдач, вибору найраціональніших шляхів досягнення результату, що, у свою чергу, сприяє зміцненню особистісної відповідальності.

Ще однією важливою характеристикою вольової спрямованості є вольова мобілізація – внутрішня готовність до максимального зосередження фізичних і психічних ресурсів у критичний момент змагання. Цей стан забезпечує короткочасне, але надінтенсивне включення усіх резервів організму, зокрема за умов, коли результат залежить від останнього зусилля. Вольова мобілізація нерозривно пов'язана з емоційною напругою, мотивацією досягнення та вмінням керувати станами тривоги й невпевненості.

Слід зазначити, що вольова мобілізація потребує попередньої психологічної підготовки. До її ключових засобів належать: методи самонавіювання, психотренінг, візуалізація результату, техніки позитивного мислення, аутогенне тренування. Саме систематичне застосування цих психотехнік формує у спортсменів здатність швидко входити у стан максимальної бойової готовності, що є особливо важливим в умовах високої відповідальності та напруги [22].

Отже, мотиваційно-вольова спрямованість спортсмена – це складна інтегративна структура, що охоплює не лише наявність мотивів досягнення, а й розвинуту здатність до самоконтролю, емоційної стабільності, стресостійкості, вольової мобілізації. Саме ця сукупність характеристик і визначає готовність спортсмена до подолання труднощів, досягнення мети та реалізації потенціалу в умовах змагальної діяльності.

Таким чином, вольова спрямованість спортсменів індивідуальних видів спорту є багатовимірним психологічним утворенням, яке включає здатність до свідомої саморегуляції, цілеспрямованості, емоційної стійкості та вольової мобілізації. Умови спортивної діяльності – зокрема, висока відповідальність, конкуренція, необхідність подолання фізичного та психологічного дискомфорту – стимулюють розвиток вольових якостей. Найбільш значущими серед них виступають наполегливість, рішучість, здатність до самоконтролю, витривалість та внутрішня дисципліна.

Процес формування вольових якостей нерозривно пов'язаний із загальним мотиваційним профілем спортсмена: сила та стійкість вольових процесів прямо залежать від значущості цілей і переконаності в успіху. Вольова регуляція виступає механізмом подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод на шляху до спортивних досягнень, а також чинником, що визначає ефективність і стабільність змагальної діяльності.

Отже, розвиток вольових якостей має бути одним із ключових напрямів психолого-педагогічного супроводу спортсменів, особливо у видах спорту, де індивідуальна відповідальність і самоконтроль відіграють вирішальну роль у досягненні перемоги.

1.3. Специфіка формування мотивації у спортсменів

Особливості формування мотивації у представників індивідуальних видів спорту зумовлені характером діяльності, яка вимагає максимальної особистої відповідальності за результат, самостійності у прийнятті рішень, високого рівня саморегуляції та наполегливості. У таких спортсменів, як правило, виражені зовнішні мотиви, пов'язані з почуттям обов'язку, самоконтролем, прагненням до досягнень, але водночас сформовані й глибокі внутрішні мотиви, пов'язані із саморозвитком, самоствердженням і прагненням до ідеалу.

На початкових етапах спортивної діяльності мотиваційна сфера зазвичай є неструктурованою, дифузною, нестійкою, а вибір виду спорту часто відбувається під впливом зовнішніх обставин – соціальних, сімейних, випадкових. Серед типових початкових мотивів виділяють:

Природна потреба в русі, що реалізується через привабливість фізичних вправ (мотив емоційного задоволення);

Зовнішній тиск або вплив близького оточення (наполягання батьків, приклад старших родичів, авторитет тренера);

Фактор доступності (розташування секції поруч, безкоштовне навчання);

Прагнення до самоствердження, самоперевищення, уникнення соціального порівняння на користь суперника;

Соціальні настановлення – мода на спорт, сімейні традиції, престижні уявлення про спортивну кар'єру;

Бажання поліпшити фізичний стан, здоров'я, фігуру, зовнішність.

Ці мотиви є типовими для початкового етапу спортивної підготовки, який характеризується недостатньою стійкістю цілей і часто ситуативною активністю. Завдання тренера й спортивного психолога на цьому етапі – створити умови для трансформації зовнішньої мотивації у внутрішню, допомогти спортсмену осмислити сенс занять і надати їм особистісної значущості.

На наступному – етапі поглибленого тренування – мотивація поступово набуває стійкішого характеру. У спортсмена з'являється інтерес до самого процесу вдосконалення, усвідомлення потреби в розвитку специфічних навичок, формується змагальна установка як важливий мотиваційний чинник. Метою стає не лише участь, а досягнення високих результатів, подолання себе, самоствердження.

Серед провідних мотивів цього етапу виділяються:

Інтерес до конкретного виду спорту – естетичний, пізнавальний або ідеологічний;

Змагальний компонент, що відповідає потребі у перевірці своїх можливостей, самоствердженні, порівнянні;

Мотиви соціальної значущості – відповідальність перед колективом, прагнення до визнання, патріотичні установки;

Потреба в розвитку фізичних і психічних якостей, які стають особистісно важливими (витривалість, воля, цілеспрямованість, стресостійкість тощо).

Процес формування спортивної мотивації відбувається через активну взаємодію особистості з обставинами діяльності, яка включає два базових механізми впливу, описаних у роботах багатьох дослідників [29,33,58,62,78]:

Механізм емоційно-когнітивного впливу:

Формування переконань, емоцій, інтересів через надання знань, успішну зворотну інформацію, авторитет тренера. У результаті змінюється ціннісне ставлення до спорту, актуалізуються смисли і довгострокові цілі. Відбувається інтеріоризація зовнішніх мотивів у внутрішні.

Механізм діяльнісного впливу:

Через організацію діяльності таким чином, щоб навіть часткове задоволення наявних потреб супроводжувалося позитивним емоційним підкріпленням. Це дозволяє поступово змінити мотиваційні орієнтації. Наприклад, організація індивідуальних завдань на тренуваннях дозволяє пережити досвід успіху, що підвищує мотивацію до подальшої активності.

У спортивній практиці ефективно поєднувати обидва механізми: роз'яснювати сенс діяльності (мотивація через усвідомлення) і створювати умови для переживання задоволення від процесу (мотивація через емоції). Важливо також, щоб мета була особистісно значущою, досяжною та конкретною, і щоб у спортсмена була можливість самостійного контролю за її реалізацією.

Загалом, формування мотивації у спортсменів індивідуальних видів спорту – це складний, багаторівневий процес, який вимагає:

- діагностики вихідних мотивів,

- підтримки на етапі внутрішньої перебудови цінностей,
- психологічного супроводу під час адаптації до тренувального навантаження,
- цілеспрямованої роботи над розвитком самосвідомості, вольових якостей і самооцінки.

Формування мотивів у юних спортсменів значною мірою детермінується соціальним оточенням – очікуваннями батьків, наставниками, соціально схвалюваними зразками. При цьому мотиви відіграють роль психологічного мосту між зовнішнім стимулом і внутрішніми потребами спортсмена. Самооцінка, як показує дослідник, виступає важливим внутрішнім стимулом, що впливає на актуалізацію конкретних мотивів, формування спортивного "Я" і ставлення до змагальної діяльності.

Самооцінка молодого спортсмена часто нерівномірна, амбівалентна – одні якості сприймаються позитивно, інші – критично. Така внутрішня неоднорідність є природною і навіть бажаною, адже створює мотиваційну напругу, що може бути основою для особистісного зростання. У разі позитивного підкріплення – спортсмен прагне до вдосконалення.

Досліджуючи динаміку мотивів у різні періоди спортивної діяльності (тренувальний та змагальний), науковцями були виявлені певні відмінності в структурі мотивації [39]:

Для дорослих спортсменів у тренувальному періоді провідними є: мотиви повинності (виконання завдань, тренувального плану); мотив самовдосконалення; матеріальна винагорода; найменш значущим виявився мотив отримання задоволення від самого процесу.

У змагальному періоді: провідними є мотиви досягнення результату, самовдосконалення та повинності; менш значущими – мотиви спілкування, соціальної взаємодії.

Для спортсменів-початківців, за її даними, домінують мотиви: прагнення до впевненості в собі; потреба у самореалізації та самовираженні (включно з бажанням бути схожим на зразки – чемпіонів, відомих спортсменів); соціальні

установки (мода на спорт, продовження сімейних традицій); потреба в приналежності, членстві у групі, команді; покращення матеріального становища.

Такі мотиви мають різний ступінь сили, що впливає на рівень наполегливості та працездатності спортсмена. Як зазначав М. Уінтерботтом [41], люди з високим рівнем мотивації демонструють більшу наполегливість у досягненні цілей, ніж ті, у кого мотивація є слабкою або ситуативною. Саме тому індивідуальна мотивація спортсмена виступає важливим критерієм для довготривалого прогнозу його спортивного потенціалу.

Цілком закономірним є й запитання, яке часто ставлять тренери, інструктори, фахівці з фізичної підготовки: чому одні спортсмени мають високий рівень внутрішньої мотивації, постійно прагнуть до зростання, досягнень і реалізації себе в спорті, а інші демонструють переважно зовнішню мотивацію або взагалі уникають змагань і не виявляють спортивної ініціативи?

Унікальність спортивної діяльності полягає у поєднанні кількох складових: чітко структурований предмет і мета діяльності; специфіка суб'єкта (спортсмен як особистість із підвищеним рівнем самоконтролю та готовності до самоперевищення); об'єкт – спортивний результат; наявність регламентованого суперництва, що постійно актуалізує змагальну мотивацію; інтенсивна рухова активність як фізіологічна основа динамічного мислення, емоцій і дій [18].

Сучасні дослідники розглядають мотивацію досягнення як прагнення індивіда до значущих результатів, що підвищують його самооцінку, соціальний статус і дають відчуття особистісного зростання. У свою чергу, успіх у спорті залежить не лише від здібностей, а передусім – від цілеспрямованої праці, сили волі та наполегливості, які є похідними від стійкої внутрішньої мотивації [60; 64].

Таким чином, мотивація спортсменів індивідуальних видів спорту має складну динаміку: вона еволюціонує від зовнішніх стимулів до внутрішньо прийнятих цінностей, які стають основою для постановки особистісно

значущих цілей, розвитку вольових якостей і формування цілісної мотиваційно-вольової спрямованості. Її стійкість, сила та адекватність є не лише передумовою успіху, але й індикатором психологічної зрілості та потенціалу спортсмена.

Окремо слід зупинитися на розумінні мотивації досягнення, як ключової особистісної характеристики спортсмена, що визначає не лише бажання бути першим, а й готовність до тривалих вольових зусиль, спрямованих на реалізацію поставленої мети. Успіх у спортивній діяльності неможливо пояснити лише наявністю фізичних або технічних здібностей – високий рівень мотивації досягнення часто компенсує нижчий рівень обдарованості.

Дослідницькі спостереження доводять, що менш здібний, але більш мотивований спортсмен нерідко демонструє вищі досягнення, ніж той, хто має природний талант, але не прагне до системної реалізації свого потенціалу. Мотивація досягнення формує психологічну установку на розвиток, підкріплює готовність до подолання труднощів, витримування навантаження і самодисципліни. Такі спортсмени демонструють високу працездатність, саморегуляцію та відповідальність, що критично важливо для індивідуальних видів спорту, де результат залежить виключно від себе.

Разом з тим, мотивація досягнення не є універсально постійною. У певних умовах навіть особа з високим досягальним мотивом може демонструвати низький рівень мотиваційної активності, якщо: завдання здається надто складним; очікування успіху є незначним; діяльність не має особистісної цінності; відсутнє емоційне залучення чи підтримка середовища.

Водночас, особа з загалом низьким рівнем мотивації досягнення може виявити високий рівень зусиль, якщо діяльність відповідає її інтересам, передбачуваний результат є значущим та умови дозволяють очікувати на реальний успіх.

Отже, мотивація досягнення є не лише стабільною рисою, але й ситуативно змінною динамікою, яка активізується або блокується в залежності від зовнішніх і внутрішніх чинників.

Важливу роль у цьому процесі відіграє очікування успіху, яке формується під впливом:

- суб'єктивної оцінки власних здібностей – з урахуванням попередніх успіхів і невдач, досвіду тренувань, змагань, відгуків тренера;
- оцінки складності завдання – коли спортсмен оцінює виклик як досяжний, навіть якщо він вимагає надзусиль;
- емоційної значущості мети – коли результат має особистісну або соціальну цінність (наприклад, участь у національних змаганнях, шанс потрапити до збірної).

Чим вищий рівень очікування успіху, тим інтенсивніше активізується мотивація досягнення, і, відповідно, тим більше зусиль спортсмен готовий докласти. Це підтверджує ключову тезу про те, що ефективна мотивація – це не просто бажання досягти мети, а реалістичне уявлення про шлях до неї та віра у власні можливості.

Таким чином, мотивація досягнення у спортсменів індивідуальних видів спорту є складною інтегративною характеристикою, що поєднує: потребу в успіху та самоствердженні; здатність до емоційного залучення; розвинену самооцінку і рефлексію; вміння регулювати свою поведінку в залежності від цілей і результатів. Її формування і підтримка – завдання не лише особистої психологічної роботи спортсмена, а й системної міжособистісної підтримки з боку тренерів, спортивних психологів, батьків і соціального оточення.

Одним із важливих психологічних механізмів у структурі мотиваційної діяльності спортсмена є почуття ефективності, тобто віра у власну спроможність досягати мети. Це суб'єктивне переконання, що зусилля не марні, що мета досяжна, – і воно істотно впливає на рівень залученості до діяльності. Позитивний досвід успіху у минулому, навіть частковий, формує впевненість у собі, що своєю чергою підсилює мотивацію досягнення. Навпаки, неодноразові поразки або фрустрація негативно впливають на психологічний стан спортсмена: зменшується мотиваційна активність, зростає

уникання відповідальності, формується очікування невдачі, навіть за об'єктивно сприятливих умов [19; 73; 81].

Самооцінка в даному процесі виступає як базове особистісне утворення, яке регулює інтерпретацію успіхів і невдач. Вона відносно стабільна, однак у певних випадках може змінюватися під впливом ситуативних чинників. Наприклад, усвідомлення власних здібностей, що проявляються в результативній діяльності, зміцнює віру в себе, покращує емоційне самопочуття і стимулює внутрішню активність. У спортсмена виникає готовність брати на себе відповідальність, формувати більш амбітні цілі.

Розуміння причин поведінки спортсмена, його рішень, активності або, навпаки, пасивності, потребує врахування мотиваційних чинників, які не завжди усвідомлюються. Як зазначав сучасні дослідники [13; 16], мотивація – це цілісна система, яка визначає не лише поведінку, а й структуру самої діяльності спортсмена. Проте ця система не завжди є органічно узгодженою. У структурі мотивації можна виділити: актуальні мотиви, що прямо впливають на поведінку в моменті; латентні, потенційні мотиви, які залишаються неусвідомленими або ігнорованими, але можуть проявитися в інших умовах.

Цей поділ дозволяє точніше моделювати підготовку спортсмена, стимулюючи ті мотиви, які актуальні в моменті, і одночасно розвивати ті, що мають перспективне значення для особистісного і спортивного зростання.

Науковці виділяють три базові функції мотивації, які реалізуються в межах спортивної діяльності [14; 46; 80]:

Енергетична функція – забезпечує активність, включеність у дію, мобілізує фізичні, психічні та емоційні ресурси. Вона базується на схемі: потреба → мотив → мета.

Енергія потреб, що виникає як внутрішній дефіцит, трансформується у мотив, який скеровує активність. Проте на початковому етапі часто йдеться про неусвідомлені імпульси, що викликають загальну активність, яка ще не має чіткої спрямованості або цільового усвідомлення. Така «надлишкова» енергія нерідко проявляється як хаотична або недостатньо ефективна активність.

Смислоутворююча функція – формує значення і цінність спортивної діяльності для особистості. Це усвідомлення того, навіщо я тренуюсь, що це дає мені як людині, яке місце спорт займає в моїй життєвій ієрархії. Формування спортивної ідентичності напрямую пов'язане з реалізацією цієї функції.

Системоутворююча функція – забезпечує інтеграцію всіх елементів мотиваційної сфери (мотивів, цілей, установок, цінностей) у цілісну структуру. Завдяки цьому мотивація стає стійкою, узгодженою з особистісними особливостями, а спортивна діяльність – послідовною, прогнозованою і системною [56; 63; 76].

Особливо енергетична функція є характерною для початкових етапів спортивного розвитку. Спортсмен ще не усвідомлює всіх цілей, однак відчуває внутрішній потяг до руху, активності, напруги, змагальності. Ці неусвідомлені спонукання поступово конкретизуються, трансформуючись у чіткі цілі, а згодом – у внутрішньо прийняті мотиви, які структурують особистість та забезпечують її спортивне зростання.

Таким чином, мотивація спортсмена на будь-якому етапі підготовки – це не лише результат індивідуального бажання або зовнішнього стимулу, а результат дії глибших психологічних механізмів, що поєднують в собі потреби, цілі, установки, афекти, попередній досвід і майбутні очікування.

Її формування вимагає системної підтримки з боку тренера, психолога, соціального середовища, та рефлексивної активності самого спортсмена, який поступово інтегрує зовнішню мотивацію у внутрішній простір своєї особистості [35; 34; 77].

На початковому етапі спортивної діяльності мотиваційна сфера спортсмена ще тільки формується і має нестійкий, переважно зовнішньо детермінований характер. Внутрішні спонукання новачка найчастіше пов'язані з бажанням удосконалити фізичні якості: стати сильнішим, швидкішим, витривалішим, набути гарної тілобудови, компенсувати фізичні вади або недоліки фігури. Такі цілі формуються під впливом соціального

середовища, сімейних очікувань, культурних настанов та потреб самоствердження [56; 76].

У спортсменів вищого рівня мотиваційна структура суттєво ускладнюється. Їхня активність часто підживлюється неусвідомлюваними спонуканими, які проявляються у вигляді дослідницьких імпульсів, прагнення до пізнання власного тіла, глибшого розуміння технічних і тактичних аспектів тренувального процесу. Лише тоді, коли ці схильності стикаються з відповідним предметом діяльності, виникає справжня зацікавленість, здатна спрямовувати і регулювати поведінку. Саме ці неусвідомлювані наміри можуть виступати індикаторами потенціалу та задатків, своєрідними передвісниками спортивного таланту. Тому до таких проявів варто ставитися з особливою увагою, щоб не втратити шансу на розвиток здібностей [54; 62].

Інтереси початківців у спорті часто проявляються у вигляді яскравих, емоційно насичених захоплень. Однак така мотивація може бути нестійкою: вона швидко згасає при появі інших зовнішніх подразників або зіштовхуванні з труднощами тренувального процесу. Ця динаміка пояснюється періодом активного «пошуку себе», коли молода особистість намагається виявити власні нахили, здібності та покликання. У психології такий феномен називають «стрибками в інтересах» – типовим етапом формування самосвідомості та ціннісної орієнтації молоді особистості [75; 79].

Важливим завданням тренера на цьому етапі є не лише підтримка вже наявних інтересів, а й формування нових, глибших мотиваційних орієнтирів. Часто тренери орієнтують спортсменів винятково на досягнення результату, ігноруючи процесуальний бік спортивної діяльності – інтерес до самого тренування, до технічного вдосконалення, до тактичної грамотності. Такий підхід може формувати спрощене, вузьке бачення спорту як виключно змагальної практики, що призводить до розчарування при невдачах або в разі тривалого періоду без високих досягнень.

Захоплення змаганнями, прагнення перемогти – природні, однак вони не повинні бути єдиною мотиваційною опорою. Пристрасть до боротьби, яка не

підкріплена усвідомленням змісту діяльності, часто перетворюється на імпульсивну, деструктивну поведінку, позбавлену цілісності. У таких випадках змагання сприймається як самоціль, а не як можливість для розвитку, самовдосконалення чи набуття нового досвіду. Необхідно виходити за межі ситуативних прагнень до перемоги і формувати інтерес до самого процесу – навчання, пізнання, досягнення внутрішньо значущих цілей [62; 68].

Особливе місце в структурі мотивації займає інтерес, як специфічна форма прояву пізнавальної активності. Інтерес – це не просто захоплення, а прагнення розуміти, досліджувати, вдосконалюватися. Він є джерелом глибшого включення у діяльність, зосередженості, цілеспрямованості. У контексті спортивної діяльності інтерес пов'язаний із намаганням глибше зрозуміти механізми рухів, тактичні рішення, психологічні стани перед змаганнями. Це – мотивація внутрішнього зростання, яка у підготовці спортсменів має бути основою для довготривалої й ефективної тренувальної діяльності [33; 35; 59].

Проте навіть інтерес вимагає підтримки зовнішнього середовища. Якщо він не знаходить відгуку або підкріплення з боку тренера, умов занять чи соціального оточення, мотиваційна активність згасає. Тренування перетворюється на рутинний процес, що виконується виключно зусиллям волі або через силу звички. У таких умовах мотиваційна напруга знижується, зменшується якість засвоєння нового, падає результативність.

Таким чином, ефективна мотивація у спортсменів індивідуальних видів спорту повинна поєднувати внутрішні, пізнавальні, ціннісні орієнтири з чітко організованим зовнішнім супроводом і підтримкою. Лише за умови інтеграції цих двох векторів можливо досягти високої та стабільної мотивації, яка забезпечує не тільки прагнення до результату, але й задоволення від самого процесу спортивного зростання

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми мотиваційно-вольової спрямованості спортсменів, що дозволило окреслити її як складне інтегральне психологічне утворення, яке формується в процесі спортивної діяльності та виступає вирішальним чинником досягнення високих результатів у спорті.

Встановлено, що спортивна мотивація – це особливий різновид мотивації, який відрізняється своєю емоційною насиченістю, граничною цілеспрямованістю, публічністю результатів і значною роллю соціального визнання. Спортивна мотивація охоплює як зовнішні (статус, матеріальні винагороди, схвалення), так і внутрішні (самореалізація, подолання труднощів, самовдосконалення) спонукальні чинники. Домінування тієї чи іншої мотивації залежить від виду спорту, рівня підготовленості, віку, статі та особистісних якостей спортсмена.

Мотивація досягнення успіху та мотивація уникнення невдач є двома полюсами в мотиваційній структурі спортсмена. Перевага мотивації досягнення пов'язана з вищою ефективністю змагальної діяльності, більшою впевненістю, схильністю до ризику та емоційною мобілізацією. Натомість переважання уникнення невдач часто супроводжується тривожністю, невпевненістю, уникненням відповідальності, що знижує ефективність дій.

Виявлено, що формування мотивації в індивідуальних видах спорту має певну специфіку. Початковий етап спортивної підготовки характеризується домінуванням зовнішніх мотивів (вплив батьків, соціальних настанов, прагнення до визнання), які поступово трансформуються у внутрішню мотивацію, зокрема інтерес до процесу, прагнення до особистісного розвитку, пізнавальні інтереси, потребу в самоствердженні. Успішна трансформація мотивації можлива лише за умови цілеспрямованої педагогічної роботи тренера та наявності сприятливого соціального середовища.

Вольові якості спортсмена – такі як наполегливість, рішучість, витривалість, самодисципліна – тісно пов'язані з його мотиваційною сферою та виступають необхідною умовою досягнення спортивної майстерності. Вольова регуляція визначає здатність долати перешкоди, діяти в умовах втоми, невизначеності, стресу, підтримувати зусилля на довготривалому часовому інтервалі.

Встановлено, що мотивація та вольові якості не тільки взаємодіють між собою, але й є взаємозалежними та взаємо-посиленими психологічними структурами. Успішне формування мотиваційно-вольової спрямованості є запорукою стабільного спортивного розвитку, ефективної змагальної діяльності та психологічного благополуччя спортсмена.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ СПОРТСМЕНІВ

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження мотиваційно-вольової спрямованості спортсменів

Метою емпіричного етапу дослідження є виявлення особливостей мотиваційно-вольової спрямованості осіб, які перебувають на початковому етапі спортивної підготовки, а також аналіз взаємозв'язку між окремими її компонентами.

У дослідженні взяли участь 76 респондентів, які є студентами 1–3 курсів та регулярно займаються спортивною діяльністю не більше 3-х років. Серед обстежуваних осіб були представники таких індивідуальних видів спорту, як легка атлетика, плавання, бокс, гімнастика. За віком респонденти знаходилися в межах від 17 до 24 років.

З урахуванням мети та завдань дослідження, було обрано чотири психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно охопити мотиваційний і вольовий компоненти психологічної структури особистості спортсмена:

1. Опитувальник мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач (А.М. Петровський, адапт. Т. Елерс).

Ця методика базується на теорії мотивації досягнення (J. Atkinson, D. McClelland) та спрямована на виявлення двох основних тенденцій в мотиваційній поведінці: прагнення до успіху і уникнення невдач. У спортивному контексті це має особливе значення, оскільки саме ці типи мотивації багато в чому визначають результативність діяльності, емоційну стійкість і ступінь зосередженості на досягненні мети.

Опитувальник містить 40 тверджень, кожне з яких описує типову поведінкову ситуацію. Відповідь дається за чотирибальною шкалою, де 1 – «не відповідає мені зовсім», 4 – «повністю про мене». У результаті обчислюється

два інтегральні показники: МДУ (мотивація досягнення успіху) – свідчить про прагнення до самореалізації, ініціативність, бажання долати труднощі. МУН (мотивація уникнення невдачі) – вказує на схильність уникати ризиків, страх перед невдачею, потребу в безпеці.

Високий рівень МДУ зазвичай корелює з проактивною поведінкою в змаганнях, готовністю брати на себе відповідальність та проявляти ініціативу.

Домінування МУН вказує на ймовірну емоційну напругу в стресових умовах, обережність, нерішучість і схильність уникати ситуацій, у яких можна зазнати поразки.

Ця методика дозволяє виявити внутрішні детермінанти мотиваційної поведінки спортсмена, а також прогнозувати його поведінкові реакції у тренувальних та змагальних умовах

2. Методика «Самооцінка вольових якостей» (А. О. Захаров).

Ця методика ґрунтується на уявленнях про волю як психічний процес, що забезпечує цілеспрямовану поведінку, мобілізацію ресурсів і подолання перешкод. Вона дає змогу кількісно та якісно оцінити сформованість ключових вольових якостей, що є критично важливими в спортивній діяльності, особливо в індивідуальних видах спорту.

Методика включає 24 твердження, що описують ситуації, пов'язані з вольовими зусиллями. Респонденту пропонується оцінити, чи властиві йому такі реакції, обираючи один із трьох варіантів: «так», «іноді», «ні».

В результаті обчислюється загальний вольовий індекс (ЗВІ), а також окремі шкали: цілеспрямованість – вміння тримати курс на мету; самоконтроль – здатність керувати емоціями та поведінкою; наполегливість – витривалість у подоланні труднощів; рішучість – здатність діяти швидко в ситуаціях вибору; самостійність – автономність суджень і рішень; стриманість – здатність до вольового гальмування.

Високий ЗВІ вказує на розвинену вольову сферу, що є запорукою стабільної змагальної поведінки.

Низькі значення окремих шкал дозволяють визначити конкретні «слабкі місця» вольового профілю спортсмена, що можуть бути компенсовані цілеспрямованими психокорекційними або тренувальними заходами.

3. Опитувальник спортивної мотивації (Sport Motivation Scale – SMS-28, автор: Pelletier et al., адапт. В. В. Ільїн).

Опитувальник розроблений на основі самодетермінаційної теорії мотивації (Self-Determination Theory, Deci & Ryan), яка передбачає існування континууму мотивацій – від повністю автономної (внутрішньої) до повністю контрольованої (зовнішньої) та амотивації.

Методика складається з 28 тверджень, що згруповані у 7 шкал:

1. Внутрішня мотивація до знання – прагнення до пізнання й саморозвитку;
2. Внутрішня мотивація до досягнення – задоволення від долаття викликів;
3. Внутрішня мотивація до стимуляції – прагнення до новизни та переживань;
4. Ідентифікована регуляція – виконання діяльності як значущої особисто;
5. Інтроектівана регуляція – виконання під тиском внутрішнього обов'язку;
6. Зовнішня регуляція – виконання під впливом зовнішніх винагород/покарань;
7. Амотивація – відсутність сенсу й зацікавлення.

Домінування внутрішньої мотивації свідчить про стійке захоплення спортом, наявність інтересу до процесу, а не лише результату.

Зовнішня мотивація часто характерна для початківців, які орієнтовані на схвалення, винагороди, соціальний престиж.

Амотивація є сигналом емоційного вигорання, втрати сенсу діяльності чи зовнішнього примусу.

Ця методика особливо важлива для діагностики спортивної мотивації як динамічного і багатовимірного феномену.

4. Шкала суб'єктивного контролю (УСО, Дж. Роттер, адаптація Є. Ф. Бажина).

ШСК спрямована на діагностику локусу контролю – однієї з центральних особистісних характеристик, що визначає ставлення індивіда до власної відповідальності за події, які з ним відбуваються. Це має критичне значення у спортивному контексті, оскільки інтернальний локус асоціюється з високим рівнем самоорганізації, рішучості, лідерства.

Шкала включає 44 твердження, згруповані у 3 шкали:

Інтернальність у сфері досягнень – контроль за позитивними результатами.

Інтернальність у сфері невдач – відповідальність за помилки та програші.

Загальна інтернальність – усвідомлення контролю над життєвими подіями.

Інтерпретація результатів:

Інтернали вірять, що їх успіхи залежать від власних зусиль, більше схильні до рефлексії, планування та цілеспрямованої дії.

Екстернали частіше вважають, що все залежить від обставин, долі або втручання інших людей.

Рівень інтернальності є предиктором стресостійкості, відповідальності за тренувальний процес, а також здатності адекватно оцінювати свої досягнення та невдачі.

Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів та добровільної інформованої згоди учасників. Респондентам було гарантовано анонімність та конфіденційність отриманих даних.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження мотиваційно-вольової спрямованості спортсменів.

Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою чотирьох психодіагностичних методик, описаних у попередньому підрозділі. Метою було виявити рівень мотивації до досягнення, вольової саморегуляції, тип мотивації та особливості локусу контролю.

Для початку ми здійснили діагностику рівнів мотивації досягнення успіху та уникнення невдач за допомогою методики Т. Елєрса (рис. 2.1.). Зазначений інструментарій дозволяє виявити, наскільки досліджувані орієнтовані на досягнення позитивного результату та якою мірою в їхній поведінці домінує установка на уникнення можливих невдач. Методика є надійним засобом дослідження базових мотиваційних компонентів, що регулюють поведінку індивіда в умовах цілеспрямованої діяльності, зокрема в спорті.

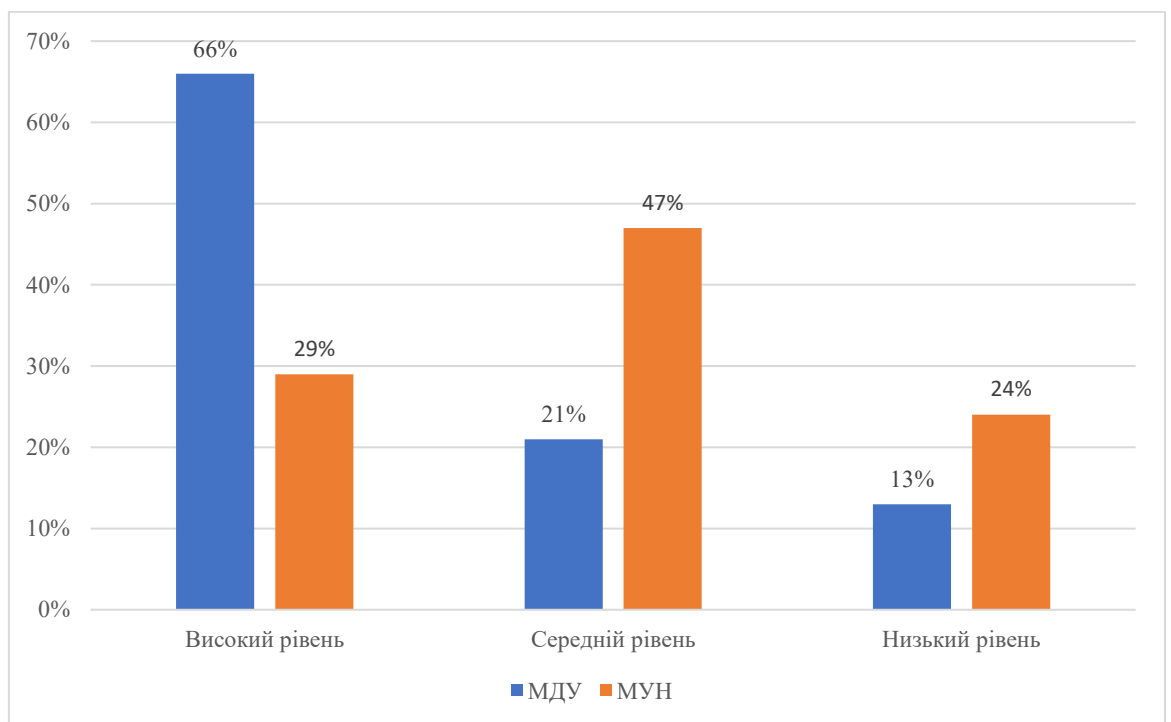


Рис. 2.1. Розподіл рівнів мотивації

Примітки. Мотивація до досягнення успіху – МДУ; Мотивація уникнення невдач – МУН;

Отримані емпіричні дані свідчать про значну варіативність рівнів мотиваційної спрямованості у спортсменів. Зокрема, було виявлено, що більшість респондентів (66 %) мають високий рівень мотивації до досягнення успіху (МДУ). Такий результат засвідчує домінування внутрішніх спонукальних чинників, які зумовлюють прагнення до самореалізації, досягнення високих результатів, визнання з боку соціального оточення, а також розвиток особистісних і професійних якостей. Ці характеристики свідчать про наявність функціональної цілеспрямованості та сформованого уявлення про особистісні цілі й ідеали, що позитивно впливає на ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності.

Середній рівень мотивації до досягнення виявлено у 21 % учасників. Це може вказувати на наявність частково сформованої мотиваційної структури, за якої прагнення до успіху поєднується з елементами невизначеності або амбівалентності у мотиваційних установках. Такий профіль може бути характерним для осіб, які перебувають на етапі пошуку особистісного сенсу в спортивній діяльності, що вимагає додаткової підтримки з боку тренерів та психологів.

Низький рівень МДУ виявлено у 13 % респондентів, що свідчить про домінування ситуативних або зовнішньо обумовлених мотивів, недостатню внутрішню включеність у процес досягнення результату, а також про слабку вираженість вольової складової. Для цієї категорії спортсменів характерним є нижчий рівень самоорганізації, залежність від зовнішнього контролю, що може суттєво ускладнювати процес досягнення спортивних цілей на початковому етапі професійної діяльності.

Щодо мотивації уникнення невдач (МУН), яка відображає орієнтацію індивіда на уникнення негативної оцінки, страх перед поразкою та схильність до обережності, результати розподілилися наступним чином: 29 % опитаних продемонстрували високий рівень МУН. Це свідчить про значну внутрішню напруженість, виражену тривожність, надмірну залежність від оцінки з боку

значущого оточення, а також про схильність уникати ризикованих ситуацій. У спортивному контексті така установка може гальмувати розвиток ініціативи та знижувати впевненість у власних силах.

Помірний рівень МУН спостерігався у 47 % досліджуваних, що є типовим для спортсменів, які перебувають у процесі адаптації до специфіки змагальної діяльності. У таких випадках мотивація уникнення може виконувати регулятивну функцію, сприяючи обережному ставленню до тренувального процесу, зниженню імпульсивності, підвищенню дисципліни.

Низький рівень МУН зафіксовано у 24 % учасників. Це дозволяє припустити або наявність високого рівня впевненості в собі, адаптованість до невизначених або стресогенних ситуацій, або ж – у деяких випадках – недостатню критичність та недооцінювання можливих ризиків. Подібна установка, за відсутності збалансованої мотиваційної регуляції, може бути як ресурсом, так і потенційним ризиком у діяльності спортсмена.

Загальна тенденція до домінування мотивації до досягнення (МДУ) над мотивацією уникнення невдач (МУН) у досліджуваній вибірці студентів-спортсменів свідчить про наявність сприятливого психологічного фону для подальшого розвитку стійкої внутрішньої мотивації. Така домінанта свідчить про переважання позитивно спрямованих установок, орієнтованих на особистісне зростання, самореалізацію, прагнення до подолання труднощів і досягнення значущих цілей. Це є важливою умовою для формування психологічної готовності до професійної спортивної діяльності, високої залученості в тренувальний процес, а також для подолання викликів змагального середовища.

Водночас наявність значної частки респондентів із високими показниками мотивації уникнення невдач потребує особливої уваги та подальшого аналізу. Така мотиваційна орієнтація може вказувати на схильність до переживання внутрішньої напруги, тривожності, страху перед помилками, що потенційно може знижувати ефективність діяльності, викликати уникнення складних ситуацій або сприяти формуванню деструктивних копінг-стратегій.

У контексті спортивної практики це може ускладнювати адаптацію до змагального стресу, знижувати впевненість у власних силах, а в окремих випадках – призводити до зниження мотиваційної залученості або навіть до передчасного припинення спортивної кар'єри.

Отримані дані доцільно розглядати у взаємозв'язку з іншими індивідуально-психологічними змінними, зокрема рівнем самооцінки, емоційною стабільністю, розвитком вольових якостей і ступенем суб'єктивного контролю. Особливої уваги потребують аспекти саморегуляції, стресостійкості та наявності внутрішніх або зовнішніх ресурсів підтримки, які можуть як посилювати, так і компенсувати вплив мотивації уникнення на поведінкові реакції та результати діяльності. Комплексний аналіз цих факторів дозволяє глибше зрозуміти мотиваційний профіль спортсменів-початківців і сформулювати обґрунтовані психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації їх мотиваційної структури.

2.2.1. Оцінка рівня розвитку вольової саморегуляції в контексті спортивної підготовки

Наступним етапом емпіричного дослідження, спрямованого на комплексну оцінку мотиваційно-вольової спрямованості особистості спортсменів-початківців, було застосування методики «Самооцінка вольових якостей» (А. Захаров). Зазначений діагностичний інструментарій дозволяє визначити рівень сформованості провідних вольових рис, які відіграють ключову роль у процесі професійної підготовки спортсменів. До них належать: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самостійність, витримка, сміливість, дисциплінованість та ініціативність.

Ці характеристики формують основу вольового ресурсу особистості, забезпечуючи здатність до ефективної саморегуляції, подолання внутрішніх і зовнішніх бар'єрів, підтримання динамічної мотивації у стресогенних або високоемоційних умовах спортивної діяльності. Рівень вираженості вольових

якостей безпосередньо пов'язаний із стабільністю спортивного результату, витривалістю в процесі тренувального навантаження та готовністю до змагальної активності. Високий рівень розвитку таких рис є необхідною передумовою не лише для досягнення короткострокових цілей, але й для побудови довготривалої спортивної кар'єри.

За результатами обстеження вибірки, було отримано дані щодо розподілу респондентів за рівнем розвитку вольових якостей, які представлені на рисунку 2.2.

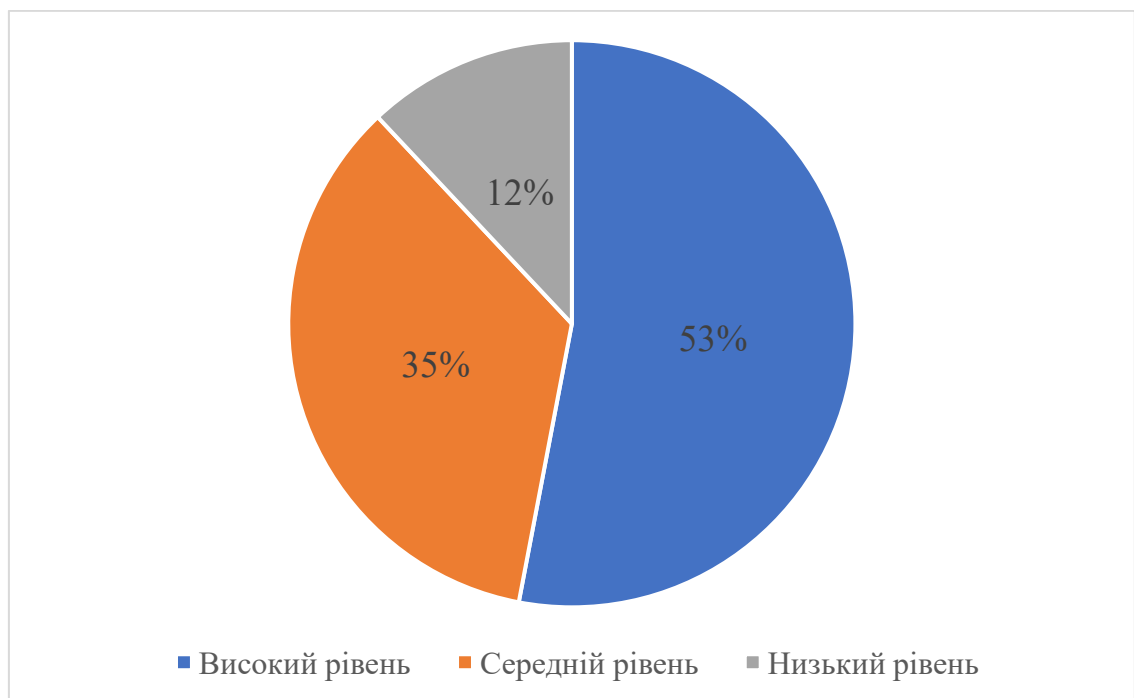


Рис. 2.2. Рівні вольових якостей у спортсменів

Високий рівень розвитку вольових якостей виявлено у 53 % респондентів. Ці респонденти демонструють сформовану здатність до вольової регуляції поведінки, що проявляється у стійкому прагненні до досягнення поставлених цілей, здатності протистояти внутрішнім і зовнішнім перешкодам, високому рівні самодисципліни та мобілізації у складних умовах діяльності. Вони здатні контролювати емоційні реакції, швидко ухвалювати рішення в умовах стресу, виявляють відповідальність і наполегливість, що є необхідними якостями для досягнення високих результатів у спортивній сфері.

Такий рівень розвитку вольових характеристик слугує індикатором зрілого ставлення до тренувального процесу і високої внутрішньої мотивації.

Середній рівень вольової саморегуляції зафіксовано у 35 % обстежених. Для цієї групи характерна наявність базових вольових якостей, проте їх прояв залежить від ситуативних умов: зовнішніх стимулів, мотиваційної підтримки або позитивного підкріплення з боку значущих осіб (тренера, однолітків, родини). У цілому такі спортсмени здатні до саморегуляції, однак відзначається недостатня стійкість проявів вольових зусиль у складних або конфліктних ситуаціях, що може ускладнювати стабільність тренувальної діяльності та ефективність виступів у змагальних умовах.

Низький рівень розвитку вольових якостей виявлено у 12 % спортсменів, що свідчить про недостатню сформованість механізмів самоконтролю, володіння емоційними станами, цілеспрямованості та стійкості до фрустрацій. У представників цієї групи спостерігаються труднощі з організованістю, ухваленням рішень у напружених ситуаціях, а також висока залежність від зовнішнього контролю, що може негативно впливати на процес спортивної підготовки, формування особистісної автономії та готовності до психологічного навантаження у змаганнях.

Узагальнюючи отримані результати, варто зазначити, що виявлене домінування високого та середнього рівнів розвитку вольових якостей серед досліджуваної вибірки студентів-спортсменів початкового рівня свідчить про наявність достатньо сприятливих психологічних умов для ефективного функціонування системи особистісної саморегуляції. Така динаміка є позитивним прогностичним показником, що вказує на готовність більшості респондентів до цілеспрямованої діяльності, подолання труднощів, самодисципліни та збереження мотиваційної стійкості в умовах тренувального процесу та змагального навантаження.

Формування вольових якостей, як одного з ключових компонентів особистості спортсмена, забезпечує не лише адаптацію до режиму спортивної підготовки, а й створює базу для подальшого професійного зростання у

спортивній сфері. Саме вольова регуляція дозволяє зберігати працездатність у складних або непередбачуваних ситуаціях, а також слугує психологічним ресурсом у подоланні емоційного вигорання та зниженні рівня тривожності.

Водночас, зафіксовані низькі показники вольового розвитку у частини вибірки є підставою для занепокоєння, оскільки вони можуть свідчити про недостатній рівень самоконтролю, низьку стійкість до фрустраційних впливів, труднощі у прийнятті рішень та схильність до залежності від зовнішньої регуляції. У такому випадку актуалізується потреба у впровадженні комплексних психокорекційних або тренінгових програм, спрямованих на розвиток вольової сфери особистості, підвищення рівня внутрішньої організованості, відповідальності та формування навичок ефективного подолання життєвих і професійних труднощів. Такі заходи мають особливе значення на початкових етапах спортивної кар'єри, коли закладаються базові механізми саморозвитку та професійної самореалізації.

Зазначені результати дозволяють сформулювати уявлення про загальний стан вольової саморегуляції досліджуваної групи, а також виявити потенційні зони психологічного ризику, які можуть потребувати подальшого цілеспрямованого впливу у межах тренінгових програм або індивідуальної психологічної підтримки.

2.2.2. Аналіз внутрішньої та зовнішньої спортивної мотивації у спортсменів

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення структури спортивної мотивації студентів-спортсменів початкового рівня, що здійснювалося із застосуванням опитувальника спортивної мотивації (Sport Motivation Scale – SMS-28) у адаптації В. Ільїна. Даний діагностичний інструмент дозволяє комплексно оцінити особливості мотиваційної регуляції індивідуумів, охоплюючи як внутрішні (інтринсивні), так і зовнішні (екстринсивні) детермінанти спортивної активності, а також рівень амотивації,

який свідчить про недостатню визначеність або ослаблення мотиваційних спонукань.

Застосування цієї методики є надзвичайно релевантним у контексті вивчення психологічного профілю спортсменів-початківців, оскільки вона дає змогу не лише ідентифікувати домінуючі мотиви, що спонукають до участі у спортивній діяльності, але й простежити ступінь автономності мотиваційної поведінки. Зокрема, методика дозволяє визначити рівень інтринсивної мотивації за трьома напрямками – до пізнання, до досягнення та до стимуляції; оцінити екстринсивну мотивацію у формах ідентифікованої, інтроектованої та зовнішньої регуляції; а також виявити наявність амотиваційних тенденцій, які можуть свідчити про дефіцит смислової залученості в спортивну діяльність.

Отримані за допомогою опитувальника SMS-28 емпіричні дані дозволили здійснити диференційований аналіз мотиваційної структури учасників дослідження, що стало підґрунтям для глибшого розуміння психологічних механізмів, які лежать в основі їхнього ставлення до тренувального процесу та змагальної практики. Такий підхід дозволяє не лише окреслити поточний стан мотиваційної сфери студентів-спортсменів, але й спрогнозувати потенційні напрямки психологічного супроводу для посилення внутрішньої мотивації та зменшення залежності від зовнішніх підкріплень.

Таблиця 2.1.

Середні показники за різними типами мотивації

№	Тип мотивації	Середній показник
1	Інтринсивна мотивація до досягнень	6,1
2	Інтринсивна мотивація до пізнання	5,8
3	Інтринсивна мотивація до пізнання	5,5

4	Ідентифікована регуляція	5,9
5	Інтрожектована регуляція	4,3
6	Зовнішня мотивація	3,6
7	Амотивація	2,1

Узагальнені дані (див. табл. 2.1) вказують на домінування у вибірці студентів-спортсменів-початківців інтринсивної (внутрішньої) мотивації. Найвищі середні бали зафіксовано за шкалою інтринсивної мотивації до досягнення ($M = 6,1$), що відображає глибоку зацікавленість спортсменів у самореалізації, прагненні до особистісного і спортивного зростання, а також задоволенні, яке вони отримують від процесу подолання складних завдань.

Дещо нижчі, але все ще високі показники спостерігалися за шкалами інтринсивної мотивації до пізнання ($M = 5,8$) та інтринсивної мотивації до стимуляції ($M = 5,5$). Це свідчить про те, що респонденти проявляють пізнавальну активність у процесі тренування (наприклад, інтерес до техніки виконання вправ, механізмів функціонування організму під навантаженням), а також отримують емоційне задоволення від самої участі у тренуваннях і змаганнях. Така структура мотивації відповідає високому рівню включеності у діяльність і є важливою передумовою для підтримки сталого інтересу до спорту в довгостроковій перспективі.

Досить високий рівень також зафіксовано за шкалою ідентифікованої регуляції ($M = 5,9$), що означає усвідомлення суб'єктивної цінності спортивної активності, її значущості для особистого зростання, підтримання здоров'я, розвитку відповідальності та самодисципліни. Такий тип мотиваційної регуляції є характерним для особистісно зрілих спортсменів, які не лише розуміють користь тренувального процесу, а й добровільно приймають його вимоги як свої власні.

Середній рівень інтрожектованої регуляції ($M = 4,3$) свідчить про наявність у частини респондентів мотивації, пов'язаної з внутрішнім тиском – необхідністю відповідати очікуванням інших, уникати почуття провини чи

зберігати позитивний образ у соціальному середовищі. Хоча така мотивація ще не є повністю автономною, вона демонструє наявність певного внутрішнього осмислення, що може стати підґрунтям для подальшого розвитку інтринсивної мотивації за умов ефективного психологічного супроводу.

Натомість, зовнішня регуляція ($M = 3,6$) отримала нижчі значення, що свідчить про слабкий вплив зовнішніх чинників (винагород, покарань, примусу, схвалення з боку інших) на залучення до спортивної діяльності. Це є позитивною тенденцією з точки зору самостійності та автономності мотиваційної сфери, оскільки знижена залежність від зовнішніх джерел стимуляції сприяє більш стійкому залученню до діяльності.

Найнижчі результати було зафіксовано за шкалою амотивації ($M = 2,1$), що вказує на практично повну відсутність демотивації, апатії чи байдужості до занять спортом. Учасники дослідження виявляють чітке розуміння сенсу своєї діяльності, її мети та особистої значущості, що знижує ризики формування стану внутрішньої дезорганізації чи втрати мотиваційної орієнтації.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчили, що структура спортивної мотивації загалом має виразно позитивний характер і демонструє переважання інтринсивних мотиваційних тенденцій. Зокрема, високі середні показники за шкалами внутрішньої мотивації до досягнення, пізнання та стимуляції, а також ідентифікованої регуляції свідчать про наявність у респондентів усвідомленого, особистісно значущого ставлення до спортивної діяльності, інтересу до її змістовного наповнення та прагнення до самореалізації через систематичні тренування й участь у змаганнях.

Такий мотиваційний профіль є надзвичайно сприятливим для забезпечення ефективності спортивної підготовки, формування психологічної стійкості, зниження ризику емоційного та фізичного вигорання, а також підвищення рівня залученості в довготривалу спортивну діяльність. Іншими словами, домінування інтринсивної мотивації свідчить про високий потенціал для розвитку мотиваційної автономії, що є однією з ключових умов досягнення стабільних результатів у професійному спорті.

Водночас виявлена присутність інтрожектованої та зовнішньої регуляції у частини студентів вказує на вплив соціального контексту – зокрема, очікувань з боку тренерів, батьків або спортивного колективу – як джерела мотиваційного тиску. Такі форми мотивації, хоча й можуть бути ефективними на початкових етапах залучення до спорту, у довгостроковій перспективі можуть знижувати рівень внутрішньої залученості та потребують додаткового психологічного супроводу.

Отже, актуальним завданням у роботі зі спортсменами початкового рівня є цілеспрямоване формування та підтримка інтринсивної мотивації через розвиток пізнавального інтересу, особистісного сенсу спортивної діяльності, а також створення умов для автономного прийняття цілей і відповідальності за результат. Це передбачає впровадження індивідуалізованих програм психологічного супроводу, спрямованих на зміцнення внутрішніх джерел мотивації та оптимізацію мотиваційної структури спортсменів.

2.2.3. Дослідження суб'єктивного контролю у сфері особистісного та спортивного функціонування

У межах наступного етапу емпіричного дослідження було застосовано Шкалу суб'єктивного контролю (ШСК), розроблену Є. Ф. Бажиним, Е. А. Голікіною та Л. М. Еткіндом, з метою визначення домінуючого типу локусу суб'єктивного контролю в контексті спортивної діяльності респондентів. Дана методика дозволяє оцінити ступінь інтернальності або екстернальності суб'єктивного контролю особистості за окремими сферами життєдіяльності, такими як досягнення, невдачі, міжособистісні стосунки та загальна суб'єктивна відповідальність за події.

У дослідженні взяли участь усі 76 студентів-спортсменів, які на момент обстеження перебували на початковому рівні спортивної підготовки. Важливість вивчення суб'єктивного контролю у цій вибірці зумовлена тим, що локус контролю виступає критичним особистісним ресурсом, який впливає на

когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти спортивної активності, зокрема на рівень відповідальності, саморегуляцію, віру у власні сили, а також здатність до подолання труднощів у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Обробка отриманих результатів (табл. 2.2) засвідчила, що у цілому вибірка спортсменів характеризується переважанням інтернального типу локусу контролю, тобто більшість респондентів схильні приписувати відповідальність за успіхи та невдачі власним зусиллям, здібностям та поведінці. Така установка є надзвичайно важливою для ефективної спортивної соціалізації, оскільки формує активну життєву позицію, сприяє розвитку самостійності, впевненості у досяжності поставлених цілей та підвищує внутрішню мотивацію до вдосконалення.

Таблиця 2.2

Середні показники за шкалами ШСК

Шкала ШСК	Середнє (М)	SD	Інтерпретація
ЗЛК	7,1	1,8	Висока інтернальність
УДА	6,8	1,9	Переважно інтернальний
МС	6,4	2,0	Помірна інтернальність
ЗД	5,9	2,1	Пограничне значення

Примітки. ЗЛК – Загальний локус контролю; УДА – Контроль у сфері досягнень; МС – Контроль у сфері міжособистісних відносин; ЗД – Контроль у сфері здоров'я; SD – середньоквадратичне відхилення.

Узагальнений індекс ШСК становить $M = 7,1 \pm 1,8$ за шкалою від 0 до 12, що достовірно перевищує порогове значення 6 балів і вказує на схильність брати відповідальність за результати власної діяльності. 64,5 % респондентів набрали високі бали за загальним індексом інтернальності, що свідчить про переконаність у тому, що успіхи й невдачі зумовлені власними зусиллями. Лише 10,5 % учасників мають переважно екстернальний тип, тобто орієнтацію на зовнішні чинники (випадок, обставини, вплив значущих інших).

Сфера досягнень (УДА). Середнє значення $M = 6,8$ засвідчує, що більшість спортсменів приписують успіхи й поразки у навчально-тренувальній та змагальній діяльності насамперед власним старанням, що є психологічною передумовою високої відповідальності й працездатності.

Міжособистісні стосунки (МС). Помірний рівень інтернальності ($M = 6,4$) відображає прагнення контролювати взаємодію з однолітками й тренером, але водночас – готовність враховувати соціальний контекст, правила та групові норми.

Сфера здоров'я (ЗД). Пограничний показник ($M = 5,9$) демонструє, що частина респондентів частково покладає відповідальність за фізичний стан на зовнішні фактори (наприклад, спадковість або обставини), що може бути потенційною зоною ризику щодо дисципліни відновлення й профілактики травматизму.

Отже, переважна інтернальність у сфері досягнень і загальний високий індекс локусу контролю свідчать про психологічну готовність більшості спортсменів-початківців до самостійного планування, цілеспрямованості та наполегливості у досягненні результату.

Помірні значення у соціальній сфері можуть сприяти конструктивній взаємодії з тренером і командою, однак потребують розвитку навичок асертивності та емоційної регуляції в конфліктних ситуаціях.

Нижчий рівень інтернальності у сфері здоров'я вказує на необхідність акцентувати в навчально-тренувальній роботі питання особистої відповідальності за режим відновлення, харчування та профілактику перевтоми.

Отримані дані загалом підтверджують, що мотиваційно-вольова структура студентів-спортсменів характеризується високим рівнем автономії й внутрішньої відповідальності, що позитивно корелює з раніше виявленими показниками інтринсивної мотивації та розвинених вольових якостей. Однак для окремих підгруп із більш екстернальними установками доцільно

передбачити психолого-педагогічні інтервенції, спрямовані на формування здоров'я-збережувальної поведінки та посилення почуття особистої ефективності у різних сферах спортивної діяльності.

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків мотиваційно-вольових характеристик спортсменів

На завершальному етапі емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз з метою виявлення особливостей взаємозв'язку між ключовими компонентами мотиваційно-вольової спрямованості особистості студентів-спортсменів початкового рівня підготовки. Зокрема, об'єктом аналізу стали показники мотивації до досягнення та уникнення невдач, рівні розвитку вольових якостей, типи спортивної мотивації та локус суб'єктивного контролю. Для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між цими змінними було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Обрання саме цього методу зумовлено необхідністю аналізу даних, що мають порядкову шкалу виміру, а також урахуванням особливостей вибірки ($n = 76$), яка не відповідає критеріям нормального розподілу.

Застосування коефіцієнта Спірмена дало змогу об'єктивно оцінити ступінь і напрямок взаємозв'язків між досліджуваними параметрами, а також визначити ті з них, які мають найбільший вплив на формування мотиваційного профілю спортсмена на етапі початкової спортивної підготовки. Аналіз отриманих результатів виявив низку статистично значущих ($p < 0,05$ та $p < 0,01$) кореляцій між окремими шкалами, що дає підстави говорити про існування системних взаємозалежностей між мотиваційною орієнтацією, рівнем вольової саморегуляції та домінуючим типом суб'єктивного контролю. Ці взаємозв'язки детально представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між основними психологічними показниками спортсменів

№	Показники	МДУ	МУН	ВЯ	ІМД	Ам	ІР	ШСКз
1	МДУ		-0,28	0,54**	0,61	-0,48	0,59	0,45**
2	МУН	-0,28		-0,39*	-0,31	0,46	-0,29	-0,37
3	ВЯ	0,54**	-0,39*		0,49	-0,43	0,52	0,57
4	ІМД	0,61**	-0,31	0,49**		-0,55	0,63	0,48*
5	Ам	-0,48**	0,46**	-0,43	-0,55		-0,58	-0,44
6	ІР	0,59**	-0,29	0,52**	0,63	-0,58**		0,53
7	ШСКз	0,45*	-0,37*	0,57**	0,48	-0,44	0,53	

Примітки. Позначка «*» – кореляція значима на рівні $p \leq 0,05$; позначка «**» – кореляція значима на рівні $p \leq 0,01$; МДУ – мотивація до досягнення; МУН – мотивація уникнення невдач; ВЯ – вольові якості; ІМД – інтринсивна мотивація до досягнень; Ам – амотивація; ІР – інтегрована регуляція; ШСКз – шкала суб'єктивного контролю (загальна).

Передусім було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між мотивацією досягнення (МДУ) та інтринсивною мотивацією до досягнень ($r = 0,61^{**}$), що свідчить про взаємозумовленість внутрішнього прагнення до самореалізації та орієнтації на досягнення успіху. Також МДУ демонструє помірний зв'язок з інтегрованою регуляцією ($r = 0,59^{**}$), що свідчить про важливість усвідомлених, автономних цілей для мотиваційної активності спортсменів. Водночас, МДУ пов'язана з рівнем вольових якостей ($r = 0,54^{**}$) та загальним рівнем суб'єктивного контролю ($r = 0,45^{*}$), що вказує на роль саморегуляції та внутрішньої відповідальності у досягненні цілей.

Мотивація уникнення невдач (МУН) має негативний зв'язок із рівнем вольових якостей ($r = -0,39^{*}$) та інтегрованою регуляцією ($r = -0,29^{*}$), а також загальним суб'єктивним контролем ($r = -0,37^{*}$), що вказує на те, що високий рівень тривожності та обережності корелює з нижчим рівнем внутрішньої

автономії та меншою довірою до власної ефективності. Натомість позитивний зв'язок МУН з амотивацією ($r = 0,46^{**}$) свідчить про можливий ризик демотивації у спортсменів з високим рівнем уникнення невдач.

Рівень вольових якостей продемонстрував статистично значущий позитивний зв'язок з інтринсивною мотивацією ($r = 0,49^{**}$), інтегрованою регуляцією ($r = 0,52^{**}$), та загальним суб'єктивним контролем ($r = 0,57^{**}$), що підкреслює значення вольової саморегуляції як чинника внутрішньо мотивованої активності.

Амотивація показала негативні зв'язки з основними мотиваційними конструктами, зокрема з інтринсивною мотивацією до досягнень ($r = -0,55^{**}$), мотивацією досягнення ($r = -0,48^{**}$), інтегрованою регуляцією ($r = -0,58^{**}$), рівнем вольових якостей ($r = -0,43^{**}$), та суб'єктивним контролем ($r = -0,44^{**}$). Це свідчить про те, що амотивація супроводжується зниженням вольового потенціалу, мотиваційної цілеспрямованості та внутрішньої впевненості в можливості досягти бажаних результатів.

Інтегрована регуляція, як форма автономної мотивації, має сильний зв'язок із інтринсивною мотивацією ($r = 0,63^{**}$), що є закономірним, а також демонструє позитивні кореляції з МДУ, вольовими якостями та суб'єктивним контролем, що свідчить про її ключову роль у формуванні ефективної мотиваційної структури.

Суб'єктивний контроль (ШСК) найбільш тісно пов'язаний із вольовими якостями ($r = 0,57^{**}$) та інтегрованою регуляцією ($r = 0,51^{**}$), підтверджуючи, що впевненість у власному впливі на події є важливою умовою самодисципліни та мотиваційної стабільності.

Отримані результати кореляційного аналізу засвідчили, що мотиваційна сфера студентів-спортсменів характеризується загальною позитивною динамікою розвитку. Зокрема, було виявлено тісний позитивний зв'язок між автономними типами мотиваційної регуляції – інтринсивною мотивацією до досягнень, ідентифікованою регуляцією – та вольовими якостями, що свідчить про внутрішню узгодженість мотиваційно-вольової структури особистості

спортсмена. Ці показники також корелюють із високим рівнем інтернальності за шкалою суб'єктивного контролю, що дозволяє припустити наявність сформованого особистісного потенціалу до саморегуляції, ініціативності, відповідальності та здатності до подолання труднощів у спортивному контексті.

Іншими словами, внутрішньо вмотивовані спортсмени, які бачать у спортивній діяльності цінність, розвиток і можливість самореалізації, водночас володіють вищим рівнем вольової самодисципліни та більшою відповідальністю за власні результати. Така узгодженість внутрішніх регуляторів поведінки є передумовою для досягнення стабільної ефективності у змагальній та тренувальній діяльності, а також сприяє профілактиці психоемоційного вигорання.

Водночас окреслено потенційно вразливу групу респондентів, у яких було зафіксовано підвищені значення за шкалами мотивації уникнення невдач та амотивації, що супроводжуються нижчими показниками вольової саморегуляції та зовнішнім локусом контролю. Це вказує на наявність внутрішньої напруженості, емоційної нестійкості, схильності до зовнішньої атрибуції причин невдач, а також недостатній рівень автономії мотиваційної поведінки.

Таким чином, результати аналізу дають підстави для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на формування у спортсменів більш стабільної внутрішньої мотивації, зниження рівня тривожності, розвиток емоційної саморегуляції та зміцнення вольової сфери. У перспективі це сприятиме підвищенню якості спортивної підготовки, довготривалій активності у спорті та особистісному зростанню студентів-спортсменів.

Висновки до другого розділу

У другому розділі магістерської роботи було реалізовано емпіричне дослідження мотиваційно-вольової спрямованості спортсменів. Вибірку

склали 76 осіб, які займаються індивідуальними видами спорту. У межах дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особливостей мотивації до досягнення, уникнення невдач, рівня волювої саморегуляції, структури спортивної мотивації та суб'єктивного контролю.

Мотивація до досягнення переважає над мотивацією уникнення невдач. Більшість респондентів продемонстрували високий рівень прагнення до успіху, що свідчить про домінування внутрішніх мотиваційних чинників, таких як самореалізація, амбіційність, орієнтація на результат. Разом з тим, у частини учасників було зафіксовано високі показники мотивації уникнення невдач, що може бути свідченням тривожності та страху помилок, які можуть гальмувати активність у змагальних умовах.

Рівень волювої саморегуляції у переважної частини студентів є достатньо високим. Більше половини опитаних демонструють сформовану здатність до самодисципліни, наполегливості, подолання труднощів, що є важливою умовою ефективної спортивної діяльності. Водночас виявлено групу з низькими показниками волювої регуляції, які потребують додаткової психологічної підтримки.

Структура спортивної мотивації характеризується домінуванням інтринсивних мотивів. Найвищі показники зафіксовано за шкалами внутрішньої мотивації до досягнення, пізнання та стимуляції, що засвідчує емоційне залучення до тренувального процесу, орієнтацію на самовдосконалення та задоволення від змагальної діяльності. Зовнішня регуляція та амотивація продемонстрували низькі значення, що вказує на мінімальну залежність респондентів від зовнішніх заохочень і санкцій.

Рівень суб'єктивного контролю свідчить про переважання інтернального локусу у сфері досягнень та міжособистісних стосунків. Це означає, що більшість студентів-спортсменів схильні приписувати успіхи або невдачі результатам власної діяльності, що є позитивним прогностичним показником

для формування особистої відповідальності й професійної зрілості у спортивній кар'єрі.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язків між мотиваційними, вольовими та когнітивними показниками. Зокрема, встановлено позитивні зв'язки між мотивацією до досягнення та інтринсивними типами спортивної мотивації, між вольовою регуляцією та інтернальністю у досягненнях, а також негативний зв'язок між амотивацією та вольовими якостями.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок про наявність достатнього мотиваційно-вольового потенціалу у студентів-спортсменів початкового рівня підготовки. Отримані дані є підґрунтям для подальшого психологічного супроводу та розробки індивідуалізованих програм розвитку внутрішньої мотивації, вольової саморегуляції та особистої відповідальності в контексті спортивної діяльності.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ СПОРТСМЕНІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

3.1. Психологічні умови формування мотиваційної спрямованості в індивідуальних видах спорту

Формування мотиваційної спрямованості спортсмена в індивідуальних видах спорту є складним психолого-педагогічним процесом, який охоплює розвиток внутрішніх спонукань до самореалізації, досягнення високих результатів і особистісного зростання. Саме в умовах індивідуальної змагальної активності, де особа виступає як самостійний суб'єкт досягнень, мотивація набуває вирішального значення у забезпеченні стабільної та ефективної діяльності.

Мотиваційна спрямованість спортсмена в індивідуальних видах спорту має яскраво виражений особистісний характер і тісно пов'язана з такими характеристиками, як цілеспрямованість, самодисципліна, прагнення до самовдосконалення та подолання труднощів. На відміну від командних дисциплін, де значну роль відіграють колективні цілі й зовнішнє підкріплення, індивідуальний спортсмен має покладатися, передусім, на внутрішні джерела мотивації, що робить цей аспект особливо чутливим до психологічної підтримки та корекції.

Наукові джерела свідчать, що мотиваційна сфера спортсмена формується під впливом низки чинників: виховання, мікросоціального оточення, попереднього змагального досвіду, авторитету тренера, характеру зворотного зв'язку, а також індивідуальних особливостей особистості (З. Фрейд, А. Маслоу, К. Роджерс, Л. Орбеллі, Н. Єфимова, Л. Орехова, В. Ільїн, Н. Чепелєва). Такі складники як ідентифікована цінність спорту, переживання успіху або невдачі, рівень самооцінки та інтернальність, значною мірою

детермінують вибірковість мотивів, їхню сталість та ступінь інтегрованості у структуру особистості спортсмена.

Дослідники зазначають, що одним із ключових факторів, що впливають на формування мотиваційної спрямованості, є позитивна Я-концепція спортсмена. Усвідомлення себе як суб'єкта, здатного досягти мети, зміцнює автономну мотивацію і підвищує суб'єктивне значення результатів. У цьому контексті важливо підкреслити роль тренера як провідника у становленні особистісної мотиваційної системи: через емпатійне ставлення, підтримку індивідуального стилю тренувальної діяльності та створення умов для успішного досвіду спортсмен поступово формує більш стійкі внутрішні мотиваційні структури.

Особливу роль відіграє також когнітивний компонент мотивації – тобто усвідомлення значущості спортивної діяльності, перспектив особистого зростання, уявлення про очікувані результати. Умови, за яких спортсмен самостійно встановлює цілі, бере участь у плануванні тренувального процесу, а також аналізує власні досягнення, сприяють формуванню вищого рівня мотиваційної автономії.

Крім того, важливим чинником є тип мотивації, що домінує в особистісному профілі спортсмена. Дослідження доводять, що внутрішня (інтринсивна) мотивація тісно пов'язана з високими спортивними досягненнями, довготривалою залученістю у тренувальний процес та меншою вірогідністю емоційного вигорання (Р. Десі, Е. Д. Раян, В. Моросанова). Натомість, зовнішня мотивація (орієнтація на винагороду, схвалення, уникнення покарань) є менш стійкою та пов'язаною із зниженням ефективності, особливо в умовах невдач або тривалого навантаження.

Отже, психологічними умовами, що сприяють розвитку мотиваційної спрямованості спортсмена в індивідуальних видах спорту, є:

- висока самооцінка та впевненість у власних силах;
- позитивна підтримка з боку тренера, родини та мікросоціального середовища;

- інтринсивна домінуюча мотивація, орієнтована на самозростання;
- усвідомлення цілей та цінностей спортивної діяльності;
- можливість рефлексії та самоаналізу в контексті особистісного розвитку.

Особливої уваги в контексті формування мотиваційної спрямованості потребує вивчення індивідуального стилю самоорганізації спортивної діяльності. Саме він дозволяє спортсмену самостійно структурувати процес підготовки, визначати пріоритети, контролювати виконання тренувального плану, аналізувати прогрес і коригувати поведінку відповідно до поставлених цілей. Такий стиль формується поступово на основі позитивного досвіду, емоційного підкріплення, а також за умов достатньої когнітивної зрілості та мотиваційної автономії.

Важливою психологічною умовою розвитку мотиваційної спрямованості в індивідуальних видах спорту є сформованість рефлексивного компонента. Усвідомлення власного досвіду, причин успіхів і невдач, здатність до самоспостереження та критичної оцінки власної ефективності дозволяють спортсмену здійснювати самокорекцію поведінки й зберігати мотиваційну стабільність у стресових ситуаціях. Рефлексивність сприяє зміцненню внутрішнього локусу контролю, що, своєю чергою, підтримує цілеспрямовану активність.

Значну роль у підтриманні стійкої мотивації досягнення відіграє механізм самооцінки та її відповідність реальному рівню підготовленості. Завищена самооцінка може породжувати надмірні очікування і фрустрацію у разі невдач, тоді як занижена – гальмувати ініціативу, викликати уникнення змагань та призводити до передчасного завершення спортивної кар'єри. Таким чином, підтримання адекватної, конструктивної самооцінки спортсмена – одна з ключових умов ефективної мотиваційної роботи тренера та психолога.

Не менш важливим чинником виступає ціннісна орієнтація особистості спортсмена. Орієнтація на довготривалі досягнення, самовдосконалення, здоровий спосіб життя, суспільне визнання як цінності дозволяє інтегрувати

спортивну діяльність у загальну систему особистісного розвитку. Такі цінності, будучи інтеріоризованими, стають стрижнем внутрішньої мотивації та дозволяють спортсмену витримувати великі навантаження, протистояти труднощам та зберігати високу залученість протягом тривалого часу.

Окремої уваги заслуговує емоційний фон тренувальної діяльності. Позитивна емоційна залученість, радість від процесу, захоплення спортивними досягненнями сприяють формуванню так званого «внутрішнього задоволення від дії» (*intrinsic satisfaction*), що значною мірою підтримує мотивацію без зовнішніх стимулів. Якщо тренувальний процес супроводжується емоційним вигоранням, хронічним стресом або негативними переживаннями, навіть високий рівень домінантної мотивації може бути втраченим.

Таким чином, формування мотиваційної спрямованості в індивідуальних видах спорту забезпечується цілим комплексом взаємопов'язаних психологічних умов, серед яких ключовими є: домінування внутрішньої (інтринсивної) мотивації; адекватна самооцінка та сформований внутрішній локус контролю; рефлексивність та здатність до самокорекції; позитивний емоційний фон тренувального процесу; висока значущість цінностей спорту у системі життєвих орієнтирів.

Розуміння цих умов дозволяє формувати ефективні психологічні стратегії підтримки спортсменів, адаптовані до специфіки індивідуальної спортивної діяльності.

Ще одним важливим фактором формування ефективної мотиваційної спрямованості виступає наявність зразків для наслідування та рольових моделей. У спортсменів-початківців часто спостерігається феномен «ідентифікації з чемпіоном», коли досягнення відомих атлетів стимулюють бажання наслідувати їхній шлях, копіювати тренувальну поведінку, моральні цінності, відданість справі. Цей механізм може відігравати важливу роль у зміцненні мотивації, особливо на ранніх етапах спортивної діяльності, коли ще не сформована власна система цілей і цінностей.

Водночас варто зазначити, що мотиваційна спрямованість спортсмена в індивідуальних видах спорту тісно пов'язана з особливостями когнітивної регуляції. Зокрема, здатність до прогнозування результатів, постановки короткострокових і довгострокових цілей, а також побудова індивідуального плану діяльності є необхідними передумовами для стабільного тренувального процесу. Ефективна цільова орієнтація дозволяє зменшити ймовірність фрустрації внаслідок невдач, підтримуючи суб'єктивне відчуття прогресу та змістовності зусиль.

Також не слід ігнорувати роль соціально-психологічного контексту, в якому формується мотиваційна структура. Умови соціальної підтримки з боку тренера, батьків, однолітків, а також загальна атмосфера в команді чи спортивному середовищі можуть істотно впливати на рівень задоволення від занять спортом. Емпатійне ставлення з боку тренера, визнання зусиль, а не тільки результату, сприяє зміцненню внутрішньої мотивації, тоді як орієнтація виключно на досягнення медалей і перемог – може формувати зовнішню мотивацію з високим ризиком вигорання.

Крім того, слід ураховувати індивідуально-психологічні особливості спортсмена, зокрема рівень тривожності, потребу у досягненнях, самоактуалізацію, настанови на успіх чи уникнення невдач. Відомо, що спортсмени з домінуючим прагненням досягнення зазвичай демонструють вищий рівень активності, наполегливості та здатності до самостійної регуляції діяльності, у порівнянні з тими, хто орієнтується на уникнення невдач – вони можуть виявляти обережність, знижене прагнення до ризику, підвищену емоційну напругу.

Таким чином, у контексті індивідуальних видів спорту ефективне формування мотиваційної спрямованості спортсмена вимагає не тільки високого рівня внутрішньої мотивації, а й розвинених когнітивних і особистісних ресурсів, а також позитивного соціального середовища, що підтримує та підсилює мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

У наступному підрозділі буде розглянуто специфіку вольового компоненту мотивації спортсменів, зокрема особливості формування саморегуляції та витримки як передумов змагального успіху.

3.2. Теоретичні засади розвитку вольової саморегуляції в умовах спортивної підготовки

Вольова регуляція виступає одним із провідних психологічних механізмів, що забезпечує ефективну реалізацію мотиваційних установок у спортивній діяльності, особливо в індивідуальних видах спорту, де відповідальність за результат повністю покладається на самого спортсмена. Вольові якості – цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самоконтроль, витримка – дозволяють підтримувати сталість активності, долати труднощі, зберігати внутрішню мотивацію у тривалому тренувальному циклі, а також ефективно функціонувати в умовах змагального стресу.

Особливість індивідуальних видів спорту полягає в тому, що вольове зусилля спортсмена має автономний характер. На відміну від командних видів, де значну роль відіграють групова динаміка, взаємна підтримка та колективна мотивація, в індивідуальних видах спорту основним джерелом активності виступає особистісна саморегуляція. Це зумовлює необхідність раннього формування здатності до внутрішнього самоконтролю, планування та подолання особистісних бар'єрів (страху, втоми, тривожності, сумнівів).

Вольова регуляція розвивається поступово, на основі повторення дій, які вимагають вольових зусиль, і значною мірою залежить від системного впливу тренера. Методично правильно організований тренувальний процес передбачає послідовне ускладнення завдань, створення умов контрольованого дискомфорту, цілеспрямовану корекцію дій спортсмена та формування у нього досвіду успішного подолання труднощів. Важливою умовою є також наявність зворотного зв'язку, який дозволяє фіксувати позитивні зміни й активізує механізм самопідкріплення.

Роль тренера у формуванні вольової регуляції складно переоцінити. Йдеться не лише про технічну підготовку спортсмена, а й про формування в ньому впевненості у власних силах, здатності долати втому, приймати рішення у складних обставинах. Через психолого-педагогічний вплив тренера вольові риси спортсмена можуть бути активізовані, спрямовані та поступово інтеріоризовані як стійкі особистісні характеристики.

Крім зовнішніх впливів, важливу роль відіграють і внутрішні чинники: самооцінка, рівень притаманної відповідальності, емоційна стійкість. Згідно з даними А. Захарова, самосвідомість, що розвивається в процесі спортивної діяльності, виступає центральною ланкою вольової регуляції, оскільки забезпечує рефлексивний контроль за поведінкою, усвідомлення цілей і цінностей діяльності. Таким чином, розвиток вольових якостей є не лише психофізіологічним, а й глибоко особистісним процесом.

В індивідуальних видах спорту вольова регуляція набуває особливого значення в умовах змагального стресу. Саме в критичних ситуаціях проявляється здатність спортсмена мобілізувати ресурси, подолати сумніви, зосередитися на завданні. Цей стан часто описують як «вольову готовність» або «психологічну боєздатність», яка є показником професійної зрілості спортсмена.

Вольова регуляція виступає не лише як результат психічної підготовки, а й як її ключовий ресурс. У спортсменів, які спеціалізуються в індивідуальних видах спорту, вольові процеси часто стають основою збереження стабільної мотивації в умовах високих фізичних навантажень, монотонності тренувань або тривалого очікування результатів. Такі якості, як терпіння, витримка, рішучість, дозволяють підтримувати стійкість у діях навіть у разі невдач або тимчасової втрати зовнішньої підтримки.

Одним із механізмів формування вольової саморегуляції є розвиток самонаказу – внутрішньої інструкції, яка допомагає долати емоційні бар'єри, зосереджуватися на досягненні поставленої мети, підтримувати самодисципліну. За даними Л. Орбелі, цей механізм є критично важливим у

фазі передзмагальної підготовки, коли спортсмен опиняється на межі між напруженням і мобілізацією. Самонаказ, як форма внутрішнього діалогу, здатен суттєво підвищити рівень психологічної стійкості та цілеспрямованості.

Не менш важливим чинником є розвиток емоційного контролю, адже вольова дія нерозривно пов'язана з подоланням афективних станів: страху, хвилювання, апатії. Емоційна регуляція у спортсменів повинна включати навички швидкого відновлення внутрішньої рівноваги, що досягається через спеціальні психотренінги, дихальні техніки, візуалізацію або методи когнітивної переоцінки. Як підкреслює В. Юрін, вольовий акт у спорті – це не лише дія попри емоції, а й усвідомлена трансформація емоційного стану в енергетичний ресурс для досягнення мети.

Показово, що вольова регуляція формується в контексті соціального середовища спортсмена. Підтримка з боку тренера, родини, спортивного колективу сприяє закріпленню вольових моделей поведінки, а негативні оцінки чи брак конструктивного зворотного зв'язку можуть, навпаки, знижувати рівень впевненості у власних силах. Саме тому психологічне середовище повинно бути сприятливим для розвитку таких рис, як витривалість, самодисципліна, рішучість.

Таким чином, формування вольової регуляції у спортсменів індивідуальних видів спорту потребує комплексного підходу, який охоплює:

- цілеспрямовану тренерську стратегію, що враховує індивідуальні особливості особистості спортсмена;
- систематичну роботу над розвитком навичок емоційної саморегуляції та самонаказу;
- створення позитивного соціального середовища, що підтримує становлення автономної вольової поведінки.

Вольова саморегуляція, будучи результатом постійного самовдосконалення, є не лише функціональним компонентом спортивної

діяльності, а й важливою умовою особистісного зростання та стійкої адаптації до складних умов професійного спорту.

У контексті сучасного спортивного середовища вольова регуляція все більше розглядається як складна багаторівнева система, яка включає не лише окремі якості (наприклад, цілеспрямованість чи наполегливість), а й здатність особистості до довготривалого самоконтролю в умовах психологічного та фізичного тиску. Як зазначає І. Кононенко, одним із ключових критеріїв ефективної вольової регуляції є наявність усвідомленого життєвого та спортивного сенсу, що інтегрує зусилля спортсмена в загальну особистісну цілісність.

Важливе місце у формуванні вольових якостей належить так званім «вольовим ситуаціям» – тобто таким умовам, за яких спортсмен має приймати рішення всупереч втомі, страху, невизначеності або емоційному напруженню. Ці ситуації є тренувальним полем для вольового зростання, і їх регулярне виникнення у спортивній діяльності, за умови правильної психологічної підтримки, формує навички довільного керування власною поведінкою. Саме тут і проявляється взаємозв'язок між мотиваційною та вольовою складовими особистості: чим сильніша внутрішня мотивація, тим більша ймовірність активізації вольових механізмів у критичних моментах.

Дослідження показують, що найбільший ефект у формуванні вольової регуляції мають програми психотренінгів, які поєднують когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Зокрема, методики, спрямовані на розвиток особистісної відповідальності, постановку SMART-цілей, техніки самопідкріплення, щоденники самоспостереження та контроль за досягненням результатів – усе це сприяє поступовому зростанню саморегуляції. У цьому контексті важливою є роль психолога як фасилітатора саморефлексії та усвідомлення внутрішніх бар'єрів, які заважають спортсмену мобілізувати волю.

Особливої уваги вартує роль суб'єктивного контролю як когнітивної основи вольового функціонування. Інтернальний локус контролю, як свідчить

низка досліджень (Бажин, Роттер, Кудрявцев), тісно корелює з високим рівнем цілеспрямованості та самодисципліни. Тобто спортсмени, які вважають, що результати їхніх дій залежать насамперед від них самих, демонструють значно кращу адаптацію до труднощів і здатність долати перешкоди.

Загалом, ефективне формування вольової регуляції у спортсменів індивідуальних видів спорту ґрунтується на таких принципах:

- систематичність впливу: вольова регуляція не формується одномоментно, вона потребує постійного тренування;
- індивідуалізація: методи впливу повинні враховувати психологічний профіль спортсмена, його мотиваційні акценти та попередній досвід;
- інтеграція вольової підготовки в загальну структуру тренувального процесу, а не як окремий компонент;
- підтримка розвитку автономності: спортсмен має не просто виконувати зовнішні вимоги, а й внутрішньо приймати цілі та шляхи їх досягнення.

Таким чином, вольова регуляція є не лише інструментом для подолання труднощів у спортивній діяльності, але й одним із ключових чинників психологічної зрілості, готовності до самореалізації та збереження стійкості в умовах конкуренції, навантажень і стресових ситуацій, характерних для індивідуальних видів спорту.

3.3. Психологічні стратегії підтримки вольової саморегуляції у спортсменів

У спортивній психології все більшого значення набуває системне використання психологічних стратегій підтримки вольової саморегуляції як ключового ресурсу ефективної підготовки спортсменів, зокрема в індивідуальних видах спорту. Вольова саморегуляція забезпечує здатність особистості цілеспрямовано керувати поведінкою у складних, стресових або нестандартних ситуаціях, підтримувати мотивацію на високому рівні та досягати поставлених цілей навіть за умов фізичної чи емоційної втоми.

Однією з провідних стратегій є формування усвідомленої цілеспрямованості. Йдеться не лише про постановку довгострокової мети, а й про розробку етапних цілей, розподіл зусиль, моніторинг проміжних результатів. Такий підхід сприяє підвищенню контрольованості поведінки та розвитку відчуття компетентності, що є базовим чинником автономної мотивації (за самодетермінаційною теорією Е. Десі й Р. Раяна).

Іншою важливою стратегією виступає самоінструкція, тобто вміння спортсмена використовувати внутрішній монолог для підтримки контролю над емоціями, поведінкою та рішеннями у критичні моменти. Техніки самонастанов (аутогенне тренування, афірмації, позитивне програмування) є ефективним способом впливу на мотиваційно-вольову сферу, оскільки дозволяють трансформувати негативне мислення у конструктивну діяльність.

Методи когнітивно-поведінкової регуляції, зокрема техніки планування дій («якщо–то» плани), тренінги з управління імпульсивністю, моделювання проблемних ситуацій у тренувальному процесі – сприяють закріпленню вольових навичок шляхом повторення, аналізу помилок та корекції поведінки. Важливо, щоб зазначені методи реалізовувалися з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, його емоційного профілю та особистісних потреб.

Особливу увагу заслуговують стратегії управління стресом, які є невіддільною складовою вольової регуляції. До них належать методи релаксації (прогресивна м'язова релаксація, дихальні практики), майндфулнес (усвідомлене сприйняття), а також когнітивна рефреймінгова техніка, що дозволяє змінити ставлення до невдач чи викликів. За наявності високого рівня тривожності ці методи стають критично важливими для підтримання вольового функціонування у змагальних ситуаціях.

Також ефективним є використання методу рефлексивного аналізу, який сприяє розвитку внутрішнього контролю. Під час рефлексії спортсмен вчиться оцінювати власні дії, виділяти чинники успіху чи невдачі, формувати більш стійкі внутрішні орієнтири. У цьому контексті значущим є ведення щоденників

спостереження за власним психоемоційним станом, поведінкою в стресових ситуаціях, способом подолання труднощів.

Психологічне консультування та коучинг відіграють роль підтримувальних стратегій, зокрема у випадках, коли спортсмен стикається з труднощами в регуляції своєї поведінки. Успішно застосовуються техніки індивідуального коучингу, фасилітаційні сесії, розвиток особистісного потенціалу через прийоми позитивної психології.

Сукупність психологічних стратегій підтримки вольової саморегуляції повинна бути адаптована до специфіки індивідуальних видів спорту, рівня підготовки спортсмена та його особистісного профілю. Тільки інтегрований підхід дозволяє сформувати стійкі, гнучкі та ефективні механізми саморегуляції, які забезпечують успішне функціонування спортсмена у складному, конкурентному спортивному середовищі.

Важливо підкреслити, що ефективність стратегій підтримки вольової саморегуляції значною мірою залежить від індивідуально-типологічних особливостей спортсменів. Так, особи з високим рівнем інтроверсії або підвищеною тривожністю потребують м'яких, підтримувальних підходів, спрямованих на зниження емоційного напруження та формування позитивного ставлення до помилок. Натомість екстравертовані, конкурентно орієнтовані спортсмени краще реагують на техніки активації, інтенсивні цілевизначальні вправи, елементи ментального тренінгу, спрямовані на мобілізацію ресурсів.

Особливе значення має роль тренера у формуванні вольового потенціалу спортсмена. Тренер не лише є провідником фізичної підготовки, а й виконує функцію соціального моделювання вольової поведінки. Через зворотний зв'язок, настанови, емоційну підтримку або критику формується вольовий клімат взаємодії. Оптимальний стиль тренерського впливу поєднує в собі високі очікування, визнання зусиль спортсмена та стимулювання самостійності у прийнятті рішень.

Крім того, важливим напрямом розвитку вольової саморегуляції є створення сприятливого соціально-психологічного середовища. Колективна

підтримка, командне згуртування, позитивна атмосфера в тренувальному процесі підвищують емоційне благополуччя спортсменів, посилюють їхню внутрішню мотивацію та підвищують здатність до подолання втоми, невдач, зниження впевненості. В індивідуальних видах спорту, де змагальна діяльність більшою мірою відбувається в умовах особистої відповідальності, наявність психологічної підтримки з боку колег та фахівців є особливо цінною.

У контексті реалізації психологічної допомоги важливим є діагностичний супровід, який дозволяє вчасно виявити ознаки емоційного виснаження, зниження вольової регуляції або домінування мотивації уникнення. На основі отриманих результатів доцільно розробляти індивідуальні програми підтримки, з урахуванням рівня сформованості навичок саморегуляції, стратегій подолання труднощів, мотиваційного профілю.

Психологічні стратегії підтримки вольової саморегуляції мають бути системно інтегровані в процес підготовки спортсменів, а не спорадично використовувані. Професійний супровід у цій сфері передбачає як індивідуальну, так і групову роботу, профілактику порушень саморегуляції та розвиток цілеспрямованості, стійкості, дисциплінованості як ключових вольових якостей, що забезпечують психологічну готовність до високих досягнень у спорті.

Сучасні дослідження підтверджують, що вольова саморегуляція не є стабільною рисою, а формується поступово в процесі тренувальної та змагальної діяльності під впливом цілеспрямованого психологічного впливу. З огляду на це, ефективна стратегія розвитку вольового компонента повинна охоплювати кілька рівнів: індивідуальний, міжособистісний та організаційний.

На індивідуальному рівні ключовими стратегіями є формування навичок самоспостереження та самоконтролю, розвиток внутрішнього мовлення, постановка конкретних цілей та рефлексія досягнень. Самомотивація і здатність до відтермінування задоволення – основа для тривалої вольової мобілізації. Психологічні інструменти, такі як техніки когнітивно-поведінкової

терапії, а також навчання навичкам саморегуляції (наприклад, управління диханням, візуалізація успіху, техніка “стоп-думка”), сприяють підвищенню вольової витривалості.

На міжособистісному рівні важливу роль відіграє стиль взаємодії між спортсменом і тренером. Згідно з результатами досліджень, авторитетний стиль (що поєднує високі вимоги з підтримкою і довірою) найбільше сприяє розвитку відповідальності та внутрішньої регуляції у спортсменів (Jowett, 2007). Застосування емпатійного слухання, позитивної вербалізації, надання конструктивного зворотного зв'язку значною мірою знижує ризики демотивації та зменшує страх перед невдачею.

На організаційному рівні доцільним є впровадження програм ментального тренінгу як обов'язкової складової спортивної підготовки. До таких програм входять системи психологічної підтримки (індивідуальні консультації, тренінги, психоосвітні семінари), регулярна психодіагностика рівня вольової регуляції, створення ресурсного середовища, яке стимулює прояв вольових зусиль.

Крім того, позитивну динаміку формування вольової саморегуляції забезпечує включення спортсменів у рефлексивну практику, наприклад, ведення спортивного щоденника, участь в аналізі власної поведінки після змагань, самооцінювання труднощів і досягнень. Такі інструменти сприяють формуванню усвідомленого ставлення до особистої відповідальності за результат, що є важливою умовою для розвитку автономного стилю саморегуляції.

Отже, стратегічна психологічна підтримка вольової сфери повинна бути багаторівневою, гнучкою і індивідуалізованою, спиратися на сучасні підходи до особистісного розвитку та враховувати специфіку спортивної діяльності. Саме комплексний підхід дозволяє формувати стійку мотиваційно-вольову спрямованість спортсмена, яка є запорукою його успішного функціонування як у спорті, так і за його межами.

3.4. Рекомендації щодо оптимізації психологічного супроводу спортсменів на початковому етапі підготовки

Початковий етап спортивної підготовки є критичним періодом для формування основ мотиваційно-вольової сфери особистості спортсмена. У цей час закладаються фундаментальні уявлення про тренувальний процес, відбувається первинна адаптація до фізичних і психологічних навантажень, формується ставлення до успіху та невдач. Ефективний психологічний супровід у цей період може істотно вплинути на майбутню спортивну кар'єру, попередити розвиток демотивації, тривожності або емоційного вигорання.

На основі аналізу теоретичних джерел та емпіричних даних можна виокремити низку рекомендацій, спрямованих на оптимізацію психологічної підтримки спортсменів-початківців:

1. Формування позитивного мотиваційного профілю. Психологічний супровід має бути спрямований на стимулювання внутрішньої (інтринсивної) мотивації шляхом створення умов для самореалізації, відчуття компетентності та автономії. Необхідно уникати надмірного тиску з боку тренера, батьків або інших значущих осіб, оскільки зовнішня мотивація та інтрожектовані чинники можуть призвести до зниження залученості та задоволення від занять спортом.

2. Підтримка формування вольової саморегуляції. З огляду на нерівномірність розвитку вольових якостей у спортсменів початкового рівня, доцільним є використання програм тренінгу вольової саморегуляції, які включають розвиток цілеспрямованості, витримки, самоконтролю та відповідальності. Доцільно застосовувати методи самоспостереження, постановки короткострокових цілей, формування ефективних стратегій подолання труднощів.

3. Розвиток навичок рефлексії та самопізнання. Важливо сприяти розвитку усвідомлення спортсменами власних емоційних і мотиваційних станів, що допоможе їм краще орієнтуватися у вимогах спортивної діяльності. Корисними є щоденники самоспостереження, вправи на рефлексію після

тренувань та змагань, робота над усвідомленням власних сильних і слабких сторін.

4. Застосування індивідуалізованого підходу у роботі з тренером і психологом. Психологічна підтримка має враховувати індивідуальні особливості спортсмена, зокрема його темперамент, стиль навчання, рівень самостійності, чутливість до стресу. Успішне партнерство між тренером і психологом дозволяє оперативно реагувати на труднощі адаптації, зниження мотивації або емоційні розлади, які можуть виникати у спортсменів на стартовому етапі підготовки.

5. Формування інтернального локусу контролю. Варто стимулювати розвиток переконання спортсмена у власному впливі на результат, що позитивно корелює з внутрішньою мотивацією, високою відповідальністю і здатністю долати труднощі. У цьому контексті важливо уникати надмірної зовнішньої оцінки, натомість акцентуючи увагу на досягненнях, що є результатом зусиль самого спортсмена.

6. Психологічна просвіта спортсменів і тренерів. Ефективний психологічний супровід потребує не лише роботи з окремими спортсменами, а й підвищення психологічної культури тренерів. Проведення тренінгів з емоційного інтелекту, мотиваційного консультування, попередження емоційного вигорання допоможе створити психологічно безпечне середовище в команді.

Впровадження системного, науково обґрунтованого психологічного супроводу на початковому етапі спортивної діяльності є ключовою умовою формування психологічної стійкості, мотиваційної зрілості та вольової готовності спортсменів. Такий підхід сприяє збереженню інтересу до спорту, зниженню ризику передчасного завершення спортивної кар'єри та формуванню гармонійної, самореалізованої особистості.

У контексті виокремлених результатів емпіричного дослідження, особливу увагу слід приділити тій частині спортсменів, у яких зафіксовано високий рівень мотивації уникнення невдач та низькі показники вольової

регуляції. Саме вони потребують індивідуалізованого психопрофілактичного втручання, зокрема:

Психокорекційна робота з тривожністю та страхом помилок. Рекомендується використовувати когнітивно-поведінкові техніки, релаксаційні практики, вправи на формування адаптивного мислення та подолання негативних автоматичних думок, які супроводжують змагальні ситуації.

Тренінги особистісного зростання, спрямовані на підвищення самооцінки, розвитку позитивного образу «Я» та формування конструктивного ставлення до невдач як до джерела досвіду, а не як до поразки.

Формування стійкої мотиваційної орієнтації через техніки мотиваційного інтерв'ювання, постановку особистісно значущих цілей, зворотний зв'язок із тренером та психологом, що акцентує увагу на прогресі, а не лише на результаті.

Підтримка самостійності у прийнятті рішень та формування відповідальності за результати діяльності. Це досягається шляхом поступового делегування контролю над тренувальним процесом спортсмену, залучення його до планування власного розвитку, самоаналізу успіхів і труднощів.

Крім того, слід враховувати вікові, індивідуально-психологічні та соціокультурні особливості спортсменів, зокрема рівень зрілості емоційно-вольової сфери, соціальну підтримку, мотиваційні пріоритети, життєві цінності та тип темпераменту.

Комплексний підхід до психологічного супроводу, що включає діагностику, індивідуальні й групові психокорекційні заходи, роботу з тренерським складом, профілактику психологічного вигорання та підвищення психологічної культури серед усіх учасників спортивного процесу, дозволяє створити сприятливе середовище для становлення професійної спортивної ідентичності.

Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме не лише підвищенню ефективності спортивної підготовки, але й гармонійному особистісному

розвитку спортсменів, формуванню їх внутрішньої мотивації, вольової стійкості та здатності до самореалізації у професійному спорті.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі роботи було здійснено теоретичне обґрунтування підходів до психологічної підтримки формування мотиваційно-вольової спрямованості спортсменів-початківців в індивідуальних видах спорту. На основі узагальнення сучасних наукових джерел та результатів емпіричного дослідження було визначено низку ключових умов та засад для ефективного розвитку мотиваційного й вольового потенціалу спортсменів на ранньому етапі спортивної діяльності.

По-перше, було встановлено, що мотиваційна спрямованість у спорті формується під впливом багатьох чинників – біопсихологічних, соціальних, особистісних і ситуативних. Успішне формування спортивної мотивації залежить від поєднання внутрішніх мотивів (прагнення до самореалізації, самопізнання, досягнення особистих цілей) та зовнішніх впливів (тренерська підтримка, соціальне схвалення, конкуренція). Визначено, що саме індивідуальні види спорту потребують вираженої автономної мотивації, що забезпечує самостійність у прийнятті рішень і стійкість до зовнішніх викликів.

По-друге, розкрито роль вольової регуляції як базисної психологічної умови ефективної адаптації спортсмена до навантажень, змагальної активності та емоційного тиску. Здатність до самодисципліни, рішучості, витримки й ініціативності виступає як критично важлива для подолання труднощів і досягнення стабільних спортивних результатів.

По-третє, обґрунтовано принципи організації ефективного психологічного супроводу спортсменів, до яких належать індивідуалізований підхід, системність, розвиток внутрішньої мотивації, активне залучення спортсменів до процесу самопізнання та самоуправління, створення

підтримувального соціального середовища, що сприяє емоційному комфорту та самореалізації.

По-четверте, розроблено рекомендації щодо психологічної підтримки спортсменів на початковому етапі підготовки, які передбачають проведення психокорекційної та профілактичної роботи з тривожністю, розвиток навичок позитивної самооцінки, підвищення емоційної стійкості та формування адекватного локусу контролю. Підкреслено важливість тренінгових і консультативних програм, спрямованих на розвиток вольового компонента мотивації, що є основою для формування професійної спортивної ідентичності.

Таким чином, було здійснено всебічний теоретичний аналіз та систематизацію психологічних умов і засобів підтримки мотиваційно-вольової спрямованості спортсменів, що може бути практично використано у підготовці програм психологічного супроводу у сфері спорту.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне вивчення дозволило досягти поставленої мети, виконати всі завдання дослідження та сформулювати обґрунтовані висновки щодо специфіки прояву мотиваційної та вольової сфери особистості в умовах спортивної діяльності.

1. Теоретичний аналіз проблеми дозволив з'ясувати, що мотиваційно-вольова спрямованість є складною багатокomпонентною системою, яка поєднує в собі як стійкі внутрішні прагнення до досягнення, самореалізації, розвитку компетентності, так і здатність особистості до вольового зусилля, подолання труднощів і довільної регуляції поведінки. Було встановлено, що мотивація досягнення (за Т. Елерсом, Дж. Аткінсоном, Г. Мюрреєм), вольова саморегуляція (за А. Захаровим, Л. Ореховою, В. Моросановим), а також спортивна мотивація (згідно з теорією самодетермінації Р. Десі та Е. Раяна) є ключовими детермінантами ефективної діяльності спортсменів, особливо на етапі становлення їх спортивної ідентичності.

2. Психодіагностичний інструментарій, відібраний для дослідження, був спрямований на глибоку оцінку усіх аспектів мотиваційно-вольової структури: мотивація до досягнення та уникнення невдач (методика Т. Елерса), вольові якості (опитувальник А. Захарова), типи спортивної мотивації (SMS-28 у адаптації В. Ільїна) та локус суб'єктивного контролю (ШСК). Обрані методики є валідними, надійними та адаптованими для української молоді, що забезпечило репрезентативність результатів і можливість інтегративного аналізу отриманих даних.

3. Емпіричне дослідження, показало, що значна частина респондентів має виражену установку на досягнення (66 %), високий рівень інтринсивної мотивації до досягнень ($M = 6.1$), ідентифіковану регуляцію ($M = 5.9$), високий або середній рівень розвитку вольових якостей (88 %), а також переважно інтернальний локус суб'єктивного контролю. Це свідчить про наявність сприятливих передумов для подальшого професійного розвитку в спорті,

ефективної адаптації до вимог тренувального процесу та стійкості до стресогенних чинників змагальної діяльності. Утім, частина спортсменів проявляє схильність до мотивації уникнення невдач, зовнішньої регуляції та низької вольової саморегуляції, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між інтринсивною мотивацією, вольовими якостями та інтернальним локусом контролю. Це свідчить про системну взаємодію мотиваційних і вольових детермінант у контексті особистісного розвитку спортсмена. Водночас виявлено слабкі або зворотні кореляції між мотивацією уникнення та елементами вольової регуляції, що дозволяє окреслити профіль ризику та визначити цільові групи для психологічної інтервенції.

4. Рекомендації, розроблені в межах дослідження, передбачають впровадження психопрофілактичних та психокорекційних заходів, спрямованих на розвиток автономної мотивації, підвищення саморегуляції, зниження рівня тривожності, зміцнення впевненості у власних силах. Особлива увага має приділятися формуванню рефлексивної установки на досягнення, розвитку навичок подолання змагального стресу, а також створенню мотиваційно-підтримуючого середовища в спортивному колективі.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що формування ефективної мотиваційно-вольової спрямованості спортсменів потребує комплексного підходу, що поєднує діагностичний, корекційний та освітній аспекти. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, тренерами та фахівцями з фізичного виховання для оптимізації психологічного супроводу спортсменів у період становлення їхньої спортивної ідентичності та мотиваційного ядра особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю.В. Мотивація до занять спортом кваліфікованих спортсменів та спортсменів–початківців // Матеріали III Науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору». – Харків, 2017. – С.6-10.
2. Алексеева М. І. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка / М.І. Алексеева, М. Т. Дригус // Вивчення особистості підлітка. – К., 1994. – 128 с.
3. Гайдук Г.А. Факторна структура мотиваційно-сміслових особливостей особистості як передумови її толерантної поведінки // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. - Випуск 34, 2016. – С. 69-79.
4. Занюк С. С. Психологія мотивації: монографія / С. С. Занюк. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
5. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви / Є. П. Іллін; переклад з рос. мови, передмова та примітки Т. В. Тадеєвої. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. - 512 с.
6. Казміренко В. П. Соціально-психологічна регуляція діяльності організацій / В. П. Казміренко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 2. – С. 5–29.
7. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. - К.: МАУП, 2006. - 432 с.
8. Клименко В. В. Психомоторика: схеми, словник наукових термінів / В. В. Клименко, О. Ф. Хмеляр, С. В. Василенко. – К.: НАОУ, 2004. – 50 с.
9. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

10. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
11. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. - 273 с.
12. Максименко С. Д. Структура особистості / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 1-13.
13. Малихіна Т. П. Психологія спорту: навч. посіб. / Т. П. Малихіна, Н.І. Сердюк – Бердянськ: БДПУ, 2015. – 250 с.
14. Маслєва Л. В. Особистісна мотивація у спорті: теоретичні засади / Л. В. Маслєва // Психологія і спорт: наук.-метод. зб. – 2020. – № 2. – С. 45–53.
15. Мостова Н. Є. Формування мотивації досягнення у спортсменів-початківців / Н. Є. Мостова // Наукові записки Національного університету фізичного виховання і спорту України. – 2018. – № 1. – С. 88–94.
16. Немов Р. С. Психологія: підручник: у 3-х кн. Кн. 1: Загальні основи психології / Р. С. Немов. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 640 с.
17. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2005. – 448 с.
18. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2 кн. – К.: Либідь, 2004. – Кн. 1–2. – 656 с.
19. Пінська О. М. Професійна мотивація як засіб підвищення ефективності навчальної діяльності студентів / О. М. Пінська // Проблеми трудової і професійної підготовки. – 2009. – Випуск 14. – С. 111–115.
20. Попович І. С. Мотиваційний компонент соціально-психологічних очікувань / І. С. Попович // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К.: «ГНОЗІС», 2011, т. XIII, ч. 4. – С. 290–297.
21. Попович І. С. Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі: навч.-метод. посіб. / І. С. Попович. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2013. – 204 с.

22. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості: монографія / Ігор Степанович Попович. – Херсон: ПАТ «ХМД», 2017. – 504 с.
23. Психологічна енциклопедія: наук. видання / Автор-упорядник О. М. Степанов. – К.: ВЦ «Академвидав», 2006. – 424 с.
24. Психологічний словник / За ред. В. І. Войтка. – К.: Вища школа, 1982. – 216 с.
25. Психологія особистості: словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
26. Павелків Р. В. Психологія фізичної культури і спорту: навч. посіб. / Р. В. Павелків, І. І. Підлужна. – Тернопіль: ТНПУ, 2019. – 256 с.
27. Петровський А. В. Психологія: підручник / А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 576 с.
28. Раєвський Р. Т. Мотивація до досягнення у спорті: чинники формування / Р. Т. Раєвський // Молодий вчений. – 2017. – № 9 (49). – С. 219–222.
29. Рибалко Є. Ф. Воля та вольова регуляція діяльності: монографія / Є. Ф. Рибалко. – К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2012. – 312 с.
30. Рибковський А. Г. Управління мотивацією спортсмена в умовах тренування / А. Г. Рибковський, А. В. Приймаченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. – Харків, 2005. – № 22. – С. 54–57
31. Савченко А. В. Психологічна підготовка спортсменів: теорія і практика / А. В. Савченко. – Харків: ХДАФК, 2016. – 198 с.
32. Селевко Г. К. Теоретичні основи мотиваційної діяльності: монографія / Г. К. Селевко. – К.: ІЗМН, 1997. – 231 с.
33. Сердюк О. М. Особливості мотиваційної структури особистості спортсмена / О. М. Сердюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 3. – С. 243–248.

34. Станюк І. І. Психологічні аспекти вольової підготовки спортсменів / І. І. Станюк // Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. – 2020. – Вип. 36. – С. 152–158
35. Спринь І. Г. Зв'язок мотивації потреби у досягненнях з успішністю у спорті й навчанні // Таврійський вісник освіти. – 2016. – № 1 (53). – С. 273–277.
36. Ставицька С. О., Волошина В. В. Соціальна психологія: практикум: навч. посіб. / С. О. Ставицька, В. В. Волошина. – К.: Каравела, 2013. – 320 с.
37. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник. – К.: Академвидан, 2006. – 520 с.
28. Стельмах В. В. Розвиток вольових якостей у спортсменів у процесі тренувальної діяльності / В. В. Стельмах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 1. – С. 110–114.
39. Супрун М. П. Психологія мотиваційної сфери особистості / М. П. Супрун. – К.: Академвидав, 2012. – 256 с.
40. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
41. Ткачук О. В. Мотиваційно-вольова регуляція діяльності: теоретичний аналіз / О. В. Ткачук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. – 2017. – Вип. 64. – С. 212–217.
42. Толстих Н. Н. Спортивная психология: учебник / Н. Н. Толстых. – М.: Академия, 2011. – 384 с.
43. Тупіцина Л. О. Психологія особистісної мотивації / Л. О. Тупіцина // Психологія і суспільство. – 2019. – № 4. – С. 89–95.
44. Удод О. М. Психологічні механізми вольової саморегуляції у спортсменів / О. М. Удод // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. – 2015. – Вип. 125. – С. 172–178.
45. Філоненко С. В. Формування досягальних мотивів у спортсменів: психолого-педагогічні підходи / С. В. Філоненко // Гуманітарний вісник. – 2021. – № 7. – С. 102–107.

46. Хмельник Я. В. Психологія особистості в умовах спортивної діяльності / Я. В. Хмельник. – Тернопіль: Тайп, 2018. – 244 с.
47. Чернов А. В. Психологія спорту: навч. посіб. / А. В. Чернов. – Харків: Основа, 2010. – 272 с.
48. Шевченко Н. П. Психологія мотивації досягнення у спортсменів різного рівня підготовки / Н. П. Шевченко // Наукові праці ОДПУ. Серія: Психологія і педагогіка. – 2020. – № 2. – С. 34–41.
49. Шморгун М. І. Психологія успішної діяльності в спорті: навч. посіб. / М. І. Шморгун. – Рівне: РДГУ, 2017. – 212 с.
50. Ярошенко О. В. Вольова саморегуляція поведінки спортсмена / О. В. Ярошенко // Психологія і спорт: науковий журнал. – 2022. – № 1. – С. 58–64
51. Щокін Г. В. Організація і психологія управління персоналом: навч. - метод, посіб. / Г. В. Щокін. – К.: МАУП, 2002. – 235 с.
52. Andersen M. B. Doing sport psychology / M. B. Andersen (Ed.). – Champaign, IL: Human Kinetics, 2000. – 272 p.
53. Anshel M. H. Sport psychology: From theory to practice / M. H. Anshel. – 5th ed. – San Francisco: Benjamin Cummings, 2012. – 560 p
54. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control / A. Bandura. – New York: W. H. Freeman, 1997. – 604 p.
55. Baumeister R. F. Willpower: Rediscovering the greatest human strength / R. F. Baumeister, J. Tierney. – New York: Penguin Press, 2011. – 291 p.
56. Biddle S. J. H. Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions / S. J. H. Biddle, N. Mutrie, T. Gorely. – 4th ed. – London: Routledge, 2021. – 486 p.
57. Carver C. S. On the self-regulation of behavior / C. S. Carver, M. F. Scheier. – New York: Cambridge University Press, 1998. – 448 p
58. Csikszentmihalyi M. Flow: The psychology of optimal experience / M. Csikszentmihalyi. – New York: Harper & Row, 1990. – 303 p.
59. Deci E. L. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / E. L. Deci, R. M. Ryan. – New York: Plenum Press, 1985. – 371 p.

60. Dweck C. S. Mindset: The new psychology of success / C. S. Dweck. – New York: Random House, 2006. – 276 p.
61. Duckworth A. Grit: The power of passion and perseverance / A. Duckworth. – New York: Scribner, 2016. – 352 p.
62. Eccles J. S. Expectancies, values, and academic behaviors / J. S. Eccles, A. Wigfield // Achievement and Motivation: A Social-Developmental Perspective / ed. by A. Wigfield, J. S. Eccles. – Cambridge: Cambridge University Press, 2002. – P. 91–120.
63. Elliot A. J. Handbook of competence and motivation: Theory and application / ed. by A. J. Elliot, C. S. Dweck, D. S. Yeager. – 2nd ed. – New York: Guilford Press, 2017. – 656 p.
64. Goleman D. Emotional intelligence / D. Goleman. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
65. Gucciardi D. F. Mental toughness: Critical issues and future directions / D. F. Gucciardi, S. Gordon, J. Dimmock // Journal of Sport Psychology. – 2009. – Vol. 27, No. 3. – P. 307–329
66. Gill D. L. Psychological dynamics of sport and exercise / D. L. Gill, L. Williams. – 4th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2017. – 376 p.
67. Gould D. Foundations of sport and exercise psychology / D. Gould, R. S. Weinberg. – 7th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. – 664 p.
68. Hardy L. Stress, anxiety, and performance / L. Hardy, R. Jones, C. Gould // Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement. – Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 2000. – P. 243–265.
69. Hall H. K. Self-determination theory and sport performance / H. K. Hall // Journal of Applied Sport Psychology. – 2009. – Vol. 21, No. 3. – P. 78–85.
70. Hodge K. Achievement goals in sport: The role of perceived ability and goal orientations / K. Hodge, K. Button // Psychology of Sport and Exercise. – 2006. – Vol. 7, No. 4. – P. 463–477.
71. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. – New York: McGraw-Hill, 1966. – 466 p.

72. Locke E. A. A theory of goal setting and task performance / E. A. Locke, G. P. Latham. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1990. – 413 p
73. Lazarus R. S. Emotion and adaptation / R. S. Lazarus. – New York: Oxford University Press, 1991. – 576 p.
74. Roberts G. C. Motivation in sport and exercise: Conceptual and methodological issues / G. C. Roberts (Ed.). – Champaign, IL: Human Kinetics, 2001. – 480 p.
75. Ryan R. M. The Oxford handbook of human motivation / R. M. Ryan (Ed.). – 2nd ed. – New York: Oxford University Press, 2019. – 624 p
76. Mahoney M. J. Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy / M. J. Mahoney. – New York: Basic Books, 1991. – 566 p.
77. Ntoumanis N. A self-determination theory perspective on motivation in sport and physical education: Current trends and possible future research directions / N. Ntoumanis // Psychology of Sport and Exercise. – 2001. – Vol. 2, No. 5. – P. 335–353.
78. Schunk D. H. Learning theories: An educational perspective / D. H. Schunk. – 8th ed. – Boston: Pearson, 2020. – 528 p.
79. Seligman M. E. P. Learned optimism: How to change your mind and your life / M. E. P. Seligman. – New York: Vintage Books, 2006. – 336 p.
80. Vealey R. S. Coaching for the inner edge / R. S. Vealey. – Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 2005. – 453 p
81. Weinberg R. S. Mental toughness and success in sport: A review and prospects / R. S. Weinberg // International Review of Sport and Exercise Psychology. – 2010. – Vol. 3, No. 2. – P. 160–183.