

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Любо́в ПОМИТКІНА  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ  
БАКАЛАВР  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

Тема: «ЗВ'ЯЗОК МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ТА САМООЦІНКИ У  
СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ»

Виконавець: студентка групи ПБ-407 Шлаєр Софія Іллівна

Керівник: старший викладач кафедри авіаційної психології

Власова-Чмерук Оксана Миколаївна

Нормоконтролер: завідувач навчально-наукової лабораторії

Загнойко А.О.

Київ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра авіаційної психології Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітньо-професійна програма «Психологія бізнесу»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Любов ПОМИТКІНА

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ**

**на виконання кваліфікаційної роботи**

**Шлаєр Софії Іллівни**

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок мотивації досягнення та самооцінки у спортсменів в ігрових видах спорту», затверджена наказом ректора № 463/ст від 07.04.2023 р.
2. Термін виконання роботи: з 29.05.2023 р. по 25.06.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: вибірка – 30 осіб, чоловіків - 21 особа, жінок - 9 осіб, вік респондентів від 18 до 35 років і середній вік складає 24 роки. У дослідженні були використанні методики: Методика Будассі (для дослідження самооцінки), Оцінка мотивації до досягнення мети Т.Елерс, Оцінка мотивації до уникнення невдач Т.Елерс, авторська анкета для визначення зв'язку мотивації досягнення і самооцінки у спортсменів в ігрових видах спорту.
4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз самооцінки та мотивації досягнення в спортсменів ігрових видів спорту.; у другому розділі представлено емпіричне дослідження зв'язку самооцінки та мотивації досягнення в спортсменів ігрових видів спорту.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу:  
9 таблиць, 2 рисунки

6. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Лютий	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Лютий	
3.	Оформлення теоретичної частини	Лютий	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Лютий	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Березень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Квітень	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Травень	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи		
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри		
11.	Захист кваліфікаційної роботи		

7. Дата видачі завдання: 14.02. 2023 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Оксана ВЛАСОВА-ЧМЕРУК  
(підпис керівника)

Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Софія ШЛАСР  
(підпис випускника)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок мотивації досягнення та самооцінки у спортсменів в ігрових видах спорту»: 54 сторінок, 9 таблиць, 32 використаних джерел, 3 додатки.

### СПОРТСМЕНИ, МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ, САМООЦІНКА

**Об'єкт дослідження:** мотивація спортивної діяльності в ігрових видах спорту.

**Предмет дослідження:** зв'язок мотивації досягнення та самооцінки у спортсменів в ігрових видах спорту.

**Мета дослідження:** встановити зв'язок мотивації досягнення та самооцінки у спортсменів в ігрових видах спорту.

Методики: Методика Будассі (для дослідження самооцінки), Оцінка мотивації до досягнення Т. Елерса, Оцінка мотивації до уникнення невдач Т. Елерса, Авторська анкета для визначення зв'язку мотивації досягнення і самооцінки у спортсменів в ігрових видах спорту.

**Встановлено,** що результати даної роботи можна використовувати для подальшого вивчення феномену спортивних досягнень у ході надання спеціалістами психологічної допомоги в рамках індивідуального консультування та групової психотерапії команд та збірних, а також під час проведення режимних заходів в спортивних закладах.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ТА САМООЦІНКИ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	8
1.1. Поняття мотивації досягнення в спорті.....	8
1.2. Психологічний аналіз питання самооцінки особистості .....	14
1.3. Теоретичний аналіз зв'язку між мотивацією досягнення і самооцінкою..	23
Висновок до розділу 1 .....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ І САМООЦІНКИ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ .....	28
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація групових результатів дослідження зв'язку мотивації та самооцінки спортсменів в ігрових видах спорту.....	31
2.3. Рекомендації для розвитку мотивації досягнення та корекції самооцінки .....	37
Висновок до розділу 2 .....	41
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	47
ДОДАТКИ.....	50

## ВСТУП

Сучасний спорт вимагає від спортсменів не лише фізичних здібностей, але й сильної мотивації для досягнення високих результатів. У свою чергу, самооцінка грає важливу роль у формуванні і підтримці мотивації у спортсменів. Розуміння зв'язку між мотивацією досягнення і самооцінкою стає ключовим аспектом для тренерів, психологів та спортсменів у покращенні результатів у ігрових видах спорту.

Тема зв'язку мотивації досягнення і самооцінки у спортсменів в ігрових видах спорту є дуже актуальною в сучасному спортивному світі. Зростаючий рівень конкуренції, високі вимоги до результатів та підвищений рівень стресу ставлять перед спортсменами великі виклики. У таких умовах розуміння та підтримка мотивації та самооцінки стають надзвичайно важливими факторами для досягнення успіху.

Однак, дослідження про зв'язок мотивації досягнення і самооцінки у спорті, зокрема в ігрових видах, є досить обмеженими. Більшість досліджень у цій області фокусуються на індивідуальних виді спорту або неігрових дисциплінах. Тому ця дипломна робота має важливе значення, оскільки вона спрямована на розширення нашого розуміння впливу мотивації досягнення і самооцінки на успіх у спорті, зокрема в контексті ігрових видів спорту.

Результати даного дослідження можуть мати практичне значення для тренерів, психологів та спортсменів, що займаються ігровими видами спорту. Розуміння зв'язку між мотивацією та самооцінкою може допомогти в розробці ефективних підходів до тренувань, підвищенні самосвідомості спортсменів, а також встановленні реалістичних та мотивуючих цілей. Крім того, відомості, отримані з цього дослідження, можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та тренування для спортсменів, спрямованих на поліпшення мотивації.

**Об'єкт дослідження:** мотивація спортивної діяльності в ігрових видах спорту

**Предмет дослідження:** зв'язок мотивації досягнення та самооцінки у

спортсменів в ігрових видах спорту

**Мета дослідження:** встановити зв'язок мотивації досягнення та самооцінки у спортсменів в ігрових видах спорту

Відповідно до мети визначено **основні завдання:**

1. На основі теоретичного аналізу літератури систематизувати наукові підходи до розуміння мотивації досягнення та самооцінки у спортсменів .

2. На основі емпіричного дослідження визначити рівень мотивації досягнення та самооцінки у спортсменів у ігрових видах спорту.

3. Встановити зв'язки мотивації досягнення та самооцінки у спортсменів

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс **методів:** *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми мотивації в спорті; *емпіричні* – анкетування, тестування

Методики дослідження 1) методика Будассі (для дослідження самооцінки); 2) оцінка мотивації до досягнення мети Т.Елерс(для дослідження мотивації); 3) оцінка мотивації до уникнення невдач Т.Елерс (для дослідження мотивації); 4) авторська анкета

Практичне значення отриманих результатів. результати даної роботи можна використовувати для подальшого вивчення феномену спортивних досягнень у ході надання спеціалістами психологічної допомоги в рамках індивідуального консультування та групової психотерапії команд та збірних, а також під час проведення режимних заходів в спортивних закладах

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 32 найменування, 3 додатка. Основний зміст роботи викладений на 46 сторінках і містить 9 таблиць, 2 рисунків. Загальний обсяг роботи – 54 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ТА САМООЦІНКИ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

### 1.1. Поняття мотивації досягнення в спорті

Мотивація досягнення є ключовим фактором, що впливає на спортивні досягнення та успіх у спортивній сфері. Вона визначає наполегливість, напрямок і інтенсивність зусиль спортсменів у досягненні поставлених спортивних цілей. Мотивація досягнення надихає спортсменів на перевершення себе, покращення результатів і досягнення високих стандартів в спортивній діяльності.

У спорті мотивація досягнення може бути різноманітною, і вона може базуватися на різних джерелах. Наприклад, спортсмени можуть бути мотивовані бажанням перемогти, отримати нагороду, заслуження визнання або задоволення від процесу вдосконалення своїх навичок. Мотивація досягнення може бути інтринсичною (внутрішньою), коли спортсмен займається спортом задля самого процесу і задоволення від досягнення результатів, або екстринсичною (зовнішньою), коли спортсмен мотивується зовнішніми факторами, такими як нагороди або визнання.

Важливою характеристикою мотивації досягнення є постійне прагнення до покращення та перевершення власних результатів. Спортсмени з мотивацією досягнення встановлюють високі цілі і зосереджуються на досягненні найкращих можливих результатів в своїй спортивній дисципліні.

Поняття мотивації досягнення в спорті базується на теорії мотивації, яка розглядає основні фактори, що стимулюють і утримують спортсменів у досягненні високих результатів. Одним з ключових підходів до мотивації досягнення є теорія цілей. Згідно з цією теорією, спортсмени встановлюють конкретні, вимірювані, досяжні та часово обмежені цілі, які стають основою їхньої мотивації. Ці цілі служать орієнтиром для спортсменів і надають їм напрямок у їхній спортивній діяльності.



Таблиця 1.1 допоможе систематизувати інформацію про поняття мотивації досягнення в спорті.

Таблиця 1.1.1

Основні фокуси уваги дослідників в питанні мотивації досягнення в спорті

<i>Ключове поняття</i>	<i>Опис</i>
Мотивація досягнення	Стимулюючий фактор, що спонукає спортсменів до досягнення високих результатів і прагнення покращення своїх досягнень.
Роль мотивації	Визначає наполегливість, напрямок та інтенсивність зусиль спортсменів у досягненні поставлених спортивних цілей.
Джерела мотивації	Внутрішні (інтринсичні) та зовнішні (екстинсичні) фактори, які стимулюють спортсменів, такі як бажання перемогти, отримати нагороду, визнання або задоволення від процесу вдосконалення навичок.
Теорія цілей	Підхід, згідно з яким спортсмени встановлюють конкретні, вимірювані, досяжні та часово обмежені цілі, що стають основою їхньої мотивації та орієнтиром у спортивній діяльності.
Важливі характеристики	Постійне прагнення до покращення та перевершення власних результатів, встановлення високих цілей та зосередженість на досягненні найкращих можливих результатів у спортивній дисципліні.

Дана таблиця надає систематизовану інформацію про основні аспекти поняття мотивації досягнення в спорті. Вона включає ключові поняття, такі як сама мотивація досягнення, роль мотивації, джерела мотивації, теорію цілей та важливі характеристики, пов'язані з цією мотивацією. Кожен пункт надає короткий опис, що допомагає зрозуміти сутність та значення цих аспектів.

Мотивація досягнення виявляє важливу роль у спортивних досягненнях і є одним з ключових факторів, що впливають на успіх спортсменів. Вона стимулює спортсменів до постійного вдосконалення своїх навичок, покращення результатів і досягнення нових висот у своїй дисципліні. Розуміння ролі мотивації досягнення є необхідним для розвитку ефективних підходів до тренувань і досягнення спортивних цілей.

Одним з основних аспектів ролі мотивації досягнення у спортивних

досягненнях є її вплив на наполегливість та зосередженість спортсмена. Мотивація досягнення допомагає створити внутрішню наснагу та направленість на досягнення успіху. Спортсмени, які мають сильну мотивацію досягнення, проявляють більшу наполегливість у тренуваннях та змаганнях, і вони готові докласти більших зусиль, щоб досягти своїх спортивних цілей.

Мотивація досягнення також впливає на встановлення та здійснення конкретних спортивних цілей. Спортсмени з сильною мотивацією досягнення встановлюють амбіційні, вимірювані та досяжні цілі, які стають орієнтиром для їхньої спортивної діяльності. Ці цілі допомагають спортсменам зосередитись на досягненні конкретних результатів і надають їм мотивацію для праці над власним вдосконаленням.

Додатково, мотивація досягнення впливає на підтримання високої рівня самодисципліни і самоконтролю у спортивній діяльності. Спортсмени зі сильною мотивацією досягнення здатні керувати своїми діями та звичками, витратити більше часу на тренування, дотримуватись строгих режимів та виконувати необхідні завдання для досягнення успіху. Вони вміють перебороти труднощі, відмовитися від зручностей та зосереджуватись на довгострокових спортивних цілях [20].

Узагальнюючи, мотивація досягнення відіграє значущу роль у спортивних досягненнях. Вона стимулює спортсменів до вдосконалення своїх навичок, встановлення амбіційних цілей і наполегливої праці над їх досягненням. Мотивовані спортсмени проявляють більшу самодисципліну, самоконтроль та готовність до переборення перешкод на шляху до успіху. Розуміння ролі мотивації досягнення дозволяє тренерам і спортсменам розробляти ефективні стратегії для підтримання та підвищення мотивації в спортивній діяльності, що в свою чергу сприяє досягненню високих спортивних результатів.

Мотивація досягнення в спорті також впливає на психологічний стан спортсмена. Вона сприяє формуванню позитивного настрою, впевненості та віри у власні сили. Спортсмени, які мають сильну мотивацію досягнення, зазвичай відносяться до труднощів як до викликів, а не перешкод, і знаходять

способи подолати негативні емоції та стресові ситуації, які виникають у спортивній діяльності. Вони зосереджуються на позитивних аспектах своєї гри або виступу, що сприяє поліпшенню їхнього психологічного стану та загальної спортивної виконавчої діяльності.

Крім того, мотивація досягнення впливає на розвиток саморегуляції та самоконтролю у спортсменів. Спортсмени зі сильною мотивацією досягнення навчаються керувати своїми емоціями, думками та поведінкою для досягнення максимальних результатів. Вони вміють планувати свої дії, встановлювати пріоритети та приймати рішення, які сприяють досягненню успіху. Це дозволяє їм ефективно працювати над своїм розвитком і забезпечувати постійний прогрес у своїй спортивній кар'єрі.

Необхідно також зазначити, що мотивація досягнення може бути індивідуальною для кожного спортсмена. Різні люди можуть мати різні джерела мотивації та різні мотиваційні фактори. Однак, загальна риса, яка характеризує мотивацію досягнення, полягає в тому, що вона спонукає спортсменів до постійного покращення своїх результатів і досягнення нових висот [16].

Дослідження показують, що спортсмени зі сильною мотивацією досягнення мають кращі спортивні результати. Вони проявляють вищий рівень витривалості, надійності та стійкості у своїх зусиллях. Це пояснюється тим, що мотивація досягнення спонукає спортсменів працювати над розвитком своїх навичок і вмінь, віддавати перевагу тренуванням і вдосконаленню техніки. Вони володіють внутрішньою мотивацією досягнення і силою волі, що допомагають їм подолати труднощі і несприятливі умови.

Успішні спортсмени зі сильною мотивацією досягнення також проявляють більшу готовність до ризику та прийняття викликів. Вони відкриті до нових можливостей і готові брати на себе відповідальність за свої дії та результати. Така готовність до ризику дозволяє їм виходити за межі своєї зони комфорту і пробувати нові підходи та стратегії для досягнення більш високих результатів.

Мотивація досягнення також впливає на тренувальний процес спортсменів. Спортсмени з високою мотивацією досягнення проявляють

більшу самодисципліну і відданість у тренуваннях. Вони дотримуються режиму тренувань, виконують задані завдання і плани, і витрачають більше часу та зусиль на підвищення свого рівня. Вони також більш мотивовані для впровадження нових методів тренування та експериментів зі своїм розвитком. Роль мотивації досягнення у спортивних досягненнях також полягає в підтримці спортивної кар'єри і тривалості у спортивній діяльності. Спортсмени зі сильною мотивацією досягнення мають більшу витривалість і стійкість у здійсненні спортивної діяльності. Вони знаходять сенс і задоволення у своїх досягненнях, що спонукає їх продовжувати тренування та участь у змаганнях, навіть у випадку зустрічі з труднощами та неуспіхами[18].

Отже, роль мотивації досягнення у спортивних досягненнях є надзвичайно важливою. Вона сприяє підвищенню ефективності тренувань, розвитку самодисципліни та самоконтролю, стимулює готовність до ризику та прийняття викликів, а також підтримує тривалість і стійкість у спортивній діяльності. Розуміння ролі мотивації досягнення допомагає тренерам, спортсменам та фахівцям з психології спорту впроваджувати ефективні стратегії для підтримання та підвищення мотивації спортсменів, що є важливим фактором досягнення високих спортивних результатів.

Ця таблиця допомагає зрозуміти важливість мотивації досягнення у спортивній діяльності. Вона підкреслює, що мотивація досягнення не лише стимулює спортсменів досягати поставлених цілей, але й впливає на їхні зусилля, самодисципліну, здатність подолати труднощі та підтримувати психологічний стан. Розуміння цих аспектів може бути важливим для тренерів, спортсменів та фахівців з психології спорту для розробки ефективних стратегій мотивації та досягнення високих спортивних результатів.

## Роль мотивації досягнення у спортивних досягненнях

Компоненти мотивації досягнення	Опис	Вплив на спортивні досягнення
Визначення цілей	Спортсмени з мотивацією досягнення чітко визначають свої спортивні цілі.	Стимулює наполегливість та зосередженість на досягненні поставлених цілей.
Стимуляція зусиль	Мотивація досягнення підтримує спортсменів у зусиллях для досягнення високих результатів.	Підвищує рівень витривалості, відданості та стійкості у тренуваннях та змаганнях.
Розвиток самодисципліни	Мотивація досягнення сприяє розвитку самодисципліни та самоконтролю.	Допомагає утримуватись від відволікань та виконувати задані тренувальні програми і завдання.
Подолання труднощів	Спортсмени з мотивацією досягнення мають вищу готовність подолати труднощі.	Стимулює спортсменів до переборення перешкод, розвитку стратегій та пошуку рішень для досягнення поставлених цілей.
Підтримка психологічного стану	Мотивація досягнення сприяє підвищенню психологічного стану спортсменів.	Допомагає зберігати впевненість, мотивацію та емоційну стабільність, що сприяє досягненню оптимального спортивного результату.

Продовжуючи розглядати роль мотивації досягнення у спортивних досягненнях, важливо зазначити, що мотивація досягнення може впливати на різні аспекти спортивної діяльності. Один з найважливіших аспектів - це визначення цілей. Спортсмени з мотивацією досягнення мають чітко визначені та амбітні спортивні цілі. Це допомагає їм зосередитись на досягненні цих цілей і залучити максимальні зусилля для досягнення високих результатів.

Додатково, мотивація досягнення стимулює спортсменів вкладати більше зусиль у свої тренування та змагання. Вона надає додаткову енергію та наполегливість, яка дозволяє перетнути межі власних можливостей. Спортсмени з мотивацією досягнення прагнуть до постійного покращення своїх результатів, витрачаючи більше часу та зусиль на тренування, вдосконалення техніки і розвиток фізичних здібностей [26].

Помітна роль мотивації досягнення полягає в розвитку самодисципліни та самоконтролю. Спортсмени з мотивацією досягнення володіють вмінням приймати важкі рішення та виконувати необхідні завдання навіть у випадку

відсутності миттєвої мотивації або зустрічі з труднощами. Вони демонструють вміння контролювати свої дії, дотримуватись тренувального режиму та раціонального способу життя, що відіграє важливу роль у досягненні стабільних результатів у спорті.

Подолання труднощів є ще одним аспектом, який відображає роль мотивації досягнення. Спортсмени з високим рівнем мотивації досягнення здатні протистояти труднощам, ризикам та несприятливим умовам. Вони зосереджені на пошуку шляхів подолання перешкод, навіть якщо це вимагає більшого зусилля або зміни стратегії. Такий підхід дозволяє їм зберігати мотивацію та продовжувати працювати на досягнення своїх спортивних цілей.

Крім того, мотивація досягнення має великий вплив на психологічний стан спортсменів. Вона допомагає підтримувати позитивний настрій, віру у свої сили та впевненість у своїх можливостях. Мотивовані спортсмени здатні керувати своїми емоціями, стримувати стрес та відновлюватися після невдач, що сприяє підвищенню міцності психологічного стану та загальної витривалості в спортивній діяльності.

Узагальнюючи, роль мотивації досягнення в спортивних досягненнях є незаперечною. Вона визначає цілі, стимулює зусилля, розвиває самодисципліну, допомагає подолати труднощі та підтримує психологічний стан спортсменів. Розуміння цієї ролі має велике значення для тренерів, спортсменів та фахівців у галузі спортивної психології для створення ефективних стратегій мотивації, що сприятимуть досягненню високих спортивних результатів.

## **1.2. Психологічний аналіз питання самооцінки особистості**

Самооцінка є важливим психологічним фактором у спорті, який впливає на спортивні досягнення та загальний психологічний стан спортсменів. Вона відображає оцінку та переконання спортсмена щодо власних здібностей, компетентності та можливостей досягти поставлених спортивних цілей.

Самооцінка включає у себе не лише оцінку фізичних навиків та

здібностей спортсмена, але й його загальну віру в себе, позитивне сприйняття власного "Я" та впевненість у власних силах. Вона формується на основі попереднього досвіду, успіхів та невдач, а також взаємодії з тренерами, товаришами по команді та підтримкою оточення.

У спорті, самооцінка відіграє важливу роль у формуванні спортивної мотивації та досягненні спортивних цілей. Спортсмени з високою самооцінкою частіше встановлюють амбітні цілі, вірять у свою здатність досягти їх та прагнуть до постійного вдосконалення. Вони мають стабільну позитивну уяву про себе як спортсменів і довіряють своїм здібностям у важких ситуаціях.

З іншого боку, спортсмени з низькою самооцінкою можуть досвіджувати відчуття невпевненості, сумніву у своїх здібностях та страху перед невдачею. Вони можуть бути більш схильні до стресу та тривоги, що може негативно позначитися на їхніх спортивних досягненнях. Низька самооцінка може стати перешкодою на шляху досягнення високих результатів, оскільки спортсмени можуть недооцінювати свої здібності та уникають викликів.

Отже, самооцінка є важливим психологічним аспектом у спортивній діяльності. Вона впливає на мотивацію, цілеспрямованість та психологічний стан спортсменів. Розуміння поняття самооцінки може допомогти тренерам, психологам та спортсменам розробляти ефективні підходи до розвитку позитивної самооцінки, підвищення віри у власні можливості та досягнення успіху у спорті.

Самооцінка в спорті також впливає на поведінку та психологічну реакцію спортсменів у різних ситуаціях. Спортсмени з високою самооцінкою частіше проявляють активність та ініціативу, більш впевнено виступають на змаганнях та здатні керувати емоціями. Вони вірять у свою здатність протистояти труднощам та переборювати негативні фактори [30].

З іншого боку, спортсмени з низькою самооцінкою можуть бути більш схильні до негативних думок про себе, страху та стресу. Низька самооцінка може обмежувати їхній потенціал та можливості, оскільки вони можуть уникають складних завдань або відмовлятися від викликів, переконані в своїй нездатності досягти успіху.

Для спортсменів важливо розвивати позитивну самооцінку та віру у власні сили. Це може бути досягнуто шляхом розробки реалістичних спортивних цілей, поступового покращення навичок, визнання своїх досягнень та позитивного підходу до власного розвитку. Тренери та психологи можуть грати важливу роль у формуванні позитивної самооцінки, надаючи спортсменам підтримку, позитивну зворотну зв'язок та допомагаючи їм розробляти ефективні стратегії самовдосконалення.

Розуміння поняття самооцінки в спорті дозволяє тренерам та фахівцям у галузі спортивної психології розробляти індивідуальні підходи до роботи зі спортсменами. Відповідне врахування самооцінки спортсменів може сприяти покращенню їхньої мотивації, ефективності тренувань та досягненню високих спортивних результатів [15].

Отже, поняття самооцінки є важливим фактором в спортивній діяльності, яке впливає на мотивацію, психологічний стан та досягнення спортсменів. Розуміння та управління самооцінкою можуть сприяти покращенню спортивних результатів та загального благополуччя спортсменів.

Самооцінка у спорті може бути впливована різними факторами. Один з них - це власний досвід та досягнення спортсмена. Успіхи та позитивні результати сприяють підвищенню самооцінки, оскільки спортсмен переконується в своїй здатності досягти поставлених цілей. На противагу, невдачі та негативні результати можуть призводити до зниження самооцінки та появи сумнівів у власних здібностях.

Крім того, оточення, включаючи тренерів, команду та підтримку оточуючих, також має значний вплив на самооцінку спортсмена. Підтримка, позитивна зворотна зв'язок та стимулююче оточення можуть підвищити самооцінку та впевненість у власних силах. Зворотній бік медалі - негативна критика, недостатня підтримка та відсутність визнання можуть призвести до зниження самооцінки та негативного впливу на спортивні досягнення.

Важливим аспектом ролі самооцінки в спортивних досягненнях є також відношення до власного "Я" і порівняння з іншими спортсменами. Спортсмени з високою самооцінкою можуть бути більш впевненими у своїх здібностях, але



вони також можуть відчувати певну конкуренцію з іншими висококваліфікованими спортсменами. Спортсмени з низькою самооцінкою, з іншого боку, можуть відчувати стрес та невпевненість у власних здібностях при порівнянні з іншими, що може позначитися на їхній спортивній виставці.

Усвідомлення ролі самооцінки у спортивних досягненнях є важливим для тренерів, психологів та фахівців у галузі спортивної психології. Вони можуть розробляти програми та стратегії для підвищення позитивної самооцінки та розвитку впевненості у власних силах. Робота зі спортсменами над формуванням позитивної самооцінки та здатності досягати успіху може сприяти покращенню їхніх спортивних результатів, самовдосконаленню та загальному благополуччю.

Самооцінка у спорті може бути впливована різними факторами. Один з них - це власний досвід та досягнення спортсмена. Успіхи та позитивні результати сприяють підвищенню самооцінки, оскільки спортсмен переконується в своїй здатності досягти поставлених цілей. На противагу, невдачі та негативні результати можуть призводити до зниження самооцінки та появи сумнівів у власних здібностях.

Крім того, оточення, включаючи тренерів, команду та підтримку оточуючих, також має значний вплив на самооцінку спортсмена. Підтримка, позитивна зворотна зв'язок та стимулююче оточення можуть підвищити самооцінку та впевненість у власних силах. Зворотній бік медалі - негативна критика, недостатня підтримка та відсутність визнання можуть призвести до зниження самооцінки та негативного впливу на спортивні досягнення [28].

Важливим аспектом ролі самооцінки в спортивних досягненнях є також відношення до власного "Я" і порівняння з іншими спортсменами. Спортсмени з високою самооцінкою можуть бути більш впевненими у своїх здібностях, але вони також можуть відчувати певну конкуренцію з іншими висококваліфікованими спортсменами. Спортсмени з низькою самооцінкою, з іншого боку, можуть відчувати стрес та невпевненість у власних здібностях при порівнянні з іншими, що може позначитися на їхній спортивній виставці.

Усвідомлення ролі самооцінки у спортивних досягненнях є важливим для

тренерів, психологів та фахівців у галузі спортивної психології. Вони можуть розробляти програми та стратегії для підвищення позитивної самооцінки та розвитку впевненості у власних силах. Робота зі спортсменами над формуванням позитивної самооцінки та здатності досягати успіху може сприяти покращенню їхніх спортивних результатів, самовдосконаленню та загальному благополуччю. Крім того, самооцінка в спорті також може впливати на емоційний стан спортсмена. Спортсмени з високою самооцінкою частіше відчують позитивні емоції, такі як радість, задоволення та впевненість.

Вони мають більшу стійкість до стресу та негативних емоцій, що може сприяти їхнім спортивним досягненням. Завдяки високій самооцінці, спортсмен вірить у свою здатність подолати труднощі та подолати виклики, що може позитивно позначитися на його психологічній стійкості та загальному благополуччю. Самооцінка також може впливати на спортивну самодисципліну та волю до тренувань. Спортсмени з високою самооцінкою відчують більшу внутрішню мотивацію до тренувань та більшу самодисципліну. Вони можуть бути більш витривалими та наполегливими у досягненні своїх спортивних цілей. На відміну від цього, спортсмени з низькою самооцінкою можуть відчувати більшу внутрішню боротьбу та нестачу мотивації до тренувань, що може негативно вплинути на їхній спортивний розвиток та досягнення [22].

Усвідомлення ролі самооцінки в спортивних досягненнях має практичне значення для тренерів, психологів та фахівців у галузі спортивної психології. Вони можуть використовувати психологічні техніки та інтервенції для підвищення самооцінки спортсменів та стимулювання їхньої мотивації. Такі заходи можуть включати позитивну зворотну зв'язок, внутрішню мотивацію, розвиток самосвідомості та пошук сенсу та цілей у спортивній діяльності.

Усвідомлення ролі самооцінки в спортивних досягненнях допомагає спортсменам розуміти важливість підтримки та розвитку свого позитивного внутрішнього світу. Вони можуть бути більш усвідомленими та самостійними

у визначенні своїх цілей, розробці стратегій досягнення успіху та подоланні перешкод на шляху досягнення вершин у своєму спортивному житті.

У підсумку, роль самооцінки у спортивних досягненнях є надзвичайно

важливою. Висока самооцінка сприяє підвищенню мотивації, психологічній стійкості та загальному благополуччю спортсмена. Вона впливає на емоційний стан, самодисципліну та волю до тренувань, що відіграють суттєву роль у досягненні спортивних цілей. Розуміння ролі самооцінки дозволяє тренерам та фахівцям у галузі спортивної психології ефективно працювати зі спортсменами, підтримуючи їхню самооцінку, розвиваючи мотивацію та допомагаючи досягати виняткових спортивних досягнень.

Таблиця 1.2.1

### Самооцінка в спорті

Самооцінка	Внутрішня оцінка своїх спортивних здібностей, досягнень та потенціалу. Відображає віру в себе, впевненість, задоволення від спортивної діяльності.
Елементи самооцінки	Включають переконання про власну компетентність, значимість спортивних досягнень, відчуття контролю, самостійність, почуття справедливості та інші.
Розвиток самооцінки	Може бути досягнутий шляхом постійного вдосконалення навичок, досягнення поставлених цілей, отримання підтримки та позитивного спілкування.

Аналізуючи цю таблицю, можна зрозуміти, що самооцінка в спорті - це внутрішня оцінка спортсменом своїх спортивних здібностей, досягнень та потенціалу. Вона відображається у вірі у власні сили, впевненості, задоволенні від зайняття спортом. Елементи самооцінки включають переконання про власну компетентність, значимість досягнень, почуття контролю, самостійності, справедливості та інші. Розвиток самооцінки може бути досягнутий через постійне вдосконалення навичок, досягнення поставлених цілей, отримання підтримки та позитивного спілкування [34].

Самооцінка відіграє важливу роль у спортивних досягненнях спортсменів. Вона впливає на їхню мотивацію, поведінку, емоційний стан та загальний спортивний результат. Розуміння ролі самооцінки є важливим аспектом для тренерів, психологів та спортсменів, оскільки це дозволяє вдосконалювати тренувальний процес, підвищувати ефективність тренувань та досягати більш високих спортивних результатів.

Одним з основних аспектів ролі самооцінки у спортивних досягненнях є її

вплив на мотивацію спортсмена. Самооцінка визначає, наскільки сильно і наскільки довго людина буде прагнути досягти успіху у спорті. Якщо спортсмен має високу самооцінку, він буде більш мотивованим та наполегливим у тренуваннях, ставитиме перед собою високі цілі та здатний подолати труднощі на шляху досягнення успіху. З іншого боку, низька самооцінка може призвести до втрати мотивації, невпевненості у власних можливостях та обмеження спортивних досягнень.

Також, самооцінка впливає на поведінку спортсмена під час тренувань та змагань. Якщо спортсмен має високу самооцінку, він буде проявляти більшу самодисципліну, відповідальність та наполегливість у виконанні спортивних завдань. Він буде більш самокритичним і самоаналітичним, що сприятиме постійному вдосконаленню техніки, стратегії та підвищенню ефективності тренувань. З іншого боку, низька самооцінка може спонукати спортсмена до виконання менш якісних та менш зтяжних тренувань, знижувати його відповідальність та самоконтроль.

Емоційний стан спортсмена також залежить від його самооцінки. Висока самооцінка сприяє позитивним емоціям, таким як радість, задоволення, гордість від своїх спортивних досягнень. Це підвищує мотивацію та енергію для подальших тренувань та змагань. З іншого боку, низька самооцінка може спричиняти негативні емоції, такі як стрес, тривогу, розчарування, що може позначитися на спортивній результативності та загальному самопочутті спортсмена.

Додатково, роль самооцінки у спортивних досягненнях проявляється через вплив на установку спортсмена щодо досягнення цілей. Люди з високою самооцінкою мають схильність до встановлення високих, амбіційних цілей та вірять у свою здатність досягти їх. Це стимулює їх до зосередженості, наполегливості та відданості під час тренувань та змагань, що позитивно впливає на досягнення спортивних результатів.

Крім того, самооцінка також впливає на підходи спортсмена до ризику та вибір стратегій. Спортсмени з високою самооцінкою частіше схильні до прийняття ризикованих рішень та використання новаторських підходів у

спортивній діяльності. Вони відчують більшу впевненість у своїх здібностях та готові взяти на себе відповідальність за результати. Це може призвести до високих спортивних досягнень та відкриття нових можливостей у спорті.

Низька самооцінка, зі свого боку, може впливати на спортивні досягнення від'ємно. Спортсмени з низькою самооцінкою можуть проявляти невпевненість, постійно сумніватися у своїх здібностях та ставити перед собою недостатньо високі цілі. Це може обмежити їх потенціал і призвести до менших спортивних досягнень.

Отже, роль самооцінки у спортивних досягненнях полягає в її впливі на мотивацію, поведінку, емоційний стан та установку спортсмена. Висока самооцінка сприяє мотивації до досягнення високих цілей, наполегливості, відповідальності та позитивним емоціям, що сприяє покращенню спортивних результатів. Низька самооцінка може обмежувати потенціал спортсмена та впливати на менші спортивні досягнення.

Врахування ролі самооцінки у спортивних досягненнях є важливим аспектом для тренерів, психологів та спортсменів самостійно. Розуміння власної самооцінки та праця над її підвищенням можуть сприяти покращенню спортивної ефективності, мотивації та загального самопочуття у спорті.

Роль самооцінки у спортивних досягненнях включає ще один аспект - вплив на встановлення і збереження спортивної ідентичності. Спортсмени з високою самооцінкою та позитивною спортивною ідентичністю відчують себе спортсменами на всі 100% і ідентифікують себе зі своїми спортивними досягненнями. Це стимулює їх до збереження та поліпшення своїх навичок, постійного зростання та прогресу в спортивній діяльності. Вони вірять у свою здатність стати кращими і досягнути високих результатів.

З іншого боку, спортсмени з низькою самооцінкою та нестабільною спортивною ідентичністю можуть відчувати сумніви щодо своїх спортивних здібностей та себе як спортсменів. Вони можуть шукати підтвердження своєї цінності через зовнішні джерела, такі як підтримка від тренера або визнання від товаришів по команді. Це може призвести до залежності від зовнішньої оцінки та вплинути на їхню мотивацію та самодисципліну.

Отже, самооцінка грає важливу роль у формуванні спортивної ідентичності та впливає на самопочуття, мотивацію та поведінку спортсмена. Вона може сприяти розвитку самовпевненості, віри в свої здібності та стабільної спортивної ідентичності, що сприяє досягненню високих спортивних результатів. Розуміння та підтримка позитивної самооцінки є важливими завданнями для тренерів, психологів та спортсменів, які допомагають створювати сприятливий спортивний середовище та розвивати потенціал кожного спортсмена.

Таблиця 1.2.2

Роль самооцінки у спортивних досягненнях:

Мотивація	Висока самооцінка сприяє формуванню високих мотивів до досягнення спортивних цілей. Спортсмени з високою самооцінкою мають схильність до встановлення вимогливих цілей та наполегливості у їх досягненні.
Ефективність тренувань	Самооцінка впливає на підхід спортсмена до тренувань. Висока самооцінка сприяє більшій самодисципліні, зосередженості та ефективності під час тренувального процесу. Спортсмени з високою самооцінкою активніше залучаються до тренувань і досягають кращих результатів.
Ефективність тренувань	Самооцінка впливає на підхід спортсмена до тренувань. Висока самооцінка сприяє більшій самодисципліні, зосередженості та ефективності під час тренувального процесу. Спортсмени з високою самооцінкою активніше залучаються до тренувань і досягають кращих результатів.
Психологічний стан	Самооцінка впливає на психологічний стан спортсмена. Висока самооцінка сприяє покращенню психологічного благополуччя, зниженню рівня стресу та підвищенню позитивних емоцій. Спортсмени з високою самооцінкою відчувають більшу впевненість у себе та своїх можливостях.
Результативність	Самооцінка впливає на спортивну результативність. Висока самооцінка сприяє досягненню високих спортивних результатів. Спортсмени з високою самооцінкою більш впевнено виступають на змаганнях і досягають кращих досягнень.

Ця таблиця ілюструє різні аспекти ролі самооцінки у спортивних

досягненнях та вказує на важливість високої самооцінки для мотивації, ефективності тренувань, психологічного стану та результативності спортсменів.

### **1.3. Теоретичний аналіз зв'язку між мотивацією досягнення і самооцінкою**

Зв'язок між мотивацією досягнення та самооцінкою є важливим аспектом психології і особистісного розвитку. Мотивація досягнення описує індивідуальний психологічний процес, який спонукає людину до встановлення цілей, зусиль і наполегливості для їх досягнення. Самооцінка, з іншого боку, відображає сприйняття особою свого власного значення, компетентності та успіху.

Мотивація досягнення може впливати на самооцінку в різних аспектах. Особи з високим рівнем мотивації досягнення часто мають позитивні ставлення до себе і своїх здібностей. Вони вірять у свою здатність впоратися з викликами і відчують себе компетентними в різних сферах життя. Це може підвищувати їхню самооцінку і впевненість у собі.

З іншого боку, низький рівень мотивації досягнення може призводити до негативного впливу на самооцінку. Люди з низькою мотивацією досягнення можуть почувати себе безсиліми або неспроможними досягти успіху. Це може призводити до низької самооцінки і втрати впевненості в своїх здібностях.

Однак зв'язок між мотивацією досягнення і самооцінкою є взаємодією, і він може працювати в обох напрямках. Висока самооцінка може підтримувати мотивацію досягнення, оскільки люди, які вірять у себе і свої здібності, схильні ставити перед собою амбіційні цілі і наполегливо працювати для їх досягнення. Водночас, мотивація досягнення може підтримувати позитивну самооцінку, оскільки успіхи в досягненні цілей можуть підвищувати почуття власної цінності та задоволення.

Окрім того, вплив на зв'язок між мотивацією досягнення та самооцінкою може мати стиль саморегуляції. Люди, які мають ефективні стратегії саморегуляції, такі як постановка реалістичних цілей, планування та

наполеглива праця, зазвичай мають вищу самооцінку і більшу мотивацію досягнення. Натомість, ті, хто схильні до відкладання справ на потім або швидко втрачають зацікавленість, можуть відчувати погіршення самооцінки і недостатню мотивацію.

Варто зазначити, що зв'язок між мотивацією досягнення і самооцінкою є складним і може бути вплинутий багатьма факторами, включаючи соціальне оточення, особистісні ресурси та життєві обставини. Психологічна підтримка, позитивне середовище та визнання досягнень можуть допомогти посилити зв'язок між мотивацією досягнення та самооцінкою, сприяючи психологічному самопочуттю та особистісному розвитку.

Зв'язок між мотивацією досягнення та самооцінкою може мати значний вплив на різні аспекти життя людини, включаючи особистісний розвиток, навчання, професійний успіх та загальний стан її самопочуття. Давайте розглянемо деякі ключові аспекти цього зв'язку:

**Мотивація досягнення і постановка цілей:** Люди з високим рівнем мотивації досягнення часто ставлять перед собою високі цілі і зосереджуються на їх досягненні. Це може підвищувати їхню самооцінку, оскільки кожен успіх в досягненні цілей підтверджує їх здатність і компетентність.

**Переживання успіху і невдачі:** Люди з високою мотивацією досягнення зазвичай переживають успіх як позитивне підтвердження своїх зусиль і здібностей. Водночас, невдачі можуть викликати в них більшу мотивацію і наполегливість для подолання перешкод. Такі досвіди сприяють розвитку позитивної самооцінки.

**Віра у власні здібності:** Мотивація досягнення може сприяти розвитку впевненості в своїх здібностях. Люди, які вірять у себе і свою спроможність досягти успіху, часто мають вищу самооцінку і більшу впевненість у своїх можливостях.

**Стресоустійливість:** Мотивація досягнення може впливати на рівень стресостійкості. Люди з високою мотивацією досягнення часто мають більшу здатність подолати стресові ситуації і відновитися після невдач. Це може позитивно позначатися на їхній самооцінці та сприйнятті себе як особистостей,



які можуть справитися з викликами.

Соціальне порівняння: Самооцінка може також впливати на мотивацію досягнення через процеси соціального порівняння. Люди, які мають високу самооцінку, можуть бути більш мотивованими досягати успіху, щоб підтвердити своє переконання в своїй власній цінності порівняно з іншими.

Загалом, мотивація досягнення та самооцінка взаємозв'язані і можуть впливати одне на одного. Позитивна самооцінка може підтримувати мотивацію досягнення, тоді як мотивація досягнення може підсилювати самооцінку. Цей взаємозв'язок може мати значний вплив на саморозвиток та досягнення особистих та професійних цілей.

Таблиця 1.3.1

Характеристика зв'язку між мотивацією досягнення і самооцінкою

Аспекти	Висока мотивація досягнення	Низька мотивація досягнення
Самооцінка	Позитивна	Може бути низькою
Постановка цілей	Високі, амбітні цілі	Низькі, обмежені цілі
Переживання успіху	Позитивне підтвердження	Може не бути впевненості після успіху
Переживання невдачі	Заохочує до навчання	Може викликати втрату впевненості
Віра у власні здібності	Висока впевненість	Може бути низькою
Стресостійкість	Висока	Може бути низькою
Соціальне порівняння	Більша мотивація порівняння	Менша мотивація порівняння

Варто зазначити, що ця таблиця надає загальний уявлення про зв'язок між мотивацією досягнення та самооцінкою, проте в реальності вплив цих факторів може бути індивідуальним і залежати від багатьох інших чинників, таких як особистісні ресурси, соціальне оточення та життєві обставини.

## ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Мотивація досягнення є ключовим фактором, що впливає на спортивні досягнення та успіх у спортивній сфері. Вона визначає наполегливість, напрямок і інтенсивність зусиль спортсменів у досягненні поставлених спортивних цілей. Мотивація досягнення надихає спортсменів на перевершення себе, покращення результатів і досягнення високих стандартів в спортивній діяльності.

У спорті мотивація досягнення може бути різноманітною. Наприклад, спортсмени можуть бути мотивовані бажанням перемогти, отримати нагороду, заслуження визнання або задоволення від процесу вдосконалення своїх навичок. Мотивація досягнення може бути інтринсичною (внутрішньою), коли спортсмен займається спортом задля самого процесу і задоволення від досягнення результатів, або екстенсивною (зовнішньою), коли спортсмен мотивується зовнішніми факторами, такими як нагороди або визнання.

Підхід, згідно з яким спортсмени встановлюють конкретні, вимірювані, досяжні та часово обмежені цілі, що стають основою їхньої мотивації та орієнтиром у спортивній діяльності. Постійне прагнення до покращення та перевершення власних результатів, встановлення високих цілей та зосередженість на досягненні найкращих можливих результатів у спортивній дисципліні.

Самооцінка також відіграє важливу роль у спортивних досягненнях спортсменів. Вона впливає на їхню мотивацію, поведінку, емоційний стан та загальний спортивний результат. Розуміння ролі самооцінки є важливим аспектом для тренерів, психологів та спортсменів, оскільки це дозволяє вдосконалювати тренувальний процес, підвищувати ефективність тренувань та досягати більш високих спортивних результатів.

Самооцінка також впливає на підходи спортсмена до ризику та вибір стратегій. Спортсмени з високою самооцінкою частіше схильні до прийняття ризикованих рішень та використання новаторських підходів у спортивній діяльності. Вони відчувають більшу впевненість у своїх здібностях та готові

взяти на себе відповідальність за результати. Це може призвести до високих спортивних досягнень та відкриття нових можливостей у спорті. Люди, які вірять у себе і свою спроможність досягти успіху, часто мають вищу самооцінку і більшу впевненість у своїх можливостях.

Самооцінки у спортивних досягненнях проявляється через вплив на установку спортсмена щодо досягнення цілей. Надзвичайно важливою складовою є віра в свої здібності та усвідомлення реалістичності цілепокладання й активних дій щодо досягнення мети.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ І САМООЦІНКИ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

#### **2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик**

У даному розділі буде описана методика дослідження, яка використовується для вивчення зв'язку між мотивацією досягнення і самооцінкою у спортсменів, зокрема в ігрових видах спорту. Методика дослідження включає в себе такі етапи:

**Вибірка дослідження:** 30 спортсменів різного віку та рівня професійності.

Для проведення дослідження обирається певна група спортсменів, що займаються ігровими видами спорту. Враховуються критерії, такі як рівень спортивної майстерності, вік, стать тощо.

Це дозволило отримати даних від спортсменів різних вікових груп. 18-25 років – 17 осіб, 26-30 років – 6 осіб, 31-35 років 7 осіб, 21 чоловіків, 9 жінок.

**Рівень професіоналізму:** Учасники дослідження включали як початківців, так і досвідчених спортсменів. Були представлені спортсмени, які тільки починають свою кар'єру, а також ті, що мають значний стаж тренувань та змагань. Серед них 10 початківців, 15 мають середній рівень майстерності, 5 високий рівень майстерності.

**Алгоритм дій при проведенні дослідження:**

**Застосування методів збору даних:** Для збору даних використовуються різні методи, включаючи анкетування, спостереження та інтерв'ю. Анкети можуть містити запитання, що стосуються мотивації досягнення та самооцінки спортсменів. Спостереження дозволяють вивчати поведінку та внутрішні мотиви спортсменів під час тренувань та змагань. Інтерв'ю дають можливість детальніше розкрити особисті думки та відчуття спортсменів.

**Обробка і аналіз даних:** Після збору даних проводиться їх обробка та

аналіз. Використовуються аналітичні методи, які дозволяють з'ясувати наявність зв'язку між мотивацією досягнення і самооцінкою у спортсменів. Виконуються порівняльні аналізи та дослідження для отримання об'єктивних результатів.

Інтерпретація результатів: Отримані результати дослідження інтерпретуються і обговорюються з урахуванням теоретичних концепцій та попередніх наукових досліджень. З'ясовується наявність зв'язку між мотивацією досягнення і самооцінкою у спортсменів в ігрових видах спорту, а також виявляються можливі фактори, що впливають на цей зв'язок.

Висновки: На основі отриманих результатів формулюються висновки дослідження. Досягнення цієї цілі полягає у встановленні науково обґрунтованих висновків щодо зв'язку між мотивацією досягнення і самооцінкою у спортсменів в ігрових видах спорту.

Цей методичний підхід дозволяє провести дослідження з вивчення зв'язку між мотивацією досягнення і самооцінкою у спортсменів в ігрових видах спорту та отримати науково обґрунтовані результати, які можуть бути використані для подальшого розвитку спортивних програм та підходів, спрямованих на підвищення мотивації та позитивної самооцінки у спортсменів.

Ми обрали ігрові види спорту як об'єкт дослідження, оскільки вони характеризуються командною взаємодією, стратегічним мисленням, швидкими реакціями та розробкою тактичних рішень. Це створює специфічні вимоги до мотивації досягнення та самооцінки спортсменів, які можуть впливати на їхні досягнення та результати.

В дослідженні використані такі методики:

**Авторська анкета** (анкета у Додатку А). Анкета містить 15 запитань. П'ять запитань – це «паспортичка анкети» - запитання про вік, стать, вид спорту, яким займається спортсмен.

Далі – 10 запитань, що стосуються саме мотивації досягнення та самооцінки спортсменів. Ці запитання допоможуть нам зрозуміти, які цілі ставлять собі спортсмени, які мотиваційні фактори впливають на них, як вони оцінюють свої досягнення та який зв'язок існує між їхньою мотивацією та

самооцінкою. Також, анкета дозволить нам виявити, як спортсмени реагують на різні ситуації та які стратегії вони використовують для збереження та підтримки своєї мотивації.

Отримані результати дослідження нададуть нам глибше розуміння ролі мотивації досягнення та самооцінки у спортивних досягненнях спортсменів в ігрових видах спорту. Це дозволить нам розробити рекомендації та стратегії для тренерів та спортсменів, спрямовані на покращення мотивації, самооцінки та спортивних результатів.

Наше дослідження відіграє важливу роль у розвитку спортивної психології та може мати практичне застосування для тренування та підготовки спортсменів. Розуміння взаємозв'язку між мотивацією досягнення та самооцінкою спортсменів є важливим кроком до досягнення високих спортивних результатів та підтримки психологічного благополуччя спортсменів.

Ця анкета є цінним інструментом для дослідження зв'язку мотивації досягнення і самооцінки у спортсменів в ігрових видах спорту. Вона дозволяє зібрати важливі дані про спортсменів, їх мотиваційні фактори, самооцінку, а також дослідити зв'язок між цими двома аспектами. Описані запитання дозволяють отримати інформацію про особисті цілі спортсменів, їх сприйняття успіху і досягнень, а також про те, як самооцінка та мотивація впливають одна на одну.

Завдяки цій анкеті ми зможемо отримати інсайти про мотиваційні механізми спортсменів, їх уявлення про успіх та самооцінку, а також про те, як ці фактори взаємодіють між собою. Це дозволить нам глибше зрозуміти роль мотивації досягнення і самооцінки в спортивній діяльності, а також виявити потенційні зв'язки і взаємозв'язки між ними.

Отримані дані з анкети дозволять нам якісно проаналізувати зв'язок між мотивацією досягнення і самооцінкою на основі історії кожного спортсмена.. Це допоможе розкрити фактори, що впливають на мотивацію і самооцінку спортсменів, а також визначити, які стратегії можуть бути ефективними для збереження і підтримки мотивації досягнення.

## **Методика Будассі**

Методика С.А. Будассі дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості. В основі цієї методики лежить спосіб ранжування.

Інструкції. Вам пропонується список із 48 слів, що позначають властивості особистості, з яких Вам необхідно вибрати 20, які найбільше характеризують еталонну особистість (назвемо її «мій ідеал») у Вашому розумінні. В цьому ряду можуть бути як позитивні так та негативні якості

Для проведення дослідження, вам необхідно зібрати ці дані від 30 респондентів і занести їх до таблиці для подальшого аналізу. Після цього можна використати статистичні методи, такі як кореляційний аналіз, для встановлення зв'язку між мотивацією досягнення і самооцінкою.

**Оцінка мотивації до досягнення Т.Елерса** Тест Елерса зроблено для вимірювання мотивації досягнення мети, цілепокладання та аналізу шансів успіху.

Інструкція до тесту Елерса: Вам буде запропоновано 41 питання, на кожне з яких дайте відповідь "так" чи "ні".

**Методика діагностики особистості мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса** визначає наскільки спрямовані на захист, тобто. уникнення невдач.

Інструкція до методики Елерса уникнення невдач:

Пропонується список слів із 30 рядків, по 3 слова у кожному рядку. У кожному рядку виберіть лише одне з трьох слів, яке найбільш точно Вас характеризує, і на аркуші позначте обране слово.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація групових результатів дослідження зв'язку мотивації та самооцінки спортсменів в ігрових видах спорту**

На початку проаналізуємо відповіді учасників на питання **авторської анкети** Приклад відповідей одного з спортсменів наведено в Додатку Б

Всі респонденти висловили впевненість в тому, що існує прямий взаємозв'язок самооцінки та мотивації досягнення успіху. В своїй більшості

спортсмени відповіли, що як успіх впливає на самооцінку, так і самооцінка дуже впливає на спортивні результати, починаючи від всіх підготовчих етапів, так і закінчуючи змаганнями. Кожний респондент відокремлює самооцінку як додатковий ресурс. За підсумками аналізу, ми значно розвинули теоретичну тезу про характер атрибуції невдач у кваліфікованих спортсменів, спортсменів середнього рівня та новачків. Причинами розвитку несприятливих варіантів реалізації потенціалу спортсмена може стати суттєва неузгодженість між самооцінкою та рівнем домагань, що супроводжується описаними індивідуально-психологічними особливостями особистості, високим рівнем уникнення невдач та високою мотивацією досягнення

За методикою Будасі отримані наступні результати (результати обрахунків наведені в додатку)

Таблиця 2.2.1

Групові результати за методикою Будасі

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самооцінка особистості	10(33,3%)	14 (46,7%)	6(20%)

Як очевидно з табл. 2.1, спостерігається більше людей із середньою самооцінкою серед спортсменів. Люди з високою та середньою самооцінкою цінують і поважають себе, задоволені собою, вони розвинене почуття власної гідності, проте середнім рівнем самооцінки зумовлена об'єктивність сприйняття себе та своїх успіхів.

Вони не переоцінюють свої можливості, орієнтовані не лише успіх, не ігнорують невдачі, але не надають їм надзвичайного значення. Сприйняття реальності часто емоційно, невдачу чи неуспіх, такі люди розцінюють як необхідність роботи над собою. Особи з адекватною самооцінкою формують стратегії поведінки та діяльності адекватно цілям діяльності. Успіх має стимулюючу дію, а невдача не викликає різких негативних емоційних реакцій, навпаки, сприяє прояву наполегливості у досягненні мети та прагненні визначити дійсні причини невдачі. Ці люди мають обґрунтовану впевненість у



собі. Захисні механізми активізуються ними трохи. Навчальна та професійна діяльність характеризуються високою стабільністю, крім того, їм властива досить повна реалізація власних можливостей.

Справедливу критику на свою адресу вони сприймають як неприємний фактор, проте сприймають зоною росту. Такі люди не конфліктні, не схильні до завищення образу конфліктної ситуації, у конфлікті поведуться не над активно, не роблячи ставку на перемогу. Найважчі цілі ставлять не одразу, з попередньою підготовкою. Перші невдачі сприймаються дуже емоційно, пояснюються випадковістю, зовнішніми причинами та своїм недоопрацюванням. Повторні невдачі супроводжуються не такими сильними емоційними реакціями.

Серед спортсменів 33,3% мають високий рівень самооцінки. У таких людей виникає ідеалізований образ своєї особистості. Вони переоцінюють свої можливості, орієнтовані лише на успіх, ігнорують невдачі. Сприйняття реальності часто емоційно, невдачу чи неуспіх такі люди розцінюють як наслідок чийось помилок чи несприятливо сформованих обставин. Справедливу критику на свою адресу вони сприймають як причіпки. Такі люди конфліктні, схильні до завищення образу конфліктної ситуації, у конфлікті поведуться активно, роблячи ставку на перемогу.

Найважчі цілі ставлять одразу, без попередньої підготовки. Перші невдачі ігноруються, пояснюються випадковістю, зовнішніми причинами. Повторні невдачі супроводжуються сильними емоційними реакціями, іноді афективного характеру, що може призвести до зниження сили мотиву діяльності і навіть відмови від неї.

Низький рівень самооцінки спостерігається у 20% спортсменів.

У осіб із заниженою самооцінкою відзначається невпевненість у собі, яскраві механізми захисту, очевидна перевага стратегій типу «гарантованого успіху».

За оцінкою мотивації до досягнення мети тест Т.Елєрса, маємо такі результати :

Групові результати за методикою діагностики мотивації досягнення т.  
Елерса

Рівень мотивації досягнення	Кількість респондентів	%
Низький	6	20%
Середній	14	46,7%
Високий	10	33,3%

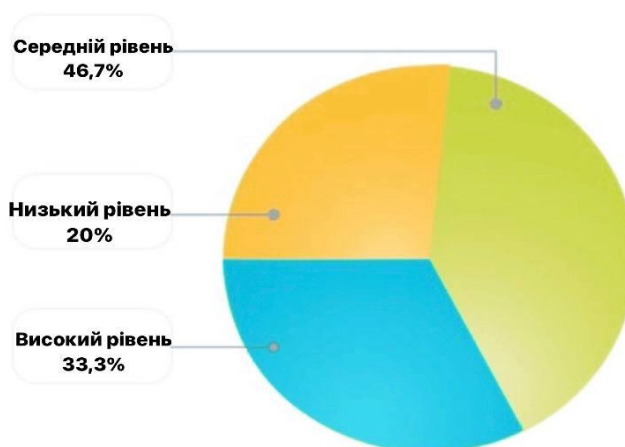


Рис 2.2.1 Рівень мотивації досягнення в спортсменів ігрових видів спорту

За даними таблиці і діаграми бачимо, середній рівень мотивації досягнення має переважна більшість респондентів-спортсменів 46,7%, ця складова притаманна спортсменам як елемент цілепокладання, елемент вибору необхідної стратегії та зони персонального професійного росту.

Високий рівень мотивації досягнення мають 33,3% респондентів. Низький - 20%.

В наш час дуже гостро постає проблема мотивації досягнення успіху, проте в спортсменів цей показник має своє вагоме місце. Мотив це одне з головних понять, за допомогою якого розкривається природа людських дій, їх сутність. Мотиви є важливим компонентом психологічної структури будь-якої діяльності, її рушійною силою. Мотивація успіху належить до позитивної мотивації. За такої мотивації людина, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини

лежить надія на успіх та потреба у досягненні успіху. Такі люди зазвичай впевнені у собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні та активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість. За результатами емпіричного дослідження можна зробити такі висновки: ті спортсмени, у яких високий рівень мотивації досягнення мають більш помірні очікування на успіх, ніж за слабкої мотивації до успіху, проте вони багато працюють для досягнення успіху, прагнуть до нього. Спортсмени, які характеризуються мотивом уникнення невдачі, виявляють невпевненість у собі, тяжіють виконуваною програмою тренувань та режимом, а важкі завдання викликають у них дискомфорт.

Далі розглянемо результати за методикою діагностики мотивації до уникнення невдач Т.Елерс.

Таблиця 2.2.3

Групові результати за методикою діагностики мотивації уникнення невдач Елерса

Рівень мотивації уникнення невдач	Кількість респондентів	%
Низький	10	33,3%
Середній	12	40%
Високий	8	26,7%

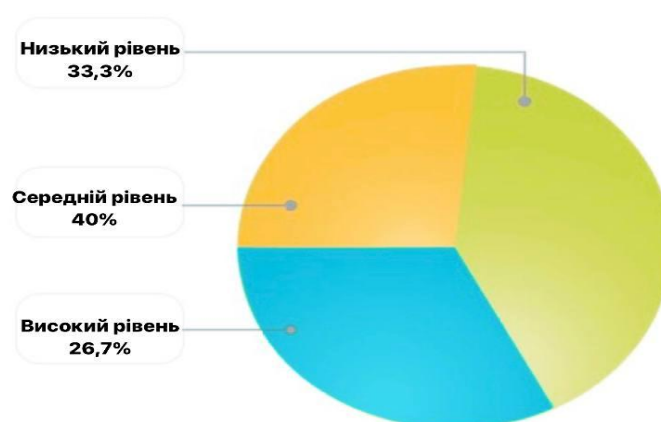


Рис 2.2.2 Рівень мотивації уникнення невдач в спортсменів ігрових видів спорту

Мотив уникнення невдач - невід'ємна складова першого мотиву, тому що вміння уникати невдачі і призводить в кінцевому результаті до бажаної мети. Іншими словами – це принцип самозбереження, використання інтуїтивних якостей та холоднокривний та виважений прорахунок.

2.2.4

Таблиця зв'язків мотивації досягнення та самооцінки в спортсменів ігрових видів спорту

Код респондента	Стать	вік	Мотивація досягнення	Самооцінка
R1	М	22	6б низька	-0,38 низька
R2	М	18	12б середня	+0,38 середня
R3	Ж	20	19б висока	+0,89 висока
R4	М	25	11б середня	+0,72 середня
R5	М	18	12б середня	+0,39 середня
R6	М	19	15б середня	+0,39 середня
R7	М	23	20 б висока	+0,9 висока
R8	Ж	21	7б низька	-0,38 низька
R9	М	27	21б висока	+0,90 висока
R10	Ж	34	6б низька	-0,39 низька
R11	Ж	26	20б висока	+0,89 висока
R12	М	24	15б середня	+0,86 середня
R13	М	28	12б середня	+0,86 середня
R14	М	18	16б середня	+0,54 середня
R15	М	29	18 висока	+0,89 висока
R16	М	35	12б середня	+0,38 середня
R17	М	19	20б висока	+0,89висока
R18	М	22	20б висока	+0,9 висока
R19	Ж	18	15б середня	+0,56 середня
R20	М	21	19б висока	+0,91 висока
R21	Ж	28	18б висока	+0,90 висока
R22	М	23	11б середня	+0,57 середня
R23	М	26	17б висока	+0,9 висока
R24	Ж	20	16б середня	+0,86 середня
R25	М	32	15б середня	+0,72 середня
R26	М	24	7б низька	-1 низька
R27	М	27	5б низька	-0,39 низька
R28	Ж	22	16б середня	+0,89 висока
R29	Ж	28	9б низька	+0,59 середня
R30	М	29	16б середня	+0,9 висока

В результаті проведеного нами дослідження було виявлено, що 20% від загальної кількості спортсменів у виборці, мають високий рівень прагнення до уникнення невдач. Інші мають менш виражене прагнення до уникнення невдач. Середній рівень складає 46,7%. У решти, що становить 33,3% від загальної

кількості спортсменів у групі, мотивація до уникнення невдач майже не виражена.

За розподілу результатів та виведенням даних в аналітичну таблицю можна побачити, що існує вагомий зв'язок мотивації досягнення та самооцінки в спортсменів. Більші показники самооцінки провокують збільшення тенденції до досягнення успіху та відповідно навпаки. Формування самооцінки в процесі спортивної діяльності дозволяє дізнатися, наскільки домагання відповідають можливостям. Відбувається порівняння себе з еталоном і, залежно від його результатів, у спортсмена проявляється задоволеність чи незадоволеність собою.

Отже, самооцінка – це констатація їм своїх особливостей, своїх сил, розумових здібностей, вчинків. Величина самооцінки відповідно впливає рівень цілей і широту професійних планів.

### **2.3. Рекомендації для розвитку мотивації досягнення та корекції самооцінки**

Кожна людина має свої власні мотиви, які можуть сильно відрізнитися від мотивів оточуючих. З іншого боку, кожен з нас має свої енергетичні резерви, які ми можемо задіяти. Те саме можна сказати і про рівні сталості. З іншого боку, ми завжди зберігаємо однаковий ступінь мотивації, тобто. мотивація динамічна. Мотивація передусє задоволеності, тобто. задоволення, що випробовується при досягненні бажаної мети. Перемагає як той, хто прагне успіху, так і той, хто намагається уникати невдач. Однак перші характеризуються більшим оптимізмом і відчувають менше побоювань, а другі частіше відчувають стрес, оскільки керуються страхом.

Особистість ще один важливий фактор. Наприклад, якщо мотивація людини пов'язана з визнанням, соціальними відносинами, перфекціонізмом і т.д., то вона відчуватиме задоволення при досягненні цих цілей. Якщо він не отримує бажаного, то буде розчарований та засмучений. Некоректні завищені чи неамбітні цілі, а також відсутність толерантності до фрустрації у разі їх

невиконання стають перешкодою. Тому завжди важливо знати та адекватно оцінювати свої можливості, а також слабкі місця. Розвиток реалістичного мислення допоможе нам виявити як надмірно амбітні, так і надто прості для нас цілі (до яких легко втратити інтерес). Якщо ми побачимо, що наші цілі неадекватні, то нам доведеться відмовитися від них, відкласти або зробити їх більш реалістичними. Найчастіше наші цілі цілком досяжні, однак ми самі переконуємо себе в тому, що ми не можемо їх досягти. І не досягаємо. Ми самі себе саботуємо. Причому робимо це несвідомо, виправдовуючи себе в такий спосіб. А для успішного подолання найскладніших перешкод необхідна послідовність та сталість. Ці якості важливо розвивати з раннього віку, щоб вони стали міцною основою для досягнення спортивних та інших важливих життєвих цілей. Можна тренувати як пасивні навички, так і стійкість, що дозволяє долати труднощі.

Як можна досягти цілей та не відмовитися від них? Як можна підтримати та підвищити мотивацію? :

1. Пам'ятайте про свою мету.

Ніколи не забувайте про свою мету навіть коли на шляху з'являються перешкоди. Перешкоди зазвичай зустрічаються на шляху, ви знаєте це відколи навчилися ходити. Важко не означає неможливо!

2. Дійте!

Навіть коли вам не хочеться – дійте! Як кажуть, апетит приходить під час гри. Ключ до успіху в даному випадку – самоконтроль. Нічого страшного, якщо ви зазнаєте невдачі. У всіх нас бувають погані дні, але ми знову повертаємось до роботи. Ні лінки ні виправдання не повинні перешкодити нам досягти поставленої мети!

3. Розробіть гарний план.

Розбийте кінцеву мету на кілька проміжних. Досягнення кожної невеликої мети підштовхне вас до наступної та наблизить до кінцевого результату. Святкуйте кожну перемогу! Ви можете вести щоденник, записуючи свої перемоги на кожному етапі. Перегляд записів допоможе вам краще зрозуміти, чого ви прагнете досягти. Крім того, існують різні мобільні

програми для контролю продуктивності. Вони дуже корисні, наприклад, для спортивних тренувань.

4. Уявіть, що ви вже досягли мети.

Як ви бачите себе у цей момент? Щоб ви відчуваєте? Хто буде з вами поряд? Чим краще і ясніше ви собі це уявите, тим сильнішою і тривалішою буде ваша мотивація.

5. Зусилля – ключ до успіху.

Витрата часу та/або грошей у короткостроковій перспективі, як правило, є довгостроковою інвестицією. Сприймайте це не як незручність, а як перспективу та внесок у майбутнє. Не здавайтесь! Якщо ви не бачите результатів, подумайте про зміну стратегії.

6. Тренуйте толерантність до фрустрації.

Здатність розумно ставитися до фрустрації та розчарування відрізняє дорослу від дитини. Ця якість сприяє розвитку сили волі, впевненості у собі, самоповаги, емоційного інтелекту тощо.

7. Заощаджуйте свою енергію.

Досягнення мети важливі як фізичні, і психологічні сили. Не витрачайте їх марно на те, що не приносить жодної користі. І не забувайте відпочивати щоразу, коли досягаєте одну з ваших проміжних цілей. Це допоможе вам рухатися далі.

8. Думайте позитивно.

Наші думки та підхід до вирішення завдання значно впливають на прогрес та результат. Позитив допоможе вам впоратися з труднощами на шляху досягнення цілей, тоді як негативні думки самі собою вже є перешкодою. Думайте про хороше, позитивно - це допоможе вам зосередитись на тому, що ви вже досягли, і дасть сили рухатися далі.

Також немає нічого складнішого і важливішого, ніж нормальна, твереза, об'єктивна самооцінка. Важко контролювати свою поведінку, наслідки вчинків. Ще складніше об'єктивно оцінити своє місце у суспільстві та свої можливості. Під час дослідження самооцінки важливим моментом є рівень домагань індивіда. Якщо людина пред'являє себе чи оточуючим нереалістичні вимоги,

його частіше підстерігають непереборні перешкоди шляху до мети. Він найчастіше зазнає невдач. Критеріями оцінок зазвичай виступають загальнокультурні та соціальні індивідуальні ціннісні уявлення, стереотипи сприйняття чи стандарти, засвоєні протягом життя.

Найдієвіші способи тримати самооцінку на необхідному рівні:

1. Пробачте собі невдачі та промахи, вчинені в минулому.

Вони – безцінний капітал вашого досвіду та ваших знань, якими можна завжди користуватися у життєвих ситуаціях – визнайте це.

2. Усвідомте свої здобутки, перемоги, успіхи.

Якщо вони дуже малі, не біда, це лише на перший погляд. Ведіть щоденник та щодня їх записуйте.

3. Намагайтеся більше прислухатися до власних потреб та інтересів, поважайте, не знецінюйте їх.

Вони можуть стати доброю мотивацією до вашої діяльності.

4. Не порівнюйте себе з іншими людьми.

Завжди будуть люди, які мають щось більше. Якщо ви займаєтесь нескінченними порівняннями, перед вами завжди буде занадто багато опонентів або противників, яких ви не зможете перевершити.

5. Не варто ляпати і ганьбити себе - все це дарма.

Нормальний рівень самооцінки буде недоступний, якщо нескінченно повторювати негативні висловлювання щодо себе та свої здібності.

6. Уникайте ганебних коментарів, приймайте всі компліменти та привітання з приводу досягнень та ,навіть, невеликих пермог.

7. Використовуйте афірмації на кшталт: «У мене все вийде».



## ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

Є чіткий взаємозв'язок між самооцінкою та мотивацією досягнення. Висока самооцінка сприяє збільшенню мотивації досягнення, оскільки особа вірить у свої здібності та можливості досягти успіху. З іншого боку, висока мотивація досягнення може підвищувати самооцінку, оскільки успіхи та досягнення впливають на почуття власної цінності та задоволення від власних досягнень. Учасники відзначили деякі перешкоди на шляху до досягнення мети, такі як фінансові обмеження, конкуренція, невпевненість у власних здібностях та недостатній рівень підтримки. Для подолання цих перешкод були використані різні стратегії, такі як залучення додаткових ресурсів, співпраця зі спеціалістами, розвиток навичок та підтримка соціальної мережі.

Мотивація досягнення та самооцінка є важливими психологічними аспектами у спорті, особливо в ігрових видах спорту.

У даному дослідженні було встановлено зв'язок між мотивацією досягнення та самооцінкою у спортсменів. Спортсмени з вищим рівнем мотивації досягнення мали вищу самооцінку своїх спортивних здібностей. Знання про цей зв'язок може бути корисним для тренерів та психологів, які працюють зі спортсменами. Вони можуть використовувати ці знання для підвищення мотивації досягнення та підтримки позитивної самооцінки у спортсменів.

Важливо враховувати індивідуальні особливості спортсменів при роботі з мотивацією досягнення та самооцінкою. Кожен спортсмен має свої унікальні мотиваційні фактори та способи оцінки своїх здібностей.

Зв'язок між мотивацією досягнення та самооцінкою може впливати на спортивну діяльність та результати спортсменів. Спортсмени з вищою мотивацією досягнення та позитивною самооцінкою можуть демонструвати кращі результати та бути більш стійкими у досягненні своїх спортивних цілей.

## ВИСНОВКИ

Мотивація досягнення є ключовим фактором, що впливає на спортивні досягнення та успіх у спортивній сфері. Вона визначає наполегливість, напрямок і інтенсивність зусиль спортсменів у досягненні поставлених спортивних цілей. Мотивація досягнення надихає спортсменів на перевершення себе, покращення результатів і досягнення високих стандартів в спортивній діяльності.

У спорті мотивація досягнення може бути різноманітною. Наприклад, спортсмени можуть бути мотивовані бажанням перемогти, отримати нагороду, заслуження визнання або задоволення від процесу вдосконалення своїх навичок. Мотивація досягнення може бути інтринсичною (внутрішньою), коли спортсмен займається спортом задля самого процесу і задоволення від досягнення результатів, або екстенсивною (зовнішньою), коли спортсмен мотивується зовнішніми факторами, такими як нагороди або визнання.

Підхід, згідно з яким спортсмени встановлюють конкретні, вимірювані, досяжні та часово обмежені цілі, що стають основою їхньої мотивації та орієнтиром у спортивній діяльності. Постійне прагнення до покращення та перевершення власних результатів, встановлення високих цілей та зосередженість на досягненні найкращих можливих результатів у спортивній дисципліні.

Самооцінка також відіграє важливу роль у спортивних досягненнях спортсменів. Вона впливає на їхню мотивацію, поведінку, емоційний стан та загальний спортивний результат. Розуміння ролі самооцінки є важливим аспектом для тренерів, психологів та спортсменів, оскільки це дозволяє вдосконалювати тренувальний процес, підвищувати ефективність тренувань та досягати більш високих спортивних результатів.

Самооцінка також впливає на підходи спортсмена до ризику та вибір стратегій. Спортсмени з високою самооцінкою частіше схильні до прийняття ризикованих рішень та використання новаторських підходів у спортивній діяльності. Вони відчувають більшу впевненість у своїх здібностях та готові

взяти на себе відповідальність за результати. Це може призвести до високих спортивних досягнень та відкриття нових можливостей у спорті. Люди, які вірять у себе і свою спроможність досягти успіху, часто мають вищу самооцінку і більшу впевненість у своїх можливостях.

Самооцінки у спортивних досягненнях проявляється через вплив на установку спортсмена щодо досягнення цілей. Надзвичайно важливою складовою є віра в свої здібності та усвідомлення реалістичності цілепокладання й активних дій щодо досягнення мети.

На основі теоретичного аналізу літератури систематизовано наукові підходи до розуміння мотивації досягнення та самооцінки у спортсменів.

В емпіричному дослідженні визначили рівень мотивації досягнення та самооцінки у спортсменів у ігрових видах спорту.

Люди з високою та середньою самооцінкою цінують і поважають себе, задоволені собою, вони розвинене почуття власної гідності, проте середнім рівнем самооцінки зумовлена об'єктивність сприйняття себе та своїх успіхів.

Вони не переоцінюють свої можливості, орієнтовані не лише успіх, не ігнорують невдачі, але не надають їм надзвичайного значення. Сприйняття реальності часто емоційно, невдачу чи неуспіх, такі люди розцінюють як необхідність роботи над собою. Особи з адекватною самооцінкою формують стратегії поведінки та діяльності адекватно цілям діяльності. Успіх має стимулюючу дію, а невдача не викликає різких негативних емоційних реакцій, навпаки, сприяє прояву наполегливості у досягненні мети та прагненні визначити дійсні причини невдачі. Ці люди мають обґрунтовану впевненість у собі. Захисні механізми активізуються ними трохи. Навчальна та професійна діяльність характеризуються високою стабільністю, крім того, їм властива досить повна реалізація власних можливостей.

Справедливу критику на свою адресу вони сприймають як неприємний фактор, проте сприймають зоною росту. Такі люди не конфліктні, не схильні до завищення образу конфліктної ситуації, у конфлікті поведуться не над активно, не роблячи ставку на перемогу. Найважчі цілі ставлять не одразу, з попередньою підготовкою. Перші невдачі сприймаються дуже емоційно,

пояснюються випадковістю, зовнішніми причинами та своїм недоопрацюванням. Повторні невдачі супроводжуються не такими сильними емоційними реакціями.

Також дуже гостро постає проблема мотивації досягнення успіху, проте в спортсменів цей показник має своє вагоме місце. Мотив це одне з головних понять, за допомогою якого розкривається природа людських дій, їх сутність. Мотиви є важливим компонентом психологічної структури будь-якої діяльності, її рушійною силою. Мотивація успіху належить до позитивної мотивації. За такої мотивації людина, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини лежить надія на успіх та потреба у досягненні успіху. Такі люди зазвичай впевнені у собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні та активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість. За результатами емпіричного дослідження можна зробити такі висновки: ті спортсмени, у яких високий рівень мотивації досягнення мають більш помірні очікування на успіх, ніж за слабкої мотивації до успіху, проте вони багато працюють для досягнення успіху, прагнуть до нього. Спортсмени, які характеризуються мотивом уникнення невдачі, виявляють невпевненість у собі, тяжіють виконуваною програмою тренувань та режимом, а важкі завдання викликають у них дискомфорт.

Встановлено зв'язки мотивації досягнення та самооцінки у спортсменів.

Висока самооцінка сприяє збільшенню мотивації досягнення, оскільки особа вірить у свої здібності та можливості досягти успіху. З іншого боку, висока мотивація досягнення може підвищувати самооцінку, оскільки успіхи та досягнення впливають на почуття власної цінності та задоволення від власних досягнень. Учасники відзначили деякі перешкоди на шляху до досягнення мети, такі як фінансові обмеження, конкуренція невпевненість у власних здібностях та недостатній рівень підтримки. Для подолання цих перешкод були використані різні стратегії, такі як залучення додаткових ресурсів, співпраця зі спеціалістами, розвиток навичок та підтримка соціальної мережі.

Мотивація досягнення та самооцінка є важливими психологічними аспектами у спорті, особливо в ігрових видах спорту.

У даному дослідженні було встановлено позитивний зв'язок між мотивацією досягнення та самооцінкою у спортсменів. Спортсмени з вищим рівнем мотивації досягнення мали вищу самооцінку своїх спортивних здібностей.

Знання про цей зв'язок може бути корисним для тренерів та психологів, які працюють зі спортсменами. Вони можуть використовувати ці знання для підвищення мотивації досягнення та підтримки позитивної самооцінки у спортсменів.

Важливо враховувати індивідуальні особливості спортсменів при роботі з мотивацією досягнення та самооцінкою. Кожен спортсмен має свої унікальні мотиваційні фактори та способи оцінки своїх здібностей.

Зв'язок між мотивацією досягнення та самооцінкою може впливати на спортивну діяльність та результати спортсменів. Спортсмени з вищою мотивацією досягнення та позитивною самооцінкою можуть демонструвати кращі результати та бути більш стійкими у досягненні своїх спортивних цілей.

Для покращення мотивації досягнення та самооцінки у спортсменів, рекомендується розвивати позитивну спортивну атмосферу, сприяти розумінню особистих мотиваційних факторів спортсменів та надавати підтримку в розвитку позитивної самооцінки. Для подальших досліджень рекомендується розширити обсяг вибірки та враховувати інші важливі фактори, що впливають на мотивацію досягнення та самооцінку у спортсменів, такі як роль тренера, командного середовища та внутрішньої мотивації.

Ці висновки дають загальний огляд результатів дослідження та надають підстави для подальшої дискусії та рекомендацій щодо розвитку мотивації досягнення та самооцінки у спортсменів в ігрових видах спорту.

Результати дослідження підтвердили наявність позитивного зв'язку між мотивацією досягнення та самооцінкою у спортсменів, що займаються ігровими видами спорту. Це означає, що спортсмени, які виявляють високий рівень мотивації до досягнення своїх спортивних цілей, також мають позитивну

оцінку своїх спортивних здібностей.

Результати аналізу даних показали, що спортсмени з вищою самооцінкою більш схильні до високої мотивації досягнення. Це може бути пояснено тим, що спортсмени, які мають впевненість у своїх здібностях, більш мотивовані до досягнення успіху та перевершення себе.

Зв'язок між мотивацією досягнення і самооцінкою може впливати на спортивну діяльність спортсменів. Висока мотивація досягнення та позитивна самооцінка можуть стимулювати спортсменів до постійного зростання та поліпшення результатів у своїй дисципліні.

Врахування цього зв'язку між мотивацією досягнення та самооцінкою є важливим для тренерів, психологів та спортсменів. Вони можуть працювати над підтримкою та зміцненням мотивації досягнення та позитивної самооцінки у спортсменів, що сприятиме їхньому розвитку та досягненню високих спортивних результатів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев А. Психагогіка: союз практичної психогієни і психології: навчальний посібник для інститутів фізичної культури / А. Алексеев Серія «Освітні технології в масовому і олімпійському спорті» - Ростов н / д: «Фенікс», 2004. -192с.
2. Гогун Є.М. Психологія фізичного виховання і спорту: навчальний посібник для студентів вищ. пед. навч закладів. / Гогун Є.М., Мартянов Б.П.
3. Гогунів Є. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Академія, 2000. 288 с.
4. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.
5. Ільїн Є.П. Психологія фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів педагогічних інститутів. / Е.П Ільїн - М.: Просвещение, 1987. - 287 с.
6. Коломейцев Ю.А. Соціальна психологія спорту: учеб.-метод, посібник / Ю.О. Коломейцев-Мн.: БДПУ, 2004.-292с.
7. Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2007. 232 с.
8. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
9. Кретті Брейент. Психологія у сучасному спорті: підручник для спеціальностей з фізкультурним ухилом / Кретті Брейент / Пер. з англ. Ханіна Ю.Л. - М.: Фізкультура і спорт, 1978 - 237 с.
10. Мельников М.В. Психологія: підручник для інститутів фізичної культури / М.В. Мельников. - М.: "Фізкультура і спорт", 1987-336с.
11. Пілоян Р.А. Мотивація спортивної діяльності: / Пілоян Р.А. - М.: ФиС, 1984 -108 с.
12. Пуні А.Ц. Нариси психології спорту: навчально-методичний

посібник для вузів / А.Ц. Пуні.-М.: Фізкультура і спорт, 1959.-308 с.

13. Р.С. Уейнберг Спортивна психологія: підручник для вузів / р.с. Уейнберг, Д. Гоулд. - М.: Фізкультура і спорт, 2005.-338 с.

14. Родіонов А.В. Психологія фізичного виховання і спорту: підручник для ВНЗ / А.В. Родіонов. М., 2004 -136 с.

15. Рудик П.А. Психологія: підручник для інститутів фізичної культури. / П.А. Рудик - М.: Фізкультура і спорт, 1964 - 464с.

16. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум : метод. рек. Миколаїв : Вид-во ПСІ КСУ, 2003. 158 с.

17. Сінгер Р.Н. Міфи і реальність у психології спорту: підручник для інститутів фізичної культури. / Р.Н. Сінгер пер. з англійської / Передмова А.В. Родіонова - М: Фізкультура і спорт 1980 с. -152 С.

18. Станбулова Н.В. Психологія спортивної кар'єри: підручник для інститутів фізичної культури. / Н.В. Станбулова-М.: 2005 - 63С.

19. Уейнберг Р.С. Основи психології спорту і фізичної культури: підручник для вузів / Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд; пер. Г. Гончаренко. - Київ: Олімпійська література, 2001. - 335с.

20. Хекхаузен Х. Психологія мотивації досягнення / Х. Хекхаузен. СПб.: Мова, 2001.-99 с.

21. Шалар О. Г. Лекції з курсу «Психологія фізичного виховання та спорту» : навч.-метод. посіб. для студ. спец. фізична культура. Херсон : ХДУ, 2005. 212 с.

22. Шалар О. Г. Організація та проведення комплексної контрольної роботи з дисципліни «Психологія фізичної культури». Печатное слово. Херсон : ХГУ, 2005. № 2/13. С. 49–53.

23. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.

24. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навч. книга Богдан, 2008. 276 с.

25. Associations between individual perceptions of team members,



teamcohesion and 'on the pitch' decision-making in football Edson Medeiros Filho, Urska Dobersek, Lael Gershgoren, Itay Basevitch, Gert-Jan Pepping, G.J. Luesken Sport and exercise psychology: human performance, Well-Being and health :Proceedings of the 13th FEPSAC European Congress of Sport Psychology. Madeira Island ; Portugal, 12nd – 17th June, 2011. P. 411–412.

26. Belbin R. Meredith, Management. Teams, John Wiley & Sons, New York, 1981.

27. Boone K. S. The effects of the win/loss record on cohesion . Journal of Sport Behavior. 1997. Vol. 20, N 2. P. 125.

28. Collins R. The Impact Of Collegiate Sport On A Feeling Of A Sense Of Community Within The University Experience. Free Communication Abstracts Athlete Welfare.Glasgow, 19-24 July, 2012. P. 35.1.

29. Cratty Bryant J. Social psychology in athletics. Los-Angeles : LosAngeles Ins.,1981. 256 p.

30. De Charms, R. Motivation enhancement in education settings.Research on motivation in education. V. 1. N. Y., 1984. P. 275–310.

31. Murray N. P. The Differential Effect of Team cohesion and Leadership Behavior in High School Sports. 2006. Vol. 4, N 4. P. 216–225.

32. Zaccaro S. J. Self-efficacy, adaptation and adjustment. New York : Plenum, 1995. P. 305–328.

# ДОДАТКИ

**Анкета для дослідження зв'язку мотивації досягнення і самооцінки у спортсменів в ігрових видах спорту:**

	Запитання
1	Вкажіть своє ім'я:
2	Спортивна дисципліна, якою ви займаєтеся:
3	Вік:
4	Стать:
5	Рівень вашої спортивної майстерності (початківець, середній, високий):
6	Які цілі ви ставите перед собою у спорті? (наприклад, досягнення конкретних результатів, покращення техніки, побиття особистого рекорду):
7	Які мотиваційні фактори впливають на вас у спортивній діяльності? (наприклад, перемога, визнання, задоволення від тренувань):
8	Як ви оцінюєте свої досягнення у спорті? (використовуйте шкалу від 1 до 10, де 1 - дуже низька самооцінка, 10 - дуже висока самооцінка):
9	Чи впливає ваша самооцінка на вашу мотивацію досягнення? Якщо так, то в якому напрямку?
10	Чи впливає ваша мотивація досягнення на вашу самооцінку? Як це проявляється?
11	Які перешкоди виникають у вас на шляху до досягнення мети? Як це проявляється?
12	Як ви оцінюєте рівень своєї мотивації досягнення у спорті? (використовуйте шкалу від 1 до 10, де 1 - дуже низька мотивація, 10 - дуже висока мотивація):
13	Як часто ви відступаєте від своїх спортивних цілей? (використовуйте шкалу від 1 до 10, де 1 - дуже часто відступаю, 10 - дуже рідко відступаю):
14	Які стратегії ви використовуєте для збереження та підтримки своєї мотивації досягнення у спорті? (наприклад, встановлення підметних цілей, співпраця з тренером, використання позитивних мантр):
15	Як ви оцінюєте вплив своєї мотивації досягнення на ваше загальне самопочуття та життєвий успіх? (використовуйте шкалу від 1 до 10, де 1 - негативний вплив, 10 - дуже позитивний вплив):

**Відповіді на питання дослідження від одного з опитуваних****Анкета**

*Доброго дня! Просимо вас відповісти на питання анкети, спрямованої на дослідження мотивації заняття спортом .*

1.Вкажіть своє ім'я:

*Сергій Слюсар*

2.Спортивна дисципліна, якою ви займаєтесь:

*Великий теніс*

3.Вік:

*26 років*

4.Стать:

*Чоловіча*

5.Рівень вашої спортивної майстерності (початківець, середній, високий): Середній

6.Які цілі ви ставите перед собою у спорті? (наприклад, досягнення конкретних результатів, побиття особистого рекорду): Мої цілі в спорті полягають у досягненні конкретних результатів, покращенні техніки та побитті особистих рекордів.

7.Які мотиваційні фактори впливають на вас у спортивній діяльності?

Мене мотивують перемоги, визнання своїх досягнень, задоволення від тренувань та постійний прогрес у своїй грі.

8.Як ви оцінюєте свої досягнення у спорті? (використовуйте шкалу від 1 до 10) Я оцінюю свої досягнення на рівні 7 з 10, вважаючи, що ще є місце для покращення.

9.Чи впливає ваша самооцінка на вашу мотивацію досягнення? Як це проявляється? Так, моя самооцінка позитивно впливає на мою мотивацію досягнення, оскільки вона підтримує мене вірою у власні здібності та збільшує мою впевненість в себе.

10. Чи впливає ваша мотивація досягнення на вашу самооцінку? Як це проявляється? Так, моя мотивація досягнення позитивно впливає на мою самооцінку, оскільки кожен успіх у спорті підтверджує мої зусилля та відображає мою внутрішню силу.

11. Які перешкоди виникають у вас на шляху до досягнення мети?

Як ви їх переборюєте? Деякі перешкоди, з якими я зіткнувся, включають високий рівень конкуренції, фізичні травми та психологічний стрес. Щоб їх перебороти, я зосереджуюся на мотивації та налаштовуюся на позитивний настрій, співпрацюю з тренером, використовую психологічні техніки релаксації та розвиваю стратегії для подолання стресу

12. Як ви оцінюєте рівень своєї мотивації досягнення у спорті? (використовуйте шкалу від 1 до 10) Я оцінюю рівень своєї мотивації досягнення на 9 з 10, оскільки я завжди ставлю перед собою високі цілі та прагну до досягнення максимальних результатів

13. Як часто ви відступаєте від своїх спортивних цілей? (використовуйте шкалу від 1 до 10) Я рідко відступаю від своїх спортивних цілей, оскільки я дуже мотивований і зосереджений на їх досягненні. Я намагаюся знайти способи подолати будь-які перешкоди, які можуть виникнути, і продовжую працювати на досягнення своїх цілей.

14. Які стратегії ви використовуєте для збереження та підтримки своєї мотивації досягнення у спорті? Я використовую такі стратегії, як встановлення конкретних та досяжних цілей, постановка плану дій, тренування з друзями або командою, збереження позитивного настрою, постійне нагадування собі про свої цілі та досягнення маленьких проміжних успіхів.

15. Як ви оцінюєте вплив своєї мотивації досягнення на ваше загальне самопочуття та життєвий успіх? (використовуйте шкалу від 1 до 10, де 1 - негативний вплив, 10 - дуже позитивний вплив):

Оцінюю себе на 7, завжди є над чим працювати, проте й не вважаю себе невдахою чи жалкую про щось.

**Таблиця зв'язків мотивації досягнення та самооцінки в спортсменів ігрових видів спорту**

Код респондента	Стать	вік	Мотивація досягнення	Самооцінка
R1	М	22	6б низька	-0,38 низька
R2	М	18	12б середня	+0,38 середня
R3	Ж	20	19б висока	+0,89 висока
R4	М	25	11б середня	+0,72 середня
R5	М	18	12б середня	+0,39 середня
R6	М	19	15б середня	+0,39 середня
R7	М	23	20 б висока	+0,9 висока
R8	Ж	21	7б низька	-0,38 низька
R9	М	27	21б висока	+0,90 висока
R10	Ж	34	6б низька	-0,39 низька
R11	Ж	26	20б висока	+0,89 висока
R12	М	24	15б середня	+0,86 середня
R13	М	28	12б середня	+0,86 середня
R14	М	18	16б середня	+0,54 середня
R15	М	29	18 висока	+0,89 висока
R16	М	35	12б середня	+0,38 середня
R17	М	19	20б висока	+0,89 висока
R18	М	22	20б висока	+0,9 висока
R19	Ж	18	15б середня	+0,56 середня
R20	М	21	19б висока	+0,91 висока
R21	Ж	28	18б висока	+0,90 висока
R22	М	23	11б середня	+0,57 середня
R23	М	26	17б висока	+0,9 висока
R24	Ж	20	16б середня	+0,86 середня
R25	М	32	15б середня	+0,72 середня
R26	М	24	7б низька	-1 низька
R27	М	27	5б низька	-0,39 низька
R28	Ж	22	16б середня	+0,89 висока
R29	Ж	28	9б низька	+0,59 середня
R30	М	29	16б середня	+0,9 висока