УДК 159.9:796

На правах рукописи

КРАСМИК ЮЛИЯ НИКОЛАЕВНА

Особенности мотивации спортсменов как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям

8D03107 - Психология

Диссертация на соискание степени
доктора философии (PhD)

Научный руководитель
д.психол.н., проф. Аймаганбетова О. Х.
Зарубежный руководитель
д.психол.н., проф. Янчева Т.С.

Республика Казахстан
Алматы, 2024

Содержание

Определения 4
Обозначения и сокращения 5
Введение 6
I Теоретико-методологические основы изучения проблемы мотивации спортсменов как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям 18
1.1 Современные представления о мотивации спортивной деятельности 18
1.2 Современные исследования личностной самореализации спортсменов в контексте изучения мотивации 40
1.3 Особенности периода подготовки к соревнованиям у спортсменов 57
II Организация диссертационного исследования особенностей мотивации спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям 66
2.1 Дизайн исследования особенностей мотивации спортсменов как проявления их личностной самореализации 66
2.2 Методы и методики исследования 70
2.3 Характеристика выборки 74
III Эмпирическое исследование особенностей мотивации спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям 77
3.1 Особенности мотивации спортсменов-профессионалов как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям 77
3.2 Особенности мотивации спортсменов-любителей как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям 101
3.3 Особенности мотивации спортсменов-паралимпийцев как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям 123
3.4 Сравнительный анализ спортивной мотивации и аспектов самореализации в трех исследуемых группах 147
3.5 Построение модели спортивной мотивации как проявления личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям 154
Заключение 174
Список использованных источников 176
Приложение А 203
Приложение Б 211
Приложение В 219
Приложение Д 228

Нормативные ссылки

В настоящей диссертации использованы ссылки на следующие документы и стандарты:

Послание Главы государства Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана от 2 сентября 2024 года // https://www.akorda.kz/ru/addresses/addresses_of_president/poslanie-glavy-gosudarstva-kasym-zhomarta-tokaeva-narodu-kazahstana

Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы. Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 251. // https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251 (дата обращения: 20.04.2023).

Закон Республики Казахстан "О физической культуре и спорте" (далее – Закон), предусматривающие дальнейшее развитие массового спорта // https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1400000228#z1 (дата обращения: 10.11.2022).

Послание Главы государства народу Казахстана от 5 октября 2018 года "Рост благосостояния казахстанцев: повышение доходов и качества жизни" // https://adilet.zan.kz/rus/docs/K18002018_1#z0 (дата обращения: 12.10.2022).

Из выступления министра туризма и спорта РК Ермека Маржикпаева на совещании руководителей министерств и ведомств, отвечающих за развитие физической культуры и спорта государств-членов шос от 24 мая 2024 года // https://www.gov.kz/memleket/entities/sport/press/speeches/details/766?lang=ru

Выступление Министра культуры и спорта Республики Казахстан А. Р. Оралова На заседании правительства Республики Казахстан на тему «Развитие массового спорта и формирование здорового образа жизни» от 1 августа 2023 года // https://www.gov.kz/ memleket/entities/sport/press/article/details/130827?lang=ru

Определения

В настоящей диссертации применены следующие термины и сопутствующие определения:

Профессиональный спорт или спорт высших достижений – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне – престижа страны.

Любительский спорт – спортивные мероприятия, в которых участники занимаются в основном или полностью на безвозмездной основе. Цель занятий – укрепление здоровья, воспитание положительных нравственных качеств, организация здорового образа жизни, улучшение физического развития, активный отдых.

Мотивация – побуждение к действию, психофизиологический процесс, управляющий поведением человека. Он определяет его направленность, организацию, активность и устойчивость.

Спортивная мотивация – особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата.

Жизнестойкость (от англ. hardiness — «выносливость», «устойчивость», «закалённость») — способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности.

Самореализация – реализация потенциала спортсмена в ходе достижения результатов, вследствие совершенствования навыков и самовыражения в спортивной деятельности.

Профессиональная самореализация характеризуется самовыражением в различных видах деятельности и обеспечивает высокий уровень профессиональной компетенции.

Личностная самореализация способствует духовному росту человека, обеспечивая на первых этапах развитие личностного потенциала: ответственности, любознательности, эрудиции, креативности, нравственности и т.д.

Социальная самореализация связана с выполнением гуманитарной, общественно-хозяйственной, общественно-политической, общественно-педагогической или любой иной общественно-полезной активностью.

Обозначения и сокращения

М – мотив
МСД – мотивы спортивной деятельности
SDT – Self-determination theory – теория самодетерминации
AGT – Achievement Goal Theory – теория достижения целей
HMIEM – иерархическая модель внутренней и внешней мотивации
МС – мастер спорта
КСМ – кандидат в мастера спорта
МСМК – мастер спорта международного класса
Н – отсуствие квалификации у спорсмена
SPSS – Statistical Package for the Social Sciences
p – уровень значимости (критическое значение)
SEM – Structural equation modeling – моделирование структурными уравнениями
ср.ариф. – средняя арифметическая

Введение

Общая характеристика работы. Диссертационная работа посвящена изучение особенностей мотивационной системы спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям. А также рассмотрен профиль спортивной мотивации и личностной самореализации спортсменов в зависимости от пола и уровня спортивного мастерства в трех исследуемых группах: профессиональных спортсменов, паралимпийцев и спортсменов-любителей.

Актуальность темы исследования. Профессиональный спорт, ассоциирующийся с понятием успеха и достижения высоких результатов, требует от спортсменов ресурсов, связанных с проявлением физической и духовной силы, контролем над результатами, высокой вовлеченностью и мотивацией. Спортивные достижения обеспечивают постоянное совершенствование самой спортивной деятельности, усиливают мотивацию спортсменов, указывают новые пути личностного развития спортсмена. Спортивная деятельность обладает значительным потенциалом для исследования и анализа мотивации и психологических механизмов личностной самореализации личности.

Спорт остро иллюстрирует человеческую мотивацию, которая является не только стержневой характеристикой личности спортсмена и ведет к его поставленной цели, но и влияет на характер всех процессов спортивной деятельности [1]. Б.Х. Мнацаканян отмечает, что важной особенностью мотивации является ее прямое влияние на спортивный результат [2]. По мнению Р.А. Пилояна [3] и В.Ф. Сопова [4], зависимость успешности спортивной деятельности от особенностей мотивации – это факт, не требующий обоснования. Мотивация спортсмена во многом определяет высокий уровень физической, технической, тактической и психологической подготовленности, а, следовательно, и готовность к соревнованиям [5].

Л.Г. Уляева подчеркивает, что полнота самореализации спортсменов зависит от степени мобилизации личностных ресурсов, прежде всего мотивационных [6], которые выступают долгосрочными регуляторами деятельности спортсменов, а также от доминирования определенных стратегий самореализации [7]. Стратегии самореализации и спортивная мотивация - это два психологических компонента, которые затрагиваются при обсуждении достижения спортсменами высоких результатов. Возрастающие требования к физической подготовке, выносливости, напряженная конкуренция, растущий поток информации, которую необходимо быстро воспринимать, обрабатывать и применять, приводят к истощению мотивационных ресурсов.

Принципиально важно отметить, что необходимость управления мотивами спортсмена возникает на всех этапах их становления и, особенно, на пике спортивной карьеры. С.К. Багадирова указывает, что высокий уровень мотивации занятия спортом считается одним из главных и необходимых факторов, способствующим самореализации личности спортсмена [8].

Повышающиеся с каждым годом требования к физической подготовке, выносливости, жесткая конкуренция, растущий поток информации, которую необходимо уметь воспринимать, перерабатывать и применять в короткие сроки приводят к ухудшению физиологического состояния спортсмена и к истощению его мотивационных ресурсов [9].

В спортивной психологии значительное внимание уделяется изучению мотивационных процессов, мотивационного климата и их влияния на общие спортивные результаты [10, 11], уверенность в себе, намерение продолжать заниматься спортом [12] и самоопределение [12, 13]. Кроме того, изучаются различия, связанные с полом и уровнем самореализации [11,14].

Изучение взаимосвязи между спортивной мотивацией и личностной самореализацией проводилось в рамках теории самоэффективности А.Бандуры [15], теории самодетерминации Э. Десси, Р. Райна [16-18], теории достижения целей А. Эллиота, Д. Шапиро, Дж. Дуды [19, 20], теории взаимодействия личностных систем Ю.Куля [21], а также теории преднамеренной практики в спорте К. Эриксона и теории мотивации достижения как ожидаемой ценности Дж. Аткинсона, Дж. Экклс [22,23]. Пандемия коронавируса привела к повышению интереса к исследованиям мотивации как профессиональных спортсменов [24-26], так и спортсменов-любителей [27-30]. Большое внимание уделяется исследованию мотивации паралимпийцев во время пандемии коронавируса [31,32].

Е.А. Дергач указывает, что недооценка роли мотивов, их изменения со временем спортсменами и тренерами может привести к тому, что спортсмен оказывается не способен проявить свои возможности, реализовать ту большую работу, которую он совершает, занимаясь спортивной деятельностью [33]. Исследователи отмечают D.L. Merkel [34], A. Knight [35]), что часто тренеры бывают недостаточно подготовлены для управления мотивацией, самоэффективностью и самореализацией спортсменов, что может пагубно сказываться на самооценке спортсменов, привести к потере мотивации к успеху, эмоциональному выгоранию и как результату уходу спортсмена из спорта высоких достижений.

В спортивной психологии проблема личностной самореализации рассматривается в работах как зарубежных авторов таких как V. Bilohur, T.Calvo, R. Campbell, G.J. Ma [36-42], так и российских спортивных психологов – Л.Г.Уляева, С.К. Багадирова, А.А. Сергеева [6,8,43]. В большинстве работ самореализация понимается как реализация спортсменом своего потенциала в достижении результатов, через совершенствование мастерства и самовыражение в спортивной деятельности. В эмпирических исследованиях, направленных на изучение самореализации, достаточно часто встречается ее проявление через внешние объективные категории: достижение определенного уровня спортивной квалификации A.V. Vasilyk [44], И.В. Павлова [45]) и победы на соревнованиях высокого уровня Л.Г. Уляева [6], М.С. Севостьянова [46], A.B. Kolosov [47]). Субъективные аспекты самореализации, связанные с удовлетворенностью своей

спортивной карьерой O. Kokun [40] и стратегиями самореализации Л.Г. Уляева [6], I.B. Толкунова [7], изучены в меньшей степени.

Таким образом, мотивация является ключевым фактором, который ведет к успеху в спорте; она необходима для развития и реализации спортивных навыков. Именно она побуждает спортсмена успешно осваивать новые навыки в ходе длительных и интенсивных тренировок. Мотивацию следует рассматривать как основу спортивной деятельности и ведущий компонент психологической подготовки спортсмена, важнейшее условие психолого-педагогического взаимодействия тренера и спортсмена в формировании положительной и высокой мотивации на достижение спортивных результатов. Мотивация спортсмена во многом определяет высокий уровень физической, технической, тактической и психологической подготовленности, а, следовательно, и готовность к соревнованиям.

Изучение мотивационных детерминант самореализации у профессиональных спортсменов приобрело острую необходимость и значимость в современном Казахстане. В последние годы казахстанские спортсмены стремительно теряют свои позиции на международных соревнованиях. Олимпиада 2022 и 2024 года показали отставание наших спортсменов практически во всех видах спорта, в том числе и в тех, где казахстанские спортсмены традиционно занимали сильные позиции.

В «Послании Главы государства Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана», президент акцентировал внимание на важности дальнейшей поддержки олимпийских видов спорта, необходимости создать максимально благоприятные условия для привлечения высококвалифицированных специалистов в сферу спорта и необходимости обновления законодательства в этой области. Глава государства призвал оказывать всестороннюю поддержку школ-интернатам и колледжам, готовящим олимпийский резерв, а также отметил, что в настоящее время строится Национальный университет спорта, который будет ориентирован на образовательную и исследовательскую деятельность, для обеспечения качественной подготовки казахстанских спортсменов [48].

По постановлению Правительства РК «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы» приоритетным направлением развития спорта является обеспечение условий в подготовке высококвалифицированных спортсменов и их самореализации [49]. Среди предложенных инициатив идет усиленная подготовки специалистов по спортивной психологии, которые совместно с тренерами будут отвечать за мотивационный климат и выработку успешных стратегий самореализации у спортсменов для достижения высоких результатов на международных соревнованиях [50].

Также по поручению Главы государства проводится работа по развитию массового спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения и укреплению здоровья нации. В целях развития и пропаганды массового спорта планомерно проводится работа по реализации в стране программы «Доступный

спорт» [51,52]. По данным министерства спорта и культуры в Казахстане ежегодно проводится более 25 тысяч спортивно-массовых мероприятий различного уровня, охватывающих 1,2 млн человек, в том числе в сельской местности — 500 тысяч человек. Особенно в последние годы набирает популярность бег, марафоны, велопробеги и веломарафоны, фестивали, семейные соревнования, массовые катания. На сегодняшний день численность занимающихся физической культурой и спортом составляет 38,5% от численности населения республики (более 7,5 млн человек). За последние 3 года количество людей, вовлеченных в спорт увеличилось, среди них есть люди с особыми потребностями, таковых 51 325 человек. При этом около 584 тысяч казахстанцев занимаются национальными видами спорта. К 2030 году министерство планирует вовлечь в спортивную жизнь до 50% от общей численности населения [53].

Все это привело к актуализации вопросов мотивации казахстанских спортсменов, которые сегодня стали центральными в спортивной психологии. Однако проблема изучения особенностей мотивации мало освещалась в казахстанской психологической науке, за исключением отдельных научных публикаций Г.С. Джумагуловой, А.М. Нуржановой [54], Д.Д. Кадырбекова [55], З.С. Мухамбет, В.Н. Авсиевич [56], Т. Момбека, Н.С. Жубаназаровой, Ж.К.Шуленбаево [57] и Н.А. Ахметова, К.Т. Кистаубаевой, З.Ж. Айджановой [58]. Авторами раскрывались лишь отдельные аспекты спортивной мотивации без соотнесения личностной самореализацией спортсменов. Что касается изучения этой проблемы именно в период подготовки к соревнованиям, то таких исследований практически нет.

Таким образом, **проблема исследования** заключается в устранении существующего противоречия между значимостью исследования мотивации спортсменов как проявление их личностной самореализации для решения прикладных проблем подготовки спортсменов и ограниченным числом исследований, без которых невозможно получение реальной картины побуждений спортсменов к осуществлению спортивной деятельности. Установление закономерных связей между особенностями мотивации и удовлетворенностью личностной саморелизацией у спортсменов в период подготовки к соревнованиям обусловливает актуальность исследования, проведенного в диссертационной работе.

Объект исследования: спортсмены, представляющие различные виды спорта и находящиеся на разных уровнях мастерства.

Предмет исследования: особенности мотивации спортсменов как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям.

Цель исследования: выявление и изучение особенностей мотивационной системы спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретико-методологический анализ проблемы изучения мотивации в спорте.
2. Дать характеристику современным представлениям о мотивации в спортивной деятельности и обобщить современные исследования личностной самореализации у спортсменов.
3. Раскрыть особенности периода подготовки спортсменов к соревнованиям.
4. Описать организацию диссертационного исследования особенности мотивации спортсменов как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям.
5. Провести эмпирическое исследование и осуществить количественную и качественную обработку полученных результатов.
6. Создать модель изучения мотивации спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям и разработать практико- ориентированные рекомендации для более эффективной подготовки спортсменов к соревнованиям.

Основная гипотеза исследования: предполагается, что особенности мотивации спортсменов реализуют и специфически выражают себя в определенной иерархии отдельных мотивов, жизнестойкости в зависимости от уровня спортивного мастерства, пола и категории спортсмена, выступая предикторами личной самореализации спортсменов.

Основная гипотеза исследования конкретизируется в нескольких **частных гипотезах**:

1. Спортивная деятельность проявляет себя в поддержании высокого уровня мотивации, мастерства и удовлетворенностью личностной, профессиональной и социальной самореализацией.
2. Особенности мотивационных структур, жизнестойкости и компоненты личностной самореализации будут различаться у спортсменов различных категорий: спортсменов-профессионалов, спортсменов-любителей и спортсменов-параолимпийцев.
3. Мотивы спортивной деятельности и установки личностной самореализации различаются в зависимости от пола и уровня спортивной квалификации.
4. В мотивации спортивной деятельности может быть выделены несколько типов мотивов, которые способствуют росту личностной самореализации в спорте.

Экспериментальная база исследования и характеристика выборки. Исследование проводилось на базе Академии спорта и туризма г. Алматы, Федерации армрестлинга Казахстана, Федерации тяжелой атлетики КЗ, Федерации пауэрлифтинга APF, Федерации по параолимпийским видам спорта г. Кокшетау, Шымкент, Тараз и спортивного клуба для людей с ограниченными возможностями «Мерген».

В исследовании принимало участие 180 спортсменов: 60 профессиональных спортсменов, 60 спортсменов-любителей и 60 спортсменов-параолимпийцев.

Гендерный состав достаточно равномерный – 96 мужчин и 84 женщины. Средний возраст мужчин 26,5 лет, средний возраст женщин 25,9 лет.

Среди спортсменов представители разных видов спорта: бег, триатлон, пауэрлифтинг, бодибилдинг, дзюдо, гребля, волейбол, каратэ, футбол, художественная гимнастика, кудо, легкая атлетика, настольный теннис, армреслинг и другие.

Спортсмены были разделены на 3 группы: профессионалы (действующие спортсмены занимаются исключительно спортом и получают за это зарплату), любители (не профессиональные спортсмены, которые занимаются спортом для своего удовольствия и поддержания формы) и параолимпийцы (спортсмены с диагнозами гипофизарная карликовость, слирдомутизм, отсутствие нижних конечностей и паралич нижних конечностей). Внутри каждой группы было дополнительное разделение на подгруппы в зависимости от спортивной квалификации: МС, КМС и Н (спортсмены без квалификации). В группе спортсменов-любителей получилось выделить лишь 2 подгруппы: спортсменов с квалификацией и без нее.

Теоретико-методологическую базу исследования составили методологические принципы системности, развития и детерминизма. В диссертационном исследовании реализованы следующие концептуальные идеи и подходы:

- Теория самодетерминации Э. Десси и Р. Райна, рассматривающая мотивацию как континуум внешней и внутренней мотивации.

- Вклад мотивов в профессиональную адаптацию и социоген личности (В.А. Гордашников, А.Я. Осин, А.М. Тургумбаева [59], А.А. Касымжанова [60], Г.Ж.Лекерова, А.С. Мамбеталина).

- Представления о жизнестойкости как мотивация преодоления (Е.В.Никитина, О.С. Сангилбаев [61], З.Б. Мадалиева) возникающих спортивных трудностей, как психологическом медиаторе (С.И. Кудинов, С.С. Кудинов, H. Sulistianta, F. A. Nanda), как о ресурсе саморегуляции (И.О. Логинова, М.С. Севостьянова, Т.А. Морозова, И.С. Сарыбаева [62]), обеспечивающий сохранение потенциала спортсмена для самореализации в спортивной деятельности.

- Модель личностного потенциала Д. Леонтьева, включающая три подструктуры: потенциал самоопределения (выбор потребности), потенциал достижения (мотивация) и потенциал упорства (выносливость).

- Подходы к изучению самореализации как многоаспектного процесса реализации личностного потенциала спортсмена в достижении результатов (В.Билохур, T.G. Calvo, R. Campbell, M.V. Gavrilik, О. Кокун, G.J. Ma, А.А.Сергеева, Л.Г. Уляева), который включает в себя два аспекта: объективный - получение спортивной квалификации, победа в соревнованиях (И.В. Павлова, А.В. Василик, А.Б. Колосов, И.О. Логинова, М.С. Севостьянова, Л.Г. Уляева) и

субъективный - удовлетворенность самореализацией в спорте, наличие барьеров на пути к самореализации (О. Кокун, И.В. Толкунова, Е.С. Бирук, Л.Г. Уляева).

- Системный подход к самореализации личности Л.А. Коростылевой, С.И.Кудинова, П.П. Горностай.

- Современные исследования в сфере психологии спорта, мотивации спортсменов и жизнестойкости А.М. Ким, Н.Н. Хон и Л.Н. Рогалевой [63-68], а также исследования Г.С. Абдирайымовой, Г.О. Насимовой, А.С. Самекина.

Методы исследования выбраны, исходя из методологии, предмета, гипотезы и задач исследования:

1. Теоретические методы: анализ социально-психологической и научно-методологической литературы по исследуемой проблеме; теоретическое обобщение выводов и результатов исследования.

2. Эмпирические методы: психолого-педагогическое изучение личности спортсменов (наблюдение, беседа); контент-анализ; комплекс диагностических методик для изучения особенностей мотивационной системы спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям: методика изучения мотивов спортивной деятельности В.И.Тропникова; опросник «Мотивы спортивной деятельности» (МСД) Е.А.Калинина; тест жизнестойкости С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И.Рассказовой; многомерный опросник самореализации личности С.И. Кудинова.

3. Констатирующий эксперимент.

4. В соответствии с планом эмпирического исследования в качестве основного метода анализа данных выбран сравнительный анализ для сопоставления двух и более групп, выделение в них общего и различного с целью классификации, и понимания специфических особенностей каждой из групп (U-критерий Манна-Уитни, H-критерий Крускала-Уоллиса). Для изучения взаимосвязи между установками самореализации и отдельными видами мотивов был использован корреляционный анализ, CHAID-анализ и моделирование структурными уравнениями. Расчеты и обработка данных производились с использованием программ SPSS, версия 26.0., а также программы Excel 2013.

Организация и этапы исследования. Исследование проводилось в 6 этапов.

Первый этап – стратегический (2021-2022гг.) состоял в определении направления исследования мотивации и самореализации спортсменов, определении выборки исследования, первичном формирование групп – профессиональных спортсменов, спортсменов-любителей и спортсменов-параолимпийцев, конкретизации методологического аппарата (объекта, предмета, цели, задач и гипотез исследования).

Второй этап – методологический (2022г.) был направлен на рассмотрение разработанности вопросов спортивной мотивации и самореализации спортсменов, определение проблемного поля исследования, анализ и систематизацию литературы по мотивации и самореализации спортсменов различных категорий и уровней мастерства, анализ современных исследований

с области мотивации и самореализации спортсменов, определение «рабочей» концепции спортивной мотивации и самореализации.

Третий этап – психодиагностический (2022-2023гг.) заключался в организации опроса, подборе методик для проведение диагностического исследования, создании гугл-форм, определении базы исследования, получении согласия на проведение тестирования от руководителей спортивных организаций, встречи со спортсменами с целью привлечения их к участию в тестировании спортивной мотивации и самореализации.

Четвертый этап – статистический (2023г.) носил технический характер, связанный с выгрузкой таблиц из гугл-форм, написанием формул для подсчета сырых баллов по шкалам используемых методик, анализом описательных статистик, построением гистограмм и диаграмм, проведением сравнительного, корреляционного и регрессионного анализа, редакций полученных таблиц.

Пятый этап – аналитический связан (2023-2024гг.) с проведением качественного анализа полученных данных, описанием и интерпретацией, построением регрессионного уравнения, корреляционных плеяд, дополнительных обобщающих схем, формулирование выводов.

Шестой этап – структурный (2024г.) направлен на обсуждение полученных результатов, сопоставление их с имеющимися в науке данными, с результатами современных исследований и написании заключительных выводов. Разработка рекомендаций для повышения спортивной мотивации как проявления личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям.

Достоверность и надежность результатов исследования обеспечивалась: целостным подходом к реализации цели и задач исследования; теоретико-методологической обоснованностью положений диссертационного исследования; научной организацией эмпирического исследования; использованием репрезентативной выборки испытуемых; выбором надежных методов диагностики, а также проведенным количественным и качественным анализом данных.

Научная новизна результатов состоит в том, что:

Проанализированы и систематизированы теоретико-методологические подходы и современные представления о мотивации как проявления личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям.

Обобщены и описаны современные исследования личностной самореализации в спортивной деятельности.

Представлены и *обоснованы* методологические возможности организации диссертационного исследования мотивации как проявления личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям (дизайн исследования, проверка на внутреннюю согласованность инструментария).

Проведено эмпирическое с количественной (впервые использованы CHAID-анализ и моделирование структурными уравнениями) и качественной обработкой данных.

Сформулирована и апробирована модель изучения спортивной мотивации спортсменов-профессионалов, спортсменов-любителей и паралимпийцев как проявления личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям.

Разработаны и внедрены практико- ориентированные рекомендации для более эффективной подготовки спортсменов к соревнованиям.

Теоретическая значимость работы:

Изложены основные направления современной психологии, изучающие спортивную мотивацию и феномен самореализации личности.

Рассмотрены общие научные подходы, исследующие генезис и психологические особенности мотивации спортивной деятельности в период подготовки к соревнованиям; психологическое содержание и структура мотивации спортсменов.

Изучены концептуальные основы личностной самореализации в спортивной деятельности, которые интегрируют теоретический, эмпирический и практический уровни системного анализа.

Практическая значимость работы подтверждается тем, что: комплекс психодиагностических методик может быть использован для выявления особенностей мотивации спортсменов, сопряженных с эффективностью их личностной самореализации, что может быть востребовано спортивными психологами и тренерами.

Эмпирически выявленные значимые особенности мотивации и стратегий самореализации, барьеров самореализации у спортсменов с разным уровнем спортивной квалификации могут быть учтены при планировании и организации психолого-педагогического сопровождения в период подготовки к соревнованиям.

Апробированная модель изучения мотивации спортивной деятельности может быть рекомендована к использованию в контакте дальнейших исследования в области спортивной психологии и быть адаптированной под конкретные виды спорта.

Кроме того, результаты исследования, имея особую ценность для дальнейшего развития казахстанской спортивной психологии, могут стать стимулом для активизации дальнейших исследований в республике. Выявленные в ходе исследования особенности мотивации и личностной самореализации спортсменов могут быть учтены при составлении программы по дисциплине «Спортивная психология».

В настоящее время сформулированные практико-ориентированные рекомендации для эффективной подготовки спортсменов к соревнованиям, получив одобрение Ассоциации спортивных психологов Казахстана, внедряются при подготовке казахстанских спортсменов-паралимпийцев.

Диссертация охватывает основные вопросы поставленной научной цели, задач и соответствует критериям внутренней структурированности, научной обоснованности, единства, что предполагает и определяет: сформированную исследовательскую концепцию, последовательность в реализации плана

эмпирического исследования, внутреннюю методологическую согласованность, обоснованность и непротиворечивость основных выводов.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Теоретические и методологические особенности мотивации как основа спортивной деятельности и ведущий компонент психологической подготовки спортсмена, является важнейшим условием психолого-педагогической подготовки спортсмена к соревнованиям, проявления личностной самореализации и достижения высоких спортивных результатов.

2. Теоретическая модель особенностей системы мотивации как проявления личностной самореализации спортсменов представляет собой динамичную систему взаимосвязанных компонентов: мотивационного, регуляционного и личностного.

3. Спортсмены с разным уровнем спортивной квалификации имеют определенные особенности в спортивной мотивации, выносливости и самореализации.

4. Жизнестойкость меняется по мере самореализации спортсменов и достижения ими определенного уровня спортивной квалификации.

5. Общий уровень самореализации в трех группах соответствует среднему, однако профессиональная самореализация в спорте крайне низка, и спортсмены нуждаются в разработке новых стратегий самореализации.

6. Множественные внутри- и межкомпонентные взаимосвязи показателей спортивной мотивации, жизнестойкости и самореализации указывают на то, что отдельные частые мотивы, установки и виды самореализации выступают предикторами ведущих мотивов спортивной деятельности, что позволяет обосновать научную стратегию формирования и поддержания мотивации в период подготовки к соревнованиям с целью повышения спортивных результатов как показателя личностной самореализации.

Основные результаты исследования были представлены вниманию научного сообщества в докладах и выступлениях автора на международных и региональных научных конференциях, где получили положительную оценку. По теме исследования опубликовано 22 статьи, в том числе в журналах, рекомендованных Комитетом по обеспечению качества в сфере образования и науки Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан - 6; в сборниках международных научно-практических конференций - 13; в зарубежных журналах, входящим в международную базу научных журналов Web of Science - 2; в зарубежном издании, входящим в международную базу научных журналов Scopus – 1.

Основные идеи диссертации нашли отражения в следующих публикациях: Психологические аспекты работы в художественной гимнастике с девочками дошкольного возраста / УРФУ, г. Екатеринбург, 2020. Электронное издание, № 2. С. 128. (РИНЦ); Влияние пандемии на мотивацию и копинг-стратегии спортсменов высокого уровня мастерства / Сборник материалов Международной научно-практической онлайн конференции, посвященной 100-летию УрФУ (Екатеринбург, 4–5 декабря 2020 года), Екатеринбург Издательство

Уральского университета 2021. С. 59- 61.; Особенности развития современной позитивной психологии/ КазНУ им. аль Фараби, 2021. – 256 с. (Алматы, 2021), С. 81-84.; Этнопсихологические особенности мотивации к занятиям художественной гимнастикой девочек дошкольного возраста (на примере Казахстана)/ Материалы VII Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева: «Социальная психология: вопросы теории и практики, (12–13 мая 2022 г.). – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. –566 с. (С. 192-195).; Особенности спортивной мотивации и самореализации спортсменов в период подготовки к соревнованиям/ Профессор С.М. Жақыповқа арналған «Психология ғылымы мен практикасындағы бәсекеге қабілетті тұлға дамуының өзекті мәселелері» атты халықаралық ғылымиәдістемелік конференция материалдары. – Алматы: Қазақ университеті, 2022. – 397 б (С. 293-296); Features of sports motivation and selfrealization of athletes during the preparation for competitions/ International symposium on literature, culture and language van yüzüncü yil university 26-28 may. (С. 303-315); Особенности мотивации профессиональных спортсменов: квалификационный аспект / Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы развития Педагогики и Психологии», КазНУ им. Аль-Фараби, посвященная 95-летию профессора Жарикбаева К.Б. Первые Жарикбаевский чтения. / (С. 96-100); Особенности мотивации и жизнестойкости профессиональных спортсменов в период подготовки к соревнованиям/ Международная научно-практическая конференция «Образование и психолого-педагогическая наука: системность, преемственность, инновационность» (ежегодные Тажибаевские чтения) // - (С. 60-63), КазНу, Алматы; Мотивационный детерминанты самореализации профессиональных спортсменов / Материалы международной научной конференции студентов и молодых учёных «Фараби әлемі», Алматы, Казахстан, 04-06 апреля 2024 г. Том 1. (С. 500-505). – Алматы: Қазақ университеті, 2024. – 764 с.; Особенности мотивации профессиональных спортсменов в период подготовки к соревнованиям/ VIII Международная научно-практическая конференция памяти М.Ю. Кондратьева / «Социальная психология: вопросы теории и практики», ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия / ISBN 978-5-94051-289-9 (С.44-49); Социально-психологические особенности мотивации к занятиям пауэрлифтингом / Материалы Республиканской научно-практической конференции спортивных психологов Казахстана с международным участием, 15 апреля 2023г., Алматы, Казахская академия спорта и туризма. / (С. 22-25) / УДК 159.9:796 НАО «Казахская академия спорта и туризма»; Взаимосвязь жизнестойкости и самореализации спортсменов/Материалы Международной научно-практической конференции «Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования», (г. Ульяновск, Россия), (С. 294-299). Под редакцией доктора педагогических наук, профессора Л.И. Костюниной Издательство Ульяновск ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2023 432071, Ульяновск, пл. Ленина, д. 4/5. Размещено на сайте http://els.ulspu.ru / Научная библиотека УлГПУ им. И. Н. Ульянова; Мотивационные предикторы самореализации спортсменов/ No. 6

(2024): Theoretical Hypotheses and Empirical Results / Proceedings of the 6th International Scientific Conference «Theoretical Hypotheses and Empirical results» (March 28-29, 2024). Oslo, Norway, 2024 / ISBN 978-6-5021-5991-0 / DOI 10.5281/zenodo.10904364 / Published: 2024-04-01 (P. 271-278); Особенности мотивации к занятиям художественной гимнастики у девочек дошкольного возраста// ВЕСТНИК КазНУ им. аль Фараби, Журнал психологии и социологии, № 2 (77). 2021- (С.48-56.); Gender characteristics of sports motivation in the period of preparation for competitions among professional and amateur athletes // ВЕСТНИК КазНУ им. аль Фараби, Психология және социология сериясы. №2 (81). 2022 – (С.60-68.); Особенности самореализации спортсменов в период подготовки к соревнованиям // ВЕСТНИК КазНПУ им. Абая, серия «Психология», №3(72). 2022 - (С.211-221).; Сравнительный анализ самореализации и мотивации профессиональных спортсменов в зависимости от их пола и профессиональной квалификации // ВЕСТНИК КазНПУ им. Абая, Серия «Психология», №2 (75), 2023.; Сравнительный анализ самореализации и мотивации спортсменов в зависимости от их профессиональной квалификации // ВЕСТНИК КазНУ им. аль Фараби, Психология және социология сериясы. №1 (84). 2023 - (С. 34-46).; Comparative analysis of sports Motivation and peculiarities Of self-realization among Kazakhstan athletes // Web of Science, JOURNAL of Applied Sports Sciences Vol.2 December 2023 – (P. 76-92); Motivational determinants of athletes' self-realisation depending on their professional qualification // SCOPUS Bmc psychology Springer Nature E-ISSN:2050-7283 England, London Q2 Psychology Procentile 62% CiteScore 2023 -3.9; Особенности мотивации и жизнестойкости спортсменов-паралимпийцев в период подготовки к соревнованиям // ВЕСТНИК КазНУ им. аль Фараби, Психология және социология сериясы.№ 3, 2024.

Структура диссертации. Диссертация состоит из следующих частей: содержания, введения, 3 глав, заключения, списка использованных источников и приложения. Общий объем диссертации составляет 202 страницыу. Материал представлен в 49 таблицах, 53 рисунках, 5 приложениях. Список литературы включает 363 источник, в том числе 189 на иностранном языке, 34 казахстанских авторов, из них 121 источник за последние 5 лет.

I Теоретико-методологические основы изучения проблемы мотивации спортсменов как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям

1.1 Современные представления о мотивации спортивной деятельности

Мотивация определяет направление и интенсивность усилий человека [42]. Неразвитые мотивационные качества являются предпосылкой развития личностных и социальных проблем, а высокий уровень развития мотивации выступает фактором эффективности и успешности личности в целом (Е.П.Ильин [1], В.И. Степанский [69], С.В. Хребина [70] и др.). Одни авторы рассматривают мотивацию, как объединение различных факторов, ориентирующих и содействующих, т.е. определяющих поведение. Другие авторы трактуют мотивацию, как общий комплекс движущих мотивов. Помимо этого, мотивация также рассматривается как внутриличностное образование и индивидуальный механизм.

Принципиальным в понимании мотивационной сферы является то, что это системообразующий фактор поведения, деятельности, жизнедеятельности человека. Довольно часто мотивация рассматривается как система побудительных компонентов деятельности, а В.С. Мерлин, В.Ф. Моргун, Х.Хекхаузен определяют ее как единую систему мотивов.

В современной психологической литературе понятие мотивации используется для обозначения всей совокупности психологических образований и процессов, побуждающих и направляющих поведение на жизненно важные условия и предметы, определяющих пристрастность, избирательность и конечную целенаправленность психического отражения и регулируемой им активности [71].

В.Г. Асеев отмечает, что мотивация является ведущим компонентом структуры личности, пронизывая все ее образования – направленность, характер, способности, эмоции, психические процессы. Мотивация как психологическая категория занимает ведущее место в структуре личности и является основным понятием, объясняющим особенности активности поведения с целью самореализации личности в деятельности [72].

Предпосылки для возникновения научной проблематики мотивации были заложены в идеях мыслителей античной и средневековой философии как соотношение объективных и субъективных категорий сущего. Идеи Платона о цели, по которой можно судить о стараниях человека, представляют основу мотивационного поведения человека.

Впервые термин «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в начале XX века. Данное понятие служило основой для научного объяснения особенностей человеческого поведения. Именно «мотивация» выступает в психологии в роли обобщающего обозначения множественных процессов и явлений, содержание которых сводится к тому, что, исходя из ожидаемых последствий, человек

выбирает свое поведение, и действует соответственно в аспекте его управления и затрат энергии [73].

Исследования мотивации получили широкое развитие, начиная со второй половины XX века. Формирование научных подходов к психологии мотивации имеет короткую историю, насыщенную рядом важных для исследования мотивации событий, таких как развитие экспериментального и системно-структурного подходов в психологии и внедрение математических методов в психологию [34].

Анализ и систематизация имеющейся литературы по проблемам мотивации позволяет констатировать, что данная область знаний охватывается приблизительно 50-ю научными концепциями. Среди самых известных теорий можно назвать те, чьими авторами являются Х. Хекхаузен, Х.Мюррей, Г.Оллпорт, А. Маслоу, К. Левин, Э. Деси, Р. Райан, Э. Эллиот, Дж.Николлс, К.Дуэки других.

Сложность и многоаспектность проблемы мотивации обусловливает множественность подходов к пониманию ее сущности, природы, структуры, а также к методам ее изучения (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, М. Аргайл, В.Г.Асеев, Л.И. Божович, К. Левин, А.Н. Леонтьев, З. Фрейд и др.).

Изначально это были отдельные исследования, посвященные изучению сознания в деятельности (З. Фрейд, К. Юнг, А.Н. Леонтьев, Л.С.Выготский, С.Л.Рубинштейн) либо отдельных механизмов, детерминирующих деятельность субъектов: потребности, мотивы, цели, стимулы и т. д. (А. Маслоу, Ж.Бодрийяр, Е.Клингер, Д.М.Басс, К.Обуховский, В.И.Иванников, С.Б. Каверин), то на данный момент ситуация в научной среде несколько изменилась, и изучение мотивации в психологии все больше приобретает фундаментальный характер (Ж. Нюттен, Р. Эммонс, Д.А. Леонтьев, Е.П. Ильин).

Изначально это были отдельные исследования, посвященные изучению сознания в деятельности (З. Фрейд, К. Юнг, А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, С.Л.Рубинштейн) либо отдельных механизмов, детерминирующих деятельность субъектов: потребностей, мотивов, целей, стимулов и т. д. (А. Маслоу, Ж.Бодрийяр, Е. Клингер, Д.М. Басс, К. Обуховский, В.И. Иванников, С.Б.Каверин). Но в настоящее время ситуация в научной среде переживает трансформацию. Это связано с увеличением теоретических и эмпирических исследований мотивационной сферы, дифференциацией основных понятий данного феномена, а также переосмыслением проблемы мотивированности личности (К. Занюк [74], Е.П. Ильин [1], С.Г. Москвичев [75] и др.).

Выделяют две наиболее часто цитируемые современные зарубежные теории мотивации - теории целей достижения и теория самодетерминации. Начиная с 80-х гг. прошлого столетия вопросами целей достижения в рамках разных подходов занимались такие зарубежные ученые, как Ави Каплан, Мартин Майер, Эндрю Эллиот, Джон Николлс, Кэрол Дуэк и другие.

К. Дуэк определила два типа целей достижения: цели обучения, при которых школьник стремится к развитию компетентности, углублению знаний;

и цели демонстрации результата, где каждый старается продемонстрировать свою компетентность, выглядеть профессионалом [76].

Д. Николлс отмечал, что людям свойственно стремиться как к недифференцированному подходу (ощущает себя компетентным просто в результате изучения или освоения задачи), так и к дифференцированному подходу (способности не всегда связаны с другими характеристиками, такими как, например, усердие.). Состояние, связанное с целью приобретения способности в недифференцированном смысле, то есть с внутренней мотивацией и вовлеченностью в задачу, Д. Николлс назвал направленностью на задачу (task-orientation). Состояние же, при котором субъект стремится приобрести способности в дифференцированном понимании, связано с обеспокоенностью собственным эго и соответствием принятым в обществе требованиям. Это состояние автор назвал направленностью на себя (ego-orientation) [77].

Очевидно, что в концепциях, предложенных К. Дуэк и Д. Николлсом, много схожего. В обоих случаях выделяется два типа целей достижения (состояний). В одном случае действия индивида направлены на достижение компетентности, мастерства, на обучение и вовлечение в задачу. Здесь речь идет о внутренней мотивации и внутреннем стандарте компетентности. Во втором случае усилия концентрируются на задаче доказать свою компетентность, продемонстрировать способности. Соответственно критерием оценки компетентности выступают внешние нормы и стандарты [76].

Теория самодетерминации особенно востребована среди теорий, объясняющих природу мотивационных процессов человека. Это современный подход к изучению человеческой мотивации, личности и психологического благополучия (см. рисунок 1). Авторы данной теории Э. Деси и Р. Райан принадлежат к 1% наиболее цитируемых психологов начала XXI в. [78].

Всеобъемлющая структура теории самоопределения охватывает шесть мини-теорий: теорию базовых психологических потребностей, теорию когнитивной оценки, теорию интеграции организма, теорию причинно-следственных связей, теорию содержания целей и теорию мотивации взаимоотношений. Каждая мини-теория объясняет конкретные мотивационные феномены, которые были проверены эмпирически [79].

Согласно теории самодетерминации, все виды деятельности человека сопровождаются ощущением того, почему человек реализует именно эту деятельность. Поскольку причины того или иного поведения проявляются в некотором ощущении причинности, люди в большой степени осознают их. Переживание причинности собственного поведения получило название «воспринимаемого локуса каузальности».

Теория самодетерминации предполагает, что все виды поведения могут быть представлены в форме «континуума автономии», распространяющегося от переживания полного отсутствия самодетерминации (внешний, или экстернальный, тип мотивационной регуляции) до переживания автономии (внутренний, или интернальный, тип мотивационной регуляции).



Рисунок 1 - Континуум самодетерминации по теории Э. Деси и Р. Райана

Вышеописанные шесть типов мотивации, согласно Э. Деси и Р. Райану, представляют собой мотивационный континуум, в рамках которого они упорядочены по степени удовлетворённости или фрустрации потребности в автономии.

Особняком среди российских исследований учебной мотивации стоят работы Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева и Е.Н. Осина [80], которые выполнены в рамках теории самодетерминации и представляют одноуровневую модель мотивации (см. рисунок 2). Ряд работ Гордеевой посвящен концепции самодетерминации, базовым идеям, заложенным в данную теорию. В эмпирических исследованиях Т.О. Гордеева, О.А. Сычев и Е.Н. Осин адаптировали инструментарий, предложенный Р.Дж. Валлерандом, без обращения к иерархической модели, не выделяя разные уровни мотивации.

Проведенный анализ основных подходов к проблеме мотивации позволяет сделать вывод, что большинство авторов сходятся во мнении относительно того, что мотивация являет собой центр личности, а в рамках общей концепции психической регуляции служит ее стержневой основой, движущей силой деятельности, лежащей вовне. Это сложная функциональная система аффективных и когнитивных процессов, которые интегрированы в одно целое. Ключевой функцией мотивации в качестве сложной функциональной системы является регуляция личностной деятельности, которая направлена на то, чтобы реализовать эти мотивы.

Мотивация как феномен и структура психики человека пронизывает всю его организацию, соотносясь с потребностями, ценностями, принятием решений, достижением результата, эффективностью, результативностью и направленностью личности. И вместе с тем мотивация характеризует также энергетический потенциал личности.



Рисунок 2 - Модель составляющих мотивации и их влияния на учебные достижения

Особенности мотивационных подходов разных школ и авторов, достаточно непротиворечивы, а скорее взаимодополняемы. Так же важно, что большинство авторов рассматривают структуру мотивации как постоянно развивающуюся динамическую систему, сами мотивы, их содержание и иерархия подвижны и могут перестраиваться как в соответствии с целями деятельности, так и в соответствии с возрастными периодами.

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Блок мотивации образуют потребности, мотивы и цели спортивной деятельности. Мотивация является ключевым фактором, определяющим поведение в спорте и наиболее изученным [81]. Спортивная мотивация представляет собой сложноорганизованную систему, в которой находятся разнообразные и динамичные мотивы для инициирования, направления, поддержания и прекращения усилий. Спортсмены могут быть мотивированы внутренними или внешними факторами, или сочетанием того и другого, они могут варьировать в зависимости от контекста и времени. Из-за давнего и широко распространенного интереса к мотивации исследователи разработали теории, оценили социально-экологические факторы, выявили универсальные предпосылки и изучили другие связанные переменные в попытке понять мотивацию спортсменов.

Спортивная мотивация определяется актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Выявлено, что, с одной стороны, мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, с другой, повышение результативности соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию [82].

Проблемой мотивации спортивной деятельности активно занимались как российские, так и зарубежные психологи. В последнее время в психологии спорта уделяется много внимания исследованию мотивационных процессов, мотивационного климата и их влиянию на общий спортивный результат [83,84], уверенность в себе [85,86], достижение успеха в спорте [87] и на самоопределение [88,89], также изучаются различия, связанные с полом и степенью самореализации [84,90].

В изучении мотивации спортивной деятельности можно условно выделить следующие направления: мотивация начала занятий спортом; динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры; классификация мотивов спортивной деятельности; мотивация в психологической структуре спортивной деятельности; формирование спортивной направленности личности и др. [91].

Исследователями (В.Н. Непопалова, А.Л. Попова, А.В. Родионова, В.Ф.Сопова) отмечается, что главный мотив спортивной деятельности связан с потребностью человека в двигательной активности, которая связана с физическим и психическим напряжением. Как отмечают авторы, в спорте человек не стремится избежать напряжения, а напротив видит в этом положительную сторону соревновательной борьбы. Следовательно, одной из главных особенностей мотивации спортсменов является мотивация к долговременным занятиям спортивной деятельностью. Ведь профессиональный спорт характеризуется изнуряющими тренировками и требует большой выдержки, силы воли, терпения. Большие нагрузки на организм, как правило отражаются на функциональном состоянии спортсмена, что как следствие приводит к отрицательному настрою к занятиям. Однако, несмотря на парадоксальность, у профессиональных спортсменов формируется положительная мотивация к занятиям [92].

Первые работы по изучению мотивации начала занятий спортом проведены А.Ц. Пуни и П.А. Рудиком.

В работах А.Ц. Пуни показано, что начальные стадии занятий спортом характеризуются диффузностью интересов и популярностью определенного вида спорта и т.д. На стадии специализации доминируют потребности развития обнаруженных способностей к данному виду спорта, приобретение специализированных знаний физических навыков. На этапе спортивного мастерства доминирует стремление поддержания мастерства, расширению распространенности данного вида спорта и т.д. [93].

Известно, что мотивация в спорте носит динамичный характер, и на разных этапах становления профессионала доминируют те или иные составляющие мотивации. А.Ц. Пуни описал динамику развития мотивов спортивной деятельности, связывая их с различными этапами занятий спортом.

– *Мотивы начальной стадии занятий спортом*: 1) потребности в движении; 2) необходимость занятий; 3) другие мотивы.

– *Дальнейшие стадии занятий спортом*: 1) моральные мотивы; 2) мотивы самоутверждения; 3) эстетические; 4) благополучия.

– *Мотивы стадии высшего спортивного мастерства*: 1)определяющий мотив — достижение успеха; 2) социальная мотивация; 3)материальная мотивация.

Чешские исследователи спортивной психологии В. Гошек, М. Ванек и Б.Свобода, показали динамику развития мотивации спортивной деятельности на разных стадиях (см. рисунок 3). Ими выделено четыре основных этапа: 1)генерализация мотивов, 2) дифференциация мотивов, 3) стабилизация мотивов, 4) инволюция мотивационной структуры спортсмена. Так, в спорте высшего уровня основу мотивации спортсмена составляет стремление преодолеть несоответствие между стандартами деятельности и его подготовленностью (физической и психической) [94].



Рисунок 3 - Схема стадий развития мотивационной структуры по мнению В. Гошека, М. Ванека и Б. Свободы

В. Гошек с соавторами отмечают, что развитие мотивационной структуры занятий спортом в отдельных случаях очень индивидуально, ее периоды у разных лиц могут быть различными по своей выраженности и продолжительности дифференциации.

Динамику спортивной мотивации на протяжении спортивной карьеры представителей различных видов спорта (волейболистов, гребцов) изучала Н.Л.Ильина [83]. В результате исследования были выявлена динамика выраженности конкретных мотивов на протяжении четырех этапов спортивной карьеры, и эта динамика характеризуется неравномерностью и гетерохронностью. Общий пик мотивации достигается на этапе спортивного совершенствования; на этом этапе обнаружена и наиболее консолидированная

структура мотивов спортсмена. На всех этапах спортивной карьеры обнаружены связи мотивов и уровня достижений.

По мнению Е.П. Ильина, содержание мотивов спортивной деятельности отличается качественным своеобразием на разных стадиях ее осуществления: начальной, стадии специализации, стадии спортивного мастерства, стадии завершения активного выступления на соревнованиях.

На *начальном этапе* мотивами спортивной деятельности могут быть: стремление к самосовершенствованию; к самовыражению и самоутверждению; социальные установки; удовлетворение духовных потребностей. Перечисленные причины имеют для конкретного спортсмена разное значение, но некоторые из них являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств [1].

И.Г. Келишевым выделяется мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом, который выражается в желании детей и подростков заниматься спортом для того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, поддерживать коммуникативные контакты друг с другом [95].

Характерной особенностью мотивации этого периода является незначительная осознанность потребностей, лежащих в основе этих мотивов, их разнообразие и готовность к их быстрому изменению.

На стадии специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к выбранному виду спорта, этому способствует физическое развитие и формирование навыков, а также осознание того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Физические нагрузки становятся привычными. Кроме удовлетворенности от двигательной активности, у спортсмена на этой стадии проявляется устойчивый познавательный интерес к данному виду спорта, к его техническим и тактическим составляющим.

На стадии спортивного мастерства мотивы подчинены достижению успеха в спорте. К этому времени спортсмен, вследствие многолетней тренировки, участия в соревнованиях испытывает потребность в больших физических нагрузках, к состоянию высокой напряженности психики, ему необходимо острое соперничество, в том числе и с самим собой.

На стадии завершения активного выступления на соревнованиях у спортсменов наступает физическая и психическая усталость, снижение спортивных результатов, пресыщение спортивной деятельностью, и как следствие снижение ее мотивации.

А.Е. Панкратовым [96] выявлены закономерности структурной организации мотивационных компонентов психологической системы спортивной деятельности спортсменов, находящихся на разных стадиях освоения спортивной деятельности. На начальной стадии базовыми мотивационными компонентами являются «дифференцированные индивидуальные цели деятельности», «мотивация достижения», «социальный статус».

На стадии специализации, базовыми мотивационными компонентами выступают «недифференцированные индивидуальные цели деятельности», «мотивация достижения», «децентрация смысловых систем деятельности», «неконфликтные индивидуальные цели деятельности», «общение», «социальная полезность».

На стадии спортивного мастерства, базовыми мотивационными компонентами становятся «недифференцированные индивидуальные цели деятельности», «децентрация смысловых систем деятельности», «мотивация достижения», «социальный статус», «творческая активность», «социальная полезность».

По мнению В. Дойля, развитие мотивов происходит в результате различных влияний и зависит от следующих требований: а) овладения нормативами поведения, их знания и понимания (познавательный аспект); б) признания важности этих норм (аспект отношения); в) желания их выполнить и признать действительными для собственного поведения (аспект мотивации); г) умения их выполнить (аспект способности) [97].

П. Кунат считает, что мотивация спортсмена формируется под влиянием социальных, традиционных, моральных и других норм, присущих данному обществу, а также национальных особенностей спортсмена и его окружения [98].

Возрастной динамике мотивации спортивной деятельности посвящены работы А.В. Шаболтас, Н. Б. Стамбуловой, Г.Р. Горбунова, Р.А. Пилояна.

В исследованиях А.В. Шаболтас, изучавшей мотивы спортивной деятельности у юных спортсменов в возрасте 10-17 лет, показано, что возрастная динамика формирования мотивов проходит две стадии: от одобряемых социальным окружением целей занятия спортом к отношению к спорту на основе личностного смысла. По мнению автора, на приоритетность мотивов, особенности структуры мотивации оказывают влияние специфика вида спорта, уровень спортивных достижений, возраст, пол, спортивный стаж спортсмена, а также самооценка своих личных качеств. Развитие мотивации спортивной деятельности обусловливается взаимодействием внутренних и внешних факторов, меняющих свое значение на протяжении спортивной деятельности. В качестве внутренних факторов развития мотивации выделяются: возраст, задатки двигательных способностей и склонности к деятельности с определенным содержанием. В роли внешних факторов выступает социальное окружение, которое отражает как традиционные социальные и моральные нормы, присущие обществу, так и отношение к личности спортсмена [99].

Данные, полученные Р.А. Пилоян (см. рисунок 4), свидетельствуют о том, что с возрастом и спортивным стажем наблюдается динамика мотивации: от духовных (самовыражение, самоутверждение, исполнение общественного долга) к материальным мотивам [100].

Согласно результатам исследования, у подростков и юношей наблюдается значительное превалирование духовных потребностей над материальными, в конце же спортивной карьеры материальные потребности начинают превалировать.



Рисунок 4 – Динамика духовных и материальных потребностей борцов разного возраста по Р.А. Пилояну

Характерно, что наибольшая выраженность тех и других потребностей наблюдается в юниорском возрасте, что связано с переходом спортсменов к самостоятельной жизни, то есть с новым этапом взросления [101].

Исследованием мотивации занятий спортом учащихся спортивных школ занималась Т.С. Сусикова [102]. Результаты показали, что мотивация у начинающих спортсменов и спортсменов низкой квалификации более разнообразна, чем у спортсменов высокой квалификации. Специфическими особенностями мотивов, отмеченных спортсменами высокой квалификации, являлась их *социальная направленность*. Для начинающих спортсменов это не являлось характерным. В спортивной мотивации мальчиков и девочек существенных различий не обнаружено.

В работах С. Соломатина так же показан динамичный и изменчивый характер мотивации в спорте. Он отмечает, что мотивация является интегративной характеристикой, результатом взаимодействия компонентов, где на разных этапах становления профессионала доминируют те или иные составляющие мотивации. Причем одни составляющие со временем могут исчезнуть, место которых занимают новообразованные мотивы. Однако в результате со временем общая мотивация спортсменов в большинстве случаев уменьшается, что становится причиной отказа от дальнейших занятий спортивной деятельностью [92].

Многие авторы пытались классифицировать мотивы занятий спортом на основе разных критериев. Так, например, с физкультурно-спортивной деятельностью связан комплекс разнообразных мотивов. В их число, правило, [103-105 и др.] включают следующие:

– Мотив физического совершенствования;

– Мотив дружеской солидарности (из-за желания быть вместе со своими сверстниками и товарищами, участвующими в соревнованиях, общения

и контактов с ними);

– Мотив соперничества (стремление выделиться, самоутвердиться в глазах сверстников и товарищей, добиться авторитета, поднять свой престиж);

– Мотив подражания (тем, кто имеет успехи в физкультурно-спортивной деятельности);

– Мотив спортивных достижений (стремление добиться значимых результатов).

– Процессуальный мотив (интерес не к результатам, а к процессу);

– Игровой мотив;

– Мотив комфорта (занятия физкультурой и спортом в благоприятных условиях).

Р.А. Пилоян выделил три группы потребностей спортсмена, которые он назвал побудительными, базисными и процессуальными. К побудительным основаниям он отнес потребности престижа и материальные потребности. К побудительным потребностям он отнес потребность спортсменов в престиже и удовлетворении материальных потребностей; к базисной группе, относят заинтересованность спортсменов в приемлемых социально–бытовых условиях, а к процессуальной группе относят заинтересованность спортсменов в информации о противниках и о соревновательных стресс-факторах. Согласно автору, при слабой мотивированности, от человека нельзя ожидать большой отдачи в любом виде деятельности, в том числе, и спортивной. [100, 106].

Предложенная Н.Б. Стамбуловой классификация мотивов спортивной деятельности подтверждает большое разнообразие мотивов, которые можно классифицировать на основе разных критериев. По направленности на процесс или результат деятельности выделяются процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.) и результативные мотивы (ожидание награды, позитивные социальные последствия победы и т.п.). По степени устойчивости мотивов существуют мотивы ситуативные (кратковременные, проходящие) и устойчивые (долговременные, часто многолетние). По целям спортивной деятельности – смыслообразующие (прямо связанные с целью) и стимулирующие, побуждающие к деятельности (например, материальные стимулы). Среди социальных мотивов автор выделяет индивидуальные (мотивы личного самоутверждения) и групповые мотивы (патриотизм, мотивы честной соревновательной борьбы и др.). По доминирующей установке спортсмена различают мотивацию достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска) и мотивацию избегания неудачи. По мнению автора, мотивация выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции: является пусковым механизмом деятельности; поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; регулирует содержание активности, определяет использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов [107].

В.К. Сафонов и Ю.И. Филимоненко [108] выделяют два уровня спортивной мотивации:

1. Общая мотивация. Ее формирование является задачей всего воспитательного процесса. Необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании спортсмена далеко отставленной цели.

2. Мотивированность спортсмена на данной тренировке, на конкретном этапе подготовки, которая, преломляясь через общую мотивацию, актуализируется посредством осознания задач данного этапа подготовки и самооценки своего состояния, функциональных возможностей.

Е.Г. Бабушкин [109] предлагает выделять в структуре спортивной мотивации тренировочную и соревновательную мотивации.

О.В. Дашкевич и В.А. Зобков [110], рассматривая деловую и личностную направленность спортсменов в спортивной деятельности, подразделяют мотивы занятий спортом на две группы: группу, характеризующуюся спортивно–деловой мотивацией и адекватной самооценкой; группу, характеризующуюся доминированием личностно–престижных мотивов и неадекватной самооценкой.

Схожего мнения придерживается и Е.Г. Знаменская [111]. Спортсмены со спортивно-деловой мотивацией проявляют большую увлеченность занятиями спортом. Спортсмены, у которых доминирует личностно–престижная мотивация, чрезмерно ориентированы на оценку своих спортивных результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением, они недостаточно хорошо представляют себе средства достижение трудных спортивных целей. Все это приводит к неадекватно самооценке, к эмоциональной неустойчивости в экстремальных ситуациях соревнований.

Экспериментальное исследование Ю.Ю. Палайма, направленное на изучение целей спортивной деятельности (стремление защищать интересы коллектива, либо стремление к личному успеху), также позволило ему выделить коллективистскую и индивидуалистскую мотивацию [112]. Для спортсменов с коллективистической мотивацией характерны осознанность общественной значимости спортивной деятельности; у спортсменов с индивидуалистической ориентацией ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. В зависимости от особенностей психологического климата в группе спортсменов, коммуникативной компетентности тренера и спортсменов, их индивидуальных особенностей развиваются коллективистские или индивидуалистские мотивы. Роль доминирующей ориентации личности на интересы команды или на личные интересы различные исследователи оценивают неоднозначно.

Особое внимание уделяется изучению мотивов достижения успеха и избегания неудач в спортивной деятельности. Этой теме посвящены работы Е.А. Калинина, Ю.Я. Кирюшина, Т.В. Петровской, Р.С. Манько. Практика психологического сопровождения команд показывает, что у спортсменов высокого класса примерно поровну распределены мотивы достижения успеха и избегания неудач, однако спортсмены с доминированием мотивации достижения успеха чаще занимают призовые места и оказываются победителями крупных соревнований. Спортсмены, имеющие высокий уровень мотива достижения успеха и хорошо осознанные цели, не только стремятся

достичь высоких результатов и утвердиться в роли лидера, но и обладают хорошо развитым чувством долга, ответственности перед тренером и товарищами по команде. У высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации.

В исследовании Е.А. Калинина и Ю.Я. Кирюшина показано, что у спортсменов высокой квалификации потребность добиться успеха выражена в два раза сильнее, чем потребность избежать неудачи. Такое соотношение, с одной стороны, побуждает этих спортсменов проявлять высокую активность в достижении цели, а с другой — предпринимать меры для предупреждения возможных неудач. У спортсменов, успешно выступивших в наиболее ответственных соревнованиях сезона, мотив избегания неудачи выражен меньше, чем у спортсменов, выступивших ниже своих выступивших в наиболее ответственных соревнованиях сезона, мотив избегания неудачи выражен меньше, чем у спортсменов, выступивших ниже своих возможностей. Вероятно, повышенная активизация этого мотива мешает спортсменам эффективно реализовать свои возможности [113].

Мотивы занятий спортом высших достижений включают, по мнению А.В.Родионова [114], потребности в предельных физических усилиях, переживании состояния сильной психической напряженности, преодолении соперника, испытании собственных физических и психических возможностей.

Согласно Е. Гогунову и Б. Мартьянову мотивация в спортивной деятельности уподобляется мотивации любой игровой деятельности, где больше значит чувство удовлетворения от спортивной деятельности, самовыражение, самоуправление в экстремальных и трудных ситуациях, саморазвитие и самоутверждение в отличие от трудовой деятельности, где большое значение имеют материальное благосостояние, карьерный рост и т.д. [115].

С другой стороны, стимулом мотивации могут служить как внутренние (сила воли, целеустремленность, потребность в самовыражении и т.д.), так и внешние побудители. При этом, в образовании и развитии мотивации начальным звеном являются внешние детерминанты, которые в дальнейшем трансформируются во внутренние, почему и столь важно отношение окружающих к спортивной деятельности. Так, например, спортсмен мысленно представляет завоеванную награду, где награда является стимулом, а мысленное представление - мотивацией. Среди внутренних детерминантов выделяют эффект, который спортсмен получает от своих действий (тренировок), он стимулирует активность, человек испытывает удовлетворение от полученного результата, возникает чувство компетентности, сопровождающееся удовольствием и радостью.

В своем исследовании интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности Г.А. Кузьменко выделила несколько групп мотивов [116]:

– *интеллектуальные мотивы*: мотив вовлечения в интеллектуальную деятельность; мотив целеполагания; мотив проектирования действий; мотив

осуществления действий; мотив анализа результатов действий и сравнения их с поставленными целями.

– *процессуальные мотивы*: информационного интереса; перспективы развития; достижения: инициации, селекции; реализации; постреализации; учебно-познавательные; отношения к спортивной деятельности; социальные мотивы учения; лидерства; социального поведения; аффилиации и оказания помощи людям; участия личности в совместной деятельности; контролирующе-оценочной деятельности; рефлексивной деятельности; приобретения авторитета; доминирования; престижа; власти и др.

– *мотивы результативного характера*: мотив решения интеллектуальной задачи, мотив достижения и др.

Автор указывает, что на фоне актуализации каждого мотива необходимо учитывать их конфликтные соотношения: мотив доминирования и мотив контроля и оценки; мотив приобретения авторитета и мотив удовлетворенности учением (конфликт между направленностью на внешнее проявление и на содержание); мотивация достижения и чувство вины.

Кроме того, иерархичность мотивов опосредована влиянием: силы того или иного мотива в данный момент; субъективно оцениваемой вероятности его удовлетворения; значимости вида деятельности как цели, способной удовлетворить соответствующий мотив; оценки человеком своих способностей, связанных с деятельностью; оценки человеком затрат для удовлетворения соответствующего мотива [117].

В зарубежной спортивной психологии изучение спортивной мотивации проводилось в рамках теории самоэффективности [15], самодетерминации [16-18], теории достижения цели [19, 20], теории взаимодействия личностных систем [21], а также теории преднамеренной практики в спорте и теории мотивации достижения как ожидаемой ценности [22,23]. Большинство исследований спортивной мотивации в последние 40 лет сфокусированы вокруг двух теорий мотивации – теории достижения целей (Achievement Goal Theory) и теории самодетерминации (Self-determination theory). Теория самодетерминации [118] и теория достижения целей [119] считались наиболее всеобъемлющими теоретическими основами для понимания когнитивных, поведенческих и эмоциональных паттернов, связанных с практическими вопросами спортивной психологии [120].

Теория достижения целей (AGT) предполагает, что люди различаются с точки зрения того, как они видят мир и информации, которую они находят наиболее значимой с точки зрения ощущения своей компетентности в различных областях достижения. Основным мотивом, стоящим за стремлением к достижениям, является развитие и демонстрация компетентности (в какой бы форме она ни воспринималась индивидом) [121].

В рамка данной теории рассматривается две ориентации: на задачу и на эго. Ориентация на задачу (task goal orientation) – это ощущение компетентности при демонстрации лучших навыков и овладении заданием. Она связана с целым рядом адаптивных результатов среди спортсменов, включая положительный

эффект, внутреннюю мотивацию, воспринимаемые усилия и настойчивость в выполнении задачи [122,123]. Ориентация на эго (ego goal orientation) – это определение компетентности с точки зрения превосходства над другими или победы. Ориентация на эго либо не имеет отношения к вышеприведенным результатам, либо отрицательно связана с ними.

Исследования показали, что спортсмены, которые одновременно имеют высокую ориентацию на задачу и эго, или спортсмены, которые одновременно имеют высокую ориентацию на задачу, но низкую ориентацию на эго, демонстрируют самые высокие уровни адаптивных мотивационных паттернов, чем те, у кого низкая ориентация на задачу [124]. Ориентированный на конкретные задачи спортсмен делает акцент на улучшении физической формы и умелом выполнении техники, в то время как спортсмен с ориентацией на эго делает акцент на соревновании, статусе и подтверждении своих способностей перед другими спортсменами [125].

Выявлено, что определяющими факторами, влияющими на целевую ориентацию спортсмена, являются такие параметры как пол [126,127], возраст [128], а также условия конкуренции и практики [129].

Ориентация спортсменов на выполнение задач может быть важным фактором для достижения состояния потока в спорте и ощущения себя более компетентным, в то время как у спортсменов с низкой ориентацией на эго и низкой ориентацией на выполнение задач отсутствуют те элементы, которые важны для них, чтобы войти в состояние потока. Кроме того, показано, что не уровень ориентации на задачи или эго как таковой, а баланс между ними важен для формирования состояния потока: спортсмены с высокой ориентацией на задачу и высокой ориентацией на эго, а также с высокой ориентацией на задачу и низкой эго-ориентацией испытывают наиболее позитивное психическое состояние потока [130].

Одним из факторов определяющим мотивацию спортсменов является мотивационный климат (например, товарищи по команде, спортивные структуры). Тренер считается одним из наиболее важных архитекторов мотивационного климата в спорте, так что его мастерство и сопровождение способствуют созданию мотивационного климата для выполнения задач, а акцент на сравнении результатов способствует созданию атмосферы мотивации эго [131].

Поведение тренера является одной из наиболее важных характеристик, влияющих на качество мотивации спортсменов, учитывая, что они (тренеры) играют ключевую роль в создании более благоприятного психологического климата, особенно важным для поощрения внутренней мотивации [132], упорство в спорте [133], предотвращение отсева [134], а также воспринимаемые усилия [135].

Теория достижения цели является наиболее распространенной концепцией при исследованиях мотивационного климата в спорте [136]. Атмосфера задачи связана с адаптивными (более позитивными) результатами, такими как повышение компетентности, внутренняя мотивация и позитивный

аффект, в то время как атмосфера эго связана с неадаптивными (более негативными) результатами, такими как внешняя мотивация, амотивация и негативный аффект [137].

Последние исследования утверждают, что различные цели достижения стимулируют различные мотивационные подходы к занятиям спортом [138-140]. Различные исследования показали, что спортсмены достигают более высоких результатов после достижения определенного уровня целей [141]. Однако спортсмены, которые достигают высоких результатов в определенных обстоятельствах, могут показывать неоптимальные результаты [142].

Теория самодетерминации – плод научного сотрудничества двух психологов, профессоров факультета психологии Рочестерского университета (США) Эдварда Деси (E. Deci) и Ричарда Райана (R. Ryan), а также их многочисленных учеников и коллег. Теория самодетерминации (SDT) - это многомерная концепция мотивации, основанная на идее о существовании трех типов мотивации, относящихся к континууму самоопределения. Она демонстрирует, в какой степени поведение человека осуществляется намеренно и автономно и соответствует его интересам и ценностям [118,143,144].

Внутренняя мотивация понимается как выполнение какой-либо деятельности из-за присущего ей удовлетворения. Когда человек внутренне мотивирован, он испытывает чувство удовольствия от применения своих навыков, личных достижений и волнения [145]. В занятие разными видами спорта, безусловно, может быть связано с получением сопутствующего удовольствия или для решения проблемы участия в каком-либо виде деятельности. В отличие от внутренней мотивации, внешняя мотивация относится к выполнению действия по инструментальным причинам или для получения некоторого результата, отделимого от деятельности как таковой. Например, когда человек занимается спортом, чтобы получить материальное или социальное вознаграждение, или избежать неодобрения, у него есть внешняя мотивация.

Когда человек выполняет какую-либо деятельность не потому, что она по своей сути доставляет удовольствие или удовлетворение (внутренняя мотивация), а скорее потому, что она имеет личную ценность и полезность, это может представлять собой автономную форму регуляции поведения. В частности, в SDT идентифицированные и интегрированные формы поведенческой регуляции определяются как те, при которых действия человека одобряются им самим, поскольку они ценятся лично. Примеры включают физические упражнения, потому что человек ценит их результаты и желает поддерживать хорошее здоровье [146].

Внутренне мотивированная деятельность отличается от внешне мотивированной деятельности большим вкладом усилий и более высоким уровнем субъективного благополучия, и продолжается даже в отсутствие внешних наград и наказаний и ведёт к развитию компетенций. В мета-обзоре в рамках теории самоопределения отмечается, что применительно к спорту внутренняя мотивация и различные формы внешней мотивации оказывают

различное влияние на переживания, самочувствие, функционирование и результаты спортсменов [147]. Значительный объем эмпирической работы продемонстрировал преимущества, связанные с преобладанием автономных форм спортивной мотивации: автономная мотивация в спорте положительно связана с такими аспектами, как настойчивость, лучшие результаты, направленность на достижение цели, адаптивный копинг, повышение жизненного тонуса и благополучие [147,148]. Автономная мотивация приводит к повышению уровня жизнестойкости [149], приверженности [150], настойчивости [151], намерения продолжать занятия спортом [151] и результативности [152].

Исследования, использующие SDT в качестве теоретической основы для изучения взаимосвязи «мотивация-результат», показали, что автономная спортивная мотивация служит предиктором объективных высоких результатов. Однако люди занимаются спортом по множеству мотивов, как внутренних, так и внешних, которые сосуществуют и одновременно предсказывают качество общей мотивации человека [153].

В рамках SDT утверждается, что существуют три базовые психологические потребности: в автономии, компетентности и связанности. Автономия описывает потребность контролировать свое поведение и иметь представление об альтернативах, компетентность обозначает необходимость преодолевать трудности и быть эффективным, а родственность описывает потребность быть принятым обществом и чувствовать связь [154]. Таким образом, эти три конструкта определяют степень внутренней мотивации спортсмена [155]. Удовлетворение этих основных потребностей приводит к повышению чувства жизненной силы и благополучия [156]. Как и любая другая деятельность, занятия спортом и физические упражнения могут в большей или меньшей степени способствовать реализации этих психологических потребностей [157].

Например, ощущение компетентности зависит от успеха или неудачи в выполнении сложных физических задач или от обратной связи, например, от тренера. Чувство связности с другими (например, коллегами-участниками занятий фитнесом или программы по снижению веса) могут сильно различаться в зависимости от межличностной среды. Чувство автономии (в отличие от чувства контроля) будет различным в зависимости от стиля общения в ситуации тренировки.

Исследования показали, что удовлетворение психологических потребностей положительно влияет на многие спортивные результаты, такие как внутренняя мотивация [158], процветание [159], осознанная практика [160], преданность делу [161], жизненная сила [162,163], поведенческая вовлеченность [164], производительность [160], жизнестойкость [159], а также удовольствие и благополучие [165]. Удовлетворение психологических потребностей отрицательно связано с выгоранием спортсмена [162,166], истощением, расстройством, депрессией [162] и отрицательным эффектом [163].

Фрустрация психологических потребностей является положительным предиктором дезадаптации в спорте, при этом сообщалось о положительных ассоциациях с истощением, расстройствами прием пищи, депрессия [162], негативное воздействие [161], эмоциональное выгорание [166] и нарушенное физиологическое возбуждение [162]. Данные, полученные в спортивных условиях, также показали, что фрустрация психологических потребностей отрицательно связана с адаптивными результатами, такими как жизнеспособность [162,163], удовлетворенность результатами работы [167], а также благополучие и удовольствие [165].

Стандэйдж и Флетчер [159] изучили связи между удовлетворением психологических потребностей и процветанием с выборкой. Результаты лонгитюдного моделирования структурных уравнений показали, что успех спортсмена в значительной степени зависит как от недавнего опыта достижения успеха, так и от удовлетворения основных психологических потребностей.

Исследования Брауна и др. и других авторов в дошедшей до нас литературе [168] служат иллюстрацией важной роли удовлетворения базовых психологических потребностей как средства, с помощью которого тренеры и практикующие врачи могут поддерживать успех спортсмена в серии спортивных соревнований. Сейчас акцент смещается на несколько особенностей социальной среды.

Особый вид вознаграждения, который вызвал некоторый эмпирический интерес - это спортивные стипендии [169]. Статус стипендии был положительно связан с ощущаемой внешней мотивацией во время учебы в колледже и отрицательно связано с сегодняшним удовольствием от целевого вида спорта. Хотя исследования подтвердили подрывное влияние спортивных стипендий на внутреннюю мотивацию, в нескольких исследованиях не сообщалось о таком влиянии или были получены сложные данные [170]. С этой целью Райан и Деси утверждают, что необходимы дополнительные исследования, чтобы выявить обстоятельства, при которых стипендии считаются информационными или контролирующими по своему функциональному значению.

Так же важно, что изначально внешние формы мотивации могут трансформироваться во внутреннюю, оставаясь при этом более автономными, подтверждая потребность в личной компетентности, и быть согласованным с самовосприятием [171].

Предполагается, что применительно к спорту, как и ко всем сферам жизни, внутренняя мотивация и различные формы внешней мотивации по-разному влияют на переживания, благополучие, функционирование и результативность. В идеале, для оптимального роста и развития, спортсмены должны быть внутренне мотивированы ко всем своим тренировкам и соревнованиям. Тем не менее, люди занимаются спортом по множеству мотивов, как внутренних, так и внешних форм мотивации, которые сосуществуют, чтобы одновременно предсказать качество общей мотивации человека [172].

В исследованиях преимущества внутренней мотивации к занятиям спортом были показаны многочисленные взаимосвязи, включая положительные

взаимосвязи с практикой повышения осознанности [173], большей спортивной настойчивостью [174], лучшими спортивными результатами [175], высокой вовлеченности спортсменов [176], высокой жизненной силой и эвдемоническим благополучием [177].

Некоторые исследователи указывают, что спортсмены-паралимпийцы, как правило, характеризуются высокой внутренней мотивацией [178]. Huang and Brittain [179] выделили следующие ведущие мотивы для занятий спортом, характерные для людей с ограниченными возможностями: формирование позитивного отношения к жизни, укрепление идентичности, улучшение здоровья, а также спортивных навыков, компетентности и конкурентоспособности. Omar-Fauzee et al. [180] добавили следующие мотивы: возможность самореализации, физическое развитие, удовольствие, вознаграждение и поддержка, снятие стресса. Torralba et al. [181] определили, что наиболее важные мотивы для занятий спортом были связаны с социальными проблемами и преодолением их. Исследование Debbie Van Biesen and Sofie Morbee выявило только три мотивационных типа в группе спортсменов-паралимпийцев. В первом профиле присутствовали все типы мотивации, но доминирующей была амотивация, во втором профиле автономный тип мотивации был наиболее выражен, хотя и в незначительной степени, в третьем профиле контролируемый тип мотивации был доминирующим [32].

В то же время некоторые исследователи подчеркивают необходимость адресной помощи спортсменам-паралимпийцам в управлении мотивацией и развитии необходимых психосоциальных навыков [182,183].

Существенный объем эмпирических работ показал множество преимущества, связанные с автономной формой спортивной мотивации: автономная мотивация занятием спортом положительно связана с такими аспектами как настойчивость [184], лучшие результаты [185], позитивный внутренний диалог [186], целеустремленность [187], адаптивное совладание [188], повышение жизненной силы и благополучия [189] и спортивная личность [190].

Аналогичным образом, было показано, что низкая автономная мотивация «предсказывает» такие результаты, как отсев из спорта [184], эмоциональное выгорание [191], негативный внутренней диалог [192] и низкая целеустремленность [193].

Исследования показали, что частичные или неинтернализованные формы мотивации к занятиям спортом положительно связаны с негативными результатами. Эти результаты включают снижение результативности [193], выгорание спортсмена [194], отсев из спорта [193], дистанцирование [188], негативный внутренний диалог [186], снижение диспозиционального потока [194], антиобщественные установки [190] и длительное плохое самочувствие [195].

В спорте высших достижений, и тем более на более высоких уровнях результативности, спортсмены сталкиваются с тяжелыми тренировочными нагрузками, напряженным графиком соревнований, обязательствами по

поездкам, периодами одиночества и выполнением не очень интересных и несколько обыденных задач/ упражнений [196].

Характер задач, упражнений и ситуаций, с которыми сталкиваются спортсмены, может быть скучным и обыденным, но при этом полностью способствовать развитию их спортивных навыков и способностей. В этом отношении хорошо усвоенный внешняя мотивация становится ключевым фактором. Здесь процесс интернализации вносит ценный вклад в понимание мотивационной основы для эффективного участия в менее интересные аспекты спорта. Все это требует значительных инвестиций в течение длительного периода. Понимание роли внутренней мотивации и хорошо усвоенной внешней мотивации в поддержке постоянного участия в спорте продемонстрировано в проспективном исследовании, проведенном Пеллетье и коллеги (2001). Полученные результаты показали, что автономные мотивации (как внутренняя мотивация, так и идентифицированная регуляция) положительно предсказывают большую настойчивость в течение обоих сезонов. Внешнее регулирование не имело отношения к постоянству в конце 1-го сезона и было отрицательным предиктором постоянства в конце 2-го сезона. Амотивация была сильным негативным предиктором стойкости в течение обоих сезонов. Стоит отметить, что интроецированное регулирование предсказывало краткосрочную поведенческую вовлеченность (время 2), но не в долгосрочной перспективе (время 3). Этот вывод был воспроизведен в других областях [158] и указывает на тот факт, что в временами людей может побудить к действию стремление к самоуважению и желание заслужить одобрение других.

Тем не менее, результаты также указывают на тот факт, что такие интроекты являются плохими предикторами долгосрочной приверженности и вовлеченности в спортивную деятельность и связаны с более низкими качественными эмпирическими результатами (например, более высокой тревожностью, чувством вины и зависимой самооценкой; [147]).

Исследования с использованием SDT в качестве теоретической основы для рассмотрения взаимосвязи «мотивация-результативность» показали, что автономная спортивная мотивация выступает предиктором объективных высоких результатов, а также оценки результатов тренером [153].

Принимая во внимание актуальность, с которой каждая из этих теорий (SDT и AGT) была применена к спортивному контексту [197,198], исследователи объединили обе теории, чтобы обеспечить мультитеоретическую основу спортивного поведения [120,199]. Ключевым элементом, отражающим интеграцию двух теорий, является мотивационный климат, который влияет на регулирование мотивации спортсменов, поскольку он может способствовать/препятствовать удовлетворению их базовых потребностей [200].

Согласно Duda [120], исследования, объединяющие SDT и AGT, были посвящены выявлению ключевых аспектов, связанных со средой, создаваемой тренером, а также мотивационных механизмов, посредством которых эти поведенческие аспекты тренера влияют на то, как спортсмены думают, чувствуют и действуют. действуйте в спортивном контексте. Эта

концептуализация предполагает, что мотивационный климат, созданный тренером, является многомерным и может быть более или менее стимулирующим (задача-вовлекающий, поддерживающий автономию и социально поддерживающий) или лишающий силы (вовлекающий эго и контролирующий). Связи между этими двумя конструкциями (мотивационный климат, связанный с выполнением задач, и климат, поддерживающий автономию) были доказаны в исследовании, проведенном Appleton et al. [197]. Следовательно, более благоприятный климат должен привести к удовлетворению базовых потребностей, в то время как неблагоприятный климат должен привести к снижению удовлетворения базовых потребностей спортсменов [120].

Таким образом, с контекстуальной точки зрения AGT обращается к созданному тренером мотивационному климату и его связи с познанием, аффектами и поведением, в то время как SDT объясняет, как контекстуальные факторы влияют на мотивацию субъекта через удовлетворенность базовых потребностей.

Иерархическая модель внутренней и внешней мотивации (HMIEM) была предложена Vallerand [200] на основе принципов SDT, объясняющая функции трех уровней общности: глобального (личность), контекстуального (сферы жизни) и ситуационного (состояние).

Согласно Vallerand [201], последовательность начинается с: социальных факторов (где учитывался климат, созданный тренером), за которыми следовали базовые потребности (автономия, компетентность и взаимосвязанность) и типы мотивации (самодетерминация и не самодетерминированные формы или автономные и контролируемые формы) и последствий (воспринимаемые усилия).

Фактически, исследования, которые объединили обе теории в контексте спорта, показали, что мотивационный климат, включающий задачи, положительно влияет на базовые потребности [197], в то время как мотивационный климат, включающий эго, имеет противоположный результат и может привести к снижению удовлетворения базовых потребностей [120,197, 202].

В казахстанской психологической науке проблему спортивной мотивации в своих исследованиях рассматривали А.М. Ким, Ж.К. Айдосова, Н.Н. Хон [63,90], Д.Б. Жанатова, А.Д. Джанкулдукова [203], Т. Момбек, Н.С.Жубаназарова, Ж.К.Шуленбаева [57], Г.Ш. Джумагулова, А.М. Нуржанова, Р.Т. Бейсекова, Г.О. Жанибекова [204], Ю.Н. Красмик, О.Х. Аймагамбетова [205-212], Ж.С.Мұхамбет [56], М.К. Мамбетов, К.А. Есимбеков, А.Н. Шералиев, М.С.Балабеков [213].

Факторы окружающей среды также приводят к столкновению спортсменов со значительными стрессовыми процессами, такими как борьба, самопожертвование, преодоление трудностей, соперничество, оценка, риск получения травмы, поражения [201, 214], в связи с чем у спортсменов в процессе его спортивной карьеры формируется достаточно высокий уровень

жизнестойкости [115, 215]. Жизнестойкость вызывает растущий интерес как объект исследований в последние десятилетия в психологии спорта высших достижений [215, 216].

В исследованиях было выявлено большое количество переменных, которые помогают спортсменам сохранять жизнестойкость, среди них социальная поддержка, мотивация, уверенность и сосредоточенность [217]. Полученные насыщенные взаимосвязи свидетельствуют о высокой значимости мотивации самодетерминации в формировании уровня жизнестойкости спортсменов юношеского возраста различной специализации [218].

В нашем исследовании жизнестойкость понимается как создание мотивации к трансформационному копингу, предполагающему открытость всему новому и готовность спортсмена к активным действиям в стрессовой ситуации подготовки к соревнованиям и их проведению [219]. Феномен жизнестойкости является общим показателем психического здоровья человека и рассматривается как психологический медиатор, способствующий преодолению стресса и сохранению потенциала самореализации в сложных жизненных ситуациях, составляя основу самореализации и успешности спортсменов [220, 221]. Жизнестойкость часто ассоциируется с преодолением травм и восстановлением у спортсменов [222-224]. Наряду с мотивационными ресурсами Д. Леонтьев рассматривает жизнестойкость и склонность к риску как ресурсы саморегуляции, которые обеспечивают реализацию личностного потенциала [225].

Ранние исследования проблемы жизнестойкости в спорте показывают, что спортсменам элитного уровня характерен психологический профиль с более высоким уровнем жизнестойкости по сравнению с национальными и клубными спортсменами [226]. Как отмечают в своем исследовании С. Рамзи и М.А.Бешарат жизнестойкость положительно связана со спортивными достижениями и психологическим благополучием спортсменов [227]. Среди подобных исследований выделяется работа Л.В. Сорокиной и С.А. Королева, исследовавших спортсменов, специализирующихся в восточных боевых единоборствах и выявивших взаимосвязи жизнестойкости личности спортсменов с личностными ресурсами (эмоциональная возбудимость, ригидность, экстраверсия, активность и др.) [228].

Последующие исследования показали, что уровень жизнестойкости связан с эмоциональной устойчивостью, стрессоустойчивостью, адаптивностью [229], личностной самореализацией, пессимистичность/оптимистичностью, локусом контроля, креативностью, мотивацией [220]. Однако взаимосвязи показателей жизнестойкости и мотивации в группах успешных и нестабильных спортсменов не однозначны. Исследование И. Логиновой и М. Севостьяновой [46] показало, что необходимо детальное изучение взаимосвязи мотивов в структуре мотивационного профиля спортсмена и поиска оптимальных сочетаний выраженности различных мотивирующих факторов для достижения, поддержания и непрерывного улучшения спортсменами своих результатов.

Исследования показывают, что автономия спортсменов-паралимпийцев может быть объяснена такими психологическими качествами как жизнестойкость [230]. Жизнестойкость является важным компонентом в жизни человека с ограниченными возможностями, поскольку инвалидность напрямую связана с неприятными эмоциями и психической борьбой в неблагоприятных ситуациях. Согласно концепции спорта, разработанной Флетчером и Саркаром [231], жизнестойкость соответствует ресурсам и защите от потенциального негативного воздействия стрессоров, возникающих в результате психических и поведенческих процессов спортсменов. Спортсмены с более высокой жизнестойкостью способны поддерживать хорошее психологическое функционирование и мотивацию для выполнения своих задач [220].

Machida и др. обнаружили, что социальная поддержка членов семьи, товарищей по команде и тренеров имеет основополагающее значение для развития жизнестойкости и мотивации у спортсменов-паралимпийцев. Жизнестойкость и мотивация являются важными компонентами в спорте, поскольку спортсмены должны использовать и оптимизировать целый ряд ментальных способностей, чтобы противостоять давлению, которое они испытывают [232]. Жизнестойкость является фактором, влияющим как на автономную (внутреннюю и идентифицированную мотивацию), так и на контролируемую (интроецированную и внешнюю мотивацию) мотивацию [233].

Следует отметить, что в последние несколько лет российские авторы уделяют большее внимание проблеме жизнестойкости спортсменов с точки зрения личностного ресурса повышениях их конкурентоспособности [234,235].

Вопросы жизнестойкости у спортсменов во взаимосвязи с мотивами занятия спорта в казахстанской психологической науке практически не исследовались.

1.2 Современные исследования личностной самореализации спортсменов в контексте изучения мотивации

Впервые термин «самореализация» упоминается в Словаре по философии и психологии, изданном в 1902 г. в Лондоне. В большинстве научных работ термин самореализация часто понимается как реализация своих возможностей и самоактуализация [236], но ряд авторов не разделяют данную точку зрения, они отмечают, что самореализация является необходимым направлением для актуализации потенциала [237].

Самореализация личности – наиболее полное выявление личностью своих индивидуальных и профессиональных возможностей. Усиление внимания к этой проблеме связано с пониманием ее определяющей роли в развитии личности, предъявлением более высоких требований к таким качествам человека, как способность к саморазвитию и самосовершенствованию.

Самореализация осуществляется на протяжении всего жизненного пути и не имеет своей завершенности, так как с каждым новым этапом самореализации

осуществляется развитие личности, где происходит постановка новых, более сложных целей и задач для самоосуществления.

В истории философии выделяют два подхода рассматривающих проблемы самореализации личности. Первый – эссенсиалистический, к которому прибегал Аристотель и его последователи. Аристотель, размышляя о проблеме самореализации, различал две группы целей в стремлениях личности. К первой группе целей он относил само действие человека как таковое, ко второй другой — результат действия. По мнению Аристотеля цели результата действия, объясняются возникающими потребностями человека, а цели собственно действий – его предназначением. В совокупности реализация способностей и возможностей может быть основой истинного счастья, блаженства и высшего блага.

Второй – экзистенциональный, который использовали С. Кьеркегор, А.Камю, Ж.-П. Сартр, К. Ясперс и др. Экзистенциалисты определяют самореализацию как реализацию сущностной природы человека, которая объективно предшествует личностному бытию и противостоит индивиду в виде идеальной формы, реализуется при оптимальных условиях и обстоятельствах. Право личности, по мнению представителей этого направления, не принимается как авторство своей жизни [238].

Г. Гегель и Л. Фейербах разработали основные положения о самореализации личности, что послужило базой более глубокого и детального анализа самореализации личности в трудах современных философов. То или иное действие самореализации является отрицанием иных всевозможных действий самореализации, поскольку реальное действие имеет односторонний характер и не может быть иным. По мнению Г. Гегеля самореализация базовая, генеральная потребность личности, которая является личностной внутренней целью и от реализации, которой человек получает удовлетворение [239].

В психологических и педагогических исследованиях идея самореализации личности стала развиваться в XX веке.

В научных подходах зарубежной психологии понятия «самореализация» и «самоактуализация» часто рассматриваются как синонимичные. Они описываются и представляются в виде потребности в высших духовных ценностях, процесса самореализации, отличающегося мистической окрашенностью и выступающего синонимом понятию «целостность», а также как условие психологической зрелости.

Э. Фромм [240] пишет о том, что путь к самореализации осуществляется через отношение человека к самому себе как активному, неповторимому и уникальному лицу. К.Р. Роджерс [241] считает самореализацию – базовой потребностью личности. Эта потребность предполагает стремление человека стать компетентным. А. Адлер [242] полагал, что человек обладает способностями планировать свои действия и управлять ими для осуществления самореализации.

В современной психологии самоактуализация рассматривается как наивысшая ступень самореализации. Необходимое условие самоактуализации

человека, по мнению А. Маслоу, – понять самого себя, свои истинные потребности, создать верное представление о самом себе [243].

Потребность в самоактуализации это как тенденцию человеческого существо, стремящееся достичь того, кем оно потенциально может быть. Эту тенденцию можно было бы выразить как желание все больше и больше становиться тем, кто ты есть, стать всем, кем ты способен стать [244].

Тех, кто достигает самоактуализации, автор называет «удовлетворенными людьми», этот последний шаг также известен как самосовершенствование. Кастро-Молина [245] предлагает рассматривать самореализацию Маслоу как идеал, которого желает достичь каждый человек, и утверждает, что во время своего путешествия он развивает свой талант и потенциал, выражая свои идеи и знания, что позволяет ему расти и становиться великим человеком благодаря значимости его собственной работы.

Потребность в самореализации – одна из важнейших у человека. Депривация этой потребности способна вызвать нарушения психологического здоровья. К. Гольдштейн писал, что невозможность самореализации предстает одновременно как причина и как главное следствие душевных недугов. Экзистенциальная теория считает подлинной лишь ту жизнь, в которой человек сознательно реализует собственное дело, направленное на достижение высших ценностей, вне зависимости от воздаяния болью и радостью. Любой отказ от усилий по полной реализации потенциала чреват возникновением патологии или даже мета-патологии. Предполагается, что отказ от развития приводит человека к нервным, психическим расстройствам, чреватым инволюцией, «свертыванием» отдельных способностей. В. Франкл утверждал, что залогом жизнеспособности и психологического благополучия человека является стремление (воля) к поиску и реализации смысла своей жизни [246].

Представление человека о том, что он не реализовал себя в жизни, прожил или проживает ее зря, что она «утекает» в никуда, вызывает (воспользуемся термином В. Франкла) ноогенный стресс, который приводит к когнитивно-эмоциональным искажениям в индивидуальной картине мира, заставляет преувеличивать допущенные ошибки, снижает возможности анализа и коррекции, следствием чего может быть закрепление неверных поведенческих стратегий на невротическом уровне. Потеря динамизма в развитии целостной личности, в ее самореализации является механизмом кризисообразования.

Ryff и др. выделили шесть аспектов самореализации личности с психологической точки зрения. Этими аспектами являются: самопринятие, цель в жизни, личностный рост, позитивные отношения с другими людьми, мастерство и автономия. На каждом из этапов реализации задуманного личность может столкнуться с определенными проблемами [247]. В. Бурлесон утверждал, что этих проблем можно избежать, если развивать соответствующие компетенции, которые будут способствовать их самореализации и развитию креативности, и, как следствие, будут играть важную роль при подготовке их к будущей деятельности [248, 249].

В последние десятилетия проблема самореализации личности активно исследуется российскими психологами: Л. И. Анцыферовой, Э. В. Галажинским, Г.Б. Горской, Д.А. Леонтьевым, Е.А. Уваровым и другими, что позволяет рассматривать личность в процессе самореализации как деятельную, осознающую смысл и реализующую свои способности, и возможности, постоянно совершенствующуюся для достижения определенных результатов [250].

В.Е. Клочко доказывает, что самореализация является условием самого существования системы человека. «Человек не может остановиться в своем развитии, он весь устремлен в будущее <…>, истинный драматизм нашей жизни заключается в постоянном отрицании себя сегодняшнего ради себя завтрашнего» [251].

Активный и целеустремленный человек, стремящийся к наиболее полной самореализации, как правило, добивается в жизни более весомых результатов, нежели индивид, идущий на поводу у складывающихся обстоятельств.

Реализация своего потенциала способствует активному долголетию, и не только физическому, но и социальному, личностному, профессиональному, что подтверждается экспериментальными данными [252].

Иную точку зрения высказывает К.А. Абульханова-Славская [253]. Она пишет о том, что процесс самореализации возможен тогда, когда уже окончен процесс самопознания, полностью сформирован образ Я и присутствует личностная готовность обеспечить всю совокупность внешних условий самореализации.

Наиболее активно реализуемым подходом к исследованию феномена самореализации является системный подход. В рамках этого подхода самореализация трактуется как системное образование личности. Так Э.В.Галажинский выделяет следующие аспекты самореализации [254]: продуктивный аспект, который выражает осознанность результатов и определение их значимости для человека; личностный аспект, который характеризует потенциал самореализации и креативность, направленную на себя и на окружающий мир; процессуальный аспект, который относится к субъективному времени и пространству окружающего мира; деятельностный аспект, который указывает на ряд феноменов: направленность, избирательность, детерминация, мотивация, регуляция деятельности, с помощью которых личность самореализуется.

В структурно-функциональной модели самореализации личности при выборе пути и средств самореализации происходит соотнесение человеком своих желаний, влечений с возможностями, нуждой и долгом (так называемые «хочу», «могу», «надо») [255]. Л.А. Коростылева дает **определение феномена самореализации личности** с точки зрения осуществления возможностей развития Я при помощи определенных усилий, совместного творчества, совместной деятельности с другими членами социума и с окружающим миром. Автор выделяет некоторые аспекты в данном вопросе, а именно, самореализация может выступить в виде: цели (личные достижения); состояния (чувство

удовлетворенности собственной самореализацией); результата (успешность/ неуспешность, наличие необходимых личностных свойств) [255].

Как отмечает Л.А. Коростылева, самореализация создает устойчивую предрасположенность и фактическую основу к переживанию и осознанию счастья. И, несмотря на то что любой человек, в том числе и самореализующаяся личность, временами испытывает недовольство собой, в разных сферах свой жизнедеятельности (семейной, профессиональной, досуговой и др.), все же *эффективная самореализация сопровождается интегральным чувством удовлетворенности, ощущением полноты бытия* [255]. Она описывает четыре уровня самореализации личности:

1) уровень примитивно-исполнительский – для данного уровня характерна мотивация, связанная с удовлетворением физиологических потребностей и потребности в безопасности;

2) индивидуально-исполнительский – можно соотнести с потребностями человека в принадлежности и любви;

3) уровень реализации ролей и норм в социуме – данный уровень определяется доминированием мотивов признания и уважения;

4) уровень смысложизненной и ценностной ориентации – указывает на стремление максимально реализовать собственные способности и возможности [255].

Л.А. Коростылевой были выделены важные характеристики процесса самореализации:

1) Суть самореализации состоит в выражении собственной индивидуальности и раскрытия потенциала личности.

2) Для самореализации характерно чувство удовлетворения процессом и полученными результатами, а также гармоничные отношения не только с самим собой, но и с окружающим миром в целом.

3) Побуждающей силой к самореализации является внутренняя потребность достижения высоких результатов в профессиональной деятельности, целеустремленность, вера в себя и в свои силы.

4) На пути к самореализации могут возникнуть проблемы в том случае, если: существует несоответствие между собственными силами и ожидаемым результатом; личность стремится достичь тех целей согласно родительским требованиям и ожиданиям; наличие комплекса неполноценности; личность плохо представляет возможные варианты и пути совершения поставленных задач.

5) При возникновении затруднений (барьеров) в процессе самореализации характерно: недовольство собой и собственно жизнью; чувство обиды, ненужности и беспомощности; тревожность, неспособность принятия решений; осознание необходимости изменить собственные взгляды на жизнь; высокая потребность встретить новые возможности в своей жизни [255].

В рамках полисистемного подхода С. И. Кудинов [256,257] рассматривает понятие *самореализации как сложную систему*, в структуру которой входят элементы, представляющие собой микро- и макросистемы (см. рисунок 5). Все

составляющие части общей системы выражают собой такое единство связей, где любое изменение в одной из подсистем влияет на работу всех остальных элементов. Таким образом, самореализация личности представляет собой не статичную, но подверженную *динамике систему* [258].



Рисунок 5 – Полисистемная модель самореализации личности С.И. Кудинова

Наибольшую значимость представляют анатомо-физиологические особенности, являющиеся предпосылкой для успешной самореализации человека в какой-либо сфере, а также особенности свойств нервной системы и свойства темперамента.

К психологическим условиям, способствующим степени успешности самореализации личности, относятся психические познавательные процессы, свойства личности и психоэмоциональные состояния.

Следующую систему составляют социальные детерминанты. Сюда входят различного рода институты социализации, обеспечивающие социально-ролевые позиции участникам, способствующие или препятствующие самореализации личности.

Что касается педагогических условий, то они концентрируются в системе обучения и воспитания, которые сами по себе являются системообразующими основами самореализации.

Среди форм самореализации личности можно выделить внешнюю и внутреннюю: внешняя направлена на самовыражение индивида в различных сферах жизнедеятельности: профессии, творчестве, спорте, искусстве, учебе,

политической и общественной деятельности и др.; внутренняя обеспечивает самосовершенствование человека в физическом, интеллектуальном, эстетическом, нравственном и духовном аспектах [259].

Опираясь на системный подход, С.И. Кудинов в структурной организации самореализации выделяет следующие характеристики (см. рисунок 6): инструментально-стилевые (динамический, эмоциональный, организационный компоненты) и мотивационно-смысловые (мотивационный, когнитивный, прогностический компоненты). Он разделил показатели компонентов самореализации по признаку гармоничности на гармоничные (энергичность, оптимистичность, интернальность, социоцентричность, креативность, конструктивность) и агармоничные (аэнергичность, пессимистичность, экстернальность, эгоцентричность, консервативность, деструктивность). Гармоничные переменные проявляются в силе, устойчивости, многообразии стремлений, агармоничные переменные свидетельствуют о неустойчивости, слабости, отказе от своих намерений [256].

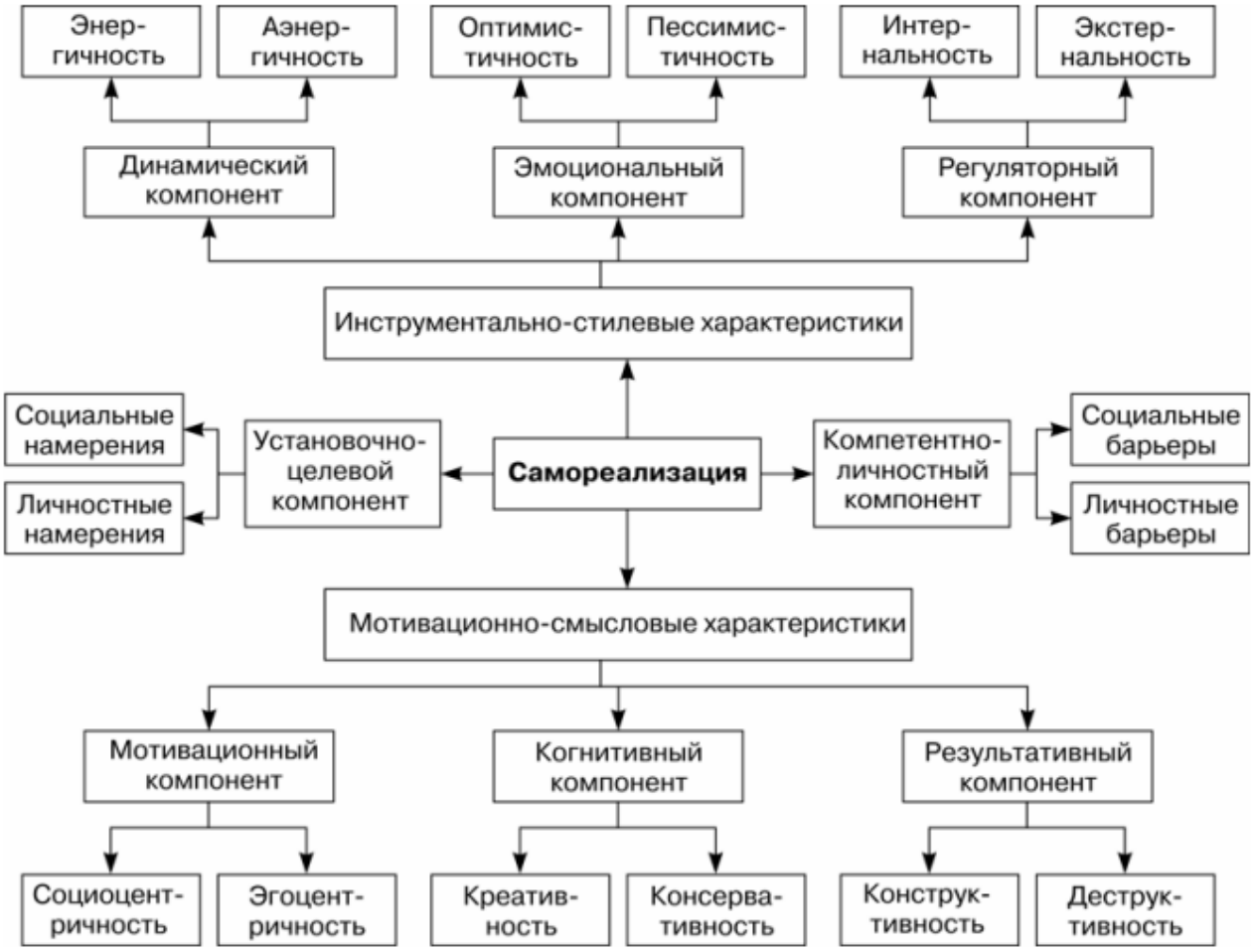


Рисунок 6 – Структурная модель самореализации личности С.И. Кудинова

Исходным в данной системе является *установочно-целевой* компонент, в котором интегрируются конкретные цели, установки, намерения и общая

программа инструментально-смыслового обеспечения, и реализация того или иного отношения в конкретных условиях поведения и деятельности.

Мотивационно-смысловой аспект этой системы представлен когнитивными, мотивационными и результативными характеристиками. Он осуществляет отбор и устанавливает приоритет тех или иных смыслов предметных отношений и побуждений; глубину и точность когнитивных значений и их роль в поведении субъекта (креативность — консервативность); выбор доминирующих побуждений, ориентированных на других людей (социоцентричность) или на себя (эгоцентричность); определение приоритетной зоны приложения и эффективность самореализации личности в соответствии с поставленной целью и предполагаемым результатом в различных сферах жизнедеятельности (предметно-деятельностной, социально-коммуникативной или субъектно-личностной).

Инструментально-стилевая подсистема представляет собой единство динамических, эмоциональных и регуляторных переменных. При этом большинство из них состоит из биполярных, внутренне противоположных признаков. В связи с этим данный аспект самореализации имеет достаточно четко очерченные полюса. Основная роль этой подсистемы связана с обеспечением регуляторноэнергетической функции саморегуляции.

Более того, между отмеченными подсистемами данного психологического образования существуют специфические связи и отношения, указывающие на индивидуальные особенности самореализации индивида [259].

По мнению П.П. Горностай, психологическая готовность к самореализации является *системным явлением*, а в развитии человека можно выделить три этапа: созревание, формирование и самореализация. Психологическая готовность, будучи системным явлением, проявляется в виде ситуативной или длительной и устойчивой готовности, выражающей диалектическое единство психических состояний и свойств личности. Говоря о готовности, автор имеет в виду систему, в которой присутствуют личностная, функциональная, содержательная и оценочная стороны. Данные виды готовности встречаются в жизни и деятельности субъекта. В готовности личности имеются следующие блоки: самоотношение; направленность; творческие способности личности и операциональная система. П.П. Горностай считает, что под самореализацией важно понимать не любое развитие личности, а только такое, при котором предполагается *высокая активность субъекта вне зависимости от комфортности социальных условий*. В случае недостаточной активности субъекта и сильного влияния социальной среды, процесс формирования личности будет происходить по пути адаптации [260].

Полисистемная модель самореализации состоит из психоэкологических, психофизиологических, психологических, педагогических и социальных условий, форм (внешней и внутренней), а также видов самореализации (деятельностной, личностной и социальной) [261]. Психоэкологическая система указывает на роль факторов экологии, являющихся определенным барьером для самовыражения субъекта деятельности. Психофизиологические факторы

самореализации личности также воздействуют на успешность в определенной деятельности наряду с особенностями свойств нервной системы и свойств темперамента.

В исследовании К.В. Архипочкиной установлена взаимосвязь между свойствами темперамента и особенностями самореализации личности [262]. Психологическими условиями, способствующими уровню успешности / неуспешности самореализации, можно назвать познавательные процессы, свойства личности и психоэмоциональные состояния. Анализируются взаимосвязи самореализации с волевыми качествами (настойчивостью [263], инициативностью [256], *выносливостью* [264]); *ценностно-смысловой сферой* (ценностно-смысловой направленностью [265], *потребностно-мотивационной сферой* (потребностью в реализации себя и получением одобрения со стороны других [266]), коммуникативными особенностями (общительностью [267]); морально-нравственными качествами (духовно-нравственным потенциалом личности [268]), личностными особенностями (самооценкой [269]; самопознанием, самоопределением, самоорганизацией, самоидентичностью, самоутверждением, самовоспитанием, самоактуализацией, саморазвертыванием, самосовершенствованием [270], Я-концепцией [271], жизнелюбием, уверенностью в себе [272]). Система социальных детерминантов составляет так называемые институты социализации, которые обеспечивают субъектов социально-ролевыми позициями, способствующими или препятствующими самореализации.

Обратимся к работам, описывающим **барьеры** на пути **самореализации.** Так, Е.В. Селезнёва к барьерам, препятствующим самореализации, относит как внешние (отсутствия для нее условий), а также внутренние (нежелание или отказ от самореализации самой личности) условия. Для преодоления внешних барьеров автор предлагает создавать благоприятные условия для самореализации личности, для преодоления внутренних барьеров – формирование потребности в ней и помощь в осознании самореализации как ценности [273].

Р.Р. Ишмухаметов, анализируя барьеры самореализации, говорит о том, что в человеке сосуществуют и борются две противоположные тенденции:

1) стремление к активности, изменениям, развитию

2) стремление к покою, стабильности, привычному существованию.

Оба этих стремления важны для личностного развития человека, однако, стремясь к самореализации, человек встретится со своим внутренним противодействием и должен признать его право быть. Противодействие может проявиться просто в естественном беспокойстве и опасениях. Но оно может принять форму психологических барьеров. Если вторая тенденция начинает доминировать, то происходит потеря психологической гибкости и динамизма, «окостенение» картины мира, что само по себе становится психологическим барьером самореализации личности [274]. С другой стороны, избыточное стремление к активности и изменениям может способствовать неоправданному риску, импульсивным действиям, отсутствию плана действий.

Л.А. Коростылева [255] выделяет три типа барьеров: барьеры первого типа – ценностные; барьеры второго типа – смыслового конструкта; барьеры третьего типа – диспозиции, на основе чего был сделан вывод, что чем ниже уровень самореализации личности, тем выше интенсивность действия барьеров. Самому низкому уровню самореализации характерны все три типа барьеров.

В своих работах С.И. Кудинов [220] описывает социальные и личностные барьеры самореализации. Социальные барьеры связаны с малой информированностью индивида, недостаточным опытом и знаниями, односторонними интересами, неблагоприятными внешними условиями и несформированной способностью к прогнозированию отдалённой перспективы. Личностные барьеры самореализации представляют собой личностные особенности индивида, выступающие препятствием для полноценной самореализации субъекта (тревожность, скованность, ригидность, неуверенность в себе). И социальные, и личностные барьеры оказывают негативное влияние на самореализацию.

По мнению А.А. Осиповой, М.В. Прокопенко, преодоление психологического барьера является важным условием развития личности, позволяющим актуализировать скрытые потенциальные возможности, способствующим мобилизации внутренних ресурсов личности [275].

Д.В. Егорова выделяет устойчивые компоненты самореализации, которые проявляются в виде общих (*мотивы обучения*, толерантность в отношении к себе и другим, желание поддерживать физическое и психическое здоровье, независимость в суждениях и в выборе собственной стратегии поведения, стремление к удовлетворению от процесса обучения и дальнейшей трудовой деятельности) и специфических (личностная направленность) характеристик содержательно-смысловой и *мотивационно-динамической сферы*. Особенности самореализации начинают формироваться на начальных этапах профессионального становления и становятся устойчивым личностно-смысловым конструктом у студентов на завершающем этапе их обучения в вузе [276].

А.М. Климанова в качестве основных сфер самореализации выделяет: профессиональную деятельность (творчество, науку, спорт, бизнес, шоу-бизнес, сетевой маркетинг, интернет и т. д.); образование, общественную деятельность (участие в деятельности партий, политических движений, выборах и т. д.), хобби (занятие искусством, спортом, творчеством, работа в Интернете, блогерство и т. д.); семью (личная жизнь) [277].

С.И. Кудинов выделяет следующие виды самореализации [256]: *деятельностная (профессиональная) самореализация* характеризуется особенностями самовыражения субъекта в разных сферах деятельности, что ведет к высокому уровню его компетенций (профессиональная сфера, спорт, художественное творчество, коллекционирование и т.д.); *личностная самореализация* направлена на духовное развитие человека, обеспечивает личностный рост субъекта (ответственность, толерантность, эмпатия, любознательность, эрудиция, креативность, нравственность и пр.); *социальная*

самореализация проявляется в разной общественно-полезной активности (гуманитарная, общественно-хозяйственная, общественно-политическая, общественно-педагогическая, военная и пр.).

К уровням профессиональной (деятельностной) самореализации С.Д.Максименко и В.И. Осёдло относит:

1) адаптационно-репродуктивный (воссоздание соответствующих образцов поведения);

2) деятельностно-творческий (выполнение социальных ролей);

3) субъектно-личностный (смысложизненная и ценностная самореализация) [278].

В конце XX века появляются новые психологические исследования, которые определяют личностную самореализацию как автономный предмет исследования. Л.Г. Брылева анализирует самореализацию в качестве сущностной переменной личностного самоопределения, которая определяет «необходимую технологию формирования этой сущности». По ее мнению, самореализация реализуется посредством механизма обмена явлений, свойств и состояний личности между собой в культурном поле. Благодаря определенному культурному опыту, процесс самореализации личности может плавно переходить из состояния потенциального в реальное. Л. Г. Брылева выделяет две стратегии самореализации. Первой стратегией является включение, второй – встраивание [279].

И.Д. Егорычева, говоря о генезисе самореализации, представляет последовательную смену самоидентификации, саморазвития, самоактуализации и собственно самореализации [280]. В своих работах автор обосновывает процесс самореализации «в виде череды циклов. По ее мнению, каждый цикл состоит из четырех видов деятельности, которые приводят к самореализации. Следует отметить, что таких циклов самореализации бывает несколько у одного человека. Начинается каждый цикл, как правило, в периоды кризисов или в период тяжелых проблемных ситуаций, событий, имеющих высокую субъективную значимость для человека, которые побуждают его, таким образом, к активности и поиску внутренних «спящих» потенциалов личности» [280].

В.В. Байлук отмечает, что разные виды самореализации выполняют разные роли и выделяет их. В своих исследованиях он делает вывод о том, что ведущей самореализацией выступает «базовая группа видов самореализации (нравственная, познавательная, эстетическая), определяющая экзотерическая самореализация (профессиональная, правовая, гражданская, семейная, бытовая, коммуникативная, досуговая и экономическая)» [281]. Решающей ролью самореализации является саморазвитие.

Для нашего исследования «важным является рассмотрение соотношения самореализации и самоактуализации в современных исследованиях. По мнению большинства, ученых различия между самоактуализацией и самореализацией заключаются с одной стороны в планах жизнедеятельности личности, с другой в различной мотивации» [282].

О.И. Пустовит в своих работах определяет самореализацию сквозь призму потенциала личности. Здесь имеется в виду реализация личностью «в пространстве жизнедеятельности всех ее потенциальных возможностей. Автор к основным сферам самореализации относит: профессиональную, общественно-политическую, семейную и сферу увлечений. К основным активаторам самореализации О.И. Пустовит относит содержание направленности, ценностные ориентации, самооценку личности, уровень притязаний и систему доминирования потребностей. Самореализация в профессиональной сфере зависит от целостного содержания успешности или неуспешности развития личности в различные периоды жизнедеятельности, направленности и содержания новообразований, формирующихся в деятельности и социальном взаимодействии, специфики и особенностей влияния социальных факторов в различных сферах жизнедеятельности» [283].

Таким образом, в большей степени российские теории носят феноменологический характер и базируются на гуманистическом подходе. В отечественной психологии понятие «самореализация» отождествляется с ценностями, деятельностью, творчеством, выступает как переменная личностного самоопределения, предметная реальность, воплощение потенциальных возможностей, способностей. Наиболее популярными и изученными подходами к рассмотрению самореализации является системный и структурно-функциональный.

В трудах в трудах Э. Деси и Р. Райана [284] самореализация рассматривается как базовая потребность в компетентности. Реализация этой потребности может определять проявление и развитие профессионального потенциала личности. Потребность в компетентности включает стремление субъекта достичь различных внешних и внутренних результатов и быть эффективным, более того компетентность может приобретать статус самодетерминированной. Также на самореализацию оказывает влияние еще одна базовая потребность – потребность в автономии, которые авторы рассматриваю не только как потребность, но и как способность, как «качество человеческого функционирования, которое включает переживание выбора. Это способность выбирать и делать выборы, чувствовать себя, а не подкрепления, стимулы или какие-то иные силы и принуждения источником собственных действий» [285]. Отличительной особенностью автономии является гибкость в управлении и взаимодействии между собой и окружением.

Важной категорией для понимания самореализации, разработанной в научных исследованиях Э. Деси и Р. Райаном, является «локус каузальности». Понятие локуса каузальности (locus causality) отражает, на что ориентируется человек, когда ведёт себя определенным образом. Воспринимаемый локус каузальности определяется авторами как когнитивный конструкт, представляющий степень, с которой человек является самодетерминированным при планировании и осуществлении какого-либо поведения [286,287].

Представляя собой устойчивые характеристики личности, проявляющиеся в индивидуальных различиях, Деси и Райан обосновывают модель постепенного

формирования личностной автономии через *интернализацию мотивации* и соответствующего переживания контроля над поведением: от чисто внешней мотивации через этапы интроекции, идентификации и интеграции к внутренней мотивации и автономии [79]. Этот процесс формирует личностную самореализацию как интегральную психологическую характеристику.

Также интересен подход Д.А. Леонтьева [288], который рассматривает проблему личностной самореализации с точки зрения личностного потенциала. Личностный потенциал помогает осуществлять необходимые изменения, когда они должны быть осуществлены. В понимании автора, личностный потенциал является интегральной характеристикой, способностью личности проявлять себя в качестве личности, выступать автономным саморегулируемым субъектом активности, оказывающим целенаправленные изменения во внешнем мире и сочетающим устойчивость к воздействию внешних обстоятельств и гибкое реагирование на изменения внешней и внутренней ситуации. Ресурсы личностного потенциала включают в себя:

– *Мотивацию* (автономная мотивация в понимании Деси и Райна);
– *Психологическую устойчивость* (жизнестойкость);
– Саморегуляцию (сюда Д.А. Леонтьев включает самоэффективность, толерантность к неопределенности, локус каузальности и др.);
– Инструментальные ресурсы;
– *Ресурсы трансформации*.

Личностный потенциал характеризует способность использовать свои способности, он может усиливать эффект способностей и других ресурсов или компенсировать их недостачу. Личностный потенциал — это потенциал саморегуляции, система индивидуальных различий, связанных с успешностью управления психологической энергетикой. Именно успешность управления, саморегуляция потенциала сближают данный термин с понятием личностной самореализации.

Модель личностного потенциала включает в себя три подструктуры: потенциал самоопределения, потенциал реализации и потенциал сохранения. То есть, кто я как профессионал, что я могу и сохранить уверенность в своих возможностях во время сильного стресса (см. рисунок 7).

Таким образом, личностный потенциал понимается автором как потенциал саморегуляции и оказывается инструментом, орудием личности, если она хочет действовать, исходя из собственной мотивации, а не под влиянием внутренних импульсов и внешнего давления [225].

Альтернативы саморегуляции предполагают отказ от ответственности за цели и результаты собственных действий, за выбор средств и за цену, в которую обходятся те или иные решения. К нарушениям саморегуляции он относится игнорирование реальности или трудность коррекции действий на основе полученных обратных связей, полученного опыта.



Рисунок 7 - Структура личностного потенциала

Проведённый анализ показывает, что, несмотря на признание актуальности психологических исследований спортивной деятельности, проблема самореализации личности в спортивной психологии изучалась в основном применительно к высококвалифицированным спортсменам, при отсутствии такого же внимания к ней при подготовке спортсменов с низкой квалификацией, параолимпийцев и спортсменов-любителей.

Спортивная деятельность – мерило того, насколько индивид воспользовался ресурсами деятельности для своей личностной самореализации. Несмотря на значимость исследуемого феномена, современная психология не предлагает некой единой концепции и определения самореализации. Хотя, как нам представляется, наличие модели самореализации спортсмена, позволит прогнозировать эффекты самореализации, а также организовать сопровождение данного процесса.

В спортивной психологии проблема самореализации рассматривается в работах как зарубежных авторов (Bilohur, Calvo, Campbell, Kokun et al.), так и российские спортивные психологи (Сергеева, Уляева, Багадирова, Румянцева и др.). Проблема реализации достижений психологии в подготовке спортсменов разрабатывались П.А. Рудиком, А.Ц. Пуни, Г.Д. Горбуновым, Т.В. Жабаковой, Г.Б. Горской, А.А. Лалаяном Р.А. Пилояном, Б.А Ю.Ю. Палайме, Вяткиным, Н.Б.Стамбуловой, Р. Нейдиффером, О.М. Румянцевой, А.В. Плахтиенко, Ю.А.Коломейцевым, Б.Дж. Кретти, Е.Г. Бабушкиным, Е.Г. Знаменской и многими другими [289].

По мнению Т.В. Жабаковой, личностная самореализация как психолого-педагогическая проблема физической культуры – это основной лонгитюдный процесс, в котором, реализуя свои цели и проекты жизни в будущее, человек раскрывает и наиболее полно реализует свои возможности, способности, самого себя [289].

Г.Б. Горская, рассматривая самореализацию профессионалов высокого класса в спорте с позиции личностно-деятельностного подхода, определяет ее как разновидность исполнительских видов деятельности, которые характеризуются принципиальной неразделимостью процесса и результата деятельности, ее ориентацией на предельно высокий уровень достижений, наличием скрытой или явной конкуренции, публичностью выступлений профессионалов высокого класса, широким обсуждением успехов и неудач профессионалов высокого класса общественностью и средствами массовой информации [290].

С точки зрения О.М. Румянцевой, самореализация личности в спорте – это способ, процесс и результат достижения спортивного мастерства с использованием таких средств подготовки, которые соответствуют задаткам и одаренности спортсмена, а достигнутое им мастерство, реализуемое в конкретно-исторических условиях жизнедеятельности [291].

Спортивные специалисты, исследовавшие данный феномен [292,293], предложили несколько определений самореализации спортсмена как субъекта двигательной деятельности. Однако следует отметить, что данные ими определения не имеют существенных смысловых расхождений. Обобщенно, самореализация спортсмена есть реализация его потенциала в ходе достижения результатов вследствие совершенствования и самовыражения в спортивной деятельности.

Многолетний опыт наблюдений показывает, что не все спортсмены могут самореализоваться в спортивной деятельности. И тому есть ряд причин объективного характера. Это и экономические причины, и травмы, полученные спортсменом, и различные форс-мажорные обстоятельства.

Исследованиями О.М. Румянцевой (2001) было установлено, что среди спортсменов число личностей с высоким уровнем самореализации около 37 % от общего числа занимающихся спортом [294]. По ее мнению, самореализации личности способствуют: *высокий уровень мотивации занятия спортом*, *направленность личности на достижение наивысшего спортивного результата*, объективные критерии оценки результатов достижений спортсмена.

Исследованиями Г.Б. Горской установлено, что самореализации спортсменов определяется развитием общих психомоторных способностей, осознанной саморегуляции действий и психических состояний, реалистичностью целеполагания, полноценной Я-концепцией, конструктивными взаимоотношениями с социальным окружением [290].

С.К. Багадирова указывает, что на возможности самореализации спортсмена влияет специфика спортивной деятельности (вид спорта). Подготовка спортсменов высокого класса – это многогранный и многолетний процесс обучения, воспитания и совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Профессионализация спортсмена, начинается рано (5–10 лет) и завершается в более короткие, чем в других видах профессиональной деятельности, сроки (25–30 лет). Ранняя профессионализация в спорте

определяется спецификой спортивной деятельности. Еще одним фактором, обуславливающим специфику профессионализации в спорте, является непосредственно вид спорта, который осваивает человек [8, 292].

В структуре самореализации спортсмена она выделяет следующие компоненты:

– *Мотивационно-целевой компонент* – тактический и стратегический конструкт, позволяющий осуществлять управление, задающий ее направленность, а также позволяющий определить те личностные ресурсы, которые необходимы для самореализации.

– Содержательный компонент – системный и деятельностный конструкт, который характеризует нормативно установленные и креативные формы, методы и средства деятельности, используемые в ходе самореализации.

– Оценочно-результативный компонент – оценочный конструкт, который позволяет спортсмену осуществить анализ результатов деятельности, прогнозировать направление самореализации.

С.К. Багадирова отмечает, что изучение проблемы самореализации в спорте предусматривает выделение уровней. Уровень самореализации может быть непосредственно детерминирован развитием личности и выражать меру адекватности прикладыванию усилий по самому осуществлению в деятельности и творчестве [8]. Уровнями самореализации спортсмена являются [292]:

– *Адаптивный уровень*. Данный уровень характеризуется неустойчивой мотивацией занятия спортом. Деятельность строится по схеме, творческая активность не проявляется. Решение деятельностных (спортивных) задач происходит ситуативно, по мере их возникновения. Удовлетворенность результатами не всегда анализируется. Не определяются перспективы самореализации в спорте. На данном уровне субъект демонстрирует начальный уровень знаний техники и тактики. Стремление к самоактуализации проявляется не систематически. Достижение данного уровня возможно на предварительном этапе подготовки.

– *Репродуктивный уровень*. Активность спортсмена проявляется в рамках воспроизводящей деятельности. Спортсмен демонстрирует знание техники и тактики. Применяет технико-тактические действия в соответствии с соревновательной ситуацией. Возникает потребность поиска альтернативных способов решения задач. Возрастающие требования деятельности и высокая конкуренция среди спортсменов, провоцирует осознание необходимости самосовершенствования, как основы самореализации. Достижение данного уровня возможно на этапах начальной и углубленной специализации.

– *Продуктивный уровень*. На этом уровне спортсмен способен: предвидеть действия противника и противостоять им; в ходе разбора соревновательной ситуации пользоваться индуктивным и дедуктивным выводами; самостоятельно переносить знания из смежных научных дисциплин, осуществляющих сопровождение спортсмена, при решении задач в новых ситуациях соревновательного характера; принимать неординарные решения. Самореализации спортсменов на этом уровне характеризуется наличием

профессионально значимых качеств личности, которые обеспечивают раскрытие задатков, способностей, характера и темперамента, личностного потенциала спортсмена. Достижение данного уровня возможно на этапах спортивного совершенствования и высших достижений.

Важную роль в понимании феномена самореализации играют критерии самореализации. Работами Л.И. Анцыферовой были установлены такие критерии самореализации, как удовлетворенность (субъективный критерий) и продуктивность (объективный критерий) по отношению к личности и обществу [293]. На взгляд С.К. Багадировой [8], данные критерии сужают оценку самореализации личности в спорте, и она предлагает выделить 2 критерия самореализации: *результативные* (объективные и социальные) и *персональные* (субъективные и личностные):

– *Социальные критерии* являются индикаторами, которые спортивной общественностью воспринимаются как самореализация в спорте.

– *Объективные критерии* указывают объективные оценки деятельности спортсмена (очки, баллы, занятое место и т. д.).

– *Субъективные критерии* известны только спортсмену, ибо только он сам может оценить полноту самореализации.

– *Личностные критерии* указывают на наличие психологической культуры спортсмена как совокупности психологических знаний и умений спортсменов, определяющих их самореализацию в спорте, которые, по сути, являются компонентами психологической системы деятельности [292].

Важно помнить, что самореализация личности – непрерывный процесс. Полнота самореализации спортсменов зависит от степени мобилизованности личностных ресурсов, в первую очередь *мотивационных* [8], которые выступают долгосрочными регуляторами деятельности спортсменов [292], а также от доминирования определенных стратегий самореализации [267]. Таким образом, стратегии самореализации и спортивная мотивация это два психологических компонента, с которыми мы имеем дело, когда встает вопрос о достижении спортсменами высоких результатов.

В целом процесс самореализации представляет собой временной континуум реализации своего потенциала от нейтральной (негативной) сферы до позитивной. Этот процесс имеет неоднородную (отдельные компоненты психической сферы изменяются во времени), но однородную природу, т. е. положительная динамика одного компонента влечет за собой положительную динамику других, создавая единую структуру процесса самореализации. В основе самореализации лежат результаты постоянного самосовершенствования личности. Однако самореализация зависит также от стечения внешних и внутренних обстоятельств, которые не всегда предсказуемы.

В изучении процесса самореализации существуют некоторые методологические трудности, связанные с терминологической неоднозначностью, поскольку «самореализация» — понятие, тесно связанное с описанием процессов саморегуляции и самоорганизации деятельности, самоопределения, личностного потенциала или субъектности, которые, в свою

очередь, отражают содержательно-действенную характеристику человеческой активности. Важным компонентом, пронизывающим эти синонимичные понятия, является *мотивация*, ее качественные особенности, способствующие достижению желаемого результата.

1.3 Особенности периода подготовки к соревнованиям у спортсменов

Профессиональный, как и массовый любительский спорт, включает в себя две взаимосвязанные стороны: тренировки и соревнования, которые связаны с серьезными физическими и психологическими нагрузками на человеческий организм [294]. Занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы. Период подготовки к соревнованиям связан с целым рядом функциональных состояний, тесно взаимосвязанных друг с другом, где каждое предыдущее влияет на протекание последующего: предстартовое состояние и разминка, которые определяют эффективность вырабатывания в начале работы, а также наличие или отсутствие мертвой точки; эта динамика определяет дальнейшую выраженность и длительность устойчивого состояния, а от него зависит скорость наступления и глубина развития утомления, а также процессы восстановления, которые окажут влияние на следующий тренировочный день [295]. Кумуляция напряжения приводит к нарушению адаптации спортсмена, как следствие возникают перегрузки и стресс [296].

Спорт высших достижений – это особый мир, в котором действуют иные карьерные закономерности и ограничения, связанные с процессом подготовки к соревнованиям и непосредственно соревнованиями. Основным показателем высшего спортивного мастерства является наличие высоких, стабильных и главное устойчивых результатов, которые свидетельствуют об успешности и продуктивности профессиональной деятельности спортсмена [297-305].

Спортивные тренировки и соревнования составляют основу спортивной деятельности. Основная цель спортивной тренировки – это подготовка спортсмена к участию в спортивных соревнованиях и достижения лучших результатов, она связана со специально организованной системой воздействия на организм, психику и личность спортсмена с помощью физических упражнений. Совершенствование тренировочного процесса преимущественно осуществляется путем проб и ошибок. Традиционно улучшение спортивной тренировки идет через подбор наиболее эффективных упражнений, методов, программ. Для совершенствования учебно-спортивной деятельности необходимо сформировать профессиональную установку тренеров на то, что они имеют дело не с отдельными мышцами, а с человеком, который имеет особую телесность и неповторимый внутренний мир, то есть уникальную функциональную систему как организма, так и психики [306].

Эффективность тренировочного процесса определяет подготовленность спортсмена, в нем выделяют 4 основные компонента (см. рисунок 8):

− физическая подготовка (развитие физических качеств спортсмена);

− техническая подготовка (овладение рациональной техникой спортивной деятельности, что обеспечивает экономное и оптимальное использование физических качеств);

− тактическая подготовка (развитие способности применять технические навыки и умения в определенных ситуациях спортивной деятельности);

− психологическая подготовка (умение мобилизовать свои физические и личностные ресурсы на достижение спортивной цели).

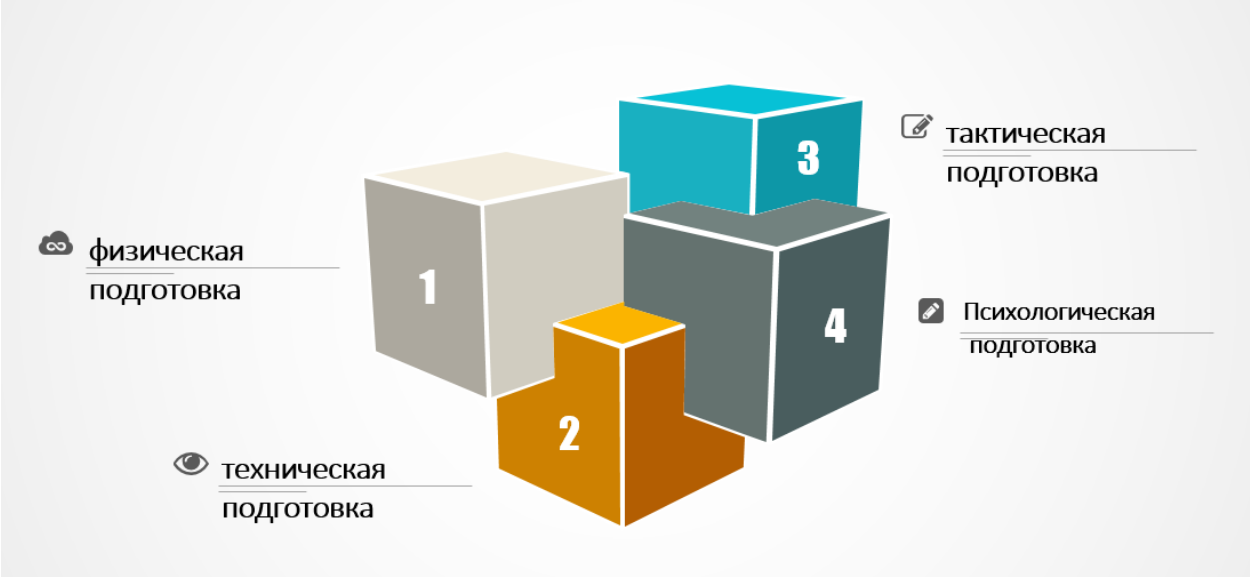


Рисунок 8 - Компоненты подготовки спортсмена Y.E. Yarayan [307,308]

Хотя физические и двигательные навыки считаются наиболее важным показателем результативности спортсменов, они не являются достаточными для достижения спортсменами стабильных высоких спортивных результатов. Одним из важных факторов, определяющих спортивные результаты, являются психологические характеристики. Для того чтобы достичь высокого уровня работоспособности, необходимо развивать психологические характеристики. Поэтому существует множество исследований по спортивной психологии [307-310].

Важность психологических характеристик в спорте возрастает день ото дня. Спортсмены стараются максимально повысить уровень своих достижений, проходя тренинги по психологическим навыкам. Существует достаточное количество современных исследований, посвященных развитию психологических характеристик [311-314]. Спортивные психологи подчеркивают, что тренировка психологических навыков играет важную роль в развитии психологических характеристик спортсменов. Очевидно, что некоторые базовые факторы выходят на первый план при развитии основных психологических характеристик. Этими факторами являются: мотивация, уверенность в себе, тревожность, психологическая подготовка, концентрация, постановка целей, воображение и психическая стойкость.

Любой спортсмен нуждается в постоянном психологическом сопровождении. От этого, зачастую, целиком и полностью зависит его

успешность и спортивные достижения. Психологическая подготовка направлена на адаптацию психики спортсмена к условиям и задачам тренировочной и соревновательной деятельности. В основу психологической подготовки спортсмена входят развитие способностей преодолевать специфические психические трудности, которые возникают в процессе подготовки и участия в соревнованиях, формирование соответствующих мотивов и установок, регулирование психических состояний, а также оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки [315].

Особого внимания требует психолого-педагогический аспект паралимпийских тренировок на всех этапах. Успех во многом зависит от самого спортсмена-паралимпийца: его способности к самоконтролю на соревнованиях, умение самостоятельно оценивать собственные возможности и ресурсы, планировать собственную деятельность и разумно распределять силы и время [316]. Система современной подготовки спортсменов-паралимпийцев обуславливается требованиями к поддержанию высокого уровня конкурентоспособности и результативности. Уровень подготовки спортсменов должен обеспечивать их достойное выступление на международных соревнованиях – чемпионатах Азии, мира, Всемирных и Параолимпийских играх. Одной из главных задач для спортсменов является сохранение внутренней мотивации к занятиям спортом, чтобы противостоять стрессовым нагрузкам и невзгодам на протяжении всего подготовительного и соревновательного сезона.

Состояние тренированности – это такое состояние, при котором идет гармоничное развитие всех вышеперечисленных видов подготовленности. В качестве высшей ступени состояния тренированностью выступает состояние спортивной формы, когда спортсмен способен показывать самые высокие результаты.

Состояние спортивной формы характеризует различные виды готовности спортсмена выступать на соревнованиях в определенных видах спортивной деятельности. Подготовка спортсмена к соревнованиям определяет содержание всего хода учебно-тренировочного процесса, определяет цели и задачи подготовленности спортсмена в борьбе с соперником, к достижению высоких спортивных результатов.

Укажем на наиболее важные характеристики, которые включает в себя состояние психологической готовности спортсмена к соревнованиям:

1) твердая уверенность спортсмена в своих силах;

2) *стремление к достижению победы* в спортивной борьбе;

3) высокая устойчивость к факторам окружающей среды (соперники, зрители, судьи и др.);

4) произвольное поведение, действия спортсмена в процессе соревнований;

5) точная организация внимания на выполнение умственных и двигательных действий на протяжении всей игры;

6) *наличие мотивации участия в соревнованиях*;

7) яркое проявление направленности личности спортсмена, его нравственности в данном соревновании;

8) четко *сформированная целевая установка на участие и действия* в данном соревновании;

9) проявление готовности к максимальным волевым усилиям, твердой уверенностью в своих силах и возможностях для достижения победы в соревнованиях, показа высоких спортивных достижений;

10) высокое состояние тренированности, проявление состояния «спортивной формы» у спортсмена. (А.Ц. Пуни, А.А. Лалаян) [317].

Психологическая подготовка должна предшествовать физической подготовке, тем самым создается психофизиологическая основа для продуктивного развития не только физических качеств спортсмена на этапах становления спортивного мастерства, но и личностных качеств, в частности способности спортсмена к самодетерминации.

Под самодетерминацией понимают способность человека выбирать и делать выборы, чувствовать себя, формировать свой внутренний мир. Эта способность формируется и становится определяющей в выборе стратегий поведения личности в отличие от подкреплений, стимулов или каких-то иных внешних сил, которые также могут выступать в качестве детерминант поведения [306]. Убеждения, желания и стремления спортсмена выступают источником его поведения, а успехи или неудачи в действиях объясняются степенью эффективности саморегуляции. Это свидетельствует о большой роли внутреннего локуса контроля и воли в обеспечении самодетерминации поведения в спорте. Ее отличительной особенностью является гибкость человека в управлении собой и взаимодействии с окружением, т.е. человек способен выстроить поведение в конкретных условиях в соответствии с предъявляемыми требованиями для достижения поставленной цели.

Психологической подготовленности на личностном уровне соответствует такой уровень развития личностных свойств и спортивно важных качеств спортсмена, умений саморегуляции психического состояния, который позволяет сформировать мобилизационную готовность к достижению высоких результатов в соревновательной деятельности. Поэтому главным направлением в психологическом обеспечении многолетней подготовки спортсменов является своевременное создание психологических предпосылок для высокой результативности их тренировочной и соревновательной деятельности [318].

Такими предпосылками являются:

− *оптимальная иерархичность структуры спортивной мотивации спортсмена и ее высокая устойчивость*;

− соответствие индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена выбранному виду спорта;

− развитые до необходимого уровня спортивно важные качества личности (сенсорно-перцептивные способности, наблюдательность, внимательность, когнитивные способности, уверенность, целеустремленность и другие волевые качества, *направленность личности на совершенствование*);

− развитая способность к управлению своим состоянием, поведением, деятельностью (регуляторные качества личности);

− готовность к конструктивному профессиональному взаимодействию субъектов спортивной деятельности (социально-психологические качества) [319].

Одним из определяющих качеств личности, ведущих к достижению высоких результатов в любой профессиональной деятельности, в том числе и в спорте, является *стремление к саморазвитию*, которое приводит к активному изменению и преобразованию себя, целенаправленному развитию психомоторных способностей, формированию спортивного характера, особой направленности личности на достижение высоких спортивных результатов [320]. Стремление к достижению высших спортивных результатов поддерживает мотивацию к учебно-тренировочной деятельности, формирует осознанное, ценностное отношению к своему телу и личностному развитию.

Однако часто спортивные нагрузки приводят к психологическому перенапряжению и как следствие – к снижению адаптивных (прежде всего мобилизационных) возможностей психики. В результате происходит увеличение функциональных затрат на выполнение той же самой деятельности, снижение функциональных возможностей спортсмена, и в итоге возрастает вероятность функциональной травмы.

Наиболее часто на результаты спортивной деятельности оказывают стресс-факторы, которые можно разделить на две основные группы – предсоревновательные и соревновательные. Для нашего исследования большое значение имеет понимание предсоревновательных стрессоров, поскольку они оказывают существенное влияние на мотивацию спортсменов.

Рассмотрим основные предсоревновательные стресс-факторы у спортсменов:

1) Предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты.

2) Положение фаворита перед соревнованием.

3) Предыдущие неудачи.

4) Завышенные требования.

5) Постоянные мысли о необходимости выполнить поставленную задачу.

6) Предшествующие поражения от данного соперника [321].

Длительное напряжение психики, без восстановления психической свежести, последовательно ведет к состоянию психологического пресыщения (*потеря интереса*, появление раздражения, даже *отвращения к выполняемым заданиям*), состоянию психического (эмоционального) выгорания (на фоне постоянного эмоционального напряжения появления чувства *опустошенности, исчерпанности своих возможностей*), невротическим состояниям (страх выполнения спортивного упражнения, повышенная раздражительность, мнительность) [322].

Наиболее важный аспект проблемы травматизма – это **мотивационная сфера спортсмена**. По статистике всего 0,004 % спортсменов, отдавших спорту

большую часть своей жизни, доходят до уровня МСМК, 70 % прекративших занятие спортом на уровне до КМС основной причиной завершения спортивной карьеры называют потерю интереса к занятиям и осложнение отношений с тренером. Кроме этого, большинство бывших спортсменов подчеркивают свое негативное отношение к спорту высших достижений.

Исследования мотивационной сферы спортсменов юношеского и юниорского возраста показывают, что главная причина появления непростых отношений у спортсмена с тренером – расхождение целей деятельности тренера и спортсмена. Тренера интересует только результат и его рост. У спортсменов по мере взросления и роста спортивной квалификации наблюдается *динамика в мотивах*. Если на начальных стадиях цели совпадают (6–8-летние спортсмены мечтают быть такими же, как их кумиры), то спустя время спортсмен начинает задумываться, как осуществляется тренировочный процесс («социально-познавательный» мотив), с формированием личного смысла (осознания личной значимости) занятий спортом ведущими становятся мотивы «самоутверждения».

При всей значимости для спортсмена достижения высоких спортивных результатов не менее актуальным оказывается стремление к социальному самоутверждению. Чем старше спортсмен, чем выше он поднялся в спортивной иерархии, тем значимее для него потребность самоутверждения не только в спорте, но и в других сферах жизнедеятельности. Непонимание этого тренером, спортивным руководством порождает у спортсмена чувство неудовлетворенности, провоцирует психическую напряженность, снижает стремление спортсмена к самореализации своего потенциала в спорте. До 90 % спортсменов – МС и МСМК – отмечают неудовлетворенность не только своими спортивными достижениями, но и самим фактом многолетнего занятия спортом. По степени значимости соответственно называются: размытость или отсутствие личных перспектив как в спорте, так и после спорта; взаимоотношения в спортивных коллективах; и только на третьем месте – условия и организация занятия спортом [322].

Таким образом, высокий уровень мастерства профессионального спортсмена, то есть стабильно хорошее выступление на стартах международного уровня, зависит, конечно, от опытности спортсмена, но и от его психологической подготовки [323].

Для спортсмена, у которого есть высшая квалификация, характерны следующие личностные особенности, что также говорит о следующих условиях спортивной деятельности:

- постоянство нацеленности (мотивации) на достижение успеха в деятельности, а также на подтвержденную и повышенную самооценку;
- постоянство потребности в психологической поддержке;
- умение преодолевать специфические эмоциональные переживания;
- самостоятельность в деятельности и вне ее;
- «закрытость» (способ сознательной самоизоляции от других людей);
- отстраненность от проблем обыденной жизни [324].

Таким образов, в период подготовки к соревнованиям мотивация необходима для развития и выполнения спортивных навыков, саморазвития и самореализации. Мотивация побуждает спортсмена успешно приобретать новый навык с помощью долгих и напряженных тренировок. Такие обстоятельства как монотонность и однообразие тренировочного процесса, неудовлетворенность достигнутыми результатами, негативное отношение к жесткому режиму и графику спортивных будней могут отрицательно сказаться на мотивации спортсмена привести к потере стимула к постоянным физическим нагрузкам и, в целом, к тренировкам. С психологической точки зрения, причиной снижения мотивации может стать недооценка значимости ежедневных занятий и упражнений спортивного самосовершенствования [325].

Мотивацию следует рассматривать как основу спортивной деятельности и ведущий компонент психологической подготовки спортсмена, главное условие психолого-педагогического взаимодействия тренера и спортсмена при формировании позитивной и высокой мотивации достижения спортивных результатов. Мотивация спортсмена в значительной степени обусловливает высокий уровень физической, технической, тактической и психологической подготовленности, а в результате и готовности к соревнованиям [326,327].

Мотивация связана с усилиями, которые прикладывают спортсмены и является стержневым компонентом высоких спортивных достижений, динамика мотивации определяет успешность спортивной карьеры [43]. Однако важно помнить, что деятельность спортсмена полимотивирована и динамична, она не детерминируется только мотивом достижения, мотивы спортсмена претерпевают возрастные изменения, изменения связанные с ростом его квалификации, а также в связи с его эмоциональным состоянием.

Спортсмены могут отличаться по типу и интенсивности тренировочного процесса, что отражает спортивные результаты и достижения, отличные от ситуационных факторов. Спортивные психологи могут рассматривать мотивацию с нескольких точек зрения, включая мотивацию достижений, мотивацию соревновательного стресса, а также внутреннюю и внешнюю мотивацию [43].

Недооценка роли мотивов, их изменения со временем спортсменами и тренерами может привести к тому, что спортсмен оказывается не способен проявить свои возможности, реализовать ту большую работу, которую он совершает, занимаясь спортивной деятельностью [33].

Выводы по первой главе

Спортивная деятельность обладает значительным потенциалом для исследования и анализа мотивации и психологических механизмов личностной самореализации личности. Недооценка роли мотивов, их изменения со временем спортсменами и тренерами может привести к тому, что спортсмен оказывается не способен проявить свои возможности, реализовать ту большую работу, которую он совершает, занимаясь спортивной деятельностью.

Принципиальным в понимании мотивационной сферы является то, что это системообразующий фактор поведения, деятельности, жизнедеятельности

человека. Мотивацию следует рассматривать как основу спортивной деятельности и ведущий компонент психологической подготовки спортсмена, важнейшее условие психолого-педагогического взаимодействия тренера и спортсмена в формировании положительной и высокой мотивации на достижение спортивных результатов.

Спортивная мотивация определяется актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, с другой, повышение результативности соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию.

В зарубежной спортивной психологии изучение спортивной мотивации проводилось в рамках теории самоэффективности, самодетерминации, теории достижения цели, а также теории преднамеренной практики в спорте и теории мотивации достижения как ожидаемой ценности. Большинство исследований спортивной мотивации в последние 40 лет сфокусированы вокруг двух теорий мотивации – теории достижения целей и теории самодетерминации.

В казахстанской психологической науке проблему спортивной мотивации в своих исследованиях рассматривали А.М. Ким, Ж.К. Айдосова, Н.Н. Хон, Д.Б. Жанатова, А.Д. Джанкулдукова, Т. Момбек, Н.С.Жубаназарова, Ж.К.Шуленбаева, Г.Ш. Джумагулова, А.М. Нуржанова, Р.Т. Бейсекова, Г.О.Жанибекова, Ж.С.Мұхамбет, М.К. Мамбетов, К.А. Есимбеков, А.Н.Шералиев, М.С. Балабеков.

Пандемия коронавируса привела к повышению интереса к исследованиям мотивации как профессиональных, так и спортсменов-любителей. Большое внимание уделяется исследованию мотивации паралимпийцев во время пандемии коронавируса.

Спортивная деятельность – мерило того, насколько индивид воспользовался ресурсами деятельности для своей личностной самореализации. Несмотря на значимость исследуемого феномена, современная психология не предлагает некой единой концепции и определения самореализации. Хотя, как нам представляется, наличие модели самореализации спортсмена, позволит прогнозировать эффекты самореализации, а также организовать сопровождение данного процесса.

Существуют определенные методологические трудности в изучении процесса самореализации, связанные с терминологической неоднозначностью, поскольку «самореализация» - понятие, тесно связанное с описанием процессов саморегуляции и самоорганизации деятельности, самоопределения, личностного потенциала или субъектности, которые, в свою очередь, отражают содержательно-деятельностную характеристику человеческой деятельности. Важным компонентом, пронизывающим эти синонимичные понятия, является мотивация, ее качественные характеристики, способствующие достижению желаемого результата.

В большинстве работ самореализация понимается как реализация спортсменом своего потенциала в достижении результатов, через совершенствование мастерства и самовыражение в спортивной деятельности. В эмпирических исследованиях, направленных на изучение самореализации, достаточно часто встречается ее проявление через внешние объективные категории: достижение определенного уровня спортивной квалификации и победы на соревнованиях высокого уровня. Субъективные аспекты самореализации, связанные с удовлетворенностью своей спортивной карьерой и стратегиями самореализации, изучены в меньшей степени.

Спортивные тренировки и соревнования составляют основу спортивной деятельности. Основная цель спортивной тренировки – это подготовка спортсмена к участию в спортивных соревнованиях и достижения лучших результатов, она связана со специально организованной системой воздействия на организм, психику и личность спортсмена с помощью физических упражнений.

Хотя физические и двигательные навыки считаются наиболее важным показателем результативности спортсменов, они не являются достаточными для достижения спортсменами стабильных высоких спортивных результатов. Одним из важных факторов, определяющих спортивные результаты, являются психологические характеристики. Очевидно, что некоторые базовые факторы выходят на первый план при развитии основных психологических характеристик. Этими факторами являются: мотивация, уверенность в себе, тревожность, психологическая подготовка, концентрация, постановка целей, воображение и психическая стойкость.

В период подготовки к соревнованиям мотивация необходима для развития и выполнения спортивных навыков, саморазвития и самореализации. Мотивация побуждает спортсмена успешно приобретать новый навык с помощью долгих и напряженных тренировок.

II Организация диссертационного исследования особенностей мотивации спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям

2.1 Дизайн исследования особенностей мотивации спортсменов как проявления их личностной самореализации

Исходя из приведенного теоретического анализа, необходимо провести детальное исследование мотивационных детерминант и компонентов жизнестойкости, специфика и качество которых обеспечивают самореализацию спортсменов в спорте и достижение ими высоких спортивных результатов. В этой связи нами исследуется структура спортивной мотивации, жизнестойкость, вовлеченность в спортивную деятельность, готовность к риску, установки на самореализацию, а также барьеры, способствующие или препятствующие самореализации спортсменов. Теоретическая модель исследования представлены на рисунке 9.

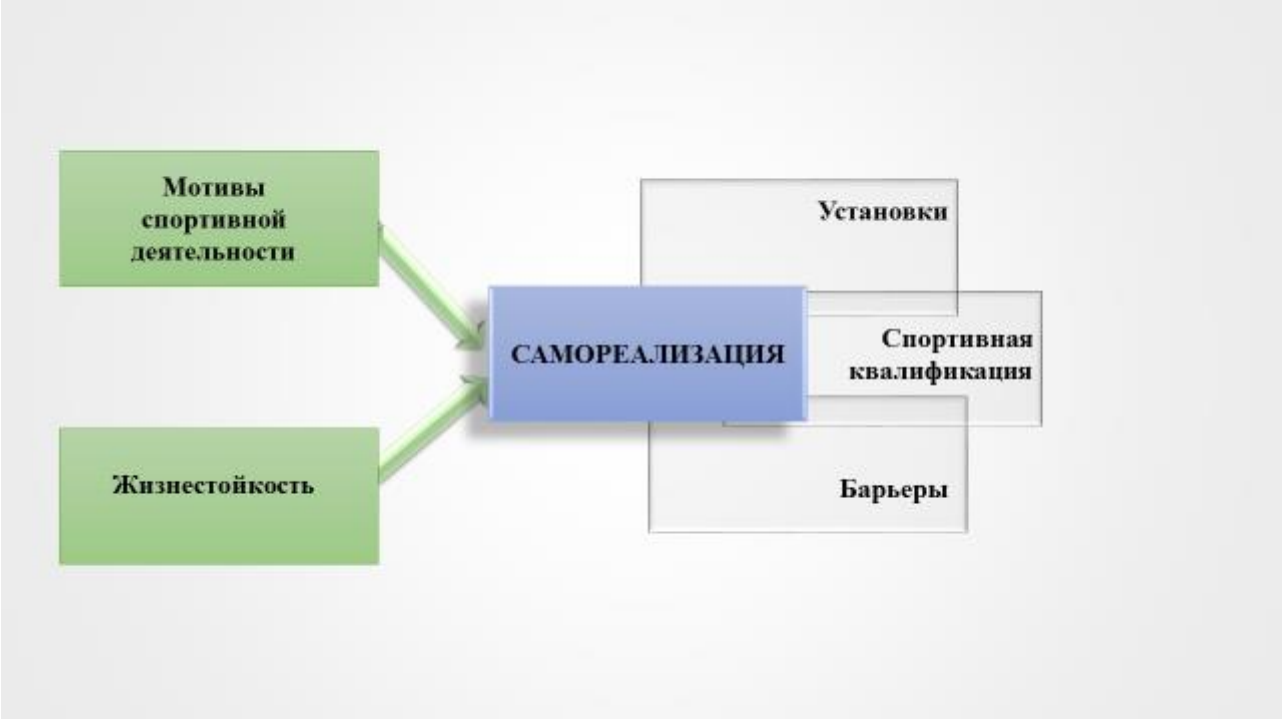


Рисунок 9 – Теоретическая модель исследования

В рамках нашего исследования мы ставим перед собой цель соотнести различные подходы мотивации и самоопределения спортсменов. STD в своих основных положениях) напоминает модель личностного потенциала Д.Леонтьева, которая включает три подструктуры: потенциал самоопределения (выбор потребности), потенциал достижения (мотивация) и потенциал настойчивости (жизнестойкость). Их совместная работа служит инструментом, орудием личности, если она хочет действовать исходя из собственной мотивации, а не под влиянием внутренних импульсов и внешнего давления.

Однако, на наш взгляд, подход А.Д. Леонтьева не преодолевает противопоставления внешней и внутренней мотивации, а преобладание внешней мотивации понимается как влияние «чуждой» мотивации [225,288]. Тогда как в подходе Э. Деси и Р. Райана это противоречие преодолевается, и мотивация рассматривается как континуум, где вклад внешней мотивации может положительно влиять на спортивные достижения [79,144].

Опираясь на работу Гордашникова и Осина [328] и теорию самодетерминации Стэндиджа и Райана [147], мы разделили изучаемые мотивы и потребности на две группы: внутренние мотивы и внешние мотивы.

Внутренняя мотивация включает такие мотивы, как мотив достижения, мотив борьбы, мотив самосовершенствования, мотив знаний, мотив развития характера и психических качеств, мотив физического совершенства, мотив эстетического удовольствия и поиска острых ощущений, мотив благополучия и улучшения здоровья, а также мотив приобретения полезных жизненных навыков и знаний.

Внешняя мотивация включает такие мотивы, как потребность в одобрении, повышении престижа, стремление к славе, а также коллективистская ориентация и мотив социального взаимодействия.

Мы рассматриваем самореализацию как многомерный процесс реализации личностного потенциала спортсмена в достижении результатов. Он охватывает два аспекта: объективный аспект — получение спортивной квалификации, победа в соревнованиях (достижение спортивных успехов) и субъективный аспект — удовлетворенность самореализацией в спорте, наличие барьеров для самореализации.

Выбор системного подхода к процессу самореализации связана с рядом существенных моментов:

во-первых, он способствует решению фундаментальной проблемы преодоления разрыва между динамическими, результативными, эмоциональными, регуляторными, мотивационными, когнитивными и установочно-целевыми характеристиками при изучении самореализации, которые по своей природе являются целостными, системными.

во-вторых, он открывает возможность познания психологической структуры самореализации и внутренних механизмов взаимодействия ее различных характеристик.

в-третьих, даный подход позволяет учитывать природу различных подсистем самореализации — с одной стороны, инструментально-стилевую, а с другой — мотивационно-смысловую. Первая группа признаков в большей мере обусловлена природными предпосылками, зависит от черт темперамента и свойств нервной системы. Вторая группа в значительной степени зависит от социального окружения, среды, условий деятельности, обучения и воспитания, более подвижна и изменчива [257,259].

Жизнестойкость рассматривается нами, с одной стороны, как мотивация к преодолению [219] возникающих спортивных трудностей, а с другой — как психологический медиатор [220,221], ресурс саморегуляции [303],

обеспечивающий сохранение потенциала спортсмена к самореализации в спортивной деятельности.

Для организации диссертационного исследования особенностей мотивации спорстсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям была разработана программа диссертационного исследования, включающая в себя 6 этапов (см. рисунок 10).



Рисунок 10 - Программа диссертационного исследования особенностей мотивации спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям

Первый этап – стратегический состоял в определении направления исследования мотивации и самореализации спортсменов, определении выборки исследования, первичное формирование групп – профессиональных спортсменов, спортсменов-любителей и спортсменов-паралимпийцев, конкретизации методологического аппарата (объекта, предмета, цели, задач и гипотез исследования).

Второй этап – методологический был напрален на рассмотрение разработанности вопросов спортивной мотивации и самореализации спортсменов, определение проблемного поля исследования, анализ и систематизацию литературы по мотивации и самореализации спортсменов различных категорий и уровней мастерства, анализ современных исследований с области мотивации и самореализации спорсменов, определение «рабочей» концепции спортивной мотивации и самореализации.

Третий этап – психодиагностический заключался в организации опроса, подборе методик для проведение диагностического исследования, создании гугл-форм, определении базы исследования, получении согласия на проведение тестирования от руководителей спортивных организаций, встречи со спортсменами с целью привлечения их к участию в тестировании спортивной мотивации и самореализации.

Четверый этап – статистический носил технический характер, связан с выгрузкой таблиц из гугл-форм, написанием формул для подсчета сырых баллов по шлалам используемых методик, анализом описательных статистик, построением гистограмм и диаграмм, проведением сравнительного, корреляционного и регрессионого анализа, редакций полученных таблиц.

Пятый этап – аналитический связан с проведением качественного анализа полученных данных, описанием и интерпритацией, построением корреляционных плеяд, CHAID-анализ, моделирование структурными уравнениями, построение дополнительных обобщающих схем, формулирование выводов.

Шестой этап – структурный направлен на обсуждение полученных результатов, сопоставление их с имеющимися в науке данными, с результатами современных исследований и написании заключительных выводов.

Объект исследования: спортсмены, представляющие различные виды спорта и находящиеся на разных уровнях мастерства.

Предмет исследования: особенности мотивации спортсменов как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям.

Цель исследования: изучение особенностей мотивационной системы спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям.

Задачи исследования:

1 Описать организацию диссертационного исследования особенности мотивации спортсменов как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям.

2 Провести эмпирическое исследование и осуществить количественную и качественную обработку полученных результатов.

3 Создать модель изучения мотивации спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям и разработать практико- ориентированные рекомендации для более эффективной подготовки спортсменов к соревнованиям.

Основная гипотеза исследования: Предполагается, что особенности мотивации спортсменов реализуют и специфически выражают себя в определенной иерархии отдельных мотивов, жизнестойкости в зависимости от уровня спортивного мастерства, пола и категории спортсмена, выступая предикторами личной самореализации спортсменов.

Основная гипотеза исследования конкретизируется в нескольких **частных гипотезах**:

1 Спортивная деятельность проявляет себя в поддержании высокого уровня мотивации, мастерства и удовлетворенностью личностной, профессиональной и социальной самореализацией.

2 Особенности мотивационных структур, жизнестойкости и компоненты личностной самореализации будут различаться у спортсменов

различных категорий: спортсменов-профессионалов, спортсменов-любителей и спортсменов-параолимпийцев.

3 Мотивы спортивной деятельности и установки личностной самореализации различаются в зависимости от пола и уровня спортивной квалификации.

4 В мотивации спортивной деятельности может быть выделены несколько типов мотивов, которые спосоствуют росту личностной самореализации в спорте.

Достоверность и надежность результатов исследования обеспечивалась: целостным подходом к реализации цели и задач исследования; теоретико-методологической обоснованностью положений диссертационного исследования; научной организацией эмпирического исследования; использованием репрезентативной выборки испытуемых; выбором надежных методов диагностики, а также проведенным количественным и качественным анализом данных.

2.2 Методы и методики исследования

Статистическая обработка данных является необходимым этапом для причинного объяснения психологических феноменов.

В данной работе в качестве основного метода анализа данных выбран **сравнительный анализ** для сопоставления двух и более групп, выделение в них общего и различного с целью классификации и понимания специфических особенностей каждой из групп**.** Процедура статистической обработки данных представлена на рисунке 11.

Для сопоставления данных двух групп был выбран *U-критерий Манна-Уитни* для двух независимых выборок, самый известный и распространенный тест непараметрического сравнения двух независимых выборок. Для сравнения трех групп был использован *H-критерий Крускала-Уоллиса*, который является обобщением U-критерия Манна-Уитни на случай трех и более независимых выборок.

В результаты расчёта критериев входят усреднённые ранги в отдельных группах, величина критерия и вероятность ошибки p. Высказывания, имеющие вероятность ошибки $p \leq 0{,}05$ называются значимыми, высказывания с вероятностью ошибки $p \leq 0{,}01$ – очень значимыми, а высказывания с вероятностью ошибки $p \leq 0{,}001$ – максимально значимыми.

Для изучения взамосвязи между установками самореализации и отдельными видами мотивов был использован **корреляционный анализ** с применением *критерия r-Спирмена* и построением корреляционных плеяд. В программе SPSS, значимые корреляционные связи автоматически помечаются знаком «*» – p=0,05 (*) или p=0,001 (**). Важно помнить, что выявление корреляции не означает причинно-следственную связь между переменным.



Рисунок 11 - Процедура статистической обработки данных диссертационного исследования особенностей мотивации спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям

CHAID-анализ. Метод основан на критерии хи-квадрат. Критерий хи-квадрат является универсальным способом определения зависимости двух или более переменных, работающим для всех типов шкал, так как завязан на таблице сопряжённости, которую можно построить для любых переменных.

На входе анализа – категориальная зависимая переменная и несколько независимых переменных (предикторов). Ищется самый сильный фактор, который наилучшим образом объясняет различия между категориями зависимой переменной (например, выделяет группы с наибольшим и наименьшим процентом выраженности переменной). Автоматически перебираются все предикторы, ищутся все комбинации значений и находится наилучшее решение, т.е. то, которое максимизирует различия (при котором наибольший хи-квадрат).

Моделирование структурными уравнениями (SEM) всеобъемлющая и необычайно мощная техника многомерного анализа, включает большое количество методов из различных областей статистики. Кратко можно сказать, что структурное моделирование представляет собой развитие многих методов многомерного анализа, а именно: множественная линейная регрессия, дисперсионный анализ, факторный анализ, которые получили здесь естественное развитие и объединение.

Существует два эквивалентных способа задать модель – графически, с помощью диаграммы, или с помощью системы линейных уравнений множественной регрессии и ковариационных соотношений.

SEM развивалась в трех различных направлениях: (1) система методов, основанных на уравнениях регрессии; (2) итерационные методы алгоритмов

максимального правдоподобия для «анализа пути»; (3) алгоритмы анализа траектории на основе итерационных корреляций. В работе использовалось направление, основанное на уравнениях регрессии [329].

Так же в работе был использован **анализ первичных статистик** полученных данных. Для анализа иерархии мотивов был использован **одновыборочный критерий Стьюдента** (one-sample t-test).

Статистическая обработка данных проводилась с использованием программ SPSS, версия 26.0.

Психодиагностические измерения, проведенные с помощью выбранных нами четырех диагностических методик, позволили получить надежные и валидные эмпирические данные (см. рисунок 12).

В исследовании использованы методики, которые регулярно и на протяжении длительного периода применяются во многих странах СНГ для проведения исследований в области спортивной психологии. Эти методики дают надежные результаты и были адаптированы автором для казахстанской выборки в 2022 году.



Рисунок 12 - Психодиагностический инструментарий диссертационного исследования особенностей мотивации спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям

Ниже представлено краткое описание использованного в исследовании психодиагностического инструментария.

Методика изучения мотивов спортивной деятельности В.И. Тропникова (1989). Данная методика позволяет определить уровень важности различных причин, побудивших к занятиям спортом. Выделяются следующие 12 мотивов для занятий спортом: общение (α=0,817), знания (α=0,756), материальное благополучие (α=0,850), развитие характера и психических качеств (α=0,884), физическое совершенствование (α=0,876), улучшение благополучия и здоровья (α=0,902), эстетические удовольствия и поиск острых ощущений (α=0,847), приобретение полезных жизненных навыков и знаний (α=0,886), потребность в

одобрении (α=0,798), повышение престижа, стремление к славе (α=0,887), а также коллективистская ориентация (α=0,819). *Адаптировано для казахстанской выборки автором Красмиком в 2022 году, альфа Кронбаха α=0,962.* Результаты методики рассчитывались по предоставленным шкалам в соответствии с методическим ключом [1].

Опросник «Мотивы спортивной деятельности» (МСД) Е.А. Калинина (1974). Методика применяется при проведении углубленного психологического обследования спортсменов с целью отбора в команды и для принятия решений при планировании психологической подготовки, требующей знания уровня, структуры и иерархии мотивов спортивной деятельности. Выделяют 5 мотивов: достижение (α=0,873), борьба (α=0,885), самосовершенствование (α=0,881), общение (α=0,888) и поощрение (α=0,901). *Адаптировано для казахстанской выборки автором Красмиком в 2022 году, альфа Кронбаха α=0,966.* Результаты методики рассчитывались на основе предоставленных шкал согласно ключу методики [1].

Шкала оценок выраженности индивидуальных мотивов в спортивной деятельности состоит из 4 уровней: повышенная мотивация - от 30 до 40 баллов; оптимальная мотивация - от 28 до 33 баллов; пониженная мотивация - от 19 до 27 баллов и низкая мотивация - от 10 до 18 баллов. При анализе уровня мотивов автор опирался на закон Йеркса-Додсона, который предполагает, что наилучшие результаты достигаются при умеренной интенсивности мотивации [1].

Тест жизнестойкости, адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (2006). Тест жизнестойкости представляет собой русскоязычную адаптацию англоязычного опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди в 1984 году. Русскоязычная адаптация основана на третьей версии опросника жизнестойкости Мадди The Personal Views Survey III-R (2001). Три шкалы: готовность к риску, контроль, вовлеченность [330].

Многомерный опросник самореализации личности С.И. Кудинова (2015). Опросник позволяет выявить специфику самореализации субъекта. Методика включает 16 биполярных шкал, характеризующие противоположные характеристики, проявляющиеся в деятельности, поведении и общении: 1 – осмысленность целей-ценностей самореализации; 2 – осведомленность целей ценностей (ценностно-целевой компонент); 3 – энергичность; 4 – аэнергичность (динамический компонент); 5 – оптимистичность; 6 – пессимистичность (эмоциональный компонент); 7 – интернальность; 8 – экстернальность (организационный компонент); 9 – социоцентризм; 10 – эгоцентризм (мотивационный компонент); 11 – креативность; 12 – консервативность (когнитивный компонент); 13 – конструктивность; 14 – деструктивность (прогностический компонент); 15 – социальные барьеры самореализации; 16 – личностные барьеры самореализации (компетентно-личностный компонент).

Результаты методики рассчитывались на основе предоставленных шкал согласно методическому ключу. Методика также позволяет оценить уровень самореализации, который измеряется по шкале иррациональный-инертный-адаптивный-гармоничный-интенсивный. На заключительном этапе с помощью

формул рассчитывается общий уровень самореализации и преобладание одной из форм личностной, социальной или профессиональной самореализации [331].

В конце исследования была предложена краткая анкета, состоящая из 7 вопросов: пол, возраст, вид спорта, спортивная квалификация, стаж занятий спортом, группа (профессионалы, любители, паралимпийцы) и «главная цель, связанная с достижениями в спорте».

Констатирующий эксперимент предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровней развития соответствующих качеств, а также констатацию отношений причин и последствий. Цель констатирующего эксперимента заключается в измерении одной или нескольких независимых переменных (спортивная мотивация) и их влияния на зависимые переменные (личностная самореализация).

2.3 Характеристика выборки

В исследовании принимало участие 180 спортсменов: 60 профессиональных спортсменов, 60 спортсменов-любителей и 60 спортсменов-параолимпийцев.

База исследования: Исследование проводилось на базе Академии спорта и туризма г. Алматы, Федерации армрестлинга Казахстана, Федерации тяжелой атлетики КЗ, Федерации пауэрлифтинга APF, Федерации по параолимпийским видам спорта г. Кокшетау, Шымкент, Тараз и спортивного клуба для людей с ограниченными возможностями «Мерген» (см. таблицу 1).

Таблица 1 - Критерии деления исходной выборки на подгруппы

	Пол	Численность	Возраст	Стаж	Уровень спортивной квалификации
Профессиональные спортсмены	м	28	24,4	11,8	МС-9, КМС-11 Н-8
	ж	32	23,4	11,3	МС-16, КМС-8 Н -8
Спортсмены-любители	м	31	29,5	7,8	МС-5, КМС-8 Н -18
	ж	29	32,75	9,2	МС-4, КМС-6 Н -19
Спортсмены-параолимпийцы	м	33	25,0	9,2	МС-7, КМС-12 Н -14
	ж	27	23,8	8,9	МС-9, КМС-4 Н -14

Средний возраст респондентов 26,4, в спорте они в среднем 9,5 лет:

- средний возраст профессиональных спортсменов 23,1 лет,
- средний возраст спортсменов-любителей 30,6 лет,
- средний возраст спортсменов-параолимпийцев 24,6.

Гендерный состав достаточно равномерный – 96 мужчин и 84 женщины. Средний возраст мужчин 26,5 лет, средний возраст женщин 25,9 лет.

Среди спортсменов представители разных видов спорта: бег, триатлон, пауэрлифтинг, бодибилдинг, дзюдо, гребля, волейбол, каратэ, футбол, художественная гимнастика, кудо, легкая атлетика, настольный теннис, армреслинг и другие.

Спортсмены были разделены на 3 группы: профессионалы (действующие спортсмены занимаются исключительно спортом и получают за это зарплату), любители (не профессиональные спортсмены, которые занимаются спортом для своего удовольствия и поддержания формы) и параолимпийцы (спортсмены с диагнозами гипофизарная карликовость, слирдомутизм, отсутствие нижних конечностей и паралич нижних конечностей).

Внутри каждой группы было дополнительное разделение на подгруппы в зависимости от спортивной квалификации: МС, КМС и Н (спортсмены без квалификации). В группе спортсменов-любителей получилось выделить лишь 2 подгруппы: спортсменов с квалификацией и без нее.

В Казахстане присвоение спортивных званий, разрядов и квалификационных категорий происходит в соответствии с законодательством. Спортивное звание «Кандидат в мастера спорта» присваивается за участие в соревнованиях в составе команды, занявшей 2–5 место на чемпионате Республики Казахстан среди взрослых, Кубке Республики Казахстан (включая открытые соревнования), Спартакиаде Республики Казахстан; 2–4 место в юношеском, 1 юношеском чемпионате, 1–2 место в Спартакиаде школьников Республики Казахстан; достижение в течение года 12 побед над кандидатами в мастера спорта или 8 побед над кандидатами в мастера спорта и 8 побед над спортсменами, имеющими 1 спортивный разряд. Спортивное звание «Мастер спорта Республики Казахстан» присваивается спортсмену, вошедшему в состав команды, занявшей 1 место в командных соревнованиях на чемпионате Республики Казахстан, Спартакиаде Республики Казахстан или Кубке Республики Казахстан; 1-3 место в личных или 1-2 место в парных соревнованиях (мужчины, женщины, смешанные) - на лично-командном чемпионате РК, Спартакиаде РК; 1-2 место в личных соревнованиях, или 1 место в парных соревнованиях на чемпионате РК среди молодежи.

Уровень спортивной квалификации подтверждался наличием званий «Мастер спорта международного класса» и «Мастер спорта», объединенных в одну группу (МС, 50 человек), и «КМС» (КМС, 49 человек). Третью группу составили спортсмены, имеющие 1-3 разряды и не имеющие спортивной квалификации (N, 81 человек).

Исследования в Алматы и Шымкенте проводились при личном присутствии исследователя. В Таразе и Кокшетау исследования проводились в онлайн-формате, значительную помощь в наборе спортсменов для исследования оказали руководители спортивных федераций.

Определенные трудности возникли при наборе третьей группы спортсменов – паралимпийцев, поскольку они достаточно эмоционально

отреагировали на исследование. Потребовались значительные усилия и тесное сотрудничество с руководством федерации и спортивного клуба «Мерген» для их привлечения к исследованию.

Исследование проводилось анонимно, а собранные данные использовались исключительно в научных целях и только в агрегированном виде. Кроме того, они хранятся в безопасном и защищенном месте. Все участники дали информированное согласие на участие в исследовании и были проинформированы о том, как будут использоваться собранные данные. Одобрение местного этического комитета было получено 24 марта 2022 года.

Наша выборка спортсменов-любителей состоит из людей старшей возрастной группы, которые в среднем на 7-9 лет старше групп профессиональных спортсменов и паралимпийцев. Это связано с особенностями нашей выборки, в которую входят люди, целью прихода в спорт было привести свою фигуру в порядок и поддержать здоровье, а также профессиональные спортсмены, завершившие карьеру и переквалифицировавшиеся в другой вид спорта, например, тяжелоатлеты, перешедшие в пауэрлифтинг, или гимнасты, перешедшие в акробатику.

Также к ограничениям исследования можно отнести тот факт, что группа паралимпийцев была достаточно неоднородной по показателям здоровья.

III Эмпирическое исследование особенностей мотивации спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям

3.1 Особенности мотивации спортсменов-профессионалов как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям

В ходе эмпирического исследования были выявлены особенности мотивации у спортсменов-профессионалов.

Свою главную цель в спорте, связанную с достижениями спортсмены-профессионалы связывают с различными аспектами профессиональной самореализации (см. рисунок 13):

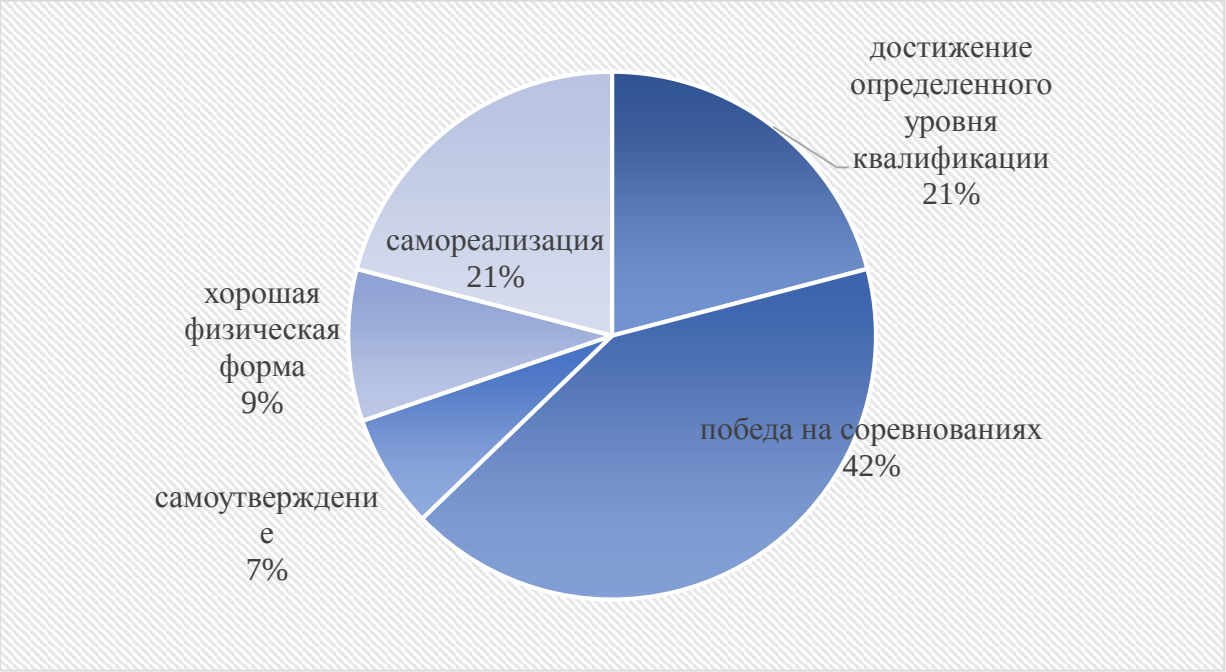


Рисунок 13 - Основная цель, связанная с достижениями в спортивной деятельности у спортсменов-профессионалов

– 42% спортсменов-профессионалов в качестве основной цели обозначают победу на соревнованиях, цели немного различаются по своей амбициозности от победы на чемпионате Азии, чемпионате мира, до участия и победе на олимпийских играх;

– 21% профессиональных спортсменов в качестве основной цели в профессиональной самореализации выделяют достижение определенной квалификации от получения разряда до МСМК (мастер спорта международного класса);

– 21% спортсменов-профессионалов в качестве основной цели обозначают самореализацию, связанную со стремлением стать профессионалом, разностороннем развитием, со стремлением стать хорошим тренером, быть примером для детей;

– 9% профессиональных спортсменов основной целью считают поддержания себя в хорошей форме;

– 7% профессиональных спортсменов стремятся к самоутверждению: доказать себе и окружающим, что могут больше, стать сильнее.

Интерпретация выраженности отдельных мотивов и средней арифметической общего уровня мотивации в целом ведется в рамках закона Йеркса-Додсона для мотивации, который гласит: «Для достижения максимального результата необходим оптимальный уровень мотивации».

На рисунке 14 представлен профиль мотивов спортивной деятельности, который позволяет провести анализ выраженности отдельных мотивов и структуры мотивации по опроснику МСД Е.А. Калинина (см. Приложение А):

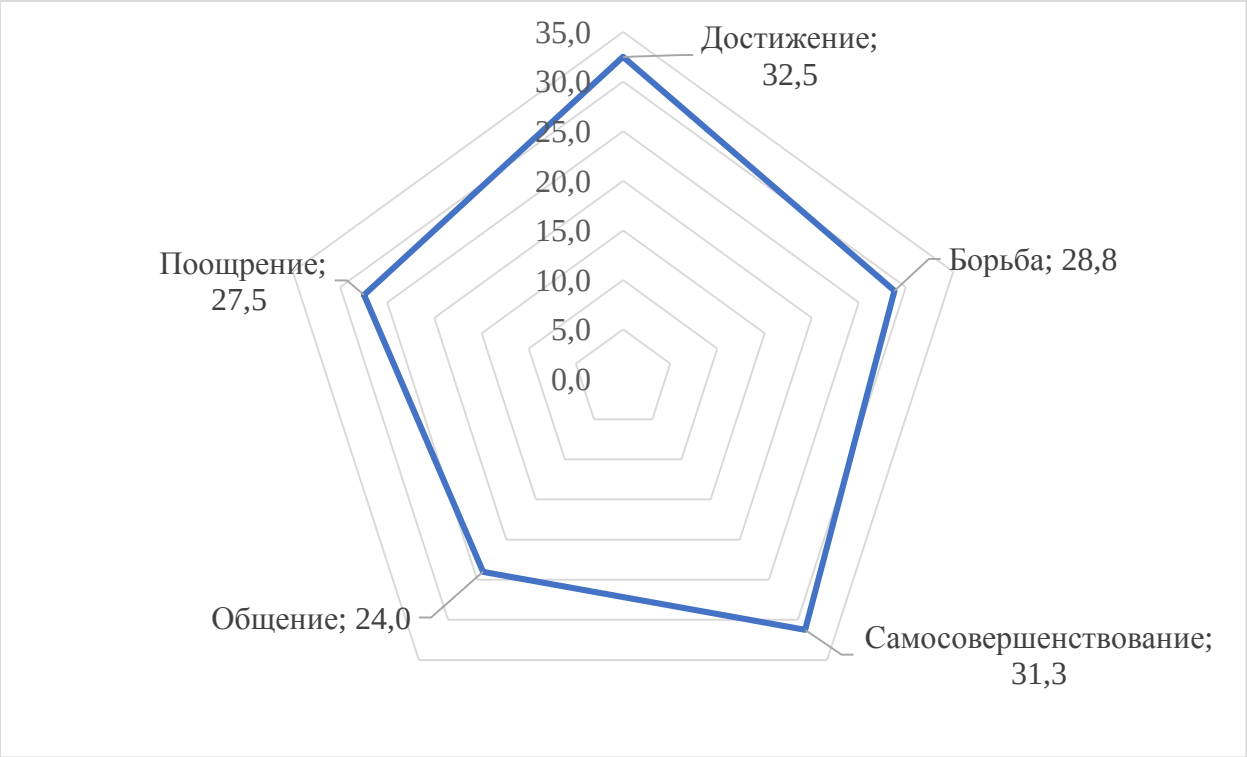


Рисунок 14 - Профиль мотивов спортивной деятельности по опроснику МСД у спортсменов-профессионалов (ср.ариф.)

– На первом месте у спортсменов-профессионалов мотив достижения (ср.ариф.=32,5; t=42,596; p=0,000), уровень мотивации завышенный, полученный результат совпадет с результатами опроса, представленного выше;

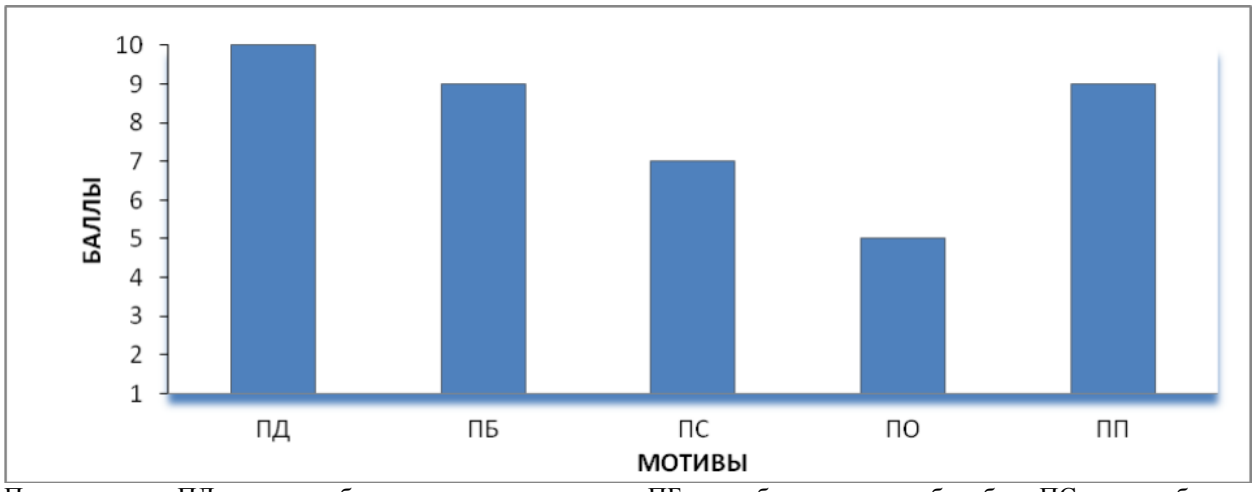
– На втором месте у спортсменов-профессионалов находится мотив самосовершенствования (ср.ариф.=31,3; t=40,862; p=0,000), уровень мотивации оптимальный;

– На третьем месте расположен мотив борьбы (ср.ариф.=28,8; t=30,977; p=0,000), уровень мотивации оптимальный;

– На четвертом месте расположен мотив поощрения (ср.ариф.=27,5; t=24,401; p=0,000), уровень мотивации пониженный;

На последнем месте оказался мотив общения (ср.ариф.=24,0; t=27,606; p=0,000), уровень мотивации пониженный.

Полученный профиль мотивации профессиональных спортсменов показывает, что у профессиональных спортсменов завышенная мотивация на достижения, что согласно модели мотивации спортсмена высокого класса В.Ф.Сопова [332] является частью особенностей личности спортсмена высокого класса. На рисунке 15 представлен уровень мотивов спортсменов высокого класса.



Примечание: ПД - потребность в достижении, ПБ-потребность - в борьбе, ПС- потребность в самосовершенствовании, ПО - потребность в общении, ПП- потребность в поощрении

Рисунок 15 - Модель мотивации спортсмена высокого класса В.Ф. Сопова

Высокие показатели по мотиву достижения показывают, что профессиональные спортсмены не теряются на соревнованиях и показывают большое упорство при столкновении с препятствиями. В целом полученный нами профиль профессиональных спортсменов совпадает с профилем спортсменов высокого класса.

Наши данные в целом согласуются с результатами исследования Н.Г.Аринчиной, которая показала, что спортсмены-профессионалы испытывали достоверно большую потребность в достижениях, в борьбе за эти достижения, в самосовершенствовании и материальном поощрении за достижения [333].

Аналогично, в исследовании Германова и др. [334] мы наблюдаем, независимо от вида спорта, что мотивация достижения находится на вершине иерархии для профессиональных спортсменов. Высокий уровень мотивации сигнализирует о выборе деятельности в соответствии с индивидуальными потребностями и предпочтениями [335]. Мотивация достижения успеха является наиболее позитивным компонентом мотивации в спорте. Спортсмен понимает, что спортивные результаты зависят от его упорного труда и усилий. Такой спортсмен мотивирован упорным трудом (который он вкладывает в тренировки и соревнования), прогрессом, обучением и развитием способностей. Такой спортсмен имеет сильный внутренний контроль, самомотивирован и целеустремлен; он также мотивирован стремлением к успеху и возможностью влиять на других участников спорта [336].

С помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены половые различия в выраженности отдельных мотивов по опроснику МСД в группе спортсменов-профессионалов, полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Половые различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-профессионалов по опроснику МСД

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Пол	Ранги
Достижение	U=239,000 p=0,982	мужской	23,93
		женский	24,03
Борьба	U=224,000 p=0,714	мужской	25,07
		женский	23,50
Самосовершенствование	U=202,500 p=0,390	мужской	21,50
		женский	25,17
Общение	U=204,500 p=0,417	мужской	21,63
		женский	25,11
Поощрение	U=201,000 p=0,372	мужской	21,40
		женский	25,22

Из данных представленных в таблице 2 следует, что в группе профессиональных спортсменов выраженность мотивов достижения, самосовершенствования, борьбы, общения и поощрения одинакова и у мужчин, и у женщин. И мужчины, и женщины профессиональные спортсмены в равной мере сильно ориентированы на достижение максимальных результатов в спорте, хотят максимально использовать свои возможности, получают удовольствие от тренировок, стремятся развить у себя волевой характер, спортивную злость и умение преодолевать препятствия на пути к победе в соревнованиях.

Затем было проведено сравнение в выраженности мотивов в зависимости от уровня спортивной квалификации у профессиональных спортсменов. Полученные данные представлены в таблице 3.

Полученные данные показывают, что выявлены значимые различия в выраженности отдельных мотивов в группе профессиональных спортсменов с зависимости от уровня спортивной квалификации:

– Мотив борьбы (p=0,050) – данный мотив чаще более выражен в подгруппе мастеров спорта и мастеров спорта международного класса и подгруппе кандидатов в мастера спорта, чем в подгруппе с разрядом или отсутствием спортивной квалификации.

– Мотив поощрения (p=0,050) – данный мотив также чаще более выражен в подгруппе мастеров спорта и мастеров спорта международного класса и подгруппе кандидатов в мастера спорта, чем в подгруппе с разрядом или отсутствием спортивной квалификации.

Таблица 3 - Различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-профессионалов по опроснику МСД в зависимости от уровня спортивной квалификации

Переменные	Н-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости	Уровень квалификации	Ранги
Достижение	Н=0,544 р=0,762	МС/МСМК	24,89
		КМС	25,10
		Разряд/отсут.	21,75
Борьба	Н =5,680 *р=0,050*	МС/МСМК	28,13
		КМС	26,45
		Разряд/отсут.	16,11
Самосовершенствование	Н =2,281 р=0,320	МС/МСМК	24,93
		КМС	27,85
		Разряд/отсут.	19,71
Общение	Н =0,830 р=0,660	МС/МСМК	25,26
		КМС	25,00
		Разряд/отсут.	21,21
Поощрение	Н =5,718 *р=0,050*	МС/МСМК	28,15
		КМС	24,15
		Разряд/отсут.	17,07

Полученные данные свидетельствуют о существенных различиях в выраженности отдельных мотивов у группы профессиональных спортсменов в зависимости от уровня спортивной квалификации: мотива борьбы и мотива поощрения.

Полученные результаты совпадают с данными Б.Х. Мнацаканян, диссертационное исследование которого показало, что для группы высококлассных спортсменов характерны высокие результаты по мотиву поощрения [337].

На рисунке 16 представлена иерархия мотивов спортивной деятельности, который позволяет провести анализ выраженности отдельных мотивов и структуры мотивации по методике В.И. Тропникова в группе профессиональных спортсменов (см. Приложение А).

Рассмотрим полученную иерархию мотивов спортивной деятельности по методике В.И. Тропникова:

1. Группа ведущих мотивов включает в себя 4 мотива:
   - Мотив физического совершенства (ср.ариф.=35,3; t=25,822; р=0,000);
   - Мотив повышения престижа, желания славы (ср.ариф.=33,1; t=21,168; р=0,000);
   - Мотив развития характера и психических качеств (ср.ариф.=31,2; t=27,383; р=0,000);

- Мотив эстетического удовольствия и острых ощущений (ср.ариф.=31,1; t=24,206; p=0,000).



Рисунок 16 - Иерархия мотивов спортивной деятельности по методике В.И. Тропникова в группе профессиональных спортсменов (ср.ариф.)

2. Группа основных мотивов включает в себя 4 мотива:
- Мотив коллективистической направленности (ср.ариф.=21,5; t=17,323; p=0,000);
- Мотив улучшения самочувствия и здоровья (ср.ариф.=20,3; t=20,606; p=0,000);
- Мотив общения (ср.ариф.=20,3; t=18,731; p=0,000);
- Мотив материальных благ (ср.ариф.=19,9; t=17,976; p=0,000).

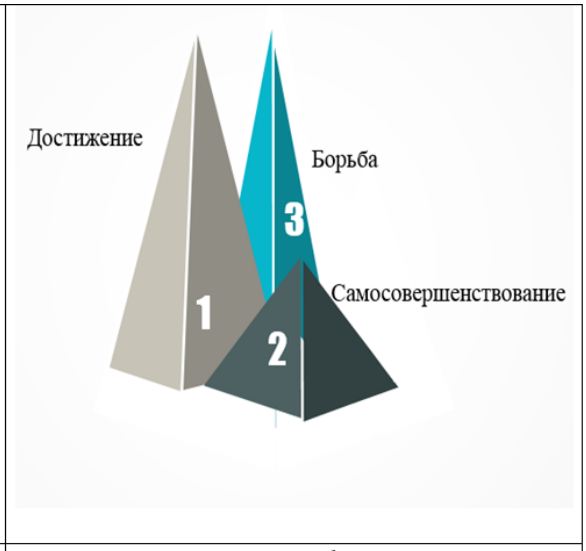
3. Группа слабо развитых мотивов состоит из трех мотивов:
- Мотив познания (ср.ариф.=12,7; t=19,927; p=0,000);
- Мотив потребность в одобрении (ср.ариф.=14,4; t=17,051; p=0,000);
- Мотив приобретения полезных для жизни умений и знаний (ср.ариф.=17,6; t=22,233; p=0,000).

Полученная иерархия мотивов имеет некоторые сходства с профилем мотивации по методике МСД Калинина: в частности, речь идет о доминирующих мотивах самосовершенствования и достижения (см. рисунок 17).

Доминирующие мотивы схожи: мотив самосовершенствования МСД в методике Тропникова представлен двумя мотивами – физического совершенства и психического развития, мотив повышения престижа и достижения в достаточной мере совпадают по внутреннему содержанию.



Ведущие мотивы у профессиональных спортсменов
Опросник Тропникова



Доминирующие мотивы у профессиональных спортсменов
МСД Калинина

Рисунок 17 - Соотношение ведущих мотивов в группе спортсменов-профессионалов

Третья группа мотивов – борьба и мотив эстетического удовольствия и острых ощущений в описании совпадаю не полностью, но пересечения имеются. Так же отметим, что в иерархии профессиональных спортсменов преобладают устойчивые, долговременные мотивы. Кроме того, полученная иерархия статистически значима.

И хоть в целом спортивная мотивация у профессиональных спортсменов отличается в зависимости от пола, квалификации, видов спорта, но тем не менее мотив физического совершенства и повышения престижа достаточно часто попадают на первые места у профессиональных спортсменов [338]

Однако если рассматривать слабо развитые мотивы спортивной деятельности в группе профессиональных спортсменов, то данные методик не совпадают (см.рисунок 18)

Согласно данным методики Тропникова, мотивы общения и поощрения (аналогичный ему мотив материальных благ) находится в середине структуры мотивации, тогда как такие мотивы как познание, приобретение полезных знаний и потребность в одобрении представляют собой наименее развитые мотивы.

Возможно, различия связаны с тем, что когнитивные аспекты мотивации не исследуются в МСД Калинина, а мотив поощрения по содержанию включает в себя и мотив материальных благ и мотив одобрения.

С помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены половые различия в выраженности отдельных мотивов по опроснику Тропникова в группе спортсменов-профессионалов, полученные данные представлены в таблице 4.



Рисунок 18 - Соотношение сниженной мотивации в группе спортсменов-профессионалов

Таблица 4. Половые различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-профессионалов по опроснику Тропникова

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Пол	Ранги
М. общения	U=214,000 p=0,551	мужской	25,73
		женский	23,19
М. познания	U=234,000 p=0,899	мужской	24,37
		женский	23,83
М. материальных благ	U=240,000 p=1000	мужской	24,00
		женский	24,00
М. развития характера и психических качеств	U=227,000 p=0,766	мужской	23,13
		женский	24,41
М. физического совершенства	U=232,500 p=0,864	мужской	23,50
		женский	24,23
М. улучшения самочувствия и здоровья	U=193,000 p=0,283	мужской	27,13
		женский	22,53
М. эстетического удовольствия и острых ощущений	U=194,000 p=0,293	мужской	27,07
		женский	22,56
М. эстетического удовольствия и острых ощущений	U=194,000 p=0,293	мужской	27,07
		женский	22,56
М. приобретения полезных умений,знаний	U=191,000 p=0,262	мужской	27,27
		женский	22,47
М. потребность в одобрении	U=235,000 p=0,909	мужской	24,33
		женский	23,84
М. повышение престижа, желание славы	U=230,500 p=0,828	мужской	24,63
		женский	23,70
М. коллективистическая направленность	U=226,500 p=0,758	мужской	24,90
		женский	23,58

Из данных представленных в таблице 4 следует, что в группе профессиональных спортсменов иерархия 12 изучаемых мотивов одинакова и у мужчин, и у женщин. И мужчины, и женщины профессиональные спортсмены в равной мере сильно ориентированы на желание иметь хорошую фигуру, развить силу и гибкость, на развитие выдержки, самообладания, желание реализовать на максимум свой спортивный потенциал, побеждая и наслаждаясь самим процессом соревнований.

Таким образом, пол профессиональных спортсменов не является значимым критерием различия в мотивах занятия спортом.

Затем было проведено сравнение в выраженности мотивов в зависимости от уровня спортивной квалификации у профессиональных спортсменов. Полученные данные представлены в таблице 5.

Таблица 5. Различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-профессионалов по методике Тропникова в зависимости от уровня спортивной квалификации

Переменные	H-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости	Уровень квалификации	Ранги
М. общения	H=2,387 p=0,303	МС/МСМК	25,70
		КМС	27,15
		Разряд/отсут.	18,91
М. познания	H =0,176 p=0,917	МС/МСМК	23,63
		КМС	25,60
		Разряд/отсут.	23,46
М. материальных благ	H =2,053 p=0,358	МС/МСМК	25,15
		КМС	27,25
		Разряд/отсут.	19,79
М. развития характера и психических качеств	H =4,707 *p=0,050*	МС/МСМК	20,76
		КМС	33,85
		Разряд/отсут.	20,16
М. физического совершенства	H =1,514 p=0,469	МС/МСМК	24,54
		КМС	27,45
		Разряд/отсут.	20,64
М. улучшения самочувствия и здоровья	H=0,283 p=0,868	МС/МСМК	24,98
		КМС	22,30
		Разряд/отсут.	23,61
М. эстетического удовольствия и острых ощущений	H =2,475 p=0,290	МС/МСМК	25,48
		КМС	27,20
		Разряд/отсут.	19,29
М. приобретения полезных умений и знаний	H =0,868 p=0,648	МС/МСМК	25,78
		КМС	23,35
		Разряд/отсут.	21,54

Продолжение таблицы 5

М. потребность в одобрении	Н =4,704 *p=0,051*	МС/МСМК	28,99
		КМС	28,25
		Разряд/отсут.	16,96
М. повышение престижа, желание славы	Н =4,940 *p=0,044*	МС/МСМК	29,07
		КМС	26,35
		Разряд/отсут.	15,00
М. коллективистическая направленность	Н =2,528 p=0,283	МС/МСМК	25,46
		КМС	27,30
		Разряд/отсут.	19,25

Полученные данные показывают, что выявлены значимые различия в выраженности отдельных мотивов по методике Тропникова в группе профессиональных спортсменов с зависимости от уровня спортивной квалификации:

- Мотив повышение престижа, желание славы (p=0,044) – данный мотив чаще более выражен в подгруппе мастеров спорта и мастеров спорта международного класса и подгруппе кандидатов в мастера спорта, чем в подгруппе с разрядом или отсутствием спортивной квалификации.
- Мотив развития характера и психических качеств (p=0,050) – данный мотив чаще более выражен в подгруппе кандидатов в мастера спорта, чем в подгруппе мастеров спорта и мастеров спорта международного класса и подгруппе с разрядом или отсутствием спортивной квалификации.
- Мотив потребность в одобрении (p=0,051) – данный мотив также чаще более выражен в подгруппе мастеров спорта и мастеров спорта международного класса и подгруппе кандидатов в мастера спорта, чем в подгруппе с разрядом или отсутствием спортивной квалификации.

Полученные данные свидетельствуют о существенных различиях в выраженности индивидуальных мотивов по методике Тропникова в группе профессиональных спортсменов в зависимости от уровня их спортивной квалификации: мотив повышения престижа и стремление к славе, мотив развития характера и психических качеств, мотив потребности в одобрении.

Далее был проведен корреляционный анализ взаимосвязей изучаемых мотивов (см. Приложение А). Полученные данные указывают на высокую плотность связей ($p \leq 0,01$), мотивы спортивной деятельности подпитывают друг друга, мотивационная энергия способна перемещаться между мотивами, «накачивая» их от уровня знаемых до побудительных.

На рисунке 19 представлены результаты теста жизнестойкости Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) в группе профессиональных спортсменов.

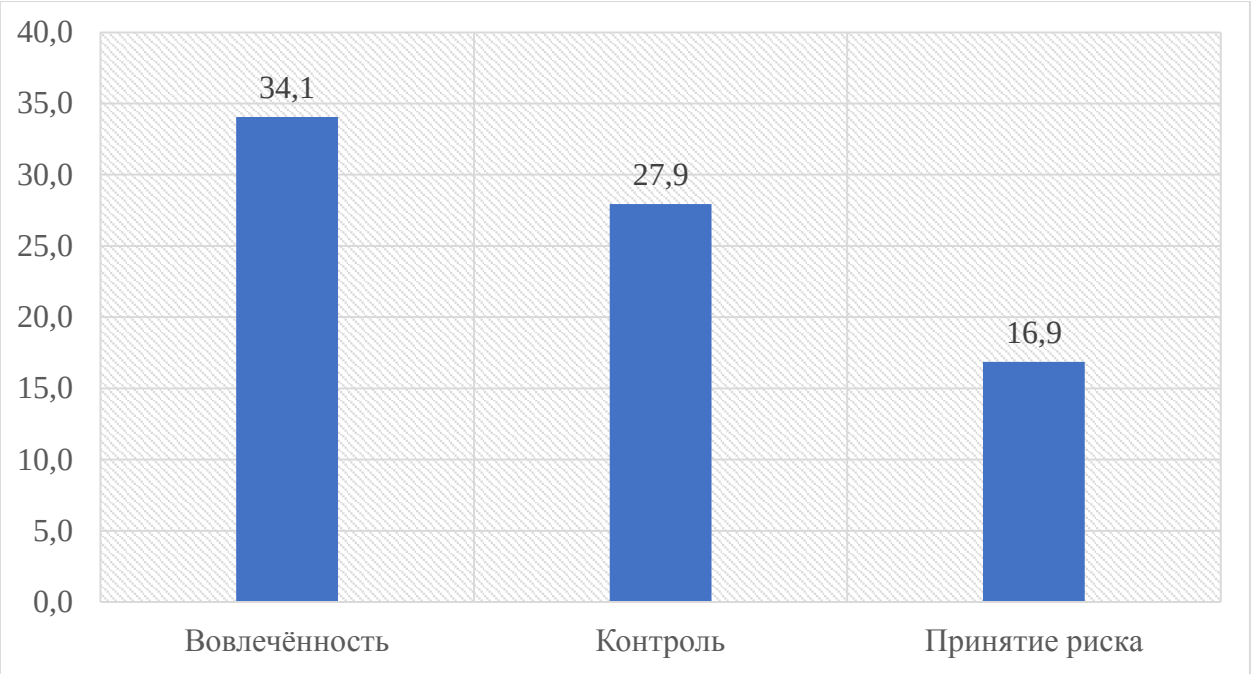


Рисунок 19 - Показатели жизнестойкости по результатам теста жизнестойкости Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) в группе профессиональных спортсменов (ср.ариф.)

Общий уровень жизнестойкости у спортсменов-профессионалов составляет 78,9 балла, что соответствует среднему уровню стойкого совладания со стрессовыми ситуациями и говорит о сформированной мотивации к трансформационному совладанию на тренировках, соревнованиях, при поражениях и в случаях получения травмы (см. Приложение А).

Уровень вовлеченности равен 34,1 баллу и соотвествует среднему значению, что указывает на то, что спортсмены-профессионалы в спорте находят достаточно высокий шанс реализации себя в жизни, они получают удовольствие от тренировок, соревнований, спортивной деятельности.

Показатель контроля равен 27,9 баллов, что также соответствует среднему значению, профессиональные-спортсмены понимают, что хорошая подготовка к соревнованиям, борьба позволяют им повлиять на победу в соревнованиях, но не гарантируют 100% победы. У них есть стойкое ощущение, что они выбирают свой путь профессиональной самореализации в спортивной деятельности.

Показатель принятия риска равен 16,9 баллов, что соответствует высокому уровню, что свидетельствует о том, что профессиональные спортсмены убеждены, что и победы, и поражения способствуют их становлению как профессионалов, готовы участвовать в соревнованиях даже не будучи на 100% уверены в победе, рискуя ради победы на выступлениях.

С помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены половые различия в выраженности показателей жизнестойкости в группе спортсменов-профессионалов, полученные данные представлены в таблице 6.

Таблица 6. Половые различия в выраженности показателей жизнестойкости у спортсменов-профессионалов по тесту Мадди

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Пол	Ранги
Вовлеченность	U=196,000 p=0,314	мужской	21,07
		женский	25,38
Контроль	U=225,000 p=0,732	мужской	23,00
		женский	24,47
Приятие риска	U=140,000 *p=0,022*	мужской	17,33
		женский	27,13
Уровень жизнестойкости	U=187,000 p=0,226	мужской	20,47
		женский	25,66

Из данных представленных в таблице 6 следует, что в группе профессиональных спортсменов выявлены значимые различия по шкале принятия риска (p=0,022). Женщины профессиональные спортсменки в большей мере убеждены, что и победы, и поражения способствуют их профессиональному развитию в спорте, готовы участвовать в соревнованиях даже не будучи на 100% уверены в победе, рискуя ради победы.

Затем было проведено сравнение в выраженности показателей жизнестойкости от уровня спортивной квалификации у профессиональных спортсменов. Полученные данные представлены в таблице 7.

Таблица 7. Различия в выраженности показателей жизнестойкости у спортсменов-профессионалов по тесту Мадди в зависимости от уровня квалификации

Переменные	H-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости	Уровень квалификации	Ранги
Вовлеченность	H=5,991 *p=0,050*	МС/МСМК	21,48
		КМС	33,40
		Разряд/отсут.	21,43
Контроль	H =4,764 p=0,092	МС/МСМК	20,83
		КМС	22,10
		Разряд/отсут.	23,43
Приятие риска	H =8,117 *p=0,017*	МС/МСМК	20,02
		КМС	34,65
		Разряд/отсут.	22,93
Уровень жизнестойкости	H =7,718 *p=0,021*	МС/МСМК	20,83
		КМС	34,65
		Разряд/отсут.	21,61

Представленные в таблице 7 данные показывают, что выявлены значимые различия в показателях жизнестойкости в зависимости от квалификации профессиональных спортсменов:

- По шкале вовлеченности (p=0,050) – для КМС характерна большая уверенность в себе, удовлетворенность от своей спортивной деятельности и восприятие мира как великодушного, дающего шансы на самореализацию их потенциала. Они большей степени увлечены актуальными событиями, стараются быть в курсе различных спортивных новостей, почаще контактировать с окружающими, участвовать во всем происходящем, искать поддержку и помощь у близких.
- По шкале принятия риска (p=0,017) – для КМС свойственна позиция активного усвоения новых знаний, опыта, стремление извлечь опыт из любых жизненных спортивных событий, как позитивных, так и негативных, выраженное стремление действовать на свой страх и риск в соревнованиях ради достижения победы.
- Общий уровень жизнестойкости (p=0,021) – для КМС характерна такая система убеждений и мотивации, которая препятствует возникновению высокого уровня напряжения на тренировках и соревнованиях, благодаря стойкому совладанию с тревогой и стрессом.

Данные, полученные по результатам теста на жизнестойкость Мадди, показывают, что мотивация к преодолению трудностей, проявляющаяся в целеустремленности, вызове и контроле, также меняется по мере того, как спортсмены самореализуются и достигают определенного уровня спортивной квалификации. В группе профессиональных спортсменов были выявлены различия, свидетельствующие о том, что такие компоненты экзистенциального мужества, как целеустремленность, вызов и общая жизнестойкость, более развиты у спортсменов КМС. Именно на этом уровне самореализации у профессиональных спортсменов мотивация к преодолению трудностей максимально раскрывается.

Однако у спортсменов МС уровень жизнестойкости значительно снижается, что указывает на то, что по некоторым причинам профессиональные спортсмены могут переходить от внутренней саморегуляции и мотивации к преодолению трудностей к внешнему регулированию или даже испытывать недостаток регулирования. Это может свидетельствовать об истощении мотивации к преодолению трудностей.

Наши данные не согласуются с результатами Бланко-Гарсии и соавторов [339] и Вестматтельмана и соавторов [340], которые продемонстрировали, что спортсмены самого высокого уровня демонстрируют большую способность справляться с неудачами, стрессом и невзгодами.

Далее был проведен корреляционный анализ взаимосвязей изучаемых мотивов и показателей жизнестойкости, полученные результаты представлены в таблице 8. Для удобства восприятия данных, в корреляционных таблицах представлены только значимые корреляции.

Таблица 8. Взаимосвязь изучаемых мотивов и показателей жизнестойкости в группе профессиональных спортсменов

Ро Спирмена	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Мотив приобретения полезных для жизни умений и знаний		0,265*	0,377**
Потребность в достижении	0,319*		
Потребность в борьбе	0,251*		
Потребность в самосовершенствовании	0,280*		
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (односторонняя). *. Корреляция значима на уровне 0,05 (односторонняя).			

Из данных представленных в таблице 8 видно, что в группе профессиональных спортсменов компоненты жизнестойкости связаны положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности:

- Вовлеченность связана тремя положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности: с потребность в достижениях (r=0,319*), потребностью в борьбе (r=0,251*) и потребностью в самосовершенствовании (r=0,280*). Следовательно, можно говорить о том, что мотивы достижения, борьбы, самосовершенствования наполняют спортивную деятельность той энергией, которая доставляет спортсменам удовольствие, увлекает их в период подготовки к соревнованиям, позволяя сосредоточится на отработки техники, ежедневных усилиях, преодолении себя.
- Мотив приобретения полезных для жизни умений и знаний связан двумя положительными корреляциями с такими компонентами жизнестойкости как контроль (r=0,265*) и риск (r=0,377**). Чем выше у профессиональных спортсменов стремление к приобретению знаний, умений и навыков, которые пригодятся им в дальнейшей жизни и могут помочь в различных жизненных ситуациях, тем более компетентными они себя ощущают, чувствуют, что выбирают свой путь самореализации в спорте и могут извлекать полезный для себя опыт из побед, поражений, ошибок.

Отметим, что элементы жизнестойкости связаны небольшим количеством связей с мотивами спортивной деятельности, что может указывать на сложности в формировании и функционировании трансформационного совладающего потенциала в группе профессиональных спортсменов. То есть количества и энергии мотивов может не хватать на преодоление каких-либо сложностей. Согласно нашим данным профессиональные спортсмены обладают сформированной мотивацией практически полностью соответствующей модели мотивации спортсменов высокого класса и их уровень развития жизнестойкости оптимален, то можно предположить наличие некоторых преград, которые разрушают связь мотивации и совладания, опустошая спортсменов, что их борьба идет с преодолением барьеров, либо внешних, либо внутренних.

На рисунке 20 представлены средние показатели развития установок самореализации у спортсменов-профессионалов по многомерному опроснику самореализации личности С.И. Кудинова.

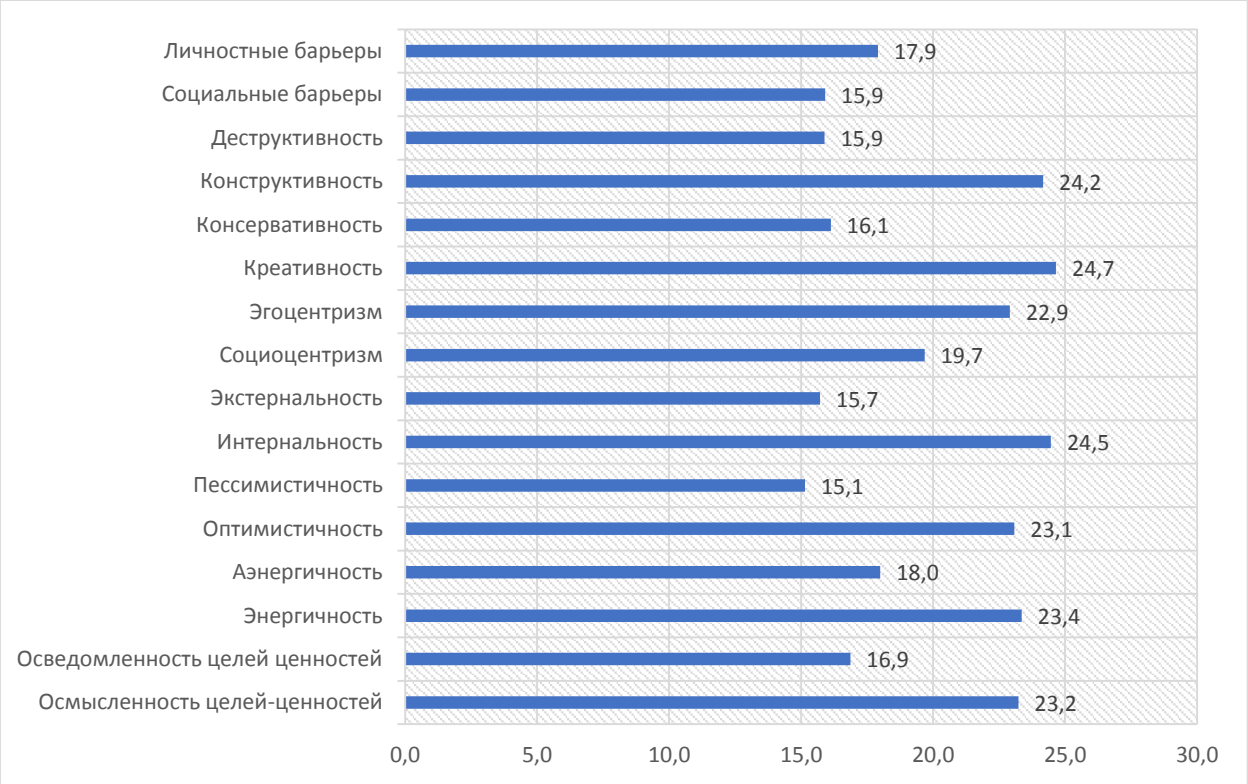


Рисунок 20 - Установки самореализации у спортсменов-профессионалов по многомерному опроснику самореализации личности С.И. Кудинова (ср.ариф.)

Отметим, что установки самореализации парные, их соотношение формирует определенный компонент самореализации. Анализ установок позволяет оценить, как наиболее важные аспекты, на которых сосредоточены спортсмены, реализуя свой потенциал, так и установки, которые слабо развиты. Рассмотрим сложившуюся иерархию установок самореализации, сопоставляя пары:

- На первом месте установка самореализации – креативность (ср.ариф.=24,7), консервативность (ср.ариф.=16,1), соответственно когнитивный компонент равен 8,5 баллам. Доминирование данной установки указывает на присутствие у спортсменов-профессионалов разнообразных схем самореализации, ясное понимание того, чего они хотят добиться в своей спортивной карьере, они хорошо чувствуют нужные моменты в соревнованиях и тренировках, когда необходимо приложить усилия.
- На втором месте установка самореализации – интернальность (ср.ариф.=24,5), экстернальность (ср.ариф.=15,7), соответственно организационный компонент равен 8,7 баллам. Доминирование данной установки указывает на высокое развитие у спортсменов-профессионалов навыков самоконтроля и самоорганизации своей спортивной деятельности, они

анализируют свои ошибки, вырабатывают стратегии их исправления, не перекладывая ответственность на обстоятельства.

- На третьем месте установка самореализации – конструктивность (ср.ариф.=24,2), деструктивность (ср.ариф.=15,9), соответственно прогностический компонент равен 8,3 баллам. Доминирование данной установки указывает на высокое уровень развитие у спортсменов-профессионалов специфических действий, приемов самореализации, они довольны как складывается их профессиональная карьера.

Отметим, что достаточно выраженное развитие показывают такие установки самореализации как энергичность (ср.ариф.=23,4), осмысленность целей-ценностей (ср.ариф.=23,2) и оптимистичность (ср.ариф.=23,1). Показатели по социальным и личностным барьерам не высоки, отмечается преобладание личностных барьеров, которые мешают самореализации спортсменов-профессионалом.

Общий уровень самореализации у профессиональных спортсменов равен 66,2 балла (см.рисунок 21), что соответствует адаптивному уровню и указывает на умеренность, стремление быть не хуже других и превосходить других результатами в спортивной деятельности.



Рисунок 21 - Виды самореализации в группе профессиональных спортсменов (ср.ариф.)

Уровень личной самореализации равен 36,4 баллам, что соответствует среднему уровню и вместе с тем, это самый развитый уровень самореализации в группе профессиональных спортсменов, который свидетельствует о стремлении к личностному совершенству и росту с целью достижения высоких результатов в развитии.

Уровень профессиональной самореализации равен 19,9 баллов, что соответствует низкому уровню и указывает на то, что профессиональные спортсмены сталкиваются с серьезными проблемами в реализации своего потенциала. Самый низкий показатель у социальной самореализации – 10,0 баллов, социальная активность профессиональных спортсменов предельно низкая.

Полученные низкие показатели по профессиональной самореализации подтверждают нашу гипотезу о наличии барьеров, о которые «разбивается» мотивация и жизнестойкость профессиональных спортсменов. Что же касается низких показателей по социальной самореализации, то многие исследователи отмечают, что потребность в общении у профессиональных спортсменов снижена [337].

С помощью критерия Манна-Уитни были выявлены половые различия в сформированности компонентов самореализации в группе спортсменов-профессионалов, полученные данные представлены в таблице 9.

Таблица 9. Половые различия в развитии компонентов самореализации у спортсменов-профессионалов

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Пол	Ранги
Ценностно-целевой компонент	U=93,500 *p=0,001*	мужской	14,23
		женский	28,58
Динамический компонент	U=151,500 *p=0,043*	мужской	18,10
		женский	26,77
Эмоциональный компонент	U=184,000 p=0,200	мужской	20,27
		женский	25,75
Организационный компонент	U=153,000 *p=0,046*	мужской	18,20
		женский	26,72
Мотивационный компонент	U=233,500 p=0,882	мужской	23,57
		женский	24,20
Когнитивный компонент	U=149,500 *p=0,039*	мужской	17,97
		женский	26,83
Прогностический компонент	U=107,500 *p=0,030*	мужской	15,17
		женский	28,14
Компетентно-личностный компонент	U=207,500 p=0,457	мужской	21,83
		женский	25,02
Личностная самореализация	U=234,500 p=0,900	мужской	23,63
		женский	24,17
Социальная самореализация	U=197,000 p=0,326	мужской	26,87
		женский	22,66
Профессиональная самореализация	U=238,500 p=0,973	мужской	23,90
		женский	24,05
Общий уровень самореализации	U=237,500 p=0,954	мужской	24,17
		женский	23,92

Из данных представленных в таблице 9 следует, что выявлены половые различия по 5 компонентам самореализации:

- Ценностно-целевой компонент (p=0,001) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-профессионалов женщин, они в большей степени ориентированы на достижения результатов в спорте, чтоб ими гордилась страна, тогда как мужчины профессиональные спортсмены в большей степени ориентированы на получение дивидендов от соревнований и побед;
- Динамический компонент (p=0,043) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-профессионалов женщин, они более активны и энергичны в самореализации своего потенциала, тогда как мужчины профессиональные спортсмены чаще демонстрируют однотипные стратегии саморелизации;
- Организационный компонент (p=0,046) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-профессионалов женщин, у них преобладают позитивные индикаторы самореализации, тогда как мужчины профессиональные спортсмены, чаще ждут, когда обстоятельства в спортивной карьере сложатся в их пользу и склонны перекладывать ответственность на других за свои неудачи на соревнованиях;
- Когнитивный компонент (p=0,039) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-профессионалов женщин, у них преобладает гибкий, широкий набор стратегий самореализации, тогда как мужчины профессиональные спортсмены консервативны, проявляют значительную стабильность и стереотипность в стратегиях самореализации своего спортивного потенциала;
- Прогностический компонент (p=0,030) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-профессионалов женщин, они стремятся реализовать новые навыки и стратегии самосовершенствования, тогда как мужчины профессиональные спортсмены, чаще используют непродуктивные стратегии самореализации.

Таким образом, мы видим, что у профессиональных спортсменов доминируют три установки самореализации – *креативность, интернальность конструктивность* и соответственно более развиты три компонент самореализации – *когнитивный, организационный и прогностический*. Общий уровень самореализации соответствует среднему, однако профессиональная самореализация в спорте крайне низкая и спортсмены-профессионалы нуждаются в развитии новых стратегий самореализации. Выявлены половые различия в компонентах самореализации, которые указывают на то, что женщины профессиональные спортсменки в больше мере обладают гибкими, широкими схемами самореализации, по сравнения с профессиональными спортсменами мужчинами.

Исследования Л.К. Серовой и Е.В. Власовой показали, что для спортсменов-профессионалов характерны 4 доминирующие стратегии самореализации: «самореализация через борьбу и достижение успеха»,

«самореализация через социальное признание», «самореализация через свободу и автономию», «самореализация через помощь другим людям» [341].

Данные Л.Г. Уляевой и Е.В. Мельник показывают, что модель самореализации спортсмена зависит от развития установки на саморегуляцию [342].

Следующим шагом было проведено сравнение в выраженности компонентов и видов самореализации в зависимости от уровня спортивной квалификации у профессиональных спортсменов. Полученные данные представлены в таблице 10.

Таблица 10. Различия в выраженности компонентов и видов самореализации в зависимости от уровня спортивной квалификации у профессиональных спортсменов по многомерному опроснику самореализации личности С.И. Кудинова

Переменные	H-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости	Уровень квалификации	Ранги
Ценностно-целевой компонент	H=7,210 *p=0,027*	МС/МСМК	21,48
		КМС	34,30
		Разряд/отсут.	20,79
Динамический компонент	H =8,124 *p=0,017*	МС/МСМК	23,63
		КМС	33,75
		Разряд/отсут.	17,64
Эмоциональный компонент	H =5,017 p=0,081	МС/МСМК	21,65
		КМС	32,60
		Разряд/отсут.	21,71
Организационный компонент	H =6,110 *p=0,050*	МС/МСМК	22,83
		КМС	33,95
		Разряд/отсут.	18,36
Мотивационный компонент	H=2,036 p=0,361	МС/МСМК	21,63
		КМС	29,00
		Разряд/отсут.	24,32
Когнитивный компонент	H =0,151 p=0,927	МС/МСМК	23,41
		КМС	23,70
		Разряд/отсут.	25,18
Прогностический компонент	H =5,006 p=0,082	МС/МСМК	20,22
		КМС	31,75
		Разряд/отсут.	24,68
Компетентно-личностный компонент	H =0,952 p=0,621	МС/МСМК	23,39
		КМС	27,65
		Разряд/отсут.	22,39

Продолжение таблицы 10

Личностная самореализация	H=1,298 p=0,523	МС/МСМК	24,85
		КМС	26,70
		Разряд/отсут.	20,68
Социальная самореализация	H =0,890 p=0,641	МС/МСМК	22,85
		КМС	22,60
		Разряд/отсут.	26,89
Профессиональная самореализация	H =0,097 p=0,953	МС/МСМК	23,37
		КМС	24,75
		Разряд/отсут.	24,50
Общий уровень самореализации	H =0,308 p=0,857	МС/МСМК	23,26
		КМС	26,10
		Разряд/отсут.	23,71

Представленные в таблице 10 данные показывают, что выявлены значимые различия в выраженности компонентов самореализации в зависимости от квалификации профессиональных спортсменов:

– Ценностно-целевой компонент (p=0,027) – для КМС характерна выраженная ориентация на командные цели, чувство локтя, они стремятся не просто реализовать свой потенциал, но и способствовать профессиональному росту коллег и начинающих спортсменов.

- Динамический компонент (p=0,017) – для КМС свойственна ярко выраженная активность, энергичность, они упорные, целеустремленные и настойчивые в достижении своих спортивных целей.

- Организационный компонент (p=0,050) – для КМС характерен высокий уровень самоконтроля и самоорганизации в период подготовки к соревнованиям, они анализируют свои ошибки и не перекладывают ответственность за поражения на обстоятельства.

У профессиональных спортсменов более высокой квалификации (МС/МСМК) уровень выраженности компонентов самореализации значимо ниже, чем у КМС, что может быть свидетельством своего рода «стеклянного потолка» в спортивной деятельности, когда спортсменам высокого уровня не куда расти и нет возможности развиваться дальше.

Наши данные не совпадают с результатами исследований А.А.Сергеевой (2011) показали, что оценка самореализации спортсмена вполне закономерно повышается вместе с уровнем мастерства: самая низкая у спортсменов – без квалификации, средняя оценка в группе КМС и самая высокая оценка у МС [43]. Стоит отметить, что в исследовании Сергеевой (2011) уровень самореализации оценивался не с помощью диагностических методов, а на основе результатов спортсменов.

Далее был проведен корреляционный анализ взаимосвязей изучаемых мотивов, показателей жизнестойкости и компонентов самореализации, полученные результаты представлены в таблице 11-12. Для удобства восприятия данных, в корреляционных таблицах представлены только значимые

корреляции, полностью таблицы представлены в приложении (см. приложение А).

Таблица 11. Взаимосвязь изучаемых мотивов и компонентов самореализации в группе профессиональных спортсменов

	Ценностно-целевой компонент	Эмоциональный компонент	Организационный компонент	
М. развития характера и психических качеств	0,311*			
М. улучшения самочувствия и здоровья		-0,255*	-0,264*	
П. в достижении	0,308*			
П. в самосовершенствовании	0,462**	0,249*		
П. в общении	0,367**			
	Когнитив. компонент	Динамич. компонент	Мотивацион. компонент	Компетентно-личностный компонент
Мотив познания				0,284*
М. эстетического удовольствия и острых ощущений				0,330*
М. приобретения полезных для жизни умений и знаний			0,248*	
М. повышение престижа, желание славы				0,277*
М. коллективистическая направленность				0,274*
П. в достижении	0,251*			
П. в борьбе		0,256*		
П. в самосовершенствовании	0,257*	0,279*		
П. в общении			0,288*	
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (односторонняя). *. Корреляция значима на уровне 0,05 (односторонняя).				

Из данных представленных в таблице 11 видно, что в группе профессиональных спортсменов компоненты самореализации связаны положительными и отрицательными корреляционными взаимосвязями с мотивами спортивной деятельности:

- Ценностно-целевой компонент самореализации связан 4 положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности: мотивом развития характера и психических качеств (r=0,311*), потребностью в достижении (r=0,308*), потребностью в самосовершенствовании (r=0,462**) и потребностью в общении (r=0,367**).

- Эмоциональный компонент самореализации связан одной положительной корреляцией с потребностью в самосовершенствовании (r=0,249*) и отрицательной корреляцией с потребностью в улучшения самочувствия и здоровья (r=-0,255*).
- Организационный компонент самореализации связан одной отрицательной корреляцией с потребностью в улучшения самочувствия и здоровья (r=-0,264*).
- Когнитивный компонент самореализации связан двумя положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности – потребностью в достижении (r=0,251*) и потребностью в самосовершенствовании (r=0,257*).
- Динамический компонент самореализации связан двумя положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности – потребностью в борьбе (r=0,256*) и потребностью в самосовершенствовании (r=0,279*).
- Мотивационный компонент самореализации связан двумя положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности – мотивом приобретения полезных для жизни умений и знаний (r=0,248*) и потребностью в общении (r=0,288*).
- Компетентно-личностный компонент самореализации связан 4 положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности: мотивом познания (r=0,284*), мотивом эстетического удовольствия и острых ощущений (r=0,330*), мотивом повышение престижа, желание славы (r=0,277*) и мотивом коллективистической направленности (r=0,274*).

Результаты корреляционного анализа показывают, что основные корреляционные связи возникают вокруг двух компонентов самореализации – ценностно-целевого (максимальная реализация потенциала в спорте и получение с этих бонусов) и компетентно-личностного компонентов (личностные барьеры, тревожность, скованность) и потребности в самосовершенствовании (по 4 корреляционные связи с другими элементами).

В таблице 12 представлены результаты корреляционного анализа взаимосвязей показателей жизнестойкости и компонентов самореализации в группе профессиональных спортсменов. В таблице 12 представлены лишь значимые корреляции (см. Приложение А)

Результаты корреляционного анализа, представленные в таблице 12 показывают, что в группе профессиональных спортсменов элементы жизнестойкости плотно взаимосвязана не только с компонентами самореализации, но и с ее видами:

- Вовлеченность связана 7 положительными корреляционными связями с компонентами и видами самореализации: ценностно-целевой компонент (r=0,365**), динамический компонент (r=0,531**), эмоциональный компонент (r=0,410**), организационный компонент (r=0,249*), прогностический компонент (r=0,314*), компетентно-личностный компонент (r=0,553**) и общий уровень самореализации (r=0,270*);

Таблица 12. Взаимосвязь аспектов жизнестойкости и компонентов самореализации в группе профессиональных спортсменов

Ро Спирмена	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Уровень жизнестойкости
Ценностно-целевой компонент	0,365**	0,348**	0,294*	0,400**
Динамический компонент	0,531**	0,459**	0,489**	0,594**
Эмоциональный компонент	0,410**	0,431**	0,291*	0,468**
Организационный компонент	0,249*	0,477**		0,383**
Прогностический компонент	0,314*	0,340**	0,260*	0,347**
Компетентно-личностный компонент	0,553**	0,635**	0,468**	0,656**
Личностная самореализация		0,319*		0,277*
Общий уровень самореализации	0,270*	0,309*		0,290*
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (односторонняя). *. Корреляция значима на уровне 0,05 (односторонняя).				

- Контроль связан 8 положительными корреляционными связями с компонентами и видами самореализации: ценностно-целевой компонент (r=0,348**), динамический компонент (r=0,459**), эмоциональный компонент (r=0,431**), организационный компонент (r=0,431**), прогностический компонент (r=0,340**), компетентно-личностный компонент (r=0,635**), личностная самореализация (r=0,319*) и общий уровень самореализации (r=0,309*);
- Принятие риска связано 5 положительными корреляционными связями с компонентами и видами самореализации: ценностно-целевой компонент (r=0,294*), динамический компонент (r=0,489**), эмоциональный компонент (r=0,291*), прогностический компонент (r=0,260*), компетентно-личностный компонент (r=0,468**);
- Уровень жизнестойкости связан 8 положительными корреляционными связями с компонентами и видами самореализации: ценностно-целевой компонент (r=0,400**), динамический компонент (r=0,594**), эмоциональный компонент (r=0,468**), организационный компонент (r=0,383**), прогностический компонент (r=0,347**), компетентно-личностный компонент (r=0,656**), личностная самореализация (r=0,277*) и общий уровень самореализации (r=0,290*).

Результаты корреляционного анализа показывают, что жизнестойкость как мотивация к трансформационному совладанию связана положительными корреляционными взаимосвязями с компонентами и видами самореализации. Рост жизнестойкости способствует росту самореализации у профессиональных спортсменов, и наоборот, раскрытие потенциала увеличивает жизнестойкость профессиональных спортсменов.

На рисунке 22 представлена итоговая корреляционная плеяда наиболее выраженных корреляционных аспектов.

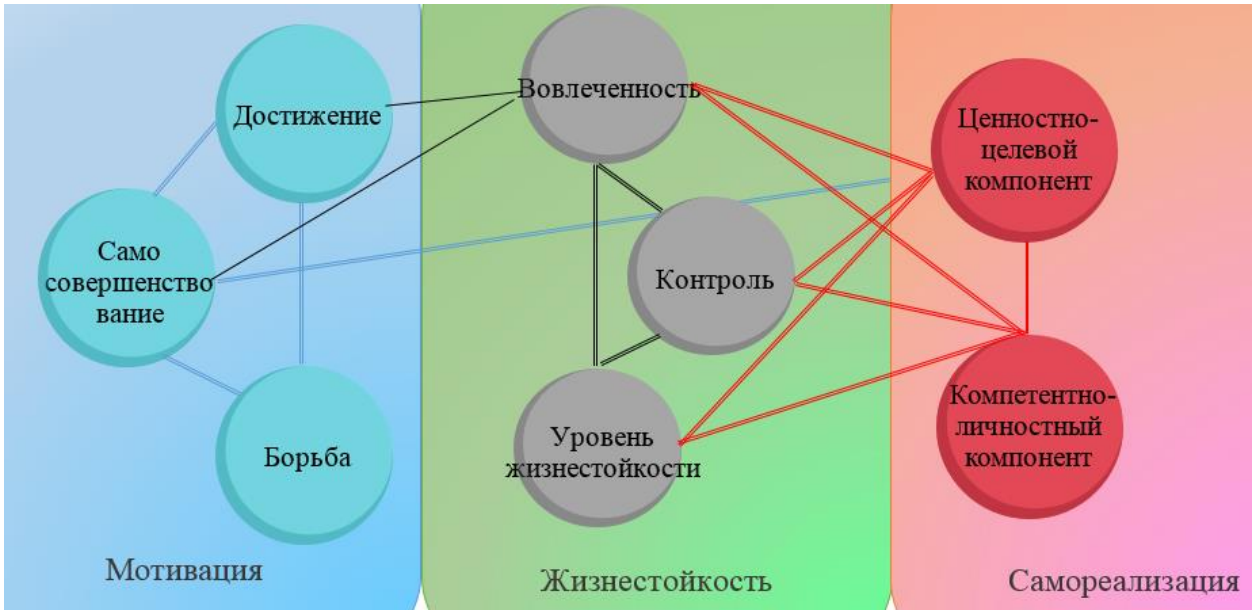


Рисунок 22 - Корреляционная плеяда взаимосвязи спортивной мотивации и самореализации в группе профессиональных спортсменов

Ядро плеяды представлено тремя мотивами – самосовершенствования (16 корреляционных связей), борьбы (13 корреляционных связей) и достижений (13 корреляционных связей); ведущее место занимает мотив самосовершенствования, который обеспечивает связь и с компонентами жизнестойкости и элементами самореализации.

Второй слой плеяды составляют элементы жизнестойкости как мотивации к трансформационному совладанию и два компонента самореализации: вовлеченность (10 корреляционных связей), контроль (9 корреляционных связей) и общий уровень жизнестойкости (8 корреляционных связей); ценностно-целевой компоненты (8 корреляционных связей) и компетентно-личностный компонент (8 корреляционных связей). Вовлеченность в спортивную деятельность пронизывает связями и аспекты мотивов, и аспекты самореализации и является тем элементом, который «сшивает» канализирует энергию мотивов в установки самореализации, обеспечивая их наполнение. Что касается установок самореализации, то в группе профессиональных спортсменов акцент стоит на установке к максимальному раскрытию потенциала и личностных барьеров, которые этому мешают (уровень барьеров средний).

Построенная корреляционная плеяда позволяет наглядно увидеть, что энергия доминирующих ведущих мотивов у профессиональных спортсменов «не дотекает» до самореализации, сталкиваясь с барьерами и в первую очередь с личностными барьерами, которые затрудняют реализацию спортивного потенциала. Отдельные мотивы связаны с установками самореализации, но ни один из них «не протоптал тропинку» до самореализации как таковой. Данная проблема требует комплексного подхода для анализа личностных барьеров каждого спортсмена и осмысления им стратегий реализации потенциала.

3.2 Особенности мотивации спортсменов-любителей как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям

В ходе эмпирического исследования были выявлены особенности мотивации у спортсменов-любителей.

Свою главную цель в спорте, связанную с достижениями спортсмены-любители связывают с различными аспектами личной и профессиональной самореализации (см. рисунок 23):

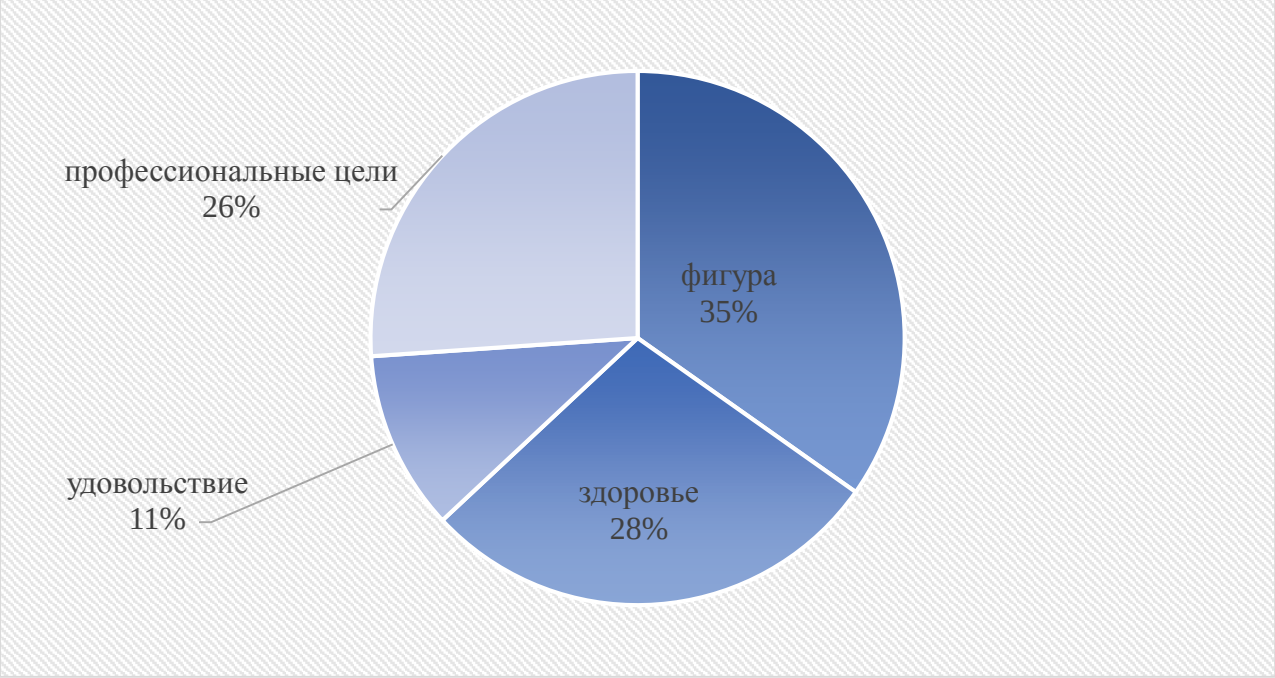


Рисунок 23 - Основная цель, связанная с достижениями в спортивной деятельности у спортсменов-любителей

– 35% спортсменов-любителей в качестве основной цели обозначают поддержание хорошей физической формы, похудение, красивую фигуру, накаченное тело;

– 28% спортсменов-любителей в качестве основной цели выделяют поддержание и сохранение здоровья, здоровый образ жизни, при том отмечают не только физические, но и ментальное здоровье;

– 26% спортсменов- любителей в качестве основной цели обозначают самореализацию, связанную со стремлением стать профессионалом в новой для них сфере (поскольку не все являются спортсменами с детского или юношеского возраста), разностороннем развитием;

– 11% спортсменов-любителей основной целью считают получение удовольствия от спортивной деятельности.

На рисунке 24 представлен профиль мотивов спортивной деятельности, который позволяет провести анализ выраженности отдельных мотивов и структуры мотивации по опроснику МСД Е.А. Калинина (см. приложение Б):

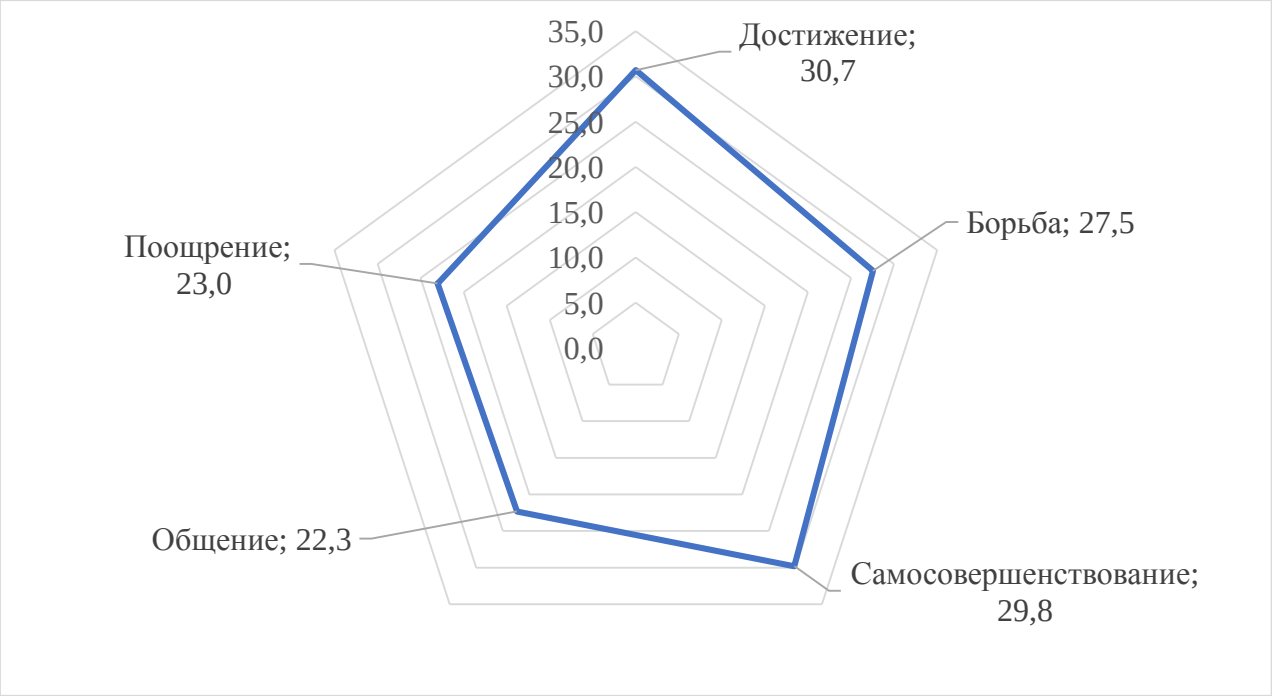


Рисунок 24 - Профиль мотивов спортивной деятельности по опроснику МСД у спортсменов-любителей (ср.ариф.)

– На первом месте у спортсменов-любителей мотив достижения (ср.ариф.=30,7; t=37,800; p=0,000), уровень мотивации оптимальный;

– На втором месте у спортсменов-любителей находится мотив самосовершенствования (ср.ариф.=29,8; t=33,447; p=0,000), уровень мотивации также оптимальный;

– На третьем месте расположен мотив борьбы (ср.ариф.=27,5; t=28,944; p=0,000), уровень мотивации пониженый;

– На четвертом месте расположен мотив поощрения (ср.ариф.=23,0; t=22,974; p=0,000), уровень мотивации пониженный;

– На последнем месте оказался мотив общения (ср.ариф.=22,3; t=24,508; p=0,000), уровень мотивации пониженный.

Полученный профиль мотивации спортсменов-любителей похож на профиль профессиональных спортсменов, но без завышенной мотивации достижения; мотивы достижения и самосовершенствования оптимальны и способствуют поддержанию стабильного уровня мотивации во время

тренировочного процесса. Мотивы поощрения и общения снижены и тормозят тренировочный процесс. Отметим, что мотив борьбы по полученным баллам находится в пограничном положении. Полученный профиль показывает, что спортсмены-любители, также как профессиональные спортсмены скорее ориентированы на внутреннюю мотивацию, чем на внешнюю.

С помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены половые различия в выраженности отдельных мотивов по опроснику МСД в группе спортсменов-любителей, полученные данные представлены в таблице 13.

Таблица 13. Половые различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-любителей по опроснику МСД

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Пол	Ранги
Достижение	U=380,000 p=0,872	мужской	30,26
		женский	29,50
Борьба	U=366,500 p=0,706	мужской	30,60
		женский	28,83
Самосовершенствование	U=350,000 p=0,521	мужской	28,97
		женский	32,00
Общение	U=344,000 p=0,461	мужской	28,82
		женский	32,30
Поощрение	U=348,500 p=0,506	мужской	31,06
		женский	27,93

Из данных представленных в таблице 13 следует, что в группе спортсменов-любителей выраженность мотивов достижения, самосовершенствования, борьбы, общения и поощрения одинакова и у мужчин, и у женщин. Данные результаты совпадают с результатами спортсменов-профессионалов, где половые различия также не влияют на выраженность спортивных мотивов. И мужчины, и женщины спортсмены как любители, так и профессионалы ориентированы на достижение максимальных результатов в спорте, хотят максимально использовать свои возможности, совершенствовать свое тело, получают от тренировок удовольствие.

Затем было проведено сравнение в выраженности мотивов в зависимости от уровня спортивной квалификации у спортсменов-любителей. В данной группе разделение идет всего на две подгруппы: с квалификацией и без квалификации, поскольку выделение 3-х групп среди любителей не получилось, мало спортсменов, ушедших из профессионального спорта и продолжающих свое развитие в рамках другой спортивной дисциплины со спортивной квалификацией. Спортсмены-любители с квалификацией были объединены в одну группу. Полученные данные представлены в таблице 14.

Таблица 14. Различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-любителей по опроснику МСД в зависимости от уровня спортивной квалификации

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Квалификация	Ранги
Достижение	U=201,500 p=0,128	Есть	36,71
		Нет	28,29
Борьба	U=177,000 *p=0,048*	Есть	38,75
		Нет	27,77
Самосовершенствование	U=195,500 p=0,103	Есть	37,21
		Нет	28,16
Общение	U=163,500 *p=0,025*	Есть	39,88
		Нет	27,48
Поощрение	U=178,500 *p=0,050*	Есть	38,83
		Нет	27,37

Полученные данные показывают, что выявлены значимые различия в выраженности отдельных мотивов в группе спортсменов-любителей с зависимости от уровня спортивной квалификации:

- Мотив борьбы (p=0,048) – данный мотив сильнее выражен в подгруппе спортсменов-любителей со спортивной квалификацией.
- Мотив общения (p=0,025) – данный мотив сильнее выражен в подгруппе спортсменов-любителей со спортивной квалификацией.
- Мотив поощрения (p=0,050) – данный мотив также сильнее выражен в подгруппе спортсменов-любителей со спортивной квалификацией.

Таким образом, формирование мотивационного профиля у спортсменов-любителей различается в зависимости от уровня квалификации и способствует усилению влияния мотивов борьбы, общения и поощрения среди любителей со спортивной квалификацией. Полученные результаты не противоречат данным спортсменов-профессионалов и возможно различия могут быть объяснены спортивным прошлым, которое сформировало определенную не только определенную иерархию, но и силу, наполненность мотивов.

На рисунке 25 представлена иерархия мотивов спортивной деятельности, который позволяет провести анализ выраженности отдельных мотивов и структуры мотивации по методике В.И. Тропникова в группе спортсменов-любителей (см. Приложение Б).

Рассмотрим полученную иерархию мотивов спортивной деятельности по методике В.И. Тропникова:

1. Группа ведущих мотивов включает в себя 3 мотива:

- Мотив физического совершенства (ср.ариф.=38,7; t=32,916; p=0,000);
- Мотив развития характера и психических качеств (ср.ариф.=30,9; t=28,028; p=0,000);

- Мотив эстетического удовольствия и острых ощущений (ср.ариф.=30,0; t=25,012; p=0,000).

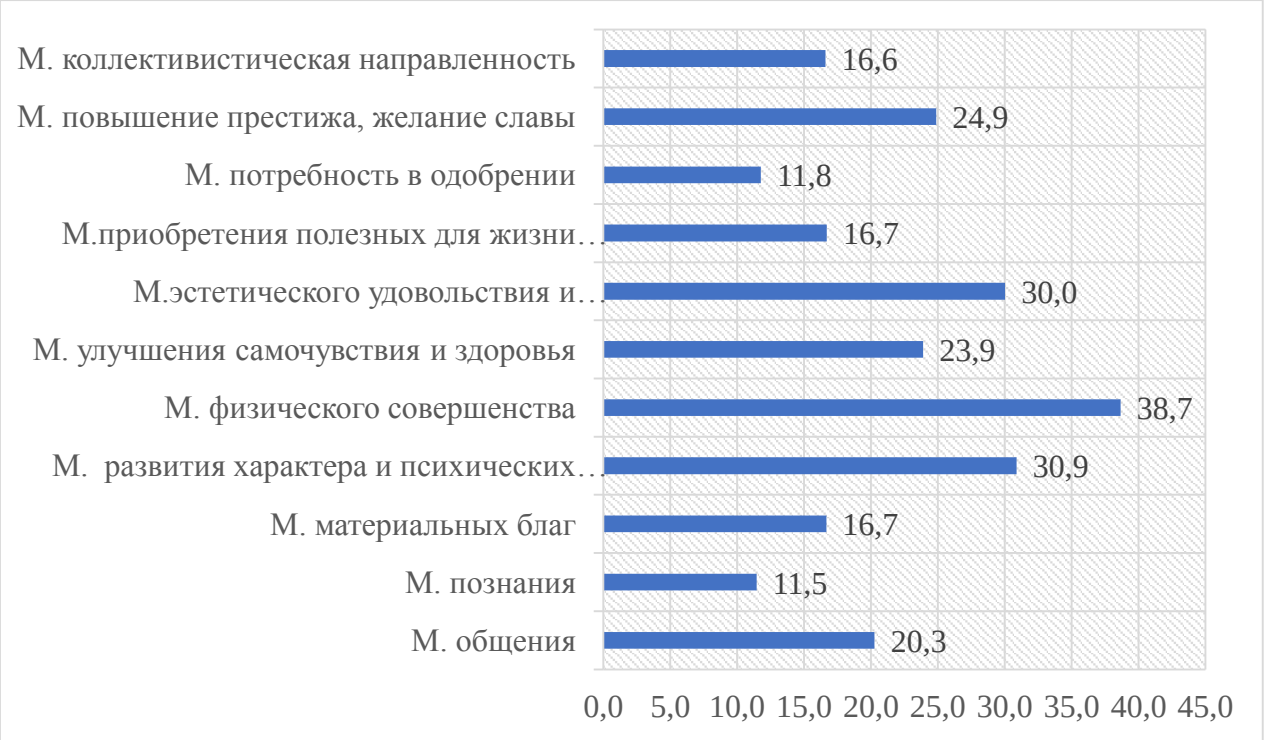


Рисунок 25 - Иерархия мотивов спортивной деятельности по методике В.И. Тропникова в группе спортсменов-любителей (ср.ариф.)

2. Группа основных мотивов включает в себя 3 мотива:
- Мотив повышения престижа, желания славы (ср.ариф.=24,9; t=19,189; p=0,000);
- Мотив улучшения самочувствия и здоровья (ср.ариф.=23,9; t=27,810; p=0,000);

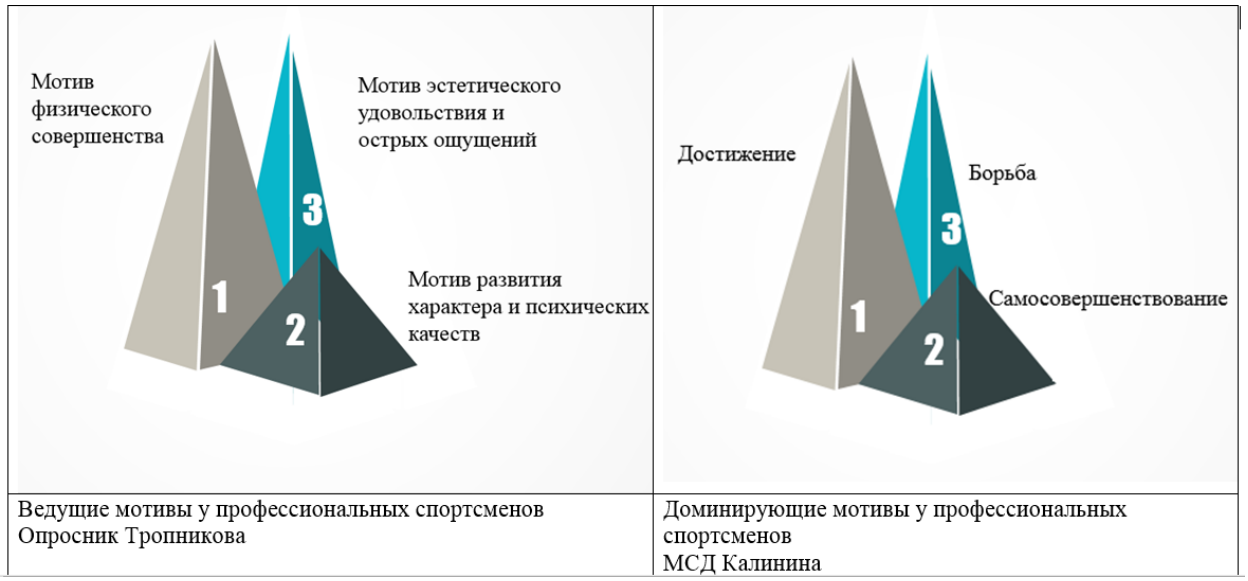
Мотив общения (ср.ариф.=20,3; t=22,136; p=0,000).

3. Группа слабо развитых мотивов состоит из пяти мотивов:
- Мотив приобретения полезных для жизни умений и знаний (ср.ариф.=16,7; t=21,015; p=0,000);
- Мотив материальных благ (ср.ариф.=16,7; t=17,594; p=0,000);
- Мотив коллективистическая направленность (ср.ариф.=16,6; t=15,441; p=0,000);
- Мотив потребность в одобрении (ср.ариф.=11,8; t=15,167; p=0,000);
- Мотив познания (ср.ариф.=11,5; t=18,998; p=0,000).

Полученная иерархия мотивов спортсменов-любителей отличается от иерархии мотивов профессиональных спортсменов, в-первую очередь количеством мотивов среди ведущих и основных мотивов и соответственно увеличением количества слаборазвитых мотивов спортивной деятельности. Во-вторую очередь различия связанны с содержанием основных мотивов, тогда как ведущие мотивы практически совпадают.

Полученная иерархия мотивов имеет некоторые сходства с профилем мотивации по методике МСД Калинина: в частности, речь идет о доминирующих мотивах самосовершенствования и достижения (см. рисунок 26).

Доминирующие мотивы у спортсменов-любителей схожи: мотив самосовершенствования МСД в методике Тропникова представлен двумя мотивами – физического совершенства и психического развития и совпадают с открытыми ответами о целях занятия спортом.



Ведущие мотивы у профессиональных спортсменов Опросник Тропникова	Доминирующие мотивы у профессиональных спортсменов МСД Калинина

Рисунок 26 - Соотношение ведущих мотивов в группе спортсменов-любителей

Следующая группа мотивов – борьба и мотив эстетического удовольствия и острых ощущений в описании совпадаю не полностью, но пересечения имеются. Мотив достижения стоит несколько в стороне и скорее сопряжён с достижениями личных результатов. Важно отметить, что полученная иерархия статистически значима (см. Приложения Б).

Однако если рассматривать слабо развитые мотивы спортивной деятельности в группе спортсменов-любителей, то данные методик не совпадают (см.рисунок 27).

Согласно данным методики Тропникова, мотивы общения находится в середине структуры мотивации, тогда как такие мотивы как познание, приобретение полезных знаний, мотив материальных благ и потребность в одобрении представляют собой наименее развитые мотивы. Обращает на себя внимание тот факт, что у спортсменов-любителей достаточно большой пласт спортивных мотивов развит слабо, в основном это мотивы, связанны с получением некоторых «бонусов» от спортивной деятельности.

Возможно это связано с тем, что спортсмены-любители, приходя в спортивную деятельность, чаще приходят в нее для достижения личных результатов (похудение, фигура, здоровье), а не профессиональной самореализации, хотя и не исключают ее. Довольно часто эти люди уже

состоялись в других сферах деятельности и мотивы материальных благ, поощрения, одобрения, полезных навыков реализуются в иных сферах.



Рисунок 27 - Соотношение сниженной мотивации в группе спортсменов-любителей

С помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены половые различия в выраженности отдельных мотивов по опроснику Тропникова в группе спортсменов-любителей, полученные данные представлены в таблице 15.

Таблица 15. Половые различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-любителей по опроснику Тропникова

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Пол	Ранги
М. общения	U=367,000 p=0,712	мужской	30,59
		женский	28,85
М. познания	U=345,500 p=0,474	мужской	31,14
		женский	27,78
М. материальных благ	U=316,500 p=0,237	мужской	31,88
		женский	26,33
М. развития характера и психических качеств	U=330,000 p=0,336	мужской	28,46
		женский	33,00
М. физического совершенства	U=340,000 p=0,421	мужской	28,72
		женский	32,50
М. улучшения самочувствия и здоровья	U=347,000 p=0,490	мужской	28,90
		женский	32,15
М. эстетического удовольствия и острых ощущений	U=347,500 p=0,496	мужской	31,09
		женский	27,88

Продолжение таблицы 15

М. приобретения полезных умений, знаний	U=266,000 *p=0,047*	мужской	33,18
		женский	23,80
М. потребность в одобрении	U=374,500 p=0,803	мужской	30,40
		женский	29,23
М. повышение престижа, желание славы	U=217,500 *p=0,038*	мужской	34,87
		женский	23,35
М. коллективистическая направленность	U=325,500 p=0,299	мужской	31,65
		женский	26,78

Из данных представленных в таблице 15 следует, что в группе спортсменов-любителей иерархия 9 изучаемых мотивов одинакова и у мужчин, и у женщин. Значимые различия выявлены по двум мотивам:

- Мотив приобретения полезных умений, знаний (p=0,047);
- Мотив повышение престижа, желание славы (p=0,038).

Оба мотива выражены у мужчин спортсменов-любителей. Следовательно, можно говорить о том, что мужчины приходя в любительский спорт, больше чем женщины ориентированы на приобретение новых навыков, которые ценятся другими людьми, им нравится ощущать свое физическое превосходство, их чувство собственного достоинства и авторитет заметно повышаются по мере роста спортивных результатов.

Затем было проведено сравнение в выраженности мотивов в зависимости от уровня спортивной квалификации у спортсменов-любителей. Полученные данные представлены в таблице 16.

Полученные данные показывают, что выявлены значимые различия в выраженности отдельных мотивов по методике Тропникова в группе спортсменов-любителей с зависимости от уровня спортивной квалификации:

- Мотив материальных благ (p=0,030) – данный мотив сильнее выражен в группе спортсменов-любителей обладающих спортивной квалификацией, они в большей мере за счет спорта хотят побывать за границей на соревнованиях, получать денежные вознаграждения, не вкладываться в экипировку, улучшить жилищные условия;
- Мотив физического совершенства (p=0,050) – данный мотив выражен сильнее в группе спортсменов без квалификации, которые изначально пришли в спорт, чтобы похудеть, поддерживать спортивную форму, развить мускулатуру, стать сильнее, гибче, ловчее, выносливее.
- Мотив повышение престижа, желание славы (p=0,040) – данный мотив чаще более выражен в подгруппе спортсменов-любителей со спортивной квалификацией, они в большей мере стремятся развивать за счет спорта чувство собственного достоинства и авторитет.

Таким образом, спортсмены-любители, обладающие спортивной квалификацией, мотивированы на статус, авторитет, престиж и материальные награды, тогда как спортсмены с отсутствием спортивной квалификации мотивированы на достижение и поддержание идеальной спортивной формы.

Таблица 16. Различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-любителей по методике Тропникова в зависимости от уровня спортивной квалификации

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Квалификация	Ранги
М. общения	U=258,000 p=0,651	Есть	32,00
		Нет	29,49
М. познания	U=227,500 p=0,303	Есть	34,54
		Нет	28,84
М. материальных благ	U=167,000 *p=0,030*	Есть	39,58
		Нет	27,55
М. развития характера и психических качеств	U=251,000 p=0,557	Есть	27,42
		Нет	30,66
М. физического совершенства	U=186,500 *p=0,050*	Есть	22,88
		Нет	31,82
М. улучшения самочувствия и здоровья	U=254,000 p=0,597	Есть	27,67
		Нет	30,60
М. эстетического удовольствия и острых ощущений	U=268,500 p=0,799	Есть	31,13
		Нет	29,71
М. приобретения полезных умений,знаний	U=270,000 p=0,821	Есть	31,00
		Нет	29,74
М. потребность в одобрении	U=228,000 p=0,308	Есть	34,50
		Нет	28,85
М. повышение престижа, желание славы	U=173,000 *p=0,040*	Есть	39,08
		Нет	27,68
М. коллективистическая направленность	U=213,000 p=0,192	Есть	35,75
		Нет	28,53

Аналогичные результаты были получены в исследовании Bochaver et al. (2021), в котором подчеркивалась важность мотивов, связанных с внешним видом, физическим самосовершенствованием и здоровьем для спортсменов-любителей [343].

Далее был проведен корреляционный анализ взаимосвязей изучаемых мотивов (см. Приложение Б). Полученные данные указывают на высокую плотность связей ($p \leq 0,01$), мотивы спортивной деятельности подпитывают друг друга, мотивационная энергия способна перемещаться между мотивами, «накачивая» их от уровня знаемых до побудительных. Плотность взаимосвязей идентичная результатам в группе профессиональных спортсменов.

На рисунке 28 представлены результаты теста жизнестойкости Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) в группе спортсменов-любителей.

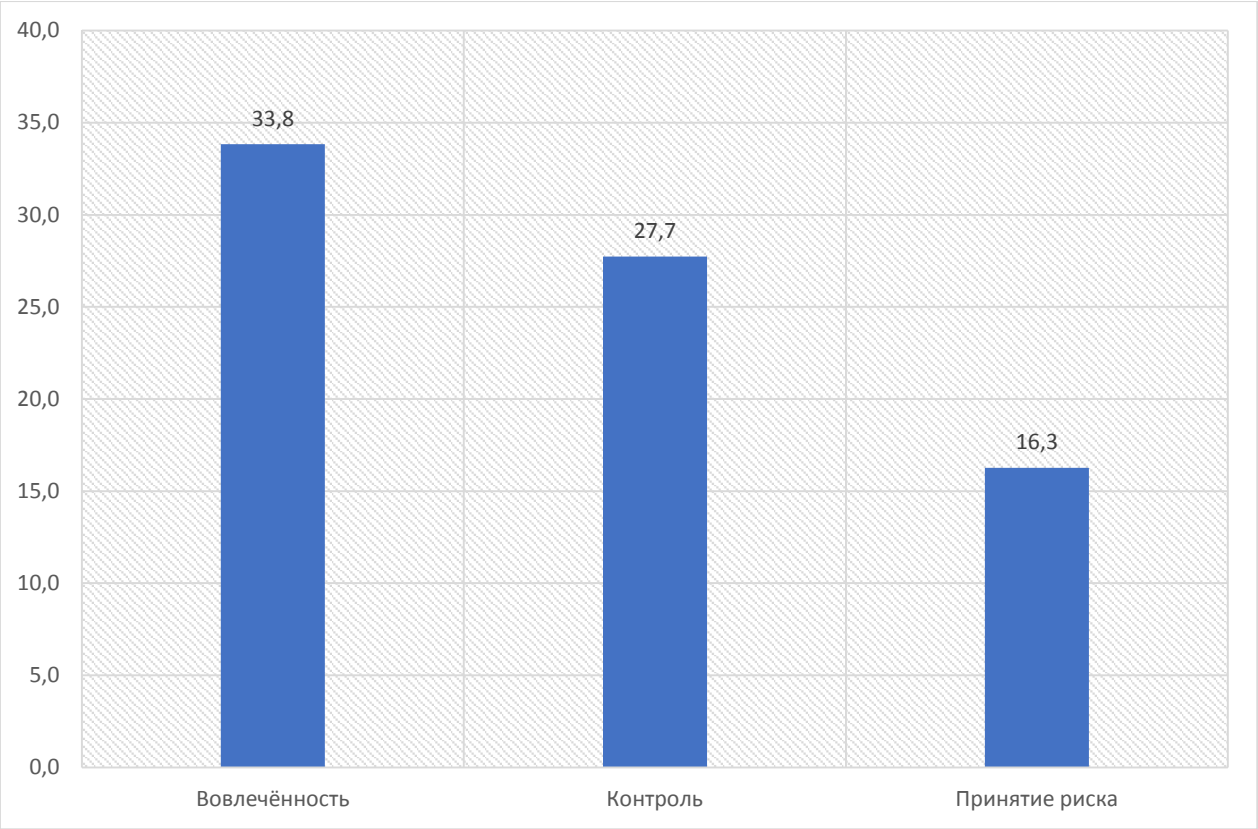


Рисунок 28 - Показатели жизнестойкости по результатам теста жизнестойкости Мади (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) в группе спортсменов-любителей (ср.ариф.)

Общий уровень жизнестойкости у спортсменов-любителей составляет 77,8 балла, что соответствует среднему уровню стойкого совладания со стрессовыми ситуациями и говорит о сформированной мотивации к трансформационному совладанию на тренировках, соревнованиях, при поражениях и в случаях получения травмы (см. Приложение Б).

Уровень вовлеченности равен 33,8 баллу и соотвествует среднему значению, что указывает на то, что спортсмены-любители в спорте находят достаточно высокий шанс реализации себя в жизни, они получают удовольствие от тренировок, соревнований, спортивной деятельности.

Показатель контроля равен 27,7 баллов, что также соответствует среднему значению, спортсмены-любители понимают, что хорошая подготовка к соревнованиям, борьба позволяют им повлиять на победу в соревнованиях, но не гарантируют 100% победы. У них есть стойкое ощущение, что они выбирают свой путь профессиональной самореализации в спортивной деятельности.

Показатель принятия риска равен 16,3 баллов, что соответствует высокому уровню, что свидетельствует о том, что спортсмены-любители убеждены, что и победы, и поражения способствуют их становлению как профессионалов, готовы участвовать в соревнованиях даже не будучи на 100% уверены в победе, рискуя ради победы на выступлениях.

Полученные средние показатели близки результатам спортсменов-профессионалов.

С помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены половые различия в выраженности показателей жизнестойкости в группе спортсменов-любителей, полученные данные представлены в таблице 17.

Таблица 17. Половые различия в выраженности показателей жизнестойкости у спортсменов-любителей по тесту Мадди

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Пол	Ранги
Вовлеченность	U=334,500 p=0,373	мужской	28,58
		женский	32,78
Контроль	U=155,500 *p=0,050*	мужской	34,17
		женский	22,78
Приятие риска	U=154,000 *p=0,050*	мужской	25,81
		женский	36,28
Уровень жизнестойкости	U=369,000 p=0,737	мужской	29,46
		женский	31,05

Из данных представленных в таблице 17 следует, что в группе спортсменов-любителей выявлены значимые различия по шкале принятия риска (p=0,050) по шкале контроля (p=0,050). Женщины-спортсменки любительского спорта в большей мере убеждены, что и победы, и поражения способствуют их профессиональному развитию в спорте, готовы участвовать в соревнованиях даже не будучи на 100% уверены в победе, рискуя ради победы. Данные результаты совпадают с результатами спортсменок-профессионалок, представленных выше.

Мужчины-спортсмены любительского спорта больше женщин убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на их достижения в спорте, хоть успех не гарантирован на все 100%.

Затем было проведено сравнение в выраженности показателей жизнестойкости от уровня спортивной квалификации у профессиональных спортсменов. Полученные данные представлены в таблице 18.

Представленные в таблице 18 данные показывают, что выявлены значимые различия в показателях жизнестойкости в зависимости от квалификации спортсменов-любителей по шкале принятия риска (p=0,042) – для спортсменов-любителей без спортивной квалификации свойственна позиция активного усвоения новых знаний, опыта, стремление извлечь опыт из любых жизненных спортивных событий, как позитивных, так и негативных, выраженное стремление действовать на свой страх и риск в соревнованиях ради достижения победы.

Данные различия связаны с тем, что у спортсменов-любителей без спортивной квалификации процесс усвоения знаний более активный, поскольку они не развивались в рамках профессиональной системы спорта, а постигали знания самостоятельно, где-то с подсказкой тренеров, где-то общаясь друг с другом, где-то проходя онлайн обучение.

Таблица 18. Различия в выраженности показателей жизнестойкости у спортсменов-любителей по тесту Мадди

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Квалификация	Ранги
Вовлеченность	U=244,000 p=0,474	Есть	26,83
		Нет	30,81
Контроль	U=223,000 p=0,266	Есть	25,08
		Нет	31,26
Приятие риска	U=113,000 p=0,042	Есть	20,42
		Нет	33,68
Уровень жизнестойкости	U=213,500 p=0,197	Есть	24,29
		Нет	31,46

То есть у них нет готовой системы усвоения знаний о тренировках, они ее во многом создают сами, опираясь на опыт свой и других спортсменов-любителей, свой уровень здоровья и конечно допускают больше ошибок, чем профессиональные спортсмены.

Высокий уровень риска оказывает решающее влияние на результаты соревнований [344-346]. Одно сравнительное исследование жизнестойкости парашютного спорта и йоги показало и доказало, что чрезмерный уровень самоконтроля истощает парашютистов. В то же время представители йоги со средним уровнем самоконтроля имеют значительно более высокие показатели жизненной активности [347].

Далее был проведен корреляционный анализ взаимосвязей изучаемых мотивов и показателей жизнестойкости (см. Приложение Б). Была выявлена лишь одна корреляционная связь между потребностью в достижении и контролем (r=0,220*), что указывает на то, что именно борьба в понимании спортсменов-любителей является подпитывает мотивацию достижения и наоборот, потребность достичь высоких результатов способствует борьбе за результат. Отсутствие иных корреляций указывает на то, что у спортсменов-любителей спортивная мотивация и мотивация к трансформационному совладанию существуют несколько изолировано, соединяясь лишь одним каналом взаимодействия, что в целом делает мотивационную систему уязвимой для стрессов, травм, неудач.

На рисунке 29 представлены средние показатели развития установок самореализации у спортсменов-любителей по опроснику С.И. Кудинова.

Напомним, что установки самореализации парные, их соотношение формирует определенный компонент самореализации. Анализ установок позволяет оценить, как наиболее важные аспекты, на которых сосредоточены спортсмены, реализуя свой потенциал, так и установки, которые слабо развиты.



Рисунок 29 - Установки самореализации у спортсменов-любителей по многомерному опроснику самореализации личности С.И. Кудинова (ср.ариф.)

Рассмотрим сложившуюся иерархию установок самореализации, сопоставляя пары (см. приложение Б):

- На первом месте установка самореализации – креативность (ср.ариф.=24,6), консервативность (ср.ариф.=16,6), соответственно когнитивный компонент равен 8 баллам. Доминирование данной установки указывает на присутствие у спортсменов-любителей разнообразных схем самореализации, ясное понимание того, чего они хотят добиться в своей спортивной карьере, они хорошо чувствуют нужные моменты в соревнованиях и тренировках, когда необходимо приложить усилия.
- На втором месте установка самореализации – интернальность (ср.ариф.=24,5), экстернальность (ср.ариф.=15,5), соответственно организационный компонент равен 9 баллам. Доминирование данной установки указывает на высокое развитие у спортсменов-любителей навыков самоконтроля и самоорганизации своей спортивной деятельности, они анализируют свои ошибки, вырабатывают стратегии их исправления, не перекладывая ответственность на обстоятельства.
- На третьем месте установка самореализации – конструктивность (ср.ариф.=24,2), деструктивность (ср.ариф.=16,8), соответственно прогностический компонент равен 7,4 баллам. Доминирование данной установки указывает на высокое уровень развитие у спортсменов-любителей специфических действий, приемов самореализации, они довольны как складывается их профессиональная карьера.

Отметим, что достаточно выраженное развитие показывают такие установки самореализации как энергичность (ср.ариф.=23,3), осмысленность целей-ценностей (ср.ариф.=23,4) и оптимистичность (ср.ариф.=23,8). Показатели по личностным барьерам достаточно высоки, что говорит о том, что тревожность, неуверенность в себе мешают спортсменам-любителям реализовывать свой потенциал.

В целом можно отметить схожую иерархию установок самореализации в группах спортсменов-профессионалов и спортсменов-любителей.

Общий уровень самореализации у спортсменов-любителей равен 55,6 баллов (см. рисунок 30), что соответствует адаптивному уровню и указывает на умеренность, стремление быть не хуже других и превосходить других результатами в спортивной деятельности. Периодически спортсмены-любители стремятся развить в себе какие-либо качества, овладеть профессиональным мастерством в области спорта и добиться уважения или признания в социуме за счет спортивных достижений.

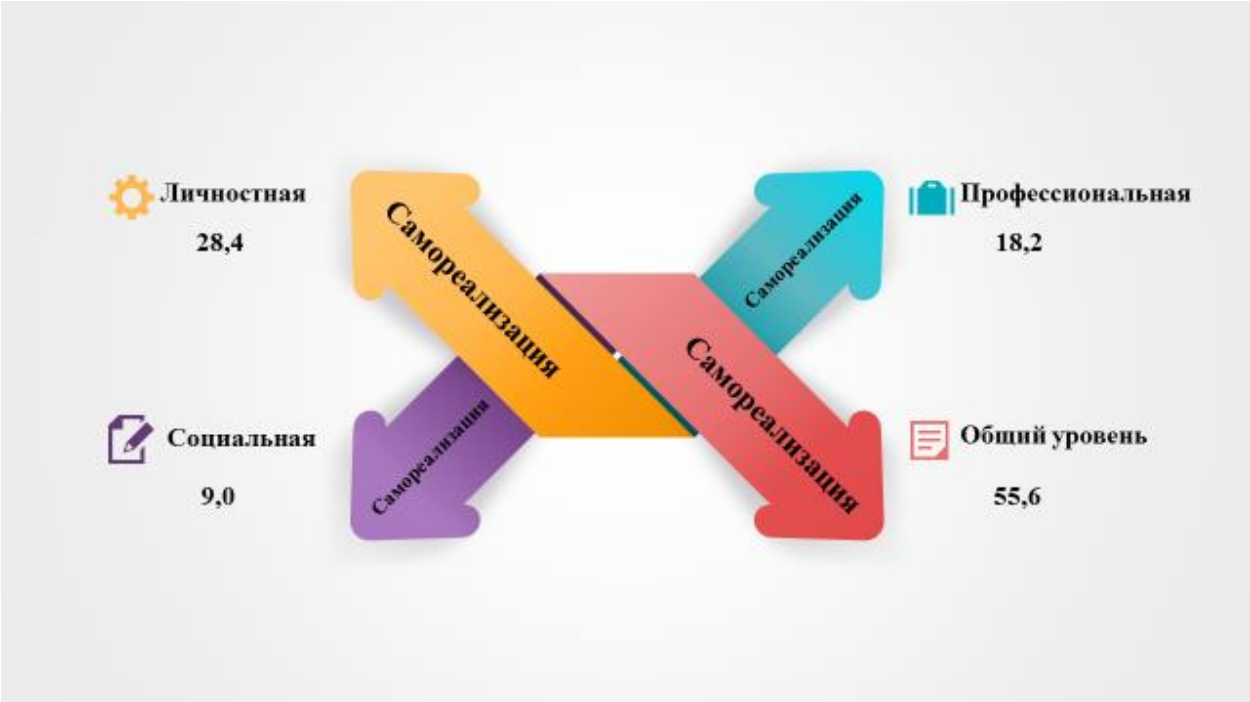


Рисунок 30 - Виды самореализации в группе спортсменов-любителей (ср.ариф.)

Уровень личной самореализации равен 28,4 баллам, что соответствует среднему уровню и вместе с тем, это самый развитый уровень самореализации в группе спортсменов-любителей, который свидетельствует о стремлении к личностному совершенству и росту с целью достижения высоких результатов в развитии.

Уровень профессиональной самореализации равен 18,2 баллов, что соответствует низкому уровню и указывает на то, что спортсмены-любители сталкиваются с серьезными проблемами в реализации своего потенциала. Самый

низкий показатель у социальной самореализации – 9,0 баллов, социальная активность спортсменов-любителей предельно низкая.

Полученные результаты в целом совпадают с данными профессиональных спортсменов.

С помощью критерия Манна-Уитни были выявлены половые различия в сформированности компонентов самореализации в группе спортсменов-любителей, полученные данные представлены в таблице 19.

Таблица 19. Половые различия в развитии компонентов самореализации у спортсменов-любителей

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Пол	Ранги
Ценностно-целевой компонент	U=381,500 p=0,891	мужской	29,78
		женский	30,43
Динамический компонент	U=353,000 p=0,553	мужской	29,05
		женский	31,85
Эмоциональный компонент	U=277,500 *p=0,047*	мужской	25,37
		женский	35,13
Организационный компонент	U=263,000 *p=0,030*	мужской	35,81
		женский	26,15
Мотивационный компонент	U=252,000 *p=0,027*	мужской	33,54
		женский	23,10
Когнитивный компонент	U=198,500 *p=0,002*	мужской	34,14
		женский	20,58
Прогностический компонент	U=356,000 p=0,585	мужской	29,13
		женский	31,70
Компетентно-личностный компонент	U=326,000 p=0,304	мужской	31,64
		женский	26,80
Личностная самореализация	U=389,000 p=0,987	мужской	29,97
		женский	30,05
Социальная самореализация	U=324,000 p=0,290	мужской	28,31
		женский	33,30
Профессиональная самореализация	U=308,000 p=0,189	мужской	27,90
		женский	34,10
Общий уровень самореализации	U=331,000 p=0,345	мужской	28,49
		женский	32,95

Из данных представленных в таблице 19 следует, что выявлены половые различия по 4 компонентам самореализации:

- Эмоциональный компонент (p=0,047) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-любителей женщин, они чаще недооценивают себя и свои достижения в спорте, испытывают больше тревоги, раздражения, неохотно меняют программу похудения или тренировок.

- Организационный компонент (p=0,030) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-любителей мужчин, у них преобладают позитивные индикаторы самореализации, высокий самоконтроль позволяет им двигаться быстро к достижению целей в поддержании здоровья и хорошей спортивной формы, тогда как спортсмены-любители женщины, чаще ждут, когда обстоятельства в спортивной карьере сложатся в их пользу, в процессе тренировок и похудения они ищут поддержку, помощь, создают чаты поддержки и склонны перекладывать ответственность на других за свои неудачи при недостижении целей;
- Мотивационный компонент (p=0,027) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-любителей мужчин, ими движет желание внести вклад в популяризации и развитие определенного вида спорта, интерес к командной работе, тогда как женщин характерны исключительно узколичностные мотивы реализации себя в спорте, которые способствуют достижению власти, статуса и т.п.;
- Когнитивный компонент (p=0,002) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-любителей мужчин, у них преобладает гибкий, широкий набор стратегий самореализации, тогда как женщины-спортсменки более консервативны, проявляют значительную стабильность и стереотипность в стратегиях самореализации своего спортивного потенциала.

Таким образом, при внешней схожести иерархий установок на самореализацию в группах спортсменов-профессионалов и спортсменов-любителей, мы наблюдаем существенную разницу в половых различиях в развитии компонентов самореализации. В группе спортсменов-любителей у мужчин отмечается более гибкий, широкий набор стратегий самореализации в спорте, более развит самоконтроль и мотивация к спорту, со стремлением популяризировать здоровый образ жизни, тогда как стратегиям самореализации женщин-спортсменок присуща эгоистическая мотивация самореализации в спортивной деятельности, они более консервативны и тревожно, с недоверием относятся к необходимости пересмотреть и сменить программу тренировок, тренера или алгоритм питания, нуждаются в большей эмоциональной поддержке.

Следующим шагом было проведено сравнение в выраженности компонентов и видов самореализации в зависимости от уровня спортивной квалификации у спортсменов-любителей. Полученные данные представлены в таблице 20.

Представленные в таблице 20 данные показывают, что выявлены значимые различия в выраженности компонентов самореализации в зависимости от квалификации профессиональных спортсменов только по одной установке – компетентно-личностный компонент (p=0,050), данный компонент обладает большей значимостью для спортсменов-любителей без квалификации, им в большей степени при достижении цели мешают личностные барьеры, скованность, неуверенность, обидчивость и невосприимчивость к критике.

Таблица 20. Различия в выраженности компонентов и видов самореализации в зависимости от уровня спортивной квалификации у спортсменов-любителей по многомерному опроснику самореализации личности С.И. Кудинова

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Квалификация	Ранги
Ценностно-целевой компонент	U=279,500 p=0,962	Есть	29,79
		Нет	30,05
Динамический компонент	U=280,000 p=0,970	Есть	29,83
		Нет	30,04
Эмоциональный компонент	U=257,000 p=0,637	Есть	32,08
		Нет	29,47
Организационный компонент	U=263,500 p=0,727	Есть	28,46
		Нет	30,39
Мотивационный компонент	U=266,000 p=0,763	Есть	28,67
		Нет	30,34
Когнитивный компонент	U=245,000 p=0,485	Есть	33,08
		Нет	29,21
Прогностический компонент	U=242,500 p=0,456	Есть	26,71
		Нет	30,84
Компетентно-личностный компонент	U=185,000 *p=0,050*	Есть	22,75
		Нет	31,85
Личностная самореализация	U=280,500 p=0,977	Есть	29,88
		Нет	30,03
Социальная самореализация	U=243,000 p=0,463	Есть	26,75
		Нет	30,83
Профессиональная самореализация	U=259,000 p=0,665	Есть	28,08
		Нет	30,49
Общий уровень самореализации	U=276,000 p=0,910	Есть	29,50
		Нет	30,13

Полученный результат вполне логичен; достижение более высокого уровня спортивной квалификации позволяет спортсменам преодолеть неуверенность в себе, делает их более восприимчивыми к критике, и они менее эмоционально реагируют на замечания во время тренировки, понимая, что тренер корректирует технику, а не выдвигает личные обвинения.

Далее был проведен корреляционный анализ взаимосвязей изучаемых мотивов, показателей жизнестойкости и компонентов самореализации, полученные результаты представлены в таблице 21-23. Для удобства восприятия данных, в корреляционных таблицах представлены только значимые корреляции, полностью таблицы представлены в приложении (см. приложение Б).

Из данных представленных в таблице 21 видно, что в группе спортсменов-любителей компоненты самореализации связаны положительными и

отрицательными корреляционными взаимосвязями с мотивами спортивной деятельности:

Таблица 21. Взаимосвязь изучаемых мотивов по методике Тропникова и компонентов самореализации в группе спортсменов-любителей

	М. материальных благ	М. развития характера и психических качеств	М. физического совершенства	М.эстетического удовольствия и острых ощущений
Ценностно-целевой компонент		0,220*	0,219*	
Динамический компонент		0,417**	0,419**	0,221*
Эмоциональный компонент		0,277*	0,222*	
Организационный компонент	-0,267*	0,368**	0,322**	
Когнитивный компонент	-0,304**			
Прогностический компонент	-0,355**	0,225*	0,251*	
Компетентно-личностный компонент	-0,268*			
Социальная самореализация	-0,277*			
Профессиональная самореализация		0,227*		0,272*

	М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	М. потребность в одобрении	М. повышение престижа, желание славы	М. коллективистическая направленность
Мотивационный компонент	0,266*	0,245*		0,288*
Когнитивный компонент	-0,229*		-0,305**	-0,348**
Прогностический компонент			-0,255*	
Компетентно-личностный компонент		-0,241*		
Социальная самореализация			-0,223*	

- Ценностно-целевой компонент связан двумя положительными корреляциями с мотивом развития характера и психических качеств (r=0,220*) и мотивом физического совершенства (r=0,219*);

- Динамический компонент связан тремя положительными корреляциями с мотивом развития характера и психических качеств (r=0,417**), мотивом физического совершенства (r=0,419**) и мотивом эстетического удовольствия и острых ощущений (r=0,221*);
- Эмоциональный компонент связан двумя положительными корреляциями с мотивом развития характера и психических качеств (r=0,277*) и мотивом физического совершенства (r=0,222*);
- Организационный компонент связан двумя положительными и одной отрицательной корреляциями с мотивом материальных благ (r=-0,267*), мотивом развития характера и психических качеств (r=0,368**) и мотивом физического совершенства (r=0,322**);
- Мотивационный компонент связан тремя положительными корреляциями с мотивом приобретения полезных для жизни умений и знаний (r=0,266*), мотивом потребности в одобрении (r=0,245*) и мотивом коллективистической направленности (r=0,288*);
- Когнитивный компонент связан 4 отрицательными корреляционными связями с мотивом приобретения полезных для жизни умений и знаний (r=-0,229*), мотивом материальных благ (r-0,304**), мотивом повышение престижа (r=-0,305**) и мотивом коллективистической направленности (r=-0,348**);
- Прогностический компонент связан 2 отрицательными и 2 положительными корреляционными связями с мотивом материальных благ (r=-0,355**), мотивом развития характера и психических качеств (r=0,225*), мотивом физического совершенства (r=0,251*) и мотивом повышение престижа, желания славы (r=-0,255*).
- Компетентно-личностный компонент связан 2 отрицательными корреляционными связями с мотивом материальных благ (r=-0,268*) и мотивом потребности в одобрении (r=-0,241*);
- Социальная самореализация связана 2 отрицательными корреляционными связями с мотивом материальных благ (r=-0,277*) и мотивом повышение престижа, желания славы (r=-0,223*);
- Профессиональная самореализация 2 положительными корреляционными связями с мотивом развития характера и психических качеств (r=0,227*) и мотивом эстетического удовольствия и острых ощущений (r=0,272*).

Анализ корреляционных связей показывает, что наибольшую нагрузку берут на себя два мотива спортивной деятельности мотив развития характера и психических качеств (6 корреляционных связей), мотив материальных благ (5 корреляционных связей), когнитивный и прогностический компоненты самореализации (4 корреляционные связи). Когнитивный компонент представлен отрицательной нагрузкой и поскольку установки самореализации парные, то речь идет о креативности, о взаимосвязи именно этой установки с мотивами спортивной деятельности.

Таблица 22. Взаимосвязь изучаемых мотивов по методике Калинина и компонентов самореализации в группе спортсменов-любителей

Ро Спирмена	П. в достижении	П. в борьбе	П. в самосовершенствовании
Ценностно-целевой компонент	0,262*		0,261*
Динамический компонент	0,454**	0,276*	0,385**
Эмоциональный компонент	0,384**		0,357**
Организационный компонент	0,359**		0,343**
Когнитивный компонент			0,221*
Прогностический компонент	0,235*		0,230*
Личностная самореализация		0,264*	
Профессиональная самореализация		0,331**	0,246*
Общий уровень самореализации		0,303**	0,248*

Ро Спирмена	П. в общении	П. в поощрении
Мотивационный компонент	0,228*	
Компетентно-личностный компонент		-0,298*

Из данных представленных в таблице 22 следует, что в группе спортсменов-любителей компоненты самореализации связаны положительными и отрицательными корреляционными взаимосвязями с мотивами спортивной деятельности:

- Потребность в достижении связана 5 положительными корреляционными связями со следующими компонентами самореализации: ценностно-целевым компонентом (r=0,262*), динамическим компонентом (r=0,454**), эмоциональным компонентом (r=0,384**), организационным компонентом (r=0,359**) и прогностическим компонентом (r=0,235*).
- Потребность в борьбе связана 4 положительными корреляционными связями со следующими компонентами самореализации: динамическим компонентом (r=0,276*), личностной самореализацией (r=0,264*), профессиональной самореализацией (r=0,331**) и общим уровнем самореализации (r=0,303**).
- Потребность в самосовершенствовании связана 8 положительными корреляционными связями со следующими компонентами самореализации:

ценностно-целевым компонентом (r=0,261*), динамическим компонентом (r=0,385**), эмоциональным компонентом (r=0,357**), организационным компонентом (r=0,343**), когнитивным компонентом (r=0,221*), прогностическим компонентом (r=0,230*), профессиональной самореализацией (r=0,246*) и общим уровнем самореализации (r=0,248*).

- Потребность в общении связана одной положительной корреляцией с мотивационным компонентом (r=0,228*).
- Потребность в поощрении связана отрицательной корреляцией с компетентно-личностным компонентом (r=-0,298*).

Анализ представленных корреляционных связей показывает, что наибольшую нагрузку берут на себя два мотива спортивной деятельности - потребность в самосовершенствовании (8 корреляционных связей), потребность в достижении (5 корреляционных связей).

Обобщённый анализ корреляционных связей показывает, что основные корреляционные связи возникают вокруг 4 мотивов – *потребность в самосовершенствовании* (8 корреляционных связей), *мотива развития характера и психических качеств* (6 корреляционных связей*), потребность в достижении и мотив материальных благ* (5 корреляционных связей) – и трех компонентов самореализации – *динамического* (6 корреляционных связей), *когнитивного* (5 корреляционные связи) и *прогностического компонентов самореализации* (6 корреляционные связи).

В таблице 23 представлены результаты корреляционного анализа взаимосвязей показателей жизнестойкости и компонентов самореализации в группе спортсменов-любителей. В таблице 23 представлены лишь значимые корреляции (см. Приложение Б)

Таблица 23. Взаимосвязь аспектов жизнестойкости и компонентов самореализации в группе спортсменов-любителей

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Уровень жизнестойкости
Динамический компонент		0,264*		0,240*
Эмоциональный компонент		0,258*	0,252*	0,279*
Организационный компонент	0,266*	0,366**	0,310**	0,370**
Прогностический компонент		0,238*		0,229*

Результаты корреляционного анализа, представленные в таблице 23 показывают, что в группе спортсменов-любителей элементы жизнестойкости взаимосвязана с компонентами самореализации:

- Вовлеченность связана одной положительной корреляционной связью с компонентами и видами самореализации: ценностно-целевой компонент организационным компонентом (r=0,266*);
- Контроль связан 4 положительными корреляционными связями с компонентами и видами самореализации: динамический компонент (r=0,264*), эмоциональный компонент (r=0,258*), организационный компонент (r=0,366**), прогностический компонент (r=0,238*);
- Принятие риска связано 2 положительными корреляционными связями с компонентами самореализации организационный компонент (r=0,252*) и прогностический компонент (r=0,310**);
- Уровень жизнестойкости связан 4 положительными корреляционными связями с компонентами самореализации: динамический компонент (r=0,240*), эмоциональный компонент (r=0,279*), организационный компонент (r=0,370**), прогностический компонент (r=0,229*).

Таким образом, результаты корреляционного анализа показывают, что жизнестойкость как мотивация к трансформационному совладанию связана положительными корреляционными взаимосвязями с компонентами самореализации. Рост жизнестойкости способствует росту самореализации у спортсменов-любителей, и наоборот, раскрытие потенциала увеличивает жизнестойкость спортсменов-любителей.

На рисунке 31 представлена итоговая корреляционная плеяда наиболее выраженных корреляционных аспектов в группе спортсменов-любителей.

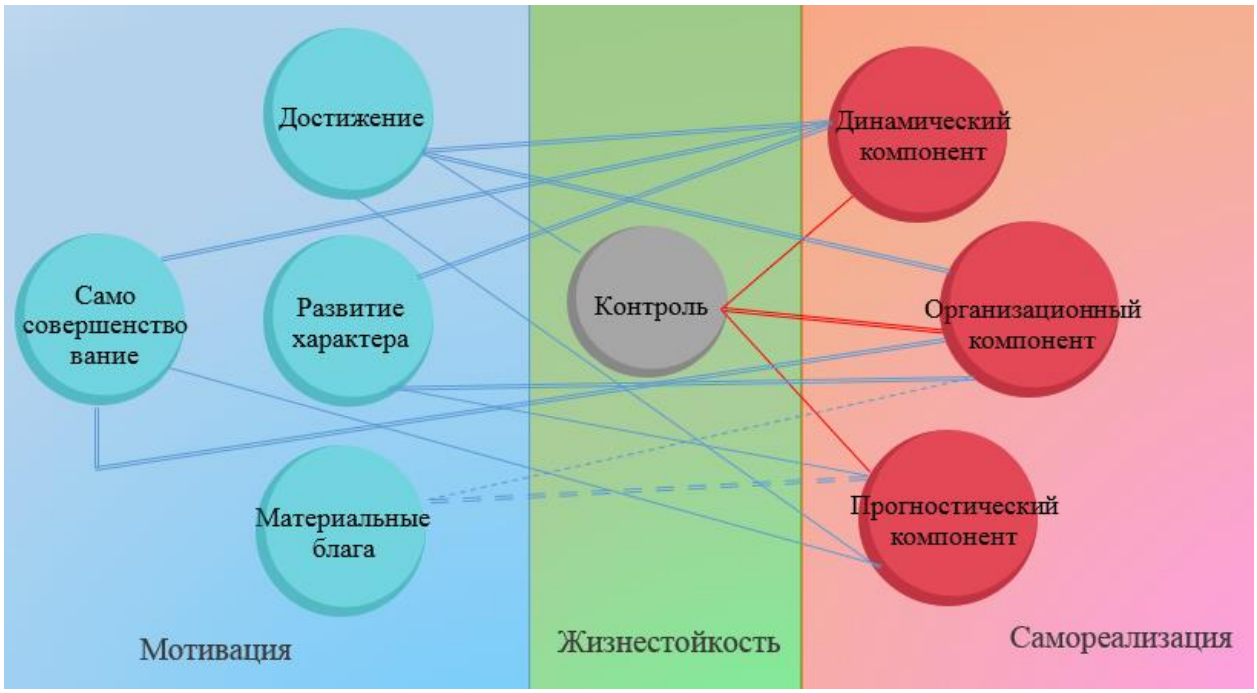


Рисунок 31 - Корреляционная плеяда взаимосвязи спортивной мотивации и самореализации в группе спортсменов-любителей

Ядро плеяды представлено 4 мотивами – **самосовершенствования** (18 корреляционных связей), **достижений** (16 корреляционных связей), **развития**

характера и психических качеств (11 корреляционных связей) и **материальных благ** (11 корреляционных связей); ведущее место занимает мотив самосовершенствования, который обеспечивает связь с элементами самореализации, единственная связь с компонентом жизнестойкости – контролем осуществляется, через мотив достижения. Мотивы также связаны между собой корреляционными связями (p=0,05 и p=0,01).

Второй слой плеяды составляет элемент жизнестойкости - **контроль** (5 корреляционных связей), который достаточно тесно связан с компонентами самореализации: **организационным компонентом** (9 корреляционных связей), **динамическим и прогностическим компонентами** (8 корреляционных связей). Контроль является единственным элементов жизнестойкости, который связан со спортивной мотивацией, отсутствие иных корреляций указывает на то, что у спортсменов-любителей спортивная мотивация и мотивация к трансформационному совладанию существуют несколько изолировано, соединяясь лишь одним каналом взаимодействия, что в целом делает мотивационную систему уязвимой для стрессов, травм, неудач. Однако взаимосвязь с компонентами самореализации развита лучше. Что касается установок самореализации, то в группе спортсменов-любителей акцент стоит на активности, энергичности, целеустремленности, высоком самоконтроле и удовлетворенности от спортивной деятельности.

3.3 Особенности мотивации спортсменов-паралимпийцев как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям

В ходе эмпирического исследования были выявлены особенности мотивации у спортсменов-паралимпийцев. Свою главную цель в спорте, связанную с достижениями спортсмены-паралимпийцы связывают с различными аспектами профессиональной самореализации (см. рисунок 32):

– 35% спортсменов-паралимпийцев в качестве основной цели обозначают самореализацию, возможность стать профессионалами, хорошими тренерами или работать в управлении в сфере спорта, акцент ставится на саморазвитие и личностный рост;

– 31% спортсменов-паралимпийцев в качестве основной цели обозначают победу на соревнованиях, цели немного различаются по своей амбициозности от победы на чемпионате страны, чемпионате мира, до участия и победе на олимпийских играх;

– 20% спортсменов-паралимпийцев основной целью считают поддержания себя в хорошей форме, сохранение здоровья, развитие физических навыков – силы, выносливости и др.

– 14% спортсменов-паралимпийцев в качестве основной цели в профессиональной самореализации выделяют достижение определенной

квалификации: от получения разряда до МСМК (мастер спорта международного класса).



Рисунок 32 - Основная цель, связанная с достижениями в спортивной деятельности у спортсменов-паралимпийцев

На рисунке 33 представлен профиль мотивов спортивной деятельности у спортсменов-паралимпийцев, который позволяет провести анализ выраженности отдельных мотивов и структуры мотивации по опроснику МСД Е.А. Калинина (см. приложение В):

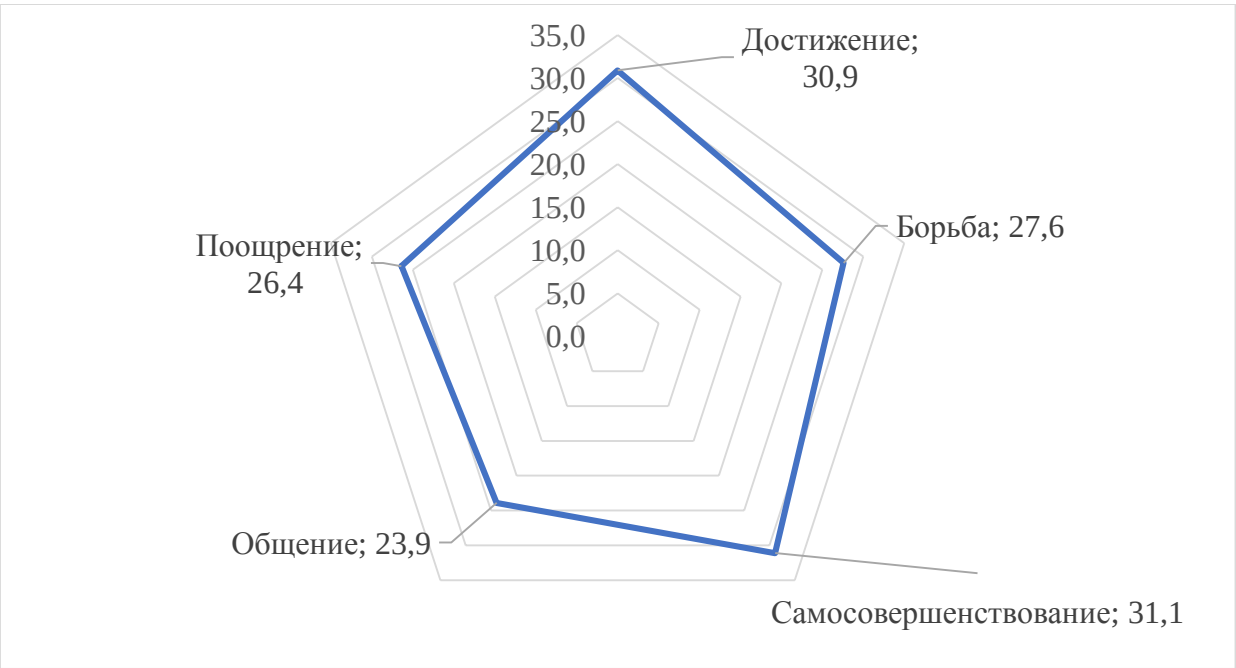


Рисунок 33 - Профиль мотивов спортивной деятельности по опроснику МСД у спортсменов-паралимпийцев (ср.ариф.)

– На первом месте у спортсменов-паралимпийцев мотив самосовершенствования (ср.ариф.=31,1; t=34,064; p=0,000), уровень мотивации оптимальный, полученный результат совпадет с результатами опроса, представленного выше;

– На втором месте у спортсменов-паралимпийцев находится мотив достижения (ср.ариф.=30,9; t=34,179; p=0,000), уровень мотивации оптимальный;

– На третьем месте у спортсменов-паралимпийцев расположен мотив борьбы (ср.ариф.=27,6; t=31,232; p=0,000), уровень мотивации пониженный;

– На четвертом месте – расположен мотив поощрения (ср.ариф.=26,4; t=25,757; p=0,000), уровень мотивации пониженный;

– На последнем месте у спортсменов-паралимпийцев оказался мотив общения (ср.ариф.=23,9; t=27,371; p=0,000), уровень мотивации пониженный. Отметим, что данный мотив занимает последнее место во всех трех группах спортсменов.

Полученный профиль мотивации спортсменов-паралимпийцев показывает, что оптимальная мотивация присутствует по двум мотивам – самосовершенствования и достижений. Отметим, что подгруппа спортсменов-паралимпийцев отличается тем, что на первое место вышел мотив самосовершенствования. Мотивы борьбы, поощрения и общения снижены и тормозят тренировочный процесс. Полученный профиль показывает, что спортсменов-параолимпийцев ориентированы в большей мере на внутреннюю мотивацию, чем на внешнюю. Данная закономерность характерна для всех трех групп спортсменов.

С помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены половые различия в выраженности отдельных мотивов по опроснику МСД в группе спортсменов-паралимпийцев, полученные данные представлены в таблице 24.

Таблица 24. Половые различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-паралимпийцев по опроснику МСД

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Пол	Ранги
Достижение	U=423,000 p=0,380	мужской	33,75
		женский	29,67
Борьба	U=424,500 p=0,392	мужской	33,71
		женский	29,72
Самосовершенствование	U=469,500 p=0,818	мужской	32,46
		женский	31,39
Общение	U=432,000 p=0,452	мужской	33,50
		женский	30,00
Поощрение	U=483,500 p=0,972	мужской	31,93
		женский	32,09

Из данных представленных в таблице 24 следует, что в группе спортсменов-паралимпийцев выраженность мотивов достижения, самосовершенствования, борьбы, общения и поощрения одинакова и у мужчин, и у женщин. И мужчины, и женщины спортсменов-паралимпийцев в равной мере сильно ориентированы на достижение максимальных результатов в спорте, хотят максимально использовать свои возможности, получают удовольствие от тренировок, стремятся развить у себя волевой характер, спортивную злость и умение преодолевать препятствия на пути к победе в соревнованиях.

Затем было проведено сравнение в выраженности мотивов в зависимости от уровня спортивной квалификации у спортсменов-паралимпийцев. Полученные данные представлены в таблице 25.

Таблица 25. Различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-паралимпийцев по опроснику МСД в зависимости от уровня спортивной квалификации

Переменные	H-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости	Уровень квалификации	Ранги
Достижение	H=0,477 p=0,788	МС/МСМК	33,34
		КМС	29,31
		Разряд/отсут.	32,69
Борьба	H =0, 391 p=0,822	МС/МСМК	33,53
		КМС	29,66
		Разряд/отсут.	32,42
Самосовершенствование	H =0,235 p=0,889	МС/МСМК	32,94
		КМС	33,25
		Разряд/отсут.	30,87
Общение	H =2,717 p=0,257	МС/МСМК	38,34
		КМС	31,22
		Разряд/отсут.	29,13
Поощрение	H =5,905 *p=0,050*	МС/МСМК	43,91
		КМС	26,38
		Разряд/отсут.	27,27

Полученные данные показывают, что выявлены значимые различия в выраженности отдельных мотивов в группе спортсменов-паралимпийцев с зависимости от уровня спортивной квалификации по одному мотиву – мотиву поощрения (p=0,050) – данный мотив сильнее развит в подгруппе мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, чем в подгруппе кандидатов в мастера спорта и подгруппе с отсутствием спортивной квалификации.

Данные результаты согласуются с результатами диссертационного исследования О.М. Шамич, который показал, что материальные стимулы (зарплата, форма, премии и др.) являются существенными субъективными

стимулами для занятий спортом в группе паралимпийцев с самым высоким уровнем результатов [348].

На рисунке 34 представлена иерархия мотивов спортивной деятельности, который позволяет провести анализ выраженности отдельных мотивов и структуры мотивации по методике В.И. Тропникова в группе спортсменов-паралимпийцев (см. Приложение В).



Рисунок 34 - Иерархия мотивов спортивной деятельности по методике В.И. Тропникова в группе спортсменов-паралимпийцев (ср.ариф.)

Рассмотрим полученную иерархию мотивов спортивной деятельности по методике В.И. Тропникова в группе спортсменов-паралимпийцев:

1. Группа ведущих мотивов включает в себя 4 мотива:

- Мотив физического совершенства (ср.ариф.=39,5; t=35,471; p=0,000);
- Мотив эстетического удовольствия и острых ощущений (ср.ариф.=34,0; t=31,256; p=0,000);
- Мотив повышения престижа, желания славы (ср.ариф.=33,7; t=27,978; p=0,000);
- Мотив развития характера и психических качеств (ср.ариф.=32,3; t=31,026; p=0,000).

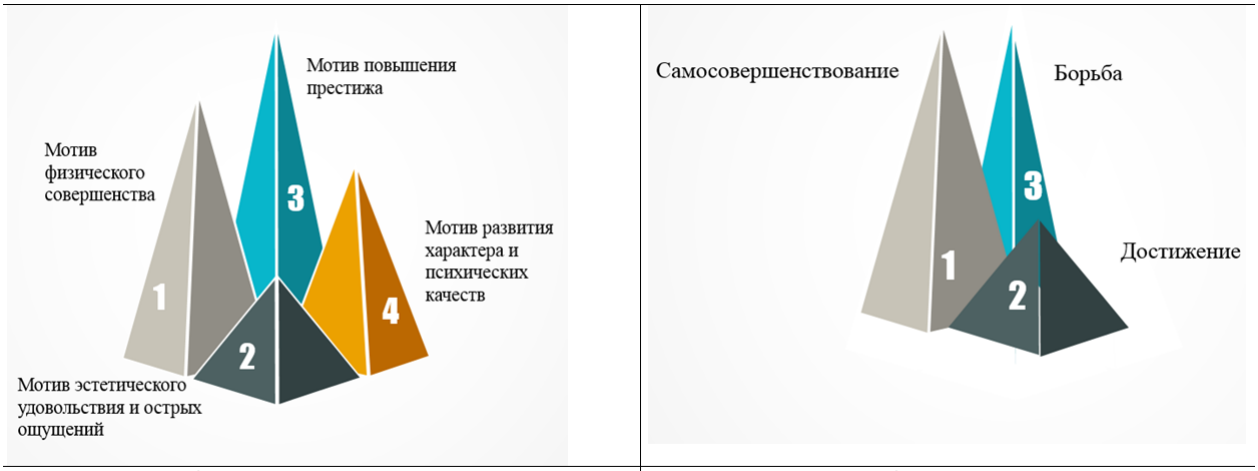
2. Группа основных мотивов включает в себя 4 мотива:

- Мотив общения (ср.ариф.=24,0; t=23,938; p=0,000);
- Мотив улучшения самочувствия и здоровья (ср.ариф.=23,5; t=25,141; p=0,000);
- Мотив коллективистической направленности (ср.ариф.=23,1; t=20,460; p=0,000);
- Мотив материальных благ (ср.ариф.=20,6; t=22,293; p=0,000).

3. Группа слабо развитых мотивов состоит из трех мотивов:

- Мотив приобретения полезных для жизни умений и знаний (ср.ариф.=18,6; t=25,564; p=0,000);
- Мотив потребность в одобрении (ср.ариф.=14,9; t=19,211; p=0,000);
- Мотив познания (ср.ариф.=14,1; t=24,823; p=0,000).

Полученная иерархия мотивов имеет некоторые сходства с профилем мотивации по методике МСД Калинина: в частности, речь идет о доминирующих мотивах самосовершенствования и достижения (см. рисунок 35).



Ведущие мотивы у профессиональных спортсменов Опросник Тропникова | Доминирующие мотивы у профессиональных спортсменов МСД Калинина

Рисунок 35 - Соотношение ведущих мотивов в группе спортсменов-паралимпийцев

Доминирующие мотивы схожи: мотив самосовершенствования МСД в методике Тропникова представлен двумя мотивами – физического совершенства и психического развития, мотив повышения престижа и достижения в достаточной мере совпадают по внутреннему содержанию. Третья группа мотивов – борьба и мотив эстетического удовольствия и острых ощущений в описании совпадаю не полностью, но пересечения имеются. Важно отметить, что полученная иерархия статистически значима. Иерархия мотивации в группе спортсменов-паралимпийцев схожа с иерархией мотивации профессиональных спортсменов и спортсменов-любителей, некоторые различия связаны с местом, занимающим ведущее положение того или иного мотива. Отнесение мотива борьбы к доминирующим мотивам связано с его пограничным значением (28 баллов оптимальная мотивация, 27 - сниженная)

Если рассматривать слабо развитые мотивы спортивной деятельности в группе спортсменов-паралимпийцев, то они идентичны результатам группы профессиональных спортсменов.

С помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены половые различия в выраженности отдельных мотивов по опроснику Тропникова в группе спортсменов-паралимпийцев, полученные данные представлены в таблице 26.

Таблица 26. Половые различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-паралимпийцев по опроснику Тропникова

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Пол	Ранги
М. общения	U=288,500 *p=0,006*	мужской	37,49
		женский	24,69
М. познания	U=436,500 p=0,490	мужской	33,38
		женский	30,17
М. материальных благ	U=324,500 *p=0,047*	мужской	38,54
		женский	24,61
М. развития характера и психических качеств	U=417,000 p=0,335	мужской	33,92
		женский	29,44
М. физического совершенства	U=423,500 p=0,384	мужской	33,74
		женский	29,69
М. улучшения самочувствия и здоровья	U=410,000 p=0,290	мужской	34,11
		женский	29,19
М. эстетического удовлетворения и острых ощущений	U=449,000 p=0,607	мужской	33,03
		женский	30,63
М. приобретения полезных умений, знаний	U=349,000 *p=0,050*	мужской	37,51
		женский	26,13
М. потребность в одобрении	U=406,000 p=0,266	мужской	34,22
		женский	29,04
М. повышение престижа, желание славы	U=460,000 p=0,718	мужской	32,72
		женский	31,04
М. коллективистическая направленность	U=409,000 p=0,284	мужской	34,14
		женский	29,15

Из данных представленных в таблице 26 следует, что в группе спортсменов-паралимпийцев иерархия 8 изучаемых мотивов одинакова и у мужчин, и у женщин. Однако по 3 мотивам спортивной деятельности выявлены значимые различия:

- Мотив общения (p=0,006) – данный мотив больше выражен у мужчин-паралимпийцев, им в большей мере нравятся совместные тренировки с друзьями, возможность быть частью команды, и веселится в процессе совместных тренировок;
- Мотив материальных благ (p=0,047) – данный мотив больше выражен у мужчин-паралимпийцев, им в большей мере, им в большей мере важна материальная составляющая спортивной деятельности, возможность получить жилье, льготы, побывать в разных странах мира;
- Мотив приобретения полезных умений, знаний (p=0,050) – данный мотив больше выражен у мужчин-паралимпийцев, им важно развивать навыки, которые ценятся другими людьми и могут пригодится не только в спортивной деятельности, но и иных сферах жизни.

Затем было проведено сравнение в выраженности мотивов в зависимости от уровня спортивной квалификации у спортсменов-паралимпийцев. Полученные данные представлены в таблице 27.

Таблица 27. Различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-паралимпийцев по методике Тропникова в зависимости от уровня спортивной квалификации

Переменные	H-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости	Уровень квалификации	Ранги
М. общения	H=0,879 p=0,644	МС/МСМК	35,47
		КМС	29,59
		Разряд/отсут.	31,45
М. познания	H=1,831 p=0,400	МС/МСМК	37,22
		КМС	31,28
		Разряд/отсут.	29,68
М. материальных благ	H=0,043 p=0,979	МС/МСМК	31,81
		КМС	32,81
		Разряд/отсут.	31,68
М. развития характера и психических качеств	H=1,204 p=0,548	МС/МСМК	34,81
		КМС	34,13
		Разряд/отсут.	29,45
М. физического совершенства	H=0,726 p=0,695	МС/МСМК	32,78
		КМС	28,66
		Разряд/отсут.	33,32
М. улучшения самочувствия и здоровья	H=0,190 p=0,909	МС/МСМК	30,88
		КМС	31,16
		Разряд/отсут.	33,02
М. эстетического удовольствия и острых ощущений	H=0,249 p=0,883	МС/МСМК	30,16
		КМС	33,28
		Разряд/отсут.	32,29
М. приобретения полезных умений и знаний	H=3,518 p=0,172	МС/МСМК	36,84
		КМС	35,63
		Разряд/отсут.	27,63
М. потребность в одобрении	H=4,380 *p=0,050*	МС/МСМК	39,03
		КМС	24,47
		Разряд/отсут.	33,23
М. повышение престижа, желание славы	H=3,261 p=0,196	МС/МСМК	38,91
		КМС	31,34
		Разряд/отсут.	28,77
М. коллективистическая направленность	H=0,562 p=0,755	МС/МСМК	34,88
		КМС	30,34
		Разряд/отсут.	31,37

Полученные данные показывают, что выявлены значимые различия в выраженности отдельных мотивов по методике Тропникова в группе спортсменов-паралимпийцев с зависимости от уровня спортивной квалификации только по одному мотиву из 12 изучаемых: мотив потребность в одобрении (p=0,050) – данный мотив также чаще более выражен в подгруппе мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, им важно, чтоб тренера, друзья и близкие отмечали их результаты, болели за них на соревнованиях и гордились их победами.

Исследования, проведенные на спортсменах с нарушениями зрения, показали, что достижение социальной идентичности и регулирование социальных отношений играют решающую роль в их мотивации к занятиям спортом [349]. Таким образом, вовлечение лиц с ограниченными возможностями в паралимпийские виды спорта значительно повышает их способность к всестороннему личностному развитию и полной интеграции в общество [350, 351]. Торральба Джордан и др. [181] определили, что наиболее значимые мотивы для занятий спортом были связаны с социальными проблемами и их преодолением. Исследование, проведенное Ван Бисеном и Морби (2023), выявило только три типа мотивации в группе спортсменов-паралимпийцев. В первом профиле присутствовали все типы мотивации, но доминировала амотивация. Во втором профиле автономный тип мотивации был наиболее выражен, хотя и в незначительной степени. В третьем профиле доминировал контролируемый тип мотивации [32].

В то же время некоторые исследователи подчеркивают необходимость адресной помощи спортсменам-паралимпийцам в управлении мотивацией и развитии необходимых психосоциальных навыков [183, 352, 353].

Далее был проведен корреляционный анализ взаимосвязей изучаемых мотивов (см. Приложение В). Полученные данные указывают на высокую плотность связей ($p \leq 0,01$), мотивы спортивной деятельности подпитывают друг друга, мотивационная энергия способна перемещаться между мотивами, «накачивая» их от уровня знаемых до побудительных.

На рисунке 36 представлены результаты теста жизнестойкости Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) в группе спортсменов-параолимпийцев.

Общий уровень жизнестойкости у спортсменов-паралимпийцев составляет 71,3 балла, что соответствует среднему уровню стойкого совладания со стрессовыми ситуациями и говорит о сформированной мотивации к трансформационному совладанию на тренировках, соревнованиях, при поражениях и в случаях получения травмы (см. Приложение В).

Уровень вовлеченности равен 29,0 баллов и соотвествует низкому значению (верхнее значение), что указывает на то, что спортсмены-паралимпийцы в спорте не находят достаточно шансов для реализации себя, своего потенциала, тренировки, соревнования и спортивная деятельность не всегда приносят удовольствие и удовлетворение.

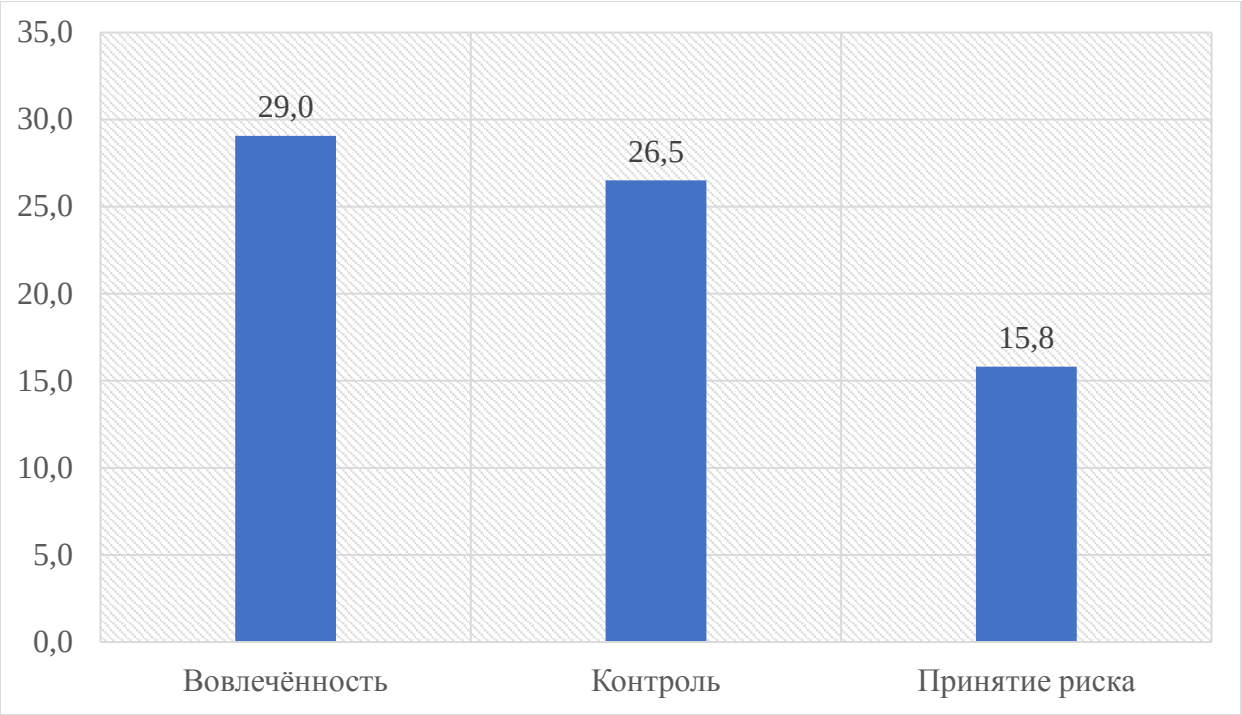


Рисунок 36 - Показатели жизнестойкости по результатам теста жизнестойкости Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) в группе спортсменов-паралимпийцев (ср.ариф.)

Данная тенденция характерна для 54% выборки, у 39,8% показатели по вовлеченности средние и илшь у 6,2% спортсменов-паралимпийцев показатели по вовлеченности в спортивную деятельность высокие.

Показатель контроля равен 26,5 баллов, что соответствует среднему значению, спортсмены-паралимпийцы понимают, что хорошая подготовка к соревнованиям, борьба позволяют им повлиять на победу в соревнованиях, но не гарантируют 100% победы. У них есть стойкое ощущение, что они выбирают свой путь профессиональной самореализации в спортивной деятельности.

Показатель принятия риска равен 15,8 баллов, что соответствует среднему уровню, что свидетельствует о том, что спортсмены-паралимпийцы понимают, что и победы, и поражения способствуют их становлению как профессионалов, готовы участвовать в соревнованиях даже не будучи на 100% уверены в победе, рискуя ради победы на выступлениях.

С помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены половые различия в выраженности показателей жизнестойкости в спортсменов-паралимпийцев, полученные данные представлены в таблице 28.

Из данных представленных в таблице 28 следует, что для группы спортсменов-паралимпийцев характерен одинаковый уровень жизнестойкости как для мужчин, так и для женщин.

Далее было проведено сравнение в выраженности показателей жизнестойкости от уровня спортивной квалификации у спортсменов-паралимпийцев. Полученные данные представлены в таблице 29.

Таблица 28. Половые различия в выраженности показателей жизнестойкости у спортсменов-паралимпийцев в по тесту Мадди

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Пол	Ранги
Вовлеченность	U=440,500 p=0,527	мужской	33,26
		женский	30,31
Контроль	U=418,500 p=0,348	мужской	30,13
		женский	34,50
Приятие риска	U=452,500 p=0,641	мужской	32,93
		женский	30,76
Уровень жизнестойкости	U=474,500 p=0,873	мужской	31,68
		женский	32,43

Таблица 29. Различия в выраженности показателей жизнестойкости у спортсменов-паралимпийцев по тесту Мадди

Переменные	H-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости	Уровень квалификации	Ранги
Вовлеченность	H=0,645 p=0,724	МС/МСМК	34,53
		КМС	32,94
		Разряд/отсут.	30,21
Контроль	H=0,423 p=0,809	МС/МСМК	34,50
		КМС	31,72
		Разряд/отсут.	30,85
Приятие риска	H=0,480 p=0,787	МС/МСМК	32,75
		КМС	34,22
		Разряд/отсут.	30,47
Уровень жизнестойкости	H=0,308 p=0,857	МС/МСМК	33,59
		КМС	32,88
		Разряд/отсут.	30,73

Представленные в таблице 29 данные показывают, что в группе спортсменов-паралимпийцев уровень квалификации не влияет на развитие жизнестойкости и ее компонентов. Следовательно, уровень жизнестойкости спортсменов-паралимпийцев остается стабильно не высоким в независимости от совершенствования спортивных навыков, достижения новых уровней спортивной квалификации, что может косвенно демотивировать спортсмена, поскольку победы, достижения, результаты не повышают включенность в спортивную деятельность, не приносят удовлетворения, уверенности в избранном пути.

Наши результаты не совпадают с данными исследования Рогалевой и соавторов [235], согласно которому общий уровень жизнестойкости существенно различается в зависимости от уровня квалификации спортсменов. Тот факт, что в группе спортсменов-паралимпийцев не было обнаружено

существенных различий, требует дальнейшего изучения и может быть связан с особенностями положения спортсменов-паралимпийцев в Казахстане. Несмотря на их достижения на Паралимпийских играх, они получают мало поддержки и признания.

Далее был проведен корреляционный анализ взаимосвязей изучаемых мотивов и показателей жизнестойкости в группе спортсменов-паралимпийцев, полученные результаты представлены в таблице 30-31. Для удобства восприятия данных, в корреляционных таблицах представлены только значимые корреляции.

Таблица 30. Взаимосвязь изучаемых мотивов по методике Калинина и показателей жизнестойкости в группе спортсменов-паралимпийцев

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Уровень жизнестойкости
П. в достижении		0,280*		0,228*
П. в борьбе		0,292*		
П. в самосовершенствовании	0,283*	0,355**		0,313**
П. в общении	0,415**	0,319**		0,347**
П. в поощрении	0,243*	0,295**	0,355**	0,334**

Из данных представленных в таблице 30 видно, что в группе спортсменов-паралимпийцев компоненты жизнестойкости связаны положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности:

- Вовлеченность связана тремя положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности: с потребность в общении (r=0,415**), потребностью в поощрении (r=0,243*) и потребностью в самосовершенствовании (r=0,283*). Следовательно, можно говорить о том, что мотивы общения, поощрения, самосовершенствования наполняют спортивную деятельность той энергией, которая доставляет спортсменам удовольствие, увлекает их в период подготовки к соревнованиям, позволяя сосредоточится на отработки техники, ежедневных усилиях, преодолении себя.
- Контроль связан 5 положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности: с потребность в достижении (r=0,280*), потребностью в борьбе (r=0,292*), потребностью в самосовершенствовании (r=0,355**), с потребность в общении (0,319**) и потребностью в поощрении (r=0,295**).
- Принятие риска связано одной положительной корреляцией с потребностью в поощрении (r=0,355**).
- Общий уровень жизнестойкости связан 4 положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности: с потребность в достижении (r=0,288*), потребностью в самосовершенствовании (r=0,313**), с потребность в общении (0,347**) и потребностью в поощрении (r=0,334**).

Таблица 31. Взаимосвязь изучаемых мотивов по методике Тропникова и показателей жизнестойкости в группе спортсменов-паралимпийцев

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Уровень жизнестойкости
М. общения	0,247*	0,265*	0,295**	0,262*
М. материальных благ	0,349**	0,435**	0,395**	0,424**
М. развития характера и психических качеств	0,311**	0,262*	0,214*	0,274*
М. физического совершенства	0,230*	0,280*		0,226*
М. улучшения самочувствия и здоровья	0,390**	0,355**	0,294**	0,354**
М.эстетического удовольствия и острых ощущений		0,229*	0,328**	0,241*
М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	0,271*		0,218*	0,228*
М. потребность в одобрении	0,366**	0,425**	0,264*	0,375**
М. повышение престижа, желание славы	0,263*	0,245*		0,241*
М. коллективистическая направленность			0,262*	

Из данных представленных в таблице 31 видно, что в группе спортсменов-паралимпийцев компоненты жизнестойкости связаны положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности:

- Вовлеченность связана 8 положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности: мотивом общения (r=0,247*), мотивом материальных благ (r=0,349**), мотивом развития характера и психических качеств (r=0,311**), мотивом физического совершенства (r=0,230*), мотивом улучшения самочувствия и здоровья (r=0,390**), мотивом приобретения полезных для жизни умений и знаний (r=0,271*), мотивом потребность в одобрении (r=0,366**) и мотивом повышение престижа, желание славы (r=0,263*).
- Контроль связан 8 положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности: мотивом общения (r=0,265*), мотивом материальных благ (r=0,435**), мотивом развития характера и психических качеств (r=0,262*), мотивом физического совершенства (r=0,280*), мотивом улучшения самочувствия и здоровья (r=0,355**), мотивом эстетического удовольствия и острых ощущений (r=0,229*), мотивом потребность в одобрении (r=0,425**) и мотивом повышение престижа, желание славы (r=0,245*).
- Принятие риска связано 8 положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности: мотивом общения (r=0,295**), мотивом материальных благ (r=0,395**), мотивом развития характера и психических

качеств (r=0,214*), мотивом улучшения самочувствия и здоровья (r=0,294**), мотивом эстетического удовольствия и острых ощущений (r=0,328**), мотивом приобретения полезных для жизни умений и знаний (r=0,218*), мотивом потребность в одобрении (r=0,264*) и коллективистическая направленность (r=0,262*).

- Общий уровень жизнестойкости связан 9 положительными корреляциями с мотивами спортивной деятельности мотивом общения (r=0,262*), мотивом материальных благ (r=0,424**), мотивом развития характера и психических качеств (r=0,274*), мотивом физического совершенства (r=0,226*), мотивом улучшения самочувствия и здоровья (r=0,354**), мотивом эстетического удовольствия и острых ощущений (r=0,241*), мотивом приобретения полезных для жизни умений и знаний (r=0,228*), мотивом потребность в одобрении (r=0,375**) и мотивом повышение престижа, желание славы (r=0,241*).

Результаты корреляционного анализа взаимосвязей спортивной мотивации и жизнестойкости в группе спортсменов-паралимпийцев показывают большое количество достаточно тесных связей, где ведущая роль отводится контролю и общему уровню жизнестойкости. Вместе с тем, уровень жизнестойкости и отдельных ее компонентов у спортсменов-паралимпийцев соответствует низкому уровню, что может указывать на недостаточную наполненность мотивов спортивной деятельности. То есть, они актуализированы как «знаемые» мотивы, но не как реально действующие, побуждающие к реализации потенциала в спортивной деятельности.

Вместе с тем, обращает на себя внимание тот факт, что у спортсменов-паралимпийцев интенсивность и богатство взаимосвязей между спортивной мотивацией и элементами жизнестойкости шире, чем в группах профессиональных спортсменов и спортсменов любителей, что возможно указывает на то, что большая нагрузка ложится на аспекты мотивации к трансформационному совладанию, что может снижать уровень жизнестойкости, истощать его, в-первую очередь включенность в спортивную деятельность.

На рисунке 37 представлены средние показатели развития установок самореализации у спортсменов-паралимпийцев по многомерному опроснику самореализации личности С.И. Кудинова.

Напомним, что установки самореализации парные, их соотношение формирует определенный компонент самореализации. Анализ установок позволяет оценить, как наиболее важные аспекты, на которых сосредоточены спортсмены, реализуя свой потенциал, так и установки, которые слабо развиты.

Рассмотрим сложившуюся иерархию установок самореализации, сопоставляя пары:

- На первом месте установка самореализации – интернальность (ср.ариф.=26,2), экстернальность (ср.ариф.=16,1), соответственно организационный компонент равен 10,1 балла. Доминирование данной установки указывает на высокое развитие у спортсменов-паралимпийцев навыков самоконтроля и самоорганизации своей спортивной деятельности, они

анализируют свои ошибки, вырабатывают стратегии их исправления, не перекладывая ответственность на обстоятельства.

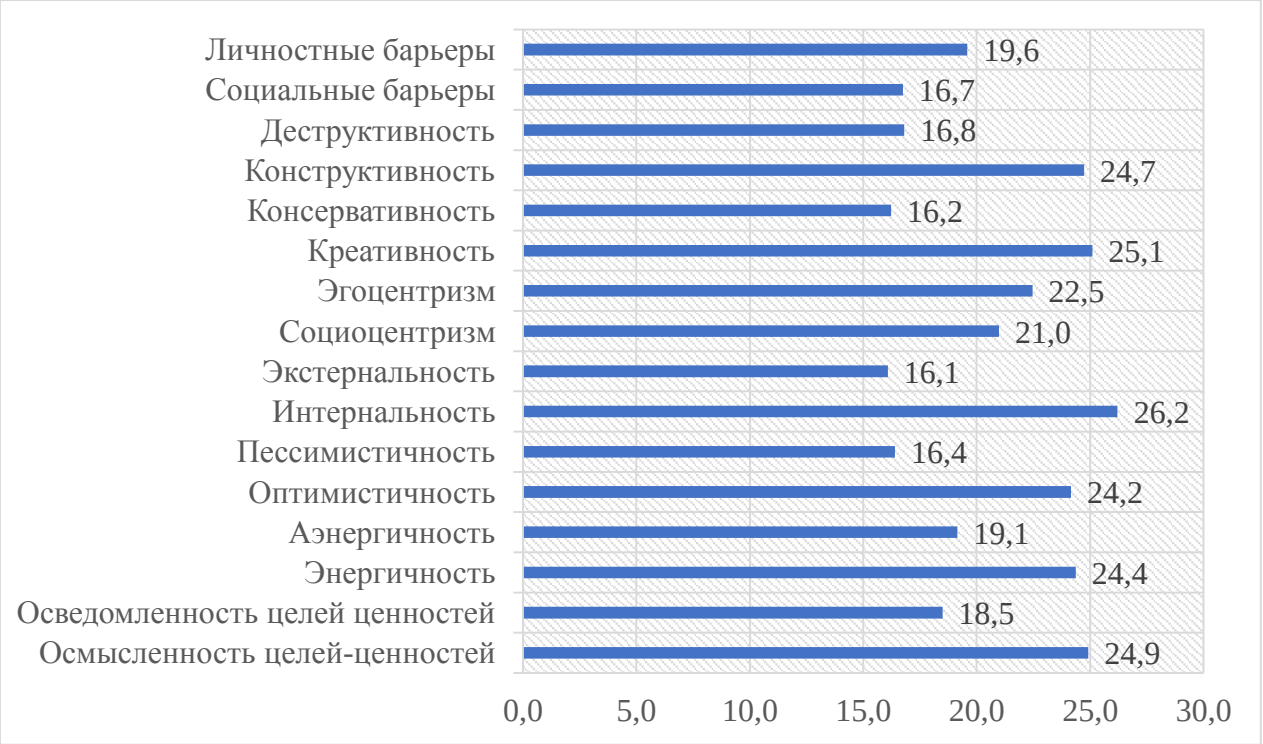


Рисунок 37 - Установки самореализации у спортсменов-паралимпийцев по многомерному опроснику самореализации личности С.И. Кудинова (ср.ариф.)

- На втором месте установка самореализации – креативность (ср.ариф.=25,1), консервативность (ср.ариф.=16,2), соответственно когнитивный компонент равен 8,9 балла. Доминирование данной установки указывает на присутствие у спортсменов-паралимпийцев разнообразных схем самореализации, ясное понимание того, чего они хотят добиться в своей спортивной карьере, они хорошо чувствуют нужные моменты в соревнованиях и тренировках, когда необходимо приложить усилия.
- На третьем месте установка самореализации – осмысленность целей-ценностей (ср.ариф.=24,9), осведомленность целей-ценностей (ср.ариф.=18,5), соответственно ценностно-целевой компонент равен 6,4 балла. Доминирование данной установки указывает на высокий уровень развития у спортсменов-паралимпийцев стремления проявить свои возможности, опыт, знания, умения и способности для улучшения отношений в коллективе.

Отметим, что достаточно выраженное развитие показывают такие установки самореализации как конструктивность (ср.ариф.=24,7), энергичность (ср.ариф.=24,4), оптимистичность (ср.ариф.=24,4) и эгоцентризм (ср.ариф.=22,5). Показатели по социальным и личностным барьерам не высоки, отмечается преобладание личностных барьеров, которые мешают самореализации спортсменов-паралимпийцев. Преобладание личностных барьеров отмечается во всех трех группах.

Общий уровень самореализации у спортсменов-паралимпийцев равен 56,2 балла (см.рисунок 38), что соответствует адаптивному уровню и указывает на умеренность, стремление быть не хуже других и превосходить других результатами в спортивной деятельности.

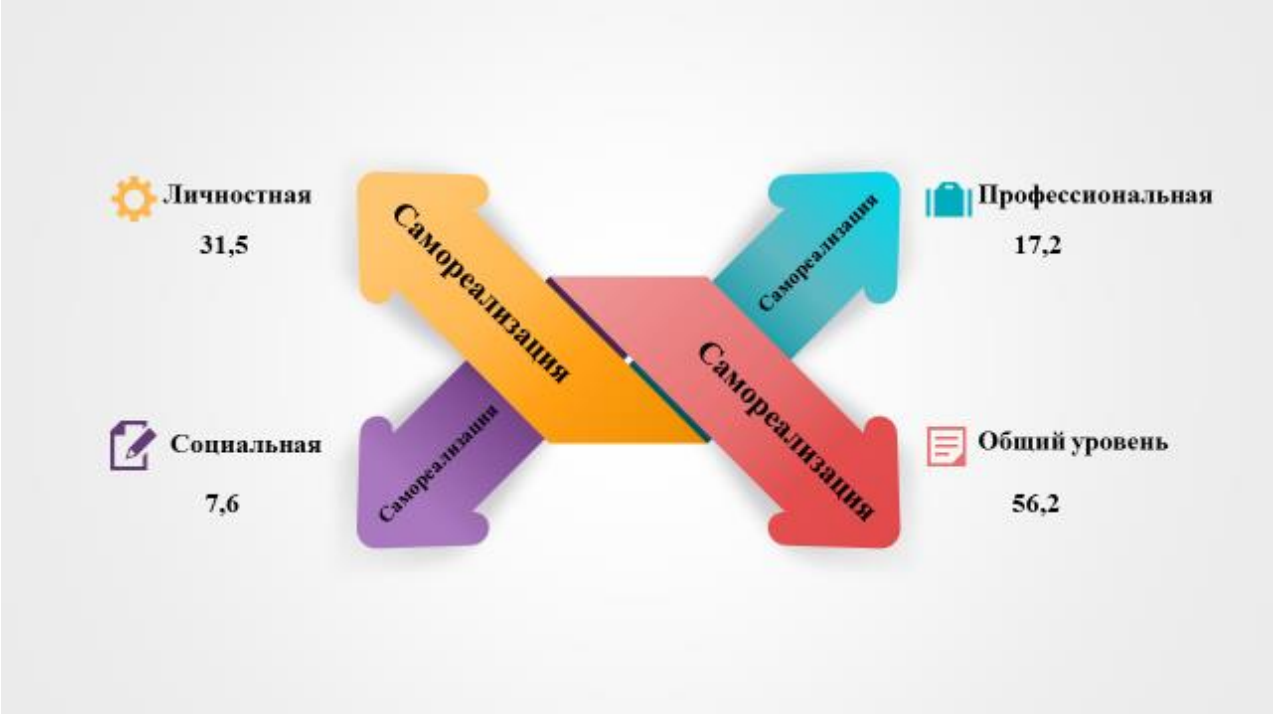


Рисунок 38 - Виды самореализации в группе спортсменов-паралимпийцев (ср.ариф.)

Уровень личной самореализации равен 31,5 баллам, что соответствует среднему уровню и вместе с тем, это самый развитый уровень самореализации в группе спортсменов-паралимпийцев, который свидетельствует о стремлении к личностному совершенству и росту с целью достижения высоких результатов в развитии.

Уровень профессиональной самореализации равен 17,2 баллов, что соответствует низкому уровню и указывает на то, что спортсменов-параолимпийцев сталкиваются с серьезными проблемами в реализации своего потенциала. Самый низкий показатель у социальной самореализации – 7,6 баллов, социальная активность спортсменов-паралимпийцев предельно низкая, хотя потребность в социальных контактах очень высока, что говорит о слабой интеграции спортсменов-параолимпийцев в спортивной сообщество и общество в целом.

С помощью критерия Манна-Уитни были выявлены половые различия в сформированности компонентов самореализации в группе спортсменов-паралимпийцев, полученные данные представлены в таблице 32.

Таблица 32. Половые различия в развитии компонентов самореализации у спортсменов-паралимпийцев

Переменные	U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости	Пол	Ранги
Ценностно-целевой компонент	U=426,500 p=0,408	мужской	30,35
		женский	34,20
Динамический компонент	U=454,000 p=0,656	мужской	32,89
		женский	30,81
Эмоциональный компонент	U=432,000 p=0,452	мужской	30,50
		женский	34,00
Организационный компонент	U=404,000 p=0,254	мужской	29,72
		женский	35,04
Мотивационный компонент	U=318,000 *p=0,050*	мужской	37,00
		женский	26,00
Когнитивный компонент	U=383,000 p=0,152	мужской	29,14
		женский	35,81
Прогностический компонент	U=319,000 *p=0,050*	мужской	26,75
		женский	38,33
Компетентно-личностный компонент	U=372,000 p=0,112	мужской	35,17
		женский	27,78
Личностная самореализация	U=316,500 *p=0,048*	мужской	23,68
		женский	38,43
Социальная самореализация	U=473,000 p=0,857	мужской	31,64
		женский	32,48
Профессиональная самореализация	U=388,000 p=0,173	мужской	29,28
		женский	35,63
Общий уровень самореализации	U=405,500 p=0,263	мужской	29,76
		женский	34,98

Из данных представленных в таблице 32 следует, что выявлены половые различия по 3 компонентам самореализации:

- Мотивационный компонент (p=0,050) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-паралимпийцев мужчин, побудительной силой их самореализации выступает желание изменить мир вокруг себя;
- Прогностический компонент (p=0,050) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-паралимпийцев женщин, они стремятся реализовать новые навыки и стратегии самосовершенствования, тогда как мужчины-параолимпийцы, чаще используют непродуктивные стратегии самореализации;
- Личностная самореализация (p=0,048) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-паралимпийцев женщин, это указывает на постоянство стремлений к личностному совершенству и росту,

самовыражению своих личностных качеств с целью достижения высоких результатов в личностном и духовном развитии.

Следующим шагом было проведено сравнение в выраженности компонентов и видов самореализации в зависимости от уровня спортивной квалификации у спортсменов-паралимпийцев. Полученные данные представлены в таблице 33.

Таблица 33. Различия в выраженности компонентов и видов самореализации в зависимости от уровня спортивной квалификации у спортсменов-паралимпийцев по многомерному опроснику самореализации личности С.И. Кудинова

Переменные	H-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости	Уровень квалификации	Ранги
Ценностно-целевой компонент	H=2,124 p=0,346	МС/МСМК	37,50
		КМС	28,53
		Разряд/отсут.	30,95
Динамический компонент	H=0,171 p=0,918	МС/МСМК	33,63
		КМС	31,28
		Разряд/отсут.	31,53
Эмоциональный компонент	H=1,741 p=0,419	МС/МСМК	36,16
		КМС	27,63
		Разряд/отсут.	32,11
Организационный компонент	H=6,066 *p=0,048*	МС/МСМК	41,53
		КМС	30,59
		Разряд/отсут.	27,81
Мотивационный компонент	H=1,634 p=0,442	МС/МСМК	28,66
		КМС	36,69
		Разряд/отсут.	31,31
Когнитивный компонент	H=2,396 p=0,302	МС/МСМК	37,94
		КМС	28,59
		Разряд/отсут.	30,69
Прогностический компонент	H=5,908 *p=0,050*	МС/МСМК	40,59
		КМС	25,78
		Разряд/отсут.	30,77
Компетентно-личностный компонент	H=0,813 p=0,666	МС/МСМК	29,72
		КМС	35,34
		Разряд/отсут.	31,45
Личностная самореализация	H=2,719 p=0,257	МС/МСМК	38,44
		КМС	30,81
		Разряд/отсут.	29,29

Продолжение таблицы 33

Социальная самореализация	H=0,991 p=0,609	МС/МСМК	35,94
		КМС	30,78
		Разряд/отсут.	30,60
Профессиональная самореализация	H=5,986 *p=0,049*	МС/МСМК	40,19
		КМС	25,88
		Разряд/отсут.	30,94
Общий уровень самореализации	H=3,048 p=0,218	МС/МСМК	38,84
		КМС	28,78
		Разряд/отсут.	30,13

Представленные в таблице 33 данные показывают, что выявлены значимые различия в выраженности компонентов самореализации в зависимости от квалификации спортсменов-паралимпийцев:

– Организационный компонент (p=0,048) – для МС и МСМК характерен высокий уровень самоконтроля и самоорганизации в период подготовки к соревнованиям, они анализируют свои ошибки и не перекладывают ответственность за поражения на обстоятельства.

– Прогностический компонент (p=0,050) – для МС и МСМК характерен высокий уровень удовлетворенности от процесса тренировок, спортивной деятельности, высокая успешность в освоении новых рубежей.

– Профессиональная самореализация (p=0,049) – для МС и МСМК характерен более высокий уровень достижения значительных результатов в спортивной деятельности.

Для спортсменов-паралимпийцев спорт становится жизненно важным источником самореализации и существования, важнейшим средством посттравматического восстановления, адаптации, интеграции и включения в социальную жизнь. Тесное взаимодействие со здоровыми спортсменами открывает возможности для установления новых дружеских отношений, повышения удовлетворенности жизнью и преодоления последствий инвалидности [354].

Поскольку инвалидность ограничивает способность выполнять физические упражнения, достижение высоких результатов требует от спортсменов-паралимпийцев соблюдения четко определенных правил спортивной деятельности, приложения значительных усилий и соблюдения широкого спектра ограничений и запретов, влияющих на их самореализацию.

Исследование, проведенное Шамичем (2020), показало схожие результаты: учитывая разный возраст и уровень спортивных достижений среди паралимпийцев, был выявлен значительный разброс показателей в ответах относительно того, достигли ли они уже вершины успеха в спорте. Примерно треть из них считает, что они еще не достигли пика своих достижений или достигли его лишь частично. Чуть больше четверти убеждены, что они почти или полностью достигли такой вершины. Важно отметить, что самореализация была всесторонне оценена авторами на основе шести внутренних показателей

(удовольствие от тренировок, физических нагрузок; моральное удовлетворение от побед в соревнованиях; возможность личной самореализации; возможность представлять свою страну, клуб, город на соревнованиях; общение с друзьями, знакомства; возможность исправить или компенсировать недостатки здоровья) и четыре внешних показателя (возможность или перспектива зарубежных поездок; материальные стимулы – зарплата, питание, премии и т.д.; приобретение опыта, завязывание знакомств и т.д., которые могут помочь устроиться в дальнейшей жизни; возможность стать полноценным членом общества) [348].

Комплексный подход к проблеме самореализации показывает, что она перестала быть просто достижением высоких спортивных результатов [355] и стала частью контекста психического здоровья и благополучия спортсмена [356, 357].

Было установлено, что три параметра - "эмоциональная стабильность спортсменов", "область достижений спортсменов" и "здоровье и болезни спортсменов" - имеют существенное значение и взаимосвязаны с обеими мотивациями: мотивацией достижения успеха (MAS) и мотивацией избегания неудачи (MAF) [358].

Далее был проведен корреляционный анализ взаимосвязей изучаемых мотивов, показателей жизнестойкости и компонентов самореализации в группе спортсменов-паралимпийцев, полученные результаты представлены в таблице 34-36. Для удобства восприятия данных, в корреляционных таблицах представлены только значимые корреляции, полностью таблицы представлены в приложении (см. приложение В).

Таблица 34. Взаимосвязь изучаемых мотивов по методике Калинина и компонентов самореализации в группе спортсменов-паралимпийцев

	П. в достижении	П. в борьбе	П. в самосовершенствовании	П. в поощрении
Прогностический компонент	0,242*		0,287*	
Личностная самореализация		0,232*	0,233*	
Социальная самореализация				0,310**
Общий уровень самореализации	0,229*	0,256*	0,250*	

Из данных представленных в таблице 34 видно, что в группе спортсменов-параолимпийцев компоненты самореализации связаны положительными корреляционными взаимосвязями с мотивами спортивной деятельности:

- Потребность в самосовершенствовании связана 3 положительными корреляциями с компонентами самореализации: с прогностическим компонентом (r=0,287*), личностной самореализацией (r=0,233*) и общим уровнем самореализации (r=0,233*).

- Потребность в достижении связана 2 положительными корреляциями с компонентами самореализации: с прогностическим компонентом (r=0,242*) и общим уровнем самореализации (r=0,229*).
- Потребность в борьбе связана 2 положительными корреляциями с компонентами самореализации: с личностной самореализацией (r=0,232*) и общим уровнем самореализации (r=0,256*).
- Потребность в поощрении связана одной положительной корреляцией с социальной самореализацией (r=0,310**).

Из данных представленных в таблице 35 видно, что в группе спортсменов-паралимпийцев компоненты самореализации связаны положительными и отрицательными корреляционными взаимосвязями с мотивами спортивной деятельности:

Таблица 35. Взаимосвязь изучаемых мотивов по методике Тропникова и компонентов самореализации в группе спортсменов-паралимпийцев

	М. познания	М. материальных благ	М. развития характера и психических качеств	М. физического совершенства
Ценностно-целевой компонент			0,209*	0,211*
Динамический компонент	0,222*			
Эмоциональный компонент	0,228*			
Мотивационный компонент		0,320**		
Прогностический компонент		-0,278*		
Социальная самореализация	0,296**			
Профессиональная самореализация	0,233*		0,216*	0,230*
Общий уровень самореализации	0,247*			

	М. потребность в одобрении	М. повышение престижа, желание славы	М. коллективистическая направленность
Мотивационный компонент	0,251*		0,357**
Социальная самореализация		0,232*	

Продолжение таблицы 35

	М. улучшения самочувствия и здоровья	М.эстетического удовольствия и острых ощущений	М.приобретения полезных для жизни умений и знаний
Динамический компонент		0,255*	
Компетентно-личностный компонент	-0,209*		
Социальная самореализация	-0,233*	0,292*	0,276*
Профессиональная самореализация		0,216*	
Общий уровень самореализации		0,214*	

- Мотив познания связан 5 корреляционными взаимосвязями с компонентами самореализации: с динамическим компонентом (r=0,222*), эмоциональным компонентом (r=0,228*), социальной самореализацией (r=0,296*), профессиональной самореализацией (r=0,233*) и общим уровнем самореализации (r=0,247*).
- Мотив материальных благ связан 2 корреляционными взаимосвязями с компонентами самореализации: с мотивационным (r=0,320**) и прогностическим (r=-0,278*) компонентами.
- Мотив развития характера и психических качеств связан 2 корреляционными взаимосвязями с компонентами самореализации: с ценностно-целевым компонентом (r=0,209*) и профессиональной самореализацией (r=0,216*).
- Мотив физического совершенства связан 2 корреляционными взаимосвязями с компонентами самореализации: с ценностно-целевым компонентом (r=0,211*) и профессиональной самореализацией (r=0,230*).
- Мотив улучшения самочувствия и здоровья связан 2 отрицательными корреляционными взаимосвязями с компонентами самореализации: с компетентно-личностным компонентом (r=-0,209*) и социальной самореализацией (r=-0,233*).
- Мотив эстетического удовольствия и острых ощущений связан 4 корреляционными взаимосвязями с компонентами самореализации: с динамическим компонентом (r=0,255*), социальной самореализацией (r=0,292*), профессиональной самореализацией (r=0,216*) и общим уровнем самореализации (r=0,214*).
- Мотив приобретения полезных для жизни умений и знаний связан одной корреляционной взаимосвязью с социальной самореализацией (r=0,276*).

- Мотив потребность в одобрении связан одной корреляционной взаимосвязью с мотивационным компонентом (r=0,251*).
- Мотив повышение престижа, желание славы связан одной корреляционной взаимосвязью с социальной самореализацией (r=0,232*).
- Мотив коллективистическая направленность связан одной корреляционной взаимосвязью с мотивационным компонентом (r=0,357**).

Обобщённый анализ корреляционных связей показывает, что основные корреляционные связи возникают вокруг мотива познания (5 корреляционных связей) и мотива эстетического удовольствия и острых ощущений (4 корреляционные связи) и трех аспектов самореализации – социальной (6 корреляционных связей), общего уровня самореализации (5 корреляционные связи) и профессиональной самореализации (4 корреляционные связи).

В таблице 36 представлены результаты корреляционного анализа взаимосвязей показателей жизнестойкости и компонентов самореализации в группе спортсменов-паралимпийцев. В таблице 36 представлены лишь значимые корреляции (см. Приложение В).

Таблица 36. Взаимосвязь аспектов жизнестойкости и компонентов самореализации в группе спортсменов-паралимпийцев

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Уровень жизнестойкости
Ценностно-целевой компонент		-0,288*	-0,364**	-0,296**
Динамический компонент	-0,346**	-0,372**	-0,381**	-0,415**
Эмоциональный компонент	-0,416**	-0,463**	-0,483**	-0,482**
Организационный компонент	-0,246*	-0,267*	-0,315**	-0,304**
Прогностический компонент		-0,232*	-0,227*	-0,242*
Компетентно-личностный компонент	-0,217*	-0,289*		-0,232*
Личностная самореализация	-0,328**	-0,278*	-0,305**	-0,347**
Социальная самореализация	-0,293**	-0,295**	-0,250*	-0,304**
Профессиональная самореализация	-0,252*	-0,288*	-0,234*	-0,301**
Общий уровень самореализации	-0,324**	-0,324**	-0,288*	-0,352**

Результаты корреляционного анализа, представленные в таблице 36 показывают, что в группе спортсменов-паралимпийцев элементы жизнестойкости плотно взаимосвязана не только с компонентами самореализации, но и с ее видами:

- Вовлеченность связана 8 отрицательными корреляционными связями с компонентами и видами самореализации: динамический компонент (r=-0,346**), эмоциональный компонент (r=-0,416**), организационный компонент (r=-0,246*), компетентно-личностный компонент (r=-0,217*), личностная самореализация (r=-0,328**), социальная самореализация (r=-

0,293**), профессиональная самореализация (r=-0,252*) и общий уровень самореализации (r=-0,324**);

- Контроль связан 10 отрицательными корреляционными связями с компонентами и видами самореализации: ценностно-целевой компонент (r=-0,288*), динамический компонент (r=-0,372**), эмоциональный компонент (r=-0,463**), организационный компонент (r=-0,267*), прогностический компонент (r=-0,232*), компетентно-личностный компонент (r=-0,289*), личностная самореализация (r=-0,278*), социальная самореализация (r=-0,295**), профессиональная самореализация (r=-0,288*) и общий уровень самореализации (r=-0,324**);
- Принятие риска связано 9 отрицательными корреляционными связями с компонентами и видами самореализации: ценностно-целевой компонент (r=-0,364**), динамический компонент (r=-0,381**), эмоциональный компонент (r=-0,483**), организационный компонент (r=-0,315**), прогностический компонент (r=-0,227*), личностная самореализация (r=-0,305**), социальная самореализация (r=-0,250*), профессиональная самореализация (r=-0,234*) и общий уровень самореализации (r=-0,288*);
- Уровень жизнестойкости связан 10 отрицательными корреляционными связями с компонентами и видами самореализации: ценностно-целевой компонент (r=-0,296*), динамический компонент (r=-0,415**), эмоциональный компонент (r=-0,482**), организационный компонент (r=-0,304**), прогностический компонент (r=-0,242*), компетентно-личностный компонент (r=-0,232*), личностная самореализация (r=-0,347**), социальная самореализация (r=-0,304**), профессиональная самореализация (r=-0,301**) и общий уровень самореализации (r=-0,352**).

Обращает на себя внимание то, что жизнестойкость как мотивация к трансформационному совладанию связана исключительно отрицательными корреляционными взаимосвязями с компонентами и видами самореализации. Рост жизнестойкости способствует снижению уровня самореализации у спортсменов-паралимпийцев, и наоборот, раскрытие потенциала снижает уровень жизнестойкости спортсменов-паралимпийцев. Эта закономерность показывает какую высокую цену платят спортсмены-паралимпийцы за результаты в спорте, фактически их совладающий потенциал находится в постоянном надломе.

На рисунке 39 представлена итоговая корреляционная плеяда наиболее выраженных корреляционных аспектов в группе спортсменов-паралимпийцев.

Ядро плеяды представлено всеми 4 компонентами жизнестойкости – **общий уровень жизнестойкости** (23 корреляционные связи), **контроль** (23 корреляционные связи), **вовлеченность** (19 корреляционных связей) и **риск** (18 корреляционных связей). Центральное место отведено контролю и общему уровню жизнестойкости, которые соединяют всем элементы плеяды между собой.

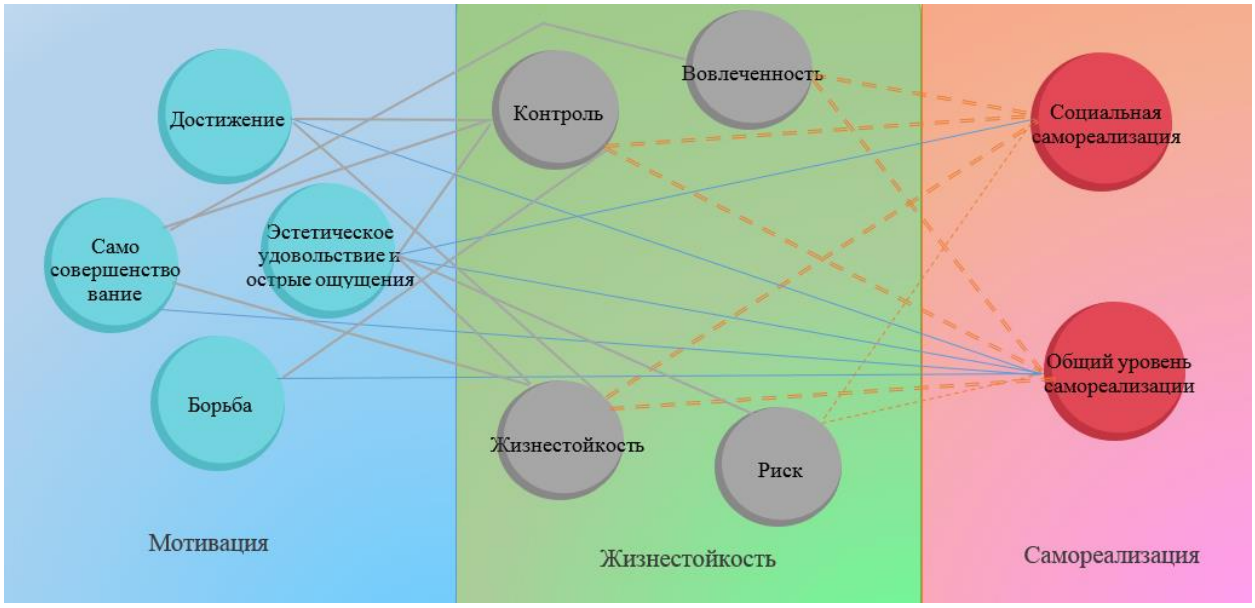


Рисунок 39 - Корреляционная плеяда взаимосвязи спортивной мотивации и самореализации в группе спортсменов-паралимпийцев

Второй слой плеяды составляют 4 мотива – **самосовершенствования** (17 корреляционных связей), **борьбы** (13 корреляционных связей) и **достижений** (13 корреляционных связей) и **мотив эстетического удовольствия и острых ощущений** (13 корреляционных связей); ведущее место занимает мотив самосовершенствования, все представленные мотивы взаимосвязаны и с компонентами жизнестойкости, и с элементами самореализации.

Третий слой плеяды составляют два аспекта самореализации: **социальная самореализация** (10 корреляционных связей) и **общий уровень самореализации** (9 корреляционных связей).

Отметим, что в группе спортсменов-паралимпийцев ядро плеяды смещается с спортивной мотивации на жизнестойкость – мотивацию трансформационного совладания, что указывает на большую нагрузку, которая ложится на данную систему. Именно жизнестойкость подпитывает мотивы и хоть ее показатели снижены, тем не менее мотивы спортивной деятельности у спортсменов-параолимпийцев реализуют себя в социальной и общем уровне самореализации. Несмотря на то, что показатели по социальной самореализации низкие, но ее взаимосвязи со спортивной мотивацией указывают важность интеграции в общество для спортсменов-паралимпийцев. Полученные результаты согласуются с данными О.М. Шамич [40, 359].

3.4 Сравнительный анализ спортивной мотивации и аспектов самореализации в трех исследуемых группах

После детального анализа особенностей мотивационной системы как проявления самореализации в трех изучаемых группах, был проведен сравнительный анализ мотивационных структур, жизнестойкости и самореализации, полученные данные представлены в таблицах 37-40.

В таблице 37 представлены результаты сравнительного анализа мотивационного профиля по методике Калинина.

Таблица 37. Различия в выраженности отдельных мотивов по опроснику МСД в трех группах спортсменов

Переменные	Н-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости	Группа	Ранги
Достижение	Н=4,990 p=0,072	Профессионалы	71,77
		Любители	88,00
		Паралимпийцы	92,06
Борьба	Н =5,780 *p=0,050*	Профессионалы	99,55
		Любители	79,06
		Паралимпийцы	79,71
Самосовершенствование	Н =3,222 p=0,200	Профессионалы	77,21
		Любители	82,28
		Паралимпийцы	93,36
Общение	Н =12,362 *p=0,002*	Профессионалы	104,57
		Любители	71,14
		Паралимпийцы	83,38
Поощрение	Н =7,752 *p=0,021*	Профессионалы	95,57
		Любители	71,01
		Паралимпийцы	90,21

Из данных представленных в таблице 36 следует, что выявлены значимые различия по 3 мотивам: борьба (p=0,050), общение (p=0,002) и поощрение (p=0,021). Все три мотива более выражены в мотивационном профиле спортсменов-профессионалов.

Отметим имеющуюся тенденцию по потребности к достижению (p=0,072), которая указывает на большую значимость данного мотива для спортсменов-паралимпийцев.

В таблице 38 представлены результаты сравнительного анализа мотивационного профиля по опроснику Тропникова.

Из данных представленных в таблице 38 следует, что выявлены значимые различия по всем 12 изучаемым мотивам спортивной деятельности:

- Мотив общения (p=0,000) – данный мотив более развит у спортсменов-профессионалов, им в большей мере нравятся совместные тренировки с друзьями, возможность быть частью команды, и веселится в процессе совместных тренировок;
- Мотив познания (p=0,006) – данный мотив более развит у спортсменов-паралимпийцев, они в большей степени ориентированы на расширение кругозора, нахождение новых подходов к тренировкам и желание познакомится с известными спортсменами, больше узнать об их жизни;

Таблица 38. Различия в выраженности отдельных мотивов по опроснику Тропникова в трех группах спортсменов

Переменные	Н-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости	Группа	Ранги
М. общения	Н=18,534 *p=0,000*	Профессионалы	104,81
		Любители	64,56
		Паралимпийцы	89,37
М. познания	Н=10,153 *p=0,006*	Профессионалы	90,55
		Любители	68,93
		Паралимпийцы	95,90
М. материальных благ	Н=52,202 *p=0,000*	Профессионалы	125,48
		Любители	56,83
		Паралимпийцы	81,18
М. развития характера и психических качеств	Н=37,120 *p=0,000*	Профессионалы	48,46
		Любители	95,44
		Паралимпийцы	102,48
М. физического совершенства	Н=11,393 *p=0,003*	Профессионалы	64,77
		Любители	90,58
		Паралимпийцы	94,87
М. улучшения самочувствия и здоровья	Н=7,815 *p=0,020*	Профессионалы	68,23
		Любители	93,25
		Паралимпийцы	89,78
М. эстетического удовольствия и острых ощущений	Н=24,597 *p=0,000*	Профессионалы	58,94
		Любители	83,75
		Паралимпийцы	105,62
М. приобретения полезных умений и знаний	Н=11,572 *p=0,003*	Профессионалы	67,33
		Любители	83,81
		Паралимпийцы	99,29
М. потребность в одобрении	Н=17,641 *p=0,000*	Профессионалы	104,09
		Любители	64,96
		Паралимпийцы	89,53
М. повышение престижа, желание славы	Н=23,184 *p=0,000*	Профессионалы	83,91
		Любители	63,41
		Паралимпийцы	106,03
М.коллективистическая направленность	Н=18,583 *p=0,000*	Профессионалы	86,01
		Любители	64,92
		Паралимпийцы	103,06

– Мотив материальных благ (p=0,000) – данный мотив более развит у спортсменов-профессионалов, им в большей мере важна материальная составляющая спортивной деятельности, возможность получить жилье, льготы, побывать в разных странах мира;

– Мотив развития характера и психических качеств (p=0,000) – данный мотив более развит у спортсменов-любителей и спортсменов-паралимпийцев, они ориентированы на развитие целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, силы воли и т.д.

– Мотив физического совершенства (p=0,003) – данный мотив более развит у спортсменов-любителей и спортсменов-паралимпийцев, они ориентированы на развитие мускулатуры, координации, силы, ловкости, выносливости и т.п.

– Мотив улучшения самочувствия и здоровья (p=0,020) – данный мотив более развит у спортсменов-любителей они ориентированы на улучшение самочувствия, избавления от лишнего веса, в поддержании определенного уровня физической активности.

– Мотив эстетического удовольствия и острых ощущений (p=0,000) – данный мотив более развит у спортсменов-паралимпийцев, они больше ориентированы на красоту в спорте не только с точки зрения эстетики, но и выбора тактики борьбы.

– Мотив приобретения полезных умений и знаний (p=0,003) – данный мотив более развит у спортсменов-паралимпийцев, им важно развивать навыки, которые ценятся другими людьми и могут пригодится не только в спортивной деятельности, но и иных сферах жизни.

– Мотив потребность в одобрении (p=0,000) – данный мотив более развит у спортсменов-профессионалов, им важно, чтоб тренера, друзья и близкие отмечали их результаты, болели за них на соревнованиях и гордились их победами.

– Мотив повышение престижа, желание славы (p=0,000) – данный мотив более развит у спортсменов-паралимпийцев, они в большей мере стремятся развивать за счет спорта чувство собственного достоинства и авторитет.

– Мотив коллективистическая направленность (p=0,000) – данный мотив более развит у спортсменов-паралимпийцев, им нравится чувство команды, возможность быть ее частью и защищать ее честь на соревнованиях.

Сравнительный анализ структуры мотивации в трех группах спортсменов позволил выделить специфические мотивы для каждой из групп, полученные данные представлены на рисунке 40:

- Для спортсменов-профессионалов наибольшей значимостью обладают мотивы борьбы, общения, поощрения, материальные блага и одобрение.
- Для спортсменов-любителей наибольшей значимостью обладают мотивы развития характера и психических качеств, физического совершенства и улучшения самочувствия и здоровья.
- Для спортсменов-паралимпийцев наибольшей значимостью обладают мотивы познания, развития характера и психических качеств, физического совершенства, эстетического удовольствия и острых ощущений,

приобретений полезных умений. Повышения престижа и коллективистическая направленность.

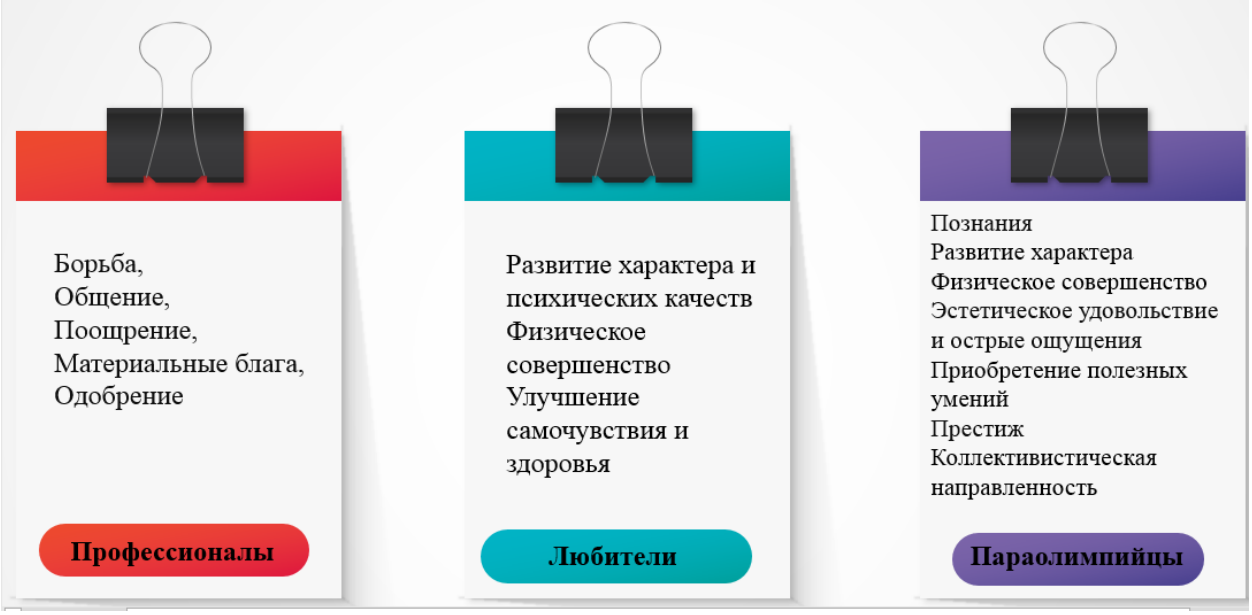


Рисунок 40 - Специфические особенности мотивации различных групп спортсменов

Отметим, что данные виды мотивов не обязательно относятся к доминирующим мотивам, они могут располагаться как на вершине мотивации, так и в ее середине или относится к наименее развитым мотивам, однако в ходе сравнительного анализа одни мотивы более специфичны для каждой из групп, чем другие.

Следующим шагом было проведено сравнения выраженности компонентов жизнестойкости в трех группах спортсменов, полученные данные представлены в таблице 39.

Из данных представленных в таблице 39 следует, что выявлены значимые различия в развитии компонентов жизнестойкости в трех группах спортсменов:

- Вовлеченность ($p=0,003$) – данный компонент жизнестойкости больше развит у спортсменов-любителей, они больше включены в спортивную деятельность, получают удовольствие от тренировок, чувствуют уверенность в том, что спорт — это правильный выбор.
- Приятие риска ($p=0,005$) – данный компонент жизнестойкости больше развит у спортсменов-профессионалов, они ориентированы на то, чтоб извлекать опыт из ошибок, побед и поражений, готовы рисковать на соревнованиях ради победы и высоких результатов.
- Уровень жизнестойкости ($p=0,012$) – больше развит у двух групп спортсменов – профессионалов и любителей, их мотивация к трансформационному совладанию сформирована в достаточной мере, чтоб преодолевать все препятствия, с которыми они сталкиваются в своей спортивной деятельности.

Таблица 39. Различия в выраженности компонентов жизнестойкости в трех группах спортсменов

Переменные	H-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости	Группа	Ранги
Вовлеченность	H=11,437 *p=0,003*	Профессионалы	89,39
		Любители	98,42
		Паралимпийцы	69,16
Контроль	H=4,370 p=0,112	Профессионалы	94,62
		Любители	87,52
		Паралимпийцы	75,47
Приятие риска	H=10,729 *p=0,005*	Профессионалы	104,29
		Любители	81,04
		Паралимпийцы	74,32
Уровень жизнестойкости	H=8,801 p=*0,012*	Профессионалы	96,07
		Любители	91,43
		Паралимпийцы	70,71

Таким образом, спортсмены-любители вовлечены в свою спортивную деятельность и достаточно устойчивы для стрессов, спортсмены-профессионалы к устойчивости к стрессам в большей мере сосредоточены на анализе спортивного опыта и риске на соревнованиях.

А спортсмены-паралимпийцы менее эмоционально устойчивы на соревнованиях, они убеждены в том, что их собственная активность редко способна повлиять на исход происходящих стрессовых событий, что нет необходимо действовать в любой ситуации во что бы то ни стало, контролируя и воздействуя на происходящие события.

Далее было проведено сравнения выраженности компонентов и аспектов самореализации в трех группах спортсменов, полученные данные представлены в таблице 40.

Данные представленные в таблице 40 указывают на наличие значимых различий по всем компонентам самореализации и по аспекту личностной самореализации. Отметим, что для спортсменов-любителей и спортсменов-паралимпийцев характерны более высокое развитие компонентов самореализации, чем для профессиональных спортсменов.

Вместе с тем, профессиональные спортсмены в большей мере ориентированы на личностное саморазвитие и духовный рост. Результаты сравнительного анализа подтверждают данные анализа каждой группы в отдельности.

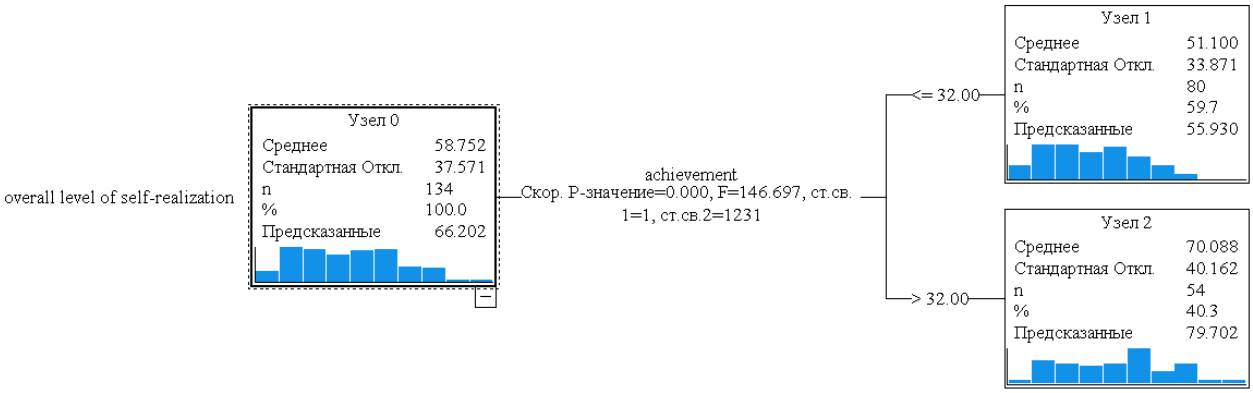
Таблица 40. Различия в выраженности компонентов и аспектов самореализации в трех группах спортсменов по многомерному опроснику самореализации личности С.И. Кудинова

Переменные	Н-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости	Группа	Ранги
Ценностно-целевой компонент	Н=89,835 *p=0,000*	Профессионалы	27,60
		Любители	105,96
		Паралимпийцы	108,20
Динамический компонент	Н=64,990 *p=0,000*	Профессионалы	36,45
		Любители	99,71
		Паралимпийцы	107,44
Эмоциональный компонент	Н=83,545 *p=0,000*	Профессионалы	29,67
		Любители	104,54
		Паралимпийцы	107,98
Организационный компонент	Н=95,066 *p=0,000*	Профессионалы	26,10
		Любители	104,09
		Паралимпийцы	111,06
Мотивационный компонент	Н=12,357 *p=0,002*	Профессионалы	63,82
		Любители	91,65
		Паралимпийцы	94,57
Когнитивный компонент	Н=78,397 *p=0,000*	Профессионалы	31,48
		Любители	102,93
		Паралимпийцы	108,13
Прогностический компонент	Н=93,255 *p=0,000*	Профессионалы	26,52
		Любители	106,63
		Паралимпийцы	108,37
Компетентно-личностный компонент	Н=20,783 *p=0,000*	Профессионалы	57,53
		Любители	97,53
		Паралимпийцы	93,75
Личностная самореализация	Н=6,721 *p=0,035*	Профессионалы	99,16
		Любители	74,39
		Паралимпийцы	84,37
Социальная самореализация	Н=1,372 p=0,504	Профессионалы	92,01
		Любители	83,15
		Паралимпийцы	81,50
Профессиональная самореализация	Н=1,561 p=0,458	Профессионалы	92,22
		Любители	83,94
		Паралимпийцы	80,60
Общий уровень самореализации	Н=3,367 p=0,186	Профессионалы	95,84
		Любители	78,93
		Паралимпийцы	82,60

3.5 Построение модели спортивной мотивации как проявления личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям

Далее с помощью CHAID-анализ для каждого вида самореализации (общая, личностная, профессиональная, социальная) мы выдели наиболее сильный фактор (мотив), который наилучшим образом объясняет различия между группами со средним и низким показателем реализованности потенциала. Далее с помощью моделирования структурными уравнениями для каждого сильного фактора (мотива) была построена модель, которая отражала некоторую иерархичность и полимотивированность спортивной деятельности и является своего рода «блоком внутреннего фильтра» [1].

На рисунке 41 и в таблицы 41 представлены результаты CHAID-анализа для общей самореализации.



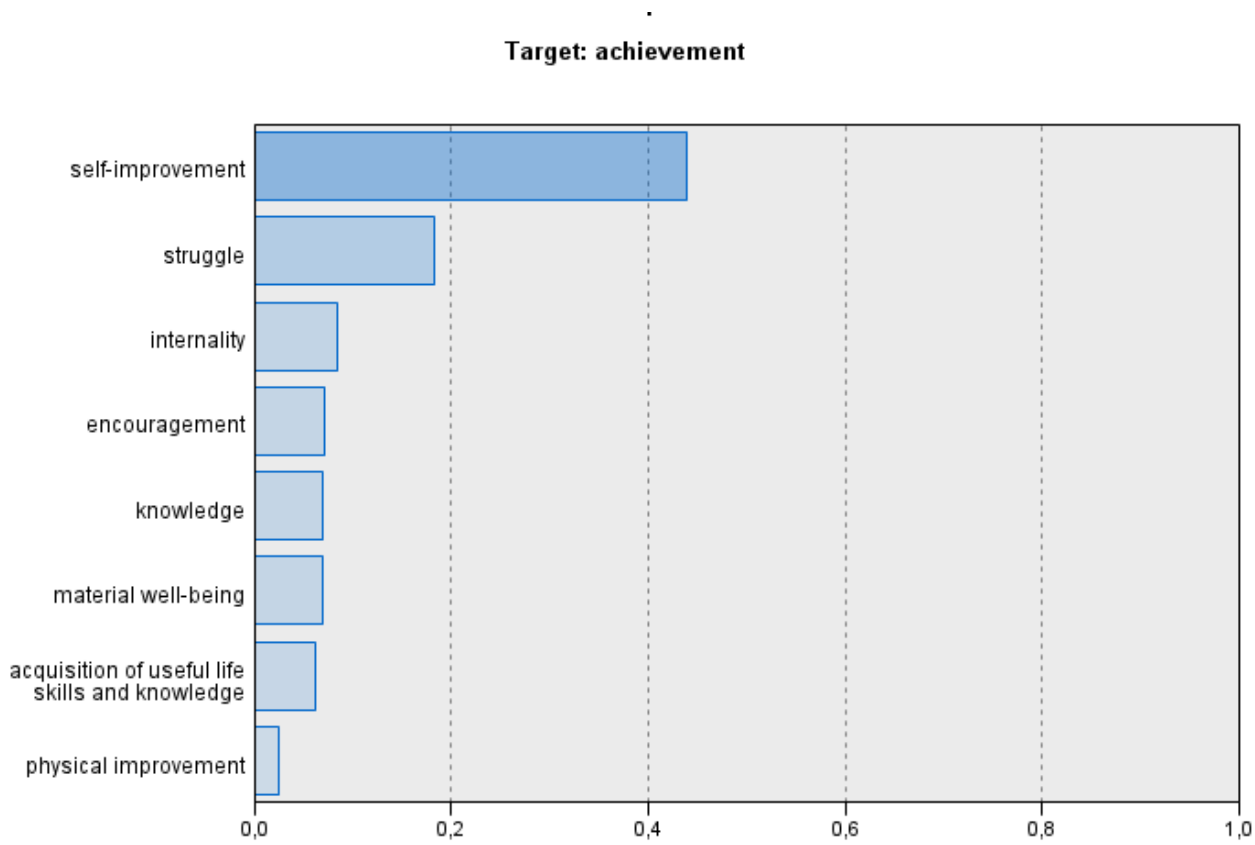
Примечание: overall level of self-realization – общий уровень самореализации; achievement – мотив достижения

Рисунок 41 – Дерево классификаций для зависимой переменной общий уровень самореализации

Таблица 41 – Дерево классификаций для зависимой переменной общий уровень самореализации

Node	Mean	Std. Deviation	Percent	Predicted Mean	Primary Independent Variable			
					Variable	Sig.[a]	F	Split Values
0	58,7519	37,57112	100,0%	66,2021				
1	51,1000	33,87053	59,7%	55,9300	achievement	0,000	146,697	<= 32,00
2	70,0880	40,16194	40,3%	79,7022	achievement	0,000	146,697	> 32,00

Согласно данным CHAID-анализа самый сильный мотив спортивной деятельности, который определяет общую самореализацию спортсмена – это мотив достижения. Рассмотрим полученную модель для мотива достижения, она представлена на рисунках 42-43 и в таблице 42. Данная модель объясняет 83,5% дисперсии (см. Приложение Г).



Примечание: self-improvement – самосовершенствование; struggle – борьба; internality – интернальность; encouragement – поощрение; knowledge – знания; material well-being – материальное благополучие; acquisition of useful life skills – приобретение полезных навыков и знаний; physical improvement – физическое совершенство

Рисунок 42 - Важность предикторов модели мотива достижения (achievement)

Как видно из рисунка 42 данная модель мотива достижения (achievement) выделяет 8 предикторов, среди которых 7 мотивов и 1 установка на самореализацию: самосовершенствование, борьба, интернальность, поощрение, знания, материальное благополучие, приобретение полезных навыков и знаний и физическое совершенство. Эти 8 предикторов являются «блоком внутреннего фильтра» для мотива достижения, проявляющегося в общей самореализации спортсменов. Наиболее важный предиктор – самосовершенствование, наименее важный предиктор – физическое совершенство.

Толщиной линии на рисунке 43 обозначается важность предиктора. Таким образом мы получаем следующую иерархию важности предикторов мотива достижения:

1 самосовершенствование (положительный коэффициент)
2 борьба (положительный коэффициент)
3 интернальность (положительный коэффициент)
4 поощрение (положительный коэффициент)
5 знания (положительный коэффициент)
6 материальное благополучие (отрицательный коэффициент)
7 приобретение полезных навыков и знаний (отрицательный коэффициент)
8 физическое совершенство (положительный коэффициент).

Таблица 42 – Коэффициенты модели мотива достижения, проявляющегося в общей самореализации спортсменов

Model Term	Coefficient ▼	Std.Error	t	Sig.	95% Confidence Interval		Importance
					Lower	Upper	
Intercept	1,935	1,222	1,584	,116	-0,483	4,352	
selfimprovement_transformed	0,453	0,067	6,807	,000	0,321	0,585	0,438
struggle_transformed	0,276	0,063	4,389	,000	0,151	0,400	0,182
internality_transformed	0,124	0,042	2,970	,004	0,041	0,206	0,084
encouragement_transformed	0,130	0,047	2,749	,007	0,037	0,224	0,072
knowledge_transformed	0,227	0,084	2,715	,008	0,062	0,393	0,070
materialwellbeing_transformed	-0,106	0,039	-2,696	,008	-0,184	-0,028	0,069
acquisitionofusefullifeskills_transformed	-0,148	0,058	-2,541	,012	-0,264	-0,033	0,061
physicalimprovement_transformed	0,066	0,041	1,611	,110	-0,015	0,146	0,025

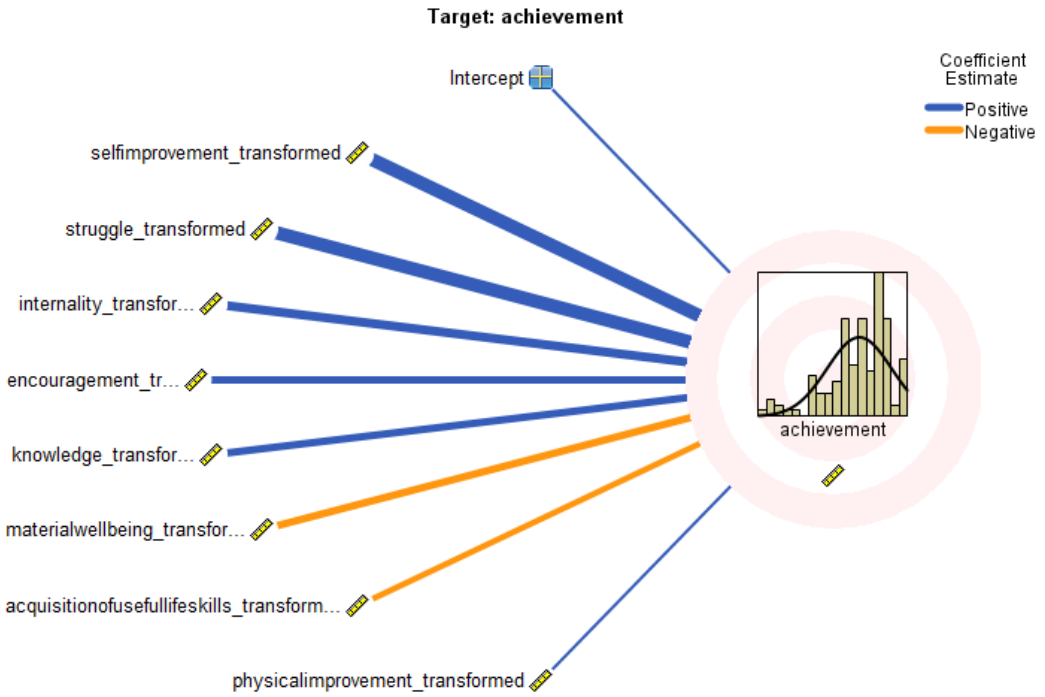
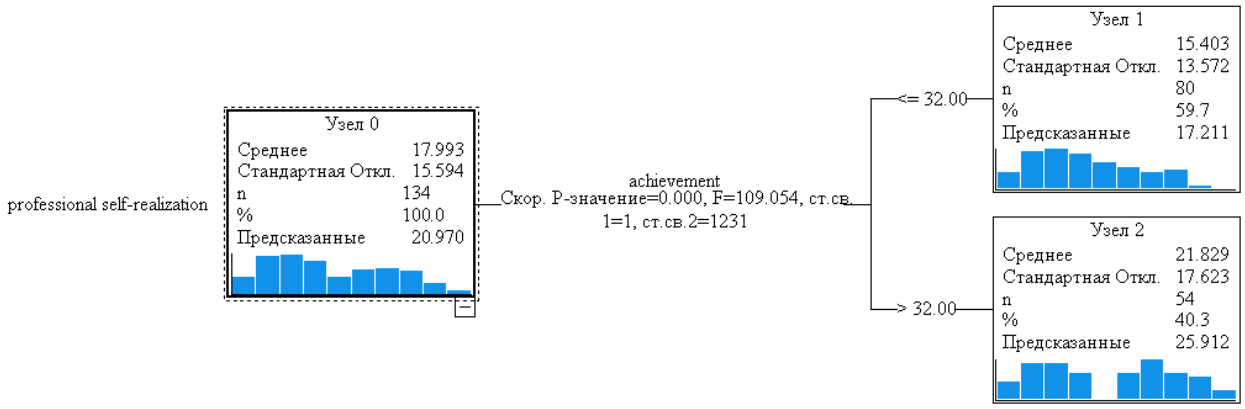


Рисунок 43 – Итоговая модель мотива достижения, проявляющегося в общей самореализации спортсменов

На рисунке 44 и в таблицы 43 представлены результаты CHAID-анализа для профессиональной самореализации.



Примечание: professional self-realization – профессиональная самореализация; achievement – мотив достижения

Рисунок 44 – Дерево классификаций для зависимой переменной профессиональная самореализация

Таблица 43 – Дерево классификаций для зависимой переменной профессиональная самореализация

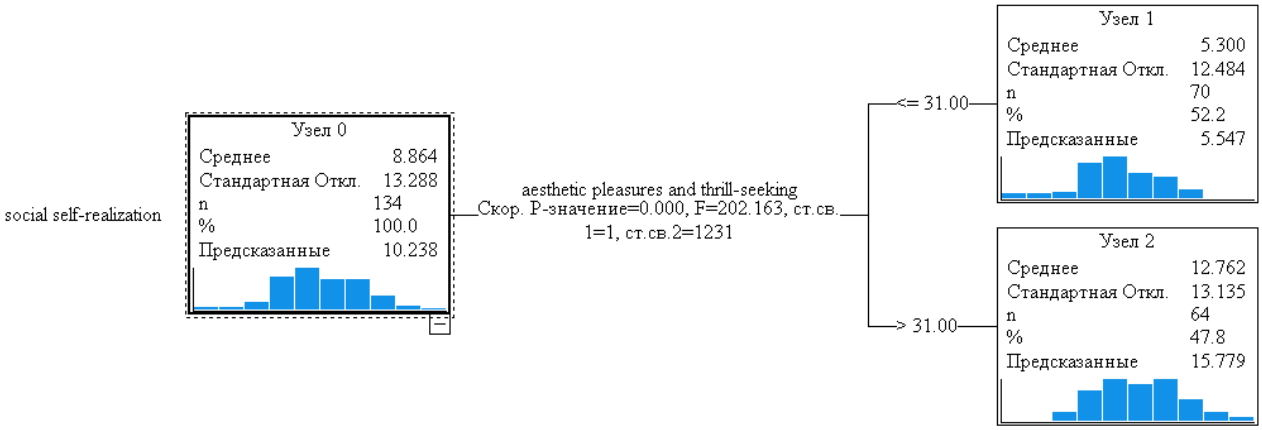
Node	Mean	Std. Deviation	Percent	Predicted Mean	Primary Independent Variable			
					Variable	Sig.[a]	F	Split Values
0	17,9925	15,59442	100,0%	20,9704				
1	15,4031	13,57221	59,7%	17,2106	achievement	0,000	109,054	<= 32,00
2	21,8287	17,62314	40,3%	25,9118	achievement	0,000	109,054	> 32,00

Согласно данным CHAID-анализа самый сильный мотив спортивной деятельности, который определяет профессиональную самореализацию спортсмена – это мотив достижения. Модель мотива достижения, проявляющегося в профессиональной самореализации спортсменов будет такой же как модель мотива достижения, проявляющегося в общей самореализации спортсменов.

На рисунке 45 и в таблицы 44 представлены результаты CHAID-анализа для социальной самореализации.

Таблица 44 – Дерево классификаций для зависимой переменной социальная самореализация

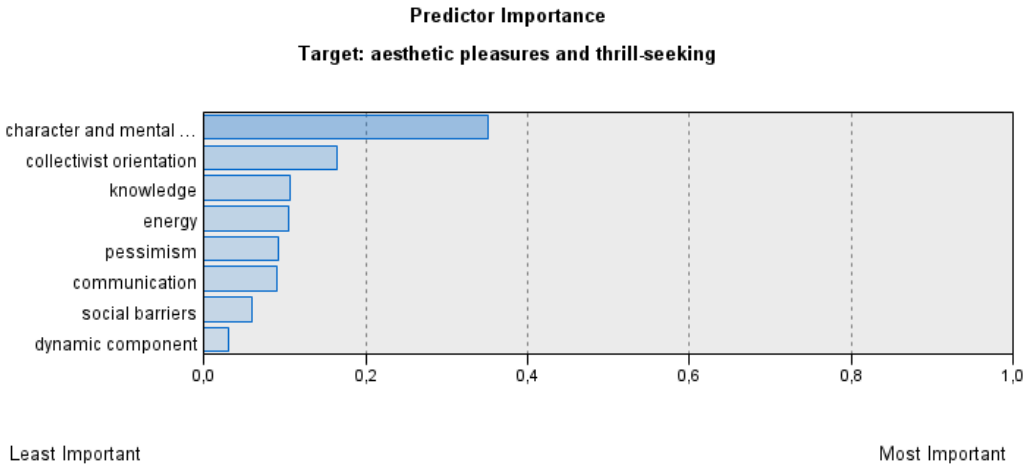
Node	Mean	Std. Deviation	Percent	Predicted Mean	Primary Independent Variable			
					Variable	Sig.[a]	F	Split Values
0	8,8638	13,28829	100,0%	10,2378				
1	5,3000	12,48416	52,2%	5,5470	aesthetic pleasures	0,000	202,163	<= 31,00
2	12,7617	13,13517	47,8%	15,7790	aesthetic pleasures	0,000	202,163	> 31,00



Примечание: social self-realization – социальная самореализации; aesthetic pleasures – мотив эстетического удовольствия и острых ощущений

Рисунок 45 – Дерево классификаций для зависимой переменной социальная самореализация

Согласно данным CHAID-анализа самый сильный мотив спортивной деятельности, который определяет социальную самореализацию спортсмена – это мотив эстетического удовольствия и острых ощущений. Рассмотрим полученную модель для мотива эстетического удовольствия и острых ощущений, она представлена на рисунках 46-47 и в таблице 45. Данная модель объясняет 77,8% дисперсии (см. Приложение Г).



Примечание: character development – развитие характера и психических качеств; collectivist orientation – коллективистская ориентация; knowledge – знания; energy – энергичность; pessimism – пессимистичность; communication – общение; social barriers – социальные барьеры; dynamic component– динамический компонент

Рисунок 46 - Важность предикторов модели мотива эстетического удовольствия и острых ощущений (aesthetic pleasures)

Как видно из рисунка 46 данная модель эстетического удовольствия и острых ощущений (aesthetic pleasures) выделяет 8 предикторов, среди которых 4

мотивов и 3 установки на самореализацию и 1 компонент самореализации: развитие характера и психических качеств, коллективистская ориентация, знания, энергичность, пессимистичность, общение, социальные барьеры и динамический компонент. Эти 8 предикторов являются «блоком внутреннего фильтра» для мотива эстетического удовольствия и острых ощущений, проявляющегося в социальной самореализации спортсменов. Наиболее важный предиктор – развитие характера и психических качеств, наименее важный предиктор – динамический компонент.

Таблица 45 – Коэффициенты модели мотива эстетического удовольствия и острых ощущений, проявляющегося в социальной самореализации спортсменов

Model Term	Coefficient ▼	Std.Error	t	Sig.	95% Confidence Interval		Importance
					Lower	Upper	
Intercept	1,225	1,922	0,638	,525	-2,578	5,029	
characterdevelopment_transformed	0,395	0,068	5,858	,000	0,262	0,529	0,351
collectivistorientation_transformed	0,272	0,068	4,004	,000	0,137	0,406	0,164
knowledge_transformed	0,412	0,127	3,231	,002	0,160	0,664	0,107
energy_transformed	0,515	0,160	3,209	,002	0,197	0,832	0,105
pessimism_transformed	-0,300	0,100	-3,008	,003	-0,497	-0,102	0,093
communication_transformed	0,223	0,075	2,954	,004	0,074	0,372	0,089
socialbarriers_transformed	-0,260	0,108	-2,416	,017	-0,473	-0,047	0,060
dynamiccomponent_transformed	-0,209	0,121	-1,727	,087	-0,449	0,031	0,031

Толщиной линии на рисунке 47 обозначается важность предиктора. Таким образом мы получаем следующую иерархию важности предикторов мотива эстетического удовольствия и острых ощущений:

1 развитие характера и психических качеств (положительный коэффициент)

2 коллективистская ориентация (положительный коэффициент)

3 знания (положительный коэффициент)

4 энергичность (положительный коэффициент)

5 пессимистичность (отрицательный коэффициент)

6 общение (положительный коэффициент)

7 социальные барьеры (отрицательный коэффициент)

8 динамический компонент (отрицательный коэффициент).

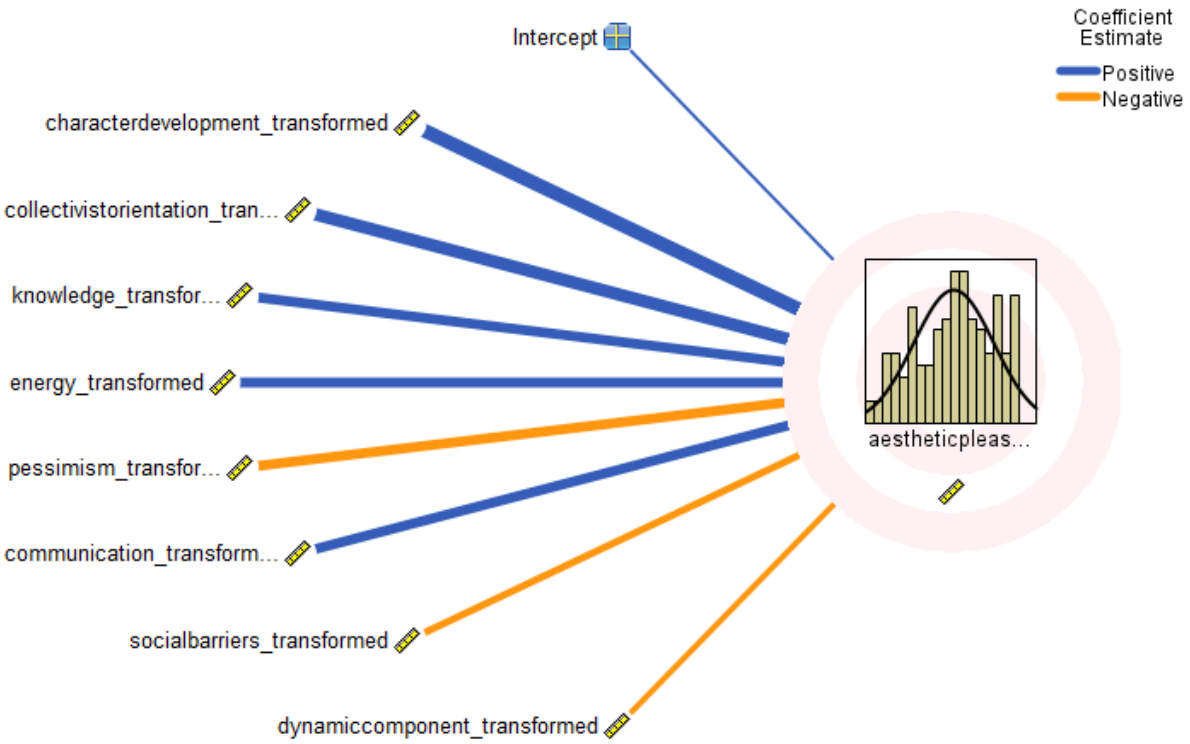
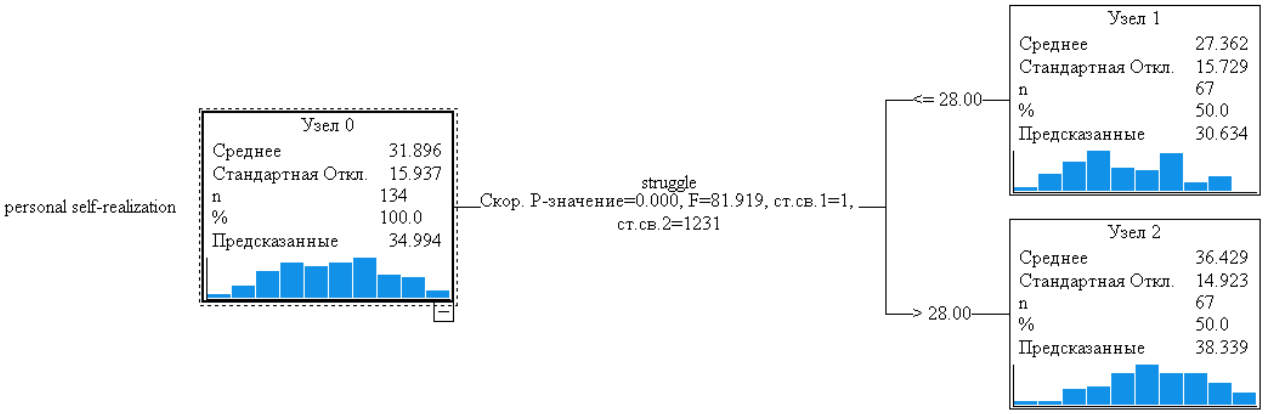


Рисунок 47 – Итоговая модель мотива эстетического удовольствия и острых ощущений, проявляющегося в социальной самореализации спортсменов

На рисунке 48 и в таблицы 46 представлены результаты CHAID-анализа для личностной самореализации.



Примечание: personal self-realization – личностная самореализация; struggle – мотив борьбы

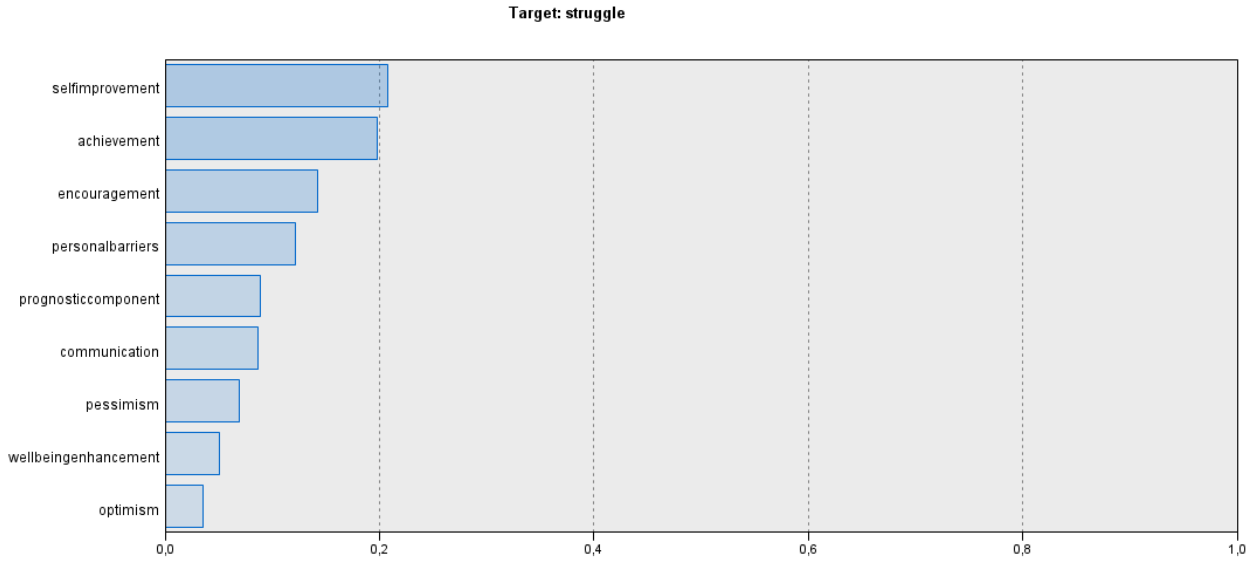
Рисунок 48 – Дерево классификаций для зависимой переменной личностная самореализация

Согласно данным CHAID-анализа самый сильный мотив спортивной деятельности, который определяет личностную самореализацию спортсмена – это мотив борьбы.

Таблица 46 – Дерево классификаций для зависимой переменной личностная самореализация

Node	Mean	Std. Deviation	Percent	Predicted Mean	Primary Independent Variable			
					Variable	Sig.[a]	F	Split Values
0	31,8955	15,93686	100,0%	34,9938				
1	27,3619	15,72872	50,0%	30,6338	struggle	,000	81,919	<= 28,00
2	36,4291	14,92290	50,0%	38,3388	struggle	,000	81,919	> 28,00

Рассмотрим полученную модель для мотива борьбы, она представлена на рисунках 49-50 и в таблице 47. Данная модель объясняет 76,6% дисперсии (см. Приложение Г).



Примечание: self-improvement – самосовершенствование; achievement – мотив достижения; encouragement – поощрение; personal barriers – личностные барьеры; prognostic component – прогностический компонент; communication – общение; pessimism – пессимистичность; well-being enhancement – улучшение самочувствия; optimism - оптимистичность

Рисунок 49 - Важность предикторов модели мотива борьбы (struggle)

Как видно из рисунка 49 данная модель мотива борьбы (struggle) выделяет 9 предикторов, среди которых 5 мотивов, 3 установки на самореализацию и 1 компонент самореализации: самосовершенствование, мотив достижения, поощрение, личностные барьеры, прогностический компонент, общение, пессимистичность, улучшение самочувствия, оптимистичность.

Эти 9 предикторов являются «блоком внутреннего фильтра» для мотива борьбы, проявляющегося в личностной самореализации спортсменов. Наиболее важный предиктор – самосовершенствование, наименее важный предиктор – оптимистичность.

Таблица 47 – Коэффициенты модели мотива борьбы, проявляющегося в личностной самореализации спортсменов

Model Term	Coefficient ▼	Std.Error	t	Sig.	95% Confidence Interval		Importance
					Lower	Upper	
Intercept	0,887	1,611	0,551	,583	-2,302	4,077	
selfimprovement_transformed	0,341	0,093	3,674	,000	0,157	0,524	0,207
achievement_transformed	0,366	0,102	3,591	,000	0,164	0,568	0,198
encouragement_transformed	0,164	0,054	3,042	,003	0,057	0,270	0,142
personalbarriers_transformed	-0,186	0,066	-2,817	,006	-0,316	-0,055	0,122
prognosticcomponent_transforme d	-0,114	0,047	-2,402	,018	-0,208	-0,020	0,089
communication_transformed	0,118	0,049	2,382	,019	0,020	0,216	0,087
pessimism_transformed	0,131	0,061	2,129	,035	0,009	0,253	0,070
wellbeingenhancement_ transformed	-0,096	0,053	-1,815	,072	-0,200	0,009	0,051
optimism_transformed	0,112	0,074	1,524	,130	-0,034	0,258	0,036

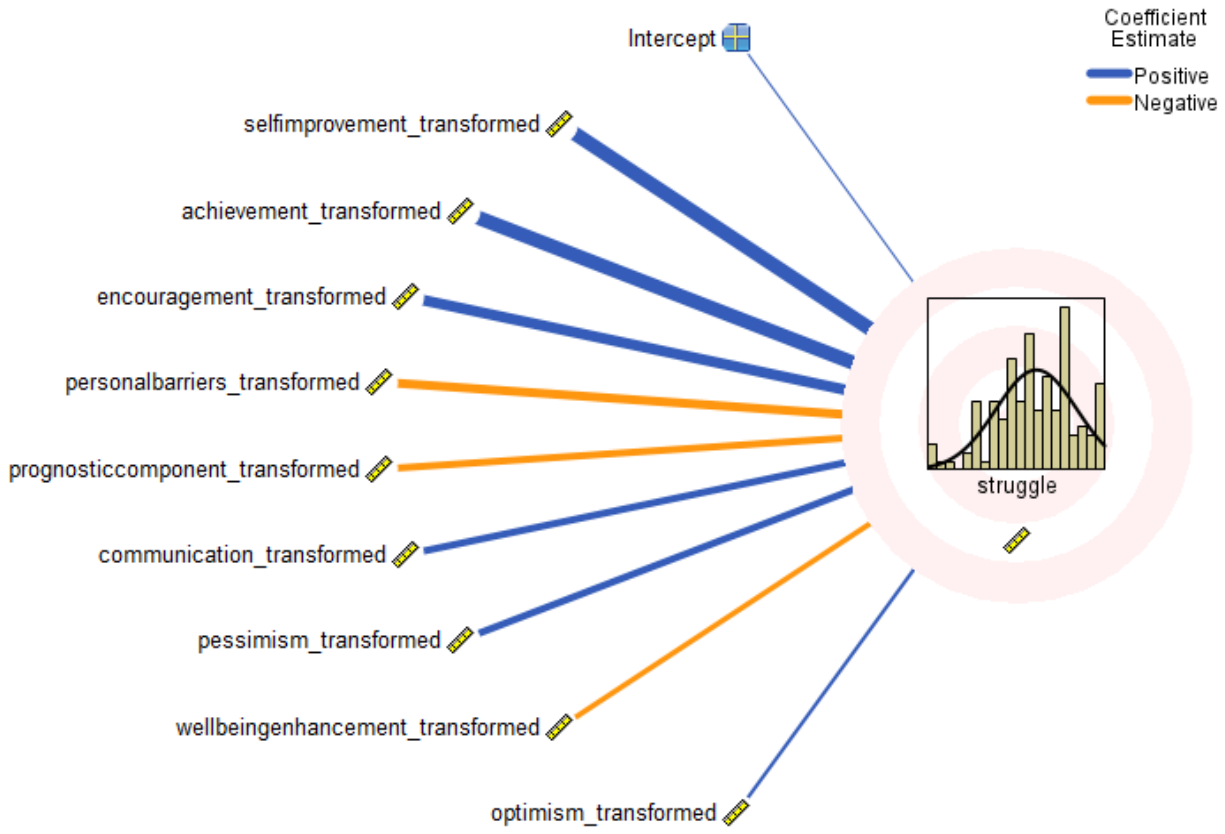


Рисунок 50 – Итоговая модель мотива борьбы, проявляющегося в личностной самореализации спортсменов

Толщиной линии на рисунке 50 обозначается важность предиктора. Таким образом мы получаем следующую иерархию важности предикторов мотива борьбы:

1 самосовершенствование (положительный коэффициент)
2 мотив достижения (положительный коэффициент)
3 поощрение (положительный коэффициент)
4 личностные барьеры (отрицательный коэффициент)
5 прогностический компонент (отрицательный коэффициент)
6 общение (положительный коэффициент)
7 пессимистичность (положительный коэффициент)
8 улучшение самочувствия (отрицательный коэффициент)
9 оптимистичность (положительный коэффициент).

Таким образом, мы видим, что мотив достижения проявляется в профессиональной и общей самореализации, мотив эстетического удовольствия и острых ощущений в социальной самореализации, а мотив борьбы в личностной самореализации.

Опираясь на полученные результаты, мы сформулировали итоговую модель спортивной мотивации как проявления личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям. Модель представлена на рисунке 51.

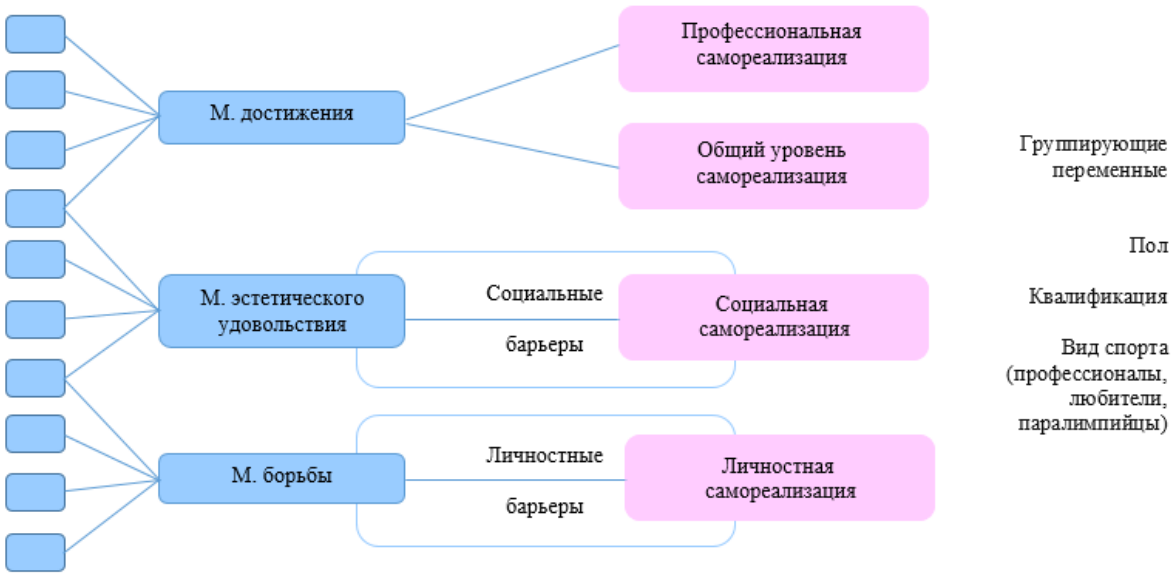


Рисунок 51 - Модель изучения спортивной мотивации как проявления личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям

Итоговая модель изучения спортивной мотивации как проявления личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям представлена тремя наиболее значимыми мотивами – мотив борьбы, мотив эстетического удовольствия и острых ощущений, мотив достижения. Каждый представленный

мотив является вершиной иерархии из других мотивов и установок самореализации.

Мотив достижения подчиняется мотиву борьбы, и соответственно общая самореализация и профессиональная самореализация у спортсменов являются частью их личностной самореализации.

Личностные и социальные барьеры самореализации оказывают негативное влияние лишь на личностную и социальную самореализацию, тогда как профессиональная самореализация и общий уровень самореализации свободны от негативного влияния барьеров.

Различия в выраженности спортивных мотивов и особенностей личностной самореализации определяется полом, уровнем спортивной квалификации и видом спорта (профессионалы, любители и паралимпийцы).

Апробация модели изучения спортивной мотивации как проявления личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям проходила в КГУ Спортивный клуб для людей с ограниченными физическими возможностями «Мерген» и Ассоциации спортивных психологов Республики Казахстан.

В рамках апробации в Кокшетау в КГУ Спортивный клуб для людей с ограниченными физическими возможностями «Мерген» были проведены два тренинга повышения мотивации спортсменов (см. Приложение Д).

Для развития мотивации была разработана тренинговая программа на 2 недели с частотой групповых встреч 3 раз в неделю по 4 академических часа (см. таблицу 48-49). Работа с паралимпийцами шла при поддержке сурдопереводчика.

Таблица 48 – Структура программы развития споривной мотивации

Сфера применения	Развитие спортивной мотивации, саморегуляции и преоболение барьеров самореализации
Целевая группа	Паралимпийцы - три группы инвалидности: опорно - двигательный аппарат, карликовость и сурдо. Надо по фото посчитать, сколько было точно. Борцы Джиу - джитсу (гремплинг) - возраст с 2018 по 2000 г.р. 25 человек Художественная гимнастика - 57 чел, девочки с 2017 по 2008 г.р.
Общий объём занятий	4 блока (4 тематических блока, взаимосвязанных по содержанию друг с другом)
Продолжительность	180 мин., частота 3 раз в неделю на протяжении 2-х недель
Число участников в группе	25 человек Три тренинговые группы
Помещение	Соответствует размеру группы

Цели программы развития мотивации спортсменов:

- Анализ уровня спортивной мотивации и барьеров самореализации;
- Развитие у спортменов умений и навыков саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой на ссоревнованиях;
- Работа с внутренней мотивацией и мотивацией достижения спортсменов.

В таблице 49 представлен краткий обзор программы развития спортивной мотивации как проявления личностной самореализации.

Таблица 49 – Краткосрочная программа развития спортивной мотивации как проявления личностной самореализации

Блок 1	Знакомство участников группы, обсуждение программы курса: ее цели и личных целей участников. – Мотивация, самотивация, амотивация – Барьеры самореализации – Саморегуляция
Блок 2	*Тренинг причинных схем* Позитивное действие на мотивацию оказывает такая причинная схема, при которой неуспех объясняется недостатками собственных усилий. В этой связи программы тренинга причинных схем ориентированы: 1) на перестройку объяснения спортсменами причин неуспеха; 2) на такое изменение объяснений причин неуспеха, при котором любые внешние факторы и внутренний фактор (низкие способности) «заменяются» на внутренний фактор – «недостаточность усилий». Именно эта причинная схема «неуспех – недостаточность усилий» является наилучшей для сохранения и формирования мотивации в ситуациях неуспеха (см. рисунок 52-53).
Блок 3	*Тренинг внутренней мотивации* базируется на идее перевода внимания спортсмена на внутриличностные субъективные основания. Работа с саморегуляцией и лостижением сосотояния потока.
Блок 4	*Тренинг мотивации достижения* строится на понимании двух противоположных мотивационных тенденций — стремление к успеху и избегания неудач. И тут ключевым моментом становится характер взаимодействия между тренером и спортсменом.

Программы тренинга мотивации путем изменения причинных схем отдают предпочтение «усилию» как наиболее оптимальной причине, которую можно устранить самому спортсмену. Это единственная причина, находящаяся под контролем спортсменов, и, следовательно, она образует единственную причинную схему, не формирующую у спортсменов неуверенность в себе, в своих возможностях улучшить собственные результаты. Очень важным при изменении причинных схем в формировании спортивной мотивации является

изучение актуализирующихся эмоциональных состояний (переживаний). Используя ту или иную причинную схему, она показывает нам, что чувствует спортсмен и что переживает, что надо делать дальше. Причинные схемы используются при формировании спортивной мотивации в двух аспектах – в тренировочной и соревновательной деятельности.

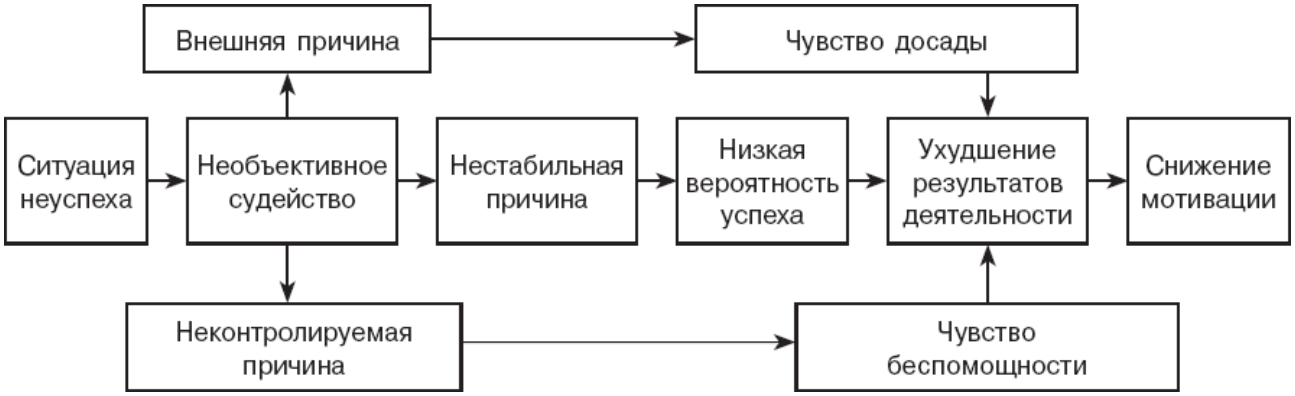


Рисунок 52 – Внешняя причина, объясняющая мотивацию

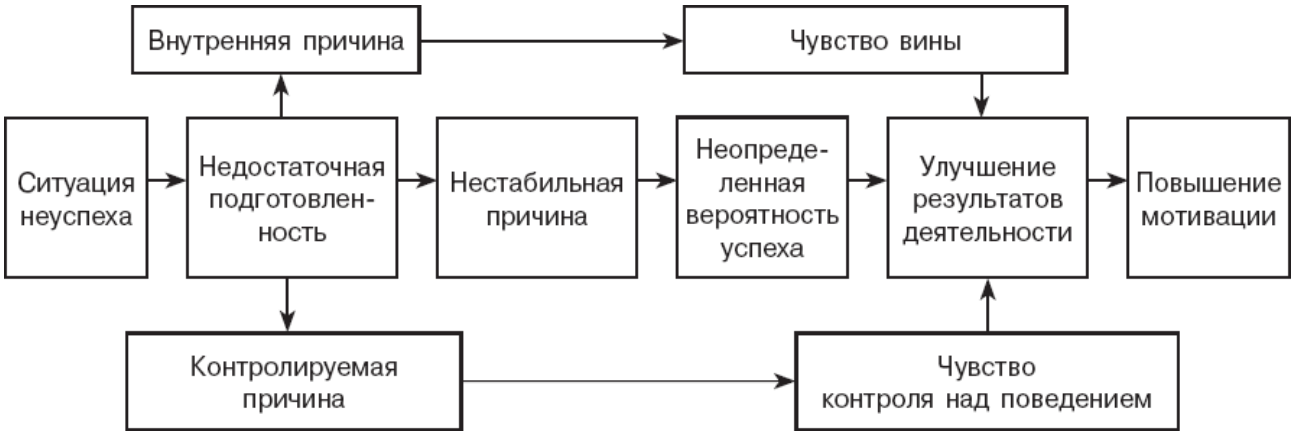


Рисунок 53 – Внутренняя причина, объясняющая мотивацию

Внутреннюю мотивацию составляют следующие особенности субъективных состояний:

– сконцентрированность внимания, мыслей, чувств на занятиях спортом, исключающая появление посторонних мыслей, чувств, отвлекающих от деятельности;

– ощущение полной (физической и интеллектуальной) включенности в спортивную деятельность, в то, что в данный момент делаешь (на тренировках, соревнованиях, вне занятий);

– ощущение того, что четко знаешь последовательность своей деятельности, ясное осознание ее целей и задач, полное выполнение требований деятельности;

– осознание правильности выполнения того, что делаешь;

– отсутствие тревоги, беспокойства, неуверенности перед выполнением деятельности, перед возможными ошибками, неуспехом;

– утрата обычного чувства четкого осознания себя, своего окружения – «растворение» в своем деле;

– ощущение замедления субъективного времени.

Характерно, что эти характеристики субъективного состояния внутренней мотивации наблюдаются у лиц различного возраста и в различных видах деятельности. Данное состояние называется «ощущением потока». Подобное ощущение потока возникает в тех случаях, когда в деятельности человека сбалансированы «надо» и «могу», когда приведено в гармонию то, что должно быть сделано (требования деятельности), и то, что человек может сделать (наличие определенных способностей). При наличии в восприятии человека баланса этих двух параметров деятельности создаются необходимые условия возникновения и развития внутренней мотивации.

Формирование мотивации достижения у спортсменов будет осуществляться при соблюдении следующего:

- формирования синдрома достижения, т. е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудач;
- самоанализ результатов своей деятельности;
- выработка оптимальной тактики целеобразования;
- межличностная поддержка со стороны тренера, товарищей по группе.
- разбор социальных и личностных барьеров самореализации.

Так же нами на основе полученной модели (см. рисунок 51) были разработаны **методические рекомендации для тренеров и спортивных психологов** [360].

Мотивация не является одномерной конструкцией, и каждый спортсмен сочетает различные типы мотивации в мотивационном профиле. Три обозначенных спортивных мотива (достижения, борьбы, мотив эстетического удовольствия и острых ощущений) являются мишенями воздействия при разработке программ повышения спортивной мотивации. Выделенные мотивы иерархически организованы и каждый из них включает в себя подчиненные мотивы. Работа с тремя данными мотивами приведет к формированию актуального состояния спортивной мотивации, которое будет обеспечивать эффективность тренировочной деятельности и высоких достижений в соревновательной деятельности.

Таким образом, при разработке программ повышения мотивации *рекомендуем* в качестве основных мишеней воздействия выбирать три мотива – мотив достижения, мотив борьбы, мотив эстетического удовольствия и острых ощущений. А также *рекомендуем* уделить внимание анализу личностных и социальных барьеров самореализации.

Для формирования мотивации *рекомендуем* использовать известные в психологии механизмы: «снизу-вверх» и «сверху вниз». Действие механизма «снизу-вверх» стимулируется главным образом изменением внешних условий. Его суть в том, что специально организованные мероприятия и условия, а также используемые средства благоприятствуют актуализации формируемых мотивов, самостоятельному принятию решения о реализации связанных с ними действий.

Действие механизма «сверху вниз» заключается в понимании субъектом предъявляемых ему в «готовом виде» усилий, установок, идеалов, мотивов, ценностей, необходимых волевых отношений, целей. Они должны быть у него сформированы, превратившись из внешне-понимаемых во внутренние, принятые и реально функционирующие.

Для развития спортивной мотивации *рекомендуем* использовать геймификацию. Ключевой элемент успешного дизайна геймификации – измеримость, поскольку спортсмены более глубоко вовлечены в процесс, когда они могут сравнить свои результаты с другими. Кроме того, важно убедиться, что цели геймификации достижимы, поскольку слишком сложные игры вызывают у игроков разочарование, которое может привести к полному отказу от выполнения задания [361].

Исследования показали, что некоторые модели поведения, к которым прибегают игроки во время спортивных тренировок, такие как конкуренция, погоня друг за другом и общение, похожи на те, к которым они прибегают во время игр. Это открытие привело к тому, что многочисленные исследования заставили отказаться от традиционных подходов к физическому воспитанию и вместо этого принять подход к обучению, ориентированный на игру [362].

Также важно, что центральное место в геймификации занимает теория самодетерминации, которая утверждает, что автономия, компетентность и связанность являются ключевыми факторами внутренней мотивации. Стратегии геймификации, которые предлагают персонализированные задачи и позволяют спортсменам ставить свои собственные цели, соответствуют этой теории, способствуя чувству автономии и компетентности.

При работе с паралимпийцами *рекомендуем* также опираться на *модель ограничений Ньюэлла* [363]. Привлекательность модели Ньюэлла обусловлена интеграцией и взаимосвязанностью различных *ограничений*, которые динамически взаимодействуют с течением времени, влияя на результаты развития; однако она отличается от других моделей простотой практического применения. Структура Ньюэлла включает в себя задачу, индивидуума (т.е. исполнителя) и ограничения окружающей среды. Изменения любого из этих ограничений или взаимодействие между несколькими ограничениями изменят результаты. Анализ данных ограничений важен при работе с мотивацией, жизнестойкостью и барьерами самореализации паралимпийцев.

Ограничения для исполнителей. Чтобы лучше учитывать различные способы влияния индивидуальных характеристик на результаты, индивидуальные ограничения в модели Ньюэлла рассматриваются относительно двух подкатегорий, структурных и функциональных. Кроме того, учитывая, что некоторые аспекты в каждой подкатегории относительно стабильны (например, рост, длина конечностей), в то время как другие легче изменить с помощью тренировок (например, физическая подготовка, вес), Dehghansai [363] предлагает три дополнительные группы внутри каждой подкатегории: стабильные (ограничены отсутствием изменений во времени), гибкие (изменения в средне- и длительных временных масштабах) и нестабильные

(случайные колебания в краткосрочных, средне- и долгосрочных временных масштабах).

Стабильные структурные переменные (например, рост) влияют на результаты, оказывая влияние на множество переменных, которые необходимо оптимально координировать для достижения заданного результата. Понимание стабильных структурных ограничений может предоставить тренерам возможность адаптировать свои игровые стратегии, чтобы использовать каждого спортсмена уникальным способом для максимизации их производительности и общего вклада в команду.

Гибкие структурные ограничения. В то время как некоторые нарушения могут привести к необратимому повреждению (например, повреждение нерва при травмах спинного мозга, ампутация конечности), некоторые функции организма, которые являются симптомом нарушения (например, снижение сердечно-сосудистой функции из-за травмы спинного мозга или фантомной конечности), могут меняться со временем. Важно учитывать как физические возможности могут меняться со временем в зависимости от конкретных видов тренировок, и рассмотрим, как это может препятствовать или способствовать приобретению навыков.

Нестабильные структурные ограничения - это физические и физиологические факторы, которые могут непредсказуемо меняться изо дня в день. Поэтому тренерам жизненно важно проявлять гибкость и понимать вариативность, связанную с развитием спортсменов. В частности, тренерам и исследователям следует учитывать, что эти ограничения являются двунаправленными и нестабильными, и следует сосредоточиться на долгосрочной траектории, преодолевая незначительные неудачи.

Стабильные функциональные ограничения связаны с внутренними факторами, такими как личностные качества, которые, как правило, стабильны с течением времени. Кокс и Дэвис сравнили личностные качества (контроль тревожности, концентрацию, уверенность, умственную подготовку и мотивацию) спортсменов-паралимпийцев со спортсменами из других видов спорта, и результаты показали более высокие положительные баллы у паралимпийцев по контролю тревожности, уверенности и мотивации. Понимание стабильных функциональных ограничений, таких как личностные черты и тенденции, может помочь сформировать навыки, которые доведут спортсменов до предела, сохраняя при этом их вовлеченность.

Гибкие функциональные ограничения. Внутренние факторы, включая психологические качества, такие как страх, настроение и самоэффективность, также влияют на развитие и результативность. Многие функциональные ограничения быстро меняются, что делает их более изменчивыми с течением времени и более гибкими. Например, люди с недавно приобретенными нарушениями склонны к снижению самоэффективности и мотивации к участию в спорте. Спорт на инвалидных колясках с более динамичными и непредсказуемыми движениями приводит к более высокой самоэффективности,

чем менее динамичный спорт на инвалидных колясках и / или спорт без инвалидных колясок.

Таким образом, использование подхода, основанного на ограничениях, при разработке тренировочных занятий может максимизировать текущие возможности спортсменов в действиях, что может улучшить психологические качества, такие как мотивация и самооценка, которые будут «подпитывать» личностную самореализацию в будущем.

В то время как гибкие ограничения нестабильны и поддаются адаптации по своей природе, *нестабильные функциональные ограничения* более преходящи и подчеркивают повседневные изменения, влияющие на подготовку и результаты спортсменов. Текущие эмоции и настроение человека могут быть посредником в выявлении важных сигналов окружающей среды при обучении и выполнении заданий. Тренерам и практикам важно помнить об этой изменчивости между занятиями и о том, как это может повлиять на поведение и результаты спортсменов и, в конечном итоге, на результат задания.

При работе с паралимпийцами анализ ограничений их гибкости и стабильности создает четкое понимание перспективы самореализации, понимание того какие цели и результаты могут быть достигнуты и помогают сохранять мотивацию.

Выводы по третьей главе

В процессе профессионального становления, самореализации спортивного потенциала и достижения высоких уровней спортивной квалификации происходит формирование и развитие как внутренних, так и внешних мотивов.

1. Значимость таких мотивов, как достижение, соревнование, социальное взаимодействие, вознаграждение, материальное благополучие и одобрение, для профессиональных спортсменов соответствует модели мотивации спортсменов высокого класса. Профиль мотивации спортсменов-любителей иерархически похож на профиль профессиональных спортсменов, но без завышенной мотивации достижения и со сниженным мотивом борьбы. Профиль мотивации спортсменов-параолимпийцев показывает, что оптимальная мотивация присутствует по двум мотивам – самосовершенствования и достижений. Мотивы борьбы, поощрения и общения снижены и тормозят тренировочный процесс.

В иерархии профессиональных спортсменов и спортсменов-параолимпийцев преобладают устойчивые, долговременные мотивы – ведущих 4 мотива – мотив физического совершенства, мотив повышения престижа, желания славы, мотив развития характера и психических качеств и мотив эстетического удовольствия и острых ощущений. В иерархии спортсменов-любителей – ведущих 3 мотива – мотив физического совершенства, мотив развития характера и психических качеств и мотив эстетического удовольствия и острых ощущений.

Общий уровень самореализации в трех группах соответствует среднему, однако профессиональная самореализация в спорте крайне низкая.

Доминирующие ведущие мотивы у профессиональных спортсменов и спортсменов-любителей не взаимосвязаны с самореализацией, а лишь

взаимосвязаны с отдельными установками самореализации. В группе спортсменов-паралимпийцев ядро плеяды смещается со спортивной мотивации на жизнестойкость, которая подпитывает мотивы, реализующие себя в социальной и общем уровне самореализации.

Первая частная гипотеза подтвердилась частично.

2. Выявлены значимые различия в спортивной мотивации, жизнестойкости и компонентов личностной самореализации у спортсменов различных категорий: спортсменов-профессионалов, спортсменов-любителей и спортсменов-параолимпийцев.

У профессиональных спортсменов больше развиты мотивы борьбы, общения, поощрения, материальных благ, одобрения, а также принятие риска и жизнестойкость. У спортсменов-любителей больше развиты мотивы развития характера и психических качеств, улучшения самочувствия и здоровья, а также вовлеченность и жизнестойкость. У паралимпийцев больше развиты мотивы познания, физического совершенства, эстетического удовольствия и острых ощущений, приобретения полезных умений и знаний, повышение престижа, желание славы и коллективистическая направленность.

Для спортсменов-любителей и спортсменов-параолимпийцев характерны более высокое развитие компонентов самореализации, чем для профессиональных спортсменов. Вместе с тем, профессиональные спортсмены в большей мере ориентированы на личностное саморазвитие и духовный рост.

Вторая частная гипотеза подтвердилась.

3. По мере реализации спортивного потенциала во всех трех группах развивается внешняя мотивация, включающая поощрение, одобрение, престиж и материальные вознаграждения. Внутренняя мотивация к соревнованиям в процессе достижения высокого уровня спортивной квалификации формируется только у двух групп – профессиональных спортсменов (борьба, развитие характера) и спортсменов-любителей (борьба, физическое совершенствование). Примечательно, что внутренняя мотивация у спортсменов-паралимпийцев не развивается в процессе самореализации и повышения спортивной квалификации; скорее, прогрессирует только внешняя мотивация (вознаграждение и одобрение).

В группе профессиональных спортсменов были выявлены различия, свидетельствующие о том, что такие компоненты экзистенциального мужества, как целеустремленность, вызов и общая жизнестойкость, более развиты у спортсменов КМС. В группе спортсменов–любителей складывается иная картина, склонность к риску преобладает у спортсменов без спортивной квалификации. Уровень выносливости спортсменов-паралимпийцев остается стабильно низким, независимо от повышения их спортивного мастерства и достижения новых уровней спортивной квалификации.

В группе профессиональных спортсменов, имеющих звание кандидата в мастера спорта (КМС), значительно более развиты три компонента самореализации - ценностно–ориентированный, динамический и организационный компоненты. В группе спортсменов-любителей разница в

развитии компонентов самореализации мало зависит от достижения определенного уровня квалификации. Существенные различия были выявлены только в одном аспекте – компетентностно-личностном компоненте. Этот компонент более важен для неквалифицированных спортсменов-любителей. В группе спортсменов-паралимпийцев получены достоверные различия, свидетельствующие о том, что развитие компонентов самореализации тем более выражено, чем выше уровень спортивной квалификации спортсменов. Мастера спорта и мастера спорта международного класса характеризуются более высокими значениями уровня профессиональной самореализации и развития прогностической и организационной составляющих.

В группе профессиональных спортсменов выраженность мотивов достижения, самосовершенствования, борьбы, общения и поощрения одинакова и у мужчин, и у женщин. Однако выявлены значимые различия по шкале принятия риска и в компонентах самореализации, которые указывают на то, что женщины профессиональные спортсменки в больше мере обладают гибкими, широкими схемами самореализации.

В группе спортсменов-любителей выявлены гендерные различия в мотивах спортивной деятельности: мужчины приходя в любительский спорт, больше чем женщины ориентированы на приобретение новых навыков, им нравится ощущать свое физическое превосходство, их чувство собственного достоинства и авторитет заметно повышаются по мере роста спортивных результатов, они ориентированы на контроль, у них больше развиты организационный, мотивационный и когнитивные компоненты самореализации, тогда как у женщин более развит эмоциональный компонент самореализации.

В группе паралимпийцев мотив общения, материальных благ и приобретения полезных умений, знаний более развит у мужчин. Что касается компонентов самореализации, то мотивационный компонент более развит у мужчин, а прогностический компонент и личностная самореализация у женщин.

Третья частная гипотеза нашла свое подтверждение.

4. Личностной самореализации в спорте способствует высоко развитый мотив борьбы, в «блок внутреннего фильтра» которого входят: мотив самосовершенствование, мотив достижения, поощрение, личностные барьеры, прогностический компонент, общение, пессимистичность, улучшение самочувствия, оптимистичность. Общей и профессиональной самореализации в спорте способствует высоко развитый мотив достижения, в «блок внутреннего фильтра» которого входят: самосовершенствование, борьба, интернальность, поощрение, знания, материальное благополучие, приобретение полезных навыков и знаний и физическое совершенство.

Социальной самореализации в спорте способствует высоко развитый мотив эстетического удовольствия и острых ощущений, в «блок внутреннего фильтра» которого входят: развитие характера и психических качеств, коллективистская ориентация, знания, энергичность, пессимистичность, общение, социальные барьеры и динамический компонент.

Четвертая частная гипотеза подтвердилась.

5. Разработана и сформулирована модель изучения спортивной мотивации как проявления личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям. Данная модель представляет высокую практическую ценность поскольку обозначает не только основные мишени воздействия для развития и поддержания спортивной мотивации (3 наиболее сильных мотива: борьбы, достижения, эстетического удовольствия и острых ощущений), но и показывает на наличие основных барьеров к достижению высокого уровня личностной самореализации.

Данная модель является универсальной и опираясь на проведенный сравнительный и корреляционный анализ легко адаптируется как для профессиональных спортсменов, так и для спортсменов-любителей и паралимпийцев.

Апробация модели изучения спортивной мотивации как проявления личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям проходила в КГУ Спортивный клуб для людей с ограниченными физическими возможностями «Мерген» и Ассоциации спортивных психологов Республики Казахстан.

Разработаны методические рекомендации по развитию мотивации спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям.

Заключение

Спорт остро иллюстрирует человеческую мотивацию, которая оказывает прямое влияние на спортивный результат, выступая основой спортивной деятельности и ведущим компонентом психологической подготовки спортсмена. Высокий уровень мотивации занятия спортом считается одним из главных и необходимых факторов, способствующим самореализации личности спортсмена.

Изучение взаимосвязи между спортивной мотивацией и личностной самореализацией проводилось в рамках теории самоэффективности, теории самоопределения, теории достижения целей, теории взаимодействия личностных систем, а также теории преднамеренной практики в спорте и теории мотивации достижения как ожидаемой ценности.

Изучение мотивационных детерминант самореализации у профессиональных спортсменов приобрело острую необходимость и значимость в современном Казахстане, однако научных исследований в этом направлении крайне мало.

Таким образом, существующее противоречие между ее значимостью для решения прикладных проблем подготовки спортсменов в целом и ограниченным числом исследований, устанавливающих особенности мотивации спортсменов как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованию, без которых невозможно получение реальной картины побуждений спортсменов к осуществлению спортивной деятельности обусловливает актуальность исследования, проведенного в диссертационной работе.

Исследование проводилось на базе Академии спорта и туризма г. Алматы, Федерации армрестлинга Казахстана, Федерации тяжелой атлетики КЗ, Федерации пауэрлифтинга APF, Федерации по параолимпийским видам спорта г. Кокчетав, Шымкент, Тараз и спортивного клуба для людей с ограниченными возможностями «Мерген». В исследовании принимало участие 180 спортсменов: 60 профессиональных спортсменов, 60 спортсменов-любителей и 60 спортсменов-параолимпийцев. Внутри каждой группы было дополнительное разделение на подгруппы в зависимости от спортивной квалификации: МС, КМС и Н (спортсмены без квалификации). В группе спортсменов-любителей получилось выделить лишь 2 подгруппы: спортсменов с квалификацией и без нее.

Для исследования был взят комплекс диагностических методик для изучения особенностей мотивационной системы спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям: методика изучения мотивов спортивной деятельности В.И. Тропникова; опросник «Мотивы спортивной деятельности» (МСД) Е.А. Калинина; тест жизнестойкости С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой; многомерный опросник самореализации личности С.И. Кудинова.

Расчеты и обработка данных производились с использованием программ SPSS, версия 26.0.

Мы обнаружили, что спортсмены с разным уровнем спортивной квалификации обладают определенными характеристиками в спортивной мотивации, выносливости и самореализации.

Профессиональные спортсмены с более высокой квалификацией (MS) имеют высокие мотивы для борьбы и поощрения, однако профессиональные спортсмены с более низкой квалификацией (CMS) показали более высокие результаты в выносливости, целеустремленности и вызове, а также в некоторых компонентах самореализации. Профессиональные спортсмены с более высокой квалификацией (MS) имеют высокие мотивы для борьбы и поощрения, однако профессиональные спортсмены с более низкой квалификацией (CMS) показали более высокие результаты в выносливости, целеустремленности и вызове, а также в некоторых компонентах самореализации.

Высококвалифицированные паралимпийцы демонстрируют высокую значимость мотивов поощрения и профессиональной самореализации. Спортсмены-любители высокой квалификации продемонстрировали большую важность для них мотивов борьбы, общения и поощрения. Спортсмены-любители, не имеющие спортивной квалификации, сталкиваются с более высоким уровнем сложности и высокими личными барьерами на пути к самореализации.

Также выявлены гендерные различия и межгрупповые, которые требуют внимания тренеров и спортивных психологов. И в то же время выявили низкие баллы по удовлетворенности субъективными составляющими самореализации при наличии ее высоких объективных показателей.

В рамках системного подхода разработана и сформулирована модель изучения спортивной мотивации как проявления личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям. Рассмотрение проблемы самореализации с точки зрения объективных и субъективных оценок позволило преодолеь разрыв между результативными, регуляторными и мотивационными характеристиками при изучении самореализации, которые по своей природе являются целостными, системными. Детально проанализирована мотивационная подсистема личностной самореализации в спорте. Показана ее изменчивость в зависимости от пола, спортивной квалификации и категории спортсменов. Апробация модели изучения спортивной мотивации как проявления личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям проходила в КГУ Спортивный клуб для людей с ограниченными физическими возможностями «Мерген» и Ассоциации спортивных психологов Республики Казахстан.

Разработаны методические рекомендации по развитию мотивации спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям.

В целом, результаты исследования привели нас к необходимости поиска дополнительных переменных, препятствующих самореализации спортсменов, при формировании мотивационного профиля, соответствующего спортсменам высокого класса.

Список использованных источников

1 Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2011. – 512с.

2 Мнацаканян Б.Х., Сопов В.Ф. Специфические факторы демотивации в группах возрастных периодов // Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – М., 2017. – С.210–213.

3 Пилоян Р.А. Мотивы и мотивация спортивной деятельности // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. – С. 210-219.

4 Сопов В.Ф., Залиханова АА. Мотивы спортивной деятельности элитных спортсменов-спринтеров в различных видах спорта // Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 2017. – С.152-157.

5 Ворожейкин А.В., Волков А.П. Исследование мотивации спортивной деятельности на различных этапах многолетней подготовки девушек в таком виде спорта, как рукопашный бой // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2021 – №1 (21). – С.57-69.

6 Уляева Л.Г., Дубовицкая Т.Д., Шашков А.В. Типы самореализации личности в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №4. – С.77.

7 Толкунова І.В., Бирук Є.С. Діагностика психологічних детермінант самореалізації особистості. спортсмена (на прикладі жіночого пауерліфтингу) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – №5. – С.148-150.

8 Багадирова С.К. Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2019. – №12 (178). – С.369-374.

9 Панкратова И.А. Влияние копинг-стратегий на мотивацию у спортсменов-профессионалов // Мир науки. Педагогика и психология, 2021. – №4. – С.25.

10 Lourenço J., Almagro B. J., Carmona-Márquez J., Sáenz-López P. Predicting perceived sport performance via self-determination theory // Percept Mot Skills, 2022. – №129(5). – P.1563-1580. DOI:10.1177/00315125221119121

11 Pedrero S.P., de la Vega Marcos R., García J.P.F. Motivación de logro en deportistas de combate de élite: Evaluación objetiva computeritzada // Revista de Psicología del Deporte, 2020. – №29(1). – 75–82.

12 Castillo-Jiménez N., López-Walle J.M., Tomás I., Tristán J., Duda J.L., Balaguer I.. Empowering and disempowering motivational climates, mediating psychological processes, and future intentions of sport participation // International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022. – №19(2). – 896. DOI:10.3390/ijerph19020896

13 Ayala C.M.S., Gastélum G., Hernández E.H., Murcia J.A.M. Apoyo a la autonomía en la resiliencia de los estudiantes a través de un modelo cognitivo-social de motivación // European Journal of Education and Psychology, 2021. – №14(1). – 6.

14 Yao D. Assessment of students' sports motivation and sports participation: Basis for sports education program // Journal of Education and Educational Research, 2023. – №6. – 100-108. DOI:10.54097/jeer.v6i2.14971
15 Hutchinson J.C., Sherman T., Martinovic N., Tenenbaum G. The effect of manipulated self-efficacy on perceived and sustained effort // Journal of Applied Sport Psychology, 2008. – №20(4). – 457–472. DOI:10.1080/10413200802351151
16 Gustafsson H., Martinet G., Isoard-Gauther S., Hassmén P., Guillet-Descas E. Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach // Psychology of Sport & Exercise, 2018. – №38. – 56–60. DOI:10.1016/j.psychsport.2018.05.017.
17 Saward C., Harrison D., Healy L., Sarkar M. Motivational profiles and their relation to wellbeing, burnout, and drop-out intentions in university football players in the UK: A mixed method approach // Psychology of Sport and Exercise, 2024. – №71. – 102585. DOI:10.1016/j.psychsport.2023.102585.
18 Wang G., Sun W., Liu L., Jiang Y., Ding X., Liu Y. The role of eudaimonic motivation on the well-being of college athletes: The chain-mediating effect of meaning searching and meaning experience // Sustainability, 2023. – №15(15). – 11598. DOI:10.3390/su151511598
19 Kazak Z., Lochbaum M., Canpolat A.M. Flourishing in young adults: The role of achievement goals, participation motivation, and self-perception levels in physical activity contexts // Sustainability, 2021. – №13(13). – 7450. DOI:10.3390/su13137450
20 Xiaofei L., Nasnoo J.M.N., Soh K.G. Exploring the influence of achievement goals on exercise motivation: A systematic review // Revista De Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology), 2023. – №32(3). – 265–280.
21 Kuhl J. Individuelle unterschiede in der selbststeuerung // Motivation and Action, eds J. Heckhausen and H. Heckhausen (Heidelberg: Springer-Verlag), 2018. – 389–422. DOI:10.1007/978-3-662-53927-9_13
22 Bandhu D., Mohan M.M., Nittala N.A., Jadhav P., Bhadauria A., Saxena K.K. Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers // Acta Psychol, 2024. – №244. – 104177. DOI:10.1016/j.actpsy.2024.104177
23 Mudrak J., Slepicka P., Slepickova I., Zabrodska K., Knoblochova M. Motivational beliefs and subjective effort in adolescent athletes // International Journal of Sport Psychology, 2021. – №52(4). – 335–354. DOI:10.7352/IJSP.2021.52.335
24 Pietsch S., Linder S., Jansen P. Well-being and its relationship with sports and physical activity of students during the coronavirus pandemic // Ger J Exerc Sport Res., 2022. – №52. – 50–57. DOI:10.1007/s12662-021-00750-6
25 Osipov A.Y., Dvorkin V.M., Guralev V. M., Zemba E.A. The SARS-CoV-2 coronavirus pandemic and professional sports // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation, 2022. – №1. – 13-8.
26 Jia L., Carter M.V., Cusano A., Li X., Kelly J.D. 4th, Bartley J.D., Parisien R.L. The Effect of the COVID-19 Pandemic on the Mental and Emotional Health of Athletes: A Systematic Review // Am J Sports Med., 2023. – №51(8). – 2207-2215. DOI:10.1177/03635465221087473.

27 Lautenbach F., Leisterer S., Walter N., Kronenberg L., Manges T., Leis O., Pelikan V., Gebhardt S., Elbe A-M. Amateur and Recreational Athletes' Motivation to Exercise, Stress, and Coping During the Corona Crisis // Front. Psychol., 2021. – №11. – 611658. DOI:10.3389/fpsyg.2020.611658
28 Stambulova N.B., Schinke R.J., Lavallee D., Wylleman P. The COVID-19 pandemic and Olympic/Paralympic athletes' developmental challenges and possibilities in times of a global crisis-transition // Int. J. Sport Exerc. Psychol., 2020. – 1–10. DOI:10.1080/1612197X.2020.1810865
29 Leyton-Román M., de la Vega R., Jiménez-Castuera R. Motivation and Commitment to Sports Practice During the Lockdown Caused by Covid-19 // Front. Psychol., 2021. – №11. – 622595. DOI:10.3389/fpsyg.2020.622595
30 Angosto S., Berengüí R., Vegara-Ferri J.M., López-Gullón J.M. Motives and commitment to sport in amateurs during confinement: a segmentation study // Int. J. Environ. Res. Public Health, 2020. – №17. – 20. DOI:10.3390/ijerph17207398
31 Busch A., Kubosch E.J., Bendau A., Leonhart R., Meidl V., Bretthauer B. et al. Mental health in German Paralympic athletes during the 1st year of the COVID-19 pandemic compared to a general population sample // Front. Sports Act. Living, 2022. – №4. – 870692. DOI:10.3389/fspor.2022.870692
32 Van Biesen D., Morbee S. "The show must go on": How Paralympic athletes safeguarded their mental well-being and motivation to train for the postponed Tokyo 2020 games // Frontiers in Psychology, 2023. – №14. – 1214. DOI:10.3389/fpsyg.2023.1099399
33 Дергач Е.А., Рябинина С.К. Уход из спорта: причины и особенности: Монография. Красноярск: Сибирский федерал. ун-т, Красноярск: СФУ, 2012. - 173 с.
34 Merkel D.L. Youth sport: Positive and negative impact on young athletes // Open Access Journal of Sports Medicine, 2013. – №4. – 151–160.
35 Knight A. Using Self-Assessment to Build Self-Efficacy and Intrinsic Motivation in Athletes: A Mixed Methods Explanatory Design on Female Adolescent Volleyball Players // The Qualitative Report, 2020. – №25(2). – 320-346.
36 Bilohur V. Self-realisation of personality in sport as the main megatrend of sport formation paradigm in conditions of globalization: Socioanthropological measurements // Humanities Bulletin of Zaporizhzhe State Engineering Academy, 2019. – №75. – 13–24. DOI:10.26661/2072-7941.2018.155549
37 Calvo T.G., Cervelló E., Jiménez R., Iglesias D., Murcia, J.A.M. Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes // The Spanish Journal of Psychology, 2010. – №13(2). – 677–684. DOI:10.1017/S1138741600002341
38 Campbell R., Tobback E., Delesie L., Vogelaers D., Mariman A., Vansteenkiste M. Basic psychological need experiences, fatigue, and sleep in individuals with unexplained chronic fatigue // Stress and Health, 2017. – №33(5). – 645–655. DOI:10.1002/smi.2751

39 Gavrilik M.V. Self-realization of students in the physical culture and sports environment of the Higher Educational Institution //Spring of the Palestine University. Gray Cities and Humanities, 2023. – №1. –, 59–66.
40 Kokun O., Serdiuk L., Shamych O. Personal characteristics supporting Paralympic athletes' self-realization in sports // Journal of Human Sport and Exercise, 2020. – №16(2). – 435–444. DOI:10.14198/JHSE.2021.162.17
41 Ma G.J. The role of athletic psychology, athlete engagement in athletic performance and athlete's sports success in China: Does coaching behavior moderates? // Revista De Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology), 2021. – №30(3). – 191–204.
42 Weinberg R., Gould D. Personality and sport. Foundations of sport and exercise psychology. London: Human Kinetics, UK, 2015. – p. 640.
43 Сергеева А.А. Особенности самореализации личности в спортивной деятельности // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». – 2011. – №1. – С.56-67.
44 Vasilyk A.V., Boychuk N.S., Omelchenko K.S. Gender aspects of professional self-realization in Ukraine // Business Inform, 2020. – №5. – 268-274. DOI:10.32983/2222-4459-2020-5-268-274
45 Павлова, И. В. Позитивное мироощущение - компонент и предиктор формирования психологической устойчивости, способствующей успешной самореализации юных спортсменов // Спортивный психолог. – 2021. – №3(60). – С. 22-28.
46 Севостьянова М.С., Логинова И.О. Особенности динамических характеристик психических процессов и саморегуляции у спортсменов высокого уровня с разным уровнем профессиональной успешности: сравнительный анализ // Психология. Психофизиология, 2019. – №2. – 5-17.
47 Kolosov A.B., Volianiuk N.Y., Lozhkin G.V., Buniak N.A., Osodlo V.I. Comparative analysis of self-reliance of athletes of different sports // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 2019. – №4. – 162–168. DOI:10.15561/18189172.2019.0401
48 Послание Главы государства Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана от 2 сентября 2024 года // https://www.akorda.kz/ru/addresses/addresses_of_president/poslanie-glavy-gosudarstva-kasym-zhomarta-tokaeva-narodu-kazahstana (дата обращения: 02.09.2024)
49 Из выступления министра туризма и спорта рк ермека маржикпаева на совещании руководителей министерств и ведомств, отвечающих за развитие физической культуры и спорта государств-членов шос от 24 мая 2024 года // https://www.gov.kz/memleket/entities/sport/ press/speeches/details/766?lang=ru (дата обращения: 02.09.2024)
50 Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы. Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года №251. // https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251 (дата обращения: 20.04.2023).

51 Закон Республики Казахстан "О физической культуре и спорте" (далее – Закон), предусматривающие дальнейшее развитие массового спорта // https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1400000228#z1 (дата обращения: 10.11.2022).
52 Послание Главы государства народу Казахстана от 5 октября 2018 года "Рост благосостояния казахстанцев: повышение доходов и качества жизни" // https://adilet.zan.kz/rus/docs/K18002018_1#z0 (дата обращения: 12.10.2022).
53 Выступление Министра культуры и спорта Республики Казахстан А. Р. Оралова На заседании правительства Республики Казахстан на тему «Развитие массового спорта и формирование здорового образа жизни» от 1 августа 2023 года // https://www.gov.kz/ memleket/entities/sport/press/article/details/ 130827?lang=ru (дата обращения: 02.09.2024)
54 Джумагулова Г.С., Нуржанова А.М., Бейсекова Р.Т., Жанибекова Г.О. Формирование психологической мотивации юных спортсменов к занятиям спортом // Физическая культура, спорт - наука и практика, 2019. – №4. – 40-44.
55 Кадырбеков Д.Д., Мамбеталина А.С. Психологический анализ гендерных проблем в спорте // Вестник КазНПУ им. Абая, серия "Педагогические науки", 2020. – №4. – С.143-149.
56 Мухамбет З.С., Авсиевич В.Н. Факторы, влияющие на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности // Вестник КазНПУ им. Абая, серия "Педагогические науки", 2021. – №3(71). – 97-107.
57 Момбек Т., Жубаназарова Н.С., Шуленбаева Ж.К. Исследование психологических аспектов мотивации спортсменов // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. - 2017. - №3. - С.76-83.
58 Ахметов Н.А., Кистаубаева К.Т., Айджанова З.Ж. Психологические особенности мотивации профессиональных спортсменов // КазНПУ им. Абая, серия «Психология», №4(61). – 2019 – С.89-96.
59 Тургумбаева А.М. Кросс-культурное исследование особенностей мотивации преподавателей высших учебных заведений: диссертация на соискание степени доктора философии (PhD). – Алматы: Туран, 2020.
60 Касымжанова А.А. Особенности мотивации профессиональной деятельности, связанной с риском для здоровья: автореферат дис. ... - Алматы: Жания-Полиграф, 2010. - 24 с.
61 Сангилбаев О.С., Турниязва Ж.К. Анализ эмпирических исследований компонентов жизнестойкости // Eurasian Journal of Current Research in Psychology and Pedagogy. - 2023. -№1. – P.5-14.
62 Морозова Т.А., Сарыбаева И.С. Денсаулық сақтау саласындағы әлеуметтік жұмыс: оқу-әдістемелік құрал. – Алматы: Қазақ университеті, 2017. – 91 б.
63 Rogaleva L., Kim A., Khon N. Motivation of Athletes in Athletics at the Different Stages of the Sports Career // Proceedings of the 1st International Conference on Contemporary Education and Economic Development (CEED 2018) 2018. – Pp.26-30. DOI:10.2991/ceed-18.2018.6.
64 Rogaleva L.N., Kim A.M., Makhanova S.S., Galysheva S.M., Mamaeva I.I. Attention, pre-competitive state and mental reliability of billiard players depending on

the level of sports qualification // Theory and Practice of Physical Culture, №11. – 2022. – pp. 15-18.
65 Malkin V., Rogaleva L., Kim A., Khon N. The Hardiness of Adolescents in Various Social Groups // Front. Psychol. 2019. – №10. – 2427. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02427
66 Malkin V.R. Rogaleva L., Kim A., aleev R.R., Bredikhina Y.A. Sport psychology research and development projects at ural federal university // Theory and Practice of Physical Culture, 2018. – 6-8.
67 Рогалева Л.Н., Ким А.М., Маханова С.С., Галышева С.М., Мамаева И.И. Сравнительная характеристика психологических состояний спортсменов-бильярдистов в зависимости от уровня спортивной квалификации // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury, 2022. – №11. – 12-14.
68 Rogaleva L., Kim A. Исследование личностной готовности юных футболистов к занятим спортом // Revista de Psicologia del Deporte, 2023. – №8. – 185-192.
69 Степанский В.И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности. – М.: Вопросы психологии. – 1981. – №6. – С. 59–74.
70 Зверева Р.Г., Хребина С.В. Психологические особенности развития мотивации достижения успеха у студентов. – Пятигорск: Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета, 2009. – Вып. №2. – С. 446-451.
71 Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 288 с.
72 Чудновский В.Э. Психологические аспекты смысла жизни // Психолого-педагогические и философские аспекты проблемы смысла жизни / Ред. В.Э. Чудновский, А.А. Бодалев, Л.Н. Карпова. – М.: ПИРАО, 1997. – С. 111–126.
73 Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – 2-е изд. - СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. - 860 с.
74 Занюк К. Психология мотивации. – Киев: Ника-Центр, 2002. – 247с.
75 Москвичев С.Г. Мотивация, деятельность и управление. – Киев: Сан-Франциско, 2003. –492 с.
76 Никитская М.Г. Исследования целей достижения и направленности в контексте учебной мотивации // Современная зарубежная психология, 2019. – Том 8. №2. – С. 26—35.
77 Wentzel K.R., Miele D.B. Handbook of motivation at school. Edition: 2nd. New York: Routledge, 2016. – 532 p.
78 Пуляева В.Н., Неврюев А.Н. Взаимосвязь базовых психологических потребностей, академической мотивации и отчуждения от учебы обучающихся в системе высшего образования // Психологическая наука и образование. 2020. – Том 25. №2. – С. 19—32.
79 Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions // Contemporary Educational Psychology, 2020. – №61. – 101860.

80 Gordeeva T.O., Sychev O.A., Lynch M.F. The Construct Validity of the Russian Version of the Modified Academic Self-Regulation Questionnaire (SRQ-A) among Elementary and Middle School Children // Psychology in Russia: State of the Art, 2020. – №13(3). – P. 16—34. DOI:10.11621/pir.2020.0308
81 Roberts G. "Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory. Goal theory and perspective: after 30 years, Where are you?," / Advances in Motivation in Sport and Exercise, 3rd Edn, eds G. Roberts and D. Treasure (Champaign, IL: Human Kinetics), 2012. – 7–58.
82 Кузьмин Е.Б., Азиуллин Р.Р., Денисенко Ю.П. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – №1(2). – С. 97-110.
83 Ильина Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: автореф. дис. … канд. психол. наук. СПб., 1998. – 21.
84 Pulido-Pedrero S., Marcos R.D., Fuentes-García J.P. Motivación de logro en deportistas de combate de élite: evaluación objetiva computeritzada // Revista de psicología del deporte, 2020. – №29.1. – 75-82.
85 Sari I., Ekici S., Soyer F., Eskiler E. Does self-confidence link to motivation? A study in field hockey athletes // Journal of Human Sport and Exercise, 2015. – №10 (1) . – 24-35.
86 Liu J., Liu T., Sun J. The Impact of Self-confidence, Self-motivation and Competitive State Anxiety on attentional control in athletes in China. Revista De Psicología Del Deporte //Journal of Sport Psychology, 2021. – №30(1). – 31-48.
87 Alcaraz S., Pons J., Angulo-Brunet A., Cruz J. Intervenciones para la promoción de actividad física basadas en la Teoría de la Autodeterminación: Una revisión narrativa (2011-2016) // Revista de Psicología del Deporte, 2017. – №26(3). – 116-123.
88 Castillo-Jiménez N., López-Walle J.M., Tomás I., Tristán J., Duda J.L., Balaguer I. Empowering and Disempowering Motivational Climates, Mediating Psychological Processes, and Future Intentions of Sport Participation // Int. J. Environ. Res. Public Health, 2022. – №19. – 896.
89 Salazar-Ayala C.M., Gastélum-Cuadras G., Huéscar Hernández E., Moreno-Murcia J.A. Apoyo a la autonomía en la resiliencia de los estudiantes a través de un modelo cognitivo-social de motivación // European Journal of Education and Psychology, 2021. – №14(1) . – 1–16.
90 Рогалева Л.Н., Малкин В.Р., Ким А.М., Айдосова Ж.К., Хон Н.Н. Подходы к модели психологического обеспечения спортсменов на всех этапах спортивной карьеры // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. – 2015. - №1(52). - С.80-86.
91 Уляева Л.Г., Уляева Г.Г., Раднагуруев Б.Б. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности: монография. - Москва: Онто-Принт: Изд. Мархотин Павел Юрьевич, 2014. - 141 с.
92 Соломатин С. А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений // Психология в России и за рубежом : материалы междунар. науч. конф. – СПб., 2011. – С. 89–93.

93 Пуни А.Ц. О состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Теория и практика физ. культуры. – 1975. – №4. – С. 27–30.
94 Гошек В., Ванек М., Свобода Б. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности // Психология и современный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 65-81.
95 Келишев И.Г. Динамика мотивов и интересов в спорте // Материалы научной конференции кафедры психологии ГЦОЛИФК по проблемам психологии спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - С.112-136.
96 Панкратов А.Е. Структура ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов, находящихся на разных стадиях и уровнях освоения спортивной деятельности // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2014. – №3(29). – С. 64-68.
97 Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена // Психология и современный спорт: Сб. науч. работ психологов соц. стран. – М.: ФиС, 1973. – С.121–143.
98 Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. и общая редакция И.П. Волкова, Н.С. Цикуновой. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.
99 Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис.... канд. психол. наук. - СПб., 1998. - 24 с.
100 Пилоян Р.А. Мотивы и мотивация спортивной деятельности // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. - С.210-219;
101 Пилоян Р.А. Управление подготовкой борцов на основе модели мотивации российских спортсменов // Спортивный психолог. - 2007. - №3 (12). – С. 48-53.
102 Сусикова Т.С. Мотивация занятий спортом учащихся спортивных школ // Спортсмен как субъект деятельности: Материалы Всерос. симпоз. (Омск, 8–10 июня 1993 г.). – Омск, 1993. – С.11.
103 Бибрих Р.Р. Из истории проблемы детерминизма в психологии мотивации // Вестник Моск. ун-та: Сер. 14. Психология. – 1978. – №2. – С.18–20.
104 Прогонюк Л.Н. Исследование мотивации достижения в условиях спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе / Прогонюк Л. Н., Мустафина Л. Н. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №1. – С.15–16.
105 Лапкин М.М., Яковлева Н.В. Мотивация учебной деятельности и успешность обучения студентов вузов // Психологический журнал. – 1996. – №4. – С.16.
106 Аринчина Н.Г., Аниськова О.Е., Петрова Е.Э. Особенности спортивной мотивации у студентов бгуфк, являющихся спортсменами-профессионалами // Прикладная спортивная наука, №1(9). – 2019. – pp. -10.
107 Стамбулова Н.Б. Психологическая структура спортивной деятельности // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. - С. 32-37.

108 Сафонов В.К. Роль наблюдения в диагностике мотивации спортивной деятельности / В.К. Сафонов, Ю.И. Филимоненко // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции. – Новосибирск: НГУ, 1985. – С. 215-217.
109 Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации. – Омск: СибГАФК, 2000. – 179 с.,
110 Дашкевич О.В., Зубков В.А. Личностные факторы психической готовности юного спортсмена к спортивной деятельности: метод. рекомендации для слушателей фак. повышения квалификации. – М., 1982. – 34 с.
111 Знаменская Е.Г. Некоторые социальные мотивации, воздействующие на результаты двигательной деятельности // Труды ВНИИФК – М., 1980. – С. 23–26.
112 Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 1966. - №8. - С. 108-121.
113 Попов А.Л., Шумова Н.С. Психологическая характеристика студентов-спортсменов факультета спортивных единоборств (ФСЕ) // Спортивный психолог. - 2008. - №1 (13). - С. 65-72.
114 Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
115 Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по спец. Физ. культура и спорт: рек. М-вом образования РФ. – М.: Academia, 2002. – 288 с.
116 Кузьменко Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки: Монография. — М.: Прометей, 2013. — 532 с.
117 Алтунина И. Р. Структура и развитие мотивов и мотивации социального поведения: Автореф. дисс. … д-ра психол. наук: 19.00.01. – М., 2006.
118 Deci E.L., Ryan R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior // Psychol. Inquiry, 2000. – №11. – 227–268.
119 Nicholls J. Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. Psychol. Rev., 1984. – №91. – 328–346.
120 Duda J. The conceptual and empirical foundations of empowering coachingTM: setting the stage for the PAPA project // Int. J. Sport Exerc. Psychol., 2013. – №11. – 311–318.
121 Elbe A.M., Schüler J., Sivaramakrishnan H., Thøgersen-Ntoumani C. Motivation and Goals in the Context of Sport and Movement. In: Schüler, J., Wegner, M., Plessner, H., Eklund, R.C. (eds) Sport and Exercise Psychology. Springer, Cham. 2023. – 145-170.
122 Roberts G.C., Treasure D.C., Conroy D.E. Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: an achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum, R.C. Eklund, Handbook of sport and exercise psychology (3rd ed.). New York: Wiley. – 2007. – pp. 3–30.

123 Stuntz Cheryl P., Maureen R. Weiss. Achievement Goal Orientations and Motivational Outcomes in Youth Sport: The Role of Social Orientations // Psychology of Sport and Exercise 10. – №2. – 2009. – 255–62.
124 Standage M., Treasure D.C. Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education // British Journal of Educational Psychology, 2002. – №72. – 87-113.
125 Benar N., Loghmani M. Factor Analysis of Teenage Athletes' Goal Orientations and Sports Participation Motives in Leisure Time // Ann Appl Sport Sci 2014. – №2 (1). – 69-80
126 Hanrahan S.J., Cerin E. Gender level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style // Journal of Science and Medicine in Sport, 2009. – №12. – pp. 508–512.
127 Moradi J., Bahrami A., Dana A. Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports // Physical Culture and Sport. Studies and Research, 2020. – №85(1). – 14-21.
128 Chin N.S., Khoo S., Low W.Y. Sex, Age Group and Locality Differences in Adolescent Athletes' Beliefs, Values and Goal Orientation in Track and Field // Journal of Exercise sciences and Fitness, 2009. – №7(2). – pp. 112–121.
129 Van de Pol P.K.C., Kavussanu M. Achievement goals and motivational responses in tennis: Does the context matter? // Psychology of Sport and Exercise, 2011. – №12. – pp. 176–183.
130 Stavrou N.A.M., Psychountaki M., Georgiadis E., Karteroliotis K., Zervas Y. Flow theory – goal orientation theory: positive experience is related to athlete's goal orientation // Front. Psychol. 2015. – №6. –1499.
131 Keegan R.J., Spray C.M., Harwood C.G., Lavallee D.E. "From 'motivational climate' to 'motivational atmosphere': a review of research examining the social and environmental influences on athlete motivation in sport," in Sports Psychology // Sports and Athletics Preparation, Performance, and Psychology, ed B. D. Geranto (New York, NY: Nova Science), 2011. – 1–55.
132 Quested E., Ntoumanis N., Viladrich C., Haug E., Ommundsen Y., Van Hoye A. et al. Intentions to drop-out of youth soccer: a test of the basic needs theory among European youth five countries // Int. J. Sport Exerc. Psychol. 2013 №11, 395–407.
133 Sarrazin P., Vallerand R., Guillet E., Pelletier L., Cury F. Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study // Eur. J. Soc. Psychol. 2002. – №32. – 395–418.
134 Pelletier L., Sarrazin P. "Measurement Issues in self-determination theory and sport," in Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport, eds M. Hagger and N. Chatzisarantis (Champaign, IL: Human Kinetics), 2007. – 143–152.
135 Pope P., Wilson P. Understanding motivational processes in university rugby players: 5 a preliminary test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation at the contextual 6 level // Int. J. Sport Sci. Coach, 2012. – №7. – 89–107.
136 Lindahl J., Stenling A., Lindwall M., Colliander C. Trends and knowledge base in sport and exercise psychology research: a bibliometric review study // Int. Rev. Sport Exerc. Psychol., 2015. – №8. – 71–94.

137 Harwood C.G., Keegan R.J., Smith J.M., Raine A.S. A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity // Psychol. Sport Exerc., 2015. – №18. – 9–25.
138 Guan J., Xiang P., Keating X., Land W. College Students' Achievement Goals, Social Goals, and Self-reported Persistence in Physical Activity Class Settings // Quest, 2020. – №72(4). – 463–473. DOI:10.1080/00336297.2020.1801472
139 D'Astous E., Podlog L., Burns R., Newton M., Fawver. B. Perceived Competence, Achievement Goals, and Return-To-Sport Outcomes: A Mediation Analysis // International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020. – №17(9). – 2980. DOI:10.3390/ijerph17092980
140 Zimmermann J., Tilga H., Bachner J., Demetriou Y. The Effect of Teacher Autonomy Support on Leisure-Time Physical Activity via Cognitive Appraisals and Achievement Emotions: A Mediation Analysis Based on the Control-Value Theory // Int J Environ Res Public Health, 2021. – №18(8). – 3987. DOI:10.3390/ijerph18083987.
141 Gardner L.A., Vella S.A., Magee C.A. Continued Participation in Youth Sports: The Role of Achievement Motivation // Journal of Applied Sport Psychology, 2016. – №29(1). – 17–31. DOI:10.1080/10413200.2016.1173744
142 Ingrell J., Johnson U., Ivarsson A. Achievement goals in youth sport and the influence of coaches, peers, and parents: A longitudinal study // Journal of Human Sport and Exercise. 2020 DOI:10.14198/jhse.2020.153.09.
143 Alexe C.I., Alexe D.I., Mares G., Tohănean D.I., Turcu I., Burgueño R. Validity and reliability evidence for the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire with Romanian professional athletes // PeerJ., 2022. – №10. – e12803. DOI:10.7717/peerj.12803
144 Ryan R.M., Deci E.L., Vansteenkiste M., Soenens B. Building a science of motivated persons: self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior // Motivation Science, 2021. – №7. – 97–110. DOI:10.1037/mot0000194
145 Teixeira et al.: Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2012. – №9. –78.
146 Ryan R.M., Williams G.C., Patrick H., Deci E.L. Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness // Hellenic Journal of Psychology 2009. – №6. –107–124.
147 Standage M., Ryan R.M. Self-determination theory in sport and exercise // In G. Tenenbaum, R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (4th ed.,). John Wiley & Sons. 2020. – №1. – pp. 37–56. DOI:10.1002/9781119568124.ch3
148 O'Neil L., Hodge K. Commitment in sport: The role of coaching style and autonomous versus controlled motivation // Journal of Applied Sport Psychology, 2020. – №32(6) . – 607–617. DOI:10.1080/10413200.2019.1581302.
149 Trigueros R., Aguilar-Parra J.M., Álvarez J.F., Cangas A.J., López-Liria R. The effect of motivation on the resilience and anxiety of the athlete // Revista Internacional

De Medicina Y Ciencias de la Actividad Fisica Y Del Deporte, 2020. – №20. – 73–86. DOI:10.15366/rimcafd2020.77.005
150 Pulido J.J., Sánchez-Oliva D., Sánchez-Miguel P.A., Amado D., García-Calvo T. Sport commitment in young soccer players: a self-determination perspective // International Journal of Sports Science and Coaching, 2018. – №13. – 243–52. DOI:10.1177/1747954118755443
151 Monteiro D.G., Pelletier L., Moutão J., Cid L. Examining the motivational determinants of enjoyment and the intention to continue of persistent competitive swimmers // International Journal of Sport Psychology, 2018. – №49(6) . – 484-504. DOI:10.7352/IJSP.2018.49.484
152 Koka A., Tilga H., Põder T., Kalajas-Tilga H., Hein V., Raudsepp L. The role of perceived coaching behaviours on sport performance among female aesthetic group gymnasts // Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis, 2020. – №26. – 16–32. DOI:10.12697/akut.2020.26.02
153 Gillet N., Vallerand R.J., Amoura S., Baldes B. Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation // Psychology of Sport and Exercise, 2010. – №11(2). – 155–161. DOI:10.1016/j.psychsport.2009.10.004
154 Deci E. L., Ryan R.M. Self-determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health // Canadian Psychology, 2008. – 49. – 182–185.
155 Cypryańska M., Nezlek J.B. Everyone can be a winner: The benefits of competing in organized races for recreational runners // The Journal of Positive Psychology, 2019. – №14(6). – 749-755.
156 Ryan R.M., Deci E.L. Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In Handbook of Self-Determination Research. Edited by Deci EL, Ryan RM. Rochester, NY: Rochester University Press; 2002. – 3–33.
157 Wilson P.M., Rogers W.T., Rodgers W.M., Wild T.C. The psychological need satisfaction in exercise scale // Journal of Sport and Exercise Psychology 2006. – №28. – 231–251.
158 Gillison F.B, Standage M., Skevington S.M. Motivation and body-related factors as discriminators of change in adolescents' exercise behavior patterns // Journal of Adolescent Health, 2011. – №48(1). – 44–51.
159 Brown D.J., Arnold R., Standage M., Fletcher D. A longitudinal examination of thriving in sport performers // Psychology of Sport and Exercise, 2021. – №55. – 101934.
160 Verner-Filion J., Vallerand R.J., Amiot C.E., Mocanu I. The two roads from passion to sport performance and psychological well-being: The mediating role of need satisfaction, deliberate practice, and achievement goals // Psychology of Sport and Exercise, 2017. – №30. – 19–29.
161 Bhavsar N., Bartholomew K.J., Quested E., Gucciardi D.F., Thøgersen-Ntoumani C., Reeve J., Sarrazin P., Ntoumanis N. Measuring psychological need states in sport: Theoretical considerations and a new measure // Psychology of Sport and Exercise, 2020. – №47. – 101617.

162 Bartholomew K.J., Ntoumanis N., Ryan R.M., Bosch J.A., Thøgersen-Ntoumani C. Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. 2011
163 Bartholomew K.J., Ntoumanis N., Ryan R.M., Thøgersen-Ntoumani C. Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience // Journal of Sport & Exercise Psychology, 2011. – №33. – 75–102.
164 Curran T., Hill A.P., Niemiec C.P. A conditional process model of children's behavioral engagement and behavioral disa ection in sport based on self-determination theory // Journal of Sport & Exercise Psychology, 2013. – №35(1). – 30–43.
165 Warburton V.E., Wang J.C.K., Bartholomew K.J., Tu R.L., Krystal C.M. Need satisfaction and need frustration as distinct and potentially co-occurring constructs: Need profiles examined in physical education and sport // Motivation and Emotion, 2020. – №44. – 54–66.
166 Jowett G.E., Hill A.P., Hall H.K., Curran T. Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs // Psychology of Sport and Exercise, 2016. – №24. – 18–26.
167 Felton L., Jowett S. On understanding the role of need thwarting in the association between athlete attachment and well/ill-being // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2015. – №25(2). – 289–298.
168 Standage M., Ryan R.M. Self-determination theory in sport and exercise. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (4th ed.). John Wiley & Sons. 2020. – № 1. – pp. 37–56
169 Moller A.C., Sheldon K.M. Athletic scholarships are negatively associated with intrinsic motivation for sports, even decades later: Evidence for long-term undermining // Motivation Science, 2020. – №6(1). – 43–48.
170 Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press. 2017
171 Ross I.R. Self Regulation by Recreational Runners with Wearable Technology: A Literature Review. 2020. – 33p.
172 Standage M. Self-Determination Theory Applied to Sport / Ryan, Richard M. (ed.) The Oxford Handbook of Self-Determination Theory., 2023. – P.701-723.
173 Vink K., Raudsepp L., Kais K. Intrinsic motivation and individual deliberate practice are reciprocally related: Evidence from a longitudinal study of adolescent team sport athletes // Psychology of Sport & Exercise, 2015. – №16(3). – 1–6.
174 Jõesaar H., Hein V., Hagger M.S. Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study // Psychology of Sport and Exercise, 2011. – №12(5). – 500–508.
175 Charbonneau D., Barling J., Kelloway E.K. Transformational leadership and sports performance: The mediating role of intrinsic motivation // Journal of Applied Social Psychology, 2001. – №31. – 1521–1534.
176 Podlog L., Gustafsson H., Skoog T., Gao Z., Westin M., Werner S., Alricsson M. Need satisfaction, motivation, and engagement among high-performance youth athletes: A multiple mediation analysis // International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2015. – №13(4). – 415–433.

177 Kouali D., Hall C., Pope P. Measuring eudaimonic wellbeing in sport: Validation of the Eudaimonic Wellbeing in Sport Scale // International Journal of Wellbeing, 2020. – №10(1). – 93–106.
178 Banack H.R., Sabiston C.M., Bloom G.A. Coach Autonomy Support, Basic Need Satisfaction, and Intrinsic Motivation of Paralympic Athletes // Res Q Exercise Sport, 2011. – №82(4). – 722-730. DOI:10.1080/02701367.2011.10599809
179 Huang C., Brittain I. Negotiating Identities Through Disability // Sociol Sport J., 2006 №23(4), 352-375. DOI:10.1123/ssj.23.4.352
180 Omar-Fauzee M.S., Manisah M., Soh Kim G., Norazillah I. The Participation Motive in the Paralympics. J Altern Perspect Soc. Sci., 2010. – 2(1). – 250-272.
181 Torralba Jordán M., Vieira M., Rubio M. Motives for the practicing sports of Spanish Paralympic athletes // Revista De Psicologia Del Deporte, 2017. – №26(1). – 49-60.
182 Swanson S., Colwell T., Zhao Y. Motives for Participation and Importance of Social Support for Athletes with Physical Disabilities // J Clin Sport Psychol., 2008. – 317–336. DOI:10.1123/jcsp.2.4.317
183 Cardoso V., Haiachi M., Reppold Filho A., Gaya A. The Structural and Human Resources Support for Brazilian Paralympic athletes // J Hum Sport Exerc., 2018. – №13(4). – 873-883. DOI:10.14198/jhse.2018.134.14
184 Pelletier L.G., Fortier M.S., Vallerand R.J., Brière N.M. Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. Motivation and Emotion, 2001. – №25. – 279–306.
185 Gillet N., Berjot S., Gobancé L. A motivational model of performance in the sport domain // European Journal of Sport Science, 2009. – №9. – 151–158.
186 Karamitrou A., Comoutos N., Hatzigeorgiadis A., Theodorakis Y. A self-determination approach to understanding of athletes' automatic self-talk // Sport, Exercise, and Performance Psychology, 2017. – №6(4). – 340–354.
187 O'Neil, L., Hodge K. Commitment in sport: The role of coaching style and autonomous versus controlled motivation // Journal of Applied Sport Psychology, 2020. – №32(6). – 607–617.
188 Gaudreau P., Antl S. Athletes' broad dimensions of dispositional perfectionism: Examining changes in life satisfaction and the mediating role of sport-related motivation and coping // Journal of Sport & Exercise Psychology, 2008. – №30. – 356–382.
189 Stenling A., Lindwall M., Hassmén P. Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes // Sport, Exercise, and Performance Psychology, 2015. – №4(1). – 50–61.
190 Ntoumanis N., Standage M. Morality in sport: A self-determination theory perspective // Journal of Applied Sport Psychology, 2009. – №21. – 365–380.
191 Barcza-Renner K., Eklund R.C., Morin A.J.S., Habeeb C.M. Controlling coaching behaviors and athlete burnout: Investigating the mediating roles of perfectionism and motivation // Journal of Sport & Exercise Psychology, 2016. – №38(1). – 30–44.

192 Gillet N., Vallerand R.J., Paty B. Situational motivation and performance // Journal of Applied Social Psychology, 2013. – №43. – 1200–1210.
193 Rocchi M.A., Guertin C., Pelletier L.G., Sweet S.N. Performance trajectories for competitive swimmers: The role of coach interpersonal behaviors and athlete motivation // Motivation Science, 2020. – №6(3). – 285–296.
194 Lonsdale C., Hodge K., Rose E.A. The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence // Journal of Sport & Exercise Psychology, 2008. – №30(3). – 323–355.
195 Stenling A., Ivarsson A., Hassmén P., Lindwall M. Longitudinal associations between athletes' controlled motivation, ill-being, and perceptions of controlling coach behaviors: A Bayesian latent growth curve approach // Psychology of Sport and Exercise, 2017. – №30. – 205–214.
196 Treasure D.C., Lemyre N., Kuczka K.K., Standage M. Motivation in elite sport: A self-determination perspective. In M.S. Hagger, & N.L.D. Chatzisarantis (Eds.), Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport, 2007. – pp.153–165.
197 Appleton P., Duda J. Examining the interactive effects of coach-created empowering and disempowering climate dimensions on athletes' health and functioning // Psychol. Sport Exerc. 2016. – №26. – 61–70.
198 Smith N., Tessier D., Tzioumakis Y., Fabra P., Quested E., Appleton P. et al. The relationship between observed and perceived assessments of the coach-created motivational environment and links to athlete motivation // Psychol. Sport. Exer. 2016. – №23. – 51–63.
199 Clancy R.B., Herring M.P., MacIntyre T.E., Campbell M.J. A review of competitive sport motivation research // Psychol. Sport Exerc. 2016. – №27. – 232–242.
200 Sarrazin P., Boiché J., Pelletier L. "A self-determination theory approach to dropout in athletes," in Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport, eds M. Hagger and N. Chatzisarantis (Illinois: Human Kinetics), 2007. – 229–241.
201 Vallerand R.J. "Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation," in Advances in Experimental Social Psychology, ed M. P. Zanna (New York, NY: Academic Press), 1997. – 271–360.
202 Monteiro D., Teixeira D.S., Travassos B., Duarte-Mendes P., Moutão J., Machado S., Cid L. Perceived Effort in Football Athletes: The Role of Achievement Goal Theory and Self-Determination Theory // Front. Psychol. 2018. – №9. – 1575
203 Жанатова Д.Б., Джанкулдукова А.Д. Сравнительная психологическая диагностика спортсменов высокой квалификации и спортсменов, не имеющих спортивных достижений // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. – 2016. - №1. - С.34-44.
204 Джумагулова Г.Ш., Нуржанова А.М., Бейсекова Р.Т., Жанибекова Г.О. Формирование психологической мотивации молодых атлетов к спортивной деятельности // Физическая культура, спорт - наука и практика, №4. – 2019. – pp. 40-44.

205 Красмик Ю.Н., Аймагамбетова О.Х. Особенности самореализации спортсменов в период подготовки к соревнованиям // ХАБАРШЫ «Психология» сериясы, 2022. – №3. –, 211-221.
206 Красмик Ю.Н., Аймагамбетова О.Х. Gender characteristics of sports motivation in the period of preparation for competitions among professional and amateur athletes // ВЕСТНИК КазНУ им. аль Фараби, Психология және социология сериясы. №2 (81). – 2022 – (С.60-68.)
207 Красмик Ю.Н., Аймагамбетова О.Х. Особенности самореализации спортсменов в период подготовки к соревнованиям // ВЕСТНИК КазНПУ им. Абая, серия «Психология», №3(72). – 2022 - С.211-221.
208 Красмик Ю.Н., Аймагамбетова О.Х. Сравнительный анализ самореализации и мотивации спортсменов в зависимости от их профессиональной квалификации // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии, 2023. – №1(83). – 34 – 46.
209 Красмик Ю.Н., Аймагамбетова О.Х. Особенности мотивации и жизнестойкости профессиональных спортсменов в период подготовки к соревнованиям // Международная научно-практическая конференция «Образование и психолого-педагогическая наука: системность, преемственность, инновационность» (ежегодные Тажибаевские чтения), Алматы, 2023. – 138.
210 Красмик Ю.Н., Аймагамбетова О.Х. Сравнительный анализ самореализации и мотивации спортсменов в зависимости от их профессиональной квалификации // ВЕСТНИК КазНУ им. аль Фараби, Психология және социология сериясы. №1 (84). – 2023 - С. 34-46.
211 Krasmik Y., Aimaganbetova O., Iancheva T. et al. Motivational determinants of athletes' self-realisation depending on their professional qualification // BMC Psychol. 2024. – №12. – 416 DOI:10.1186/s40359-024-01895-3
212 Krasmik Y., Aimaganbetova O., Iancheva T. Motivation and hardiness in paralympic sport // The Journal of Psychology & Amp; Sociology. – 2024. – №90(3). – P. 38–51.
213 Moldabekov E.O., Zhambosynov S.B., Sarsenbaev Zh.T. et al. Industrial technologies and engineering // V International scientific practical Conference, Шымкент, 28 ноября 2018 года / Южно-Казахстанский государственный университет им. М. Ауэзова. №5. – Шымкент, 2018. – P. 312-314.
214 Sarkar M. Psychological Resilience: definitional advancement and research developments in elite sport // International Journal of Stress Prevention and Wellbeing, 2019. – №1(3). – 1–4.
215 Bicalho C.C.F., Melo G.F., Noce F. Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis // Cuadernos de Psicología del Deporte, 2020. – №20(3). – 26-40.
216 Khalid N.H.M., Rasyid N.M., Ahmady Y. Development, validation, and reliability of athletes' resilience index // Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2022. – №26(3). – 188–198. DOI:10.15561/26649837.2022.0307

217 Hill Y., den Hartigh R.J.R., Meijer R.R., de Jonge P., Van Yperen N.W. Resilience in Sports From a Dynamical Perspective // Sport, Excercise and Performance Psychology, 2018. – №7(4). – 333-341.
218 Леонова Ю. А. Особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации и жизнестойкости спортсменов юношеского возраста // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – №1. – С. 122-125.
219 Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // Academy, 2017. – №4(19). – 100-103.
220 Кудинов С.С., Кудинов С.И., Хаммад С.М. Жизнестойкость как предиктор самореализации личности в трудных жизненных ситуациях // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития, 2017. – №3. – 229-238.
221 Sulistianta H., Nanda F.A. Review of research articles on intrinsic and extrinsic motivation on athlete success // Journal of Physical Education Health and Sport, 2022. – №9(2). – 37–44. DOI:10.15294/jpehs.v9i2.37712
222 Staude V., Radzyshevska Y. Influence of massage and selective gymnastics on roentgenometric parameters of the spinopelvic sagittal balance in patients with sacroiliac joint dysfunction // Journal of Physical Education and Sport, 2021. – №21(SI 6). – 3236-3245. DOI:10.7752/jpes.2021.s6442
223 Ruud J.R., Den Hartigh L., Rens A. et al. Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective // International Review of Sport and Exercise Psychology. 2022 DOI:10.1080/1750984X.2022.2039749
224 Den Hartigh R.J., Meerhoff L.R.A., Van Yperen N.W., Neumann N.D., Brauers J.J., Frencken W.G., Emerencia A., Hill Y., Platvoet S., Atzmueller M., Lemmink K.A.P.M., Brink M.S. Resilience in sports: A multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective // International Review of Sport and Exercise Psychology, 2024. – №17(1). – 564-586. DOI:10.1080/1750984X.2022.2039749
225 Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: оптика психологии // Образовательная политика. – 2023. – №2(94). – С. 20-31. – DOI 10.22394/2078-838X-2023-2-20-31.
226 Sheard M., Golby J. Personality hardiness differentiates elite-level sport performers // International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2010. – №8(2). – 160-169.
227 Ramzia S., Besharat M.A. The impact of hardiness on sport achievement and mental health // Procedia Social and Behavioral. Sciences 5. – 2010. – pp. 823–826.
228 Сорокина Л.В. Жизнестойкость спортсмена как фактор личностной резистентности к неблагоприятным условиям среды // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. №1, том 17. – 2012. – С. 242–244.
229 Омарова М.К. Жизнестойкость в её взаимосвязи с отдельными характеристиками личности // Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 2: Гуманитарные науки, 2018. – №33(1). – 95-100.

230 McLoughlin G., Fecske C.W., Castaneda Y., Gwin C., Graber K. Sport participation for elite athletes with physical disabilities: Motivations, barriers, and facilitators //Adapt Phys. Act Q, 2017. – №34(4). – 421-441. DOI:10.1123/apaq.2016-0127
231 Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions // J Sport Exercise Psy., 2012. – №13(5). – 669-678. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007
232 Machida M., Irwin B., Feltz D. Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: The role of sport participation // Qual Health Res., 2013. – №23(8). – 1054-1065. DOI:10.1177/1049732313493673
233 Nascimento J., Jose R., Freire G., Granja C. et al. The role of resilience on motivation among Brazilian athletics and swimming parathletes // Journal of Physical Education, 2020. – №32. DOI:10.4025/jphyseduc.v32i1.3201
234 Фассахова Т.А., Мираев Д.Н. Жизнестойкость и произвольная саморегуляция как личностный ресурс повышения конкурентноспособности спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2016. – Т. 1. №1. – С. 226–229.
235 Tretyakova E.D., Rogaleva N.V., Belyaeva L.V. Psychological features of athletes-athletes with damage to the musculoskeletal system depending on sports qualifications // Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy, 2023. – №4. – 59-71.
236 Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction // American Psychologist. – 2000. – №55(1). – P. 5–14.
237 Waterman A.S., Schwartz S.J., Zamboanga B.L., Ravert R.D., Williams M., Agocha V.B., Kim S.Y., Donnellan M.B. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric Properties, Demographic Comparisons, and Evidence of Validity // The Journal of Positive Psychology. – 2011. – №5 (1). – P. 41–61.
238 Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности : монография / Ю. В. Обухова и др. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. – 305 с.
239 Владимирова Ю.В. Ретроспективный анализ изучения феномена самореализации личности // Вестник Башкирского университета, №2. – 2014. – pp. 703-709.
240 Фромм Э. Душа человека. - М.: ООО «Изд-во АСТ - ЛТД», 1998. - 664 с.
241 Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: Группа «Прогресс», «Универсум», 1994. - С.211-232.
242 Адлер А. Понять природу человека. – М.: Академический проект, 1997. – 249 с.
243 Rusu M. The Process of Self-Realization—From the Humanist Psychology Perspective // Psychology, 2019. – №10. – 1095-1115.
244 Llanos L.F., Martínez Verduzco L. From Self-Transcendence to Collective Transcendence: In Search of the Order of Hierarchies in Maslow's Transcendence // Front. Psychol. 2022. – №13. – 787591

245 Castro-Molina F.J. Abraham Maslow, las nececidades humanas y surelación con los cuidadores profesionales // Cultura de Los Cuidados 2018. – №22. – 102–108.
246 Франкл В. Воля к смыслу. М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 368 с.
247 Miquelon P., Vallerand R.J. Goal Motives, Well-being, and Physical health: An Integrative Model // Canadian Psychology. – 2008. – №49. – P. 241–249.
248 Уляева Г.Г., Уляева Л.Г., Зеркалина Н.А. Специфика мотивационной сферы самореализующихся юных спортсменов // Сб. матер. IX Междунар. науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (26-28 июня 2013 г.). – М., 2013. – С. 83–85.
249 Уляева Г.Г., Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б. Самореализация – ключевой фактор развития и становления здоровой личности спортсмена // Сб. матер. IX Междунар. науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (26-28 июня 2013 г.). – М., 2013. – С. 37–39.
250 Уляева Г.Г., Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б. Роль психологической поддержки в самореализации личности спортсмена // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №6. – С. 14-16.
251 Клочко В. Е., Галажинский Э. В. Самореализация личности: системный взгляд / под ред. Г .В. Залевского. – Томск: Изд-во Томского ун-та, 1999. – 154с.
252 Психология личности в трудах в трудах отечественных психологов / сост. Л. В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000. – 480 с.
253 Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. – М.: Флинта, 1991. – 299с.
254 Галажинский Э.В. Системная детерминация самореализации: дисс. … д-ра психол. наук. – Томск, 2002. – 320с.
255 Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. – СПб.: Речь, 2005. – 222с.
256 Кудинов С.С., Кудинов С.И. Взаимосвязь самореализации и инициативности личности // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2015. – №29. – С. 105–113.
257 Панкратова В. В. Сравнительный анализ концептуальных подходов к изучению самореализации личности в отечественной и зарубежной психологии // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика, №1. – 2013. – pp. 75-79.
258 Бурцев А.О., Ефимкина Н.В., Кудинов С.И., Позин А.И. Исследование самореализации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Психология и право. 2021. – №1. – С.90—105. DOI:10.17759/psylaw. 2021110108
259 Кудинов С.И., Крупнов А.И. Системная модель самореализации личности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика, №1. – 2008. – pp.28-36.
260 Горностай П.П. Готовность личности к саморазвитию как психологическая проблема // Проблемы саморазвития личности: методология и практика: сб. науч. тр. – М., 1990. – С.126–138.
261 Кудинов С.И., Кудинов С.С., Кудинов И.Б. Системные детерминанты самореализации личности / Самореализация личности в современном мире:

матер. Всеросс. научн.-практ. конф. – Москва, РУДН, 25 февраля 2016 г. – М.: РУДН, 2016 – С. 3–12.
262 Архипочкина К.В. Взаимосвязь свойств темперамента и самореализации личности: автореф. дисс. … канд. психол. наук. – М., 2015. – 23 с.
263 Кудинов С.С., Авдеев Н.П. Особенности самореализации студентов с разными уровнями проявления настойчивости // Известия Саратовского университета. Новая серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2016. – Т.5. – №1 (17). – С. 65–70.
264 Hammad S.M. Impact of hardiness attitudes on self-realization in difficult-life situation // Актуальные проблемы современной психологии. к 55-летию РУДН: матер. Всеросс. конф. молодых ученых. – М.: Из-во Росс. Ун-та дружбы народов, 2014. – С.153–156.
265 Айбазова С.Р. Роль ценностно-смысловой направленности в динамике самореализации личности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2015. – 22с.
266 Деркач А.А., Сайко Э.В. Самореализация как структуро-образующий конструкт и процесс в онтогенезе (теоретико-методологическое обоснование) // Мир психологии. – 2009. – №2. – С.222–235.
267 Костакова И.В. Развитие общительности как фактор самореализации личности студентов-психологов: автореф. дисс. … канд. психол. наук. – Самара, 2008. – 27 с.
268 Костакова И.В. Взаимосвязь самореализации и духовно-нравственного потенциала личности // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2013. – №4. – С.114–118.
269 Холкина К.Д., Шигабетдинова Г.М. Влияние самооценки на самореализацию личности // Экономика и социум. – 2016. – №2 (21). – С. 984–986.
270 Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. – М.: Институт практ. психологии; Воронеж: МОДЭК, 2002. – 512 с.
271 Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с.
272 Сазонова В.Н. Влияние индивидуально-психологических особенностей на самореализацию личности преподавателя высшей школы // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2014. – №1(3). – С. 518–521.
273 Селезнёва Е.В. Самореализация и особенности мотивации студенческой молодёжи // Акмеология. – 2013. – №3. – С. 28–34.
274 Ишмухаметов Р.Р. Барьеры в самореализации личности // Проблема соотношения естественного и социального в обществе и человеке. 2011. – №2. – С. 195-202.
275 Осипова А.А., Прокопенко М.В. К вопросу о функциональном анализе психологического барьера // Российский психологический журнал. – 2014. – Т.11. – №2. – С. 9–16.

276 Егоров Д.В. Психологические компоненты смысловой самореализации студентов психологов в контексте различных профессиональных перспектив // Российский психологический журнал. – 2007. – №1. – С. 38–40.
277 Климанова А.М. Культурологические аспекты самореализации личности в условиях нестабильного социума: дисс. … канд. культурологии – М., 2005. – 131 с.
278 Максименко С.Д., Осёдло В.И. Субъектный подход в изучении профессиональной самореализации // Психология и право. – 2011. – №1. – URL: http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n1/39330_full.shtml.
279 Брылева, Л.Г. Онтология самореализации личности как предмет прикладной культурологии: Дис. ... д-ра культуролог. наук: 24.00.04. – СПб, 1998. – 464 с.
280 Егорычева, И.Д. Самореализация как деятельность (к постановке проблемы) // Мир психологии. – 2005. – №3. – С. 11–33.
281 Байлук В.В. Сущность самореализации личности и ее структура // Педагогическое образование в России. – 2011. – №4. – С. 15.
282 Чжан Т. Психологические особенности межполовых различий самореализации личности (на примере китайских специалистов): Дис. ...канд. психол, наук: 19.00.01. – М.: РУДН. – 2014. – 205 с.
283 Пустовит О.И. Социально-психологические особенности самореализации личности офицеров, уволенных в запас: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. – М., 1999. – 151 с.
284 Bhavsar N. Ntoumanis E. Quested C. Thøgersen-Ntoumani, N. Chatzisarantis Self-determination theory // The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology, 2020. – 565-583
285 Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. –М.: Смысл; Издательский центр «академия», 2006. - 336с.
286 Белых Т.В. Структура интегральной индивидуальности студентов с разным уровнем выраженности коммуникативной самоэффективности. Монография- М.: Мир науки, 2015. - 70 с.;
287 Yu S., Levesque-Bristol C. A Cross-Classified Path Analysis of the Self-Determination Theory Model on the Situational, Individual and Classroom Levels in College Education // Contemporary Educational Psychology, 2020. – 101857. DOI:10.1016/j.cedpsych.2020.101857
288 Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал, №62. – 2016. – pp. 18-37.
289 Жабакова Т.В. Теория и методология самореализации личности в области физической культуры и спорта. – Челябинск.: ИЦ Уральская академия, 2009. – 226 с.
290 Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса: На материале спортивной деятельности: дис.... доктора психол. наук. Краснодар, 1999. – 332с.
291 Румянцева О.М. Ценностные ориентации как фактор самореализации личности в спорте: дис. … канд. психол. наук. Москва, 2001. – 177 с.

292 Багадирова С.К. Этапы профессионализации личности в спорте // Материалы Международной научной конференции «Физкультура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности», посвященной 70-летию АГУ. Майкоп, 2010. – С. 20–25.
293 Анцыферова Л.И. Концепция самоактуализирующейся личности А. Маслоу // Вопросы психологии. 1970. – №3.
294 Бочавер К.А., Довжик Л.М. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика // Клиническая и специальная психология, 2016. – №1. –, 1–18.
295 Коробейникова Е.И., Даянова М.А. Характеристика психологической подготовки спортсменов// Наука-2020. – 2019. – №11(36). – С. 51-60.
296 Морозов О.С. Современные проблемы динамического наблюдения психофункционального состояния спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям // Медицина экстремальных ситуаций, №2 (48). – 2014. – pp. 31-39.
297 Горская Г.Б. Организационные факторы психической напряженности в спорте высших достижений // Психология спорта: наука, искусство, профессия. – Москва: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2019. – С. 53-56.
298 Бакшаева Н.А., Вербицкий А.А. Психология мотивации студентов : учебное пособие для вузов. 2-е изд., стер. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 170 с.
299 Мнацаканян Б.Х., Сопов В.Ф. Специфические факторы демотивации в группах возрастных периодов // Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». М., 2017. – С. 210–213.
300 Бочавер К.А., Бирюкова Г.А., Касаткин В.Н., Ковалева А.В., Квитчастый А.В. Ментальные навыки спортсмена: психофизиологические детерминанты успеха в игровых видах спорта // Материалы научно-практической конференции «Инновационные технологии в подготовке спортсменов». – М.: Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд Москомспорта, 2022. – С. 18-19.
301 Багадирова С.К. Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – №12 (178). – 369-374.
302 Панкратова И.А. Влияние копинг-стратегий на мотивацию у спортсменов-профессионалов // Мир науки. Педагогика и психология, 2021. – №4. – 25.
303 Логинова И.О., Севостьянова М.С. Особенности устойчивости жизненного мира спортсменов сборных команд России с различными сочетаниями показателей спортивной результативности и психической адаптации // Спортивный психолог. 2017. – №3(46). – С. 9–14.
304 Харитонова А.И. Влияние характеристик личностного потенциала спортсменов – единоборцев на показатели психического перенапряжения в

стрессовой ситуации // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2019. – №3(90). – С. 80–84.
305 Харитонова А.И. Программа развития профессионального мастерства спортсменов (по результатам эмпирического исследования) // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. – Т. 2. №1. – С. 47–59.
306 Методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов (начальный этап спортивной подготовки, этап спортивной специализации и спортивного совершенствования): практ. пособие / Е.В. Микуло. – Минск: РУМЦ, 2015. – 134 с.
307 Yarayan Y.E., Yıldız A.B., Gülşen D.B.A. Examination of mental toughness levels of individual and team sports players at elite level according to various variables // Journal of International Social Research 2018. – №11(57). – 992-999.
308 Yarayan Y.E., Yıldız A.B., Gülşen D.B.A., İlhan L. Is football player level a determinant of prosocial and antisocial behaviors? Spormetre // Journal of Physical Education and Sport Sciences 2020. – №18(4). – 125-133.
309 Gevorki H., Gevorki E., Samadi H. Comparing of Mental Toughness and Mental Health of Professional and Amateur Athletics // International Journal of Basic Sciences & Applied Research 2013. – №2(6). – 583-588.
310 Hayrettin G., Aydın İ. The Effect of Psychological Characteristics on Performance in Athletes // Psychol Behav Sci Int J. 2022. – № 18(3). – 003555986.
311 Karaca R., Gündüz N. Investigation of the Relationship between Mental Training and Performance in Orienteering Athletes // Spormetre Journal of Physical Education and Sport Sciences 2021. – №19(1). – 99-115.
312 Kaplan E., Andre H. Investigation of the Relationship between Mental Training and Sports Injury Anxiety // Turkish Journal of Sport and Exercise 2021. – №23(1). – 1-8.
313 Rye E., Kaya M. The Effect of Mental Revitalization on Dart Shooting Performance According to Circadian Rhythm // Journal of Physical Education Sports Science 2021. – №15(1).
314 Cankurtaran Z. The Effect of Mental Training Skills Used by Archers in Competition on Ranking Shooting Scores // International Journal of Contemporary Educational Research 2020. – №6(1). – 13-29.
315 Микуло Е.В., Врублевская А.С. Психологическое обеспечение подготовленности спортсменов игровых видов спорта на этапах становления спортивного мастерства: практ. пособие. – Минск: БГУФК, 2015. – 68 с.
316 Shuba V.V. Special aspects of Para-Olympic athletes' sport activity in the process of self-education // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2017. – №3. – 139-145.
317 Рютина Л.Н., Агапова Н.С., Дербенева М.А. Влияние психологической подготовки спортсмена к соревнованиям // Colloquium-Journal. – 2019. – №24 – С. 39-43.
318 Ларина О.В. Содержание психологической подготовки к ответственным соревнованиям // Страховские Чтения. – 2020. – №28. – С. 206-211.

319 Утехина Ю.Г. Исследование социально-психологических структур личности и коллектива (на примере плавания и водного поло): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1993. – 22 с.
320 Марищук Л.В., Александрова А.М. К вопросу психической надежности спортсменов-волейболистов // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст.; рекол.: В. А. Коледа [и др.]. – 2007. – Вып.6. – С. 28–36.
321 Волкова Е.Г., Григорьева И.В., Кузнецов Е.Ю. Формирование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям // Воронежский научно-технический вестник №2. – 2015. – 27-30.
322 Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. – М.: «Спорт», 2017. – 288с.
323 Сивицкий В.Г., Уляева Л.Г. Формы организации психологической подготовки спортсменов: опыт работы психологов // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого- педагогические науки. 2015. – №2. – С. 50–64.
324 Арпентьева М.Р., Разработка интегративной модели психологического сопровождения физической культуры и спорта // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. –2018. –№3. – С. 19.
325 Мнацаканян Б.Х. Факторы демотивации в спортивной деятельности: автореф. дисс. на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Москва, 2017. – 22 с.
326 Мнацаканян Б.Х., Хачатурова Э.В., Степанян Л.С. Основные факторы демотивации у спортсменов различных групп видов спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2016. – №1. – 64-68.
327 Ворожейкин А.В., Волков А.П. Исследование мотивации спортивной деятельности на различных этапах многолетней подготовки девушек в таком виде спорта, как рукопашный бой // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2021. – №1 (21). – 57-69.
328 Гордашников В.А., Осин А.Я. Образование и здоровье студентов медицинского колледжа. – Москва : Акад. Естествознания, 2009. – 395 с.
329 Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. – СПб.: Речь, 2012. – 392с.
330 Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006 — 63 с.
331 Кудинов С.И., Кудинов С.С. Психодиагностика личности : учебн. пособие. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012 –270 с.
332 Сопов В.Ф Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М.: Акад. проект, 2010. – 120 с.
333 Аринчина Н.Г., Аниськова О.Е., Петрова Е.Э. Особенности спортивной мотивации у студентов БГУФК, являющихся спортсменами-профессионалами // Прикладная спортивная наука, №1 (9). – 2019. – С. 4-10.

334 Германов Г.Н., Сабирова И.А., Федоров В.В. Структура мотивации к занятиям спортом у высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта // Спортивный психолог, 2021. – №3 (60). – 13-17.
335 Dias H., de Azevedo Filho L.F.F., de Souza Jr L.A., de Souza C.R.S., Gimenez K.C.L., de Jesus Miranda M.L., Zanetti M.C. Motivation and recovery in sports: Systematic review // Motriz Revista de Educação Física, 2024. – №30(1). – e10220106. DOI:10.5016/s1980-6574e10220106
336 Tušak M., Corrado D.D., Coco M., Tušak M., Žilavec I., Masten R. Dynamic interactive model of sport motivation // International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022. – №19(7). – 4202. DOI:10.3390/ijerph19074202
337 Мнацаканян Б.Х., Хачатурова Э.В., Степанян Л.С. Основные факторы демотивации у спортсменов различных групп видов спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №1. – 2016. – С. 64-68.
338 Авакян М.Р. Формирование мотивации у спортсменов // Перспективы развития научных исследований. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции (г.-к. Тюмень, 12 мая 2022 г.). – Тюмень: Изд-во «НИЦ ТI», 2022. - 697 с.
339 Blanco-García C., Acebes-Sánchez J., Rodriguez-Romo G., Mon-López D. Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences // International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021. – №18(15). – 8196. DOI:10.3390/ijerph18158196
340 Westmattelmann D., Hossiep R., Bruckes M., Schewe G. Resilience in elite sport and at work – A comparative analysis among German elite athletes and employees // Psychology of Sport and Exercise, 2021. – №57. – 102042. DOI:10.1016/j.psychsport.2021.102042
341 Серова Л.К., Власова Е.В. Виды стратегий самореализации спортсменов и тренеров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. - № 9 (115). - С. 203-207.
342 Уляева Л.Г., Мельник Е.В. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. - №2 (144). – С.298-303.
343 Bochaver K., Bondarev D., Bochaver A. Motives for leisure physical activity among amateur athletes: Effects of age and sex // Medicine and Science in Sports and Exercise, 2021. – №53(S8). – 331.
344 Мельничук А.Ю., Комар Т.В., Онищук Т.П. Эмпирическое исследование эмоционального выгорания у специалистов по социономии с помощью позитивной психотерапии // Понимание: Психологические аспекты общества, 2023. – №9. – 33-49. DOI:10.32999/KSU2663-970X/2023-9-3
345 Попович И., Блинова О., Савчук О., Засенко В., Прохоренко Л. Ожидания победного результата в женской гандбольной команде: сравнение разных возрастных групп // Журнал физического воспитания и спорта, 2020. – №20 (5). – 2709-2717. DOI:10.7752/jpes.2020.05369

346 Тавровецкая Н., Попович И., Савчук О., Пилецкая Л., Лаппо В., Абрамян Н., Захрай Л. Исследование склонности молодых спортсменок к риску в аспекте жизненных ориентаций // Журнал физического воспитания и спорта, 2023. – №23 (4). – 868-877. DOI:10.7752/jpes.2023.04110
347 Попович И., Кузикова С., Щербак Т., Блинова О., Лаппо В., Билоус Р. Эмпирическое исследование жизнеспособности представителей парашютного спорта и практики йоги: сравнительный анализ // Журнал физического воспитания и спорта, 2020. – №21 (1). – 218-226. DOI:10.7752/jpes.2021.01029
348 Шамич О. М. Психологія самореалізації особистості в паралімпійському спорті: дис… докт. психол. наук: 19.00.01. К.: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2020. – 40 с.
349 Seyedi M., Mohammadi Nejati F., Dana A., Esmaeili M. A comparison between sports motivation and social physique anxiety between blind and visually impaired elite athletes in individual and team sports // International Journal of Motor Control and Learning, 2022. – №4(2). – 26–30.
350 Dehghansai N., Lemez S., Wattie N., Pinder R.A., Baker J. Understanding the development of elite parasport athletes using a constraint-led approach: Considerations for coaches and practitioners // Frontiers in Psychology, 2020. – №11. – 502981. DOI:10.3389/fpsyg.2020.502981
351 Bardiovský M., Píteková R., Ondrusova Z., Gáliková Z. Sport and doing sports by the disabled post-traumatic return to "Surge Et Ambula" (Get up and Walk), "Per Aspera Ad Astra" (Through Hardship to the Stars) // Psychology Research, 2013. – №3(2). – 104–112. DOI:10.17265/2159-5542/2013.02.005
352 da Silva C.S., Winckler C., Mataruna-Dos-Santos L.J., Ferreira H.J., Nunes H.F.P., Drigo A.J. Perspectives of paralympic coaches on training, qualification and career // International Journal of Development Research, 2022. – №12(1). – 53532-53539. DOI:10.37118/ijdr.23798.01.2022
353 Penetrante J.P., Wilter C. Friales coaching in paralympics: The case of Paralympic coaches in South Cotabato division // International Journal for Multidisciplinary Research, 2023. – №5(6). – 1-44. DOI:10.36948/ijfmr.2023. v05i06.9684
354 Ondrušova Z., Pitekova R., Bardiovsky M., Galikova Z. Sport and doing sports by the disabled posttraumatic return to life // Clinical Social Work, 2013. – №2(4). – 65–70.
355 Popovych I., Halian I., Chopyk R., Karpenko Y., Melnyk Y. Research of young female handball players' self-actualizing mental states // Journal of Physical Education and Sport, 2022. – №22. – 1599-1607. DOI:10.7752/jpes.2022.07201
356 Shannon S., Hanna D., Haughey T., Leavey G., McGeown C., Breslin G. Effects of a mental health intervention in athletes: Applying self-determination theory // Frontiers in Psychology, 2019. – №10. – 1875. DOI:10.3389/fpsyg. 2019.01875
357 Walton C.C., Rice S., Hutter R.I., Currie A., Reardon C.L., Purcell R. Mental health in youth athletes: A clinical review // Advances in Psychiatry and Behavioral Health, 2021. – №1(1). – 119–133. DOI:10.1016/j.ypsc.2021.05.011

358 Popovych I., Bokhonkova Y., Sokolova H., Forostian O., Rodchenkova I., Yurkiv Y. Impact of emotionality and locus of control on athletes' motivation for success achievement and failure avoidance in individual sports // Journal of Physical Education and Sport, 2024. – №24. – 292-302. DOI:10.7752/jpes.2024.02035.
359 Shamych O.M. Gender peculiarities of Paralympic athletes' self-realization // The psychological dimensions of society, 2020. – №4. – 145-158.
360 Методические рекомендации по развитию мотивации спортсменов как проявления их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям / Составители: Красмик Ю.Н., Аймаганбетова О.Х.. – Алматы: Қазақ университеті, 2024. - 35 с.
361 Feng Z., Lau N., Zhu M. et al. Behavioural design of gamification elements and exploration of player types in youth basketball training // Smart Learn. Environ. 2023. – №10. – 56. DOI:10.1186/s40561-023-00278-2
362 Bitrián P., Buil I., Catalán S. Gamification in sport apps: The determinants of users' motivation // European Journal of Management and Business Economics, 2020. – №29(3). – 365–381. DOI:10.1108/EJMBE-09-2019-0163
363 Dehghansai N., Lemez S., Wattie N., Pinder R.A., Baker J. Understanding the Development of Elite Parasport Athletes Using a Constraint-Led Approach: Considerations for Coaches and Practitioners // Front. Psychol. 2020. – №11. –502981. DOI:10.3389/fpsyg.2020.502981

Приложение А

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Среднекв. отклонение
П. в достижении	60	19,0	40,0	32,489	5,2290
П. в борьбе	60	10,0	40,0	28,766	6,3664
П. в самосовершенствовании	60	16,0	40,0	31,255	5,2439
П. в общении	60	10,0	36,0	24,021	5,9654
П. в поощрении	60	12,0	40,0	27,468	7,7174

Одновыборочный критерий					
	Значение критерия = 0				
				95% доверительный интервал для разности	
	т	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Нижняя	Верхняя
П. в достижении	42,596	,000	32,4894	30,954	34,025
П. в борьбе	30,977	,000	28,7660	26,897	30,635
П. в самосовершенствовании	40,862	,000	31,2553	29,716	32,795
П. в общении	27,606	,000	24,0213	22,270	25,773
П. в поощрении	24,401	,000	27,4681	25,202	29,734

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Среднекв. отклонение
М. общения	60	8,0	40,0	20,277	7,4212
М. познания	60	5,0	20,0	12,723	4,3773
М. материальных благ	60	8,0	40,0	19,915	7,5953
М. развития характера и психических качеств	60	10,0	40,0	31,191	7,8092
М. физического совершенства	60	11,0	50,0	35,298	9,3714
М. улучшения самочувствия и здоровья	60	8,0	38,0	20,340	6,7672
М.эстетического удовольствия и острых ощущений	60	13,0	45,0	31,128	8,8160
М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	60	7,0	30,0	17,553	5,4126
М. потребность в одобрении	60	5,0	25,0	14,426	5,8001
М. повышение престижа, желание славы	60	10,0	50,0	33,064	10,7084
М. коллективистическая направленность	60	7,0	35,0	21,511	8,5131

Одновыборочный критерий

	Значение критерия = 0				
	т	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	95% доверительный интервал для разности	
				Нижняя	Верхняя
М. общения	18,731	,000	20,2766	18,098	22,456
М. познания	19,927	,000	12,7234	11,438	14,009
М. материальных благ	17,976	,000	19,9149	17,685	22,145
М. развития характера и психических качеств	27,383	,000	31,1915	28,899	33,484
М. физического совершенства	25,822	,000	35,2979	32,546	38,049
М. улучшения самочувствия и здоровья	20,606	,000	20,3404	18,354	22,327
М.эстетического удовольствия и острых ощущений	24,206	,000	31,1277	28,539	33,716
М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	22,233	,000	17,5532	15,964	19,142
М. потребность в одобрении	17,051	,000	14,4255	12,723	16,129
М. повышение престижа, желание славы	21,168	,000	33,0638	29,920	36,208
М. коллективистическая направленность	17,323	,000	21,5106	19,011	24,010

Ро Спирмена	Достижение	Самосовершенствование
М. общения	0,386**	0,316*
М. познания	0,501**	0,504**
М. материальных благ	0,477**	0,387**
М. развития характера и психических качеств	0,534**	0,606**
М. физического совершенства	0,326*	0,379**
М. улучшения самочувствия и здоровья	0,344**	0,387**
М. эстетического удовольствия и острых ощущений	0,571**	0,518**
М. приобретения полезных для жизни умений и знаний	0,468**	0,490**
М. потребность в одобрении	0,501**	0,380**
М. повышение престижа, желание славы	0,576**	0,542**
М. коллективистическая направленность	0,525**	0,557**

Ро Спирмена	Борьба	Общение	Поощрение
М. общения	0,424**	0,520**	0,572**
М. познания	0,495**	0,501**	0,439**
М. материальных благ	0,457**	0,435**	0,569**
М. развития характера и психических качеств	0,476**	0,385**	0,440**
М. физического совершенства			0,370**
М. улучшения самочувствия и здоровья	0,291*	0,295*	0,363**
М. эстетического удовольствия и острых ощущений	0,560**	0,443**	0,521**
М. приобретения полезных для жизни умений и знаний	0,479**	0,557**	0,516**
М. потребность в одобрении	0,515**	0,534**	0,693**
М. повышение престижа, желание славы	0,634**	0,510**	0,679**
М. коллективистическая направленность	0,580**	0,579**	0,627**

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Среднекв.отклонение
Вовлеченность	60	11,0	52,0	34,064	9,0636
Контроль	60	15,0	43,0	27,936	6,8569
Принятие риска	60	8,0	25,0	16,872	4,4605
Уровень жизнестойкости	60	43,0	112,0	78,872	17,9354
N валидных (по списку)	60				

Ро Спирмена	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Уровень жизнестойкости
М. общения	,102	-,023	,011	,062
М. познания	,112	-,006	-,030	,061
М. материальных благ	,046	-,010	,006	,033
М. развития характера и психических качеств	-,037	-,071	-,145	-,065
М. физического совершенства	-,008	-,074	-,079	-,045
М. улучшения самочувствия и здоровья	-,108	-,241	-,212	-,191
М.эстетического удовольствия и острых ощущений	,177	,140	-,041	,154
М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	-,127	-,265*	-,377**	-,236
М. потребность в одобрении	,009	-,118	-,057	-,049
М. повышение престижа, желание славы	,129	,059	-,062	,102
М. коллективистическая направленность	,156	,128	-,085	,125
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (односторонняя).				
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (односторонняя).				

	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска	Уровень жизнестойкости
П. в достижении	,319*	,151	,088	,229
П. в борьбе	,251*	,113	-,052	,167
П. в самосовершенствовании	,280*	,132	,022	,202
П. в общении	,136	,040	-,130	,054
П. в поощрении	,140	-,053	-,008	,065

			Ценностно-целевой компонент	Динамический компонент	Эмоциональный компонент
Ро Спирмена	М. общения	Коэффициент корреляции	,080	,064	-,053
	М. познания	Коэффициент корреляции	,123	,014	-,025
	М. материальных благ	Коэффициент корреляции	,090	-,117	-,190
	М. развития характера и психических качеств	Коэффициент корреляции	,311*	-,042	-,008
	М. физического совершенства	Коэффициент корреляции	,143	-,137	-,224
	М. улучшения самочувствия и здоровья	Коэффициент корреляции	-,004	-,125	-,255*
	М.эстетического удовольствия и острых ощущений	Коэффициент корреляции	,164	,098	,000
	М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	Коэффициент корреляции	,134	-,098	-,048
	М. потребность в одобрении	Коэффициент корреляции	,040	-,012	,042
	М. повышение престижа, желание славы	Коэффициент корреляции	,061	,060	-,008
	М. коллективистическая направленность	Коэффициент корреляции	,119	,069	,030

			Организационный компонент	Мотивационный компонент	Когнитивный компонент
Ро Спирмена	М. общения	Коэффициент корреляции	-,084	,177	-,179
	М. познания	Коэффициент корреляции	-,019	,045	-,015
	М. материальных благ	Коэффициент корреляции	-,054	,012	-,158
	М. развития характера и психических качеств	Коэффициент корреляции	,019	,069	,136

	М. физического совершенства	Коэффициент корреляции	-,079	,091	-,018
	М. улучшения самочувствия и здоровья	Коэффициент корреляции	-,264*	,181	-,204
	М.эстетического удовольствия и острых ощущений	Коэффициент корреляции	,080	-,052	,029
	М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	Коэффициент корреляции	-,137	,248*	,043
	М. потребность в одобрении	Коэффициент корреляции	-,011	-,013	-,023
	М. повышение престижа, желание славы	Коэффициент корреляции	-,046	,029	-,003
	М. коллективистическая направленность	Коэффициент корреляции	-,039	,044	-,012

			Прогностический компонент	Компетентно-личностный компонент	Личностная самореализация
Ро Спирмена	М. общения	Коэффициент корреляции	-,160	,221	-,002
	М. познания	Коэффициент корреляции	-,015	,284*	-,087
	М. материальных благ	Коэффициент корреляции	-,182	,199	-,022
	М. развития характера и психических качеств	Коэффициент корреляции	,008	,133	-,061
	М. физического совершенства	Коэффициент корреляции	-,114	,216	-,070
	М. улучшения самочувствия и здоровья	Коэффициент корреляции	-,240	,134	-,201
	М.эстетического удовольствия и острых ощущений	Коэффициент корреляции	-,101	,330*	-,131
	М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	Коэффициент корреляции	-,099	,108	-,132
	М. потребность в одобрении	Коэффициент корреляции	-,088	-,007	-,171

	М. повышение престижа, желание славы	Коэффициент корреляции	-,108	,277*	-,019
	М. коллективистическая направленность	Коэффициент корреляции	-,092	,274*	-,005

			Социальная саморелизация	Профессиональная самореализация	Общий уровень самореализации
Ро Спирмена	М. общения	Коэффициент корреляции	,046	,234	,105
	М. познания	Коэффициент корреляции	,074	,168	,030
	М. материальных благ	Коэффициент корреляции	,076	,096	,058
	М. развития характера и психических качеств	Коэффициент корреляции	,050	,050	,010
	М. физического совершенства	Коэффициент корреляции	,030	,102	-,002
	М. улучшения самочувствия и здоровья	Коэффициент корреляции	,160	,028	-,061
	М.эстетического удовольствия и острых ощущений	Коэффициент корреляции	,047	,069	-,046
	М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	Коэффициент корреляции	,020	-,057	-,054
	М. потребность в одобрении	Коэффициент корреляции	-,086	,078	-,072
	М. повышение престижа, желание славы	Коэффициент корреляции	,029	,188	,062
	М. коллективистическая направленность	Коэффициент корреляции	,054	,206	,085

			П. в достижении	П. в борьбе	П. в самосовершенствовании	П. в общении	П. в поощрении
Ро Спирмена	Ценностно-целевой компонент	Коэффициент корреляции	,308*	,237	,462**	,367**	,209
	Динамический компонент	Коэффициент корреляции	,116	,256*	,279*	,205	,192
	Эмоциональный компонент	Коэффициент корреляции	,117	,242	,249*	,243	,167
	Организационный компонент	Коэффициент корреляции	,018	,055	,095	,052	,003
	Мотивационный компонент	Коэффициент корреляции	-,052	,058	-,019	,288*	,064
	Когнитивный компонент	Коэффициент корреляции	,251*	,150	,257*	,163	,008
	Прогностический компонент	Коэффициент корреляции	,137	,024	,204	,143	-,041
	Компетентно-личностный компонент	Коэффициент корреляции	,101	,113	,112	,111	,048
	Личностная самореализация	Коэффициент корреляции	-,108	,003	-,028	-,067	-,102
	Социальная саморелизация	Коэффициент корреляции	,178	,098	,230	,083	-,068
	Профессиональная самореализация	Коэффициент корреляции	-,014	,111	,032	,005	,000
	Общий уровень самореализации	Коэффициент корреляции	,002	,080	,098	-,003	-,057

Корреляции

			Вовлечённость	Контроль	Принятие риска	Уровень жизнестойкости
Ро Спирмена	Ценностно-целевой компонент	Коэффициент корреляции	,365**	,348**	,294*	,400**
	Динамический компонент	Коэффициент корреляции	,531**	,459**	,489**	,594**
	Эмоциональный компонент	Коэффициент корреляции	,410**	,431**	,291*	,468**
	Организационный компонент	Коэффициент корреляции	,249*	,477**	,240	,383**
	Мотивационный компонент	Коэффициент корреляции	,064	-,097	-,007	,006
	Когнитивный компонент	Коэффициент корреляции	,113	,312*	,025	,181
	Прогностический компонент	Коэффициент корреляции	,314*	,340**	,260*	,347**
	Компетентно-личностный компонент	Коэффициент корреляции	,553**	,635**	,468**	,656**
	Личностная самореализация	Коэффициент корреляции	,216	,319*	,121	,277*
	Социальная саморелизация	Коэффициент корреляции	,183	,139	-,017	,114
	Профессиональная самореализация	Коэффициент корреляции	,145	,239	,027	,177
	Общий уровень самореализации	Коэффициент корреляции	,270*	,309*	,121	,290*

**. Корреляция значима на уровне 0,01 (односторонняя).

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (односторонняя).

Приложение Б

Описательные статистики

	N	Минимум	Максимум	Среднее	Среднекв. отклонение
П. в достижении	60	12	40	30,69	6,237
П. в борьбе	60	10	40	27,54	7,309
П. в самосовершенствовании	60	10	40	29,81	6,847
П. в общении	60	9	36	22,32	6,996
П. в поощрении	60	10	40	23,03	7,701
N валидных (по списку)	60				

Одновыборочный критерий

	Значение критерия = 0					
					95% доверительный интервал для разности	
	т	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Нижняя	Верхняя
П. в достижении	37,800	58	,000	30,695	29,07	32,32
П. в борьбе	28,944	58	,000	27,542	25,64	29,45
П. в самосовершенствовании	33,447	58	,000	29,814	28,03	31,60
П. в общении	24,508	58	,000	22,322	20,50	24,15
П. в поощрении	22,974	58	,000	23,034	21,03	25,04

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Среднекв. отклонение
М. общения	60	8	40	20,27	7,034
М. познания	60	4	20	11,46	4,632
М. материальных благ	60	8	39	16,68	7,281
М. развития характера и психических качеств	60	8	40	30,88	8,463
М. физического совершенства	60	14	50	38,68	9,026
М. улучшения самочувствия и здоровья	60	10	40	23,92	6,605
М.эстетического удовольствия и острых ощущений	60	10	45	30,03	9,223
М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	60	7	29	16,71	6,108
М. потребность в одобрении	60	5	25	11,78	5,966
М. повышение престижа, желание славы	60	10	46	24,90	9,967
М. коллективистическая направленность	60	7	33	16,61	8,263
N валидных (по списку)	60				

Одновыборочный критерий						
	Значение критерия = 0					
					95% доверительный интервал для разности	
	т	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Нижняя	Верхняя
М. общения	22,136	58	,000	20,271	18,44	22,10
М. познания	18,998	58	,000	11,458	10,25	12,66
М. материальных благ	17,594	58	,000	16,678	14,78	18,58
М. развития характера и психических качеств	28,028	58	,000	30,881	28,68	33,09
М. физического совершенства	32,916	58	,000	38,678	36,33	41,03
М. улучшения самочувствия и здоровья	27,810	58	,000	23,915	22,19	25,64
М.эстетического удовольствия и острых ощущений	25,012	58	,000	30,034	27,63	32,44
М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	21,015	58	,000	16,712	15,12	18,30
М. потребность в одобрении	15,167	58	,000	11,780	10,23	13,33
М. повышение престижа, желание славы	19,189	58	,000	24,898	22,30	27,50
М. коллективистическая направленность	15,441	58	,000	16,610	14,46	18,76

Ро Спирмена		П. в достижении	П. в борьбе	П. в самосовершенствовании	П. в общении	П. в поощрении
М. общения	Коэффициент корреляции	,398**	,467**	,287*	,634**	,584**
М. познания	Коэффициент корреляции	,421**	,448**	,459**	,421**	,577**
М. материальных благ	Коэффициент корреляции	,298*	,379**	,264*	,509**	,675**
М. развития характера и психических качеств	Коэффициент корреляции	,728**	,718**	,769**	,525**	,539**
М. физического совершенства	Коэффициент корреляции	,553**	,549**	,581**	,301*	,337**
М. улучшения самочувствия и здоровья	Коэффициент корреляции	,381**	,308**	,342**	,420**	,405**
М.эстетического удовольствия и острых ощущений	Коэффициент корреляции	,664**	,695**	,592**	,493**	,616**
М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	Коэффициент корреляции	,369**	,483**	,333**	,481**	,557**
М. потребность в одобрении	Коэффициент корреляции	,363**	,501**	,287*	,584**	,741**
М. повышение престижа, желание славы	Коэффициент корреляции	,515**	,631**	,377**	,502**	,733**
М. коллективистическая направленность	Коэффициент корреляции	,399**	,461**	,316**	,538**	,597**

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Среднекв.отклонение
Вовлечённость	60	10,0	50,0	33,831	9,3073
Контроль	60	10,0	43,0	27,729	7,7589
Принятие риска	60	5,0	26,0	16,271	5,3814
Уровень жизнестойкости	60	29,0	114,0	77,831	20,0148
N валидных (по списку)	60				

Ро Спирмена	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска	Уровень жизнестойкости
М. общения	-,075	-,178	-,119	-,122
М. познания	-,010	,084	,018	,047
М. материальных благ	-,119	,030	-,025	-,032
М. развития характера и психических качеств	,054	,161	,104	,148
М. физического совершенства	,138	,132	-,008	,141
М. улучшения самочувствия и здоровья	-,079	-,118	-,201	-,122
М.эстетического удовольствия и острых ощущений	-,042	,141	,120	,104
М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	,012	,092	-,058	,035
М. потребность в одобрении	-,077	-,114	-,064	-,080
М. повышение престижа, желание славы	-,076	,078	-,064	-,017
М. коллективистическая направленность	,058	,130	,094	,117
П. в достижении	,107	,220*	,103	,178
П. в борьбе	,037	,149	-,017	,086
П. в самосовершенствовании	,050	,185	,111	,147
П. в общении	,006	-,055	,019	-,004
П. в поощрении	-,021	,073	,033	,045

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Среднекв. отклонение
Ценностно-целевой компонент	60	-7	20	6,02	5,591
Динамический компонент	60	-8	20	4,00	6,830
Эмоциональный компонент	60	-14	22	7,22	6,908
Организационный компонент	60	-12	27	9,00	8,548
Мотивационный компонент	60	-21	13	-1,64	7,153
Когнитивный компонент	60	-5	22	8,03	6,494
Прогностический компонент	60	-6	18	7,37	6,236
Компетентно-личностный компонент	60	-11	6	-2,56	4,368
Личностная самореализация	60	-5,75	67,25	28,4407	17,13520
Социальная самореализация	60	-13,25	49,25	8,9619	12,59813
Профессиональная самореализация	60	-11,25	51,75	18,2076	17,80541
Общий уровень самореализации	60	-13,00	168,25	55,6102	41,71068

	М. общения	М. познания	М. материальных благ	М. развития характера и психических качеств
Ценностно-целевой компонент	-,069	,029	-,206	,220*
Динамический компонент	-,042	,129	-,037	,417**
Эмоциональный компонент	-,098	-,023	-,210	,277*
Организационный компонент	-,163	-,062	-,267*	,368**
Мотивационный компонент	,196	,104	,125	,123
Когнитивный компонент	-,225*	-,147	-,304**	,143
Прогностический компонент	-,176	-,156	-,355**	,225*
Компетентно-личностный компонент	-,020	-,112	-,268*	-,022
Личностная самореализация	,127	,070	-,147	,150
Социальная самореализация	,034	-,004	-,277*	,175

Профессиональная самореализация	,198	,131	-,113	,227*
Общий уровень самореализации	,166	,098	-,164	,207

	М. физического совершенства	М. улучшения самочувствия и здоровья	М.эстетического удовольствия и острых ощущений	М. потребность в одобрении
Ценностно-целевой компонент	,219*	,023	,090	-,149
Динамический компонент	,419**	,123	,221*	-,053
Эмоциональный компонент	,222*	-,023	,155	-,179
Организационный компонент	,322**	,054	,181	-,160
Мотивационный компонент	,046	,063	,053	,245*
Когнитивный компонент	,152	,090	-,063	-,151
Прогностический компонент	,251*	,078	,007	-,135
Компетентно-личностный компонент	,192	-,061	-,011	-,241*
Личностная самореализация	,097	-,053	,126	,051
Социальная самореализация	,129	,181	,153	-,119
Профессиональная самореализация	,156	,006	,272*	,015
Общий уровень самореализации	,137	,019	,209	,013

	М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	М. повышение престижа, желание славы	М. коллективистическая направленность
Ценностно-целевой компонент	-,058	-,153	-,097
Динамический компонент	,150	,051	,015
Эмоциональный компонент	-,067	-,141	-,102
Организационный компонент	-,113	-,160	-,151
Мотивационный компонент	,266*	,104	,288*
Когнитивный компонент	-,229*	-,305**	-,348**
Прогностический компонент	-,122	-,255*	-,186
Компетентно-личностный компонент	-,086	-,198	-,201
Личностная самореализация	,019	-,114	-,096
Социальная самореализация	-,029	-,223*	-,080
Профессиональная самореализация	,002	-,059	-,061
Общий уровень самореализации	-,012	-,126	-,095

Ро Спирмена		П. в достижении	П. в борьбе	П. в самосовершенствовании	П. в общении	П. в поощрении
	Ценностно-целевой компонент	,262*	,165	,261*	,090	-,001
	Динамический компонент	,454**	,276*	,385**	,181	,146
	Эмоциональный компонент	,384**	,152	,357**	,195	,052
	Организационный компонент	,359**	,184	,343**	,087	,047
	Мотивационный компонент	,056	,032	,029	,228*	,165
	Когнитивный компонент	,151	-,017	,221*	,019	,036
	Прогностический компонент	,235*	,052	,230*	,088	-,022
	Компетентно-личностный компонент	,027	-,115	-,044	-,074	-,298*
	Личностная самореализация	,132	,264*	,212	,071	-,031
	Социальная саморелизация	,134	,079	,146	,037	-,115
	Профессиональная самореализация	,215	,331**	,246*	,155	-,003
	Общий уровень самореализации	,212	,303**	,248*	,149	-,030

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Уровень жизнестойкости
Ценностно-целевой компонент	,011	,128	-,031	,061
Динамический компонент	,205	,264*	,076	,240*
Эмоциональный компонент	,207	,258*	,252*	,279*
Организационный компонент	,266*	,366**	,310**	,370**
Мотивационный компонент	,123	,036	-,039	,060
Когнитивный компонент	,042	,057	,094	,074
Прогностический компонент	,162	,238*	,187	,229*
Компетентно-личностный компонент	,072	,111	,044	,102
Личностная самореализация	-,134	-,154	-,188	-,159
Социальная самореализация	-,102	-,165	-,137	-,138
Профессиональная самореализация	-,078	-,102	-,103	-,094
Общий уровень самореализации	-,125	-,157	-,164	-,151

Приложение В

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Среднекв. отклонение
П. в достижении	60	10	40	30,89	7,173
П. в борьбе	60	10	40	27,60	7,015
П. в самосовершенствовании	60	10	40	31,11	7,249
П. в общении	60	9	36	23,90	6,932
П. в поощрении	60	10	40	26,41	8,139

Одновыборочный критерий					
	Значение критерия = 0				
	т	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	95% доверительный интервал для разности	
				Нижняя	Верхняя
П. в достижении	34,179	,000	30,889	29,08	32,70
П. в борьбе	31,232	,000	27,603	25,84	29,37
П. в самосовершенствовании	34,064	,000	31,111	29,29	32,94
П. в общении	27,371	,000	23,905	22,16	25,65
П. в поощрении	25,757	,000	26,413	24,36	28,46

Описательные статистики				
	Минимум	Максимум	Среднее	Среднекв. отклонение
М. общения	8	40	23,95	7,942
М. познания	4	20	14,06	4,497
М. материальных благ	8	40	20,59	7,330
М. развития характера и психических качеств	12	40	32,33	8,272
М. физического совершенства	14	50	39,51	8,841
М. улучшения самочувствия и здоровья	8	40	23,48	7,412
М. эстетического удовольствия и острых ощущений	12	45	34,00	8,634
М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	8	30	18,57	5,766
М. потребность в одобрении	5	25	14,89	6,152
М. повышение престижа, желание славы	10	50	33,67	9,551
М. коллективистическая направленность	7	35	23,14	8,978

Одновыборочный критерий						
	Значение критерия = 0					
	т	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	95% доверительный интервал для разности	
					Нижняя	Верхняя
М. общения	23,938	62	,000	23,952	21,95	25,95
М. познания	24,823	62	,000	14,063	12,93	15,20
М. материальных благ	22,293	62	,000	20,587	18,74	22,43
М. развития характера и психических качеств	31,026	62	,000	32,333	30,25	34,42
М. физического совершенства	35,471	62	,000	39,508	37,28	41,73
М. улучшения самочувствия и здоровья	25,141	62	,000	23,476	21,61	25,34
М.эстетического удовольствия и острых ощущений	31,256	62	,000	34,000	31,83	36,17
М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	25,564	62	,000	18,571	17,12	20,02
М. потребность в одобрении	19,211	62	,000	14,889	13,34	16,44
М. повышение престижа, желание славы	27,978	62	,000	33,667	31,26	36,07
М. коллективистическая направленность	20,460	62	,000	23,143	20,88	25,40

	П. в достижении	П. в борьбе	П. в самосовершенствовании	П. в общении	П. в поощрении
М. общения	,363**	,404**	,412**	,554**	,400**
М. познания	,585**	,492**	,527**	,441**	,561**
М. материальных благ	,416**	,414**	,431**	,527**	,520**
М. развития характера и психических качеств	,677**	,613**	,705**	,576**	,418**
М. физического совершенства	,586**	,487**	,598**	,412**	,312**
М. улучшения самочувствия и здоровья	,298**	,245*	,338**	,291*	,169
М.эстетического удовольствия и острых ощущений	,527**	,572**	,524**	,520**	,511**
М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	,395**	,429**	,412**	,584**	,516**
М. потребность в одобрении	,352**	,429**	,362**	,675**	,461**
М. повышение престижа, желание славы	,547**	,533**	,549**	,703**	,675**
М. коллективистическая направленность	,517**	,512**	,393**	,610**	,658**

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Уровень жизнестойкости
М. общения	,247*	,265*	,295**	,262*
М. познания	,111	,142	,200	,132
М. материальных благ	,349**	,435**	,395**	,424**
М. развития характера и психических качеств	,311**	,262*	,214*	,274*
М. физического совершенства	,230*	,280*	,191	,226*
М. улучшения самочувствия и здоровья	,390**	,355**	,294**	,354**
М.эстетического удовольствия и острых ощущений	,177	,229*	,328**	,241*
М.приобретения полезных для жизни умений и знаний	,271*	,206	,218*	,228*
М. потребность в одобрении	,366**	,425**	,264*	,375**
М. повышение престижа, желание славы	,263*	,245*	,163	,241*
М. коллективистическая направленность	,162	,151	,262*	,192

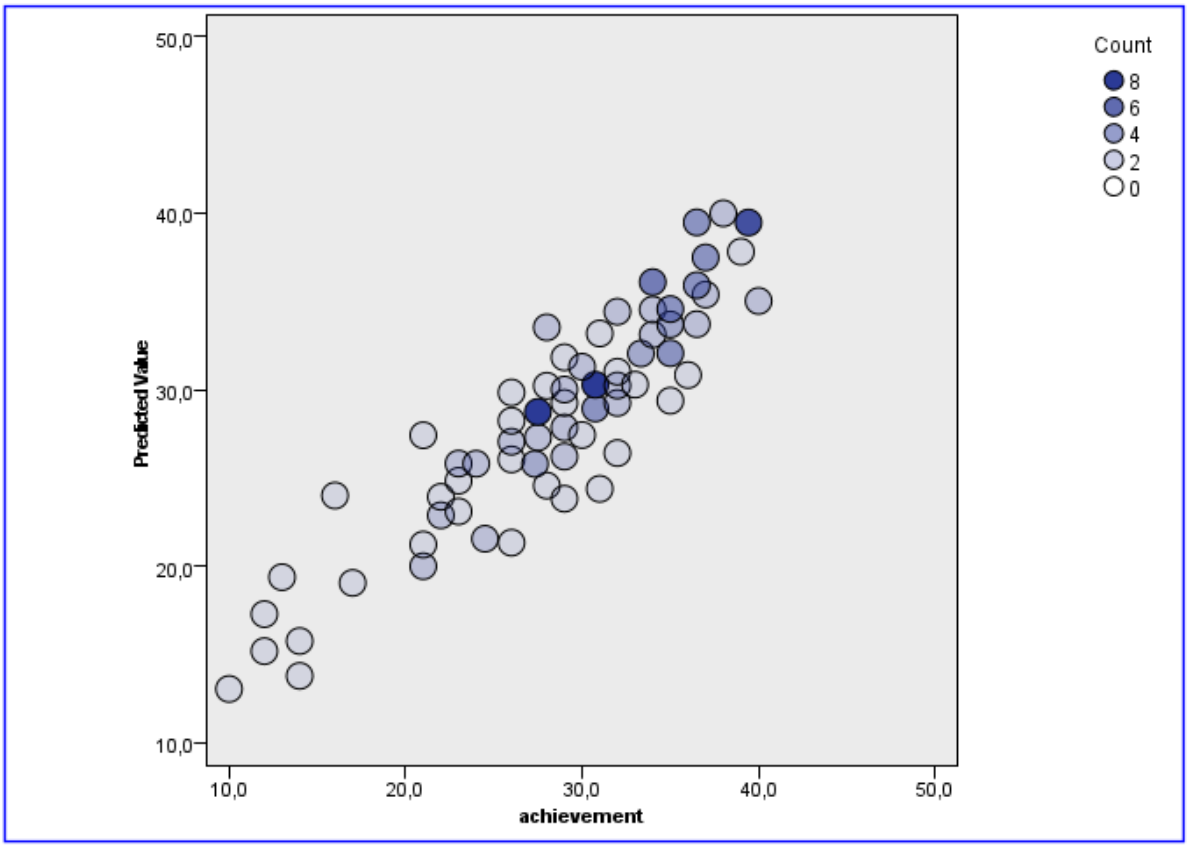
	П. в достижении	П. в борьбе	П. в самосовершенствовании	П. в общении	П. в поощрении
Ценностно-целевой компонент	,201	,118	,170	,079	,069
Динамический компонент	,183	,163	,159	,090	,146
Эмоциональный компонент	,140	,077	,122	,055	,086
Организационный компонент	,146	,185	,103	,072	,094
Мотивационный компонент	,104	,063	-,062	,207	,170
Когнитивный компонент	,138	,098	,114	-,026	,044
Прогностический компонент	,242*	,203	,287*	,069	,047
Компетентно-личностный компонент	,062	,048	-,023	,056	,067
Личностная самореализация	,188	,232*	,233*	,033	,036
Социальная самореализация	,181	,184	,153	,182	,310**
Профессиональная самореализация	,151	,165	,177	,002	,042
Общий уровень самореализации	,229*	,256*	,250*	,101	,162

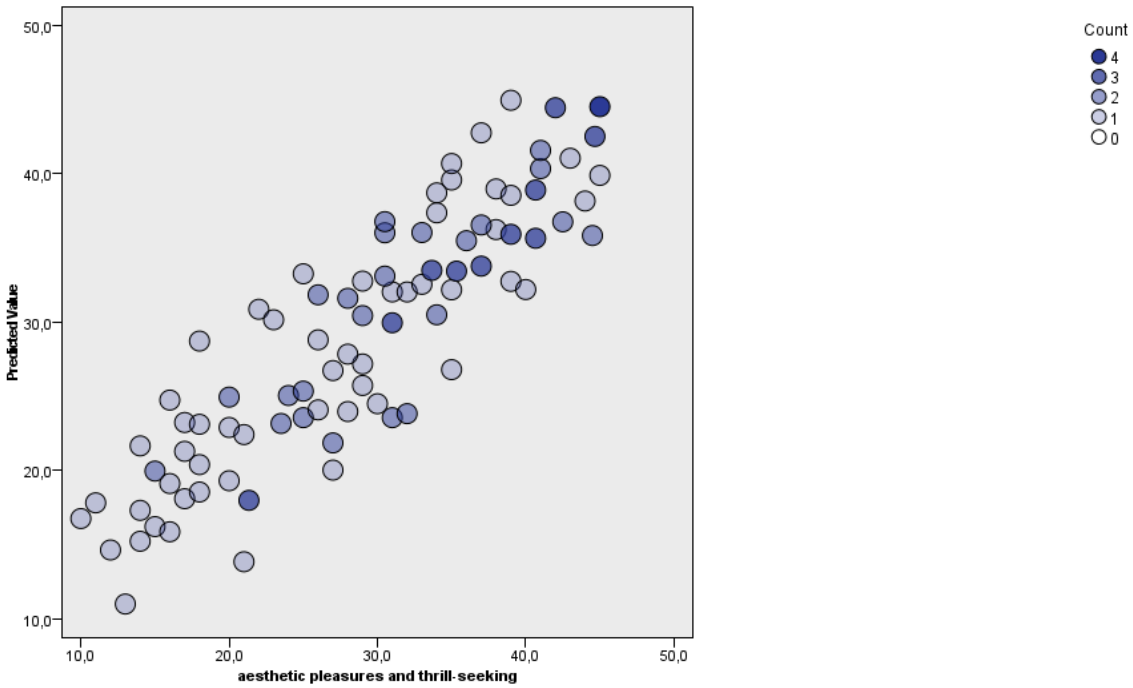
	М. общения	М. познания	М. материальных благ	М. развития характера и психических качеств	М. физического совершенства
Ценностно-целевой компонент	-,048	,190	-,063	,209*	,211*
Динамический компонент	,021	,222*	,018	,038	,073
Эмоциональный компонент	,020	,228*	-,183	,064	,112
Организационный компонент	-,169	,034	-,179	,140	,072
Мотивационный компонент	,169	,158	,320**	,039	-,011
Когнитивный компонент	-,140	,162	-,166	,090	,129
Прогностический компонент	-,118	,058	-,278*	,171	,132
Компетентно-личностный компонент	-,007	,047	,093	-,055	-,076
Личностная самореализация	-,158	,071	-,140	,070	,089
Социальная саморелизация	,105	,296**	,058	,024	,088
Профессиональная самореализация	,020	,233*	-,118	,216*	,230*
Общий уровень самореализации	,006	,247*	-,079	,156	,187

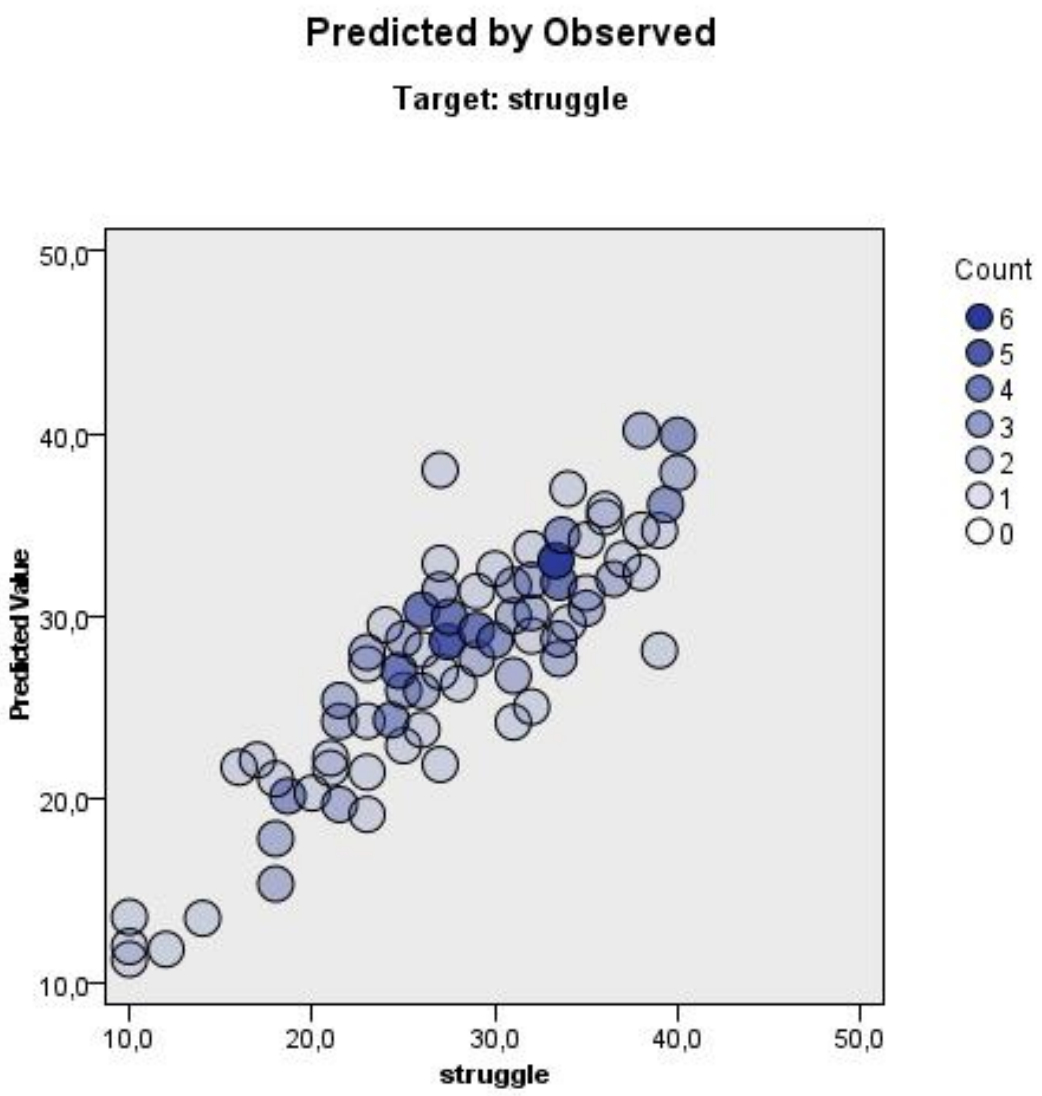
	М. улучшения самочувствия и здоровья	М. эстетического удовольствия и острых ощущений	М. приобретения полезных для жизни умений и знаний	М. потребность в одобрении	М. повышение престижа, желание славы	М. коллективистическая направленность
Ценностно-целевой компонент	,059	,106	,128	-,087	,084	-,037
Динамический компонент	-,146	,255*	,084	-,058	,162	,129
Эмоциональный компонент	-,152	,203	,106	-,107	,104	,022
Организационный компонент	-,149	,091	,029	-,085	,051	,020
Мотивационный компонент	-,097	,189	,143	,251*	,177	,357**
Когнитивный компонент	-,195	,063	,028	-,148	-,027	-,095
Прогностический компонент	-,164	,043	-,099	-,112	-,037	-,103
Компетентно-личностный компонент	-,209*	,086	,084	-,042	,132	,155
Личностная самореализация	-,172	,029	,003	-,076	,088	-,051
Социальная самореализация	-,233*	,292*	,276*	-,038	,232*	,180
Профессиональная самореализация	,001	,216*	,030	-,081	,016	-,046
Общий уровень самореализации	-,121	,214*	,130	-,082	,147	,030

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Уровень жизнестойкости
Ценностно-целевой компонент	-,195	-,288*	-,364**	-,296**
Динамический компонент	-,346**	-,372**	-,381**	-,415**
Эмоциональный компонент	-,416**	-,463**	-,483**	-,482**
Организационный компонент	-,246*	-,267*	-,315**	-,304**
Мотивационный компонент	-,084	-,018	,067	-,008
Когнитивный компонент	-,080	-,093	-,077	-,083
Прогностический компонент	-,207	-,232*	-,227*	-,242*
Компетентно-личностный компонент	-,217*	-,289*	-,155	-,232*
Личностная самореализация	-,328**	-,278*	-,305**	-,347**
Социальная самореализация	-,293**	-,295**	-,250*	-,304**
Профессиональная самореализация	-,252*	-,288*	-,234*	-,301**
Общий уровень самореализации	-,324**	-,324**	-,288*	-,352**

Приложение Г



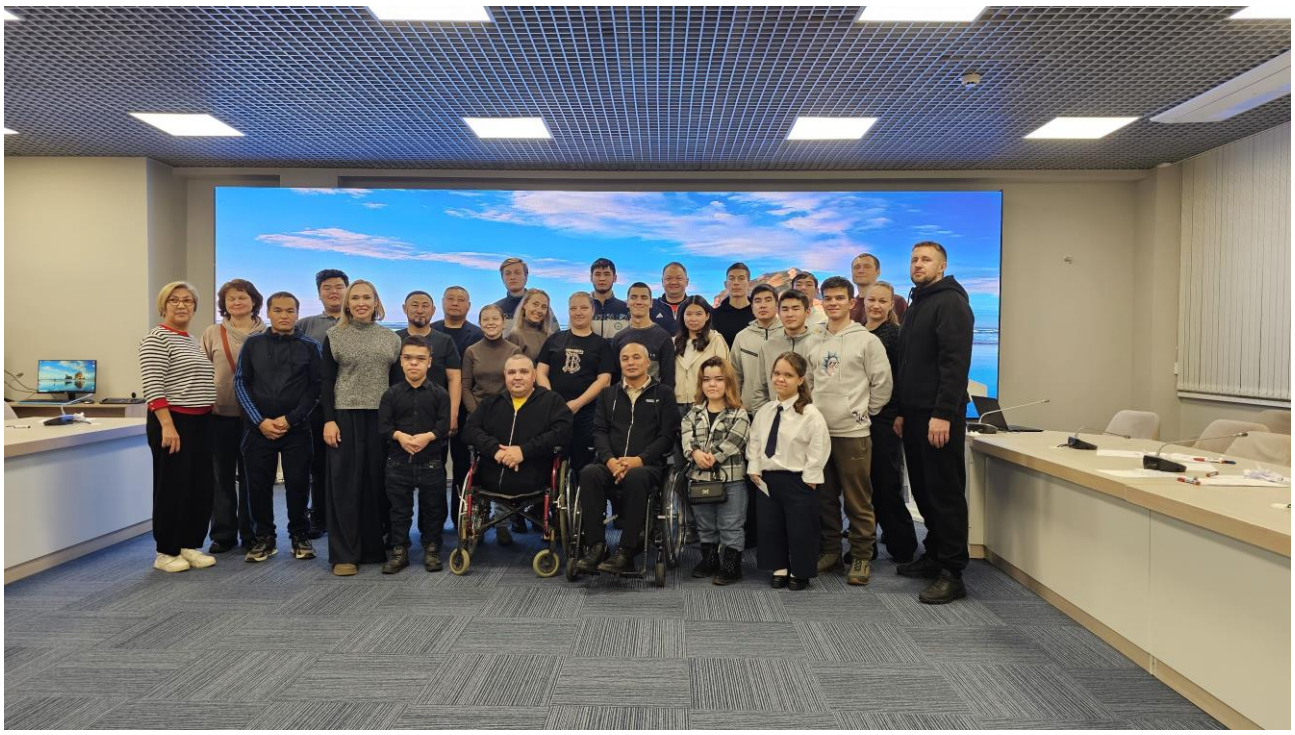



Predicted by Observed
Target: struggle
Predicted Value
50,0
40,0
30,0
20,0
10,0
10,0
20,0
30,0
40,0
50,0
struggle
Count
6
5
4
3
2
1
0

Приложение Д




adidas
BAKER




CHELSEA