

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ МОТИВАЦІЇ ДО
ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота з психології
студента психолого-педагогічного
факультету
зі спеціальності 053 Психологія
освітньо-кваліфікаційного рівня
«магістр»
групи ЗППм -24-1
Підгального Сергія Юрійовича
Науковий керівник:
Кандидат педагогічних наук,
старший викладач
Бєлікова Олена Аркадіївна

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Підгальний Сергій Ігоревич,
розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного
університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна
робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації,
фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час
підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших
авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного
плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного
педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі
виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності
робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Підгальний С.І. Стефан

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ	9
1.1. Поняття та психологічний зміст фізичної активності дітей шкільного віку	9
1.2. Теоретико-психологічні основи формування мотивації дітей шкільного віку до фізичної активності	13
1.3. Психологічні чинники мотивації дітей шкільного віку до фізичної активності	24
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ	35
2.1. Організація та методи дослідження	35
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	39
2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками мотиваційної сфери дітей шкільного віку	48
Висновки до розділу 2	53
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОГРАМА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ АВТОНОМНОЇ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ	56
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування принципів та інструментарію формувального впливу	56
3.2. Програма психологічно-педагогічної корекції та розвитку мотивації дітей шкільного віку до фізичної активності «ШЛЯХ ДО АВТОНОМІЇ».....	59
Висновки до розділу 3	74
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	78
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

У сучасному суспільстві питання фізичної активності дітей шкільного віку стає дедалі більш актуальним у зв'язку зі зростанням рівня гіподинамії, поширенням цифрових технологій та збільшенням навчального навантаження. Всесвітня організація охорони здоров'я [61] наголошує, що діти шкільного віку повинні бути фізично активними щонайменше 60 хвилин на день, проте понад 80 % молоді у світі не дотримуються цих рекомендацій. Це створює загрозу не лише для соматичного здоров'я, але й для психічного благополуччя та соціального розвитку.

Фізична активність у шкільному віці має важливе значення для формування особистості. Дослідження [38, 50] показують, що регулярні фізичні вправи знижують рівень тривожності та депресивних симптомів, сприяють розвитку когнітивних функцій і позитивно впливають на соціальну інтеграцію. Шкільний вік характеризується особливою чутливістю до впливу середовища, тому мотивація до рухової активності формується у взаємодії з однолітками, сім'єю, освітнім простором та культурними чинниками.

Актуальність дослідження. В останні десятиліття психологічні дослідження мотивації приділяють значну увагу дітям шкільного віку як соціально вразливій групі. Саме у цей період відбувається формування ціннісних орієнтацій, розвиток автономії, усвідомлення власних здібностей і прагнень [46]. Якщо у дитинстві головним мотиватором часто виступають батьки, то у дітей шкільного віку дедалі більшого значення набувають вплив ровесників, потреба у визнанні, самооцінка та ідентичність [41, 42, 43].

В Україні проблема підтримання належного рівня фізичної активності серед дітей шкільного віку загострюється під впливом соціально-економічних і культурних чинників. Дані Українського інституту соціальних досліджень (2021) свідчать про те, що майже 60 % дітей шкільного віку

проводять більшу частину вільного часу за гаджетами, а лише близько 20 % займаються спортом на регулярній основі. В умовах воєнних дій ця проблема ще більше ускладнюється: діти втрачають доступ до спортивної інфраструктури, відчують підвищений рівень тривожності й стресу, що негативно впливає на їх мотивацію до фізичної активності.

Стан дослідженості проблеми. У світовій психологічній науці існує кілька ключових підходів до вивчення мотивації. Однією з найвпливовіших є теорія самодетермінації (Self-Determination Theory), розроблена E.Deci та R.Ryan [41, 42]. Вона розрізняє внутрішню та зовнішню мотивацію, підкреслюючи роль базових психологічних потреб — автономії, компетентності та пов'язаності — у формуванні стійкої мотивації до фізичної активності. Дослідження показують, що діти, які отримують задоволення від рухової діяльності та відчують підтримку соціального оточення, демонструють вищу залученість у спорт [56].

Інший важливий напрям становить теорія досягнень цілей (Achievement Goal Theory), яка пояснює мотивацію у спорті через орієнтацію на результат (виграш, перемогу) чи на процес (самовдосконалення, майстерність). Дослідження Ntoumanis і Biddle [53] показали, що діти, орієнтовані на розвиток компетентності, більш стійко залучаються до фізичної активності, ніж ті, хто фокусуються виключно на соціальному порівнянні.

У вітчизняній науці проблема мотивації дітей шкільного віку до фізичної активності розглядається переважно у межах педагогічної та спортивної психології [10, 13, 14]. Українські дослідники акцентують увагу на ролі шкільної освіти, сімейного виховання та соціально-культурних умов. Однак комплексні психологічні дослідження, які інтегрують світові теорії мотивації та локальний контекст, залишаються недостатньо розробленими.

Мета дослідження полягає у виявленні та аналізі психологічних факторів, що впливають на мотивацію дітей шкільного віку до занять фізичною активністю.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення мотивації дітей шкільного віку у контексті фізичної активності та її психологічних чинників у підлітковому віці.
2. Визначити специфіку впливу соціальних, емоційних та когнітивних факторів на рівень фізичної активності дітей шкільного віку.
3. Організувати емпіричне дослідження рівня мотивації дітей шкільного віку до фізичної активності, використовуючи психодіагностичні методики.
4. Упорядкувати психокорекційну програму щодо формування позитивної мотивації до фізичної активності.
5. Дослідити взаємозв'язок внутрішньої та зовнішньої мотивації у формуванні фізичної активності.

Об'єкт дослідження – мотивація до фізичної активності дітей шкільного віку.

Предмет дослідження – психологічні фактори, що впливають на формування та підтримання мотивації до фізичної активності дітей шкільного віку (підлітків).

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень мотивації підлітків до фізичної активності визначається поєднанням внутрішніх (цінності, інтерес, самоповага) та зовнішніх (соціальна підтримка, вплив батьків і однолітків) психологічних факторів, а їх оптимальне поєднання сприяє стабільному залученню до активних форм дозвілля.

Методи дослідження. У роботі буде використано:

- теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення психологічних теорій мотивації);
- методи статистичного аналізу (кореляційний за Пірсоном, порівняльний за середніми значеннями та частотний аналіз);
- емпіричні методи (анкетування, опитувальники мотивації до фізичної активності).

У дослідженні застосовано комплекс теоретичних, емпіричних та статистико-математичних методів, а також спостереження, що забезпечило всебічне вивчення психологічних факторів мотивації підлітків до фізичної активності.

Теоретичні методи — аналіз, синтез, систематизація та узагальнення — дали змогу опрацювати сучасні концепції мотивації [40, 48, 52, 57], результати українських досліджень у галузі психології підліткового розвитку [10, 13, 14] та напрацювання зі здоров'я-збережувальної педагогіки.

Емпіричні методи були спрямовані на безпосереднє виявлення мотиваційних установок, особистісних характеристик і поведінкових проявів підлітків у контексті фізичної активності. Для цього застосовано анкетування в межах психодіагностичних методик — зокрема, методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс), опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Ренан) та шкала оцінки спортивної мотивації (Sport Motivation Scale, SMS).

Статистико-математична обробка даних включала використання методів описової статистики, кореляційний аналіз за Пірсоном та порівняльний аналіз за середніми значеннями та частотою, що забезпечило можливість виявлення взаємозв'язків між психологічними змінними та визначення структурних компонентів мотивації. Обробка результатів здійснювалася за допомогою програмного забезпечення MS Excel.

Спостереження дозволило визначити поведінкові прояви мотивації підлітків (зацікавленість, рівень включеності у процес виконання вправ) у реальних умовах занять фізичною активністю.

Наукова новизна полягає у спробі комплексного аналізу психологічних факторів мотивації підлітків до фізичної активності в умовах сучасного українського соціокультурного середовища. Очікується, що результати дозволять розкрити специфіку взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, які формують ставлення підлітків до фізичного розвитку.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у практиці шкільних психологів, тренерів, педагогів, а також у розробці профілактичних і мотиваційних програм, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності підлітків.

Проблема мотивації підлітків до фізичної активності має важливе теоретичне та практичне значення, оскільки поєднує у собі аспекти розвитку особистості, збереження здоров'я та формування активної життєвої позиції. Аналіз наукових джерел і соціальних тенденцій свідчить про актуальність дослідження психологічних факторів, що визначають залучення молоді до фізичної активності. Саме тому обрана тема є своєчасною й необхідною для подальшого наукового вивчення та впровадження практичних рекомендацій у сфері психології, педагогіки та здоров'язбереження.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (63 найменування, з них 26 іноземною мовою), уміщує 8 таблиці, 11 додатків. Основний зміст роботи викладено на 87 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

1.1. Поняття та психологічний зміст фізичної активності дітей шкільного віку

Єдиного усталеного визначення поняття «фізична активність» в науці не існує, особливо це стосується галузі громадського здоров'я та фізіології, проте у медичній та науковій літературі найчастіше послуговуються широким визначенням, запропонованим Всесвітньою організацією охорони здоров'я, яке включає енергетичний аспект:

Фізична активність (ФА) (*Physical Activity*) – це будь-який рух тіла, що виробляється скелетними м'язами і призводить до витрат енергії, які перевищують рівень основного обміну [62].

Ключовими характеристиками поняття ФА, на нашу думку, є наступні складові:

- рух тіла: включає широкий спектр дій, а не лише структуровані вправи;
- скелетні м'язи: підкреслює м'язове походження руху;
- витрати енергії: є центральним, кількісним показником фізичної активності, що вимірюється в метаболічних еквівалентах (METs) або кілокалоріях.

На відміну від цього, термін "фізичні вправи" (*Exercise*) відноситься до підмножини фізичної активності — це прості рухи та складені з них рухові послідовності й їх поєднання, упорядковані з метою фізичного розвитку. Це поєднання рухових дій, що призначені для удосконалення рухової діяльності (тренування, навчання), удосконалення тіла (м'язи, зв'язки, сухожилля, суглоби, кістки) та демонстрування й оцінки їх досконалості [60].

Серед українських науковців, які займалися вивченням та дослідженням психології фізичної активності, можна виділити: Л.Рак, В.Кашіна-Ярмак, А.Єщенко, А.Руденок, Л.Кожевнікова, К.Лукоянова та інші.

У психології підліткового віку фізична активність розглядається не лише як спосіб підтримки фізичного здоров'я, але і як чинник формування самооцінки, розвитку комунікативних умінь, подолання стресів [20, 21, 22, 38]. Вона виступає також елементом ідентичності: підлітки через заняття спортом або активними формами дозвілля демонструють свою належність до певних груп і соціальних спільнот.

З точки зору структури та класифікації, фізична активність зазвичай розглядається в трьох основних категоріях, які відображають її мету та контекст у повсякденному житті людини [20, 21, 39]:

1. Професійна (трудова) активність: фізична активність, пов'язана з роботою, професійними обов'язками (наприклад, фізична праця, активне пересування на роботі).
2. Побутова (домашня) активність: фізична активність, пов'язана з повсякденним життям, самообслуговуванням, домашніми справами (наприклад, прибирання, садівництво, ходьба сходами).
3. Дозвілєва (вільний час) активність: фізична активність, що виконується у вільний час для відпочинку, задоволення, спорту або фізичної підготовки. Цю категорію часто поділяють на:
 - 1) активний транспорт: ходьба або їзда на велосипеді до місця роботи/навчання/магазину;
 - 2) фізичні вправи: структуровані заняття (біг, плавання, тренування);
 - 3) спорт/ігри: заняття спортом, рухливі ігри.

У наукознавчій літературі [1, 2, 4, 11, 20, 21, 26] виділяють декілька форм фізичної активності, які є типовими для підлітків, а саме:

1. Навчальна фізична активність – включає уроки фізичної культури у школі, рухливі ігри на перервах, спортивні заходи в освітніх закладах.

Це базова форма, яка забезпечує мінімальний рівень рухової активності [20, 21].

2. Позашкільна організована активність – відвідування секцій, гуртків, спортивних клубів. Вона має систематичний характер і формує у підлітків дисципліну, волю, орієнтацію на результат [4].
3. Самостійна фізична активність – ініційована самим підлітком: пробіжки, тренування вдома, катання на велосипеді, танці, йога. Цей вид особливо важливий для формування внутрішньої мотивації, адже пов'язаний із самостійним вибором [11].
4. Рекреаційна активність – відпочинок із руховим компонентом: туристичні походи, прогулянки, рухливі ігри. Вона поєднує задоволення від відпочинку та користь для здоров'я [1, 2, 26].

Таким чином, фізична активність підлітків охоплює як обов'язкові, так і добровільні форми, що мають різне значення для розвитку мотиваційної сфери.

Інтенсивність фізичної активності визначається частотою, тривалістю та навантаженням. Ряд науковців [23, 31, 32, 33] виділяють три основні рівні інтенсивності фізичної активності підлітків, як от:

- низька інтенсивність – повсякденні рухи (ходьба, виконання домашніх справ, звичайні прогулянки). Вони мають незначний вплив на розвиток фізичної витривалості, але сприяють підтриманню базового тону.
- середня інтенсивність – діяльність, яка викликає прискорене серцебиття і легке потовиділення (катання на велосипеді, ігри у футбол чи волейбол, швидка ходьба). Це оптимальний рівень для більшості підлітків [31].
- висока інтенсивність – біг на довгі дистанції, заняття з великим фізичним навантаженням у спортивних секціях. Вона потребує додаткової мотивації, але саме цей рівень забезпечує найбільші переваги для здоров'я.

Відповідно до міжнародних стандартів, підлітки мають бути активними щонайменше 60 хвилин щодня, причому більшість активностей повинні мати середню чи високу інтенсивність [23, 61].

Разом із тим, важливу роль відіграють і психологічні бар'єри — такі, як невпевненість у власних силах, страх перед змаганнями чи негативна оцінка з боку однолітків або педагогів. Такі чинники можуть суттєво знижувати бажання брати участь у фізичній діяльності [9, 16].

Попри очевидну користь, значна частина підлітків знижує рівень фізичної активності. Такий стан речей є зрозумілим через існування ряду бар'єрів фізичної активності. У наукознавчих джерелах [3, 6, 11, 17] виділяють такі основні бар'єри:

- психологічні: страх невдачі, низька самооцінка, відчуття фізичної невідповідності, брак внутрішньої мотивації [17].
- соціальні: відсутність підтримки від батьків, байдужість однолітків, негативний досвід під час занять спортом [3].
- організаційні та матеріальні: відсутність безпечних спортивних майданчиків, нестача інфраструктури, висока вартість секцій [11].
- культурно-ціннісні: перевага пасивних форм дозвілля (гаджети, комп'ютерні ігри), зниження престижності фізичної культури [6].

Варто зазначити, що бар'єри носять не лише об'єктивний, але й суб'єктивний характер: навіть за наявності можливостей підлітки можуть уникати занять спортом через відсутність інтересу або страх осуду.

Для нашого дослідження цікавою серед сучасних психологічних вітчизняних публікацій є класифікація психологічних бар'єрів, що подана Г.Лопугою, В.Решетиловою, М.Присяжною, С.Хотієнко, В.Агалаковим[24], і досліджуються психологічні аспекти фізичного виховання. Серед основних факторів, що чинять вплив на мотивацію учнів на заняття фізичною активністю автори виділяють: педагогічні, фізичні та соціальні Їх значення деталізовано і подано у таблиці А.1 (Див. Додаток А).

На думка авторів [1, 9, 15, 22, 42], до факторів, що стимулюють фізичну активність підлітків, належать:

- Соціальна підтримка – позитивне ставлення батьків, друзів і педагогів [22].
- Мотивація досягнення та успіху – позитивний досвід перемог у змаганнях, відчуття прогресу у фізичній формі [9].
- Доступність спортивних можливостей – безкоштовні секції, сучасна інфраструктура, наявність цікавих альтернатив [15].
- Внутрішня мотивація – орієнтація на задоволення від самого процесу рухової активності, розвиток компетентності, відчуття автономії [1, 42].

Таким чином, фізична активність у підлітковому віці є результатом взаємодії індивідуальних психологічних факторів і зовнішніх соціальних умов. Стимулюючі чинники можуть частково компенсувати бар'єри, проте для стійкої мотивації потрібна інтеграція внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

На наш погляд, регулярна фізична активність сприяє формуванню:

- позитивної Я-концепції;
- почуття ефективності та впевненості;
- зниження рівня тривожності та стресу;
- соціальної інтеграції через групові заняття.

Дослідження показують [38, 50], що фізично активні підлітки частіше демонструють вищий рівень життєвої задоволеності, краще справляються зі стресовими ситуаціями та мають більш розвинену саморегуляцію.

1.2. Теоретико-психологічні основи формування мотивації дітей шкільного віку до фізичної активності

У сучасній психології мотивацію розглядають як складний процес, що охоплює формування намірів і внутрішніх спонукань людини до певної дії або бездіяльності. Вона забезпечує вибір поведінки й спрямовує діяльність

особистості у конкретний момент часу. Мотив, своєю чергою, трактується як внутрішня детермінанта поведінки, що зумовлює активність індивіда відповідно до його потреб, переконань та установок. Дослідники розрізняють різні види мотивів — соціально, особистісно та професійно значущі, позитивні й негативні, — що формуються на основі інтересів, цінностей і досвіду людини [9, 12, 28].

У системі освіти мотиваційна структура зазвичай інтерпретується як ієрархічна, відповідно до моделі потреб, запропонованої А. Маслоу [51]. Ця модель передбачає послідовність задоволення базових (фізіологічних, безпекових) потреб і поступовий перехід до соціальних зв'язків, самоповаги та самоактуалізації. В освітньому процесі, зокрема у фізкультурно-спортивній діяльності, поєднання різних видів мотивів може стимулювати розвиток підлітка за умови творчого підходу педагога чи тренера.

Мотивація до рухової активності трактується як внутрішній психологічний стан суб'єкта, що ініціює та спрямовує зусилля на досягнення визначених цілей, зокрема оптимального рівня фізичної підготовленості, функціональної витривалості та загальної працездатності [19].

Процес формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом має стадіальний та пролонгований характер. Він починається з елементарного засвоєння базових гігієнічних та рухових навичок у дошкільному та молодшому шкільному віці, і поступово трансформується в усвідомлену особистісну потребу у фізичному самовдосконаленні, що виражається у систематичній самостійній тренувальній діяльності [34]. Отже, якісна мотиваційна сфера є ключовою умовою для формування здорового способу життя та досягнення високого рівня фізичного потенціалу особистості.

Мотивація як чинник навчально-пізнавальної діяльності є ключовим предметом досліджень у галузі педагогіки та психології. Зокрема, механізми формування зацікавленості підлітків до фізкультурно-спортивної активності

детально розглядаються вітчизняними фахівцями у контексті методики фізичного виховання.

Українські науковці підкреслюють, що інтенсивність та спрямованість фізкультурно-спортивної діяльності підлітків визначається комплексною дією зовнішніх (соціальне оточення, умови навчання, матеріальне забезпечення) та внутрішніх (особистісні потреби, інтереси, ціннісні орієнтації) мотиваційних факторів [20, 21, 28].

Так, Т.Круцевич [20,21] акцентує на необхідності дослідження мотиваційної сфери як провідної детермінанти ефективності занять, що є фундаментальним для розробки адекватних педагогічних технологій. Водночас О.Бойко [9] підкреслює роль інтересу як провідного компонента мотивації до занять фізичною культурою. Саме у підлітковому віці, за її спостереженнями, природна потреба у русі поступово трансформується в усвідомлене прагнення до систематичних фізичних вправ.

Теоретичне осмислення феномену мотивації до фізичної активності (ФА) традиційно ґрунтується на диференціації спонукань на зовнішні (екстринсивні) та внутрішні (інтринсивні). Ця класифікація є ключовою для розуміння стійкості фізкультурно-спортивної діяльності особистості та часто виступає основою для побудови ефективних програм залучення до спорту та оздоровчої діяльності [20, 21,27].

Зовнішня мотивація – це спонукання, джерело якого лежить поза самою діяльністю, і рухова активність розглядається як засіб для досягнення певної мети. Українські науковці відзначають, що екстринсивні мотиви можуть бути різними за своєю якістю та рівнем інтеріоризації (засвоєння) [5, 7, 10].

До зовнішніх мотивів належать:

- Соціальні мотиви: прагнення до спілкування, бажання схвалення з боку оточуючих, відповідність соціальній групі чи моді (наприклад, "мода на здоров'я" або заняття певним видом спорту, популярним серед однолітків) [7, 10].

- Мотиви досягнення: прагнення до винагороди, отримання оцінки, підвищення соціального статусу або матеріальної вигоди, а також уникнення покарання чи осуду (наприклад, виконання нормативів заради заліку) [7,10].
- Естетичні мотиви: бажання мати привабливу зовнішність, змінити фігуру чи знизити вагу [5, 10].

Незважаючи на свою важливість для первинного залучення до ФА, екстринсивна мотивація, що базується на зовнішньому контролі, є менш стійкою і може призводити до припинення занять після досягнення зовнішньої мети або зникнення стимулу.

Внутрішня мотивація – це спонукання, що виникає безпосередньо із самої рухової діяльності. Особистість займається ФА заради задоволення від процесу, відчуття компетентності та самодетермінації [20, 21, 27].

Ключові внутрішні мотиви:

- Процесуальне задоволення: відчуття радості, емоційного піднесення та приємних тілесних відчуттів, які виникають безпосередньо під час фізичних вправ. Це пов'язано з природною потребою організму в русі та виділенням ендорфінів [6, 10].
- Самопізнання та саморозвиток: прагнення пізнати власні фізичні можливості, перевірити витривалість, подолати власні лінощі та досягти особистісного фізичного вдосконалення без орієнтації на зовнішні змагання чи оцінки [6, 10].
- Здоров'язбережувальна домінантність: стійке внутрішнє переконання у необхідності підтримання здоров'я як найвищої життєвої цінності, що перетворює заняття ФА на органічну потребу, а не лише зовнішній припис. Як зазначають М.Дутчак та інші, цей мотив є найбільш вагомим і сприяє формуванню здорового способу життя [14].

Внутрішня мотивація є найбільш стійким чинником, що забезпечує довготривале продовження занять фізичною активністю, оскільки вона не залежить від зовнішніх обставин чи винагород [10, 18, 25].

Узагальнення сучасних досліджень дало змогу визначити низку провідних мотивів, які спонукають підлітків до занять фізичною культурою та спортом [8, 28].

Найвагомішим серед них є прагнення зміцнити здоров'я та запобігти захворюванням. Цей мотив традиційно розглядається як домінантний у структурі фізкультурно-спортивної активності, адже користь фізичних вправ для організму людини доведена як у профілактичному, так і в лікувальному аспекті. Систематичні тренування сприяють не лише формуванню здорового способу життя, але й підвищують стійкість організму до хвороб.

Другим важливим чинником виступає прагнення підвищити працездатність. Психологічні дослідження свідчать, що тривала розумова чи фізична монотонна діяльність призводить до зниження ефективності роботи. Короткі перерви, під час яких виконуються фізичні вправи для різних груп м'язів або зорового апарату, виявляються продуктивнішими за пасивний відпочинок, сприяючи кращому відновленню ресурсів організму.

Третя група мотивів пов'язана із задоволенням від самого процесу рухової активності. Під час занять відбуваються зміни у функціонуванні серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, що забезпечує природну розрядку емоційного напруження. Відчуття радості та приливу енергії, пов'язане з виділенням гормонів адреналіну та норадреналіну, формує позитивне підкріплення й стимулює бажання продовжувати тренування.

Не менш поширеною є спортивна мотивація, яка ґрунтується на прагненні досягти вищих результатів, перевершити власні або чужі показники. Змагальність як соціально-психологічний феномен є природною рушійною силою розвитку людини та стимулом до самовдосконалення.

Естетична мотивація проявляється у бажанні мати привабливу

зовнішність, гармонійно розвинене тіло, дотримуватися сучасних тенденцій «моди на здоров'я». Вона часто спостерігається серед осіб, які займаються аеробікою, фітнесом, йогою чи атлетичною гімнастикою, хоча здебільшого має короткочасний характер і не завжди пов'язана з довготривалими спортивними цілями.

Ще одним мотивом є потреба у спілкуванні. Для багатьох підлітків можливість взаємодії з однолітками в спортивних секціях або клубах за інтересами (біг, туризм, велоспорт) виступає важливим чинником залучення до фізичної активності. Водночас сучасні тенденції свідчать про поступове зниження ролі цього мотиву порівняно з попередніми десятиліттями.

Окремо виділяють прагнення пізнати власні фізичні можливості. На відміну від спортивної мотивації, спрямованої на змагання з іншими, цей тип мотиву зосереджений на внутрішньому суперництві — бажанні подолати власну ліню, перевірити витривалість, досягти кращого фізичного стану.

До числа мотиваційних чинників також належать творча та сімейно-виховна спрямованість фізичних занять. Рухова активність може виступати засобом самовираження, зміцнення родинних зв'язків і передачі життєвого досвіду від батьків до дітей.

Нарешті, науковці звертають увагу на випадкові або ситуативні мотиви, серед яких найбільш типовим є прагнення схуднути чи покращити зовнішність. У той самий час існують і фактори, що знижують мотивацію до занять — зокрема, надмірна зайнятість, брак часу або місця для тренувань, слабе самопочуття, відсутність однодумців тощо [14, 20, 21].

Отже, мотивація до фізичної активності у підлітковому віці є складним феноменом, що відображає взаємодію внутрішніх потреб, соціального середовища та культурних очікувань. Її розуміння неможливе без залучення сучасних психологічних теорій, які пояснюють, чому люди обирають активні або пасивні форми поведінки, як формуються і підтримуються довгострокові звички.

Однією з найвпливовіших концепцій сучасної психології мотивації є теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), розроблена Е.Десі та Р.Раяном [41, 42]. Вона базується на припущенні, що мотивація людини формується залежно від задоволення трьох базових психологічних потреб:

1. Автономія – відчуття, що вибір діяльності здійснюється добровільно.
2. Компетентність – переживання власної ефективності та успішності.
3. Зв'язаність (relatedness) – відчуття соціальної підтримки та належності до групи [59].

Коли ці потреби задовольняються, у підлітків зростає внутрішня мотивація до фізичної активності: вони займаються не через зовнішній тиск, а з інтересу, задоволення чи бажання вдосконалюватися [56]. Теорія самодетермінації описує континуум регуляції: амотивація → зовнішня регуляція → інтроектівана регуляція → ідентифікована регуляція → інтегрована регуляція → внутрішня мотивація.

Між цими полюсами розташовуються різні форми зовнішньої регуляції: зовнішня (виконання під примусом або за винагороду), інтроектівана (вплив почуття провини чи сорому), ідентифікована (усвідомлення особистої користі від активності) та інтегрована (включення фізичної активності до власної системи цінностей). Цей спектр дозволяє зрозуміти, що мотивація підлітків може мати як примусовий характер (наприклад, «щоб не сварили батьки»), так і внутрішньо обумовлений («бо мені це приносить радість»).

Таким чином, мотивація розглядається як динамічний процес поступового переходу від контрольованих форм до самодетермінованих. Дослідження [58] підтверджують, що внутрішня мотивація й інтегрована регуляція забезпечують найвищу сталість фізичної активності у підлітковому віці і призводить до довготривалого залучення у фізичну активність.

З позицій теорії очікування-цінності (Expectancy-Value Theory, EVT), розробленої Eccles і Wigfield [46], мотивація залежить від поєднання двох ключових чинників: очікувань успіху (впевненості підлітка у власній

здатності досягти результату) та цінності діяльності (ступеня її особистої значущості).

У контексті фізичної активності теорія очікування-цінності дає можливість пояснити, чому одні підлітки активно залучені до спорту, тоді як інші демонструють байдужість або уникнення. Якщо очікування успіху поєднуються з високою суб'єктивною значущістю занять (наприклад, відчуттям престижності або соціального схвалення), рівень мотивації зростає. Натомість низька самооцінка, невдалий попередній досвід чи відсутність чітко усвідомленої користі сприяють зниженню інтересу [10, 17]. Теорія очікування-цінності також розкриває важливу закономірність: навіть короткотривалі успіхи підвищують очікування результативності, що стимулює подальше залучення до активності.

За теорією очікування-цінності, підліток буде більш мотивованим до фізичної активності, якщо він вірить у свої сили та бачить особисту значущість занять [46]. Наприклад, якщо підліток переконаний, що спорт допоможе йому завести друзів і підвищити статус серед однолітків, його мотивація суттєво зростає. Ця теорія особливо корисна для розуміння мотиваційних бар'єрів: низька самооцінка, відсутність відчутної користі чи негативний попередній досвід знижують ймовірність участі у фізичній активності.

Інший погляд пропонує теорія запланованої поведінки (Theory of Planned Behavior, TPB) А.Айзена [35], яка розглядає поведінку як результат реалізації намірів. Намір формується під впливом трьох чинників:

1. Ставлення до поведінки (чи вважає підліток фізичну активність корисною і цікавою).
2. Суб'єктивні норми (як він сприймає очікування сім'ї, друзів, вчителів).
3. Сприйнятий контроль поведінки (наскільки підліток вважає, що може контролювати свою активність, долати бар'єри).

Теорія запланованої поведінки дає можливість пояснити, чому підлітки, навіть усвідомлюючи користь фізичних вправ, часто не займаються

ними: бар'єри у вигляді «немає часу», «немає доступу» чи «не вистачає сил» знижують сприйнятий контроль і руйнують наміри [47].

Важливо зазначити, що всі три теорії сходяться у визнанні провідної ролі внутрішньої мотивації як найстійкішого механізму підтримки поведінки. Вона ґрунтується на задоволенні, інтересі, відчутті розвитку та особистісного сенсу.

Важливим аспектом є поділ мотивації на внутрішню та зовнішню.

- Внутрішня мотивація пов'язана з інтересом, задоволенням, відчуттям розвитку. Вона забезпечує найбільш тривалу та стабільну залученість.
- Зовнішня мотивація базується на винагородах, покараннях, соціальному тиску. Вона може бути ефективною на початкових етапах, але без трансформації у внутрішню не забезпечує довготривалих результатів.

Теорія самодетермінації розглядає зовнішню мотивацію не як однорідну, а як спектр – від повністю контрольованої (під тиском) до частково інтегрованої (коли зовнішні мотиви стають частиною особистих цінностей).

Центральне місце у збереженні мотивації посідає постановка цілей. Цілі є центральним механізмом підтримки мотивації. Теорія досягнень у спорті [52] виділяє два типи цілей:

- Орієнтація на завдання (task-oriented goals) – прагнення вдосконалювати власні вміння.
- Орієнтація на результат (ego-oriented goals) – прагнення перевершити інших.

Дослідження свідчать, що підлітки з орієнтацією на завдання демонструють вищу стійкість та задоволення від процесу, ніж ті, хто мотивовані лише соціальним порівнянням [53].

Не менш значущим чинником є самоефективність [36] — переконання у власній здатності досягати поставлених цілей. Для підлітків висока

самоефективність проявляється у готовності брати участь у спортивних секціях, у вмінні долати труднощі («я зможу знайти час», «я подолаю втому») та у психологічній стійкості до невдач і критики. Вона означає віру у власні здібності досягти успіху в конкретній діяльності. Вона формується під впливом успішного досвіду, соціальної підтримки та позитивного підкріплення. Для підлітків, що займаються фізичною активністю, висока самоефективність означає:

- більшу готовність брати участь у спортивних секціях;
- здатність долати бар'єри («я зможу знайти час/подолати втому»);
- стійкість до невдач і критики.

Самоефективність пов'язана з позитивним досвідом (успіхи у спорті), соціальною підтримкою та внутрішньою мотивацією [44].

Огляд провідних теорій показує, що мотивація до фізичної активності у підлітковому віці формується на перетині внутрішніх потреб, когнітивних очікувань, соціальних впливів і суб'єктивної оцінки власних можливостей. А саме:

- теорія самодетермінації акцентує на задоволенні базових психологічних потреб (автономія, компетентність, зв'язаність);
- теорія очікування-цінності пояснює важливість поєднання очікувань успіху та суб'єктивної цінності діяльності;
- теорія запланованої поведінки підкреслює роль намірів, ставлень, соціальних норм і сприйнятого контролю;
- внутрішня мотивація, цілі, орієнтовані на завдання, та висока самоефективність є найпотужнішими чинниками, що забезпечують сталість фізичної активності.

Таким чином, для практичної психології та педагогіки важливим завданням є створення умов, які сприятимуть трансформації зовнішніх стимулів у внутрішні, підвищенню самоефективності й формуванню позитивного досвіду фізичної активності у підлітків.

Самоефективність тісно пов'язана з внутрішньою мотивацією та очікуваннями успіху [46].

На думку ряду дослідників Г.Лопуги, В.Решетилова, М.Присяжної, С.Хотієнко [24], хто розглядав питання щодо основних факторів, що впливають на мотивацію учнів до занять фізичним вихованням та спортом, є ряд чинників, що значно впливають на їх мотивацію, і які подано авторами у вигляді таблиці А.2 (Див. Додаток А), і є значущою для нашого дослідження.

В той же час застосування освітніх підходів, спрямованих на стимулювання та підтримку зацікавленості школярів у фізичних вправах, є важливою складовою діяльності вчителів фізичної культури. Такі підходи мають забезпечувати формування сприятливої атмосфери для занять, враховувати індивідуальні інтереси й можливості учнів, а також сприяти розвитку внутрішньої мотивації до рухової активності.

Привертає увагу і класифікація основних педагогічних стратегій, виокремлених вітчизняними науковцями щодо підтримки та розвитку мотивації учнів до фізичних вправ [24]. Ці основні педагогічні стратегії подано у таблиці А.3 (Див. додаток А)

Таким чином, огляд провідних теорій мотивації свідчить, що залучення підлітків до фізичної активності визначається комплексом чинників: задоволенням базових потреб (автономії, компетентності, зв'язаності), очікуваннями успіху, суб'єктивною цінністю діяльності, соціальними нормами та відчуттям контролю над поведінкою. Важливими регуляторами є внутрішня мотивація, орієнтація на завдання та висока самоефективність. Вони забезпечують довготривалу сталість фізичної активності та сприяють розвитку особистості підлітка. Застосування інтегративного підходу до мотивації дозволяє створювати ефективні програми підтримки та розвитку фізичної активності серед молоді. Усвідомлення цих взаємозв'язків дозволяє педагогам створювати умови для цілеспрямованого формування позитивного ставлення до спорту та розвитку культури здорового способу життя.

1.3. Психологічні чинники мотивації дітей шкільного віку до фізичної активності

Мотивація підлітків до фізичної активності формується під впливом багатьох взаємопов'язаних психологічних і соціально-психологічних чинників, які визначають готовність молодої особистості до участі в руховій діяльності, спортивних заходах і підтриманні здорового способу життя. Підлітковий вік характеризується активними темпами фізичного та психічного розвитку, формуванням ідентичності, становленням автономії та зростанням сприйнятливості до соціального впливу [20, 21, 56]. У цей період актуалізуються питання прийняття власного тіла, розвитку самосвідомості та навичок соціальної взаємодії, що безпосередньо позначається на мотивації до фізичної активності. Важливим є також усвідомлення ролі соціально-інформаційного середовища, яке сьогодні формує цінності здоров'я, моделі поведінки та уявлення про успіх у суспільстві.

Одним із провідних чинників виступає сімейне середовище, яке задає базову модель ставлення до фізичної активності. Батьки є першими соціальними агентами, що демонструють приклади поведінки, формують відповідні ціннісні орієнтації та стимулюють або, навпаки, знижують інтерес дитини до спорту [50].

Дослідження показують, що підтримка з боку сім'ї може проявлятися у різних формах [6, 10]:

- емоційна підтримка (схвалення, похвала, спільна участь у заходах);
- інструментальна підтримка (забезпечення спортивним одягом, оплатою секцій, транспортом);
- моделювання поведінки (особистий приклад батьків у веденні активного способу життя).

Наявність сімейної підтримки сприяє формуванню у підлітків позитивного ставлення до фізичних вправ, розвитку внутрішньої мотивації та

відчуття компетентності [17]. Натомість дефіцит такої підтримки часто зумовлює низьку залученість до спорту, а іноді й негативне ставлення до фізичної активності [23].

Цікаво, що в українських реаліях фактором, який обмежує сімейну підтримку, є економічна нестабільність та відсутність доступу до якісної інфраструктури, особливо у сільських регіонах [11]. Це вимагає від психологів і педагогів пошуку додаткових компенсаторних механізмів, зокрема через створення шкільних програм мотивації, які б частково компенсували нестачу сімейного ресурсу.

Отже, сім'я виступає важливою основою для розвитку сталих установок на користь рухової активності.

Не менш вагомим фактором є вплив однолітків, який у підлітковому віці значно зростає. Саме група ровесників забезпечує можливості для соціального порівняння та встановлення статусу, визначає норми прийнятної поведінки й соціальні очікування, що значною мірою позначається на участі у спортивній діяльності [46].

Позитивний приклад однолітків може виступати сильним стимулом: якщо у шкільному класі чи серед друзів спорт сприймається як престижна й важлива діяльність, рівень залучення до фізичних вправ суттєво зростає [53]. Водночас культура цифрової пасивності, яка поширена в частини сучасних підлітків, може знижувати інтерес до фізичних навантажень, підміняючи активні форми дозвілля онлайн-контентом [15].

Соціальний вплив однолітків проявляється у кількох вимірах:

- прямий тиск (заклики приєднатися до спортивних занять або, навпаки, уникати їх);
- непряме моделювання (наслідування поведінки лідерів групи);
- соціальне порівняння (зіставлення власних досягнень з досягненнями ровесників).

Психологи наголошують, що адекватне управління цим фактором у шкільному середовищі може стати ключем до розвитку стійкої мотивації:

створення «спортивної норми» в колективі здатне значно підвищити рівень активності серед учнів [44].

Таким чином, соціальна підтримка й позитивне моделювання однолітків здатні формувати внутрішнє прагнення підлітка до занять спортом, тоді як осуд чи булінг можуть призводити до уникання фізичної активності.

Важливим соціальним інститутом, у межах якого підлітки систематично набувають досвіду рухової активності, є школа. Саме шкільне середовище забезпечує не лише доступ до фізичної культури, а й психологічні умови для розвитку інтересу до спорту [20, 21].

Поняття «шкільний клімат» охоплює психологічну атмосферу закладу освіти, якість стосунків між учнями й учителями, організацію навчально-виховного процесу, а також ціннісні орієнтири, які культивуються у школі [10]. Наукові дані свідчать, що сприятливий клімат сприяє формуванню внутрішньої мотивації та позитивного ставлення до занять спортом [38].

Ключові елементи шкільного клімату:

1. Педагогічна підтримка. Учитель фізичної культури виступає не лише як тренер, але й як наставник, який створює умови для задоволення потреб у компетентності та автономії [56]. Важливо, щоб завдання були адаптовані до індивідуальних можливостей учнів і давали можливість кожному відчувати успіх.
2. Соціальні відносини. Атмосфера співробітництва й довіри між учнями формує позитивне ставлення до спільних занять, тоді як приниження чи булінг у спортзалі може мати протилежний ефект [17].
3. Інфраструктура та ресурси. Дослідження в Україні свідчать, що брак спортивних майданчиків, інвентарю та сучасних секцій часто знижує мотивацію до занять [11].
4. Інноваційні педагогічні підходи. Використання інтерактивних методів (гейміфікація, командні змагання, індивідуальні програми)

стимулює інтерес до фізкультури та формує позитивну динаміку групи [58].

У міжнародних дослідженнях підтверджується, що supportive school climate є одним із найважливіших фасилітаторів фізичної активності. Наприклад, M.Hagger, N.Chatziparantis, S.Biddle [47] довели, що підтримка автономії з боку учителів прямо пов'язана з підвищенням внутрішньої мотивації підлітків до спорту.

Таким чином, шкільний клімат можна розглядати як системний фактор, який або підсилює сімейний і соціальний вплив, або ж, у разі негативних умов, стає бар'єром для фізичної активності.

Значного впливу на мотивацію підлітків набуває також цифрове середовище, яке водночас виступає і ресурсом, і потенційною загрозою для здорового розвитку. Смартфони, соціальні мережі, онлайн-ігри та мультимедійний контент стали невід'ємною частиною їхнього життя [15].

З одного боку, цифрове середовище створює нові бар'єри для фізичної активності:

- сидячий спосіб життя через тривале перебування за комп'ютером;
- зміщення пріоритетів із фізичної активності на онлайн-розваги;
- підвищення соціального порівняння у зв'язку з культом ідеального тіла у соцмережах, що може формувати комплекси [17].

З іншого боку, цифрові технології можуть бути фасилітатором мотивації:

- мобільні додатки для фітнесу й трекери активності допомагають моніторити досягнення;
- онлайн-спільноти за інтересами сприяють підтримці та соціалізації;
- відеоплатформи з уроками й тренуваннями роблять спорт доступнішим.

Дослідження [61] показують, що використання технологій як інструментів підтримки фізичної активності дає позитивний ефект лише за умов правильної інтеграції у повсякденне життя. В іншому разі вони

посилюють «цифрову залежність» і відчуження від реальних форм активності.

Л.Рак, В.Кашіна–Ярмак, А.Єщенко [23] у дослідженні українських підлітків зазначають, що головною проблемою є не сама наявність цифрового середовища, а відсутність навичок його здорового використання. Саме тому важливими стають програми «цифрової гігієни» у школах, що поєднують навчання критичному мисленню з просуванням здорового способу життя.

Отже, цифрове середовище є амбівалентним фактором: воно може як підживити мотивацію до фізичної активності, так і слугувати інструментом її розвитку. Ключове завдання психолога й педагога — навчити підлітків збалансованому використанню цифрових ресурсів.

Особливе місце серед психологічних чинників належить образу тіла, який визначає, наскільки підліток сприймає власні фізичні можливості та зовнішність. Підлітковий вік — це період інтенсивних біологічних змін, що супроводжується розвитком самосвідомості та зростанням значення соціального порівняння [17].

Якщо підліток сприймає своє тіло як функціональне, привабливе і здатне досягати результатів, це стає потужним стимулом для занять фізичною активністю. За даними досліджень, задоволення власною тілесністю корелює з регулярністю участі у спортивних заходах та збереженням здорового способу життя [38].

Водночас невідповідність власного тіла «ідеалам», нав'язаним медіа, може викликати комплекси, тривожність і уникання фізичної активності [15]. Особливо у дівчат підліткового віку спостерігається тенденція до зниження самооцінки через незадоволеність зовнішністю, що нерідко призводить до уникання занять фізкультурою у шкільному середовищі [17].

Підтримка позитивної тілесності та формування уявлення про функціональну цінність власного тіла є важливим завданням профілактичної та мотиваційної роботи з підлітками.

В Україні, як і у світі, цифрові медіа підсилюють культуру «тілесної досконалості». Це створює як позитивні (орієнтація на здоровий спосіб життя), так і негативні наслідки (ризик розладів харчової поведінки, заниженої самооцінки) [23]. Тому психологічні інтервенції повинні включати розвиток критичного мислення та формування позитивної тілесності, яка базується не лише на зовнішності, а й на функціональних можливостях організму.

Вчені зауважують на різниці у гендерних особливостях щодо мотивації ФА, так хлопці частіше орієнтуються на досягнення сили та витривалості, тоді як дівчата — на контроль ваги та естетичність зовнішності. Це формує різні мотиваційні траєкторії: перші прагнуть до спортивних секцій, другі — до індивідуальних фітнес-практик [50].

Окремим психологічним аспектом є емоційний стан та психічне благополуччя, які визначають здатність підлітка включатися в активну діяльність. Регулярні фізичні вправи сприяють зменшенню рівня стресу, підвищенню настрою та покращенню когнітивного функціонування, що, у свою чергу, формує позитивне підкріплення і підтримує сталість поведінкових моделей [50, 61].

Водночас підвищена тривожність, емоційне виснаження або депресивні стани можуть зумовлювати уникання фізичної активності, яка починає сприйматися як надмірне навантаження [17]. Соціально-емоційна підтримка й безпечне середовище занять є критичними факторами, здатними знижувати психологічні бар'єри та стимулювати включення підлітків у спортивну діяльність [53].

Регулярні фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів і серотоніну, що сприяє зниженню стресу, поліпшенню настрою та підвищенню енергійності [56]. Це створює «позитивний цикл»: підлітки, які мають кращий емоційний стан завдяки фізичній активності, частіше повторюють її й з часом формують стійку звичку.

Значну роль відіграє атмосфера занять: підтримка вчителя та однолітків знижує тривожність і підвищує впевненість у собі. Водночас негативний досвід (наприклад, насмішки через невміння виконати вправу) може стати сильним демотивуючим чинником [53].

За даними [23], серед українських підлітків, які демонструють високий рівень емоційної стабільності, фізична активність значно вища, ніж у тих, хто має депресивні симптоми або підвищену тривожність. Це свідчить, що підтримка психічного здоров'я школярів є необхідною умовою ефективної мотивації до фізичних вправ.

Аналіз психологічних і соціально-психологічних чинників засвідчив, що мотивація підлітків до фізичної активності формується під впливом багатьох взаємопов'язаних факторів. Сімейна підтримка, позитивні норми однолітків та сприятливий шкільний клімат є ключовими фасилітаторами, які створюють основу для формування стійкої мотивації. Водночас цифрове середовище, залежно від способу використання, може виступати як ресурсом, так і бар'єром.

Тілесна уява та образ тіла визначають, як підліток сприймає власні можливості, а емоційний стан безпосередньо впливає на готовність брати участь у спортивній діяльності. Таким чином, ефективна стратегія мотивації має бути комплексною: вона повинна включати роботу з сім'єю, однолітками й педагогами, формування здорової тілесності та емоційної стабільності, а також розвиток критичного ставлення до впливу цифрових медіа.

Таким чином, мотивація підлітків до фізичної активності є комплексним феноменом, що формується під впливом родинного виховання, групових норм, шкільного клімату, рольових моделей у медіапросторі, самооцінки тілесності та рівня психічного благополуччя. Ефективні стратегії її підтримки вимагають системного підходу, який враховує взаємодію цих чинників і передбачає участь батьків, педагогів, психологів та ширшого соціального оточення. Просування фізичної активності має супроводжуватися формуванням внутрішньої мотивації, розвитком

саморегуляції, позитивного образу тіла й емоційної стабільності, що забезпечить стійкий ефект і сприятиме гармонійному фізичному та особистісному розвитку підлітків.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволив комплексно охарактеризувати психологічні фактори, що визначають мотивацію підлітків до фізичної активності, та встановити їхній взаємозв'язок із особистісними характеристиками, соціальним середовищем і умовами розвитку підлітка. Вивчення сучасної вітчизняної та зарубіжної психологічної літератури показало, що мотивація до фізичної активності підлітків є багатокомпонентним психосоціальним явищем, яке формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, і значною мірою визначає загальний рівень фізичного та психічного благополуччя, розвиток життєстійкості та здатності до саморегуляції.

Внутрішні психологічні чинники включають особистісні характеристики, такі як самооцінка, прагнення до самореалізації, рівень відповідальності, ціннісні орієнтації та усвідомлення власних потреб. Підлітки, які мають високий рівень позитивної самооцінки та чітке розуміння значущості фізичної активності для свого здоров'я та розвитку, демонструють вищий рівень мотивації та активну поведінку у сфері фізичної культури та спорту. У процесі становлення підліткової особистості внутрішні мотиви часто поєднуються із зовнішніми стимулами, що створює умови для цілісного розвитку мотиваційної сфери. Серед внутрішніх чинників особливе значення має орієнтація на досягнення, що проявляється у прагненні підлітків удосконалювати свої фізичні здібності, долати труднощі та отримувати задоволення від власних досягнень. Крім того, усвідомлена потреба у фізичній активності тісно пов'язана з формуванням життєвих

цінностей, зокрема цінності здоров'я, самостійності та активної участі у соціальному середовищі, що визначає здатність підлітків до саморегуляції та прийняття відповідальних рішень щодо власного способу життя.

Зовнішні фактори включають соціальне оточення підлітка — сім'ю, педагогів, однолітків та ширший культурний і соціальний контекст. Підтримка з боку дорослих і ровесників, позитивний досвід групової діяльності та наявність позитивних моделей поведінки сприяють підвищенню внутрішньої мотивації до фізичної активності. Навпаки, недостатня соціальна підтримка, негативне середовище або відсутність можливостей для фізичної активності можуть значно знижувати мотивацію та призводити до пасивності. Важливим аспектом є і психологічна атмосфера у навчальному закладі та позашкільних установах, де формуються ставлення підлітків до фізичної активності. Сприятливе середовище, що стимулює прояв ініціативи та надає можливості для самоствердження, позитивно впливає на формування стійкої мотивації.

На основі аналізу літератури вітчизняних психологів [20, 21, 29, 30] та зарубіжних авторів [41, 51, 55, 59] встановлено, що мотивація підлітків до фізичної активності визначається не лише сукупністю особистісних і соціальних чинників, а й взаємодією когнітивних та емоційних процесів. Підлітки оцінюють свої здібності та ресурси, порівнюють себе з ровесниками, формують позитивне або негативне ставлення до фізичної активності на основі минулого досвіду. При цьому значну роль відіграє емоційна складова мотивації: позитивні переживання у процесі фізичної активності, задоволення від досягнень та підтримка соціального оточення сприяють підвищенню мотиваційного потенціалу, тоді як негативні емоції, страх невдачі, почуття невпевненості або порівняння себе з іншими можуть призводити до зниження мотивації та формування пасивної позиції.

Дослідження сучасних підходів показують, що мотивація до фізичної активності підлітків тісно пов'язана з психологічним благополуччям, розвитком життєвих навичок та здатністю до саморегуляції. Підлітки з

високим рівнем внутрішньої мотивації демонструють кращі результати у фізичній активності, більш відповідально ставляться до власного здоров'я та здатні ефективно долати стресові ситуації. Натомість низький рівень мотивації асоціюється із пасивністю, зниженням інтересу до навчальної та позашкільної діяльності, соціальною дезадаптацією та формуванням нездорових моделей поведінки.

Особливо важливим є врахування вікових і психологічних особливостей підлітків. У підлітковому віці відбувається активне формування особистості, самосвідомості та системи цінностей, що впливає на мотиваційні процеси. Підлітки схильні до підвищеної чутливості до оцінки з боку дорослих і однолітків, що робить соціальну підтримку ключовим чинником формування мотивації. Водночас прагнення до самостійності та самовираження стимулює внутрішні мотиви, які можна ефективно використовувати у програмах розвитку фізичної активності.

Систематизація даних літератури дозволяє визначити основні напрями практичної реалізації мотиваційної підтримки підлітків: по-перше, створення умов для усвідомлення значущості фізичної активності та її впливу на здоров'я і розвиток; по-друге, формування позитивного емоційного досвіду та підтримка досягнень підлітків; по-третє, забезпечення соціальної підтримки та наявності адекватних моделей поведінки; по-четверте, стимулювання самостійності та відповідальності у процесі фізичної активності; по-п'яте, розвиток життєвих компетенцій та навичок саморегуляції.

На підставі узагальнення теоретичних підходів визначено, що мотиваційна сфера підлітка є динамічною та багатовимірною системою, що включає когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Взаємодія цих компонентів визначає не лише поточний рівень активності, а й стійкість мотивації у довгостроковій перспективі. Водночас акцент на психологічних чинниках мотивації дозволяє розробляти цілеспрямовані програми психолого-педагогічного впливу, спрямовані на стимулювання фізичної

активності, формування навичок саморегуляції та зміцнення психофізичного здоров'я підлітків.

Таким чином, проведений аналіз підтвердив, що мотивація підлітків до фізичної активності визначається складною взаємодією особистісних, когнітивних, емоційних і соціальних факторів. Усвідомлення цих взаємозв'язків створює методологічну основу для емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення рівня мотивації підлітків та розробку ефективних програм психолого-педагогічного впливу. Виявлення та врахування психологічних особливостей мотивації дозволяє підходити до формування фізичної активності системно, забезпечуючи її відповідність інтересам, потребам та психоемоційному стану підлітка.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у місті Кривий Ріг упродовж вересня–жовтня 2025 року. Формат дослідження: онлайн і офлайн. Онлайн опитування відбувалося шляхом заповнення респондентами гугл-форми. Посилання на гугл-форму:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScySJ4pAjMLU80GdFnSXNrGa7STB5lb5dFrP8ulFAEWfoV1Xg/viewform?usp=dialog>

У вибірку увійшли 60 учнів загальноосвітніх шкіл та гімназій віком від 11 до 15 років, які навчаються у 7–9 класах. Серед респондентів — 38 осіб жіночої статі та 22 чоловічої. За віком вибірка розподілилася таким чином: група 11-12 років — 11 осіб, група 13 років — 28 осіб, група 14-15 — 21 особа.

Відбір учасників здійснювався за принципом добровільної участі за попередньої згоди адміністрації навчальних закладів, учнів та їхніх батьків. Дослідження проводилося в груповій формі у звичних для учнів умовах (кабінети шкіл), що сприяло створенню доброзичливої та комфортної атмосфери.

Отримані дані мали забезпечити можливість виявлення особливостей мотиваційної сфери підлітків у контексті їхнього ставлення до занять фізичною культурою та спортом. Для цього було використано три психодіагностичні методики, спрямовані на оцінку мотивації досягнення, виявлення співвідношення мотивації успіху та уникнення невдач, а також вивчення структури спортивної мотивації.

Метою дослідження було визначення психологічних факторів мотивації підлітків до фізичної активності.

Для досягнення мети дослідження та отримання валідних емпіричних даних було застосовано три психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення різних аспектів мотиваційної сфери підлітків:

- методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс);
- опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан);
- шкала оцінки спортивної мотивації (Sport Motivation Scale, SMS).

Комплексне використання цих інструментів дало змогу охопити як загальні тенденції мотивації досягнення, так і специфічні характеристики мотивації у сфері фізичної активності та спорту.

Завдання дослідження:

- Визначити рівень вираженості мотивації досягнення успіху у підлітків (за методикою Т.Елерса) з метою встановлення індивідуальних відмінностей у прагненні до результативності, самореалізації та подолання труднощів у сфері фізичної активності.
- Дослідити співвідношення мотивації до успіху та мотивації уникнення невдач (за опитувальником А. Реана) для виявлення домінуючої мотиваційної тенденції, що визначає поведінкові установки підлітків у ситуаціях навчання, оцінювання та спортивної діяльності.
- Проаналізувати структуру спортивної мотивації підлітків (за шкалою спортивної мотивації SMS), виокремивши провідні типи мотивації — внутрішню, ідентифіковану, інтроєктовану, зовнішню та амотивацію — та встановивши їхній вплив на залучення до фізичної активності.
- Виявити взаємозв'язки між показниками загальної мотивації досягнення і характеристиками спортивної мотивації, щоб окреслити психологічні чинники, які зумовлюють стійкість інтересу до фізичних вправ у підлітковому віці.

- На основі отриманих результатів визначити групи ризику щодо низької залученості до фізичної активності та сформулювати напрями можливого психокорекційного впливу, спрямованого на підвищення загальної та спортивної мотивації.

Дамо короткий огляд запропонованих методик.

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс)

Мета дослідження. Емпіричне виявлення та кількісна оцінка рівня мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху. Теоретико-методологічною основою інструментарію виступає концепція мотивації досягнення, яка розглядає прагнення до успіху як стійку особистісну диспозицію. Ця характеристика детермінує здатність індивіда ініціювати активну діяльність, долати перешкоди та прагнути якісного виконання завдань задля отримання високих результатів.

Завдання дослідження. Здійснення респондентом самооцінки власних реакцій на складні ситуації, ставлення до ризику та поведінкових патернів, таких як:

- готовність до прийняття швидких рішень;
- ставлення до конкуренції та критики;
- наполегливість у виконанні завдань;
- реакцію на невдачі та рівень особистих домагань

Методика Т.Елерса є адаптованим інструментом для визначення рівня мотивації досягнення успіху. Вона ґрунтується на положеннях мотиваційної теорії досягнення, згідно з якою прагнення до успіху є відносно стійкою особистісною характеристикою, що впливає на поведінку людини в навчальній, професійній та інших сферах діяльності.

Опитувальник складається з ряду тверджень, з якими респонденту пропонується погодитися або не погодитися. Підрахунок балів дає змогу визначити вираженість мотивації до успіху. Високі показники свідчать про орієнтацію особистості на досягнення значущих результатів, ініціативність,

прагнення до самовдосконалення та наполегливість у подоланні труднощів. Низькі показники можуть вказувати на уникнення ситуацій конкуренції та недостатню орієнтацію на результат.

Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)

Мета дослідження. Ідентифікація домінуючої мотиваційної тенденції особистості: спрямованості на досягнення успіху (надія на успіх) або спрямованості на уникнення невдачі (страх перед невдачею). Методика базується на теоретичних положеннях психології мотивації досягнення, згідно з якими активність людини детермінується не лише силою мотиву, а й його знаком (позитивним чи негативним). Інструмент дозволяє визначити вектор мотиваційної активності, який визначає стратегію поведінки суб'єкта у ситуаціях невизначеності, ризику та соціальної оцінки.

Завдання дослідження. Експрес-діагностика мотиваційного полюса особистості. Виявлення прихованих установок індивіда щодо подолання перешкод, рівня домагань та готовності брати на себе відповідальність.

Опитувальник А. Реана спрямований на дослідження співвідношення двох провідних мотиваційних тенденцій: мотивації до успіху та мотивації уникнення невдач. Інструмент дозволяє виявити, яка з цих тенденцій домінує в поведінці респондента, а також оцінити загальний емоційно-мотиваційний фон діяльності.

Методика містить низку тверджень, оцінювання яких здійснюється за спеціальною шкалою. Результати інтерпретуються шляхом порівняння показників обох типів мотивації. Домінування мотивації до успіху відображає активну життєву позицію, прагнення долати перешкоди та орієнтацію на досягнення позитивного результату. Вищі значення мотивації уникнення невдач можуть свідчити про підвищену тривожність, уникнення відповідальності та схильність уникати ситуацій оцінювання.

Шкала оцінки спортивної мотивації (Sport Motivation Scale, SMS)

Мета дослідження. Багатовимірне вимірювання мотиваційної структури особистості у контексті спортивної діяльності та фізичної

активності. Методика має на меті не просто визначити силу мотивації, а диференціювати її за якісними характеристиками, розташовуючи мотиви на континуумі самодетермінації: від повної відсутності мотивації (амотивації) через зовнішню регуляцію до внутрішньої (автономної) мотивації.

Завдання дослідження. Виявлення провідних регуляторів поведінки респондента у сфері фізичної культури, визначення індексу самодетермінації (SDI) та прогнозування стійкості інтересу респондента до фізичної активності. Структура дослідження включає сім субшкал, що дозволяє деталізувати природу спонукань.

Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS) є стандартизованим інструментом, розробленим у межах теорії самодетермінації (R.Ryan, E.Deci). Вона призначена для вивчення мотивації до занять спортом та фізичною активністю і охоплює як внутрішні, так і зовнішні мотиваційні чинники.

Методика включає твердження, які відображають різні типи мотивації: внутрішню (орієнтація на задоволення від самого процесу діяльності), ідентифіковану (усвідомлення значущості занять), інтроектовану (виконання дій під впливом почуття обов'язку або провини), зовнішню (зумовлену соціальним тиском чи винагородою) та амотивацію (відсутність чіткої мотивації до занять).

Застосування шкали дозволяє отримати багатовимірний профіль спортивної мотивації підлітків, визначити провідні мотиви участі у фізичній активності та виявити потенційні психологічні бар'єри, що перешкоджають залученню до спорту.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження за середніми значеннями балів у категоріях, що досліджуються.

Результати за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс)

Загальний огляд та розподіл за статтю.

Методика Т.Елерса спрямована на вимірювання загальної мотивації до успіху. Отримані бали варіюються у діапазоні від 10 до 27 балів для жіночої групи та від 10 до 24 балів для чоловічої групи.

Жіноча група (n=38): середній бал становить приблизно 16,63, що свідчить про помірний рівень мотивації до успіху. Спостерігається значний розкид даних, що вказує на гетерогенність вибірки: від низької (10 балів) до дуже високої мотивації (27 балів).

Чоловіча група (n=22): середній бал дорівнює приблизно 16,95, що також відповідає помірному рівню мотивації до успіху. Чоловіча група демонструє дещо вищий середній показник, але з меншим діапазоном, ніж жіноча.

За результатами дослідження суттєвих відмінностей у середньому рівні загальної мотивації до успіху між хлопцями та дівчатами не виявлено. Переважає помірний рівень, характерний для вікового періоду, де відбувається становлення цілепокладання.

Розподіл за віковими групами.

Аналіз вікових груп показує динаміку розвитку мотивації до успіху в підлітковому віці:

Група «11–12 років» (n=11): середній бал становить приблизно 18,27. Це найвищий середній показник серед усіх вікових груп, що може відображати початковий етап підліткового віку, який часто характеризується високими амбіціями та прагненням до самоствердження.

Група «13 років» (n=28): середній бал дорівнює приблизно 16,14. Спостерігається зниження середнього показника порівняно з молодшою групою, що може бути пов'язано з посиленням критичного мислення та більш реалістичною оцінкою своїх можливостей.

Група «14–15 років» (n=21): середній бал становить приблизно 17,29. Ця група демонструє помірне зростання порівняно з 13-річними, що може

свідчити про формування більш стійких, диференційованих цілей на етапі старшого підліткового віку.

Результати за Опитувальником «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)

Загальний огляд та розподіл за статтю.

Опитувальник А.Реана діагностує домінування одного з двох мотиваційних полюсів: мотивації на успіх або мотивації на уникнення невдачі.

Жіноча група (n=38): середній бал становить приблизно 12,55. Згідно зі стандартною інтерпретацією, цей бал знаходиться на межі між мотивацією на уникнення невдачі (до 13 балів) та мотивацією на успіх (14 і більше балів), але ближче до уникнення невдачі. Діапазон балів (6–19) вказує на наявність обох домінантних типів у вибірці.

Чоловіча група (n=22): середній бал дорівнює приблизно 13,05. Цей показник також знаходиться на межі, але дещо вище, ніж у жіночій групі, що може вказувати на слабо виражену перевагу мотивації на успіх.

В обох групах домінуюча мотивація є проміжною/невизначеною, з невеликою тенденцією до уникнення невдачі у дівчат і до прагнення успіху у хлопців. Це типово для підлітків, які часто відчують високий соціальний тиск і страх помилки.

Розподіл за віковими групами.

Група «11–12 років» (n=11): середній бал — приблизно 12,91. Практично на межі між двома типами мотивації.

Група «13 років» (n=28): середній бал — приблизно 12,39. Незначне зміщення в бік мотивації на уникнення невдачі.

Група «14–15 років» (n=21): середній бал — приблизно 12,71. Показник залишається в зоні проміжної мотивації, що підтверджує тенденцію до збалансованості або невизначеності домінуючого типу мотивації на пізніх етапах підліткового віку.

Результати за шкалою оцінки спортивної мотивації (SMS)

Шкала SMS діагностує сім субшкал мотивації, які групуються в автономні (внутрішня мотивація), контрольовані (зовнішня мотивація) та амотивацію.

Розподіл за статтю.

У представлених результатах було проведено порівняння середніх показників за основними типами мотивації, дані порівняння зведено у таблицю 2.1.

Внутрішня мотивація (орієнтація на знання, досягнення, чуттєву стимуляцію): чоловіча група послідовно демонструє вищі середні показники за всіма субшкалами внутрішньої мотивації. Це вказує на те, що хлопці мають більш виражене прагнення до пізнання, самовдосконалення та насолоди від процесу фізичної активності, ніж дівчата.

Таблиця 2.1

**Порівняння середніх показників за основними типами
мотивації між чоловіками та жінками**

Субшкала	Жінки (Середній бал)	Чоловіки (Середній бал)	Домінуюча тенденція
Орієнтація на знання (Внутрішня)	18,00	18,73	У чоловіків
Орієнтація на досягнення (Внутрішня)	17,63	18,91	У чоловіків
Орієнтація на чуттєву стимуляцію (Внутрішня)	17,50	18,45	У чоловіків
Орієнтація на виявлення (Зовнішня)	14,61	16,36	У чоловіків
Інтроєктована орієнтація (Зовнішня)	16,58	17,68	У чоловіків
Орієнтація на зовнішню регуляцію (Зовнішня)	12,92	14,64	У чоловіків
Амотивація (Відсутність мотивації)	12,58	11,55	У жінок

Контрольована мотивація (інтроєктована та зовнішня): чоловіки також мають вищі показники контрольованої мотивації, хоча різниця менш значна,

ніж у внутрішній. Це свідчить про те, що зовнішні фактори (нагороди, оцінка оточення, почуття провини) також відіграють значну роль для обох статей.

Амотивація: жіноча група має вищий середній показник амотивації (відсутність наміру займатися активністю), що вимагає додаткової уваги при розробці програм залучення до фізичної активності.

Розподіл за віковими групами.

Аналіз вікових груп показує відсутність чіткої лінійної динаміки, що підкреслює складність мотиваційних змін у підлітковому віці (див. таблицю 2.2).

Внутрішня мотивація: група «11–12 років» демонструє найвищі показники за більшістю внутрішніх шкал (досягнення, чуттєва стимуляція, виявлення). Це свідчить про високу вмотивованість дітей на початковому етапі підліткового віку, де гра та задоволення від руху є домінуючими.

Спад мотивації. Спостерігається тенденція до зниження внутрішньої та інтроєктованої мотивації у віці 13 років, що може бути пов'язано з інтенсифікацією навчального процесу та соціального тиску.

Зростання амотивації та зовнішньої регуляції: у групі «14–15 років» відмічається послідовне зростання середніх балів за шкалами «Амотивації» та «Орієнтації на зовнішню регуляцію». Це підтверджує, що з віком збільшується кількість підлітків, які або втрачають інтерес до ФА, або займаються нею виключно через зовнішній примус чи вимоги.

Таблиця 2.2

**Порівняння середніх показників за основними типами
мотивації в залежності від віку підлітків**

Субшкала	11–12 років (Середній бал)	13 років (Середній бал)	14–15 років (Середній бал)
Орієнтація на знання (Внутрішня)	18,73	17,82	18,86
Орієнтація на досягнення (Внутрішня)	18,91	18,39	17,90
Орієнтація на чуттєву стимуляцію (Внутрішня)	19,36	17,79	17,38
Орієнтація на виявлення (Зовнішня)	17,18	14,68	15,62
Інтроєктована орієнтація (Зовнішня)	18,55	16,82	16,48
Орієнтація на зовнішню регуляцію (Зовнішня)	13,55	13,93	14,05
Амотивація (Відсутність мотивації)	11,55	11,96	12,38

Загальні висновки та узагальнення

Загальна мотивація (Т.Елерс): у підлітків домінує помірний рівень загальної мотивації до успіху. Найвищий рівень мотивації до успіху спостерігається у групі «11–12 років», що свідчить про необхідність використання цієї вікової специфіки для активного формування навичок рухової активності.

Тип мотивації (А.Реан): у вибірці переважає проміжний/невизначений тип мотивації між прагненням до успіху та уникненням невдачі. Цей баланс вимагає педагогічних втручань, спрямованих на зниження страху невдачі та зміцнення впевненості у власних силах.

Спортивна мотивація (SMS).

Гендерні відмінності: чоловіча група випереджає жіночу за всіма показниками внутрішньої мотивації. Жіноча група має вищий рівень амотивації.

Вікові відмінності: відбувається зниження внутрішньої мотивації з віком (особливо помітне у 13 років) та одночасне зростання амотивації та зовнішньої регуляції в групі 14–15 років.

Аналіз результатів емпіричного дослідження за частотним розподілом

З метою виявлення структурно-динамічних особливостей мотиваційної сфери підлітків було застосовано метод частотного аналізу, який дозволив диференціювати вибірку за рівнями вираженості досліджуваних ознак та нівелювати ефект усереднення даних. Такий підхід уможливив виокремлення специфічних мотиваційних патернів, характерних для різних статево-вікових груп.

Особливості мотивації досягнення успіху (за методикою Т.Елерса)

Аналіз розподілу респондентів за рівнем мотивації до успіху дозволив констатувати наявність суттєвої гендерної диференціації (рис.3.1 Додаток 3). У групі «чоловіки» домінуючим є високий рівень мотивації до успіху, який діагностовано у 50,00% респондентів, а ще 9,09% демонструють надвисокі показники (>21 бала). Це свідчить про сформованість у респондентів чоловічої статі маскулінної моделі поведінки, орієнтованої на конкуренцію, соціальне домінування та досягнення результату. Натомість, мотиваційний профіль у групі «жінки» характеризується поміркованістю: модальне значення припадає на середній рівень (44,74%), хоча частка високо вмотивованих осіб також є значною (36,84%). Така структура може інтерпретуватися як прояв «страху успіху» або зміщення пріоритетів у бік комунікативної сфери, що є типовим для жіночої соціалізації.

У віковому аспекті виявлено нелінійну динаміку, що відображає кризові етапи онтогенезу (рис.3.2 Додаток 3):

- Група «11–12 років» характеризується «мотиваційним оптимізмом»: відсутність осіб із низьким рівнем та найвищий відсоток (18,18%) респондентів із надвисокою мотивацією. Це вказує на некритичність самооцінки та високі амбіції молодших підлітків.

- Група «13 років» виступає точкою біфуркації, де фіксується падіння мотиваційного потенціалу. Саме тут спостерігається найвища частка осіб із низькою мотивацією (10,71%) та мінімум — із надвисокою (7,14%). Це емпірично підтверджує гіпотезу про негативний вплив пубертатної кризи на академічну та спортивну успішність.
- У групі «14–15 років» відбувається стабілізація та формування зрілої мотиваційної структури: група з низькою мотивацією зникає, а сумарна частка осіб із високим та надвисоким рівнем перевищує 57%.

Мотиваційна полярність особистості (за методикою А. Реана)

Результати дослідження дозволили верифікувати домінуючі мотиваційні тенденції: «надія на успіх» проти «страху невдачі». У гендерному розрізі (рис. II.1 Додаток II) підтверджено активну позицію респондентів у групі «чоловіки», 40,91% яких мають чітко виражену мотивацію на успіх (14–20 балів). Водночас, значний відсоток (27,27%) знаходиться у зоні перехідної невизначеності (12–13 балів), що вказує на латентний конфлікт мотивів. У групі «жінки» спостерігається розмитість мотиваційного ядра: майже третина вибірки (28,95%) перебуває у проміжній зоні, що свідчить про ситуативність їхньої поведінки та залежність від зовнішнього підкріплення.

Аналіз вікової динаміки (рис. II.2 Додаток II) виявив тривожну тенденцію зростання страху невдачі у середньому підлітковому віці. Якщо у групі «11–12 років» респондентів із вираженим страхом невдачі (0–7 балів) не виявлено, то у групі «13 років» цей показник досягає пікового значення — 14,29%. Це корелює з підвищеною сенситивністю підлітків до оцінки референтної групи. У старшому віці (група «14–15 років») відбувається поляризація вибірки: формується стійке ядро успішних особистостей (42,86%), проте зберігається група ризику (9,52%) зі страхом невдачі.

Структурно-компонентний аналіз спортивної мотивації (за SMS)

Використання методики SMS дозволило деталізувати природу спонукань до фізичної активності в контексті теорії самодетермінації.

1. Феномен внутрішньої мотивації. Встановлено, що представники групи «чоловіки» демонструють вищий рівень інтринсивної мотивації, особливо за шкалами «Орієнтація на досягнення» та «Орієнтація на чуттєву стимуляцію» (пікові значення у діапазоні 20–23 бали) (Рис.К.2 та рис.К.3 Додаток К). Це свідчить про те, що для чоловічої вибірки фізична активність є цінною сама по собі. Для групи «жінки» характерна фрагментарність внутрішніх мотивів, що вказує на необхідність додаткових педагогічних стимулів.
2. Зовнішня регуляція та амотивація. Критично важливим є виявлення високих показників амотивації у групі «жінки» (пік 18,42% на рівні 8 балів). Це є індикатором відчуження від фізичної культури, сприйняття її як нав'язаного обов'язку. Також у жіночій вибірці домінує зовнішня регуляція (пік 21,05% на рівні 16 балів), що підтверджує гіпотезу про заняття спортом переважно заради корекції зовнішності або уникнення санкцій (Рис.К.7 та рис.К.6 Додаток К).
3. Характер змін спортивної мотивації в залежності від статі респондентів за субшкалами «Орієнтація на знання», «Орієнтація на виявлення» та «Інтроспектована орієнтація» зображені на ілюстраціях рис.К.1, рис.К.4 та рис.К.5 відповідно у Додатку К.
4. Вікова трансформація мотивів.
 - Група «11–12 років». Спостерігається дисонанс між високою «орієнтацією на знання» та значною «амотивацією» (18,18% на рівні 15 балів). Це свідчить про нестійкість інтересу: діти хочуть дізнаватися нове, але швидко втрачають запал при зіткненні з рутиною (Рис.К.8 та рис.К.14 Додаток К).
 - Група «13 років». Відзначається зростання ролі зовнішньої регуляції (пік 21,43% на 16 балах). Мотивація починає підтримуватися почуттям провини або сорому («я повинен займатися, щоб не бути гіршим за інших»), що є типовим механізмом соціалізації у цьому віці (Рис.К.13 Додаток К).

- Група «14–15 років». Домінуючим регулятором стає інтросекція (23,81% на рівні 16 балів). Це свідчить про інтерналізацію зовнішніх вимог, проте повна інтеграція цінності спорту (перехід до внутрішньої мотивації) ще не завершена (Рис.К.12 Додаток К).

5. Характер змін спортивної мотивації в залежності від віку респондентів за субшкалами «Орієнтація на досягнення», «Орієнтація на чуттєву стимуляцію» та «Орієнтацію на виявлення» зображені на ілюстраціях рис.К.9, рис.К.10 та рис.К.11 відповідно у Додатку К.

Результати емпіричного дослідження за обома підходами підтверджують необхідність застосування диференційованого підходу до формування мотивації до фізичної активності школярів, враховуючи як гендерні, так і вікові особливості, з акцентом на зміцненні внутрішньої (автономної) мотивації.

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками мотиваційної сфери дітей шкільного віку

З метою виявлення внутрішніх механізмів, що регулюють спонукання підлітків до занять спортом, на наступному етапі роботи було проведено дослідження взаємозв'язків між шкалами використовуваних методик. Математико-статистична обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою розрахунку коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r). Аналіз проводився диференційовано за двома напрямками: статевим (порівняння груп «жінки» та «чоловіки») та віковим («11–12 років», «13 років» та «14–15 років»).

Варто зауважити, що з огляду на відносно невеликий загальний обсяг вибірки ($N=60$) та незначну чисельність окремих підгруп, отримані результати доцільно розглядати лише як виявлення стійких психологічних тенденцій. Акцент у даному підрозділі зроблено на аналізі сили та напрямку кореляційних зв'язків, що дозволяє простежити якісну специфіку

взаємозв'язку між загальною мотивацією досягнення успіху та структурою спортивної мотивації на різних етапах підліткового віку. Кореляційні таблиці та кореляційні плеяди представлені у Додатку Л.

1. Аналіз результатів за статевою ознакою

Вивчення даних у гендерних підгрупах виявив відмінні механізми інтеграції мотивації успіху в структуру спортивної діяльності.

Група «Жінки».

Дані математично-статистичної обробки наведені у таблицях Л.1 та Л.2 у Додатку Л.

У цієї категорії спостерігається помірна узгодженість між методиками за Т.Елерсом та А.Реаном ($r=0,53$), що свідчить про цілісність мотиваційного ядра: прагнення до успіху тут гармонійно поєднується зі страхом невдачі.

Показники методики за А.Реаном мають тісні зв'язки з внутрішньою мотивацією, зокрема з «орієнтацією на знання» ($r=0,53$), «орієнтацією на досягнення» ($r=0,47$) та «чуттєвою стимуляцією» ($r=0,47$). Це вказує на те, що у жінок надія на успіх тісно пов'язана з інтересом до самого процесу спорту та отриманням задоволення від нього. Тобто, чим вище у жінки прагнення до успіху, тим більше задоволення вона отримує від самого процесу тренувань та засвоєння нових навичок.

Специфічним є зв'язок методики за Т.Елерсом з «інтроєктованою регуляцією» ($r=0,38$) - типом мотивації, що базується на почутті обов'язку або провини. Це може свідчити про те, що високий рівень домагань у дівчат частково підживлюється почуттям обов'язку або бажанням відповідати соціальним очікуванням («я маю бути успішною, щоб не розчарувати інших»), що є характерним для жіночої гендерної соціалізації.

Обидві методики показують очікуваний зворотний зв'язок з амотивацією ($r= -0,34$ для методики за Т.Елерсом та $r= -0,36$ для опитувальника за А.Реаном), тобто вища мотивація досягнення знижує ризик відмови від занять спортом.

Кореляційна плеяда для групи «жінки» зображена на рис.Л.1 у Додатку Л.

Група «Чоловіки»

Дані математично-статистичної обробки наведені у таблицях Л.3 та Л.4 у Додатку Л.

В даній групі кореляція між методикою за Т.Елерсом та опитувальником за А.Реаном є слабкою ($r=0,21$), що вказує на диференціацію мотиваційних конструктів: «ризик заради успіху» (Т.Елерс) та «надія на успіх» (А.Реан) у них функціонують як відносно незалежні механізми.

Когнітивна спрямованість. Домінуючим корелятом для методики А.Реана є «орієнтація на знання» ($r=0,59$). Для чоловіків мотивація успіху тісно пов'язана з прагненням розібратися в механіці спорту, тактиці та техніці. Успіх асоціюється з компетентністю.

Захисна функція мотивації. Найбільш значущим результатом є сильний зворотний зв'язок між мотивацією успіху за А.Реаном та амотивацією ($r=-0,72$). Це дозволяє стверджувати, що сформована позитивна мотивація досягнення у чоловіків виступає потужним буфером проти вигорання. Саме наявність конструктивної надії на успіх утримує їх у спорті та блокує розвиток амотиваційних станів. Методика за Т.Елерсом тут менш чутлива ($r=-0,36$).

Кореляційна плеяда для групи «чоловіки» зображена на рис.Л.2 у Додатку Л.

У обох групах методика за А.Реаном виявилася більш інформативною щодо внутрішніх мотивів занять спортом. Однак у дівчат мотивація успіху частіше корелює з емоційним задоволенням (стимуляцією), тоді як у хлопців - з когнітивним компонентом (пізнанням) та сильним запереченням амотивації.

2. Вікова динаміка трансформації мотивації.

Результати демонструють чітку еволюцію мотиваційної сфери від молодшого до старшого підліткового віку.

Вікова група «11–12 років»

Дані математично-статистичної обробки наведені у таблицях Л.5 та Л.6 у Додатку Л.

На цьому етапі провідну роль відіграє мотивація, що діагностується методикою Т.Елерса, тоді як опитувальник А.Реана не виявляє значущих зв'язків зі спортивною мотивацією. Кореляція між самими методиками Т.Елерса та А.Реана також мінімальна ($r=0,15$).

Це пояснюється віковими психологічними особливостями. Підлітки 11–12 років ще не мають достатньо сформованої рефлексії для глибокого усвідомлення категорій «надія на успіх» чи «страх невдачі» (конструкт опитувальника за А.Реаном). Натомість методика за Т.Елерсом, яка часто пов'язана з рівнем домагань та готовністю до ризику, краще резонує з їхньою імпульсивністю.

Висока кореляція результатів методики за Т.Елерсом з «чуттєвою стимуляцією» ($r=0,60$) підтверджує, що прагнення до успіху в цьому віці базується на емоційному підйомі, азарті та безпосередньому задоволенні від активності.

Кореляційна плеяда для вікової групи «11-12 років» зображена на рис.Л.3 у Додатку Л.

Вікова група «13 років» (Кризовий/перехідний етап)

Дані математично-статистичної обробки наведені у таблицях Л.7 та Л.8 у Додатку Л.

Цей вік характеризується піком інтеграції мотиваційних сфер. Спостерігаються найвищі кореляції між усіма шкалами. Обидві методики (за Т.Елерсом та А.Реаном) працюють узгоджено, кореляція між ними $r=0,44$).

Формування ідентичності. Методика за А.Реаном показує найвищий зв'язок з «інтроєктованою орієнтацією» ($r=0,67$), «орієнтацією на знання» ($r=0,63$) та «орієнтацією на досягнення» ($r=0,61$). У 13 років спорт перестає бути просто грою і починає вбудовуватися в структуру "Я-концепції". Підліток прагне успіху, тому що починає ідентифікувати себе як спортсмена.

Усвідомлена мотивація досягнення стає головним драйвером спортивної активності.

Кореляційна плеяда для вікової групи «13 років» зображена на рис.Л.4 у Додатку Л.

Вікова група «14–15 років»

Дані математично-статистичної обробки наведені у таблицях Л.9 та Л.10 у Додатку Л.

Відбувається сепарація мотиваційних механізмів. Вплив «стихійної» мотивації (за Т.Елерсом) нівелюється, поступаючись місцем ціннісно-смысловій регуляції (за А.Реаном), хоча зв'язок між методиками за Т.Елерсом і А.Реаном залишається ($r=0,50$).

Рационалізація успіху. Відсутність значущих зв'язків методики за Т.Елерсом зі шкалами SMS (більшість значень $<0,1$) свідчить про те, що просте бажання "бути першим" або високий рівень домагань вже не є достатнім стимулом для систематичних занять спортом у старших підлітків.

Мотивація успіху за А.Реаном значущо корелює з «орієнтацією на знання» ($r=0,56$) та негативно з амотивацією ($r=-0,55$). У цьому віці фізична активність підтримується лише за умови глибокого розуміння діяльності та свідомого бажання досягати результатів, що протидіє пасивності.

Кореляційна плеяда для вікової групи «14-15 років» зображена на рис.Л.5 у Додатку Л.

Узагальнений висновок

Результати дослідження дозволяють констатувати, що психологічні фактори мотивації до фізичної активності не є статичними.

1. Відбувається онтогенетичний зсув: від емоційно-імпульсивної регуляції успіху (домінування кореляцій з методикою за Т.Елерсом в 11–12 років) до ціннісно-смыслові та когнітивної регуляції (домінування кореляцій з опитувальником за А.Реаном в 13–15 років).
2. Мотивація досягнення успіху (особливо за опитувальником А.Реана) виконує важливу протекторну функцію, блокуючи розвиток амотивації.

Цей ефект найбільш виражений у хлопців, для яких спорт є простором для компетентності та самоствердження.

3. Гендерний аналіз вказує на те, що у дівчат мотивація успіху є більш соціально-орієнтованою (через механізми інтроєкції), тоді як у хлопців вона має автономно-компетентнісний характер.

Висновки до розділу 2

За результатами емпіричного дослідження, спрямованого на діагностику психологічних чинників мотивації підлітків до фізичної активності, були отримані дані, які дозволяють здійснити перевірку запропонованих гіпотез та сформулювати низку ключових висновків щодо структури та динаміки мотиваційної сфери досліджуваної вибірки.

1. Методологічні засади та валідація інструментарію

У підрозділі 2.1 було обґрунтовано вибір комплексу з трьох психодіагностичних методик, що забезпечило принцип триангуляції даних та подолання обмежень кожного окремого інструменту. Методики виконували специфічні, але взаємодоповнюючі завдання:

- Методика Т.Елерса (Мотивація до успіху) оцінювала загальну інтенсивність мотивації (показник "сили" або "кількості"). Її перевага — швидкість і простота, недолік — відсутність якісної диференціації мотивів.
- Опитувальник А.Реана (Мотивація успіху/невдачі) вимірював мотиваційний полюс (вектор) — співвідношення між прагненням до успіху та страхом перед невдачею. Це критично важливо для виявлення дезадаптивних тенденцій (тенденцій до уникнення), які є ключовим фактором пасивності.

- Шкала SMS (Спортивна мотивація) надала якісний та структурний аналіз мотивів, базуючись на Теорії самодетермінації (SDT), виявивши ступінь автономності (внутрішньої vs. зовнішньої регуляції). Це найбільш інформативний інструмент, що компенсував обмеження інших методик щодо джерела мотивації.

Дослідження проведено на вибірці (60 підлітків 11–15 років), що охоплює критичні періоди онтогенезу мотиваційної сфери (від молодшого до середнього підліткового віку).

2. Загальна характеристика та структурні особливості мотивації

1. Загальна інтенсивність мотивації досягнення. Узагальнені дані (за Т. Елерсом) засвідчують домінування помірного рівня мотивації до успіху у вибірці. Емпірично встановлено, що молодша вікова група (11–12 років) має найвищий середній показник, що вказує на їхню початкову високу готовність до самоствердження та є сенситивним періодом для формування стійкої фізичної активності.

2. Мотиваційний полюс та вразливість. У більшості підлітків переважає проміжний (невизначений) тип мотивації (за А.Реаном), що балансує між прагненням до успіху і страхом перед невдачею. Цей баланс сигналізує про латентну вразливість мотиваційної сфери, де вплив негативних зовнішніх факторів (критика, невдача) може легко змістити домінанту в бік уникнення, що є ключовою причиною припинення занять.

3. Домінування зовнішньої регуляції (за SMS). Якісний аналіз структури мотивації підтвердив, що стійкість мотивації є низькою: значна питома вага припадає на зовнішню та інтроектовану регуляцію. Це означає, що заняття фізичною активністю часто підтримуються контролем ззовні (вимогами батьків/школи) або внутрішнім тиском (почуттям провини/обов'язку), а не автономним інтересом.

4. Кризовий характер віку 13 років. Частотний аналіз підтвердив, що вік 13 років є найбільш уразливим: тут фіксується пікове зростання частки осіб з низькою мотивацією досягнення (дослідження за Т.Елерсом) та

найбільше зростання показників страху перед невдачею (дослідження за А.Реаном), що корелює з відомими психологічними кризами підліткового періоду.

3. Взаємозв'язки мотиваційних факторів (Кореляційний аналіз)

1. Онтогенетичний зсув регуляції: кореляційний аналіз виявив, що психологічні фактори мотивації не є статичними і демонструють чіткий онтогенетичний зсув у механізмі регуляції фізичної активності:

- Група «11–12 років». Мотивація має емоційно-імпульсивний характер. Внутрішня мотивація (особливо до чуттєвої стимуляції) є найсильніше позитивно пов'язана із загальною мотивацією до успіху, що підтверджує переважання мотивів самоствердження та пошуку безпосереднього емоційного задоволення.
- Група «13 років». Цей період є точкою біфуркації, де встановлено значущий позитивний зв'язок між амотивацією та мотивацією уникнення невдачі (опитувальник за А.Реаном). Це свідчить про те, що саме страх стає психологічним бар'єром для активності.
- Група «14–15 років». Мотивація набуває ціннісно-смыслового та когнітивного характеру. Загальна інтенсивність (методика за Т.Елерсом) втрачає свою значущість як стимул. Натомість, стійка активність позитивно корелює з внутрішньою мотивацією до знань та негативно з амотивацією. Це вказує на те, що у середньому підлітковому віці заняття підтримуються лише за умови глибокого усвідомлення їхньої цінності та свідомого цілепокладання.

Таким чином, результати дослідження комплексно підтвердили необхідність зміщення фокусу психолого-педагогічного впливу: від простого стимулювання активності до інтерналізації мотивів та когнітивної регуляції (формування ціннісного розуміння ФА), що створює емпіричну основу для розробки програми психолого-педагогічної корекції для розвитку мотивації до фізичної активності.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОГРАМА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ АВТОНОМНОЇ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування принципів та інструментарію формувального впливу

Розробка програми психологічної корекції мотивації підлітків до фізичної активності базується на інтеграції теоретичних положень сучасної психології та результатах проведеного емпіричного дослідження. Аналіз наукових джерел та емпіричне дослідження дозволили виявити, що мотиваційна сфера сучасного підлітка характеризується суперечливістю, нестабільністю та високою залежністю від зовнішніх регуляторів.

Модель корекційного впливу Методологічним ядром програми визначено Теорію самодетермінації (Self-Determination Theory — SDT) Е.Десі та Р.Раяна. Вибір цього підходу зумовлений емпіричними даними, отриманими у другому розділі роботи. Зокрема, встановлено зростання показників «амотивації» та «зовнішньої регуляції» у підлітків (14–15 років), а також високий рівень «інтроектованої мотивації» (діяльність під тиском, почуття провини). Це свідчить про дефіцит автономії та переважання контрольованих форм поведінки, які не забезпечують стійкого інтересу до фізичної культури.

Відповідно, стратегічною метою формувального впливу є фасилітація процесу інтеріоризації (привласнення) цінностей фізичної активності: трансформація зовнішньої регуляції («я мушу») у внутрішню мотивацію («я хочу», «мені цікаво») через задоволення трьох базових психологічних потреб:

1. Потреба в автономії - сприйняття себе як джерела власної активності, наявність вибору.

2. Потреба в компетентності - відчуття ефективності своїх дій, впевненість у здатності подолати фізичні навантаження.
3. Потреба у спорідненості (взаємозв'язку) - відчуття приналежності до групи, емоційна підтримка значущого оточення.

Обґрунтування принципів побудови програми На основі емпіричного аналізу вікових та гендерних особливостей респондентів визначено ключові принципи реалізації програми:

1. Принцип суб'єктності та добровільності.

Емпірично виявлено, що у віці 13 років відбувається різке зниження мотивації, що корелює з кризою підліткового віку та опором примусу. Тому програма виключає директивні методи, натомість пропонує техніки, спрямовані на розвиток навичок самостійного вибору видів активності.

2. Принцип гендерної диференціації.

Дослідження показало, що дівчата мають достовірно вищі показники амотивації та вищу чутливість до зовнішньої оцінки зовнішності. У зв'язку з цим, зміст програми для дівчат має акцентувати на корекції образу тіла, знятті оціночної тривожності та формуванні естетичних мотивів, тоді як для хлопців, які орієнтовані на змагальність, доцільно використовувати ситуації помірної ризику та досягнень.

3. Принцип формування ситуації успіху (компетентності).

За даними методики А.Реана, значна частина підлітків (особливо у 13 років — 14,29%) має виражений страх невдачі. Корекційний вплив повинен нівелювати цей страх шляхом постановки реалістичних SMART-цілей та акцентування уваги на індивідуальному прогресі, а не на нормативному порівнянні.

Зміст та методи формувального етапу Організаційно-методичне забезпечення програми передбачає використання активних методів соціально-психологічного навчання, які спрямовані на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

1. Когнітивно-рефлексивний блок.

Спрямований на усвідомлення власних бар'єрів. Оскільки дослідження виявило у багатьох підлітків «невизначений» мотиваційний полюс, необхідні методи, що допомагають вербалізувати проблеми: групові дискусії, аналіз мотиваційних профілів, техніка «Колесо балансу активності». Це дозволяє перевести проблему з рівня неусвідомленого опору на рівень раціонального аналізу.

2. Емоційно-корекційний блок.

Спрямований на роботу з образом тіла та страхами. Використовуються методи арт-терапії, техніки когнітивного переформулювання (reframing) негативних установок («я слабкий» → «я розвиваюся») та вправи на розвиток тілесної усвідомленості (mindfulness). Це відповідає потребі зниження тривожності, яка є бар'єром до активності.

3. Поведінково-регуляторний блок.

Передбачає формування конкретних навичок самоорганізації. Оскільки результати SMS показали дефіцит внутрішньої регуляції у старших підлітків, програма включає тренінги з цілепокладання, ведення щоденників активності та планування графіку тренувань. Це забезпечує перехід від намірів до реальних дій (відповідно до теорії запланованої поведінки).

Модель управління параметрами корекції.

Ефективність формувального впливу забезпечується моніторингом динаміки змін за такими індикаторами (на основі використаного діагностичного інструментарію):

- Зниження показників шкали «Амотивація» та «Зовнішня регуляція» (за SMS) як свідчення подолання відчуження від фізичної культури.
- Зміщення мотиваційного полюса від уникнення невдачі до надії на успіх (за А.Реаном).
- Підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та частоти добровільної рухової активності (поведінковий критерій).

3.2. Програма психологічно-педагогічної корекції та розвитку мотивації дітей шкільного віку до фізичної активності «ШЛЯХ ДО АВТОНОМІЇ»

Цільова аудиторія: підлітки 11–15 років (середня ланка школи).
Тривалість одного заняття: 75–90 хвилин, оптимальний час для підлітків: дозволяє провести розминку, основний блок (рефлексію, вправи) та завершальне обговорення, уникаючи перевтоми. **Тривалість програми:** 16 занять, достатній час для інтерналізації (вбудовування) цінностей ФА, що є довготривалим процесом. **Періодичність зустрічей:** 2 рази на тиждень, забезпечує необхідну динаміку процесу і не дає мотиваційним змінам «згаснути» між заняттями. **Загальна тривалість:** 8 тижнів (2 місяці), дозволяє підліткам пройти всі психологічно-педагогічні модулі та застосувати набуті навички на практиці. **Кількість осіб у групі:** Оптимально 10–14 підлітків. Групи невеликої чисельності забезпечують безпечний простір для рефлексії та обговорення особистих бар'єрів, що є критично важливим для роботи з амотивацією та страхом невдачі. Однорідність за віком (в межах підліткового періоду) сприяє кращому засвоєнню матеріалу. **Керівники:** основний керівник (психолог) - психолог, що має освіту у галузі клінічної, освітньої або спортивної психології. Має досвід роботи з підлітковою мотивацією та психологічною корекцією. Співкерівник (фахівець з фізичного виховання) - вчитель фізичної культури або інструктор, який пройшов додаткову психолого-педагогічну підготовку. Керівники повинні дотримуватись автономно-підтримуючого стилю комунікації, уникаючи директивних вказівок, тиску та критики, що може посилити зовнішню регуляцію. Участь двох фахівців (психолога та фізкультурника) забезпечує комплексний підхід, поєднуючи психологічну корекцію внутрішніх бар'єрів та практичний розвиток компетентності у руховій сфері, що є основою для інтерналізації мотивації.

Теоретичні основи програми та опис психологічної/соціальної проблематики

1. Психологічна та соціальна проблематика.

Методологічна необхідність розробки програми зумовлена низкою дисфункціональних мотиваційних патернів, які було виявлено під час емпіричного дослідження:

- Переважання контрольованої мотивації. Емпірично встановлено зростання показників «амотивації» та «зовнішньої регуляції» (за SMS) у підлітків 14–15 років, а також домінування «інтроєктованої мотивації» (діяльність під тиском, почуття провини, уникнення внутрішнього дискомфорту). Це свідчить, що фізична активність рідко є предметом автономного вибору, що є центральною проблемою, яку необхідно вирішити.
- Страх невдачі та низька самоефективність. У вибірці переважає проміжний/невизначений тип мотивації між прагненням до успіху та уникненням невдачі (за А.Реаном). Цей баланс вимагає втручання, спрямованого на зниження страху оцінки та зміцнення впевненості у власних силах (компетентності).
- Сенситивний кризовий вік. Дослідження підтвердило кризовий характер віку 13 років, який є сенситивним періодом зниження загального мотиваційного потенціалу. Це створює необхідність активного формування навичок саморегуляції та самостійності у виборі фізичної активності.
- Гендерна диференціація. Жіноча вибірка демонструє вищу залежність від зовнішньої регуляції та більший кластер амотивації, що відображає соціальну проблематику (залежність від зовнішньої оцінки, стереотипи щодо жіночого тіла) та потребує цілеспрямованої роботи з образом тіла та соціальною підтримкою.

2. Теоретичне обґрунтування та відповідь на проблеми

Програма «Шлях до автономії» передбачає створення цілісної системи психолого-педагогічного впливу, що відповідає на виявлені проблеми через задоволення трьох базових психологічних потреб SDT (теорія само-детермінації):

- Автономія (відчуття вибору).

Надання реального вибору, уникнення тиску та критики (автономно-підтримуючий стиль комунікації) для зниження домінування зовнішньої та інтроєктованої регуляції.

- Компетентність (відчуття ефективності).

Створення ситуацій успіху, робота з когнітивними викривленнями, формування реалістичних цілей (SMART) для подолання страху невдачі, відчуття низької самоефективності та негативного образу тіла.

- Спорідненість (відчуття зв'язку та приналежності).

Забезпечення безпечного групового середовища, акцент на емоційній підтримці та використанні соціального ресурсу для нівелювання зростання амотивації, соціальної тривожності та усунення кризового характеру мотивації у 13 років.

Мета програми: формування стійкої внутрішньої (автономної) мотивації підлітків віком 11–15 років до регулярної фізичної активності шляхом інтерналізації її цінності та задоволення трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та спорідненості, згідно з теорією самодетермінації (SDT).

Завдання програми. Для досягнення поставленої мети програмою передбачається реалізація комплексу взаємопов'язаних завдань, згрупованих за основними психологічними напрямками:

А. Діагностично-когнітивні завдання

1. Фасилітувати усвідомлення підлітками власного мотиваційного профілю, зокрема домінуючого мотиву (прагнення до успіху чи уникнення невдачі) та існуючих особистісних бар'єрів до фізичної активності (ФА).

2. Сформувати адекватне когнітивне розуміння ФА як засобу психологічного та фізичного благополуччя, а не виключно як спортивного досягнення.

Б. Корекційно-розвивальні завдання (SDT-спрямовані)

3. Сприяти розвитку відчуття компетентності та самоєфективності у сфері ФА шляхом фокусування на процесі, а не на результаті, та корекції негативної тілесної уяви.
4. Розвивати автономію через навчання навичкам самостійного та відповідального цілепокладання, гнучкого планування та вільного вибору видів ФА відповідно до особистих інтересів.
5. Зміцнювати потребу у спорідненості шляхом створення підтримуючого групового клімату та навчання використанню соціального оточення як ресурсу для залучення до ФА.
6. Знизити рівень амотивації та залежності від зовнішньої регуляції, сприяючи переходу до більш інтерналізованих форм мотивації (ідентифікованої та внутрішньої).

В. Інтеграційні завдання

7. Навчити підлітків використовувати ФА як ефективний механізм емоційної саморегуляції для подолання стресу та тривожності.
8. Сформувати навички самоконтролю та розробити стратегії профілактики «зривів» для забезпечення стійкості мотивації у довгостроковій перспективі.

Очікувані результати програми. Очікувані результати розділяються на кількісні (які підтверджуються повторною діагностикою) та якісні (поведінкові та психологічні зміни):

А. Кількісні (психодіагностичні) результати

1. Шкала SMS - зниження середніх балів за шкалами «Амотивація» та «Зовнішня регуляція». А отже свідчення подолання байдужості та залежності від зовнішнього контролю.

2. Опитувальник А.Реана - зміщення домінуючої мотиваційної спрямованості у бік прагнення до успіху, тобто зниження страху невдачі та зростання впевненості у своїх силах.
3. Методика Т.Елерса - статистично значуще підвищення загального рівня мотивації до успіху, інакше кажучи зростання активної, цілеспрямованої позиції підлітка.

Б. Якісні (психологічні та поведінкові) результати

1. Поведінкові зміни - підлітки демонструють підвищення частоти та різноманітності видів добровільної (автономно обраної) фізичної активності поза шкільною програмою.
2. Когнітивні зміни - формування позитивного та реалістичного образу тіла та адекватне сприйняття своїх фізичних можливостей.
3. Емоційні зміни - зниження рівня тривожності, пов'язаної із фізичною діяльністю та соціальною оцінкою, а також здатність використовувати рух для регуляції негативних емоцій.
4. Мотиваційна стійкість - здатність самостійно планувати та коригувати свій руховий режим, мінімізуючи вплив зовнішнього тиску та перешкод.

Функції програми:

1. Діагностичні: фасилітувати усвідомлення підлітками власного мотиваційного профілю та існуючих бар'єрів до ФА (амотивація, страх невдачі).
2. Когнітивні: сформувати адекватне розуміння ФА, її переваг для психічного здоров'я та її відмінності від спортивних досягнень.
3. Корекційні: знизити рівень амотивації та зовнішньої (контрольованої) регуляції шляхом інтерналізації цінностей ФА.
4. Розвивальні: сприяти розвитку трьох базових психологічних потреб SDT: автономії (вибір, саморегуляція), компетентності (позитивний

образ тіла, відчуття ефективності) та спорідненості (підтримка групи).

Структура та змістове наповнення (16 занять)

Програма поділена на чотири тематичні модулі, кожен з яких спрямований на задоволення однієї або кількох базових психологічних потреб підлітків.

Модуль I. Діагностика та рефлексія: Від усвідомлення до наміру (Заняття 1–4). (Див. таблицю 3.1).

Основна мета: Усвідомлення поточної мотиваційної позиції та встановлення особистого сенсу ФА.

Таблиця 3.1

Змістове наповнення модуля I

№	Назва заняття	Основний зміст та методи	Результат
1	«Мій мотиваційний профіль: Хто я?»	Вступ, правила роботи. Обговорення відмінностей понять «Фізична активність» та «Спорт». Первинна рефлексія за результатами тестування (усвідомлення своєї домінанти: успіх чи уникнення невдачі).	Усвідомлення власного ставлення до ФА; встановлення довірливого клімату.
2	«Бар'єри та ресурси: Чому я неактивний?»	Визначення та категоризація особистих бар'єрів до ФА (лінь, страх оцінки, відсутність часу). Аналіз проявів амотивації. Техніка «Колесо балансу активності».	Ідентифікація внутрішніх та зовнішніх перешкод.
3	«Цінність руху: Що я відчуваю?»	Когнітивна реструктуризація: аналіз уявлень про ФА. Обговорення зв'язку ФА з психічним благополуччям (стрес, емоції). Техніка «Мотиваційні картки».	Перехід від зовнішнього сприйняття ФА до внутрішнього усвідомлення її цінності.
4	«Вибір: Що таке моя ідеальна активність?»	Рефлексія щодо видів рухової активності. Застосування принципу автономії: надання можливості вибору (створення списку привабливих і доступних видів ФА).	Формування наміру до дій, заснованого на особистому виборі.

Модуль II. Формування тілесної компетентності та позитивного образу тіла (Заняття 5–8) (Див. таблицю 3.2).

Основна мета: Розвиток відчуття компетентності, зниження тривожності, пов'язаної з оцінкою, та корекція образу тіла.

Таблиця 3.2

Змістове наповнення модуля II

№	Назва заняття	Основний зміст та методи	Результат
5	«Образ мого тіла: Вплив медіа»	Дискусія про вплив соціальних мереж та ідеалів на тілесну уяву підлітків. Техніки, спрямовані на самоприйняття та критичний аналіз медіаповідомлень.	Корекція нереалістичних тілесних стандартів; підвищення самоприйняття.
6	«Компетентність і успіх: Я можу!»	Робота з мотивом уникнення невдачі (за результатами Реана). Техніки «Сходінки компетентності» та «Активация успіху» (фокус на малих, реалістичних досягненнях).	Зміцнення віри у власну ефективність (самоефективність) у фізичній сфері.
7	«Тілесна рефлексія: Вслухаючись у себе»	Вправи на розвиток пропріоцепції та усвідомленості (mindfulness) у русі. Фокус на внутрішніх відчуттях (задоволення, напруга), а не на зовнішньому результаті.	Розвиток зв'язку між тілом та емоційним станом; формування внутрішньої регуляції.
8	«Позитивний внутрішній діалог»	Когнітивно-поведінкові техніки заміни негативних думок («Я незграбний», «Мене засміють») на конструктивні установки («Я вчуся», «Я стараюся»).	Створення позитивного самопідкріплення, необхідного для стійкої мотивації.

Модуль III. Автономія та саморегуляція: Перехід до внутрішньої мотивації (Заняття 9–12) (Див. таблицю 3.3).

Основна мета: Навчання підлітків навичкам самостійного планування та інтеграції ФА в повсякденне життя (інтерналізація).

Таблиця 3.3

Змістове наповнення модуля III

№	Назва заняття	Основний зміст та методи	Результат
9	«Від «Треба» до «Хочу»: Континуум SDT»	Поглиблене вивчення континууму мотивації (зовнішня, інтроектвана, ідентифікована, внутрішня). Аналіз, до якої категорії належать їхні особисті мотиви.	Усвідомлення цінності ідентифікованої мотивації як перехідного етапу.
10	«Ефективне цілепокладання в ФА»	Практика постановки SMART-цілей для фізичної активності (специфічних, вимірних, досяжних, релевантних, обмежених у часі).	Розвиток навичок планування та відповідальності.
11	«Подолання прокрастинації та інерції»	Вивчення прийомів саморегуляції: «якщо-то» планування, самомоніторинг активності (щоденник ФА), робота з першими 5 хвилинами.	Формування механізмів подолання опору на початку діяльності.
12	«Мій автономний план активності»	Розробка індивідуального, гнучкого плану ФА на 2 тижні, заснованого виключно на особистому виборі та цілях (принцип автономії).	Практичне застосування навичок саморегуляції та цілепокладання.

Модуль IV. Соціально-емоційна підтримка та інтеграція
(Заняття 13–16) (Див. таблицю 3.4).

Основна мета: Зміцнення потреби у спорідненості та використання ФА як інструменту емоційного регулювання.

Таблиця 3.4

Змістове наповнення модуля IV

№	Назва заняття	Основний зміст та методи	Результат
13	«Сила однолітків: Підтримка vs Тиск»	Дискусія про роль соціального оточення (сім'я, друзі) у ФА. Навчання, як просити про конструктивну підтримку та як уникати тиску та критики.	Зміцнення відчуття спорідненості; використання групи як ресурсу.
14	«Активність як антистрес: Емоційна розрядка»	Вивчення впливу ФА на рівень тривожності та депресивних станів. Практичні техніки використання руху для регуляції сильних емоцій.	Усвідомлення психологічних переваг ФА; розвиток емоційної стійкості
15	«Профілактика зривів та «відкатів»	Обговорення типових причин припинення занять (хвороби, літо, втома). Розробка стратегій дій у відповідь на життєві перешкоди.	Формування стійкості до зовнішніх обставин.
16	«Інтеграція та майбутня мотивація»	Фінальна рефлексія та зворотний зв'язок. Повторна діагностика мотивації (для порівняння). Створення «капсули часу» з мотиваційними листами собі в майбутнє.	Закріплення внутрішньої мотивації та готовності до довготривалої самостійної діяльності.

Опис використаних методик і технік, необхідних для реалізації програми

1. Основна теоретико-методологічна база наведена у таблиці 3.5.
2. Основні психологічні методики та техніки представлені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.5

Основна теоретико-методологічна база

Технологія / Концепція	Цільове призначення в Програмі	Джерело
Теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT)	Методологічне ядро. Зміщення мотивації від контрольованої до автономної шляхом задоволення потреб (компетентність, автономія, спорідненість).	[43]
Автономно-підтримуючий стиль комунікації	Ключова комунікативна технологія керівника, що передбачає мінімізацію контролю та надання вибору підліткам.	[57]
Концепція мотиваційних чинників фізичної активності	Забезпечення теоретичного підґрунтя в українському науковому контексті, підтвердження актуальності проблеми.	[5]

Таблиця 3.6

Основні психологічні методики та техніки

Методика / Технологія	Цільове призначення в Програмі	Джерело
Елементи Когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)	Робота з когнітивними викривленнями та корекція страху невдачі як бар'єру на шляху до успіху (Модуль I, II).	[37]
Технологія цілепокладання SMART	Інструмент для формування реалістичних, вимірюваних та досяжних цілей, що підвищує відчуття компетентності (Модуль III).	[45]
Тілесно-орієнтована терапія та техніки релаксації	Регуляція емоційного стану та розвиток внутрішньої мотивації до чуттєвої стимуляції (отримання задоволення від руху) (Модуль II, IV).	[49]
Методи групової динаміки та рефлексії	Забезпечення соціальної підтримки та задоволення потреби у спорідненості, сприяння усвідомленню власних мотивів.	[63]
Проективні та арт-терапевтичні методи	Робота з образом тіла, візуалізація цілей та посилення самоефективності через творчий процес (Модуль II, III).	[54]

Перелік необхідних матеріалів та обладнання для реалізації програми

1. Просторово-технічне забезпечення:

- Групове приміщення - комфортний, добре освітлений простір, що забезпечує можливість вільного пересування та трансформації розстановки меблів (робота в колі, парах, мінігрупах, виконання тілесних вправ).
- Дошка/Фліпчарт - візуалізація групових правил, спільне створення «мотиваційних карт», запис ідей, цілей (Модулі I, III).
- Проектор та екран - демонстрація навчальних презентацій, відеороликів, графіків, що ілюструють зв'язок активності та здоров'я (Модуль I, II).
- Аудіосистема (колонки) - супровід тілесно-орієнтованих та релаксаційних вправ (Модуль II, IV), створення емоційного фону.
- Таймер або секундомір - регулювання часу виконання групових вправ та мінімізація часових «провисань».
- М'які килимки (мати) - використання для тілесних психотехнік, релаксації, зниження тривожності (Модуль II, IV).

2. Канцелярські та дидактичні матеріали

- Папір формату А4 та А3 - індивідуальні та групові творчі завдання («Мапа активності», «Колаж компетентності», малювання образу тіла).
- Канцелярське приладдя - маркери, фломастери, кольорові олівці, ручки (для активної рефлексивної та творчої роботи).
- Стікери - швидке анонімне збирання ідей, фіксація почуттів та потреб (особливо актуально для Модуля IV).
- Робочі бланки - копії шаблонів для самодіагностики, цілепокладання (SMART-цілі), «Щоденник успіху» та фіксації результатів (Модуль I, III).

- Картини/зображення - набори карток із зображеннями різних видів фізичної активності, емоцій, мотивів (для активації метафоричного мислення).

3. Інвентар для мінімальної фізичної активності

- М'ячі (м'які, тенісні) - проведення ігрових вправ на кооперацію, взаємодію та зняття напруги (Модуль IV).
- Еластичні стрічки/еспандери - демонстрація простих вправ, доступних для виконання вдома, з акцентом на відчуття компетентності (Модуль II).
- Скакалки - використання у блоках на підвищення активності та «чуттєвої стимуляції» (внутрішня мотивація за SMS).

Методично-педагогічні умови ефективності програми

Ефективність програми психологічної корекції та розвитку мотивації підлітків до фізичної активності забезпечується дотриманням комплексу взаємопов'язаних організаційно-методичних та психолого-педагогічних умов.

1. Умови, орієнтовані на принцип «Автономії». Ці умови спрямовані на те, щоб підліток відчував себе суб'єктом власної діяльності, що є фундаментальним для інтерналізації мотивації.
 - Надання права вибору (Самостійне цілепокладання): Програма повинна забезпечувати підліткам реальну можливість вибору видів фізичної активності, тривалості та інтенсивності занять (у розумних межах). Забезпечення автономії (ключовий принцип SDT) сприяє переходу від зовнішньої регуляції до ідентифікованої та внутрішньої мотивації.
 - Використання автономно-підтримуючого стилю комунікації: Керівники мають уникати директивного тону, тиску та зовнішнього контролю (наприклад, погрози, жорстка критика). Слід застосовувати інформативний зворотний зв'язок і заохочувати самостійну рефлексію. Автономно-підтримуючий

стиль мінімізує інтроектовану мотивацію (заняття через почуття провини або сорому) та сприяє автентичному інтересу.

2. Умови, орієнтовані на розвиток «Компетентності». Ці умови спрямовані на підвищення самоефективності та зниження страху невдачі.

- Створення ситуацій успіху та помірною ризику: Заняття мають включати вправи, що відповідають актуальному рівню розвитку підлітків, забезпечуючи реалістичність досягнень. Складність завдань повинна бути помірною, щоб запобігти амотивації, але достатньою для розвитку відчуття компетентності. Успіх у діяльності підвищує самоефективність і знижує домінування мотиву уникнення невдачі (за результатами А.Рєана).
- Фокусування на процесі та зусиллях: акцент у груповому обговоренні та зворотний зв'язок повинні надаватися зусиллям, покращенню та процесу виконання, а не порівнянню з іншими чи лише кінцевому результату. Заохочення внутрішньої мотивації, орієнтованої на знання та досягнення, а не лише на зовнішню оцінку.

3. Умови, орієнтовані на принцип «Спорідненості». Ці умови забезпечують сприятливе соціальне середовище, що є важливим для підліткового віку.

- Створення підтримуючого групового середовища: Забезпечення психологічної безпеки, конфіденційності та безоціночного сприйняття учасників, що дозволяє вільно обговорювати бар'єри (страх, невпевненість). Задоволення потреби у спорідненості допомагає подолати соціальну тривожність та страх осуду, які часто є причиною відмови від ФА (зокрема, у дівчат).
- Інтеграція соціальних та кооперативних форм ФА: включення елементів парних та групових вправ, що вимагають взаємодії та співпраці, а не лише індивідуальної конкуренції. Зміцнення

групової єдності та перетворення соціального середовища з чинника тиску на чинник підтримки.

4. Організаційно-методичні умови. Ці умови стосуються структури та змісту програми.

- Комплексний підхід до корекції. Одночасна робота з когнітивною (переконавання), емоційною (страх) та поведінковою (планування) сферами.
- Модульність та послідовність подачі матеріалу. Чітке структурування програми на модулі (від усвідомлення до інтеграції) забезпечує логічний та поетапний процес інтерналізації. Послідовність від діагностики до саморегуляції максимізує засвоєння навичок.
- Пролонгованість (тривалість) впливу. Дотримання встановленої кількості занять (16) та їх періодичності (2 рази на тиждень), що необхідна для формування стійких мотиваційних установок. Зміна стійких особистісних диспозицій (таких як мотивація) є пролонгованим процесом і вимагає часу для закріплення нових патернів поведінки.

Критерії оцінки ефективності Програми «Шлях до автономії»:

1. **Кількісні (психодіагностичні) критерії.** Ці критерії базуються на порівнянні результатів первинної (до програми) та вторинної (після програми) діагностики за допомогою математичної статистики.
 - А. Критерій автономності мотивації - зростання середніх балів за субшкалою «Внутрішня мотивація - орієнтація на знання, досягнення, чуттєву стимуляцію» (шкала оцінки спортивної мотивації - SMS).
 - Б. Критерій зниження контрольованості - зниження середніх балів за шкалами «Амотивація» та «Зовнішня регуляція» (шкала оцінки спортивної мотивації - SMS).

В. Критерій зміни мотиваційного полюса - зміщення середнього балу в бік прагнення до успіху (підвищення показників до рівня 14 балів і вище) (опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» А.Реана).

Г. Критерій загальної мотиваційної інтенсивності - підвищення середнього балу групи за показником загальної мотивації до успіху (методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса).

2. Якісні (поведінкові та психологічні) критерії. Ці критерії оцінюються за допомогою методів спостереження, самозвітів, щоденників активності та якісного аналізу.

А. Поведінкова активність (зовнішній критерій) - зростання частоти та тривалості добровільної (не обов'язкової) фізичної активності на тиждень. Розширення репертуару видів ФА, які обирає підліток.

Б. Критерій суб'єктивного благополуччя - повідомлення про зростання задоволення від процесу ФА, зниження соціальної тривожності та зменшення страху перед оцінкою оточення під час занять.

В. Критерій самоефективності та компетентності - підліток демонструє більшу впевненість у своїх силах, береться за завдання помірного рівня складності та адекватно оцінює свої досягнення.

Г. Критерій саморегуляції та автономії - здатність підлітка самостійно планувати, коригувати свій руховий режим і знаходити внутрішні ресурси для відновлення активності після перерви (профілактика «зривів»).

Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи здійснено теоретико-методологічне обґрунтування, проектування та методичне забезпечення психолого-педагогічної програми «Шлях до автономії», спрямованої на корекцію та розвиток мотиваційної сфери підлітків. Узагальнення результатів розробки дозволяє зробити наступні висновки:

1. Концептуальна модель та проблематика. Розробка програми базується на інтеграції положень «Теорії самодетермінації» (SDT) та результатів емпіричного дослідження. Програма спроектована як цільова відповідь на виявлені дисфункціональні патерни: домінування зовнішньої та інтроєктованої регуляції, високий рівень амотивації (особливо у дівчат) та вікову кризу мотивації у 13 років. Стратегічною метою визначено трансформацію зовнішніх стимулів у внутрішню мотивацію через механізм задоволення трьох базових потреб: автономії, компетентності та спорідненості.

2. Методологічний інструментарій. Обґрунтовано інтегративний підхід до реалізації програми, що поєднує фундаментальні теоретичні концепції з практичними психотехнологіями. Змістове наповнення програми спирається на доказові методики: елементи когнітивно-поведінкової терапії (для корекції страху невдачі та когнітивних викривлень), технології SMART-цілепокладання (для підвищення самоефективності), тілесно-орієнтовану терапію та арт-терапевтичні методи (для роботи з образом тіла та емоційною регуляцією).

3. Структурно-змістова організація. Програма розрахована на 8 тижнів (16 занять) і побудована за модульним принципом, що забезпечує логічну послідовність психокорекційного впливу:

- Модуль I (Діагностика та рефлексія) — усвідомлення бар'єрів;
- Модуль II (Формування компетентності) — підвищення самоефективності;

- Модуль III (Автономія та саморегуляція) — розвиток навичок планування;
- Модуль IV (Соціально-емоційна підтримка) — інтеграція досвіду та профілактика зривів.

4. Ресурсне та організаційне забезпечення. Визначено необхідні організаційно-педагогічні умови (автономно-підтримуючий стиль комунікації, безпечне середовище) та розроблено детальний перелік матеріально-технічного забезпечення (просторові вимоги, дидактичні матеріали, спортивний інвентар), що робить програму готовою до практичного впровадження в освітній процес.

5. Система оцінки ефективності. Розроблено комплекс критеріїв результативності, який включає кількісні показники (зниження балів амотивації та зовнішньої регуляції за SMS, зміщення мотиваційного полюса до успіху за А.Реаном) та якісні індикатори (покращення суб'єктивного благополуччя, розширення репертуару рухової активності, сформованість навичок саморегуляції).

Таким чином, запропонована програма «Шлях до автономії» є науково обґрунтованим, технологічно забезпеченим інструментом, який враховує вікові та гендерні особливості підлітків і спрямований на системне вирішення проблеми низької мотивації до фізичної активності.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та вирішення наукового завдання, що полягає у визначенні психологічних факторів мотивації підлітків до фізичної активності та розробці програми її психолого-педагогічної корекції. Результати проведеного дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки:

1. Встановлено, що *мотивація до фізичної активності* у підлітковому віці є складним динамічним феноменом, який формується на перетині біологічних змін, психологічного розвитку та соціального впливу. На основі аналізу провідних теорій (теорії самодетермінації, очікування-цінності, запланованої поведінки) доведено, що ключовою умовою стійкого залучення до рухової активності є трансформація зовнішньої регуляції у внутрішню (автономну) мотивацію. Фундаментом цього процесу виступає задоволення трьох базових психологічних потреб: в автономії (самостійний вибір), компетентності (відчуття ефективності) та спорідненості (соціальна підтримка).
2. Визначено, що *основними факторами*, які детермінують мотивацію підлітків, є сімейне середовище (моделювання поведінки батьками), шкільний клімат (стиль викладання) та вплив однолітків. Водночас виявлено *ряд бар'єрів*, що перешкоджають активності: психологічні (страх невдачі, негативний образ тіла), соціальні (булінг, відсутність однодумців) та організаційні. Особливої ваги в сучасних умовах набуває вплив цифрового середовища, який має амбівалентний характер (як ресурс для моніторингу успіхів або як конкурент активному дозвіллю).
3. Діагностичний зріз, проведений на вибірці підлітків 11–15 років, засвідчив переважання помірного рівня мотивації досягнення та невизначеного мотиваційного полюса (балансування між прагненням

успіху та уникненням невдачі). Це свідчить про нестабільність мотиваційної сфери та її залежність від зовнішніх оцінок. Встановлено, що значна частина підлітків не має сформованої внутрішньої потреби у фізичній активності, сприймаючи її переважно через призму зовнішніх вимог.

4. Виявлено статистично значущі гендерні та вікові відмінності у структурі мотивації. Хлопці демонструють вищий рівень внутрішньої мотивації (орієнтація на змагання та розвиток), тоді як дівчата більш схильні до амотивації та зовнішньої регуляції. У віковому аспекті зафіксовано тенденцію до зниження інтересу до фізичної культури у період від 11 до 15 років: пік мотивації припадає на молодший підлітковий вік (11–12 років), а кризове зниження та зростання амотивації спостерігається у старшій групі (14–15 років).
5. На основі отриманих даних розроблено комплексну психолого-педагогічну програму «Шлях до автономії», яка спрямована на інтерналізацію цінностей фізичної активності. Програма побудована за модульним принципом (діагностика, компетентність, автономія, соціальна інтеграція) і передбачає перехід від директивних методів впливу до автономно-підтримуючих стратегій. Її реалізація забезпечує корекцію негативних установок, зниження страху перед оцінкою та формування навичок саморегуляції рухової активності.
6. Доведено, що підвищення мотивації підлітків можливе лише за умов створення сприятливого психологічного клімату, де акцент зміщується з нормативів і порівняння на індивідуальний прогрес і задоволення від процесу. Результати дослідження можуть бути використані шкільними психологами, вчителями фізичної культури та тренерами для оптимізації навчально-виховного процесу та профілактики гіподинамії серед молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєва О.В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації . *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2, 2004. С.81–84.
2. Андрєєва О.В. Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С.11-15. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2016_20_3 (дата звернення 01.11.2025).
3. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у школярів інтересу до занять з фізичної культури. *Роль фізичної культури у здоровому способі життя*: Матер. І наук.-практ. конф. Львів, 1992. С.171-172.
4. Балашов Д.І., Бермудес Д.В., Возний А.П.. Дослідження рухової активності учнів основної школи. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Випуск 4К(132). 2021. С.34-38. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series_15.2021.4K\(132\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series_15.2021.4K(132).08) (дата звернення 01.11.2025).
5. Безверхня Г.В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г.В.Безверхня, В.В.Цибульська, Г.І.Гончар. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 223с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/7612> (дата звернення 01.11.2025).
6. Безверхня Г.В. Інформаційні фактори, які впливають на формування мотивації школярів до зайняття фізичними вправами. *Молода спортивна наука України*. Випуск 6. Том 1. Львів. 2002. С.154-157. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/2044> (дата звернення 01.11.2025).
7. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: автореф. дис. канд. наук фізичн. вих.і спорту. Львів, 2004. 23с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/2060> (дата звернення 01.11.2025).

8. Біліченко О.О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №5. С.3–5. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-05/11beatpe.pdf> (дата звернення 01.11.2025).
9. Бойко О.О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С.94-98. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_1_26 (дата звернення 01.11.2025).
10. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. – К.: Олімпійська література, 2017. 271с.
11. Гозак С. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С.93-104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_3_13 (дата звернення 01.11.2025).
12. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2005. № 6–7. С.130–133.
13. Дєдх М.О. Інтереси і мотиви до занять спортом в учнівської молоді в гендерному аспекті. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XIII Міжнар. конф. молодих вчених; 2020 Трав. 16; Київ. Київ: НУФВСУ. 2020. с.198-200.
14. Дутчак М. В. Спорт для всіх і здоровий спосіб життя . *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2010. Вип.11. С.124-128. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2010_11_21 (дата звернення 01.11.2025).
15. Ємець Я. В. Підвищення фізичної активності підлітків. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених* [Електронне видання]: матеріали IV

Міжнар. наук.-практ. конф. для студ., аспірантів, докторантів, молод. учених, Харків, 18 трав. 2023 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С.

Сковороди [та ін.] ; [редкол.: Ю. Д. Бойчук (голов. ред) та ін.]. Харків:

2023. С.178–179. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/11455>

(дата звернення 01.11.2025).

16. Зеніна І., Гаврилова Н., Іванюта Н., Кузьменко Н. Ставлення до мотивації і формування здорових основ життя в сучасній молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 10(170), 2023. С.83-86. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18) (дата звернення 01.11.2025).
17. Іщенко О. Педагогічні умови формування мотивації підлітків до занять фізичним вихованням. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С.64-68. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_2_12 (дата звернення 01.11.2025).
18. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4747/1/POSIBNYK-psychology.pdf> (дата звернення 01.11.2025).
19. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту: навч. посіб.— Вінниця: Планер, 2014. 616с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3043> (дата звернення 01.11.2025).
20. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2т. Київ: Олімпійська література, 2017. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384с.
21. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2т. Київ: Олімпійська література, 2017. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 448с.

22. Круцевич Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 2014. С.68-72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2014_2_15 (дата звернення 01.11.2025).
23. Л.І.Рак, В.Л.Кашіна–Ярмак, А.В.Єщенко. Фізична активність підлітків в умовах воєнного часу, шляхи її оптимізації. *Modern Pediatrics. Ukraine*. 7(143). 2024. С.53-61. DOI: 10.15574/SP.2024.7(143).5361 (дата звернення 01.11.2025).
24. Лопуга, Г. В., Решетилова, В. М., Присяжна, М. К., Хотієнко, С. В., Агалаков, В. С. Психологічні аспекти фізичного виховання: як підтримати мотивацію учнів до занять спортом. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (1). 2025, С.90–97. <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-90-97> (дата звернення 01.11.2025).
25. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н. В. Москаленко. – 3-є вид., перероб. та допов.– Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 375с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2990> (дата звернення 01.11.2025).
26. Підгайна В. Особливості мотивації юнаків 16-17 років до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. № 7(2). 2022. С.66-69. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/397d9372-8467-481c-8c27-7eca716571e2/content> (дата звернення 01.11.2025).
27. Практика в системі фізкультурної освіти: навч. посіб. / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич, Т. В. Імас. - 2-ге вид., перероб. та допов. - Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. 230с.
28. Пристинський В. М. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загально освітніх шкіл. *Педагогіка, психологія та медико-*

- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова – Х.: ХДАДМ (XXІІІ), 2008. №6. С.59–63. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-06/08pvnpgs.pdf> (дата звернення 01.11.2025).
29. Рибалко ЛМ. Рухова активність як складова здорового способу життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022, 3(351). С.60-69.
 30. Рубан А. Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. №(60), 2022. С.145-152. URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/666> (дата звернення 01.11.2025).
 31. Сабадаш В. І. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 139(2). 2016. С.148-152. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_139\(2\)_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_139(2)_38) (дата звернення 01.11.2025).
 32. Стельмахівська В. П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Випуск № 4(149)*, 2022. С.118-122. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26) (дата звернення 01.11.2025).
 33. Ступа А.М. Фізична активність як форма розвитку навичок стійкості та стресостійкості учнів в умовах воєнного стану. Основні аспекти формування навичок soft skills у конкурентоспроможного робітника ХХІ ст. в умовах воєнного стану. *Матеріали циклу науково-методичних вебінарів та педагогічних читань учасників педагогічного експерименту регіонального рівня з теми «Формування м'яких навичок (soft skills) майбутніх кваліфікованих робітників в освітньому середовищі закладу професійної (професійно технічної) освіти»*. Червень, 2023. С.76-79.

- URL: <https://mehovschic.ptu.org.ua/wp-content/uploads/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-.pdf> (дата звернення 01.11.2025).
34. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: «ОБС», 2008. 406 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/267231624_ZAGALNI_OSNOVI_TEORII_I_METODIKI_FIZICNOGO_VIHOVANNA (дата звернення 01.11.2025).
 35. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 1991. P.179–211. URL: [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T) (дата звернення 01.11.2025).
 36. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman. 1997. URL: https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf (дата звернення 01.11.2025).
 37. Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., Emery G. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press, 1979. 427 p. DOI: 10.1046/j.1440-1614.2002.t01-4-01015.x (дата звернення 01.11.2025).
 38. Biddle S. J. H., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2011. 45(11), P.886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185> (дата звернення 01.11.2025).
 39. Caspersen C. J., Powell K. E., Christenson G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*. 1985. Vol.100, No.2. P.126–131. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/> (дата звернення 01.11.2025).
 40. Deci E. L., Ryan R. M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000.

- Vol.11, No.4. P.227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01 (дата звернення 01.11.2025).
41. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science & Business Media. 1985.
 42. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. № 55(1), P.68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68> (дата звернення 01.11.2025).
 43. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press, 1985. 371p. URL: <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7> (дата звернення 01.11.2025).
 44. Dishman R. K., Motl R. W., Saunders R., Felton G., Ward D. S., Dowda M., & Pate R. R. Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine*. 38(5), 2025. P.628–636. DOI:[10.1016/j.ypmed.2003.12.007](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2003.12.007) (дата звернення 01.11.2025).
 45. Doran G. T. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management review*. Vol.70, № 11. 1981. P.35–36. URL: https://www.eval.fr/wp-content/uploads/2020/01/S.M.A.R.T-Way-Management-Review-eval.fr_.pdf (дата звернення 01.11.2025).
 46. Eccles J. S., & Wigfield A. Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*. 2002. № 53. P.109–132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153> (дата звернення 01.11.2025).
 47. Hagger M. S., Chatzisarantis N. L. D., Biddle S. J. H. A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(1), 2002. P.3–32. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.1> (дата звернення 01.11.2025).

48. Handbook of competence and motivation: theory and application / ed. by A. J. Elliot, C. S. Dweck, D. S. Yeager. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2017. 732p. URL: https://chools.in/wp-content/uploads/2021/03/Handbook-of-Competence-and-Motivation_-Theory-and-Application.pdf (дата звернення 01.11.2025).
49. Lowen, A. Bioenergetics. New York: Coward, McCann & Geoghegan, 1975. 336p. URL: <https://archive.org/details/bioenergetics00lowe/page/n5/mode/1up> (дата звернення 01.11.2025).
50. Lubans D. R., Richards J., Hillman C. H., Faulkner G., Beauchamp M. R., Nilsson M. Biddle S. J. H. Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3). 2016. URL: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642> (дата звернення 01.11.2025).
51. Maslow A.H. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1954. 411p. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1983768> (дата звернення 01.11.2025).
52. Nicholls, J. G. (1989). The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard University Press. 261p. URL: <https://dokumen.pub/the-competitive-ethos-and-democratic-education-0674154177-9780674154179.html> (дата звернення 01.11.2025).
53. Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 17(8), P.643–665. URL: <https://doi.org/10.1080/026404199365678> (дата звернення 01.11.2025).
54. Rogers N. The Creative Connection: Expressive Arts in Healing and Transformation. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1993. 272p. URL: <https://ru.scribd.com/document/208313279/The-Creative-Connection> (дата звернення 01.11.2025).

55. Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. Vol. 25, No.1. 2000. P.54–67. DOI: 10.1006/ceps.1999.1020 (дата звернення 01.11.2025).
56. Ryan R. M., & Deci E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications. 2017.
57. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. Vol.55, №1. 2000. P.68–78. URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf (дата звернення 01.11.2025).
58. Standage M., Gillison F., Treasure D. C. Self-determination and motivation in physical education. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. 2007. P.71–89. Champaign, IL: Human Kinetics. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2007-05407-005> (дата звернення 01.11.2025).
59. Teixeira P. J. et al. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Vol.9, Iss.1, No.78. 2012. DOI: 10.1186/1479-5868-9-78. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-9-78> (дата звернення 01.11.2025).
60. Wikipedia. Фізичні вправи. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96_%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8#%D0%94%D0%B8%D0%B2._%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B6 (дата звернення 01.11.2025).
61. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO. 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (дата звернення 01.11.2025).

62. World Health Organization. Physical activity. 2024. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата звернення 01.11.2025).
63. Yalom I. D., Leszcz M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 5th ed. New York: Basic Books, 2005. 640p. URL: <https://lib.zu.edu.pk/ebookdata/Clinical%20Psychology/Theory%20and%20Practice%20of%20Group%20Psychotherapy,5th%20ed-by%20Irvin%20D.%20Yalom.pdf> (дата звернення 01.11.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Основні психологічні бар'єри, що впливають на зниження мотивації до занять фізичною культурою та спортом

Психологічні бар'єри	Наслідки
1. Низька самооцінка	Часті сумніви у своїх силах, відсутність віри у досягнення успіху в спорті. Такі учні уникають участі у фізичній активності через страх перед невдачею, порівнюють себе з іншими, хто здається їм більш здатними.
2. Страх невдачі	Учні, що бояться неможливості досягнути успіху в спорті або не виконати фізичні вправи на високому рівні, часто уникають занять фізичною активністю – це може бути пов'язано зі страхом бути осміяними однокласниками
3. Соціальний тиск, страх осуду	Часті переживання через реакцію однолітків: страх бути висміяним або осудженим за свої фізичні результати, незручність під час занять або зовнішній вигляд на спортивних заняттях – все це може призвести до уникання фізичної активності
4. Невпевненість у фізичній підготовленості	Деякі учні можуть відчувати себе фізично не підготовленими або менш здатними порівняно з іншими – це почуття може стати перешкодою для участі у спортивних заходах у зв'язку з тим, що вони вважають себе не відповідними стандартам або не можуть витримати навантаження
5. Відсутність інтересу до фізичної активності	Такі учні можуть вважати заняття спортом нецікавими, безглуздими, можуть не бачити в них цінності або користі для себе, що призводить до низької мотивації.
6. Негативний досвід з минулого	Досвід, що пов'язаний з фізичним вихованням або змаганнями в минулому, може стати важким психологічним бар'єром: наприклад, це може бути спогад про погану оцінку, травму, несправедливе ставлення з боку однокласників або вчителів, що створює негативне ставлення до спорту в майбутньому.

Продовж. табл. А.1

Психологічні бар'єри	Наслідки
7. Труднощі в управлінні стресом	Учні, які не вміють керувати емоціями або стресом, можуть відчувати підвищену тривожність або стрес під час занять спортом, особливо у змаганнях, що може призводити до небажання брати участь у фізичних активностях, оскільки вони асоціюються з емоційним дискомфортом.
8. Низька мотивація до досягнень	Учні з недостатньою внутрішньою мотивацією для досягнення успіху в спорті можуть не відчувати задоволення від процесу або не бачити нагород за свої зусилля, що робить їх менш схильними до регулярних занять фізичною активністю.
9. Негативне ставлення до фізичної культури як предмета	Якщо учень вважає цей шкільний предмет неважливим, негативно ставиться до фізичного виховання, це може знизити його мотивацію до активності. Невдоволення від уроків фізичної культури або невдачі в них може призвести до відсутності бажання займатись.
10. Невизначеність у цілях та результатах	Відсутність чітких цілей або неясність того, навіщо потрібно займатись фізичною активністю, може стати серйозним бар'єром: якщо учень не розуміє, чому він повинен витрачати час на спорт, не бачить результатів своїх зусиль, мотивація до занять може значно знизитись.
11. Емоційне вигорання	У разі, коли учні займаються спортом через примус або без відпочинку, може виникнути емоційне вигорання, що призводить до втрати інтересу до спорту, зниження мотивації, оскільки заняття перестають давати радість та задоволення.

Таблиця А.2

Основні фактори, що впливають на мотивацію учнів до занять фізичним вихованням та спортом

Фактори	Значення
Педагогічні фактори	
Методи та підходи вчителя	Способи, якими вчитель фізичної культури організовує уроки та спортивні заходи, можуть суттєво вплинути на мотивацію учнів. Використання цікавих, інноваційних і доступних методів навчання роблять заняття більш стимулюючими та захоплюючими для учнів.

Продовж. табл. А.2

Фактори	Значення
Індивідуальний підхід	За умови врахування вчителем індивідуальних можливостей та бажань учнів, адаптації фізичних навантажень до їхнього рівня створюється атмосфера підтримки, що позитивно впливає на мотивацію.
Позитивний зворотний зв'язок	Похвала, заохочення за досягнення, навіть маленькі успіхи підвищують рівень самооцінки та мотивують учнів до подальших зусиль.
Змагання та досягнення	Участь у змаганнях, навіть на рівні школи, може стати потужним мотиватором для учнів, які прагнуть досягти високих результатів.
Індивідуальні психологічні фактори	
Самооцінка	Учні з високою самооцінкою частіше прагнуть до досягнень в спорті, тоді як низька самооцінка може призводити до уникання занять з фізичного виховання через страх невдачі або порівняння з іншими.
Інтереси та уподобання	Мотивація підвищується, коли учні займаються тими видами спорту, які їм цікаві особисто, не нав'язаними ззовні.
Мотивація досягнення	Учні, що орієнтовані на досягнення, мають більше стимулів для занять фізичним вихованням та спортом, прагнучи до поліпшення своїх результатів.
Страх невдачі	Наявність страху перед неуспіхом знижує мотивацію, якщо учні бояться показати погані результати або бути висміяними.
Соціальні фактори	
Підтримка з боку сім'ї	Заохочення, підтримка з боку родини, батьків є важливим фактором у розвитку мотивації. Позитивне ставлення, увага, заохочення до занять спортом можуть спонукати до більш активної участі.
Роль друзів та однолітків	Друзі, однокласники, загалом соціальне середовище можуть значно впливати на мотивацію учнів до фізичної активності (коли учень бачить, що його друзі займаються спортом, це може стати стимулом для його участі).
Соціальні норми, звичаї	Поширеність фізичної активності в громаді, культурі є важливим фактором: якщо спорт є частиною соціального життя, учні більш схильні долучатись до нього.

Продовж. табл. А.2

Фактори	Значення
Фізичні фактори	
Фізична підготовленість, здоров'я	Ступінь фізичного здоров'я учня впливає на його бажання брати участь у спортивних заходах. Учні, які відчувають себе фізично спроможними, з більшою ймовірністю будуть активно займатися спортом.
Доступність умов для занять, комфорт	Наявність зручних спортивних знарядь, майданчиків, інфраструктури має велике значення: якщо умови для занять спортом комфортні та доступні, це стимулює учнів до участі.
Емоційні фактори	
Емоційний комфорт під час занять	Якщо учні відчувають себе комфортно на заняттях, однокласники та вчителі підтримують їх, вони з більшою ймовірністю будуть активно залучені до фізичної активності.
Задоволення від процесу	Задоволення від фізичної активності допомагає створити позитивне ставлення до спорту: коли учень отримує радість від занять, це створює внутрішню мотивацію продовжувати тренування.

Таблиця А.3

Основні педагогічні стратегії для підтримки та розвитку мотивації учнів до фізичних вправ

Стратегії	Значення
Індивідуалізація підходу до кожного учня	1) адаптація фізичних навантажень – урахування індивідуальних особливостей учнів, їхнього рівня фізичної підготовленості та здоров'я; різні рівні складності вправ допоможуть учневі відчувати успіх, що позитивно впливає на мотивацію; 2) персоналізація цілей – врахування потреб та можливостей кожного учня допомагає відчувати досягнення та задоволення від прогресу.

Продовж. табл. А.3

Стратегії	Значення
Підтримка, позитивне підкріплення	1) заохочення та похвала навіть за маленькі успіхи допомагає учням відчувати себе успішними та мотивує до подальших занять; 2) створення сприятливої атмосфери, в якій учні відчують підтримку з боку вчителя та однокласників (заохочення через командну роботу, допомога один одному, святкування спільних свят тощо)
Використання різноманітних методів та форм занять	1) ігрові методи – елементи гри роблять заняття цікавим та захоплюючим (командні ігри, спортивні естафети, конкурсні вправи сприяють розвитку командного духу, підвищують зацікавленість учнів); 2) інтерактивні методи – використання сучасних технологій (мобільні додатки, інтерактивні вправи, відеотренування) можуть значно підвищити зацікавленість учнів, особливо в старших класах); 3) міжпредметні зв'язки – включення знань з інших дисциплін (фізіології, біології, математики) в уроки фізичної культури, наприклад, через підрахунок пульсу, аналіз навантажень тощо надає заняттям додаткову цінність та стимулює цікавість.
Створення емоційно комфортної атмосфери	1) психологічна підтримка – важливо враховувати психологічний стан учнів, допомагати долати страхи, стреси, що можуть виникати під час занять фізичною активністю. Таким чином позитивне ставлення вчителя та розуміння учнівських переживань допомагають створити комфортне середовище; 2) зниження рівня стресу через вправи – використання технік розслаблення, дихальних вправ або йоги може допомогти зменшити стрес і тривожність учнів, підвищуючи їхню мотивацію до занять
Визначення значущих цілей та результатів	1) цілеспрямоване навчання – важливо чітко визначити, чому саме учням потрібно займатися фізичними вправами (здоров'я, розвиток сили, витривалості, підготовка до змагань тощо): коли учні розуміють, чому вони займаються, це підвищує їхню мотивацію; 2) мотивація через досягнення – встановлення конкретних цілей, наприклад покращення результатів у певному виді спорту, участь у змаганнях чи виконання нормативів, стимулює учнів до тренувань (необхідним є регулярне оцінювання прогресу, що дає учням відчуття досягнень і цілеспрямованості).

Продовж. табл. А.3

Стратегії	Значення
Різноманітність форм спортивних активностей	1) вибір видів спорту – пропонування учням різноманітних видів фізичної активності (від класичних спортивних ігор до нових, альтернативних форм спорту, таких як фітнес, танці, паркур, йога тощо), це дозволяє кожному знайти заняття за своїми вподобаннями; 2) міжшкільні змагання – організація змагань між школами чи класами може стати потужним мотиватором для учнів (спортивні турніри сприяють розвитку командного духу, підвищують відповідальність і допомагають формувати здорову конкуренцію).
Робота з мотивацією через соціальні зв'язки	1) підтримка групової діяльності – залучення учнів до командних видів спорту або спортивних груп дає їм змогу взаємодіяти з однолітками, що може сприяти підвищенню мотивації (командна діяльність створює відчуття належності до групи та підвищує відповідальність); 2) створення спортивних клубів – важливо створювати можливості для позакласної спортивної діяльності через спортивні клуби або гуртки (це може бути особливо корисно для учнів, які мають інтерес до конкретного виду спорту та бажають удосконалювати свої навички поза уроками).

Додаток Б

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс)

Мета: діагностика та кількісне вимірювання рівня вираженості мотивації до досягнення успіху (надійності) як стійкої особистісної диспозиції. Методика дозволяє ідентифікувати, наскільки сильною є у людини потреба у досягненні успіху в діяльності, яка має для неї високу значущість та пов'язана із самоствердженням.

Інструкція: Перед Вами певний перелік запитань. Оберіть відповідь "Так", якщо згодні з твердженням і "Ні", якщо незгодні.

Перелік питань методики

1. Коли є вибір між двома варіантами, то краще зробити зараз вибір.
2. Я нервую, коли помічаю, що не можу виконати завдання на 100 відсотків.
3. Коли я працюю, то виглядає так, ніби я роблю усе для здобуття успіху.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, я здебільшого приймаю рішення один з останніх.
5. Коли в мене два дні підряд немає чим зайнятися, то я втрачаю спокій.
6. У певні дні мої успіхи є нижчими за «норму».
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших людей.
8. Я більш привітний, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то згодом собі дорікаю, бо переконаний, що зміг би впоратися з завданням.
10. Під час виконання роботи я потребую невеликих перепочинків.
11. Старанність – головна риса моєї вдачі.
12. Мої досягнення не завжди однаково успішні.
13. Мені до душі інша робота, ніж та, якою я тепер займаюся.
14. Зауваження більше сприяють моїй активності, ніж похвала.

15. Я переконаний в тому, що колеги вважають мене хорошим спеціалістом.
16. Перешкоди допомагають мені приймати більш тверді рішення.
17. Іншим не важко зачепити почуття моєї гідності.
18. Коли я працюю без особливого бажання, це легко помітити.
19. Під час виконання роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Деколи я відкладаю на потім роботу, яку повинен виконати зараз.
21. Слід покладатися лише на власні сили.
22. У житті мало речей, які більш важливі за гроші.
23. Завжди, коли я маю виконати важливе доручення я не відволікаюся на інші проблеми.
24. Почуття мого честолобства є меншим, ніж в інших.
25. Наприкінці відпустки я, переважно, з радістю повертаюся до роботи.
26. Коли робота мені до вподоби, я виконую її більш якісно, ніж іншу.
27. Мені приємніше мати справу з людьми, які здатні інтенсивно працювати.
28. Коли у мене немає заняття, я відчуваю дискомфорт.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше за інших.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, то я стараюся знайти найкращий спосіб вирішення завдання.
31. Мої товариші деколи вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи, певною мірою, залежать від моїх колег.
33. Немає сенсу йти всупереч волі керівника.
34. Деколи я не знаю яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не вдається зробити, то я втрачаю терпіння.
36. Я переважно не надаю значення своїм досягненням.
37. Коли я працюю разом з іншими, то результати моєї роботи є кращими, ніж результати інших людей.
38. Багато за що я брався, я не доводив до завершення.

39. Я заздрю людям, які є менш завантаженими ніж я.

40. Я не рівняюся на тих, хто прагне влади і посад.

41. Коли я переконаний у правильності власної позиції, я здатний зробити все, щоб довести власну правоту.

Обробка та інтерпретація результатів

Номери запитань з відповіддю «ТАК» - 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41 оцінюються в 1 бал.

Номери запитань з відповіддю «НІ» - 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39 оцінюються в 1 бал.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 **не враховуються**.

Отримані оцінки слід підсумувати. Кількісні результати по цій методиці означають:

1 – 10 балів: мотивація до успіху низька, особа не прагне досягти перемоги, не схильна докладати власних зусиль, апатична, пасивно ставиться до життя.

11 – 16 балів: середня мотивація до успіху. При такій мотивації людина не боїться ризикувати, вона не є скованою у своїх діях, бо можлива невдача не надто хвилює її.

17 – 20 балів: висока мотивація до успіху. Такі особи здатні йти на середнього рівня ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко і наполегливо добиватися поставленої мети.

Вище від 21 балу: мотивація до успіху надто висока. Це може спричиняти надмірну самокритичність до власних можливостей. При цьому особа може зазнавати надмірного хвилювання та страху зазнати невдачі. Підсвідома зневіра у власні сили викликає в людини меншу готовність до ризику, особистісну скованість. У результаті при надмірній мотивації до успіху людина може втрачати віру в те, що вона доб'ється бажаного.

Додаток В

Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)

Мета: диференційна діагностика домінуючої мотиваційної спрямованості особистості: прагнення до успіху (надія на успіх) або прагнення до уникнення невдачі (страх невдачі). Методика дозволяє визначити, який з двох полюсів мотивації досягнення є більш вираженим у структурі особистості респондента.

Інструкція: Позначте своє ставлення до наведених нижче тверджень. Відповідаючи на питання, необхідно обрати відповідь «так» чи «ні». Якщо Вам важко відповісти, то пригадайте, що «так» об'єднує як явне «так», так і «скоріше так, ніж ні». Те ж саме стосується і відповіді «ні»: вона об'єднує явне «ні» і «скоріше ні, ніж так». Відповідати на питання треба швидко, не роздумуючи надто довго. Відповідь, яка першою спала на думку, як правило, і є найбільш точною.

Перелік питань опитувальника

1. Стаючи до роботи, я зазвичай оптимістично сподіваюся на успіх.
2. У діяльності я активний(-а).
3. Схильний(-а) виявляти ініціативність.
4. Виконуючи відповідальні завдання, намагаюся по змозі знайти причини відмови від них.
5. Часто обираю крайнощі: або занижено легкі завдання, або нереалістично високі за складністю.
6. Коли трапляються перешкоди, зазвичай не відступаю, а шукаю способи їх подолати.
7. У разі чергування успіхів і невдач схильний(-а) переоцінювати свої успіхи.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.

9. Під час виконання досить складних завдань, в умовах обмеженого часу результативність діяльності знижується.
10. Схильний(-а) виявляти наполегливість у досягненні мети.
11. Схильний(-а) планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то найчастіше обмірковано, а не відчайдушно.
13. Не дуже наполегливий(-а) у досягненні мети, особливо якщо немає зовнішнього контролю.
14. Волію ставити перед собою середні за складністю або злегка завищені, але досяжні цілі, ніж нереально складні.
15. У разі невдачі під час виконання будь-якого завдання його привабливість, як правило, знижується.
16. У разі чергування успіхів і невдач схильний(-а) переоцінювати свої невдачі.
17. Волію планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. В умовах обмеженого часу результативність діяльності підвищується, навіть якщо завдання досить складне.
19. У разі невдачі під час виконання завдання від поставленої мети, як правило, не відмовляюся.
20. Якщо завдання вибрав(-ла) собі сам(-а), то в разі невдачі його привабливість ще більше зростає.

Обробка та інтерпретація результатів

Номери запитань з відповіддю «ТАК» -

1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20 оцінюються в 1 бал.

Номери запитань з відповіддю «НІ» -

4, 5, 7, 9, 13, 15, 17 оцінюються в 1 бал.

0-7 балів – мотивація на невдачу (острах невдачі);

14-20 балів – мотивація на успіх (надія на успіх).

Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений:

- 8-9 балів – тенденція мотивації на невдачу,
- 10-11 балів – мотиваційний полюс чітко не виражений,
- 12-13 балів – тенденція мотивації на успіх.

Мотивація на успіх є позитивною. За такої мотивації людина, починаючи справу, сподівається досягнути чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини – надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай упевнені в собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Вони вирізняються наполегливістю в досягненні мети, цілеспрямованістю.

Мотивація на невдачу є негативною. За такого типу мотивації активність людини пов'язана з намаганням уникнути зриву, осудження, покарання, невдачі. В основі цієї мотивації – ідея уникнення та ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже заздалегідь боїться можливої невдачі, думає про способи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху. Люди, мотивовані на невдачу, зазвичай вирізняються підвищеною тривожністю, невпевненістю у своїх силах. Вони намагаються уникати відповідальних завдань, а в разі необхідності вирішувати такі надміру складні завдання можуть впадати в стан, близький до панічного. Усе це, однак, може поєднуватися з досить відповідальним ставленням до справи.

Додаток Г

Шкала оцінки спортивної мотивації

(The Sport Motivation Scale, SMS)

Мета: диференційна оцінка 7 типів мотивації людей до занять спортом. Спирається на структурну модель спортивної мотивації, що включає три компоненти: внутрішня або справжня мотивація, зовнішня мотивація, демотивація/амотивація (сукупний вплив зовнішніх і внутрішніх факторів, що зменшують мотивацію заняттям спортом).

Інструкція: Використовуючи наведені варіанти відповідей, будь ласка, вкажіть, якою мірою кожен із наступних тверджень відповідає одній із причин, через які ви зараз займаєтесь спортом. «Чому ви займаєтесь спортом?»

Варіанти відповідей:

«Зовсім не відповідає», «Не відповідає», «Швидше не відповідає», «Помірно відповідає», «Швидше відповідає», «Відповідає», «Повністю відповідає»

Перелік питань шкали

1. Заради задоволення, яке мені приносить захоплюючий життєвий досвід.
2. Мені приємно дізнатися більше про спорт, яким я займаюся.
3. Раніше у мене були вагомі причини займатися спортом, але зараз я запитую себе, чи варто мені продовжувати.
4. Задля задоволення від відкриття нових методик тренування.
5. Я навіть не знаю. У мене таке відчуття, що я не здатний досягти успіху в цьому виді спорту.
6. Тому що це дозволяє мені здобути повагу знайомих.
7. Тому що, на мій погляд, це один із найкращих способів знайомитися з новими людьми.
8. Тому що відчуваю задоволення собою під час виконання важких вправ.
9. Тому що це просто необхідно займатися спортом, якщо хочеш бути у формі.

10. Заради престижу бути професійним спортсменом.
11. Тому що це один із найкращих способів, які я вибрав для розвитку інших аспектів своєї особистості.
12. Заради задоволення, яке я відчуваю, коли розвиваю свої слабкі сторони.
13. Заради збудження, яке я відчуваю, коли по-справжньому залучений до того, що роблю.
14. Тому що я маю займатися спортом, щоб почуватися добре.
15. Заради задоволення, яке я відчуваю, коли вдосконалюю свої здібності.
16. Тому що оточуючі вважають, що важливо бути у формі.
17. Тому що це хороший спосіб дізнатися безліч речей, які можуть стати в нагоді і в інших сферах моєї діяльності.
18. Заради сильних емоцій, які я відчуваю під час занять спортом, який мені подобається.
19. Мені вже не зрозуміло; я не думаю, що моє місце у спорті.
20. Для задоволення, яке я відчуваю під час виконання певних складних рухів.
21. Тому що я почувався б погано, якби не знайшов часу цим займатися.
22. Щоб показати іншим, як багато я вмію у моєму виді спорту.
23. Заради задоволення, яке я відчуваю, коли пробую такі техніки та вправи, яких не знав раніше.
24. Тому що це один із найкращих способів підтримувати добрі стосунки з друзями.
25. Тому що мені подобається відчуття повного занурення у справу.
26. Тому що я маю регулярно займатися спортом.
27. Заради насолоди від відкриття нових стратегій для досягнення високих результатів.
28. Я не можу уявити, як досягти тих цілей, що я ставлю перед собою.

Обробка та інтерпретація результатів

Ключ:

- Зовсім не відповідає – 1 бал
- Не відповідає – 2 бали
- Швидше не відповідає – 3 бали
- Помірно відповідає – 4 бали
- Швидше відповідає – 5 балів
- Відповідає – 6 балів
- Повністю відповідає – 7 балів

Шкали:

Внутрішня мотивація – Орієнтація на знання: 2, 4, 23, 27

- 0-17 – не виражена
- 18-28 – виражена

Внутрішня мотивація – Орієнтація на досягнення: 8, 12, 15, 20

- 0-18 – не виражена
- 19-28 – виражена

Внутрішня мотивація – Орієнтація на чуттєву стимуляцію: 1, 13, 18, 25

- 0-19 – не виражена
- 20-28 – виражена

Зовнішня мотивація – Орієнтація на виявлення: 7, 11, 17, 24

- 0-10 – не виражена
- 11-22 – виражена
- 23-28 – яскраво виражена

Зовнішня мотивація – Інтроєктована орієнтація: 9, 14, 21, 26

- 0-12 – не виражена
- 13-25 – виражена
- 26-28 – яскраво виражена

Зовнішня мотивація – Орієнтація на зовнішню регуляцію: 6, 10, 16, 22

- 0-6 – не виражена

- 7-19 – виражена
- 20-28 – яскраво виражена

Амотивація: 3, 5, 19, 28

- 0-14 – не виражена
- 15-28 – виражена

Додаток Д

Таблиця Д.1

**Результати досліджень за методикою діагностики
особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс)**

			Номер запитання													
Номер респондента	Стать	Вік	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Ж	15	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н
2	Ж	13	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н
3	Ж	14	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н
4	Ч	13	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т
5	Ч	12	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н
6	Ч	13	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н
7	Ч	14	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т
8	Ч	14	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т
9	Ж	15	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н
10	Ч	12	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н
11	Ч	12	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т
12	Ж	13	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н
13	Ч	15	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н
14	Ч	12	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н
15	Ж	12	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т
16	Ж	14	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т
17	Ч	13	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н
18	Ч	13	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н
19	Ж	14	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н
20	Ж	14	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н
21	Ч	13	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т
22	Ж	12	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н
23	Ж	13	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н
24	Ч	14	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н
25	Ж	13	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т

Продовж. табл. Д.1

			Номер запитання													
Номер респондента	Стать	Вік	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
26	Ж	14	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н
27	Ж	13	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н
28	Ж	14	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н
29	Ч	13	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н
30	Ч	13	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т
31	Ж	13	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н
32	Ч	13	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н
33	Ч	14	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н
34	Ж	12	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н
35	Ж	13	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т
36	Ж	13	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н
37	Ж	13	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т
38	Ч	12	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н
39	Ж	13	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т
40	Ж	11	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н
41	Ж	13	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т
42	Ж	13	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н
43	Ж	14	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н
44	Ч	13	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т
45	Ж	13	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т
46	Ж	13	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т
47	Ж	13	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н
48	Ж	14	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н
49	Ж	11	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н
50	Ж	13	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н
51	Ч	13	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н
52	Ж	13	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н
53	Ч	14	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н
54	Ж	14	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н

Продовж. табл. Д.1

			Номер запитання													
Номер респондента	Стать	Вік	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
55	Ж	14	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н
56	Ж	13	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н
57	Ж	14	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н
58	Ч	14	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т
59	Ж	12	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н
60	Ж	14	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н

Продовж. табл. Д.1

			Номер запитання													
Номер респондента	Стать	Вік	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	Ж	15	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т
2	Ж	13	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н
3	Ж	14	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н
4	Ч	13	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н
5	Ч	12	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т
6	Ч	13	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н
7	Ч	14	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т
8	Ч	14	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н
9	Ж	15	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н
10	Ч	12	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т
11	Ч	12	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т
12	Ж	13	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т
13	Ч	15	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т
14	Ч	12	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т
15	Ж	12	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т
16	Ж	14	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т

Продовж. табл. Д.1

			Номер запитання													
Номер респондента	Стать	Вік	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
17	Ч	13	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т
18	Ч	13	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т
19	Ж	14	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т
20	Ж	14	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н
21	Ч	13	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н
22	Ж	12	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н
23	Ж	13	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н
24	Ч	14	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н
25	Ж	13	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н
26	Ж	14	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н
27	Ж	13	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н
28	Ж	14	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н
29	Ч	13	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н
30	Ч	13	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н
31	Ж	13	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н
32	Ч	13	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н
33	Ч	14	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н
34	Ж	12	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н
35	Ж	13	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н
36	Ж	13	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н
37	Ж	13	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н
38	Ч	12	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н
39	Ж	13	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н
40	Ж	11	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н
41	Ж	13	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н
42	Ж	13	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
43	Ж	14	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т
44	Ч	13	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т
45	Ж	13	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т

Продовж. табл. Д.1

			Номер запитання													
Номер респондента	Стать	Вік	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
46	Ж	13	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т
47	Ж	13	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н
48	Ж	14	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н
49	Ж	11	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н
50	Ж	13	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н
51	Ч	13	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н
52	Ж	13	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н
53	Ч	14	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т
54	Ж	14	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н
55	Ж	14	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н
56	Ж	13	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т
57	Ж	14	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т
58	Ч	14	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т
59	Ж	12	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н
60	Ж	14	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т

Продовж. табл. Д.1

			Номер запитання												
Номер респондента	Стать	Вік	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
1	Ж	15	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т
2	Ж	13	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н
3	Ж	14	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т
4	Ч	13	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т
5	Ч	12	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т
6	Ч	13	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т
7	Ч	14	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т

Продовж. табл. Д.1

			Номер запитання													
Номер респондента	Стать	Вік	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
8	Ч	14	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	
9	Ж	15	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	
10	Ч	12	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	
11	Ч	12	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	
12	Ж	13	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	
13	Ч	15	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	
14	Ч	12	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	
15	Ж	12	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	
16	Ж	14	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	
17	Ч	13	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	
18	Ч	13	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	
19	Ж	14	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	
20	Ж	14	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	
21	Ч	13	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	
22	Ж	12	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	
23	Ж	13	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	
24	Ч	14	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	
25	Ж	13	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	
26	Ж	14	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	
27	Ж	13	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	
28	Ж	14	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	
29	Ч	13	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	
30	Ч	13	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	
31	Ж	13	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	
32	Ч	13	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	
33	Ч	14	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	
34	Ж	12	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	
35	Ж	13	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	
36	Ж	13	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	

Продовж. табл. Д.1

			Номер запитання													
Номер респондента	Стать	Вік	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
37	Ж	13	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	
38	Ч	12	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	
39	Ж	13	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	
40	Ж	11	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	
41	Ж	13	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	
42	Ж	13	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	
43	Ж	14	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	
44	Ч	13	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	
45	Ж	13	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	
46	Ж	13	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	
47	Ж	13	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	
48	Ж	14	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	
49	Ж	11	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	
50	Ж	13	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	
51	Ч	13	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	
52	Ж	13	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	
53	Ч	14	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	
54	Ж	14	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	
55	Ж	14	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	
56	Ж	13	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	
57	Ж	14	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	
58	Ч	14	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	
59	Ж	12	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	
60	Ж	14	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	

Умовні скорочення:

Ж – жіноча стать; Ч – чоловіча стать; Т – відповідь «Так»; Н – відповідь «Ні»

Додаток Е

Таблиця Е.1

**Результати досліджень за опитувальником
«Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)**

			Номер запитання																			
Номер респондента	Стать	Вік	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Ж	15	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н
2	Ж	13	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т
3	Ж	14	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н
4	Ч	13	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т
5	Ч	12	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н
6	Ч	13	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н
7	Ч	14	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н
8	Ч	14	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т
9	Ж	15	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т
10	Ч	12	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т
11	Ч	12	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н
12	Ж	13	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т
13	Ч	15	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н
14	Ч	12	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т
15	Ж	12	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н
16	Ж	14	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н
17	Ч	13	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т
18	Ч	13	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н
19	Ж	14	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н
20	Ж	14	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т
21	Ч	13	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т
22	Ж	12	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т
23	Ж	13	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н
24	Ч	14	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т
25	Ж	13	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н

Продовж. табл. Е.1

			Номер запитання																			
Номер респондента	Стать	Вік	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
26	Ж	14	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н
27	Ж	13	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н
28	Ж	14	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н
29	Ч	13	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т
30	Ч	13	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н
31	Ж	13	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т
32	Ч	13	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т
33	Ч	14	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н
34	Ж	12	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н
35	Ж	13	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т
36	Ж	13	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т
37	Ж	13	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н
38	Ч	12	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н
39	Ж	13	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н
40	Ж	11	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т
41	Ж	13	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н
42	Ж	13	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
43	Ж	14	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т
44	Ч	13	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т
45	Ж	13	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н
46	Ж	13	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т
47	Ж	13	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т
48	Ж	14	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н
49	Ж	11	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н
50	Ж	13	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н
51	Ч	13	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т
52	Ж	13	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н
53	Ч	14	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н

Продовж. табл. Е.1

			Номер запитання																			
Номер респондента	Стать	Вік	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
54	Ж	14	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т
55	Ж	14	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т
56	Ж	13	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
57	Ж	14	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т
58	Ч	14	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т
59	Ж	12	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т
60	Ж	14	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т

Умовні скорочення:

Ж – жіноча стать; Ч – чоловіча стать; Т – відповідь «Так»; Н – відповідь «Ні»

Додаток Ж

Таблиця Ж.1

**Результати досліджень за
шкалою оцінки спортивної мотивації (SMS)**

			Номер запитання													
Номер респондента	Стать	Вік	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Ж	15	4	2	2	3	1	6	4	1	4	1	3	2	2	3
2	Ж	13	3	2	2	2	3	2	2	2	5	2	2	2	3	3
3	Ж	14	7	6	4	2	1	3	4	3	6	2	6	2	5	2
4	Ч	13	4	6	3	5	2	4	3	3	4	3	6	5	5	4
5	Ч	12	4	2	6	1	6	1	6	6	6	2	6	7	2	6
6	Ч	13	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Ч	14	4	1	1	2	3	1	1	1	4	1	2	3	1	4
8	Ч	14	6	7	1	7	1	1	1	7	7	7	5	7	7	7
9	Ж	15	2	2	1	4	5	2	2	2	5	2	4	4	5	4
10	Ч	12	6	7	5	4	2	4	5	4	7	4	6	7	5	6
11	Ч	12	4	6	1	5	1	1	6	4	7	7	6	6	6	6
12	Ж	13	5	3	1	6	3	7	1	4	4	2	5	4	7	3
13	Ч	15	6	7	1	7	1	1	1	7	1	1	2	4	1	7
14	Ч	12	7	5	1	4	2	1	2	5	6	5	4	5	4	5
15	Ж	12	3	3	2	1	5	4	2	5	6	3	1	5	3	2
16	Ж	14	6	7	5	2	4	2	1	4	4	5	7	7	4	5
17	Ч	13	6	4	3	4	3	1	2	3	4	2	3	5	4	6
18	Ч	13	4	5	1	6	4	5	4	4	5	4	5	5	6	6
19	Ж	14	6	7	4	3	5	7	4	3	7	3	4	4	2	6
20	Ж	14	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
21	Ч	13	6	7	1	6	1	6	3	7	7	1	7	6	7	7
22	Ж	12	6	6	6	2	7	4	7	7	7	4	5	7	6	6
23	Ж	13	5	6	2	4	2	4	4	4	5	2	4	5	5	6
24	Ч	14	2	4	3	4	1	2	3	5	4	2	4	4	4	2

Продовж. табл. Ж.1

			Номер запитання													
Номер респондента	Стать	Вік	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
25	Ж	13	6	7	1	7	1	2	1	7	6	2	7	6	6	6
26	Ж	14	4	5	6	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	6
27	Ж	13	4	5	2	4	2	2	4	4	5	2	4	4	4	6
28	Ж	14	4	5	3	4	1	1	2	4	3	2	3	3	4	4
29	Ч	13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
30	Ч	13	4	1	4	2	1	6	3	5	1	1	3	2	4	1
31	Ж	13	5	6	2	6	2	2	4	6	5	2	6	6	6	4
32	Ч	13	4	7	6	6	4	4	4	4	7	6	6	6	4	7
33	Ч	14	6	7	1	7	1	5	3	6	7	2	6	7	5	7
34	Ж	12	7	4	2	7	1	1	4	1	7	1	2	2	2	7
35	Ж	13	1	4	7	2	2	2	3	7	1	7	4	7	3	7
36	Ж	13	3	6	2	3	4	2	2	5	3	2	3	3	4	4
37	Ж	13	6	2	6	2	6	2	2	6	2	2	3	2	3	2
38	Ч	12	6	2	1	4	5	4	4	3	6	2	5	3	2	6
39	Ж	13	3	6	1	2	7	5	7	4	7	3	4	6	4	2
40	Ж	11	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
41	Ж	13	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
42	Ж	13	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
43	Ж	14	6	6	2	6	1	1	2	4	4	1	6	5	3	5
44	Ч	13	7	7	2	6	5	5	6	6	6	6	7	6	5	6
45	Ж	13	5	4	2	3	2	3	2	5	4	2	4	2	2	3
46	Ж	13	4	7	2	6	6	2	2	4	6	5	4	4	4	5
47	Ж	13	5	3	2	3	4	1	1	5	4	3	4	3	3	3
48	Ж	14	4	7	1	6	7	7	7	4	7	3	2	4	4	4
49	Ж	11	4	3	5	4	7	4	3	5	7	4	3	4	4	2
50	Ж	13	3	6	1	2	4	3	6	3	5	2	4	7	3	3
51	Ч	13	4	4	5	4	4	5	2	3	5	4	5	4	4	3

Продовж. табл. Ж.1

			Номер запитання													
Номер респондента	Стать	Вік	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
52	Ж	13	5	5	2	4	1	4	4	4	6	4	4	7	5	5
53	Ч	14	2	2	2	1	3	4	3	1	2	4	3	2	7	3
54	Ж	14	4	6	2	4	4	4	4	4	4	3	2	5	4	5
55	Ж	14	5	2	5	2	5	4	1	4	6	1	2	4	2	6
56	Ж	13	7	7	1	6	1	6	4	6	3	5	6	6	4	4
57	Ж	14	7	7	3	7	4	4	7	7	7	7	7	7	5	7
58	Ч	14	6	6	5	5	4	6	6	6	6	4	5	5	4	5
59	Ж	12	6	6	2	6	2	2	5	6	6	2	6	6	4	6
60	Ж	14	5	6	3	6	1	4	4	7	6	4	5	5	4	6

Продовж. табл. Ж.1

			Номер запитання													
Номер респондента	Стать	Вік	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	Ж	15	2	1	3	2	1	2	4	1	1	1	2	1	4	6
2	Ж	13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
3	Ж	14	4	5	2	4	3	4	4	4	2	4	6	5	4	3
4	Ч	13	6	2	6	5	4	4	5	4	7	4	6	4	5	2
5	Ч	12	6	6	6	6	6	2	2	3	6	6	6	7	6	2
6	Ч	13	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4
7	Ч	14	1	2	1	1	1	3	4	1	1	2	2	4	1	1
8	Ч	14	7	1	7	7	1	7	5	6	7	1	7	4	7	1
9	Ж	15	4	4	2	3	7	2	4	2	4	5	2	2	1	4
10	Ч	12	7	7	7	7	2	4	7	7	7	5	6	5	7	6
11	Ч	12	6	6	5	7	1	4	5	3	6	6	6	7	6	2
12	Ж	13	5	4	1	7	2	6	1	3	6	5	4	5	3	4

Продовж. табл. Ж.1

Номер респондента	Стать	Вік	Номер запитання													
			15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
41	Ж	13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
42	Ж	13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
43	Ж	14	7	1	3	5	2	4	5	1	7	1	5	7	5	1
44	Ч	13	6	5	6	6	2	6	5	5	6	2	6	5	6	3
45	Ж	13	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2
46	Ж	13	4	5	6	4	2	5	6	2	4	2	4	5	6	4
47	Ж	13	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3
48	Ж	14	4	5	7	7	1	5	1	7	7	7	7	4	7	4
49	Ж	11	3	1	1	7	4	3	3	4	3	1	3	6	4	5
50	Ж	13	5	5	6	3	3	5	1	6	6	5	4	2	4	4
51	Ч	13	3	5	4	4	4	4	4	4	4	6	3	4	3	5
52	Ж	13	6	4	5	6	3	5	3	5	4	4	5	3	6	3
53	Ч	14	3	1	6	4	7	6	4	2	2	4	2	7	2	7
54	Ж	14	4	3	4	3	3	2	2	3	2	3	5	6	3	3
55	Ж	14	6	6	6	4	3	2	6	2	4	2	5	5	2	5
56	Ж	13	6	1	6	6	1	6	6	4	6	1	6	6	6	1
57	Ж	14	7	7	7	7	1	7	1	7	7	1	7	4	7	7
58	Ч	14	5	6	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3
59	Ж	12	6	2	6	4	2	2	6	3	6	3	6	4	6	2
60	Ж	14	5	4	4	5	2	5	6	4	4	3	5	5	5	3

Умовні скорочення:

Ж – жіноча стать; Ч – чоловіча стать; 1 – відповідь «Зовсім не відповідає»;

2 – відповідь «Не відповідає»; 3 – відповідь «Швидше не відповідає»;

4 – відповідь «Помірно відповідає»; 5 – відповідь «Швидше відповідає»;

6 - відповідь «Відповідає»; 7 – відповідь «Повністю відповідає».

Додаток 3

**Візуалізація результатів дослідження за методикою діагностики
особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс)**

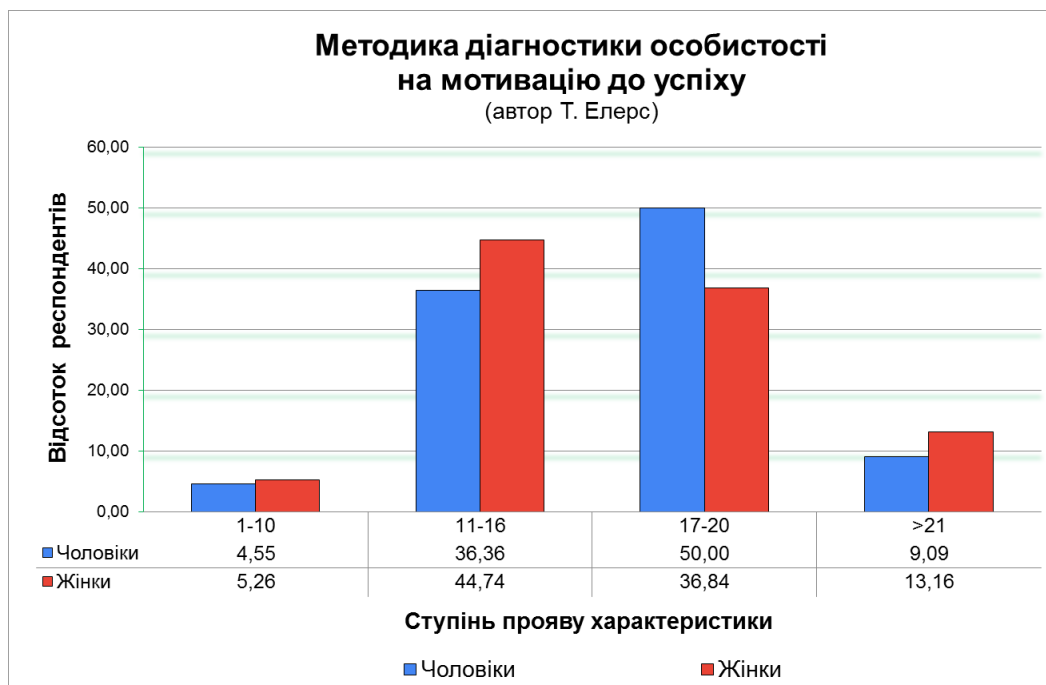


Рис.3.1. Характер зміни мотивації до успіху особистості в залежності від статі респондентів

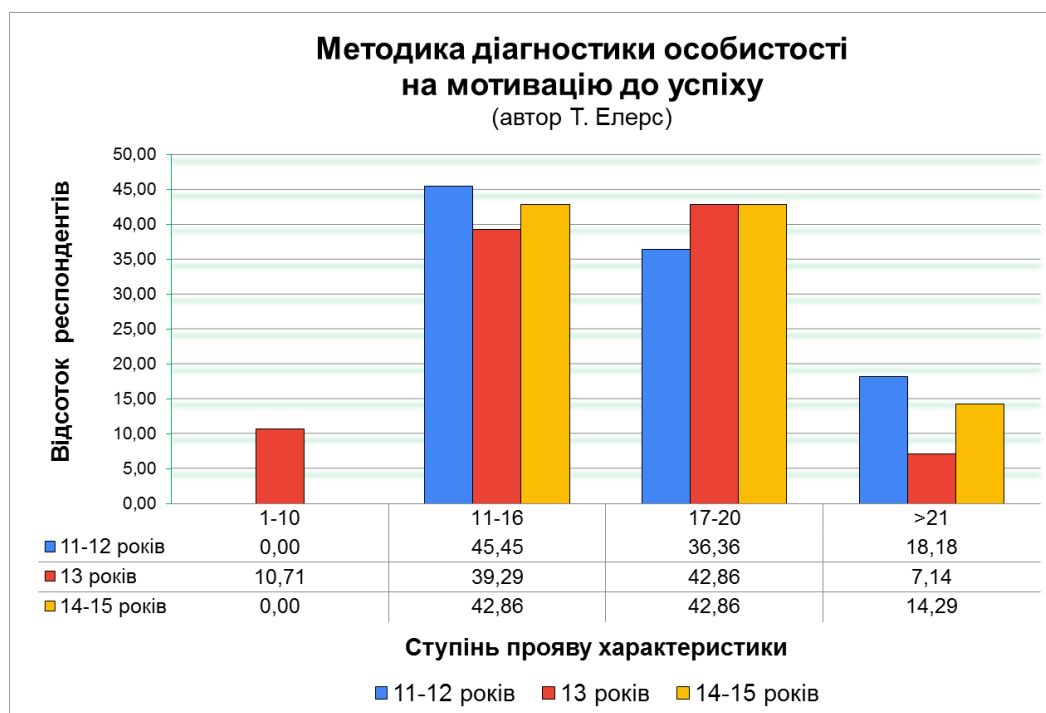


Рис.3.2. Характер зміни мотивації до успіху особистості в залежності від віку респондентів

Додаток И

**Візуалізація результатів дослідження за опитувальником
«Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)**

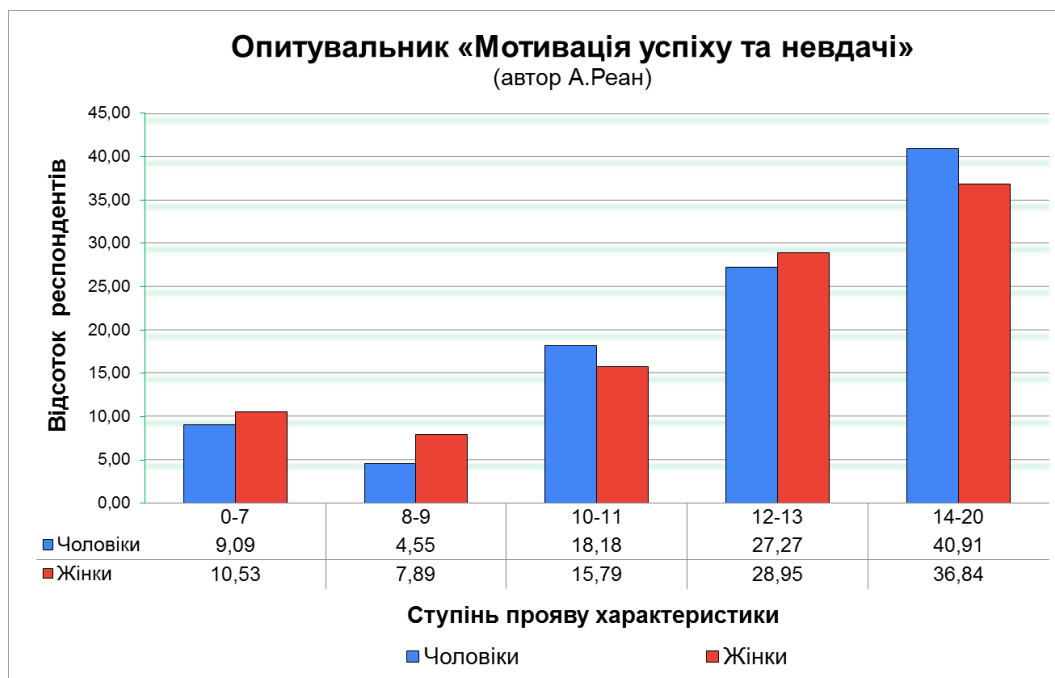


Рис.И.1. Характер зміни мотивації до успіху та невдачі особистості в залежності від статі респондентів

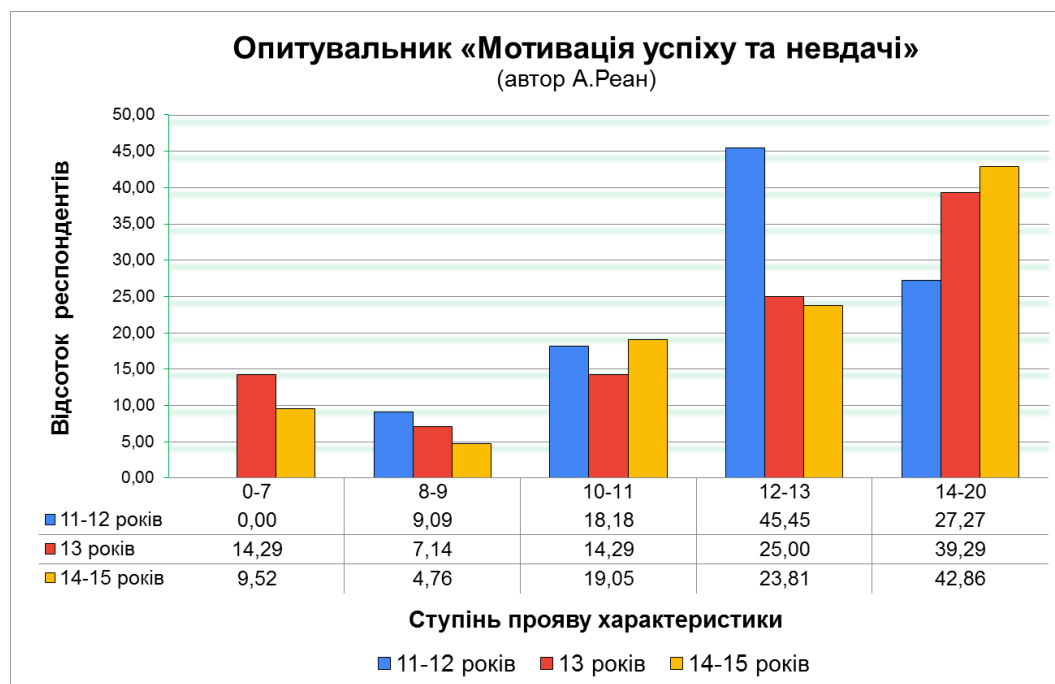


Рис.И.2. Характер зміни мотивації до успіху та невдачі особистості в залежності від віку респондентів

Додаток К

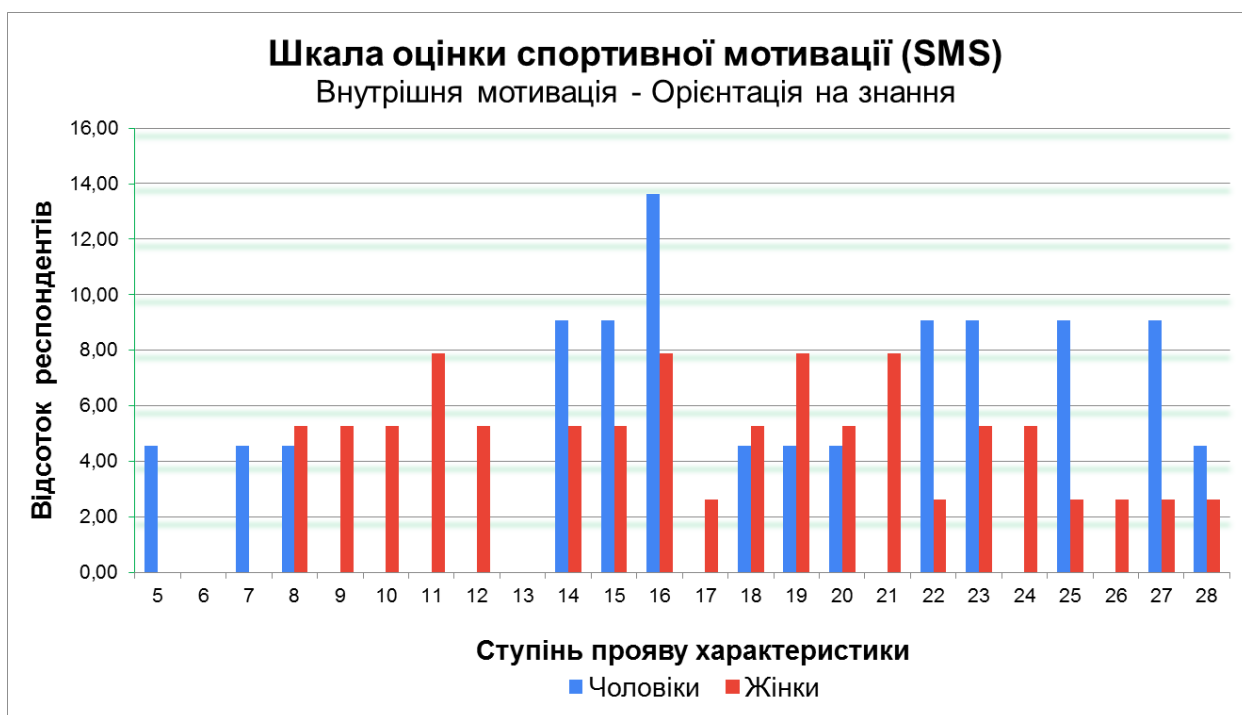


Рис.К.1. Характер зміни спортивної мотивації (SMS)
субшкала: «Внутрішня мотивація – Орієнтація на знання»
в залежності від статі респондентів

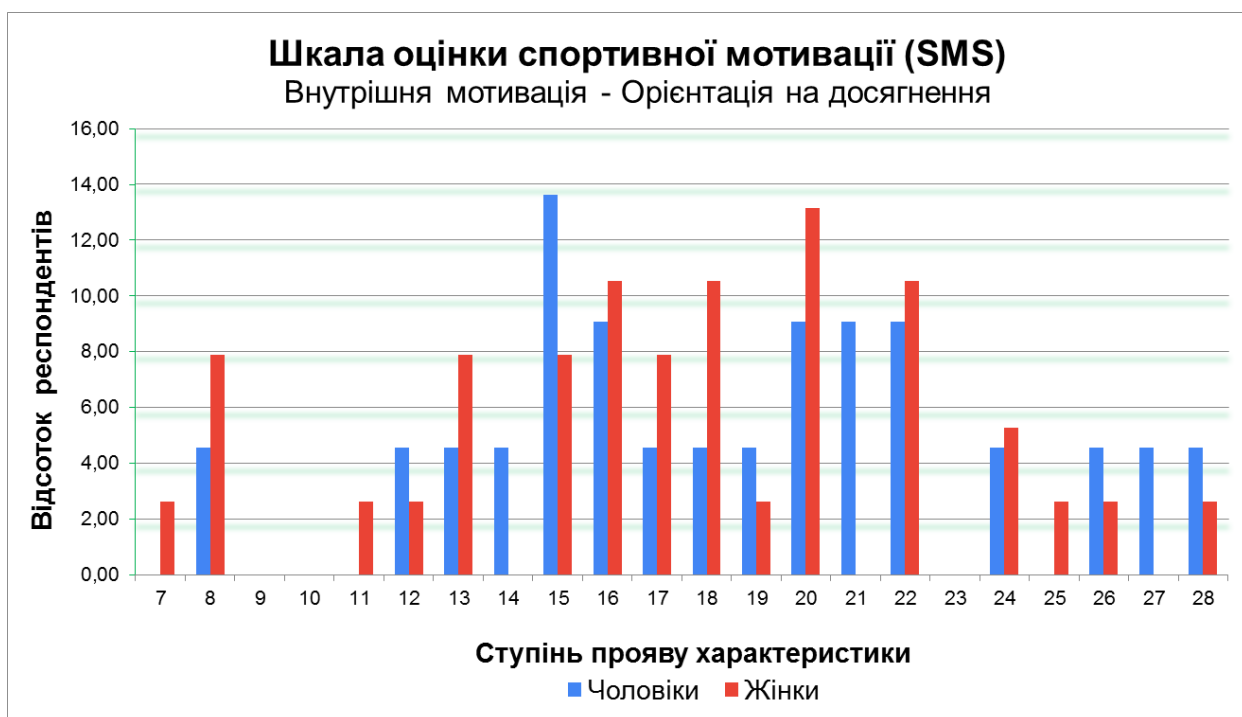


Рис.К.2. Характер зміни спортивної мотивації (SMS)
субшкала: «Внутрішня мотивація – Орієнтація на досягнення»
в залежності від статі респондентів

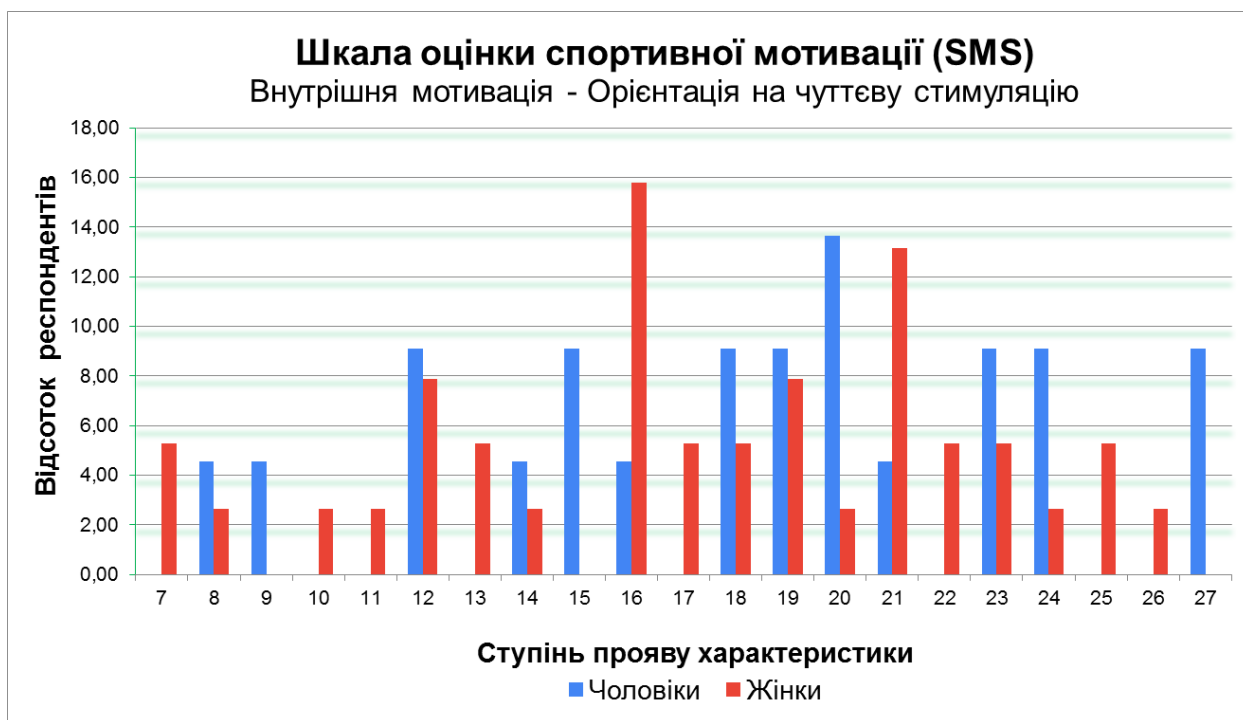


Рис.К.3. Характер зміни спортивної мотивації (SMS)
субшкала: «Внутрішня мотивація – Орієнтація на чуттєву
стимуляцію» в залежності від статі респондентів

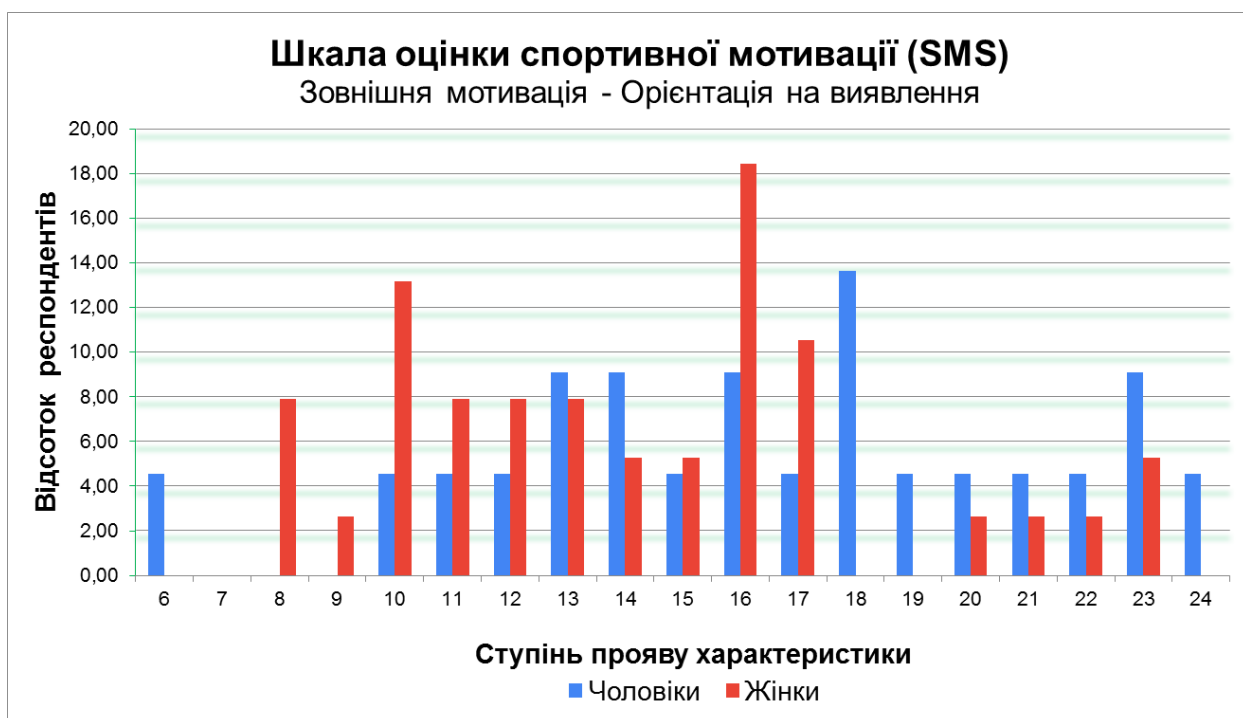


Рис.К.4. Характер зміни спортивної мотивації (SMS)
субшкала: «Зовнішня мотивація – Орієнтація на виявлення»
в залежності від статі респондентів

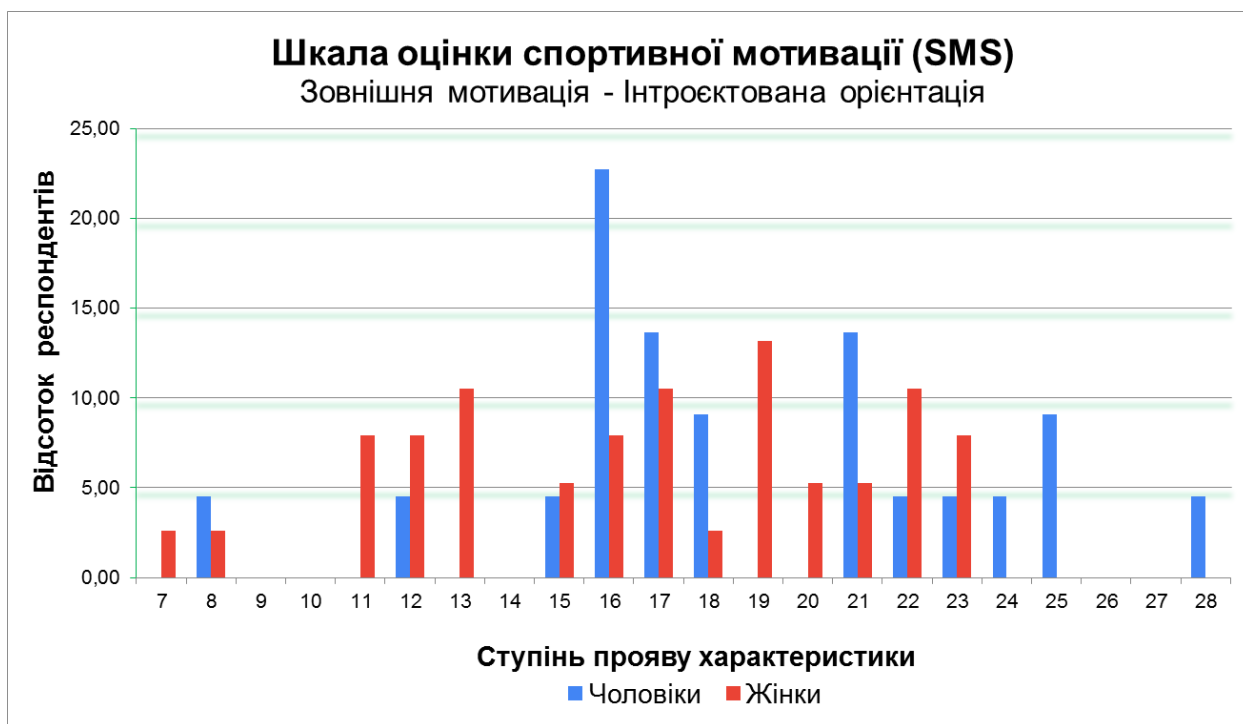


Рис.К.5. Характер зміни спортивної мотивації (SMS)
субшкала: «Зовнішня мотивація – Інтроєктована орієнтація»
в залежності від статі респондентів

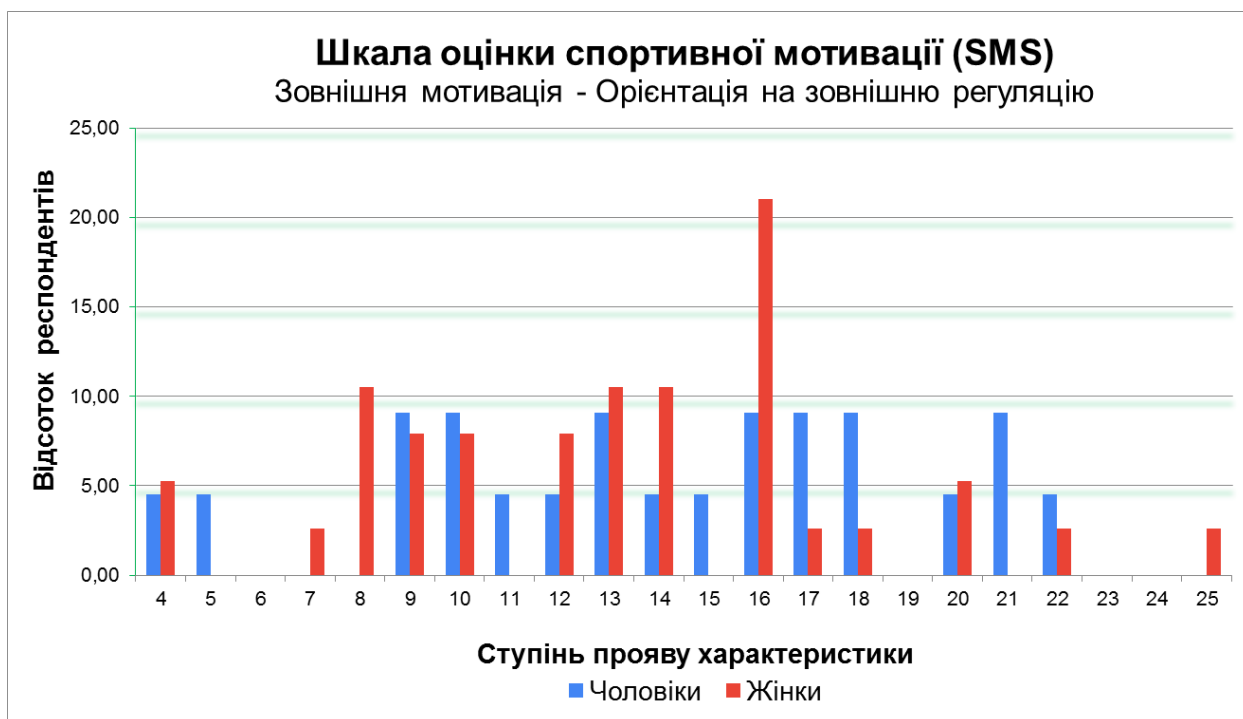


Рис.К.6. Характер зміни спортивної мотивації (SMS)
субшкала: «Зовнішня мотивація - Орієнтація на зовнішню
регуляцію» в залежності від статі респондентів

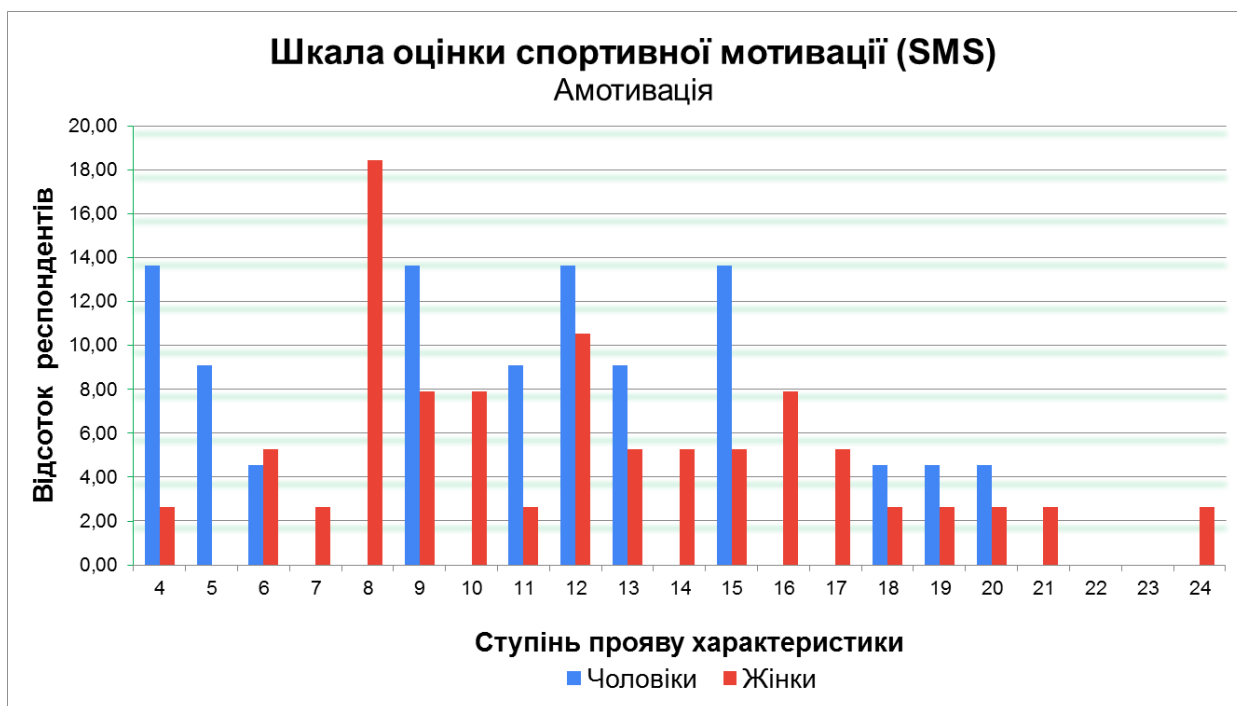


Рис.К.7. Характер зміни спортивної мотивації (SMS)
субшкала: «Амотивація»
в залежності від статі респондентів

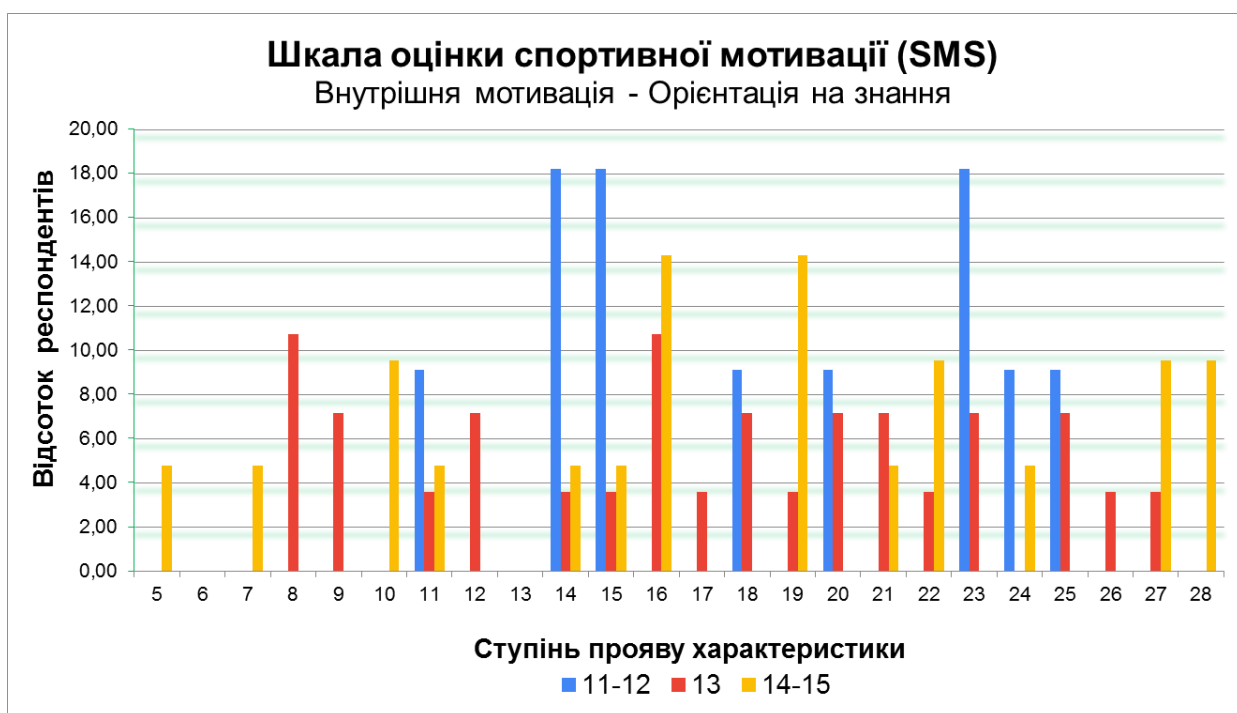


Рис.К.8. Характер зміни спортивної мотивації (SMS)
субшкала: «Внутрішня мотивація – Орієнтація на знання»
в залежності від віку респондентів

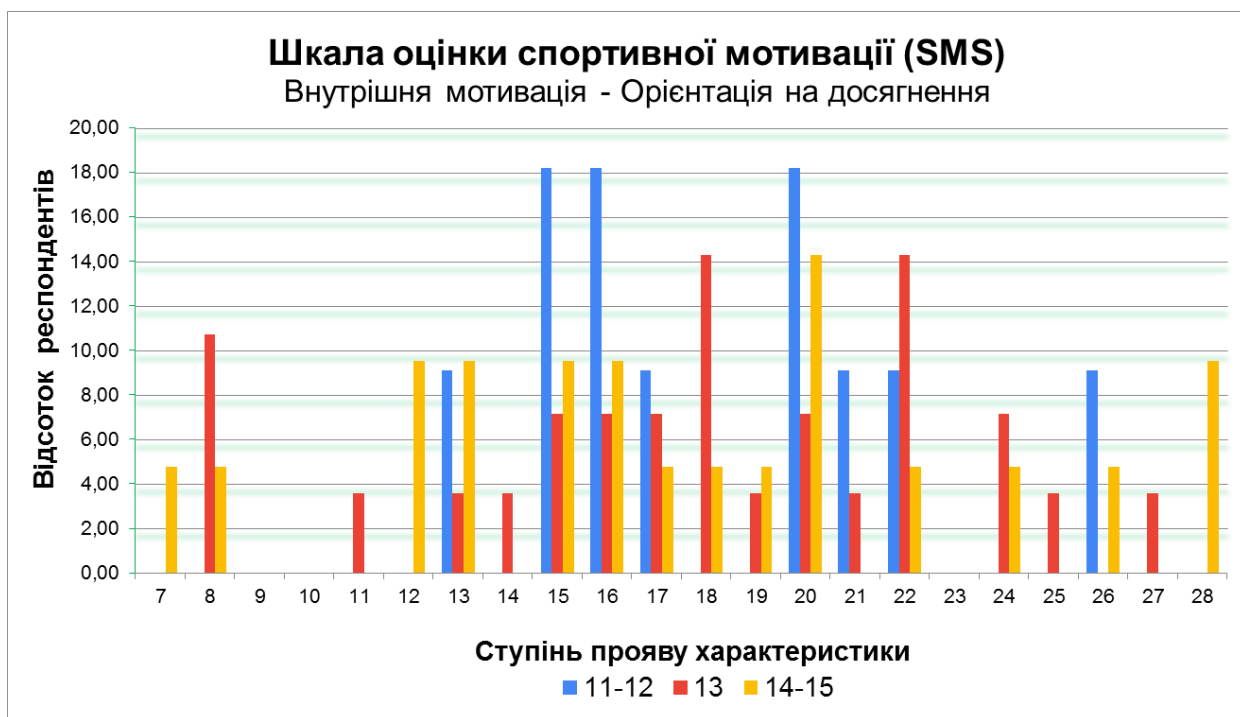


Рис.К.9. Характер зміни спортивної мотивації (SMS)
субшкала: «Внутрішня мотивація – Орієнтація на досягнення»
в залежності від віку респондентів

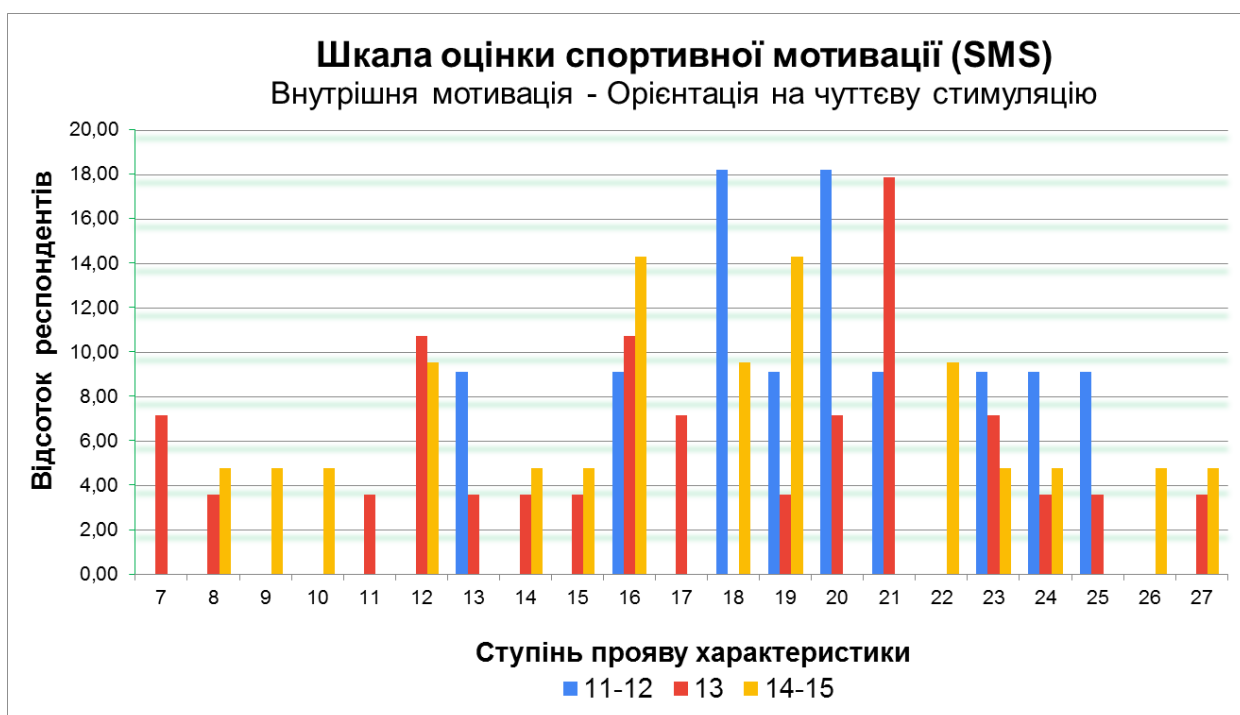


Рис.К.10. Характер зміни спортивної мотивації (SMS)
субшкала: «Внутрішня мотивація – Орієнтація на чуттєву
стимуляцію» в залежності від віку респондентів

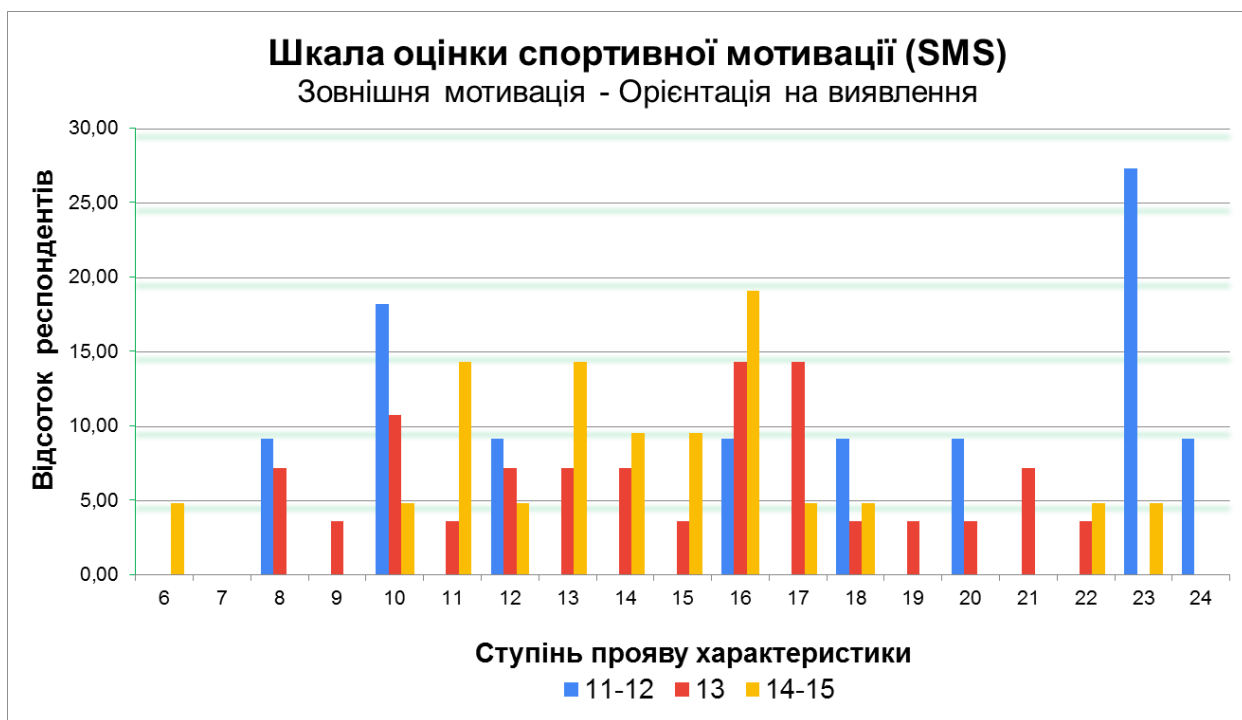


Рис.К.11. Характер зміни спортивної мотивації (SMS)
субшкала: «Зовнішня мотивація – Орієнтація на виявлення»
в залежності від віку респондентів

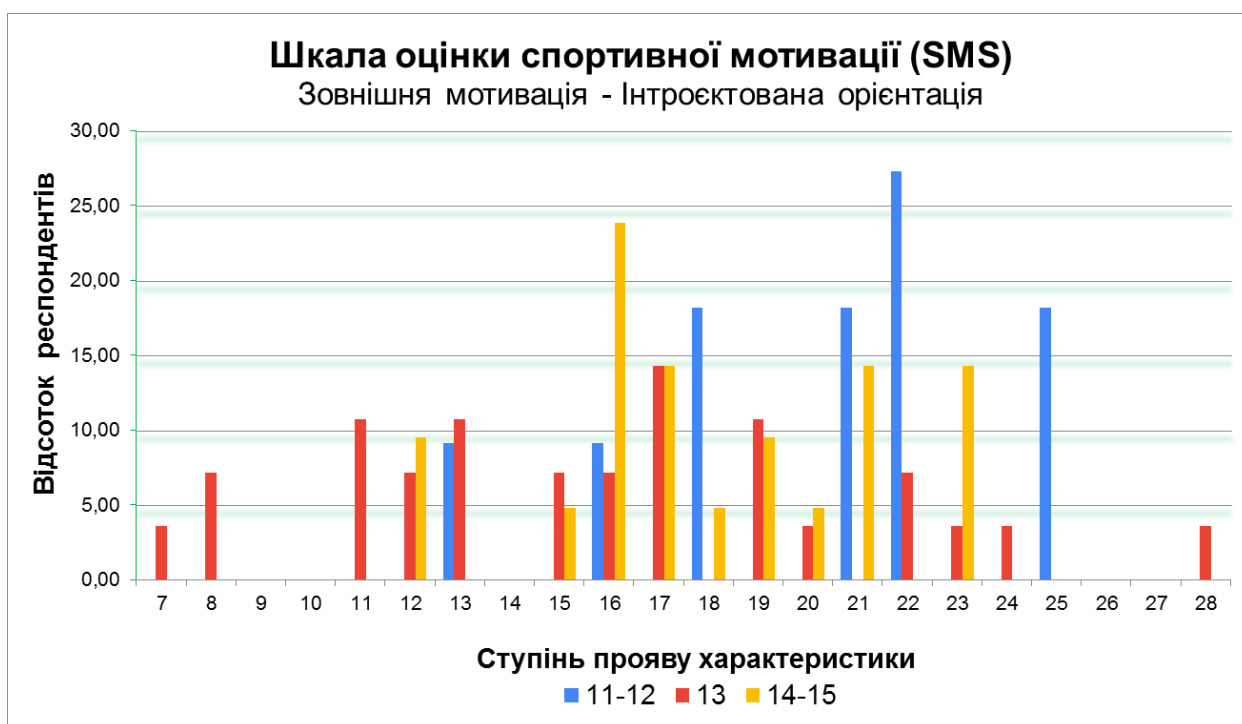


Рис.К.12. Характер зміни спортивної мотивації (SMS)
субшкала: «Зовнішня мотивація – Інтроєктована орієнтація»
в залежності від віку респондентів

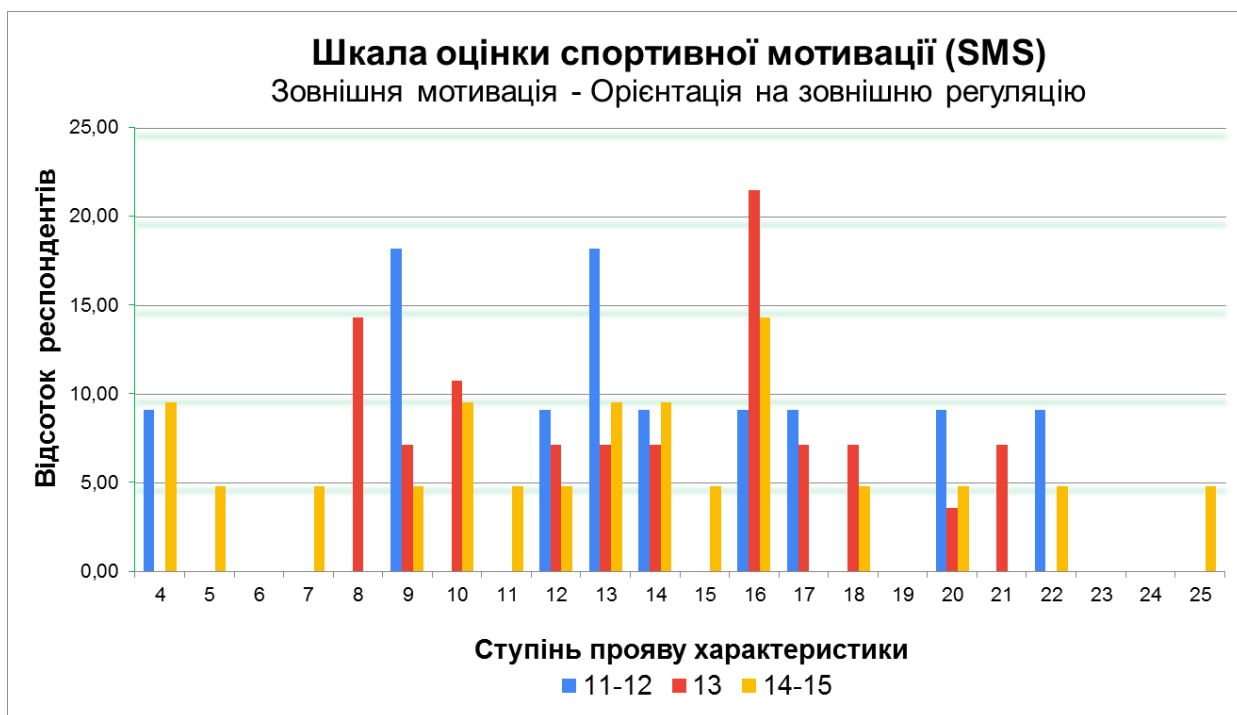


Рис.К.13. Характер зміни спортивної мотивації (SMS) субшкала: «Зовнішня мотивація - Орієнтація на зовнішню регуляцію» в залежності від віку респондентів

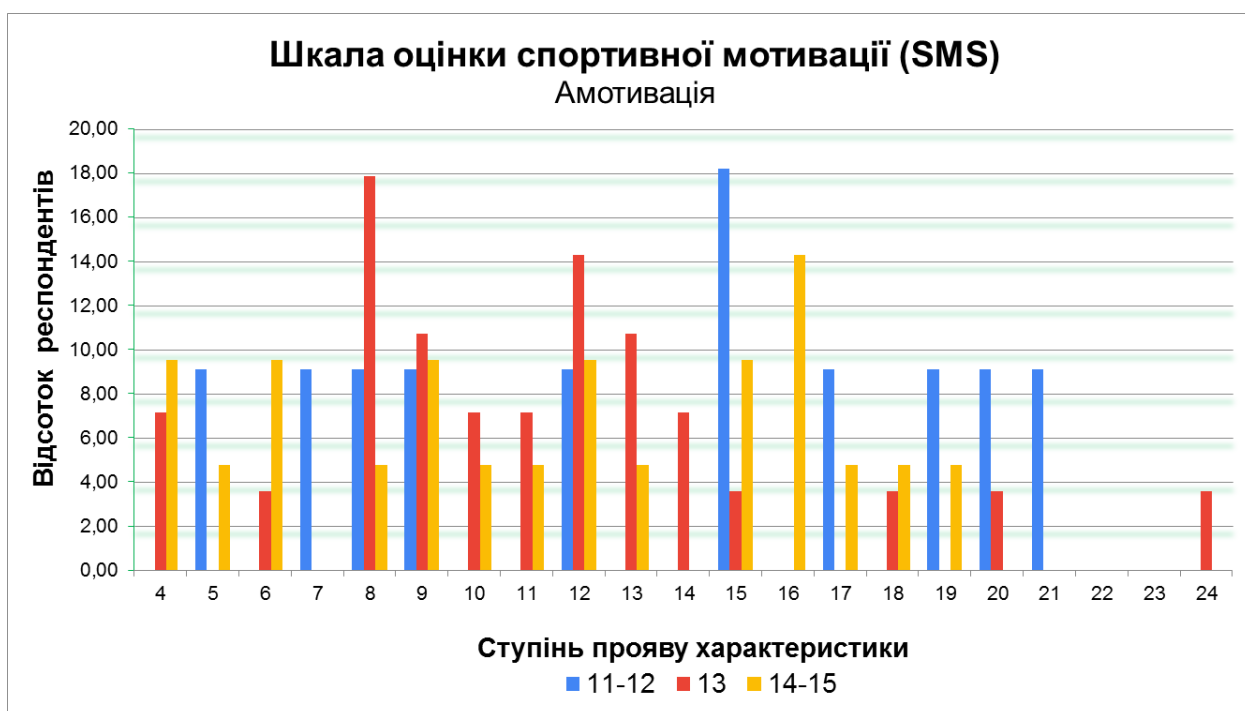


Рис.К.14. Характер зміни спортивної мотивації (SMS) субшкала: «Амотивація» в залежності від віку респондентів

Додаток Л

Таблиця Л.1

Кореляційна таблиця між шкалами «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс) - Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS)» та «Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан) - Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS)» для групи «жінки»

	Орієнтація на знання	Орієнтація на досягнення	Орієнтація на чуттєву стимуляцію	Орієнтація на виявлення	Інтроєктована орієнтація	Орієнтація на зовнішню регуляцію	Амотивація
Методика Т.Елерса	0,18	0,29	0,17	0,22	0,38	-0,05	-0,34
Опитувальник А.Реана	0,53	0,47	0,47	0,40	0,56	-0,07	-0,36

Таблиця Л.2

Кореляційна таблиця між шкалами «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс) - Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)» для групи «жінки»

	Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс)
Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)	0,53

Таблиця Л.3

Кореляційна таблиця між шкалами «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс) - Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS)» та «Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан) - Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS)» для групи «чоловіки»

	Орієнтація на знання	Орієнтація на досягнення	Орієнтація на чуттєву стимуляцію	Орієнтація на виявлення	Інтроєктована орієнтація	Орієнтація на зовнішню регуляцію	Амотивація
Методика Т.Елерса	0,29	0,17	0,30	0,10	0,33	-0,13	-0,36
Опитувальник А.Реана	0,59	0,49	0,35	-0,03	0,40	-0,08	-0,72

Таблиця Л.4

Кореляційна таблиця між шкалами «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс) - Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)» для групи «чоловіки»

	Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс)
Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)	0,21

Таблиця Л.5

Кореляційна таблиця між шкалами «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс) - Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS)» та «Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан) - Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS)» для вікової групи «11-12 років»

	Орієнтація на знання	Орієнтація на досягнення	Орієнтація на чуттєву стимуляцію	Орієнтація на виявлення	Інтроєкована орієнтація	Орієнтація на зовнішню регуляцію	Амотивація
Методика Т.Елерса	0,57	0,33	0,60	0,37	0,47	0,27	-0,57
Опитувальник А.Реана	0,26	-0,08	-0,05	0,01	-0,05	-0,15	-0,48

Таблиця Л.6

Кореляційна таблиця між шкалами «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс) - Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)» для вікової групи «11-12 років»

	Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс)
Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)	0,15

Таблиця Л.7

Кореляційна таблиця між шкалами «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс) - Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS)» та «Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан) - Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS)» для вікової групи «13 років»

	Орієнтація на знання	Орієнтація на досягнення	Орієнтація на чуттєву стимуляцію	Орієнтація на виявлення	Інтроєкована орієнтація	Орієнтація на зовнішню регуляцію	Амотивація
Методика Т.Елерса	0,26	0,38	0,26	0,22	0,29	-0,12	-0,51
Опитувальник А.Реана	0,63	0,61	0,60	0,46	0,67	-0,11	-0,51

Таблиця Л.8

Кореляційна таблиця між шкалами «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс) - Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)» для вікової групи «13 років»

	Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс)
Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)	0,44

Таблиця Л.9

Кореляційна таблиця між шкалами «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс) - Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS)» та «Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан) - Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS)» для вікової групи «14-15 років»

	Орієнтація на знання	Орієнтація на досягнення	Орієнтація на чуттєву стимуляцію	Орієнтація на виявлення	Інтроєкована орієнтація	Орієнтація на зовнішню регуляцію	Амотивація
Методика Т.Елерса	0,05	0,08	-0,01	-0,07	0,26	-0,15	-0,18
Опитувальник А.Реана	0,56	0,49	0,31	0,07	0,42	0,01	-0,55

Таблиця Л.10

Кореляційна таблиця між шкалами «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс) - Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)» для вікової групи «14-15 років»

	Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.Елерс)
Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» (А.Реан)	0,50

Кореляційна плеяда: Група 'Жінки'

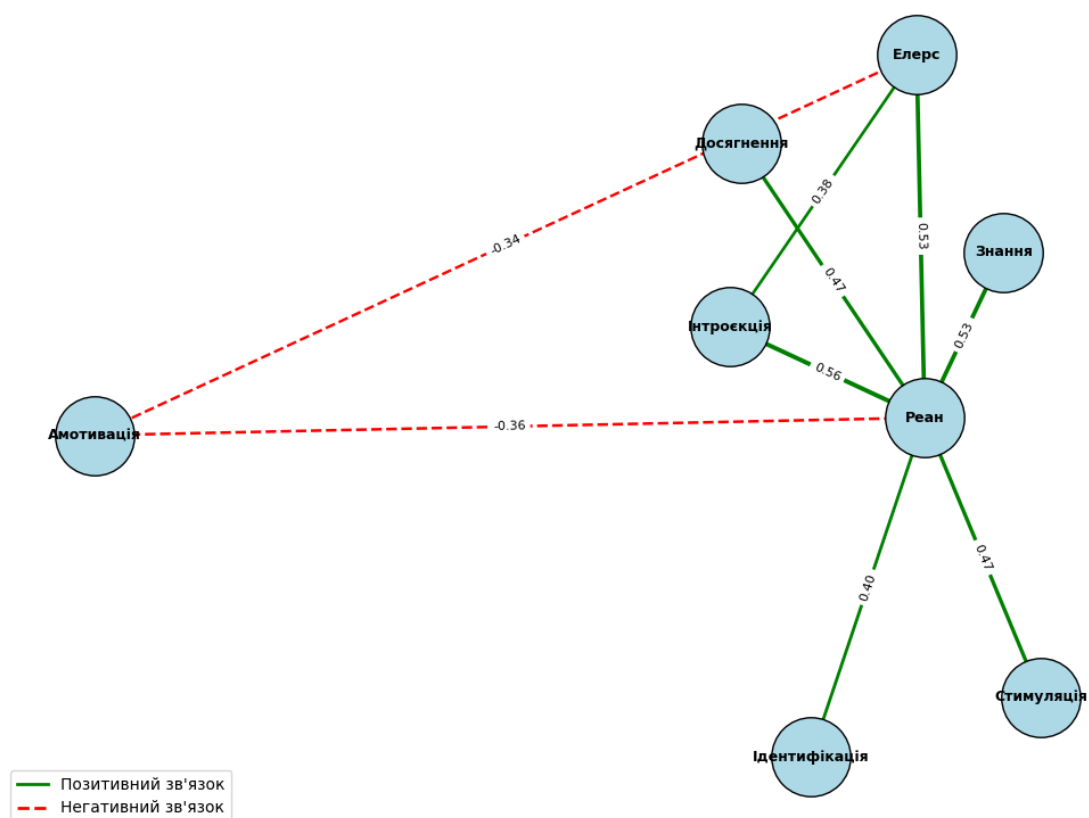


Рис. Л.1. Кореляційна плеяда основних чинників у групі «жінки»

Кореляційна плеяда: Група 'Чоловіки'

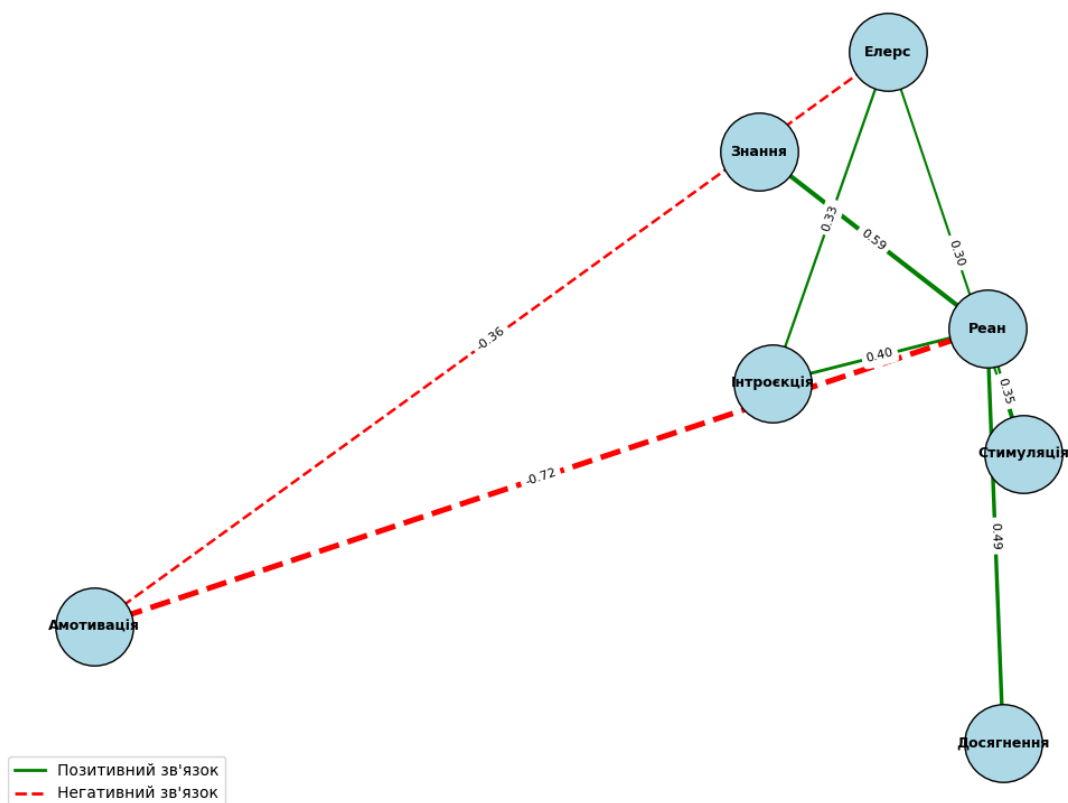


Рис. Л.2. Кореляційна плеяда основних чинників у групі «чоловіки»

Кореляційна плеяда: Вік 11-12 років

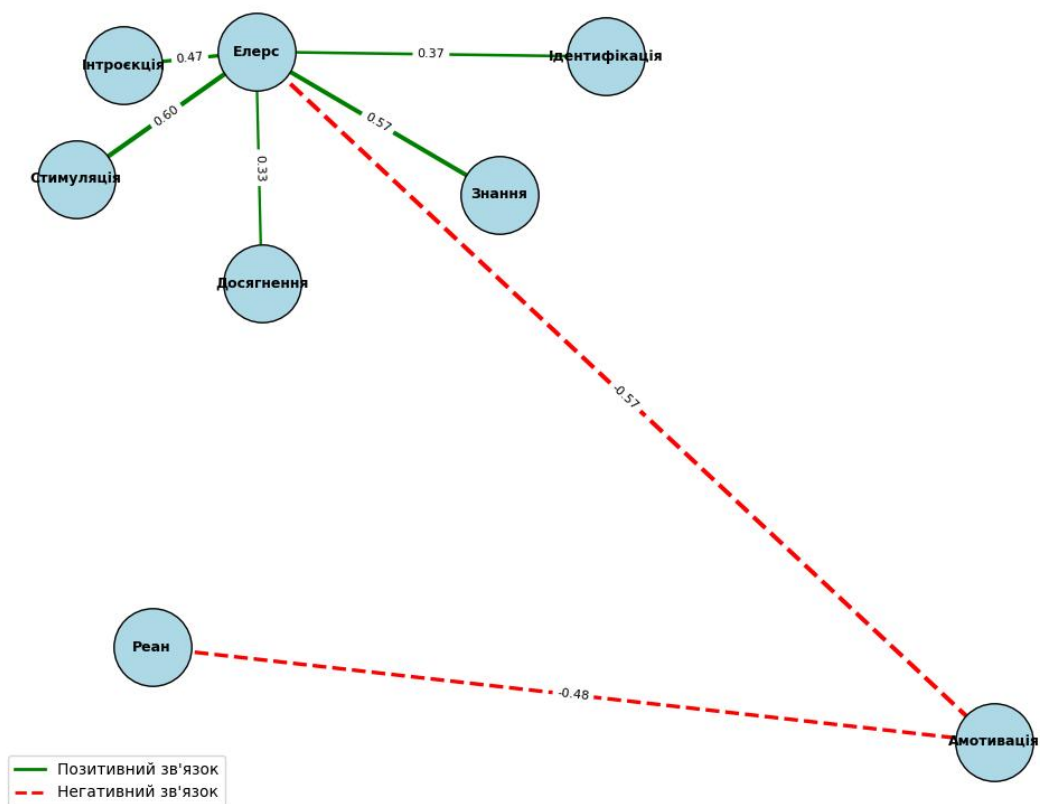


Рис. Л.3. Кореляційна плеяда основних чинників у віковій групі «11-12 років»

Кореляційна плеяда: Вік 13 років

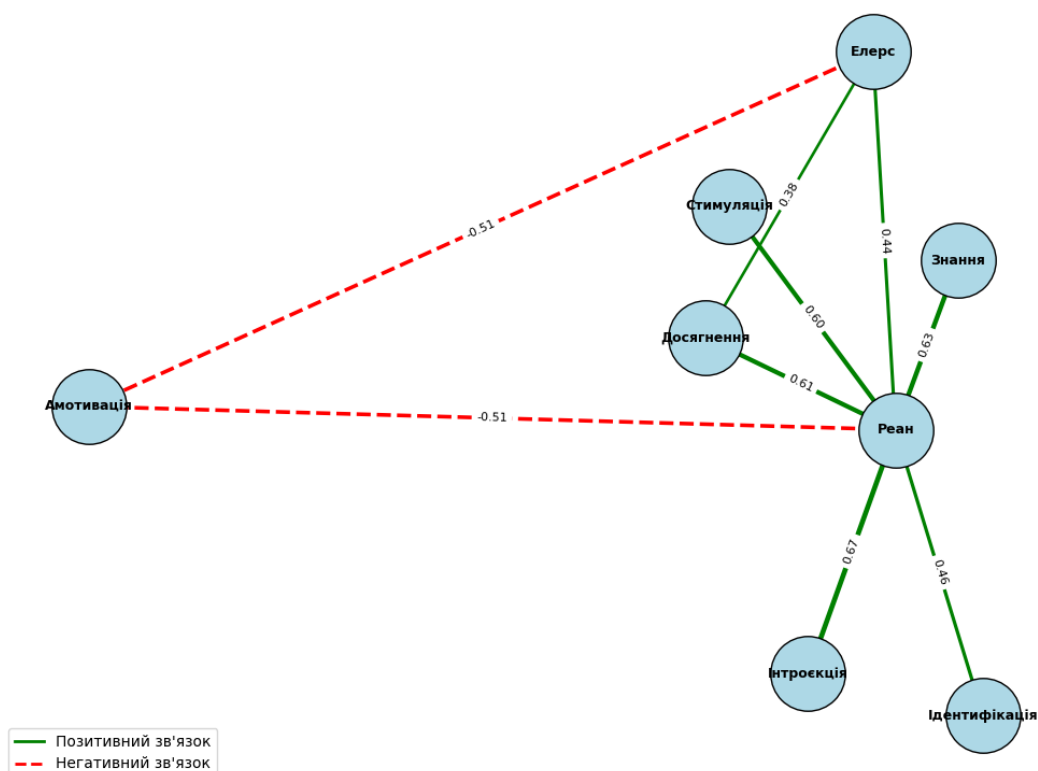


Рис. Л.4. Кореляційна плеяда основних чинників у віковій групі «13 років»

Кореляційна плеяда: Вік 14-15 років

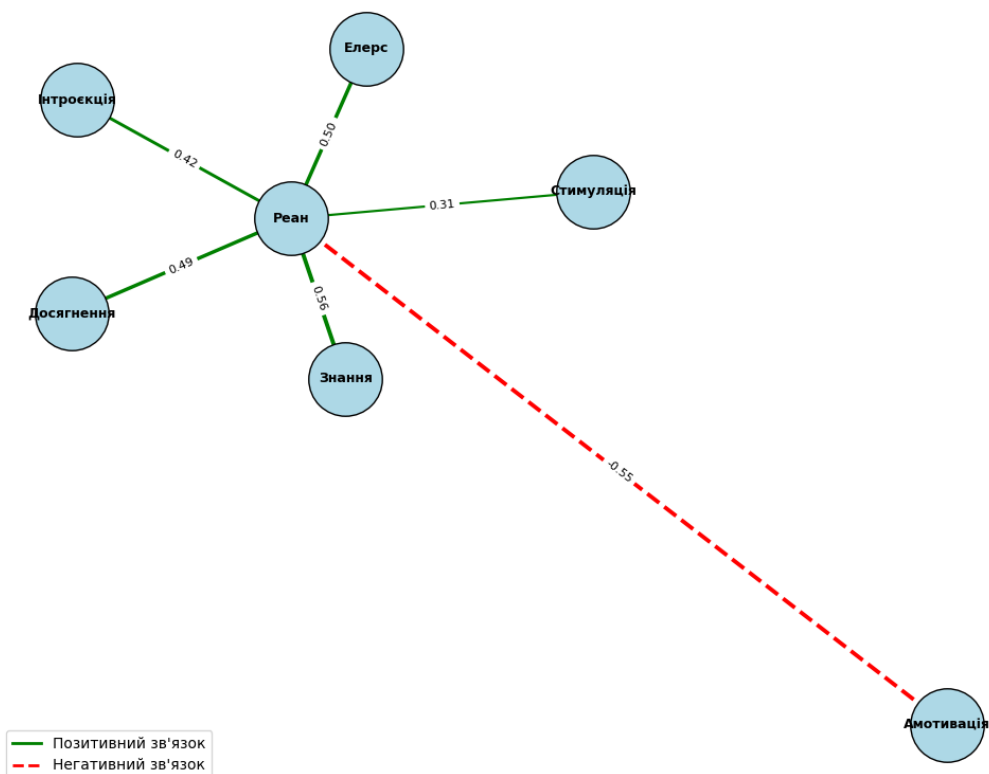


Рис. Л.5. Кореляційна плеяда основних чинників у віковій групі «14-15 років»