

<https://doi.org/10.34142/23129387.2022.67.08>

УДК 159.9

ORCID 0000-0003-0522-7813

ЗВ'ЯЗОК МОТИВІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІЗ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ

Світлана В. Лукова,

*аспірантка кафедри психології, Харківський національний
педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

E-mail: lukovass@gmail.com

Актуальність дослідження зв'язку саморегуляції з мотивами спортивної діяльності зумовлене динамікою мотиваційної сфери у підлітковому віці та значенням мотивації у результативності спортивної діяльності підлітків.

Мета. Встановити зв'язок провідних мотивів спортивної діяльності підлітків із типами саморегуляції.

Методи. Опитувальник «Саморегуляція спортивної діяльності» (за К. Фоменко, І. Полілуєвою), опитувальник «Актуальні мотиви спортивної діяльності підлітків» (за С. Луковою, К. Фоменко).

Результати. Встановлено, що у підлітковому віці глористичний мотив та мотив фізичного вдосконалення набувають більшого значення, ніж емоційне задоволення під час занять спортом. Статеві відмінності виявлені лише за мотивом фізичного вдосконалення, більш виражений він у хлопців-спортсменів, ніж у дівчат. У представників командних видів спорту емоційний мотив набуває більшого значення, ніж у представників індивідуальних видів спорту. Встановлено зв'язок мотивів спортивної діяльності підлітків зі стилями саморегуляції. Найвищі кореляції трьох досліджуваних мотивів виявлені із такими стилями саморегуляція, як ідентифіковане регулювання та власне спонукання.

Висновки. Вивчення стильових відмінностей саморегуляції підлітків-спортсменів з різними провідними мотивами спортивної діяльності дозволило виявити, що найвищі показники ідентифікованого регулювання та власного спонукання виявлені у підлітків з високим рівнем мотивації (за всіма трьома мотивами), а найнижчі – у амотивованих підлітків. Домінування у мотиваційному профілі підлітків одного провідного мотиву (глористичного,

емоційного або мотиву фізичного самовдосконалення) меншою мірою сприяє розвитку внутрішньої мотивації, ніж одночасні високі показники за всіма трьома мотивами.

Ключові слова: мотиви спортивної діяльності, саморегуляція, підлітки-спортсмени.

Correlation of motives for sports activities with self-regulation of teenage athletes

Svitlana V. Lukova,

postgraduate students of the Department of Psychology,
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
I- E-mail: lukovass@gmail.com

The relevance of the study of the connection of self-regulation with the motives of sports activity is determined by the dynamics of the motivational sphere in adolescence and the importance of motivation in the effectiveness of sports activities of adolescents.

***Aim** To establish the connection between the leading motives of sports activities of teenagers and the types of self-regulation.*

***Methods.** Questionnaire "Self-regulation of sports activity" (according to K. Fomenko, I. Poliluyeva), questionnaire "Actual motives for sports activity of teenagers" (according to S. Lukova, K. Fomenko).*

***The results.** It has been established that in adolescence, the gloristic motive and the motive of physical improvement become more important than emotional satisfaction during sports. Gender differences were found only on the basis of physical improvement, it is more pronounced in boys-athletes than in girls. For representatives of team sports, the emotional motive becomes more important than for representatives of individual sports. The connection between the motives of teenagers' sports activities and the styles of self-regulation has been established. The highest correlations of the three investigated motives were found with such styles of self-regulation as identified regulation and self-motivation.*

***Conclusions.** The study of stylistic differences in the self-regulation of adolescent athletes with different leading motives for sports activity revealed that the highest indicators of identified regulation and self-motivation are found in adolescents with a high level of motivation (for all three motives), and the lowest in motivated adolescents. Dominance in the motivational profile of teenagers by one leading motive (gloristic, emotional, or physical self-improvement motive) contributes to the development of internal motivation to a lesser extent than simultaneous high indicators of all three motives.*

Keywords: *motives of sports activity, self-regulation, adolescent athletes.*

Вступ. У підлітковому віці відбуваються суттєві зміни у мотиваційній сфері. Динаміка провідних мотивів діяльності підлітків знаходить відображення у провідній діяльності та позначається на результативності. Дослідження мотиваційної сфери підлітків-спортсменів зумовлене недостатньою вивченістю даного питання, при його очевидній значущості у прикладних галузях психології (вікової, педагогічної). Аналіз теоретико-методологічних засад проблеми мотивації окреслює ряд відкритих питань, серед яких уявлення про структуру спортивної мотивації, її диференційованість у підлітковому, юнацькому, дорослому віці, системні-функціональні механізми саморегуляції особистості, залежності між окремими мотивами спортивної діяльності та складовими регуляторного процесу, регуляційними механізмами. Недостатньо вивченою лишається проблема впливу мотиваційних факторів на саморегуляцію спортивної діяльності, поза увагою лишається питання зовнішнього, інтроєктованого, ідентифікованого регулювання та власного спонукання у структурі мотивації підлітків-спортсменів. Діяльність спортсмена зумовлена низкою провідних мотивів. На різних вікових етапах значущість окремих мотивів особистості щодо спортивної діяльності змінюється. Вивчення мотиваційних детермінат у підлітковому віці, встановлення зв'язку із структурними елементами саморегуляції дозволить розширити уявлення про мотиваційні особливості спортивної діяльності підлітків.

Саморегуляція особистості як психологічний феномен стала центральною проблемою низки сучасних досліджень (Н. Коллінз, 2009; Б. Циммерман, 2000; Д. Шунк, 2000). Ця тематика знаходить відображення у працях українських науковців. Зокрема, сутність саморегуляції як особистісної здатності розглядається у роботах І. Галян (2015). Аналізу вікових особливостей саморегуляції поведінки школярів присвячені роботи Д. Усика (2015). Проблему саморегуляції навчання з позицій метакогнітивного підходу вивчав Е. Балашов

(2020). Питання розвитку саморегуляції у фаховій підготовці було розкрито у працях О. Рудюка (2020). Специфіка зв'язку губристичної мотивації та саморегуляції діяльності відображена у роботах К. Фоменко (2017). Проблема саморегуляції тілесного Я висвітлена у працях Т. Хомуленко (2017). Саморегуляцію в контексті мотивації до окремих видів спорту вивчали українські дослідники: у баскетболі – А. Рочняк (2018), Н. Підбуцька (2017), у художній гімнастиці – І. Полілуєва (2017), у тенісі – Ю. Ємшанова (2008), у парашутному спорті – С. Кузікова (2021).

Мотиви спортивної діяльності підлітків, які займаються тхеквондо та велотуризмом, вивчали С. Пруднікова, К. Мулик (2020), позитивні та негативні категорії мотивів спортсменів у віці від 8 до 23 років та ветеранів спорту проаналізовані у працях О. Грецького (2019), проблема формування мотивації у силових видах спорту, зокрема у пауерліфтингу, розкрита у роботах М. Розторгуй та ін.(2022).

Вивчення особливостей спортивної мотивації через призму теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана (2017), значно розширює розуміння мотиваційних детермінант у підлітковому віці. Автори цієї теорії виділяють наступні рівні мотивації: 1) екстринсивна або зовнішня (поведінка стимулюється через систему заохочень та покарань); 2) інтроєктована (поведінка регламентується завдяки частково засвоєним, прийнятним, але не повністю усвідомленим правилам, вимогам, принципам); 3) ідентифікована (суб'єкт асоціює себе з діяльністю, якою займається, «привласнює» вимоги до неї, правила, принципи та наслідуює їх); 4) інтринсивна або внутрішня (відбувається завдяки захопленню, інтересу до обраної діяльності). Згідно з цим підходом, оптимальною для успішної становлення спортсмена є внутрішня мотивація, яка базується на потребі у компетентності та самодетермінації. Враховуючи, що мотивація до спортивної діяльності є важливою складовою успішності спортсмена, варто розглянути поєднання його мотивів, які є складниками цієї мотивації, вивчити їхній зв'язок із саморегуляцією.

Мета дослідження полягає встановленні зв'язку провідних мотивів спортивної діяльності підлітків із типами саморегуляції.

Вибірка та методи дослідження. Для дослідження провідних мотивів спортивної діяльності підлітків був використаний авторський опитувальник «Актуальні мотиви спортивної діяльності підлітків» (С. Лукова, К. Фоменко, 2021), який містить три шкали: емоційний мотив, глористичний мотив, мотив фізичного вдосконалення. Джерелом даних мотивів виступають відповідні потреби. Психологічні потреби лежать в основі емоційного мотиву (прагнення отримати задоволення під час спортивних занять, мати суб'єктивно приємні переживання (радість, азарт, захоплення тощо). Фізіологічні потреби зумовлюють мотив фізичного вдосконалення (прагнення до досконалого тіла, покращення свого фізичного стану, розвитку фізичних якостей, гарного самопочуття). Соціальні потреби у визнанні та прийнятті є підґрунтям для глористичного мотиву (прагнення до слави, отримання відзнак, високого спортивного статусу). Опитувальник дозволяє визначити міру прояву кожного з трьох мотивів, їх співвідношення у структурі мотивації підлітків-спортсменів та побудувати профілі спортивної мотивації підлітків. Опитувальник «Саморегуляція спортивної діяльності» (К. Фоменко, І. Полілуєва, 2017) був використаний для визначення типу саморегуляції респондентів: зовнішнього регулювання, інтроєктованого регулювання, ідентифікованого регулювання та власного спонукання. Аналіз відмінностей у розподілі ознак в незалежних групах випробовуваних здійснено за допомогою непараметричних (Н. Краскела-Уолліса) та параметричних (t-критерій Стьюдента) критеріїв. Для незалежних вибірок перевірку значущості розбіжностей між показниками виконано за допомогою U-критерію Манна-Уїтні. Для розробки типології здійснено кластерний аналіз методом k-середніх. Статистична обробка даних та графічний аналіз проводилися з допомогою програми StatSoft Statistica 12.

Дослідження проводилися на базі Ліцею №14 «Здоров'я» Полтавської міської ради у вересні-листопаді 2022 року. Об'єм вибірки складає 127 осіб віком 13-14 років, які займаються

систематично протягом 3-6 років займаються різними видами спорту. Так, 65 підлітки з обраної вибірки займаються командними видами спорту (волейбол, баскетбол, футбол), інші 62 займаються індивідуальними видами (плавання, вільна та греко-римська боротьба) у спеціалізованих спортивних школах, маючи від 5 до 12 тренувань на тиждень. Серед респондентів було 61 дівчини-спортсменки та 66 хлопців-спортсменів.

Результати. Середні показники прояву актуальних мотивів спортивної діяльності, представлені на рис.1, свідчать про домінування у підлітків-спортсменів глористичного мотиву ($6,86 \pm 2,79$) та мотиву фізичного вдосконалення ($6,76 \pm 2,89$) над емоційним мотивом ($5,61 \pm 3,27$). Прагнення до слави та вдосконалення свого тіла для підлітків, які систематично займаються спортом, набувають більшого значення, ніж емоційне задоволення під час занять спортом.

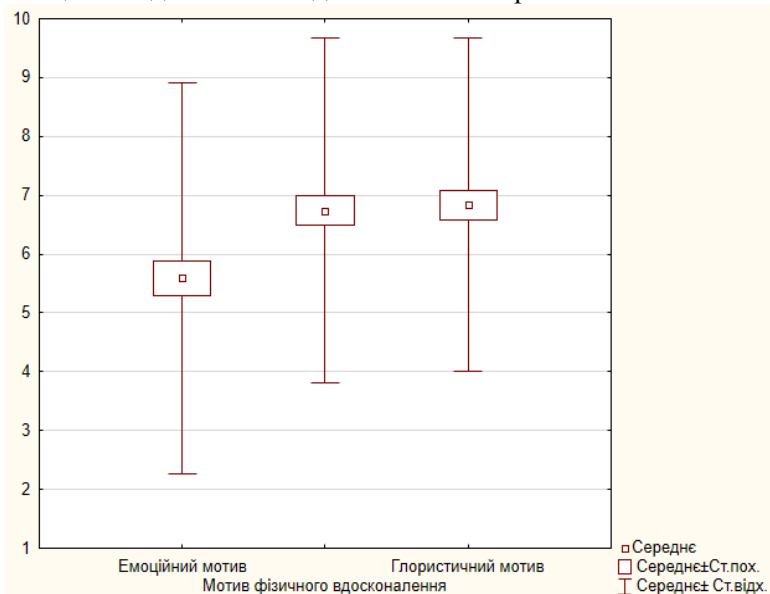


Рис. 1. Середні показники прояву мотивів спортивної діяльності у підлітків.

Вивчення міри значущості мотивів спортивної діяльності у підлітків різних статей дозволило встановити значущі

відмінності лише за одним критерієм – мотивом фізичного вдосконалення ($r=0,25$, $p<0,01$). Середні показники за мотивом фізичного вдосконалення представлені на рис.2. Показники у хлопців-спортсменів коливалися в межах $7,42\pm 2,89$ у дівчат-спортсменок $6,02\pm 3,05$ ($t=2,51$; $p<0,05$). Мотив фізичного вдосконалення є більш вираженим у хлопців. Підлітки є чутливими до власної зовнішності. Якщо для дівчат на перший план виступають естетичні характеристики, що коротко можна об'єднати у категорію «краса», то для хлопців важливими є сила, міць м'язів та інші фізичні характеристики разом із зовнішніми ознаками привабливості.

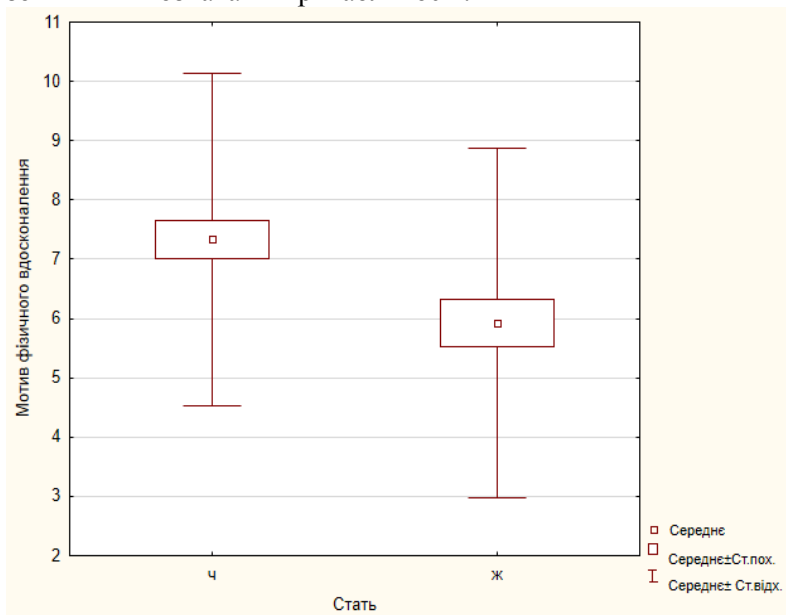


Рис. 2. Середні показники за мотивом фізичного вдосконалення у підлітків різних статей.

Досліджуючи особливості мотивів спортивної діяльності підлітків, які займаються індивідуальними та командними видами спорту, було отримано значущі відмінності лише за емоційним мотивом ($r=0,21$, $p<0,05$), середні показники,

представлені на рис 3. Показники у представників командних видів спорту коливалися у межах $6,12 \pm 3,39$, а індивідуальних – у межах $4,73 \pm 3,02$ ($t = 2,34$; $p < 0,05$). У підлітків, які займаються командними видами спорту, емоційний мотив був більш вираженим, ніж у їхніх однолітків, які займаються індивідуальними видами спорту. Важливою особливістю командної спортивної діяльності є взаємодія, переживання єднання заради досягнення мети, спільний успіх, який є успіхом команди та особистісним успіхом кожного її члена. Спортсмени, які займаються індивідуальними видами спорту, є більш автономними у спортивній діяльності. Реакція групування з однолітками є притаманною для підліткового віку, таким чином задоволення емоційних потреб, будучи включеним у групу (спортивну команду) є додатковим стимулюючим фактором до діяльності (зокрема, спортивної).

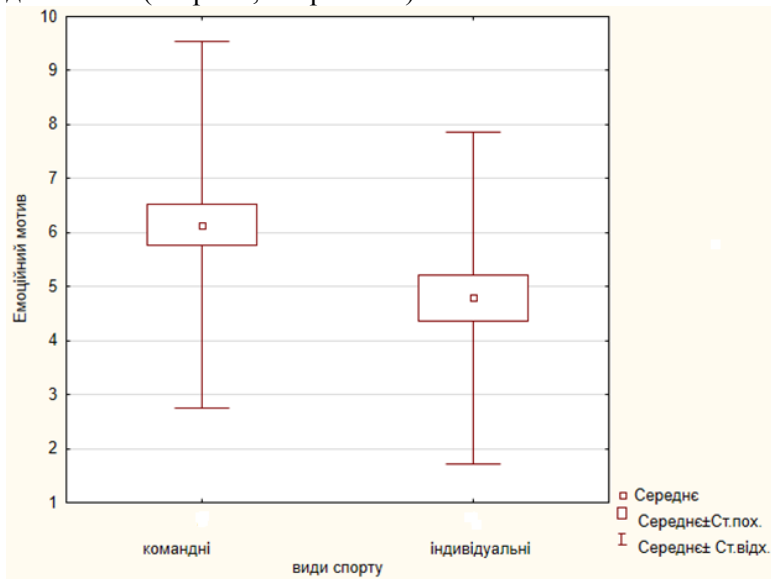


Рис. 3. Середні показники за емоційним мотивом у підлітків, які займаються командними та індивідуальними видами спорту.

Значущих відмінностей за глористичним мотивом не виявлено у підлітків різної статі та у підлітків, які займаються командними та індивідуальними видами спорту. Прагнення до визнання, слави притаманно спортсменам підліткового віку незалежно від статі та виду спорту.

З метою вивчення типологічних особливостей спортивної мотивації підлітків, які брали участь у дослідженні, був проведений кластерний аналіз методом k-середніх у програмі Statistica 12.0 показників актуальних мотивів спортивної діяльності. В основу кластеризації покладено мотиви: емоційний, глористичний, фізичного самовдосконалення. У результаті обробки отриманих даних, вся вибірка підлітків-спортсменів (n=127) була поділена на 5 груп. Отримані профілі підлітків представлені на рис. 4.

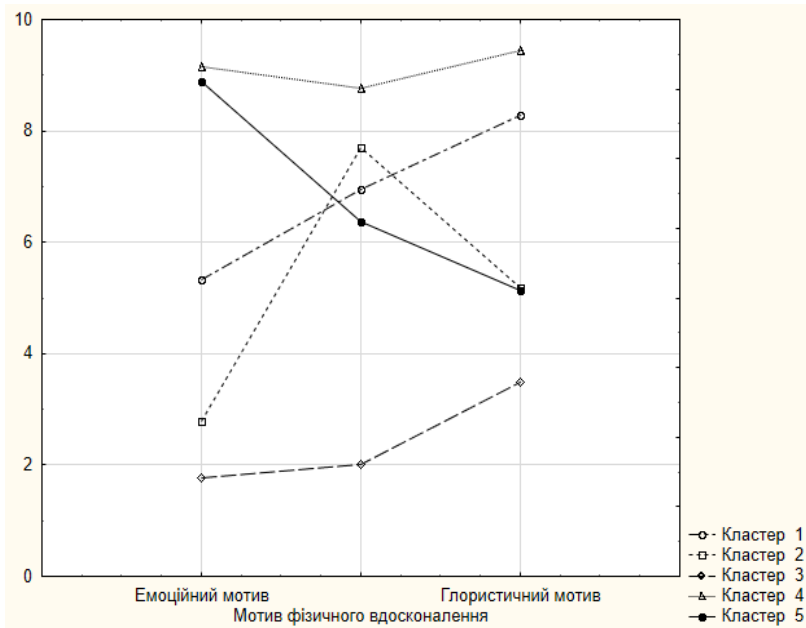


Рис. 4. Типологічні профілі підлітків на основі показників актуальних мотивів спортивної діяльності.

У першу групу увійшли підлітки ($n=22$, 17,3% вибірки) з високими показниками за глористичним мотивом, середніми показниками за емоційним та мотивом фізичного самовдосконалення, надалі – група «Домінування глористичного мотиву». У другу групу увійшли підлітки ($n=29$, 22,8% вибірки) з високими показниками за мотивом фізичного самовдосконалення, середніми показниками за глористичним та низькими показниками за емоційним мотивом, надалі – «Домінування мотиву фізичного самовдосконалення». До третьої групи потрапили підлітки ($n=25$, 19,7% вибірки) з низькими показниками за всіма трьома мотивами, надалі – «Амотивація». У четверту групу увійшли підлітки ($n=44$, 34,6% вибірки) з високими показниками за всіма трьома мотивами, надалі – «Високий рівень мотивації». До п'ятої групи потрапили підлітки ($n=8$, 6,3% вибірки) з високими показниками за емоційним мотивом і середніми за глористичним та мотивом фізичної саморегуляції, надалі – «Домінування емоційного мотиву». Слід відмітити, що за таким розподілом на групи спостерігається домінування однієї з груп – «Високий рівень мотивації».

Вивчення стильових особливостей саморегуляції дозволило визначити середні показники стилів саморегуляції підлітків, які представлені на рис.5.

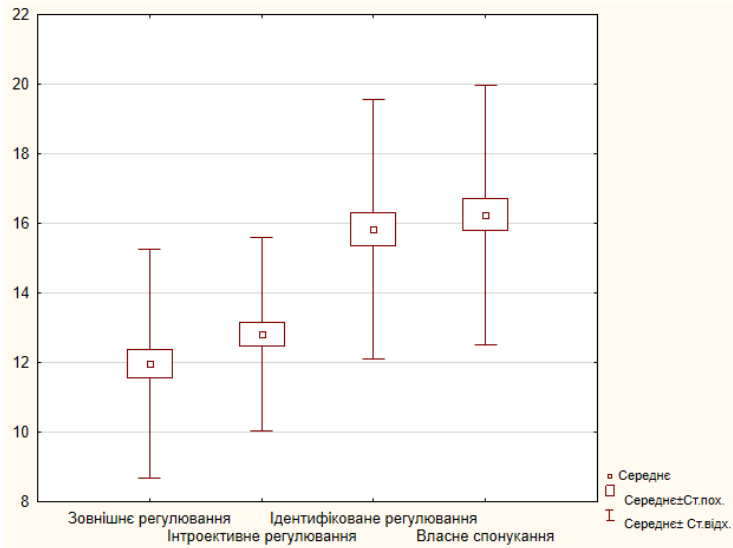


Рис. 5. Середні показники стилів саморегуляції підлітків

Отримані дані свідчать про те, що більш вираженими є ідентифіковане регулювання ($14,42 \pm 4,18$) та власне спонукання ($14,87 \pm 4,22$), ніж зовнішнє ($11,34 \pm 3,26$) та інтроєктивне регулювання ($12,25 \pm 3,13$). Для підлітків, які систематично займаються спортом, у 13-14 років на перший план виступає внутрішня мотивація, зовнішні стимули поступово втрачають провідні позиції.

Дослідження зв'язку мотивів спортивної діяльності із стилями саморегуляції підлітків проводилось із використанням методу лінійної кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу представлені у табл. 1.

Таблиця 1

**Взаємозв'язок мотивів спортивної діяльності із
стилями саморегуляції підлітків-спортсменів**

Стилі саморегуляції	Емоційний мотив	Мотив фізичного самовдосконалення	Глористичний мотив
Зовнішнє регулювання	-	-	0,27
Інтроєктивне регулювання	0,34*	-	0,38**
Ідентифіковане регулювання	0,54****	0,47****	0,60****
Власне спонукання	0,59****	0,42***	0,58****

Примітка: кореляції значущі на рівні ****- $p < 0,00001$, *** - $p < 0,0001$, ** - $p < 0,001$, * - $p < 0,01$, $N=127$.

Нами було встановлено, що глористичний мотивам корелює з усіма стилями саморегуляції. Найслабкіший зв'язок із зовнішнім регулюванням ($r=0,27$; $p<0,05$). Помірний рівень кореляції із інтроєктованим регулюванням ($r=0,38$; $p<0,001$). Сильний зв'язок глористичного мотиву виявлений з ідентифікованим регулюванням ($r=0,60$; $p<0,00001$) та власним спонуканням ($r=0,58$; $p<0,00001$). Прагнення до визнання, слави у підлітковому віці може певною мірою задоволення засобами зовнішньої мотивації (у вигляді нагород за призові місця) та підсилувати інтроєктовані переконання про власну спроможність досягти високого спортивного результату (стати відомим спортсменом, отримати перемогу тощо). Проте більшого значення глористичний мотив набуває у формування ідентифікованого регулювання, такі підлітки у спортивній діяльності керуються засвоєними зразками поведінки, які є вже привласненими ними, а не нав'язаними ззовні, що сприяє зростанню їхньої впевненості у власній спроможності у площині спорту. Прагнення до слави у підлітковому віці пов'язане з розвитком внутрішньої мотивації (власного спонукання),

інтерес до спорту у підлітковому віці підтримується ідеєю про високі спортивні досягнення, що може бути реалізована у майбутньому.

Мотив фізичного вдосконалення пов'язаний із ідентифікованим регулюванням ($r=0,47$; $p < 0,00001$) та власним спонуканням ($r=0,42$; $p < 0,0001$). Прагнення мати гарну фізичну форму, бути сильним у підлітковому віці сприяє дотриманню спортивного режиму як необхідної умови тренувального режиму спортсмена, витримуванню високих фізичних навантажень під час тренувань тощо. Таким чином зовнішні рамки спортивної діяльності набувають характеру власних вимог до себе, трансформуються у звичку.

Зв'язок емоційного мотиву із інтроєктованим регулюванням ($r=0,34$; $p < 0,01$) відображає спрощені уявлення про спорт як джерело позитивних емоцій, захопливої діяльності, що могли сформуватися як соціальні стереотипи внаслідок виховних впливів та знайти часткове підтвердження у дійсності під час безпосередніх занять спортом, що супроводжувалися позитивним емоційним підкріпленням. Зв'язок емоційного мотиву з ідентифікованим регулюванням ($r=0,54$; $p < 0,00001$) має відображення у прагненні задоволення, яке підліток отримує від занять спортом в результаті самоствердження під час виконання складних вправ. Кореляція цього мотиву із власним спонуканням ($r=0,59$; $p < 0,00001$) пов'язана з інтересом до того виду спорту, яким займається підліток.

Наступним завданням нашого дослідження було вивчити стильові відмінності саморегуляції підлітків-спортсменів з різними провідними мотивами спортивної діяльності. Проведене дослідження саморегуляції підлітків з різними типологічними профілями мотивів спортивної діяльності дозволило отримати дані, представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

**Середні значення показників саморегуляції
у груп досліджуваних підлітків
з різними типологічними профілями мотивів спортивної
діяльності**

Стилі саморегуляції	Типологічні профілі мотивів спортивної діяльності					Н	р
	Домінування глористичного мотиву	Домінування мотиву фізичного самовдосконалення	Амотивація	Високий рівень мотивації	Домінування емоційного мотиву		
Інтроєктоване регулювання	12,57 ±2,34	11,76 ±2,92	10,24 ±2,99	14,24 ±2,98	11,33 ±3,08	16,83	< 0,01
Ідентифіковане регулювання	13,82 ±3,42	14,52 ±3,55	11,00 ±4,09	18,13 ±2,85	14,67 ±1,53	34,32	<0,00001
Власне спонукання	14,09 ±3,70	15,09 ±4,08	11,67 ±3,93	19,00 ±1,65	17,33 ±3,21	38,91	<0,00001

Статистична оцінка значущості отриманих даних оцінювалася за U-критерієм Манна-Уїтні. Виявлено, що існують значимі різниці за показниками: *ідентифіковане регулювання* ($U=63,0$; $p < 0,01$), *власне спонукання* ($U=51,0$; $p < 0,001$) між групами підлітків з високим рівнем мотивації (за всіма трьома мотивами) та з домінуванням глористичного мотиву. Встановлені значимі різниці за показниками: *інтроєктоване регулювання* ($U=143$; $p < 0,01$), *ідентифіковане регулювання* ($U=104$; $p < 0,001$), *власне спонукання* ($U=75,5$; $p < 0,0001$) між групами з високим рівнем мотивації та з домінуванням мотиву фізичного самовдосконалення. Виявлені значимі відмінності за показниками *ідентифіковане регулювання* ($U=17,5$; $p < 0,01$), між групами підлітків з високим рівнем мотивації та з домінуванням емоційного мотиву. Встановлено різниці за показниками: *інтроєктоване регулювання* ($U=74,5$; $p < 0,001$),

ідентифіковане регулювання ($U=37,5$; $p < 0,00001$), власне спонукання ($U=22,0$; $p < 0,000001$) між групами підлітків з високим рівнем мотивації (за всіма трьома мотивами) та амотивованими підлітками-спортсменами. Встановлено ряд відмінностей для групи «амотивовані» з іншими мотиваційними профілями. Так, існують значущі різниці за показниками: інтроектоване регулювання ($U=79,5$; $p < 0,05$), ідентифіковане регулювання ($U=57,0$; $p < 0,01$), власне спонукання ($U=54,5$; $p < 0,01$) між групою амотивованих підлітків-спортсменів та групою підлітків з домінуванням глористичного мотиву. Виявлені відмінності за показниками: ідентифіковане регулювання ($U=92,5$; $p < 0,001$), власне спонукання ($U=95$; $p < 0,001$) між групою амотивованих підлітків-спортсменів та підлітків з домінуванням мотиву фізичного вдосконалення. Знайдені різниці за показниками: ідентифіковане регулювання ($U=25,0$; $p < 0,05$), власне спонукання ($U=20$; $p < 0,05$) між групою амотивованих підлітків-спортсменів та підлітків з домінуванням емоційного мотиву. Середні значення показників ідентифікованого регулювання підлітків з різними типологічними мотиваційними профілями графічно представлено на рис. 6, власного спонукання – на рис. 7.

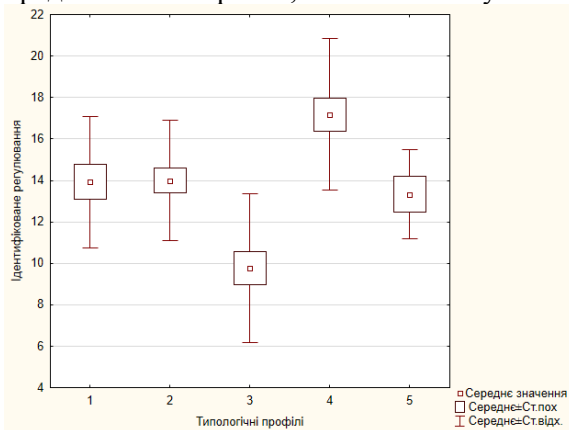


Рис. 7. Середні показники ідентифікованого регулювання підлітків з різними типологічними профілями.

(1- домінування глористичного мотиву, 2 – домінування мотиву фізичного вдосконалення, 3 – амотивація, 4 – високий рівень мотивації, 5 – домінування емоційного мотиву).

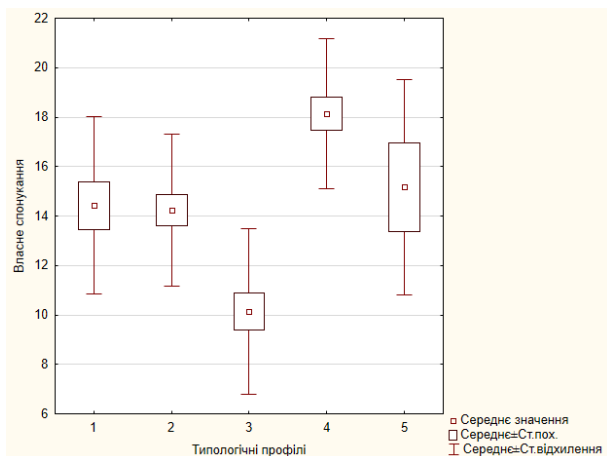


Рис. 7. Середні показники власного спонукання підлітків з різними типологічними профілями.

(1- домінування глористичного мотиву, 2 – домінування мотиву фізичного вдосконалення, 3 – амотивація, 4 – високий рівень мотивації, 5 – домінування емоційного мотиву).

Отже, високий рівень всіх трьох мотивів спортивної діяльності сприяє формуванню такого стиля саморегуляції, як власне спонукання, що характеризується високим інтересом до спортивної діяльності, прагненням підвищити власну майстерність, отриманням задоволення від спорту самого по собі. Висока міра одночасного прояву всіх трьох мотивів також сприяє формуванню ідентифікованої саморегуляції, що виражається у прагненні спортсмена переконатись у власних фізичних можливостях, усвідомленні важливості спортивної діяльності. Домінування у мотиваційному профілі підлітків одного провідного мотиву (глористичного, емоційного або мотиву фізичного самовдосконалення) меншою мірою сприяє розвитку внутрішньої мотивації, ніж одночасні високі показники за всіма трьома мотивами. Для амотивованих підлітків-спортсменів характерні низькі показники за трьома

стилями саморегуляції (інтроєктоване, ідентифіковане регулювання та власне спонукання).

Висновки. Вивчення стильових відмінностей саморегуляції підлітків-спортсменів з різними провідними мотивами спортивної діяльності дозволило виявити, що найвищі показники ідентифікованого регулювання та власного спонукання виявлені у підлітків з високим рівнем мотивації (за всіма трьома мотивами), а найнижчі – у амотивованих підлітків. Домінування у мотиваційному профілі підлітків одного провідного мотиву (глюристичного, емоційного або мотиву фізичного самовдосконалення) меншою мірою сприяє розвитку внутрішньої мотивації, ніж одночасні високі показники за всіма трьома мотивами.

Перспективою подальших досліджень може стати розробка програм психологічного супроводу підлітків-спортсменів, підвищення мотивації до спортивної діяльності, розвитку провідних мотивів спортивної діяльності.

Література:

Балашов, Е. М. (2020). *Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів* (Автореф. дис. д-ра психол. наук, Національний університет «Острозька академія») Острог. https://www.oa.edu.ua/doc/dis/balashov_avto.pdf

Галян, І. (2015). Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 20 (1), 154–160.

Грецький, О. В. (2019). *Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки* (Дис. канд. з фіз. вих. та спорту, Прикарпатський національний університет імені В. Стефаніка), Івано-Франківськ,

<https://www.ldufk.edu.ua/files/Biblioteka/Vykladacham/Greckij%20-%20disertacija%20POSILANNJa%20DRUK-szhatyj.pdf>

Ємшанова, Ю. (2008). Особливості стильової саморегуляції кваліфікованих тенісистів. *Молода спортивна наука України*, 1, 120-124.

<http://repository.ldufk.edu.ua:8080/bitstream/34606048/2604/1/08yjos tp.pdf>

Кузікова, С. (2021). Дослідження саморегуляції психоенергетичних станів особистості в екстремальному середовищі. *Психологія і особистість*. 1(19), 94-106. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.1.227207>

Лукова, С., Фоменко, К. (2021). Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 9. 162–170. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/9_2021/23.pdf

Підбуцька, Н. В. (2017). Особливості вольової саморегуляції професійних баскетболістів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 1 (57), 235-244. <https://core.ac.uk/download/pdf/229041688.pdf>

Полілуєва, І. В. (2018). Особливості емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності у підлітковому віці (Дис. канд. з психол. наук, Харківський національний педагогічний університет імені В. Г. Сковороди) <http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/2018/09/POLILUEVAdis.pdf>

Пруднікова, М. С., Мулик, К. В. (2020). Мотивація до спортивної діяльності підлітків 14-15 років, які займаються тхеквондо та велотуризмом. *Єдинокорства*. 1(15), 46-55. <http://sportscience.org/index.php/combat/article/view/1004>

Розгоргуй, М.С., Товстоног, О.Ф., Мельник, Т.Г. Шандригось, В.І., Попович, О.І., Оліярник, В.І. (2022). Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 5(150), 88-92. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).18)

Рочняк, А.Ю. (2018). Мотивація та саморегуляції спортивної діяльності юнаків-баскетболістів із різною успішністю у змаганнях. *Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки*. 1(2), 77-82. <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/368>

Рудюк, О. (2020). Особливості саморегуляції майбутніх психологів на різних етапах їх фахової підготовки. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. 15, 135-141. <https://doi.org/10.35619/prapr.v1i15.195>

Усик, Д. (2015). Психологічні особливості саморегуляції поведінки в старшому дошкільному віці. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 20(2), 108–114.

Фоменко, К. (2017). Губристична мотивація та саморегуляція суб'єкта діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 3(2), 95-101.

Фоменко, К. І., Полілуєва, В. І. (2017). Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 56, 242-256.
<http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/36>

Хомуленко, Т. Б. (2017) Психотехнології саморегуляції тілесного. Діса плюс.

Collins, N. (2009). Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications (review). *The Journal of Higher Education*, 4(80), 476–479.

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>

Schunk, D. H., & Ertmer, P. A. (2000). Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 631–649). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50048-2>

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

Оригінальний рукопис отриманий 19 вересня 2022 року

Стаття прийнята до друку 21 вересня 2022 року