

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль) «Психологическое сопровождение физической
культуры и спорта»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

ДЕВЛЕТОВОЙ АЛИЕ ОСМАНОВНЫ
обучающейся группы 18м3Е

МОТИВАЦИЯ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ КАК РЕГУЛЯТОР КОПИНГ-
СТРАТЕГИЙ У СПОРТСМЕНОВ

Нормоконтролер:
к.психол.н., доцент
Харитонов И.В. _____
« ____ » _____ 20__ г.

Научный руководитель:
к.психол.н., доцент
Берилова Е.И. _____
« ____ » _____ 20__ г.

«Допущена к защите»
Руководитель программы
Магистратуры д.психол.н., профессор
Горская Г.Б. _____
« ____ » _____ 20__ г.

Дата защиты: « ____ » _____ 20__ г.

Оценка: _____

Краснодар 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	8
1 НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИИ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	7
1.1 Мотивация спортивной деятельности, её особенности.....	7
1.2 Мотивации самодетерминации в отечественных и зарубежных исследованиях	10
1.3 Особенности мотивации самодетерминации в спортивной деятельности	17
1.4 Особенности совладающего поведения в спортивной деятельности...	25
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
2.1 Методы исследования.....	30
2.2 Организация исследования.....	32
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	33
3.1 Особенности мотивации самодетерминации, мотивации достижения, копинг-стратегий у спортсменов.....	33
3.2 Особенности мотивации самодетерминации, мотивации достижения, копинг-стратегий у спортсменов разного пола	40
3.3 Особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации, мотивации достижения, копинг-стратегий у спортсменов	52
ВЫВОДЫ.....	59
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема самодетерминации на сегодняшний день является одной из самых актуальных и важных в современной психологии. Самодетерминация связана с потребностью осознавать, как человек способен выбрать и направить свою активность. Понимание себя субъектом собственной жизни подразумевает вовлечение в немаловажные ситуации и виды деятельности, под действием собственного выбора, соблюдая свои принципы и убеждения, другими словами под влиянием внутренней мотивации. Тем не менее, действительность такова, что довольно часто встречаются случаи вовлечения в разнообразную деятельность под воздействием обстоятельств или других людей, которые расцениваются как основа внешней мотивации. В контексте этого подхода самодетерминация обозначает чувство свободы по отношению к силам внешнего окружения и к силам внутреннего состояния личности. Представление самодетерминации непосредственно сопряжено с понятием воли, которое можно описать как умение человека выбирать на основе полученной из среды информации и на основе процессов, которые происходят внутри личности. За исключением понятия воли, термин самодетерминации связывают с такими психологическими функциями человека, как внутренняя мотивация и эмоции. Внутренняя мотивация анализируется как побуждение человека к активности, которая его интересует, когда отсутствует внешнее подкрепление [6, 8].

Спорт, вне всякого сомнения, оказывает положительное влияние на развитие мотивации самодетерминации и саморегуляции спортсменов, они получают здесь значительную часть знаний для своего развития и личностного роста. Поэтому включение юных спортсменов в процесс ранней профессионализации рассматривается, как фактор ускорения процесса социализации, с одной стороны [2, 4]. С другой – как концентрация на совершенствовании спортивного мастерства, связанном с огромными затратами

времени и сил; может оказывать отрицательное влияние на процесс социализации юных спортсменов [1, 2].

Актуальностью изучения самодетерминации спортсменов и ее формирования показывает исследование М.А. Мартыновой и С.А. Богомаз [33]. Авторы определили, что современным спортсменам свойственно высокое стремление к самодетерминации. Она способствует раскрытию личностного потенциала спортсменов и помогает им выйти из-под власти обстоятельств и потребностей.

Объект исследования - мотивация самодетерминации в спортивной деятельности.

Предмет исследования – мотивация самодетерминации как регулятор копинг-стратегий у спортсменов.

Цель исследования – мотивация самодетерминации как регулятор копинг-стратегий у спортсменов.

Гипотеза исследования: мотивация самодетерминации и мотивация достижения являются значимыми регуляторами выбора спортсменами копинг-стратегий в условиях преодоления трудностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать проблему мотивации самодетерминации в спортивной деятельности.
2. Изучить особенности мотивации самодетерминации, мотивации достижения, копинг-стратегий у спортсменов.
3. Установить особенности мотивации самодетерминации, мотивации достижения, копинг-стратегий у спортсменов разного пола.
4. Исследовать особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации, мотивации достижения, копинг-стратегий у спортсменов.

Научная новизна данного исследования заключается в том, что в нем

-установлено, что спортсмены стремятся получать новые знания через включение в тренировочную и соревновательную деятельность, а также нацелены на достижение успеха в ней;

-выявлены различия в предпочтении копинг-стратегий у спортсменов разного пола, девушки, в большей степени, чем юноши, при преодолении трудностей обращаются к контролю эмоций и чувств, соперничеству или дистанцированию от проблемы;

-доказано, что для спортсменов, у которых преобладают внутренние мотивы занятий спортом, характерно стремление к достижению успеха в спортивной деятельности и предпочтение копинг-стратегий, направленных на обращение за помощью к социальному окружению или отделение от проблемы;

Теоретическая значимость исследования состоит в дополнении научных представлений об особенностях мотивации самодетерминации как регулятора копинг-стратегий у спортсменов.

Практическая значимость. Внедрение результатов исследования мотивации самодетерминации как регулятор копинг-стратегий у спортсменов позволит увеличить результативность тренировочной и соревновательной деятельности спортивных команд за счет индивидуального подхода к организации учебно-тренировочного процесса. Таким образом, полученные данные могут быть использованы в учебном, тренировочном и соревновательном процессе в детско-юношеских спортивных школах, спортивных клубах, а также на факультете повышения квалификации тренеров и работников сферы физической культуры и спорта.

Положения, выносимые на защиту:

1. Спортсмены, ориентированные на достижение высоких результатов в соревновательной деятельности, характеризуются стремлением к обретению компетентности в избранном виде деятельности, получают удовольствие от ими выполняемой деятельности и от новых впечатлений, связанных с ней, а также направлены на получение новых знаний через включение в спортивную деятельность.

2. Спортивная деятельность связана с высокими физическими и психическими перегрузками, что определяет важность выбора спортсменами конструктивных копинг-стратегий, позволяющих преодолеть трудные ситуации.

3. Важнейшими личностными ресурсами преодоления стресса являются личностные свойства спортсменов. Для спортсменов, ориентированных на достижение успеха в избранном виде деятельности и доминированием внутренней мотивации, характерно предпочтением конструктивных копинг-стратегий, направленных на разрешение трудных ситуаций с помощью планирования решения проблемы, принятия ответственности за принятое решение, поиска социальной поддержки.

Результаты апробации работы. Основные положения и результаты исследования были опубликованы: 1. Особенности взаимосвязей мотивации самодетерминации, мотивации достижения и копинг-стратегий у спортсменов разного пола // «Конкурс научно-исследовательских работ: Актуальные проблемы науки и техники». 2. Особенности мотивации спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта // «Конкурс научно-исследовательских работ: Актуальные проблемы науки и техники».

Структура и объем работы. Работа изложена на 66 страницах, иллюстрирована 11 таблицами и 7 рисунками. Состоит из введения, 3 глав, выводов, практических рекомендаций и списка литературы. Список литературы насчитывает 50 источников.

1 НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИИ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Мотивация спортивной деятельности, её особенности

В абсолютно любой деятельности человек реализует потребности двух видов: духовные (или принципиальные), которые связаны с самоутверждением и самовыражением, а также исполнением общественного долга, и материальные.

Первый вид потребностей актуализируется в связи с тем, что человек, являясь социальным существом, нуждается в оценке окружающих его людей. Не менее важной для него является и самооценка.

Второй вид потребностей связан с естественной необходимостью есть, пить, одеваться, растить детей, помогать родителям.

Спорт – это такая деятельность человека, связанная с большим физическим напряжением и требующая сохранения у спортсмена постоянной положительной мотивации к каждодневным нагрузкам, формирования установок на самосовершенствование и саморазвитие. В итоге эта деятельность должна привести к развитию у спортсмена значимых в профессиональной сфере психических качеств и личностных особенностей, которые важны для каждодневных дел и определенного вида спорта.

Опытные тренеры и спортивные психологи считают, что без знания специфики потребностно-мотивационной сферы юного спортсмена, сложно подвести его к соревнованиям, формировать устойчивую, продуктивную мотивацию достижения успеха. Тренер и спортивный психолог, вооруженные информацией об индивидуальной мотивации своего подопечного, выступают как тонкий творец и истинный создатель его спортивного результата [4].

Следует обратить внимание на то, что она считается одним из проявлений индивидуальных качеств и особенностей спортсмена. Основная мотивация, как

и характер, создается на протяжении всей жизни человека, начиная с раннего детства. Природу мотивации достижения успеха (потребность в лидерстве, в признании, положению лидера в общении со сверстниками, склонность к активным двигательным действиям, неудовлетворенность проигрышем и др.).

Огромное влияние на формирование устойчивой мотивации достижения успеха в спорте могут оказать такие внешние компоненты, как воспитание родителями в семье, влияние педагогов и тренеров, проявляющееся в положительном отношении к способностям и потребностям ребенка.

Сформированная мотивационно-потребностная сфера спортсмена – это ядро и основа его личности – так утверждает большинство тренеров и спортивных психологов. Данная сфера состоит из комплекса внутренних качеств и побудительных мотивов к функциональному действию в момент ответственных соревнований и в трудоемкий период тренировочного процесса. Тренируясь каждый день, спортсмену необходим очень высокий уровень мотивации, который помогает ему перешагнуть барьер переживаний и дискомфорта ощущений, которые возникают при высокой степени утомления и перенапряжения. Уровень выносливости к нагрузкам в этом случае может зависеть от силы ведущего или сопутствующих мотивов. Высокие психофизические нагрузки подталкивают спортсмена к проявлению уже имеющихся волевых компонентов характера, как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Данная мотивация спортивной деятельности будет иметь двойственный характер. Первый – долговременный (сила и устойчивость достижения отсроченной во времени цели), второй – ситуативный (сила и устойчивость достижения успеха при намерении показать лучший результат с позиции «здесь и сейчас»).

Мотивация спортсмена во многом зависит также и от микроклимата в команде, где он выполняет свою учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. Тренеру важно учитывать в работе со спортсменом его ведущую мотивационную направленность. Если это общение, то для такого спортсмена

особенно значима психоэмоциональная обстановка, которая присутствует в его команде. Если его потребность в общении не реализуется в полной мере, то появляется реальная опасность ситуативной тревожности на соревнованиях, это может возникнуть от того, что у спортсмена не было возможности обсудить важные для него вопросы в команде. Психологи в таких случаях говорят о синдроме «незавершенного действия» [11].

Если мотивационная направленность спортсмена – это деятельность, то для него большое значение имеет реализация всего арсенала своих возможностей в избранном виде спорта. И от уровня реализации себя в этой деятельности зависит сила и устойчивость его мотивации достижения успеха. Такая психологическая установка, как правило, свойственна спортсменам – трудоголикам. Поэтому в таком случае нужно контролировать и корректировать действия и поведение этого спортсмена и не допускать перетренировки, чтобы он смог показать весь свой высокий потенциал в нужное время и в нужном месте. У спортсменов с такой мотивационной направленностью огромный риск получения травмы из-за повышенной агрессивности поведения на спортивной площадке.

Мотивацию относят к числу основных понятий в психологических науках. Понятию мотивации выделяют особое место в структуре личностных факторов психической адаптации [2,8]. При этом следует различать мотивацию как оценку личности и деятельности. Преимущество мотивации достижения успеха над мотивацией избегания неудачи способствует эффективной психической адаптации [1]. Наравне с интенсивностью мотивации существенное влияние на процесс адаптации оказывает структура мотивации [8]. Исследователи многократно показывали большое влияние на эмоциональное состояние значимости деятельности, которая чаще проявляется в ее мотивации. Чем важнее для субъекта деятельность, тем сильнее выражаются предшествующие ей состояния, которые оказывают большое влияние на ее результативность [5,6]. Авторы полагают, что отношение

спортсмена к деятельности определяется связью мотивации и возможностей [2, 6].

Как отмечает А.А. Крылов одной из основных свойств спортивной деятельности следует считать то, что она запрашивает высокий уровень заинтересованности для ее успешного осуществления [18]. Отношение к этому виду деятельности напрямую влияет на ее результат. Существует множество трудов, посвященных изучению мотивации роли в спортивной деятельности. Тем не менее, мотивация в различных видах спорта и ее воздействие на адаптацию к соревнованиям практически не изучено. Отдельные работы имеют методический, а не экспериментальный характер [9,10]. Важно отметить, необходимость различать мотивационные характеристики личности (например, мотивация успеха, направленность, ценностные ориентации) от мотивации деятельности – совокупности сознательных влечений к ней.

Для исследования мотивации спортсменов используются три группы методов. Проективные тесты, суть которых обозначена в представлении человеку картинок с разнообразными жизненными ситуациями. Испытуемому необходимо рассказать, как он их понимает. Таким образом, по ответам судят о его мотивах, интересах и заботах. В следующую группу методов входят различные модификации метода анкетирования и бесед. Заключает этот список способ опосредованной оценки и силы побуждения. По результативности определенных действий спортсмена и его деятельности в общем, можно судить о силе его мотивов и мотивации.

Спорт – это такая деятельность человека, которая связана с большим физическим напряжением и которая нуждается в положительной мотивации к каждодневным нагрузкам. Спорт требует от спортсмена развития активной внутренней установки на саморазвитие и самосовершенствование. Спорт приводит к развитию профессионально важных психических качеств у спортсмена, а также к развитию личностных особенностей, важных для избранного вида спорта и повседневной жизни. Большое влияние на развитие

устойчивой мотивации в спорте оказывают внешние компоненты мотивации – воспитание в семье и воздействие тренеров.

1.2 Мотивации самодетерминации в отечественных и зарубежных исследованиях

На сегодняшний день теорию самодетерминации причисляют к ведущей теории мотивации. Теория самодетерминации масштабно используется в основных и в прикладных отраслях науки, таких, как спорт, педагогика, организационная психология. Различные исследования на Западе и в нашей стране на примере учебной, спортивной и профессиональной деятельности показывают, как на психологическое благополучие влияет внутренняя мотивация, которая приводит к вкладу больших усилий и более высоким уровням психологического благополучия, по сравнению с внешней мотивацией и амотивация [12]. К тому же, только благодаря внутренней мотивации деятельность удачно раскладывается в долгосрочной перспективе, не смотря на сложившиеся внешние условия.

Теория самодетерминации предполагает изучение роли факторов внешней среды, которые могут повлиять на возникновение внутренней мотивации. К ним можно отнести возможность выбора, компетентность и наличие взаимоотношений с людьми. Удовлетворение этих трёх основных психологических потребностей ведет к переходу внешней мотивации во внутреннюю, а, следовательно, и к повышению психологического благополучия личности [47].

Выявлено, что для продуктивности деятельности и удовлетворенности работой необходима положительная роль автономной мотивации. Люди, которые имеют главной автономную мотивацию, находят свою работу интересной, поэтому требования, предъявляемые к работе, видят, как

интересный вызов, а не как угрозу. Однако автономная мотивация негативно связана с желанием увольнения, выгоранием и психологическим стрессом.

Мотивация опосредует взаимосвязи между трудовыми ресурсами, увлеченностью и работоспособностью. Установлено, мотивация опосредует негативное воздействие труда на психологическое благополучие, уменьшая вероятность возникновения стресса. Резюмируя данные, М. Ганье и Э. Деси отмечают в качестве перспективы дальнейших исследований изучение роли мотивации в процессе интересных и неинтересных видов деятельности [49].

Эмпирическими критериями для определения самодетерминации выступают такие проявления, как спонтанность, оригинальность, интерес, личностная значимость, чувство, ощущение свободы и преобладание желания, над надобностью [46].

Цель теории самодетерминации, как позитивной психологии, - распределить внимание психологии на исправлении отрицательных и построении положительных компонентов психологической науки. Э. Деси и Р. Райан, разрабатывая эту теорию, на первый план поставили задачу о способности человека самостоятельно выбирать направление саморазвития. Основной идеей теории является важнейший постулат о наличии у человека способностей и возможностей для здоровой и полноценной жизни. Конечно же, ситуация не всегда складывается наилучшим образом, когда окружающая социальная среда препятствует, навязывая стандарты, негативно влияющие на психику человека. Рассматриваемая нами теория, как раз связана с этим противостоянием активного «Я» и различных сил, внутренних и внешних, с которыми сталкивается индивид в процессе своего развития. Самодетерминация (или автономия) - способность выбирать и иметь выбор, в отличие от подкрепленных реакций, которые тоже определяют поведение человека - удовлетворения потребностей и действий под воздействием других сил. Это дает возможность понять, как собственный внутренний мир человека, так и ограничения свободы выбора (физиологические, физические, социально-исторические и др.). Деси характеризует самодетерминацию в качестве

ведущей прирожденной склонности, ведущей индивида к вовлеченности в интересующее поведение. Оно и способствует формированию способностей осуществлять универсальное взаимодействие с обществом. Поведение в рамках самодетерминации определяет свое поведение, опираясь на предложение об удовлетворении своих потребностей. Однако, детерминирует поведение поступающая от окружающей социальной среды информация, а также самим индивидуумом, воспринимающим эту информацию.

Несамодетерминированное поведение напротив всецело вызвано физическими или физиологическими причинами, или окружающей средой. К несамодетерминированным можно отнести поведение-привычку, поведение, которое контролируется эмоциями, не позволяя выбирать и использовать информацию.

Переставая реализовывать намеченные планы, или же переставая осознавать цель и первопричину этих планов, человек теряет самодетерминацию.

Существуют типы поведения, содержащие вознаграждение в себе (например, игра), формируют понятие «компетентность», которое тесно связано с понятием внутренней мотивации. Компетентность можно понимать, как внутреннюю удовлетворенность, которую человек достигает в процессе развития.

Компетентность и самодетерминация – ведущие психологические потребности, которые стоят в основе внутренней мотивации.

Внутренняя мотивация является необходимой для реализации человеческого развития. Она является непринужденным участником деятельности при отсутствии внешних требований. Человек пробует себя в новой деятельности или стремиться к освоению своей среды для получения нового опыта.

Теория самоопределения является основой для изучения мотивов физической активности. Уровень внешней мотивации находится где-то между полным отсутствием мотивации и мотивации внутренней. Последняя является

наивысшим уровнем самодетерминации. Чтобы человеку быть внутренне мотивированным, ему необходимо физическую активность находить интересной и получать от нее удовольствие. То есть внутренне мотивированными спортсменами являются те, кто занимается для получения удовольствия от физической активности. Внутренне мотивированные спортсмены получают удовольствие от доведения себя до предела своих физических способностей. Они делают упражнения, занимаются физической активностью не для достижения результатов, это и является их самоцелью.

Внешняя мотивация подразделяется на четыре типа регуляции: внешняя регуляция, интроецированная регуляция (интроекция), идентифицированная регуляция (идентификация) и интегрированная регуляция.

1. Внешняя регуляция расположена в самом низу континуума, близкого к мотивации. На этом уровне регуляции, мотивация может появиться только благодаря поощрению или стремлению избежать наказания.

2. На уровне интроецированной мотивации, поведение регулируется правилами, которые побуждают субъекта действовать определенным образом. Такие люди выполняют свою работу, чтобы избежать ощущение вины и поддержать самооценку.

3. Идентификация. Человек воспринимает свою деятельность, как результат своего выбора, принимает внешние ценности и цели как свои и идентифицируется с ними. Другими словами, деятельность, которую человек выполняет, приобретает для него личностную значимость.

4. Интеграция. Идентификация субъекта со значимостью выполняемой деятельности, которая становится частью его жизнедеятельности.

И так, каковы внутренние источники достижения. Большое значение посвящается исследованию таких факторов, как награды, внешние оценки, ограничения и стили межличностного взаимодействия. В эту теорию входят еще три подтеории. Первая – теория самодетерминации. Основываясь на идеях великих гуманистических психологов (например, иерархия потребностей А. Маслоу) и исследования важности и необходимости контроля и управления, Э.

Деси утверждал, что существует три врожденные, базовые потребности – в самодетерминации, компетентности и межличностных отношениях. Потребность в самодетерминации (или потребность в автономии) включает в себе склонность контролировать свои действия и поведения. Потребность в компетентности носит в себе осознание достижения внутренних и внешних результатов, для того, чтобы быть продуктивным. Потребность в межличностных отношениях включает формирование надежной и удовлетворительной связи с другими людьми.

Следующей подтеорией является когнитивная. Она имеет три основных положения:

1. Автономия – это наиболее определяющая потребность для внутренней мотивации. Рассматривает различные условия воздействия внешних факторов на внутреннюю мотивацию через удовлетворение потребностей индивида в автономии.

2. Воздействие внешних условий на внутреннюю мотивацию и «утоление жажды» в компетентности. Выбор более важной потребности зависит от самого человека или ситуации. Например, одобрение преподавателя воспринимается учеником или студентом как форма контроля, которая противоречит его потребности в автономии и как положительная обратная связь, которая удовлетворяет потребность в компетентности.

3. Динамика, влияющая на мотивацию и конкурентности потребностей, указанных выше. Внешняя среда отличается по степени явления или восприятия его информирующим, амотивирующим или контролирующим (то есть, с различными функциями). Конкретно данный смысл, который приписывается индивиду событию, оказывает значительное воздействие на внутреннюю мотивацию. Информирование – это события, которые наделяют индивида свободой выбора и информацией о результатах деятельности. Амотивирующие – это события, представляющиеся как не содержащие информации об успешности реализации деятельности.

Следовательно, потребность в контроле и компетентности удовлетворены они быть не могут. Контролирующие – это события, воспринимаемые индивидом, обязанность чувствовать, вести себя и думать строго определенным образом.

Опыты с присуждением определенного денежного приза за решение не сложных головоломок, которые проводил Э. Дэси, выявили, что награда может восприниматься как контроль, чтобы действовать не как положительная обратная связь, вести к понижению внутренней мотивации и к усугублению результатов.

Б. Скиннер и другие бихевиористы о позитивном подкреплении написали множество умных мыслей, одной из них является то, что подкрепление деятельности не обязательно должно быть внешним, оно может исходить от самого индивида. Предполагается, что у индивидуума уже имеется врожденная внутренняя мотивация, на которую и необходимо опираться в процессе обучения. Также возможно подкрепление, которое активизирует внутреннюю мотивацию.

Отрицательным образом влияют на внутреннюю мотивацию внешние факторы, не способствующие удовлетворению нужд индивида в автономии, компетентности и взаимосвязи с людьми – денежные оплаты, награды и премии. В качестве факторов, разрушающих внутреннюю мотивацию могут выступать также соревнования, навязанные цели, сроки, отрицательная обратная связь или же полное ее отсутствие. Стимулируют внутреннюю мотивацию факторы, которые способствуют удовлетворению потребностей человека в автономии, компетентности и связанности. Как уже говорилось выше, к ним, в основном, относится вероятность выбора, положительная обратная связь, базирующаяся на результате и когда свойства самой деятельности свою и ситуации, ее реализации [35].

Третья подтеория посвящена процессу интернализации внешней мотивации, ее спонтанности и стилям саморегуляции. Бесспорно, внутренняя мотивация имеет место, когда человек делает только то, что приносит ему

удовольствие. В свою очередь, в ситуациях учебной и профессиональной деятельности нередко случаются такие моменты, когда субъекта побуждает к действию только внутренняя мотивация. Деси считает, что внутренняя и внешняя мотивация не имеют место быть отдельно друг от друга, как два противоположных друг другу полюса, и между ними присутствуют взаимные переходы. Эти модификации управляются с помощью процесса интернализации, являющейся главным механизмом, который реализует переход от регуляции к саморегуляции с помощью внешних факторов, и представляет собой некий континуум.

Самодетерминация представляет собой способность выбирать и иметь возможность выбора, в сравнении с различными подкрепляемыми реакциями, удовлетворения влечений и действий под воздействием других сил, рассматривающихся как мотивационные факторы поведения человека. Это определение предоставляет возможность принимать во внимание не только собственный внутренний выбор человека, но и объективно имеющиеся ограничения свободы выбора (физические, физиологические, социально-исторические и др.), то есть дает возможность уклониться от абсолютизации, приводящей к тупиковому виду формирования любой теории.

Для исследования мотивации спортсменов используются три группы методов. Проективные тесты, суть которых обозначена в представлении человеку картинок с разнообразными жизненными ситуациями. Испытуемому необходимо рассказать, как он их понимает. Таким образом, по ответам судят о его мотивах, интересах и заботах. В следующую группу методов входят различные модификации метода анкетирования и бесед. Заключает этот список способ опосредованной оценки и силы побуждения. По результативности определенных действий спортсмена и его деятельности в общем, можно судить о силе его мотивов и мотивации.

Мотивация самодетерминации используется в основных и прикладных отраслях спорта. Целью теории самодетерминации является распределение внимания психологии на исправлении отрицательных и построении

положительных компонентов психологической науки. Э. Деси и Р. Райан основной идеей теории поставили важнейший постулат о наличии у человека способностей и возможностей для здоровой и полноценной жизни. Т.О. Гордеева выделяла во внешней мотивации самодетерминации четыре уровня: экстернальная регуляция, интроецированная регуляция, идентифицированная и интегрированная регуляция. По характеру контролируемости разделяются от контролируемого до автоматического, соответственно.

1.3 Особенности мотивации самодетерминации в спортивной деятельности

Спорт можно отнести к сознательной и целенаправленной деятельности человека, чьей задачей является проверка в условиях соревнования качества воспроизводства человеческого фактора как продукта социально-экономического общества.

Это определение помогает правильно понять роль спорта в современном обществе, заметить его взаимосвязь со многими общественными явлениями (политика, идеология, экономика и т.д.). Понимая данное явление, спорт предстает перед нами не просто как соревнование нескольких отдельных человек или команды, но и как более масштабное явление, как социальный институт управления международными отношениями. Таким образом, определив место спорта в современном обществе, можно решить проблему формирования мотивации достижения в спорте.

Традиционные способы изучения мотивации.

Существует три группы методов, которые применяются для исследования мотивации спортсменов:

1. Проективные тесты, суть которых обозначена в представлении человеку картинок с разнообразными жизненными ситуациями. Испытуемому необходимо рассказать, как он их понимает. Таким образом, по ответам судят о его мотивах, интересах и заботах.

Подобные тесты чаще всего используются на Западе. Однако, многие выдающиеся психологи считают, что для полноты понятия о характере личностных особенностей спортсмена, эти методы необходимо применять в комплексе с другими.

В России же было несколько попыток внедрения данных групп методов в практику работы спортивных психологов, но они не оправдали связанных с ними надежд в вопросе изучения мотивации занятий спортом. Это происходило из-за невозможности определить спортивную мотивацию спортсмена, опираясь на вопросы о жизненных ситуациях, а не о спортивных.

2. Различные модификации метода анкетирования и бесед. Для примера, Р.А. Пилюян ссылается на опросник Б.Д. Кретти, где «спортсмену предлагается с помощью десятибалльной шкалы оценить различные факторы, помогающие ему хорошо тренироваться». Этот же метод помогает исследователям выяснять мотив определенного вида спорта. Неплохие результаты получаются в процессе анализа автобиографий спортсменов, написанных в виде сочинения.

3. Способ опосредованной оценки силы побуждения. По результативности определенных действий спортсмена и его деятельности в общем, можно судить о силе его мотивов и мотивации. Но при желании глубже заглянуть в систему мотивации, ведущий механизм определить не получится, из-за недостаточности данного методического приема [37].

Современная спортивная деятельность с её рекордами и достижениями представляют высокие требования как к физической, так и к психологической подготовке спортсмена. Имеющаяся внутренняя психологическая готовность к успешным соревнованиям – является результатом воздействия множества факторов, в том числе и развития внутренней мотивации [26]. Мотивация – важнейший компонент в структуре личности и занимает место одного из основных понятий, которые используются для достижения движущих сил поведения. Рассматриваемая проблема является постоянным объектом интереса ученых и практиков разных областей науки. С 70-х годов прошлого

столетия все больше внимания стала привлекать теория самодетерминации, которую разработали исследователи Э. Деси и Р. Райан [9].

К большому сожалению, в работах, посвященных изучению проблем увеличения результативности соревновательной деятельности, все еще недостаточно внимания уделяется вопросам внутренней мотивации или самодетерминации спортсмена. Параллельно с этим, изучение подобных вопросов помогло бы улучшить процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов, составление новейших методов для усовершенствования физических и личностных особенностей, которые опираются на внутренние психологические резервы, но не на внешнее подкрепление (фармакология и тренерские правила) [2].

Внутренняя и внешняя мотивация основывают континуум, распознающий личную самодетерминацию, состоящий из двух крайностей. К одной из таких крайностей можно отнести полное отсутствие мотивации заниматься избранной деятельностью, к другой крайности можно отнести внутреннюю мотивацию. Внутренняя мотивация предполагает занятия исключительно для себя или для удовольствия от этих занятий. Это наивысший уровень самодетерминации. Для того, чтобы быть внутренне мотивированным, необходимо найти физическую активность интересующую и доставляющую удовольствие. Они получают удовлетворение доводя себя до границы своих физических возможностей. Следовательно, спортсмены, которые мотивированы внутренне, делают упражнения не для достижения результатов. Это означает то, что их самоцелью являются только занятия физической культурой. Уровень внешней мотивации находится между полным отсутствием мотивации и внутренней мотивацией [1, 3]. Внешняя мотивация по своей природе владеет большим количеством аспектов и разделяется на четыре типа или уровня регуляции: внешняя, интроецированная, идентифицированная и интегрированная регуляции. Внешняя регуляция находится в самом низу континуума, близкого к мотивации. Здесь, на этом уровне регуляции, мотивация возникает только лишь из-за поощрения или намерения избежать наказания. Далее – уровень

интроецированной мотивации, действие которого более интернализированное, но по-прежнему связано с внешними причинами. Действие становится существенным, но индивид делает его из-за вины или обязанности, а не по собственному выбору и желанию [1].

Осознание себя, как субъекта собственной жизни, предполагает его включение в значимые ситуации и виды деятельности, по своему собственному убеждению, под влиянием личного выбора (внутренней мотивации). И все же, реальность такова, что случаи включения в различные виды деятельности довольно часто происходят под влиянием каких-либо обстоятельств или других людей, которых можно рассматривать, как источников внешних мотивов [12.]

Самодетерминация в контексте этого подхода является ощущением свободы по отношению к силам внешнего окружения и силам внутри личности. Понятие самодетерминации открыто связано с понятием воли, которое понимается как умение человека выбирать на основе информации, полученной из среды, и на основе внутренних процессов личности. Помимо понятия воли, с понятием самодетерминации связывают такие психологические функции человека, как эмоции и внутренняя мотивация. Под внутренней мотивацией понимается побуждение человека к интересующей его активности при отсутствии внешнего подкрепления [12].

Безусловно, спорт оказывает положительное влияние на формирование мотивации самодетерминации и саморегуляции спортсменов. Спортсмены приобретают здесь существенную часть знаний для своего развития и личностного роста. У них не один год, прослеживается заметное преобладание внутренних мотивов к занятиям спортом. Настоящим побудителем спортивной активности у них является сочетание таких внутренних мотивов, как знание и компетентность, а также внешнего мотива – идентификации. Спортсмены ощущают пользу спорта для себя, испытывают большую заинтересованность в знаниях и компетентности, в целом включаются в спортивную активность в значительной степени под влиянием внутренних мотивов [12].

В исследовании Т.И. Зерновой было установлено, что для спортсменов характерно преобладание на достоверном уровне внутренних мотивов к занятиям спортом по сравнению с внешней мотивацией и амотивацией. Реальным побудителем спортивной активности для них считается сочетание таких внутренних мотивов, как «компетентность» и «знание» и внешнего мотива «идентификации» [12].

Также Т.И. Зернова выявила наличие среднего уровня саморегуляции и преобладание значений по шкале гибкости свидетельствует о гибкости и адекватности реагирования спортсменов на разнообразные изменения условий, они легко приспосабливаются к новым видам деятельности [18].

В результате исследования становления взаимоотношений спортсменов с ближайшим социальным окружением обнаружено, что для спортсменов достоверно более значимы взрослые (родители и тренер), чем сверстники, что можно объяснить следствием характерной для спорта конкуренции, способствующей значимости родных, а также потребности в их помощи [17].

Развитие самодетерминации осуществляется на основе формирования её базовых критериев. В юношеском возрасте к ним можно отнести эмоциональный, когнитивный, ценностный и поведенческий критерии.

Как отмечает Н.Н. Поскребышева, О.А. Карабанова, когнитивный критерий самодетерминации спортсменов, осуществляется в виде таких показателей, как самостоятельность в решении мыслительных задач, в свободе выбора вариантов решения, средств и техники, с помощью которых и решаются разнообразные задачи. Признаком внешней детерминации поведения является потребность во внешнем одобрении [27].

Эмоциональный критерий самодетерминации спортсменов показан субъективной независимостью в выражении своих эмоций, чувств и переживаний, вне зависимости от чувств других. Признак эмоционального критерия самодетерминации – это независимость эмоциональной оценки и собственного эмоционального состояния от оценки другого. Необходимо обратить внимание на то, что у спортсменов в юношеском возрасте развитие

эмоционального критерия самодетерминации происходит благодаря частичному отдалению от родителей, в сочетании с установлением сотруднических взаимоотношений с ними [27].

Поведенческий критерий самодетерминации спортсменов в этом возрасте выражается в виде таких показателей, как активность, независимость деятельности, это значит, что спортсмен владеет своим поведением, а оно основано на своих собственных решениях. Авторы Н.Н. Поскребышева, О.А. Карабанова утверждают, что поведенческий критерий самодетерминации – это умение спортсмена управлять личными и практическими делами без обращения к родительской и тренерской помощи; это является выражением самостоятельности в реальной деятельности [27].

Однако, важно отметить, что такой критерий самодетерминации как поведенческий во многом связан с понятиями «саморегуляция», «произвольность» и «уверенность в собственных действиях».

Ценностный критерий самодетерминации спортсменов, находит свое выражение в нескольких показателях: в наличии ценностей и принципов, осознанием своих персональных ценностей и убеждений как собственных. Часто отдельным показателем ценностного критерия самодетерминации спортсменов является высокий уровень несоответствий между их ценностями и ценностями их родителей и тренеров. Однако в ряде случаев, спортсмены с высокой самодетерминацией, могут иметь схожие с тренерами и родителями ценности.

Важно отметить, что ценностный компонент, как отмечает Н.И. Поскребышева, рассматривается в контексте морального развития спортсменов. Однако, ценностная самодетерминация не может быть в полной мере присуща спортсмену, это обуславливается тем, что ценностная независимость – это задача более старшего возраста. Тем не менее в этом возрасте закладывается та база, благодаря которой молодой человек обретает ценностную самодетерминацию [27].

Формирование самодетерминации спортсменов в спортивной деятельности, происходит на основе развития каждого из четырех критериев. Спортсмен с высоким уровнем общей самодетерминации, обладает следующими особенностями: он самостоятелен в решении мыслительных задач и в выборе способов ее решения. Спортсмен уверен в своих действиях, у него высокий уровень саморегуляции поведения, он активен и его поведение основывается на его решениях. Ко всему прочему его можно охарактеризовать как имеющего собственными ценностями, принципами и убеждения и понимает их как собственные. И наконец, спортсмен с высоким уровнем общей самодетерминации сам оценивает свое эмоциональное состояние и его эмоциональное состояние не зависит от оценки извне.

Формирование когнитивного компонента самодетерминации в подростковом возрасте происходит на основе развития у спортсмена уверенности и убежденности в том, что он сам контролирует и определяет собственную жизнь, некоторые авторы также отмечают, что когнитивная самодетерминации возникает на основе развития у него умения оценивать собственную деятельность.

Формирование эмоционального компонента самодетерминации происходит на основе развития самообладания, эмоционального интеллекта и его составляющих: умения понимать и управлять собственными эмоциональными состояниями. Становление эмоционального компонента самодетерминации происходит на основе развития психологической суверенности личности как способности контролировать, защищать и развивать свое психологическое [32].

Поведенческий компонент самодетерминации спортсменов развивается вследствие развития у них уверенности в своих собственных действиях, а также его поведенческой саморегуляции. Наконец, ценностный компонент самодетерминации спортсменов не может быть в полной мере сформирован в юношеском возрасте, хотя базовым периодом для развития этого компонента был подростковый возраст. Развитие ценностного компонента спортсменов

происходит благодаря становлению их мировоззрения, принципов и взглядов на свою жизнь [8].

Обнаружено, что для спортсменов более значимы взрослые (мать и тренер), чем сверстники, что объясняется результатом конкуренции, характерной для спорта, которая способствует усилению значимости родных и потребности в их помощи.

Соревновательная деятельность протекает на фоне огромной конкуренции и психологической напряженности спортсменов. Добиваются успеха только спортсмены с высокими личностными характеристиками, которые позволяют реализовывать поставленные задачи в сложных ситуациях [16].

Достижение успеха в спорте обнаруживается под влиянием как системы мотивов, так и отношения к прошлому спортивному опыту, отношения к собственным достижениям и успеху в спорте, что описывается самооффективностью. Так, высокая самооффективность, которая связана с ожиданием успеха, и внутренняя мотивация способствуют быстрому достижению результата. Следовательно, низкая самооффективность и внешняя мотивация, наоборот, приводят к неудаче, снижая тем самым способности спортсмена [16].

Следовательно, прикладные исследования самодетерминации имеют важное значение для спортсменов и тренеров. Опираясь на знания о представлениях о своих умениях и навыках, можно развить необходимые характеристики, применимые в конкретных видах спорта. Более глубокое понимание связей самодетерминантности и мотивации может повысить результативность спортсмена [16].

В исследованиях Д.С. Корниенко было обнаружено, что самодетерминированные мотивы и полная уверенность в собственном успехе и возможностях обнаруживают взаимосвязи вне зависимости от избранного вида спорта. Обнаруживается огромная внешняя мотивация спортсменов старшего возраста.

Обнаруженные различия в выраженности показателей самооффективности и спортивной мотивации предоставляют основания для дальнейших относительно совместного влияния вида спорта, пола, возраста и стажа спортсменов на данные характеристики. Также добавляется, что полученные в исследовании результаты согласуются с данными работ, которые ведутся в этом направлении спортивной психологии, и могут иметь прикладное значение как для тренеров, так и для спортивных психологов [16].

Для исследования мотивации спортсменов используются три группы методов. Проективные тесты, суть которых обозначена в представлении человеку картинок с разнообразными жизненными ситуациями. Испытуемому необходимо рассказать, как он их понимает. Таким образом, по ответам судят о его мотивах, интересах и заботах. В следующую группу методов входят различные модификации метода анкетирования и бесед. Заключает этот список способ опосредованной оценки и силы побуждения. По результативности определенных действий спортсмена и его деятельности в общем, можно судить о силе его мотивов и мотивации.

1.4 Особенности совладающего поведения в спортивной деятельности

Слово «копинг» (от лат. «colpus») означает «изменять» и обычно используется в психологической парадигме для решения и попытки преодоления проблем и трудностей. В психологии слово «копинг» в дополнение к этому применению было использовано и в несколько других областях, в том числе и как мыслительный процесс и в социальном контексте. Совладание или копинг было освещено, как мысль психологии и может быть прослежено под понятием «защитные механизмы», описанные в психологической модели известным австрийским неврологом Зигмундом Фрейдом (1856-1939). Он описал механизмы защиты и выделил несколько методов, которые используя разум человека, защищают его. К ним относятся

такие методы, как интроекция, изоляция, реверсирование проекции, образование реакции, регрессия, сублимация.

Но самым большим толчком к современному пониманию совладания и стали работы американского психолога Р. Лазаруса, заслуженного деятеля науки Российской Федерации, профессора Калифорнийского университета. Р. Лазарус представил традиционную модель стресса и совладания в своей книге 1966 г. «Психологический стресс и копинг-стратегии».

Согласно транзакционной модели, стрессовые переживания воспринимаются как транзакции «человек-окружающая среда». В это время человек проходит четыре этапа: оценка, вторичная оценка, совладание и переоценка. На первом этапе человек определяет, находится ли он в беде. Если событие угрожает или причиняет вред индивиду – происходит вторичная оценка. Вторичная оценка определяет, в какой мере человек имеет контроль над ситуацией. Основываясь на этом понимании, индивид выясняет, что ему доступны средства совладания. И, наконец, четвертая стадия – стадия переоценки, на которой человек определяет, является ли первоначальное событие отрицательным или нет.

Копинг-стратегии относятся к осознанным и простым когнитивным навыкам, и поведению, которые используются спортсменами для управления воспринимаемыми требованиями ситуации. Копинг-стратегии представляют интерес для спортивных психологов, потому что спортсмены постоянно находятся под давлением. Ожидания спортсменов и тренеров, травмы, плато производительности, плохие выступления, отказ оборудования, превосходящие соперников, сложность навыков и аудитория могут вызвать процесс стресса и эмоций. Спортсменам необходимо управлять или справляться с этими требованиями и своими собственными физиологическими, эмоциональными и психологическими реакциями. Наиболее широко используемым подходом к изучению копинга в спорте является процессно-ориентированная перспектива Ричарда Лазаруса, получившая название когнитивно-мотивационной теории эмоций. Когнитивно-мотивационная теория эмоций Лазаруса –это процессно-

ориентированный взгляд на отношения между человеком и его окружением, который сочетает в себе стрессоры, эмоции и совладание как взаимосвязанные части. В следующем разделе этой записи обсуждается, как спортсмены оценивают стрессоры в своей спортивной среде. Затем определяется, как спортсмены справляются со стрессорами, и обсуждаются особенности совладания с состоянием, эффективность совладания и гендерные различия в совладании. Наконец, рассматривается развитие копинг-навыков и то, как спортсмены учатся использовать копинг-навыки в спорте.

Копинг-стратегии бывают двух видов: сфокусированные на проблемах и эмоциях. Сфокусированные на проблеме копинги сосредоточены на упрощении средовых стимулов, которые вызывают реакции на стресс.

Одним из способов преодоления стресса является копинг-стратегия, определяющая успешную или неуспешную адаптацию. Впервые термин «coping» был использован Мерфи в 1962 году при изучении детских кризисов развития. Спустя несколько лет Р. Лазарус в 1966 году в книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним») описал копинг как стратегию совладания с тревогой и стрессом [25]. Во многих литературных источниках копинг рассматривается как осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации [28].

Введено понятие было Р. Лазарусом и С. Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Согласно этой модели, стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека.

Копинг-стратегии – это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни.

Копинг-поведение зависит не только от личности субъекта, но и от самой ситуации и может проявляться на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровне. Стресс является обязательным условием копинга.

Психологическая значимость копинга заключается в том, чтобы эффективнее адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и погасить стрессовое действие ситуации.

Копинг зависит от трех факторов:

- личности субъекта,
- реальной ситуации,
- условий социальной поддержки» [9]

Р. Лазарус и С. Фолкман предложили классификацию копинг-стратегий, ориентированную на два основных типа – проблемно-ориентированный копинг и эмоционально-ориентированный копинг.

Проблемно-ориентированный копинг, по мнению авторов, связан с попытками человека улучшить отношения «человек-среда» путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации, например, поиском информации о том, что делать и как поступить, или путем удержания себя от импульсивных или поспешных действий [26].

Эмоционально-ориентированный копинг (или временно помогающий) включает в себя мысли и действия, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стресса. Эти мысли или действия дают чувство облегчения, однако не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку почувствовать себя лучше. Примером эмоционально-ориентированного копинга является: избегание проблемной ситуации, отрицание ситуации, мысленное или поведенческое дистанцирование, юмор, использование транквилизаторов для того, чтобы расслабиться [26].

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь основных копинг-стратегий:

1) планирование решения проблемы, предполагающее усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы;

- 2) конфронтационный копинг (агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску);
- 3) принятие ответственности (признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения);
- 4) самоконтроль (усилия по регулированию своих эмоций и действий);
- 5) положительная переоценка (усилия по поиску достоинств существующего положения дел);
- 6) поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих);
- 7) дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость);
- 8) бегство-избегание (желание и усилия, направленные к бегству от проблемы) [26].

По Ю. М. Босенко, спортсмены по-разному реагируют на неудачу в соревновательной деятельности. «Активно реагирующие» на стресс неудачи спортсмены наиболее часто предпочитают стратегии совладания: «положительная переоценка», «самоконтроль», «планирование решения проблемы». Они, в отличие от другой группы спортсменов, более оптимистично оценивают свою спортивную карьеру и достижение профессиональных высот. Наименее предпочитаемыми копинг-стратегиями оказались: «принятие ответственности», «конфронтативный копинг» [6].

В группе «пассивно реагирующих» на стресс неудачи спортсменов (далее «пассивных») при совладании используются копинг-стратегии: «бегство-избегание», «поиск социальной поддержки», «дистанцирование» [6]. Исходя из этого, можно предположить, что эти спортсмены воспринимают неудачное выступление как менее контролируемую ситуацию, не зависящую от их активности и прилагаемых усилий. Вероятно, для этого есть объективные основания: факторы, под воздействием которых формировались личностные особенности субъектов, в частности, способы реагирования в тех или иных ситуациях.

Таким образом, «активные» спортсмены при неудаче в соревновательной деятельности преимущественно используют конструктивные копинг-стратегии, «пассивные» - неконструктивные. Использование неконструктивных копинг-стратегий влечет за собой дезадаптивное поведение и требует коррекции.

Овладение успешными способами совладания со стрессом является чрезвычайно важным на пути спортсмена. Спорт, по своей сути, является стрессовым и спортсмен, как высокого класса, так и начинающий, в равной степени подвергаются стрессовым воздействиям на тренировках, соревнованиях и нуждаются в соответствующей психологической помощи.

Огромным толчком к современному пониманию копинга стали работы американского психолога Р. Лазаруса. Он представил традиционную модель стресса в своей книге «Психологический стресс и копинг-стратегии». Копинг-стратегии относятся к осознанным и простым когнитивным навыкам, и поведению, которые используются спортсменами для управления воспринимаемыми требованиями ситуации. Копинг-стратегии представляют интерес для спортивных психологов, потому что спортсмены постоянно находятся под давлением. Копинг-стратегии – это действия человека, направленные на избавление от стресса, и которые справляются с запросами обывденной жизни. Копинг зависит от личности, ситуации и условий социальной поддержки.

В ходе диссертационного исследования выдвинутая гипотеза подтверждена, поставленные задачи решены. Произведен теоретический анализ проблемы изучения мотивации самодетерминации как регулятора копинг-стратегий у спортсменов.

В исследовании установлено, что мотивация самодетерминации и мотивации достижения являются личностными ресурсами преодоления стресса. Эти результаты свидетельствуют о теоретической и практической ценности эмпирической разработки системных концепций стресса.

Теоретически выделены различные функции и механизмы действия стресса. Совладающее поведение является индивидуальным способом

взаимодействия человека с трудной жизненной ситуацией, требования которой превышают ресурсы личности.

В ходе теоретического исследования определены особенности мотивации спортивной деятельности, мотивации самодетерминации в отечественных и зарубежных исследованиях, в спорте и особенности совладающего поведения в спорте.

Полученные результаты имеют научное значение, так как позволяют сформулировать ряд новых гипотез для фундаментальных исследований. Все перечисленные результаты получены впервые на российских выборках, что определяет их новизну.

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для организации и проведения настоящего исследования были использованы следующие методы:

1. Метод анализа научно-методической литературы;
2. Методы психологической диагностики: Опросник "Способы совладающего поведения" (ССП) Р. Лазарус (R. Lazarus) и С. Фолкман (S. Folkman), методика «Почему я занимаюсь спортом», опросник Т. Элерса для изучения мотивации достижения успеха, опросник Т. Элерса для изучения мотивации избегания неудач.

3. Методы математической статистики: корреляционный анализ по Пирсону, анализ достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

Метод анализа научно-методической литературы предоставил возможность определить уровень мотивации самодетерминации как регулятора копинг-стратегий у спортсменов.

Методы психологической диагностики.

Опросник "Способы совладающего поведения" (ССП) Р. Лазарус (R. Lazarus) и С. Фолкман (S. Folkman) предназначен для определения способов (копинг стратегий) преодоления трудностей в различных сферах, в нашем случае – в спортивной. Преодоление трудностей возможно с помощью 8 стратегий (стилей поведения). Копинг тест Лазаруса показывает насколько часто используется каждая из копинг стратегий и насколько эффективно.

Опросник копинг стратегий Лазаруса, заключенный в виде теста, включает 50 утверждений, каждое из которых отражает определенный способ поведения в трудной или проблемной ситуации. Копинг тест был разработан Р. Лазарусом и С. Фолкманом, адаптирован Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой.

Вам предлагаются 50 утверждений, описывающих ваше поведение в трудной жизненной ситуации. Необходимо оценить частоту данных вариантов поведения, которые проявляются у вас.

Методика «Почему я занимаюсь спортом?», разработана на основе теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Эта теория позволяет составить более детальное представление о возможном соотношении в структуре мотивации спортсменов внутренних и внешних мотивов. Данная методика представлена в виде теста, вариант представления – бланковый. Каждый показатель может изменяться от четырех до двадцати восьми баллов. Чем выше полученная сумма баллов к максимальной, тем более выражен соответствующий компонент мотивации.

Опросник Т. Элерса для изучения мотивации достижения успеха. Опросник предназначен для диагностики мотивационной направленности личности спортсмена на достижение успеха. Тест относится к моношкальным методикам. Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответа «да» или «нет». Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Результат теста «Мотивация к успеху» желательно сопоставить с результатом теста «Мотивация к избеганию неудач».

Личностный опросник Т. Элерса для изучения мотивации избегания неудач, который предназначен для диагностики, выделенной Хекхаузенем, мотивационной направленности спортсмена на избегание неудач. Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Результат теста «Мотивация к избеганию неудач» следует анализировать вместе с результатами таких тестов как «Мотивация к успеху».

2.2 Организация исследования

Исследование было проведено в период с октября 2018 г. по май 2020 г.

На начальном этапе работы, проводимом в октябре и ноябре 2018 г, были подобраны задачи и цель эмпирического исследования, осуществлён анализ научной и методической литературы по исследуемой проблеме, подобраны методы психологического исследования.

На следующем этапе, проходящем с декабря 2018 г. по февраль 2019 г., было осуществлено исследование на базе СК «Олимпийский» города Абинска. В нём приняли участие 50 спортсменов. Также было проведено исследование студентов-спортсменов на базе КГУФКСТ. В нем приняли участие 20 человек. Участникам исследования было предложено ответить на вопросы 4 методик и обозначить ответы в специально подготовленных бланках.

На третьем этапе была совершена статистическая обработка полученных данных, на основании которых были сформулированы соответствующие выводы (февраль – май 2020 г.).

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Особенности мотивации самодетерминации, мотивации достижения, копинг-стратегий у спортсменов

На первом этапе исследования были изучены особенности мотивации самодетерминации, мотивации достижения, копинг-стратегий у спортсменов.

На рисунке 1 представлены средние значения показателей мотивации самодетерминации у спортсменов.

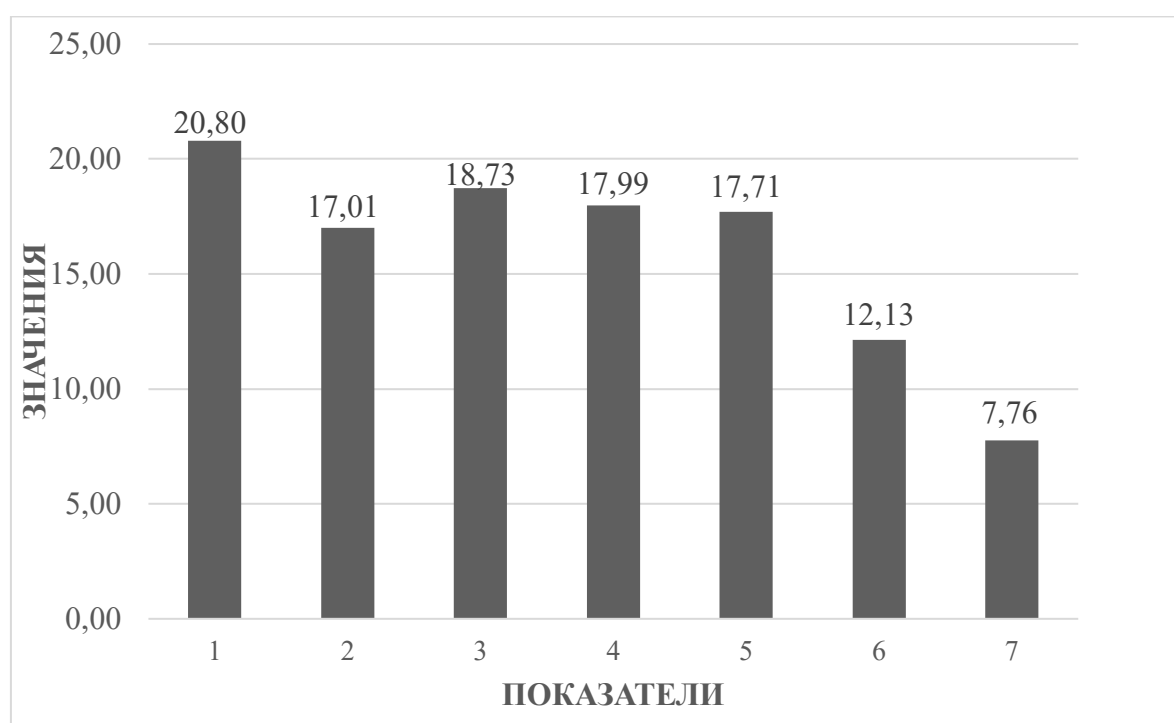


Рисунок 1 – Средние значения показателей мотивации самодетерминации у спортсменов (n=70)

Примечание – 1 – внутренняя мотивация (знания); 2 – внутренняя мотивация (компетентность); 3 – внутренняя мотивация (новые впечатления); 4 – внешняя мотивация (идентификация); 5 – внешняя мотивация (интроекция); 6 – внешняя мотивация; 7 – амотивация

Анализ средних значений показателей мотивации самодетерминации у спортсменов позволил сделать следующее заключение. Показатель «Внутренняя мотивация (компетентность)» находится в диапазоне средних

значений, что проявляется в частичном стремлении к обретению компетентности в избранном виде деятельности. Показатель «Внутренняя мотивация (новые впечатления)» также находится в диапазоне средних значений, что проявляется в частичном получении удовольствия от новых впечатлений. Показатель «Внешняя мотивация (идентификация)» расположен в диапазоне средних значений, что может говорить о неполном понимании субъектом деятельности пользы и личностной значимости выбранной деятельности. Показатель «Внешняя мотивация (интроекция)» находится в диапазоне средних значений, что проявляется в частичном ощущении чувства ответственности перед значимыми людьми, как элемента внутренней регуляции, в ситуации включения в деятельность. Показатель «Амотивация» находится в диапазоне низких значений, что говорит о том, что у спортсменов имеются ясные и определенные побуждения к деятельности. Показатель «Внутренняя мотивация (знания)» находится в диапазоне высоких значений, что говорит о высоком стремлении получать новые знания через включение к деятельности.

В таблице 1 представлены особенности степени сформированности показателей мотивации самодетерминации у спортсменов.

Анализ выраженности степени сформированности показателей мотивации самодетерминации у спортсменов позволил сделать следующие выводы. У 66% человек высокая степень выраженности показателя по первой шкале – «внутренняя мотивация (знания)». Средние баллы по этой же шкале набрали 34% человек. По следующей шкале «внутренней мотивации (компетентности)» высокая степень выраженности у 19% человек, средняя степень выраженности по этой шкале у 81% человек. По показателю «внутренняя мотивация (новые впечатления)» у 47% человек наблюдается высокая степень выраженности, у 51% - средняя степень и у 1% человек – слабая степень выраженности. По шкале «внешней мотивации (идентификации)» у 34% выражена высокая степень мотивации, у 64% человек – средняя степень и у 1% - низкие. По шкале «внешней мотивации

(интроекции)» у 36% человек выражена высокая степень мотивации, у 63% человек выражена средняя степень мотивации и у всего 1% данная мотивация выражена в слабой степени. По показателю «внешняя мотивация» 77% человек находятся на среднем уровне и 23% человек – на среднем. По показателю «амотивация» 86% человек имеют слабую степень мотивации по данному признаку и 14% человек – среднюю степень.

Таблица 1 – Степень сформированности показателей мотивации самодетерминации у спортсменов

Показатели	Высокая степень выраженности	Средняя степень выраженности	Низкая степень выраженности
Внутренняя мотивация (знания)	66%	34%	0%
Внутренняя мотивация (компетентность)	19%	81%	0%
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	47%	51%	2%
Внешняя мотивация (идентификация)	34%	64%	2%
Внешняя мотивация (интроекция)	36%	63%	1%
Внешняя мотивация	0%	77%	23%
Амотивация	0%	14%	86%

Из этого следует, что у спортсменов большее количество выборов высокой степени выраженности наблюдается по показателю «внутренняя мотивация (знания)», а большее количество выборов низкой степени выраженности – по показателю «амотивация».

На рисунке 2 представлены средние значения показателей мотивации достижения успеха и избегания неудач у спортсменов.

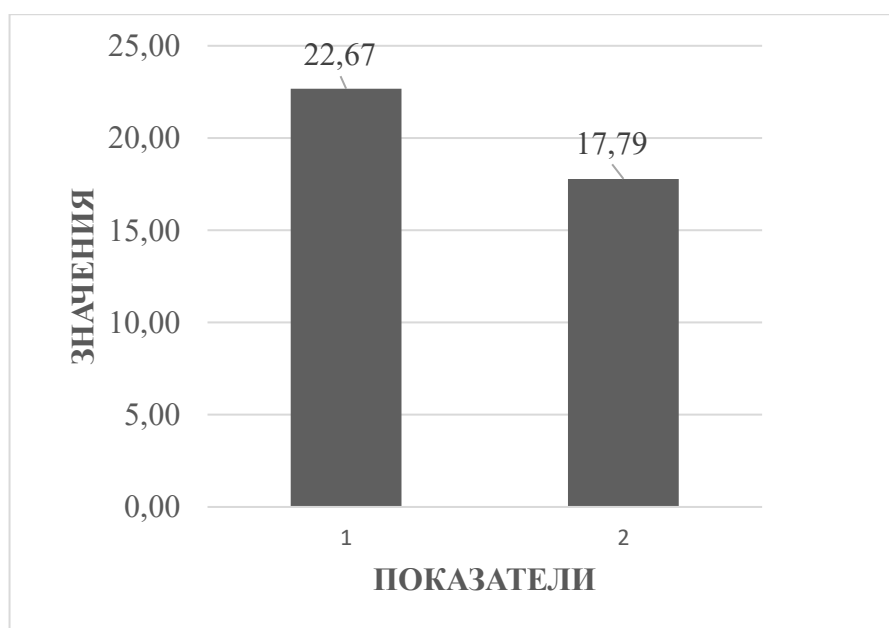


Рисунок 2 – Средние значения показателей мотивации достижения успеха и избегания неудач у спортсменов

Примечание – 1 – Мотивация достижения успеха; 2 – Мотивация избегания неудач.

Анализ средних значений показателей мотивации достижения успеха и избегания неудач у спортсменов позволил сделать следующее заключение. Показатель «стремления к избеганию неудач» находится в диапазоне средних значений, что проявляется в нечастом переживании стыда и унижения на неудачи. Показатель «Стремление к успеху» находится в диапазоне высоких значений, что проявляется в склонности к переживанию удовольствия и гордости при достижении результата [22].

Особенности степени сформированности показателей мотивации достижения успеха и избегания неудач у спортсменов представлен в таблице 2.

Как видно из таблицы 2, у 64% спортсменов по первому показателю высокая степень стремления к успеху и средняя степень стремления к успеху у 36 % человек. По следующему показателю высокая степень к избеганию неудач у 19% человек, средняя степень – у 49% и слабая степень у 33% человек соответственно.

Таблица 2 – Степень сформированности показателей мотивации достижения успеха и избегания неудач у спортсменов

Показатели	Высокая степень выраженности	Средняя степень выраженности	Низкая степень выраженности
Мотивация стремления к успеху	64%	36%	0%
Мотивация избегания неудач	19%	49%	33%

Из этого следует, что большее количество выборов высокой степени стремления у юношей и девушек по шкале «стремление к успеху». Большее количество выборов слабой степени стремления по шкале «стремление избежать неудачи».

На рисунке 3 представлены средние значения показателей копинг-стратегий у спортсменов.

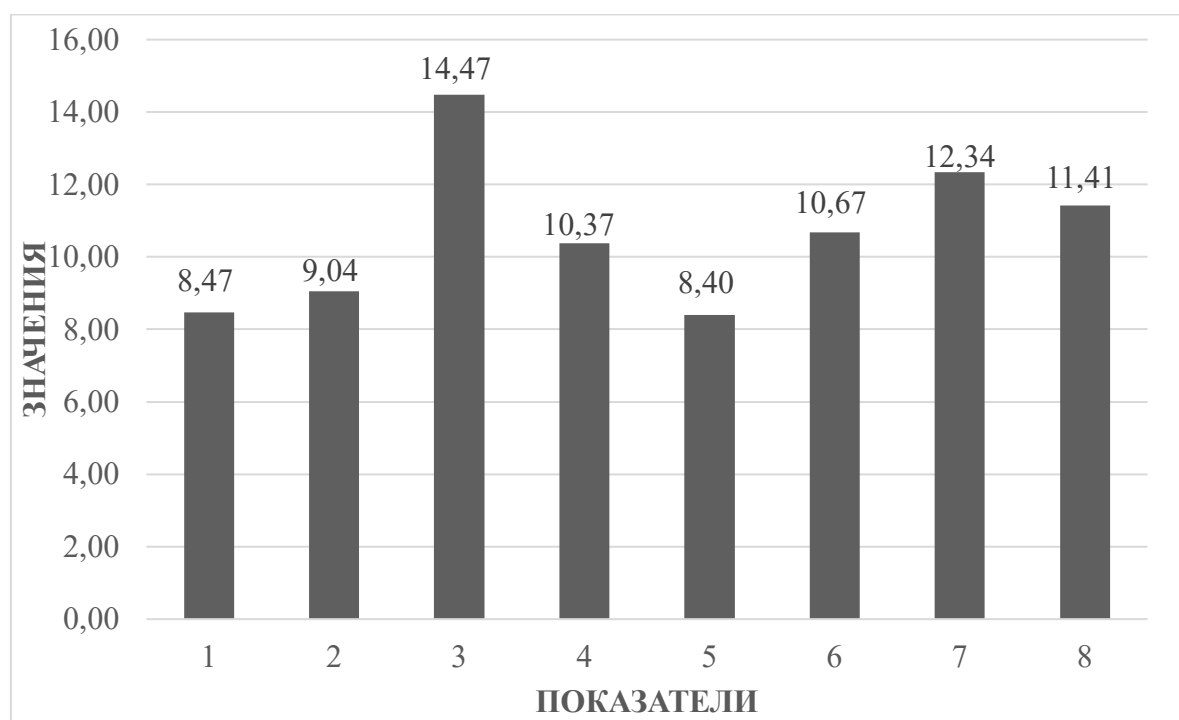


Рисунок 3 – Средние значения показателей копинг-стратегий у спортсменов

Примечание – 1 – конфронтационный копинг; 2 – дистанцирование; 3 – самоконтроль; 4 – поиск социальной поддержки; 5 – принятие ответственности; 6 – бегство-избегание; 7 – планирование решения проблемы; 8 – положительная переоценка

Анализ средних значений показателей копинг-стратегий у спортсменов позволил сделать следующее заключение. Показатель «конфронтационный копинг» находится в диапазоне средних значений, что проявляется в частичном разрешении проблемы за счет активности, не всегда направленной на решение какой-либо цели. Следующий показатель «дистанцирование» находится в диапазоне средних значений, что проявляется в нечастом преодолении переживаний за счет снижения значимости проблемы и степени эмоциональной вовлеченности в неё. Показатель «самоконтроль» находится в диапазоне высоких значений, что говорит о высоком контроле поведения и стремления к самообладанию. Показатель «поиск социальной поддержки» находится в диапазоне средних значений, что может проявляться в ориентированности на других людей, потребности в них, ожидании поддержки, совета и сочувствия. Следующий показатель «принятие ответственности» находится в диапазоне высоких значений, что может проявляться в полном признании субъектом деятельности своей роли в возникшей проблеме и ответственности за ее решение. Следующий показатель «бегство-избегание» находится в диапазоне низких значений, что может выражаться в критически редком или невозможном преодолении личностью негативных переживаний за счет отрицания проблемы, а также отвлечения от нее. Следующий показатель «планирование решения проблемы» находится в диапазоне средних значений, что выражается в преодолении проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения. Показатель «положительная переоценка» находится в диапазоне средних значений, что может выражаться в преодолении негативных переживаний за счет положительного переосмысления данной ситуации.

Результаты степени сформированности показателей копинг-стратегий у спортсменов представлен в таблице 3.

Как видно из таблицы 3, по показателю «конфронтационного копинга» у спортсменов средний уровень напряженности копинга у 83% человек, высокий уровень – у 4% и низкий уровень – у 13% человек.

Таблица 3 – Степень сформированности показателей копинг-стратегий у спортсменов

Показатели	Высокая степень выраженности	Средняя степень выраженности	Низкая степень выраженности
Конфронтационный копинг	4%	83%	13%
Дистанцирование	6%	87%	7%
Самоконтроль	29%	71%	0%
Поиск социальной поддержки	16%	80%	4%
Принятие ответственности	57%	40%	3%
Бегство-избегание	4%	59%	37%
Планирование	40%	60%	0%
Положительная переоценка	27%	63%	10%

По следующей шкале «дистанцирование» у большего количество человек наблюдается средний уровень напряженности копинга – 87%, на высоком – 6% человек и на низком – 7% человек. По шкале «самоконтроля» высокая напряженность копинга наблюдается у 29% человек, и средний уровень напряженности у 71% человек. Показатель «поиск социальной поддержки» на высоком уровне у 16% человек, на среднем уровне у 80% и на низком у 4% человек. Копинг «принятие ответственности» у 57% человек проявляется на высоком уровне, у 40% человек – на среднем и у 3% на низком уровне. По показателю «бегство-избегание» высокий уровень напряженности копинга наблюдается у 4% человек, средний уровень у 59% и низкий уровень у 37% человек. По шкале «планирование решения проблемы» на уровне высокой напряженности копинга 40% человек и на среднем уровне 60% человек. По показателю «положительная переоценка» у 27% человек наблюдается уровень высокой напряженности копинга, 63% человек – средний уровень и 10% человек – низкий.

Следовательно, у спортсменов в общей выборке наблюдается большее количество выборов высокой степени выраженности по показателям «внутренней мотивации (знания)», «мотивации достижения успеха» и копинга «принятие ответственности», это может означать, что спортсменов мотивируют именно знания для участия в любой деятельности, ради достижения успеха, они не боятся рисковать и принимают ответственность за любую неудачу на себя.

Полученные данные могут свидетельствовать о том, что в общей выборке спортсменов по показателям особенностей мотивации самодетерминации, мотивации достижения успеха и избегания неудач, копинг-стратегий у спортсменов установлены средние значения показателей.

3.2 Особенности мотивации самодетерминации, мотивации достижения, копинг-стратегий у спортсменов разного пола

Следующей задачей нашего исследования было изучение особенностей мотивации самодетерминации, мотивации достижения, копинг-стратегий у спортсменов разного пола.

Результаты степени сформированности мотивации самодетерминации юношей представлены в таблице 4.

Из таблицы 4 следует, у 51% юношей наблюдается высокая степень выраженности по шкале «внутренняя мотивация (знания)», средняя выраженность по этой же шкале у 49%. По шкале «внутренней мотивации (компетентности)» высокая степень выраженности у 23% человек. 34% человек имеют высокую степень выраженности мотивации по шкале «внутренней мотивации (новые впечатления)» и всего 3% - слабую степень. По шкале внешней мотивации (идентификации) 6% человек имеют высокую степень выраженности. По шкале внешней мотивации (идентификации) 6% человек имеют высокую степень выраженности мотивации по данному признаку, 91% имеют среднюю степень и 3% - слабую. Мотивации по данному признаку, 91% имеют среднюю степень и 3% - слабую.

Таблица 4 – Степень сформированности показателей мотивации самодетерминации у юношей

Показатели мотивации самодетерминации	Высокая степень выраженности	Средняя степень выраженности	Низкая степень выраженности
Внутренняя мотивация (знания)	51%	49%	0%
Внутренняя мотивация (компетентность)	23%	77%	0%
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	34%	63%	3%
Внешняя мотивация (идентификация)	6%	91%	3%
Внешняя мотивация (интроекция)	29%	69%	3%
Внешняя мотивация	0%	66%	34%
Амотивация	0%	14%	86%

По шкале внешней мотивации (идентификации) 6% человек имеют высокую степень выраженности мотивации по данному признаку, 91% имеют среднюю степень и 3% - слабую. По шкале «внешней мотивации (интроекции)» высокая степень выраженности у 29% человек, 69% человек имеют среднюю степень и всего 3% человек – имеют слабую степень. По шкале «внешней мотивации» у 34% человек слабая степень мотивации достижения и у 66% - средняя степень. По показателю «амотивации» у 86% человек слабая степень, у 14% же – средняя степень.

Таким образом, большинство спортсменов стремятся получить знания о особенностях выполняемой ими деятельности, часть спортсменов стремятся набрать побольше опыта в выполняемой деятельности, есть те, кому в избранной деятельности важны новые впечатления и эмоции, у части спортсменов в средней степени выражено понимание личностной значимости деятельности под влиянием внешних факторов, большинство спортсменов включаются в деятельность под влиянием внешних факторов в средней степени, в целом, для спортсменов не важны внешние факторы для занятий

спортом, также полное отсутствие мотивации не наблюдается ни у одного спортсмена.

Результаты степени сформированности мотивации самодетерминации девушек, представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Степень сформированности показателей мотивации самодетерминации у девушек

Показатели мотивации самодетерминации	Высокая степень выраженности	Средняя степень выраженности	Низкая степень выраженности
Внутренняя мотивация (знания)	80%	20%	0%
Внутренняя мотивация (компетентность)	14%	86%	0%
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	60%	40%	0%
Внешняя мотивация (идентификация)	63%	37%	0%
Внешняя мотивация (интроекция)	43%	57%	0%
Внешняя мотивация	0%	89%	11%
Амотивация	0%	14%	86%

Анализ частоты распределения высоких, средних, низких значений показателей мотивации самодетерминации у девушек, позволил сделать следующее заключение (табл. 5). У 80% человек наблюдается высокий уровень выраженности показателя «внутренняя мотивация (знания)», у 20% - средний уровень. По показателю «внутренняя мотивация (компетентность)» у 14% человек наблюдается высокий уровень мотивации, у 86% девушек - средний уровень выраженности. По показателю «внутренней мотивации (новые впечатления)» у 60% человек наблюдается высокий уровень мотивации и у 40% человек – средний уровень, соответственно. По показателю «внешняя мотивация (идентификация)» у 63% человек данный компонент мотивации выражен в высокой степени и у 37% этот компонент выражен в средней

степени. По показателю «внешняя мотивация (интроекция)» у 43% человек этот компонент мотивации выражен в высокой степени, у остальных 57% человек он выражен в средней степени. По показателю «внешняя мотивация» у 11% девушек наблюдается высокая степень мотивации, у остальных 89% человек – средняя степень. По шкале «амотивация» у 86% человек данный компонент мотивации выражен в слабой и у 14% человек – в средней степени.

Таким образом, большинство спортсменов стремятся получить знания о особенностях выполняемой ими деятельности, часть спортсменов стремятся к грамотности в выполняемой деятельности, большое число спортсменов в избранной деятельности ценят новые впечатления, большинство девушек понимают свою значимости в избранной деятельности под влиянием внешних факторов, большинство девушек включаются в деятельность под влиянием внешних факторов, в целом, для девушек внешние факторы слабо влияют на возможность занятия спортом, также полное отсутствие мотивации не наблюдается ни у одного спортсмена.

Данные средних значений мотивации самодетерминации юношей и девушек, представлены в таблице 6.

Анализ средних значений показателей мотивации самодетерминации у юношей и девушек позволил сделать следующее заключение. Из таблицы 6, становится ясно, у юношей и девушек показатель «внутренняя мотивация (знания)» является преобладающим и находится в диапазоне средних значений от 18,74 до 22,86, это определяет значимость знаний в формировании внутренней мотивации. «Внутренняя мотивация (компетентность)» находится также в диапазоне средних значений 17,20 – 16,83, это определяет значимость грамотности и осведомленности в определенном виде деятельности в построении внутренней мотивации. «Внутренняя мотивация (новые впечатления)» – в диапазоне высоких значений у девушек - 20,54 баллов и в диапазоне средних значений у юношей – 16,91 баллов, что означает важность новых впечатлений для формирования внутренней мотивации у девушек, а также для юношей.

Таблица 6 – Средние значения показателей мотивации самодетерминации у спортсменов

Показатели мотивации самодетерминации	Юноши (n=35)	Девушки (n=35)	Достоверность различий
Внутренняя мотивация (знания)	18,74±4,53	22,86±3,99	-
Внутренняя мотивация (компетентность)	17,20±2,95	16,83±3,74	-
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	16,91±4,83	20,54±5,28	-
Внешняя мотивация (идентификация)	14,91±3,85	21,06±5,55	-
Внешняя мотивация (интроекция)	16,91±4,83	18,51±5,18	-
Внешняя мотивация	11,63±3,05	12,63±2,49	-
Амотивация	8,20±2,03	7,31±2,13	-

«Внешняя мотивация (идентификация)» находится в диапазоне средних значений у юношей – 14,91 и в диапазоне высоких значений у девушек – 21.06, это говорит о понимании субъектом пользы и личностной значимости выбранной деятельности. Показатели «внешней мотивации (интроекции)» находятся в диапазоне средних значений – 18,51 и 16,91. Показатели «внешней мотивации» находятся в диапазоне средних значений – 1,63 и 12,63. Показатель «амотивации» у спортсменов находится в диапазоне низких значений от 7,30 до 8,20, что не может говорить об отсутствии какой-либо мотивации у спортсменов. Таким образом, нами выявлено, что по данной методике у юношей и девушек достоверных различий не выявлено.

Анализ полученных результатов исследования позволил сделать заключение о том, что между юношами и девушками не выявлено различий в проявлении отдельных мотивов самодетерминации. Таким образом, и девушки, и юноши, в равной мере, стремятся к получению знаний, данный показатель выражен на высоком уровне. И юноши, и девушки в равной степени стремятся к приобретению компетентности, данный показатель выражен на среднем уровне. Таким образом, и юноши, и девушки стремятся к получению новых

впечатлений, этот показатель выражен у них на уровне выше среднего. И юноши, и девушки понимают свою значимость, этот показатель выражен у них на среднем уровне. Также юноши и девушки включаются в деятельность под влиянием внешних факторов, чувствуя перед собой ответственность, этот показатель выражен на среднем уровне. Также юноши и девушки включаются в деятельность под влиянием внешних факторов, этот показатель выражен на среднем уровне. Полного отсутствия желания у спортсменов чем-либо заниматься у спортсменов не выявлено.

Сравнительный анализ средних значений показателей мотивации достижения успеха и избегания неудач у юношей и девушек представлен на рисунке 4.

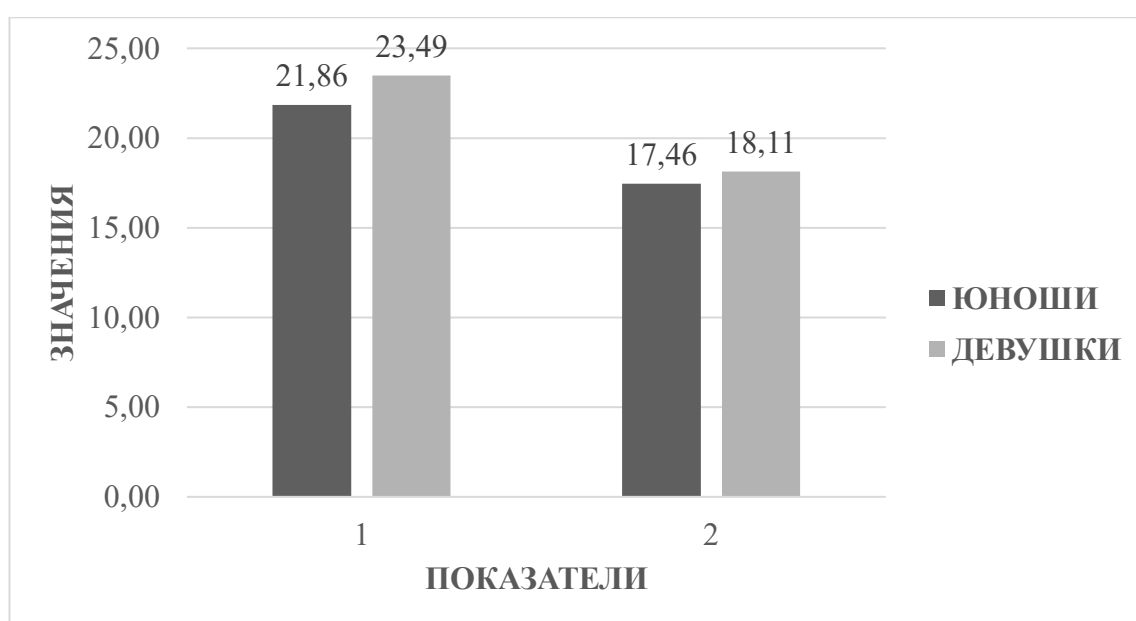


Рисунок 4 – Средние значения показателей мотивации достижения у спортсменов

Примечание – 1 – Мотивация достижения успеха; 2 – Мотивация избегания неудач

Анализ средних значений показателей мотивации достижения успеха и избегания неудач у юношей и девушек позволил сделать следующее заключение. В результате исследования было выявлено, что у спортсменов в большей степени развито стремление к успеху – 21,86 и 23,49 соответственно.

Показатель мотивация достижения успеха находится на высоком уровне выраженности.

Показатель мотивации избегания неудач так же находится на уровне выше среднего – 17,46 и 18,11. Однако оценивается он прямо пропорционально, т.е. чем выше уровень, тем слабее выражена данная мотивация. Данный тип оценивает, в какой мере данным группам присуще стремление избежать неудачи или стремление к самозащите.

Анализ степени сформированности показателей мотивации достижения успеха и избегания неудач у юношей представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Степень сформированности показателей мотивации достижения у юношей (%)

Показатели	Высокая степень выраженности	Средняя степень выраженности	Низкая степень выраженности
Мотивация стремления к успеху	60%	40%	0%
Мотивация избегания неудач	26%	51%	23%

Как видно из таблицы 7, в этой выборке по шкале «мотивации стремления к успеху» у юношей высокая степень стремления у 60% человек, средняя степень у 40% человек. По шкале «мотивация избегания неудач» высокая степень стремления у 26% человек, средняя степень – у 51% и слабая степень стремления у 23% человек.

Таким образом, большинство юношей стремятся к успеху, этот показатель выражен в высокой степени. Также большинство спортсменов мужского пола стремятся избежать неудачи, этот показатель выражен в средней степени.

Анализ степени сформированности показателей мотивации достижения успеха и избегания неудач у девушек представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Степень сформированности показателей мотивации достижения у девушек (%)

Показатели	Высокая степень выраженности	Средняя степень выраженности	Низкая степень выраженности
Мотивация стремления к успеху	69%	31%	0%
Мотивация избегания неудач	34%	23%	43%

Из таблицы 8 следует, что по первой шкале высокая степень мотивации стремления к достижению успеха у 69% человек, средняя степень выраженности– 31% человек. По шкале «мотивация избегания неудач» высокая степень стремления избежать неудачи у 34% человек, средняя степень у 23% человек и слабая степень у 43% человек.

Как и в предыдущих случаях, большинство девушек стремятся к успеху, этот показатель выражен в высокой степени. Большинство девушек стремятся избежать неудачи, этот показатель выражен в средней степени.

Достоверных различий по показателям мотивации достижения успеха и избегания неудач между девушками и юношами установлено не было. Это говорит о том, что большинство спортсменов стремятся достичь успех, а также стремятся избежать неудачи в равной мере.

Результаты данных групп по показателю «мотивация стремления к успеху» находятся в диапазоне высоких значений, это свидетельствует о том, что в случае неудачи они придерживаются принятой стратегии или выбирают более эффективную, при этом несколько снижают трудность задачи, а в случае успеха – повышают. По показателю «мотивация избегания неудач» результаты находятся в диапазоне средних значений, что говорит о желании обходить возможные неудачи стороной.

Одной из задач нашего исследования было изучение особенностей предпочтения копинг-стратегий у юношей и девушек.

Данные сравнительного анализа особенностей предпочтения копинг-стратегий у спортсменов представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Средние значения показателей копинг-стратегий у спортсменов

Показатели	Юноши (n=35)	Девушки (n=35)	Достоверность различий
Конфронтационный копинг	7,80±2,10	9,14±2,45	p≤0,05
Дистанцирование	8,09±1,96	10,00±1,89	-
Самоконтроль	13,66±2,61	15,29±3,10	p≤0,05
Поиск социальной поддержки	9,03±2,33	11,71±3,06	-
Принятие ответственности	9,34±1,14	7,46±2,72	-
Бегство-избегание	11,09±2,45	10,26±3,14	-
Планирование решения проблемы	11,54±2,75	13,14±2,68	p≤0,05
Положительная переоценка	11,43±3,13	11,40±2,58	-

Были установлены достоверные различия между юношами и девушками по таким копинг-стратегиям как «конфронтационный копинг», «самоконтроль», «планирование решения проблемы». Было установлено, что юноши чаще прибегают к такой копинг-стратегии, как «самоконтроль», показатель находится в диапазоне средних значений, который связан с преодолением негативных переживаний посредством целенаправленного подавления негативных эмоций. У девушек этот показатель находится в диапазоне высоких значений. Они чаще юношей стараются преодолевать и сдерживать эмоции, а также минимизировать их влияние на восприятие ситуации.

Показатель «дистанцирование» у девушек и юношей находится в диапазоне средних значений, таким людям свойственно преодолевать

негативные переживания посредством субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности.

Показатель «поиск социальной поддержки» у юношей и девушек находится в диапазоне средних значений. Это может обозначить определенную степень зависимости от мнения социума. Им больше характерна ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания и совета.

Также можно заметить, что показатель «бегство-избегание» у юношей и девушек находится в диапазоне средних значений. Это преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу отрицания проблемы, отвлечения и т.п.

Показатель «планирование решения проблемы» у юношей и девушек находится в диапазоне средних значений. Это преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и выработки стратегии решения проблемы, планирование собственных действий с учетом прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Анализ частоты распределения высоких, средних и низких значений показателей особенностей предпочтения копинг-стратегий у юношей и девушек позволил сделать следующее заключение.

Результаты степени сформированности способов совладающего поведения у юношей представлены в таблице 10.

Из таблицы 10 видно, что по шкале «конфронтационного копинга» у юношей уровень высокой напряженности копинга у 3% человек, средний уровень – у 80% человек и низкий – у 17%. По показателю «дистанцирование» также больше человек находятся на среднем уровне – 83%, на высоком – 3%, на низком – 14%.

По шкале «самоконтроль» на высоком уровне напряженности 14% человек, и на среднем уровне - 86%. По шкале «поиск социальной поддержки» на среднем уровне находится 91% человек и на низком уровне – 9% человек.

Таблица 10 – Степень сформированности копинг-стратегий у юношей (%)

Показатели	Высокая степень выраженности	Средняя степень выраженности	Низкая степень выраженности
Конфронтационный копинг	3%	80%	17%
Дистанцирование	3%	83%	14%
Самоконтроль	14%	86%	0%
Поиск социальной поддержки	0%	91%	9%
Принятие ответственности	77%	23%	0%
Бегство-избегание	6%	66%	29%
Планирование	29%	71%	0%
Положительная переоценка	29%	57%	14%

По шкале «принятие ответственности» у 77% человек высокий уровень напряженности и 23% - на среднем. По показателю «бегство-избегание» всего 6% находятся на высоком уровне, 66% - на среднем и 29% - на низком. По шкале «планирование решения проблем» 29% человек на высоком уровне и 71% - на среднем. По показателю «положительная переоценка» 29% человек находится на высоком уровне напряженности, 57% - на среднем и 14% - на низком уровне напряженности.

Следовательно, у юношей большее количество выборов высокого напряжения копинга по шкале «принятие ответственности».

Большее количество выборов низкого уровня копинга – по шкале «бегство-избегание».

Результаты степени сформированности копинг-стратегий у девушек представлены в таблице 11.

В таблице 11 указано, что у 9% спортсменов женского пола высокий уровень выраженности копинга по шкале «конфронтационный копинг», 80% находятся на среднем уровне и 11% - на низком.

Таблица 11 – Степень сформированности копинг-стратегий у девушек (%)

Показатели	Высокая степень выраженности	Средняя степень выраженности	Низкая степень выраженности
Конфронтационный копинг	9%	80%	11%
Дистанцирование	9%	91%	0%
Самоконтроль	69%	29%	3%
Поиск социальной поддержки	40%	60%	0%
Принятие ответственности	49%	40%	11%
Бегство-избегание	3%	60%	37%
Планирование	60%	37%	3%
Положительная переоценка	31%	63%	6%

Также по шкале «дистанцирование» 9% человек находятся на высоком уровне и 91% - на среднем. По показателю «самоконтроль» 69% человек находятся на высоком уровне напряженности, 29% - на среднем уровне и всего 3% - на низком. По шкале «поиск социальной поддержки» 40% человек находятся на высоком уровне и 60% человек – на среднем уровне. По шкале «принятие ответственности» 49% человек находятся на высоком уровне, 40% человек – на среднем уровне и 11% - на низком. По шкале «бегство-избегание» всего 3% человек находятся на высоком уровне, 60% человек на среднем уровне и 37% - на низком. По показателю «планирование решения проблемы» 60% девушек находится на высоком уровне и 3% - на низком. По показателю «положительная переоценка» 31% человек на высоком уровне, 63% человек на среднем уровне и 6% - на низком.

Следовательно, у девушек большее количество выборов высокого напряжения копинга по шкале «самоконтроль». Большее количество выборов низкого уровня копинга – по шкале «бегство-избегание».

Анализ данных выявил достоверные различия у юношей и девушек по показателям «конфронтационный копинг», «самоконтроль» и «планирование

решения проблемы», которые на достоверном уровне выше у девушек. Это может быть связано с тем, что девушкам свойственно проявлять предприимчивость при решении проблемных ситуаций, стараются планировать решение этих проблем и стремятся к самообладанию.

3.3 Особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации, мотивации достижения успеха и избегания неудач, копинг-стратегий у спортсменов

Одной из задач нашего исследования было установление взаимосвязей между показателями мотивации самодетерминации, мотивации достижения, копинг-стратегий у спортсменов.

На рис. 5 представлены особенности корреляционных взаимосвязей между показателями мотивации самодетерминации, мотивации достижения, и копинг-стратегиями у спортсменов.

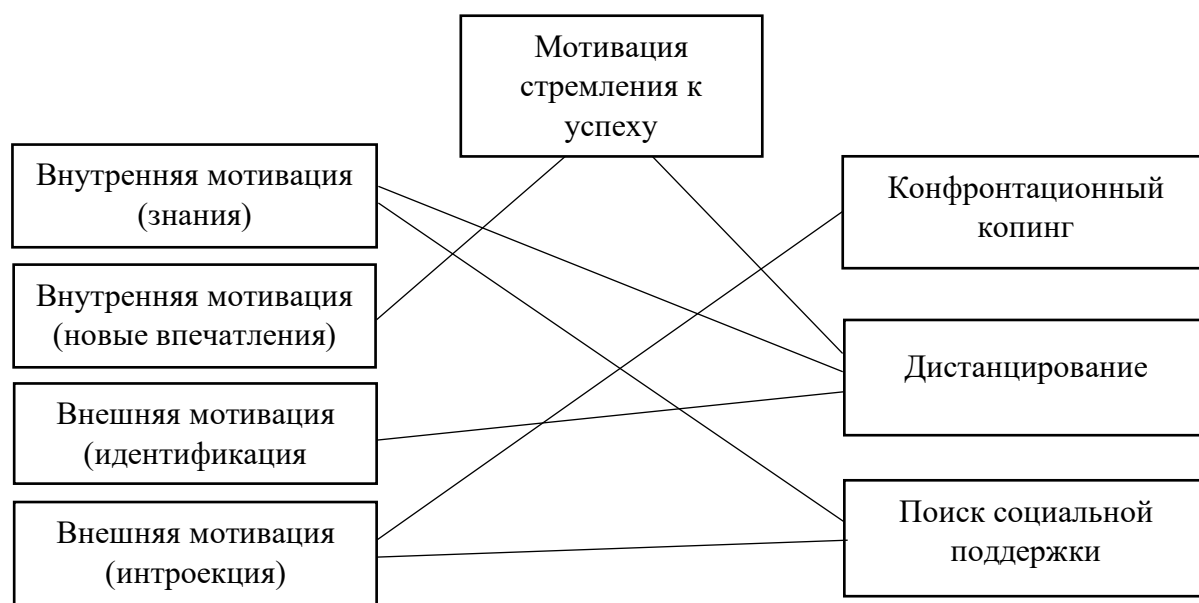


Рисунок 5 – Корреляционные взаимосвязи показателей мотивации самодетерминации, мотивации достижения успеха и избегания неудач, копинг-стратегий у спортсменов

Примечание: — — — — — - положительные взаимосвязи, - - - - - — отрицательные

В результате корреляционного исследования были установлены достоверные прямые взаимосвязи между показателями «дистанцирование» и «мотивация стремления к успеху» ($r=0,29$ при $p \leq 0,05$), между «дистанцированием» и «внутренней мотивацией (знания)» ($r=0,25$ при $p \leq 0,05$), между «дистанцированием» и «внешней мотивацией (идентификацией)» ($r=0,25$ при $p \leq 0,05$), это говорит о том, что у спортсменов при снижении значимости проблемы возрастает мотивация стремления к успеху, проявляются склонности к заранее «просчитанному» риску, активизируется постановка достижимых и реальных целей, появляется стремление получать новые знания, инициированные внешними факторами.

Выявлены прямые достоверные взаимосвязи между «мотивацией стремления к успеху» и «внутренней мотивацией (новые впечатления)» ($r=0,25$ при $p \leq 0,05$), это говорит о том, что чем сильнее спортсмены мотивированы получением новых знаний и опыта через занятия избранным видом деятельности, тем сильнее будет их стремление к успеху и тем быстрее они будут достигать своих целей.

Выявлена прямая достоверная взаимосвязь между показателями «поиск социальной поддержки» и «внутренней мотивацией (знания)» ($r=0,29$ при $p \leq 0,05$), это говорит о том, что чем сильнее спортсмены мотивированы получением новых знаний, тем сильнее у них выражена потребность в общении и поддержке общества.

Выявлены прямые достоверные взаимосвязи между показателями «поиск социальной поддержки» и «внешней мотивацией (интроекцией)» ($r=0,26$ при $p \leq 0,05$), между показателями «конфронтационный копинг» и «внешней мотивацией (интроекцией)» ($r=0,24$ при $p \leq 0,05$), это говорит о том, что чем сильнее у спортсменов выражено включение в деятельность под влиянием внешних факторов с чувством ответственности перед другими, тем сильнее будет выражена потребность в поддержке социума и значимых людей, а также в дискуссиях, противостоянии и конфликтах.

Одной из задач нашего исследования было установление взаимосвязей между показателями стремления к успеху, избеганию неудач, соотношению внутренних и внешних мотивов занятий спортом и способам совладающего поведения у юношей. Данные взаимосвязей показателей представлены на рисунке 6.

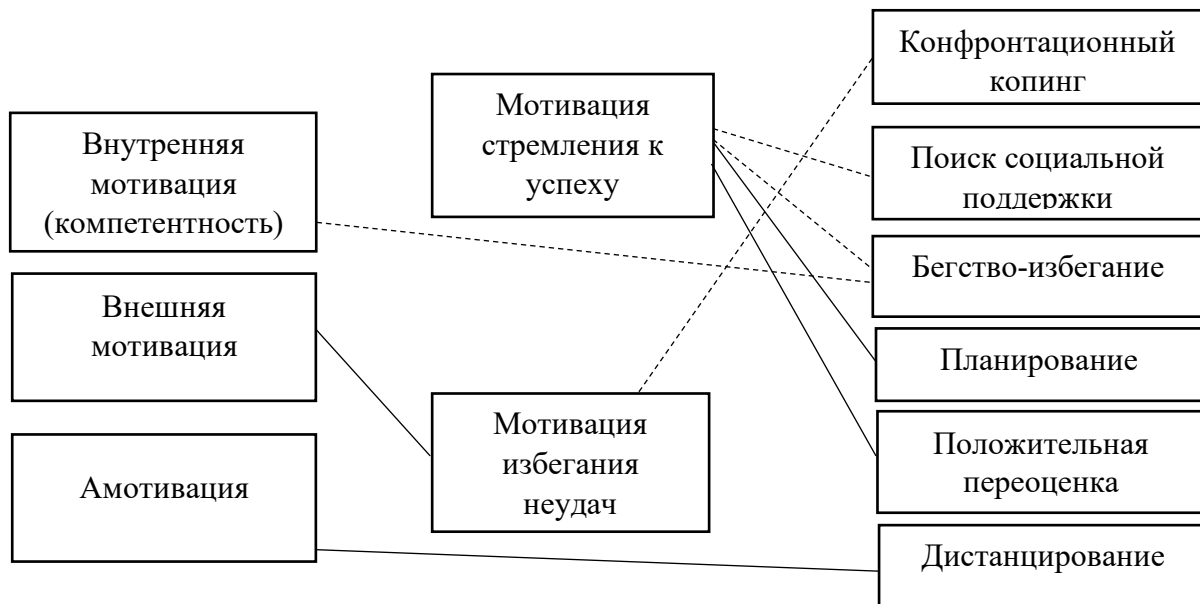


Рисунок 6 – Корреляционные взаимосвязи показателей мотивации самодетерминации, мотивации достижения успеха и избегания неудач, копинг-стратегий у юношей

Примечание: — - положительные взаимосвязи, - - - - отрицательные

В результате корреляционного исследования (рисунок 6), были установлены достоверные прямые взаимосвязи между показателями «мотивация стремления к успеху» и «положительная переоценка» ($r=0,37$ при $p \leq 0,05$), и «мотивация стремления к успеху» и «планирование решения проблемы» ($r=0,35$ при $p \leq 0,05$) у юношей, а также достоверные обратные взаимосвязи между показателями «мотивация стремления к успеху» и «поиск социальной поддержки» ($r=-0,42$ при $p \leq 0,05$), и «мотивация стремления к успеху» и «бегство-избегание» ($r=-0,34$ при $p \leq 0,05$). Это может говорить о том,

что у юношей, мотивация достижения которых проявляется в стремлении к успеху, свойственно планирование собственных действий с учетом объективных условий, а также преодоление негативных переживаний за счет положительного переосмысления, а не стараться уклоняться от проблемы, отрицая ее и отвлекаясь. Они не ищут внимание, совет, сочувствие от других людей.

Выявлена достоверная обратная взаимосвязь между показателями «внутренняя мотивация (компетентность)» и «бегство-избегание» ($r=-0,38$ при $p \leq 0,05$), что может говорить о том, что если юноша компетентен в избранном виде деятельности, то ему не придется прибегать к уходу от проблемы или ее отрицанию.

Выявлена достоверная прямая взаимосвязь между показателями «внешней мотивации» и «мотивация избегания неудач» ($r=0,42$ при $p \leq 0,05$), и достоверная обратная взаимосвязь между показателями «мотивация избегания неудач» и «конфронтационный копинг» ($r=-0,35$ при $p \leq 0,05$) это означает, что юноша, включаясь в действие под влиянием внешних факторов, будет проявлять низкую инициативность, избегать ответственные задания или не настаивать в достижении целей, а так же им свойственно планировать будущее на относительно небольшие промежутки времени.

«Амотивация» имеет достоверную прямую взаимосвязь с «дистанцированием» ($r=0,39$ при $p \leq 0,05$), этому может быть пример снижения значимости проблемы и степени эмоциональной вовлеченности в нее, дабы преодолеть негативные переживания, до тех пор, пока мотивация не перестанет быть.

Следующей задачей нашего исследования было установление взаимосвязей между показателями стремления к успеху, избеганию неудач, соотношению внутренних и внешних мотивов занятий спортом и способам совладающего поведения у девушек. Данные взаимосвязей показателей представлены на рисунке 7.

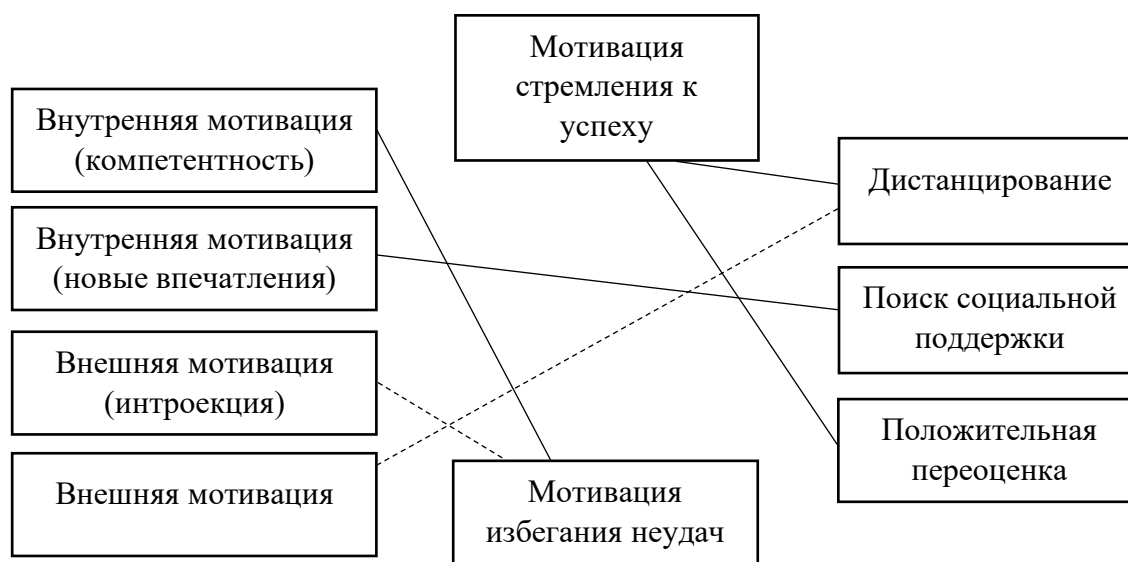


Рисунок 7 – Корреляционные взаимосвязи показателей мотивации самодетерминации, мотивации достижения успеха и избегания неудач, копинг-стратегий у девушек

Примечание: — — — - положительные взаимосвязи, - - - - отрицательные

В результате корреляционного исследования (рисунок 7) было установлено, что у девушек наблюдается достоверная прямая взаимосвязь между «мотивацией стремления к успеху» и «дистанцированием» ($r=0,38$ при $p \leq 0,05$), а также «мотивацией стремления к успеху» и «положительной переоценкой» ($r=0,35$ при $p \leq 0,05$), это позволяет за счет снижения значимости проблемы или ее положительного переосмысления, проявлять склонность к заранее «просчитанному» риску, ставить достижимые и реальные цели, активно и инициативно достигать эти цели, планировать свое будущее на большие промежутки времени.

Между показателями «дистанцирование» и «внешняя мотивация» установлена обратная взаимосвязь ($r=-0,35$ при $p \leq 0,05$), то есть, если человек преодолевает негативные переживания в связи с проблемой за счет снижения ее значимости и степени вовлеченности, но все же пытается решить эту проблему,

то можно с уверенностью говорить о далеко не внешней мотивации к занятиям спортом, не поверхностной, а о более сильной.

Наблюдается достоверная прямая взаимосвязь между «поиском социальной поддержки» и «внутренней мотивацией (новые впечатления)» ($r=0,35$ при $p \leq 0,05$), это можно объяснить тем, что человек получает удовольствие от новых впечатлений, когда включается в деятельность с помощью социальных ресурсов, советов либо конкретной действенной помощи от других людей способами, которыми раньше были неизвестны.

Выявлена достоверная прямая взаимосвязь между показателями «мотивацией избегания неудач» и «внутренней мотивацией (компетентности)» ($r=0,38$ при $p \leq 0,05$), а также «мотивация избегания неудач» имеет достоверную обратную взаимосвязь с «внешней мотивацией (интроекцией)» ($r=-0,35$ при $p \leq 0,05$), то есть стремясь обрести компетентность в избранном виде деятельности, человек часто боится потерпеть неудачи и стремится этого избежать. Это происходит под влиянием внутренних факторов, не чувствуя ответственности не перед кем-либо.

В ходе исследования были установлены различия между группами юношей и девушек. У юношей было обнаружено большее количество взаимосвязей, чем у девушек. У девушек показатель «поиск социальной поддержки» связан с стремлением к новым впечатлениям, а у юношей этот показатель имеет достоверную обратную взаимосвязь с «мотивацией стремления к успеху». Юноши, стремясь к достижению успеха, планируют решение задач для достижения цели, девушки для достижения успеха к планированию прибегают намного реже. Также, юноши, стремясь избежать неудачи, нередко прибегают к конфликтам, когда девушки стараются не конфликтовать. Девушек мотивируют новые впечатления от включения в деятельность при взаимодействии с другими людьми, юноши, стремясь к достижению успеха, стараются контактировать с людьми в меньшей степени.

Полученные данные могут свидетельствовать о том, что существуют взаимосвязи показателей стремления к успеху, избеганию неудач,

соотношению внутренних и внешних мотивов занятий спортом и способам совладающего поведения между юношами и девушками.

ВЫВОДЫ

1. Теоретический анализ проблемы мотивации самодетерминации в спортивной деятельности позволил нам подробно рассмотреть изучаемые феномены и выявил ее слабую изученность при очевидной теоретической и прикладной значимости. Понятие мотивации самодетерминации связано с понятием воли и понимается как умение человека осуществлять выбор, основываясь на внутренних процессах и информации из внешней среды. Внутренняя и внешняя мотивация основывают континуум, распознающий личную самодетерминацию, состоящий из двух крайностей. Внутренняя мотивация предполагает занятия деятельностью исключительно для себя или для удовольствия от этих занятий. Мотивация самодетерминации в спорте характеризуется как ощущение свободы спортсменом, по отношению к силам внешнего окружения и силам внутри личности.

2. Проанализировав особенности мотивации самодетерминации, мотивации достижения, копинг-стратегий у спортсменов, мы сделали следующее заключение. Для спортсменов характерно преобладание показателя «Внутренняя мотивация(знания)», что говорит об их высоком стремлении получать новые знания через включение в деятельности. Показатель «Амотивация» находится в диапазоне низких значений, что говорит о стремлении спортсменов добиваться результатов в соревновательной и тренировочной деятельности. Остальные показатели мотивации самодетерминации у спортсменов находятся в диапазоне средних значений. У спортсменов установлено преобладание мотивации «Стремление к успеху» над «Мотивацией к избеганию неудач». Наиболее предпочитаемыми копинг-стратегиями являются «самоконтроль», «принятие ответственности» и «бегство-избегание».

3. Достоверных различий между девушками и юношами по показателям мотивации самодетерминации и мотивации достижения установлено не было. У девушек в большей степени, чем у юношей развиты такие копинг-стратегии,

как «конфронтационный копинг», «самоконтроль» и «дистанцирование». Таким образом, девушки в трудной жизненной ситуации в большей мере, чем юноши стремятся контролировать свои чувства и эмоции, пытаются разрешить трудную ситуацию с помощью агрессивных усилий, а также пытаются дистанцироваться от решения проблемы.

4. В результате корреляционного исследования были установлены достоверные взаимосвязи между показателями мотивации самодетерминации, мотивации достижения и копинг-стратегиями у спортсменов. Была выявлена достоверная прямая взаимосвязь между «дистанцированием» и «стремлением к успеху», «внутренней мотивацией (знания)» и «внешней мотивацией (идентификацией)». Это говорит о том, что у спортсменов при снижении значимости проблемы возрастает мотивация стремления к успеху, они проявляют склонность к заранее «просчитанному» риску, ставят достижимые и реальные цели, стремятся получать новые знания, инициированные внешними факторами.

5. В результате корреляционного исследования у юношей были установлены прямые достоверные взаимосвязи между показателями «мотивация стремления к успеху» и «положительная переоценка», и «планирование решения проблемы», а также достоверные обратные взаимосвязи между показателями «мотивация стремления к успеху» и «поиск социальной поддержки» и «бегство-избегание». Это говорит о стремлении юношей к успеху, планированию ими собственных действий и преодолению ими негативных переживаний за счет положительного переосмысления проблемы. Они не ищут внимание, совет, сочувствие от других людей. В результате корреляционного исследования в группе девушек установлена достоверная прямая взаимосвязь между показателями «мотивация стремления к успеху» и «дистанцированием» и «положительной переоценкой». Таким образом, для девушек характерно за счет снижения значимости проблемы или ее положительного переосмысления, проявлять склонность к заранее «просчитанному» риску, стремится ставить достижимые и реальные цели,

активно и инициативно достигать эти цели, планировать свое будущее на большие промежутки времени.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Выраженность мотивации самодетерминации в значительной степени зависит от того, насколько у спортсменов удовлетворены базовые психологические потребности в автономии, уважении, признании и принятии. С точки зрения теории самодетерминации для поддержания потребности в автономии необходимо предоставить спортсмену возможность проявлять инициативу, давать выбор и свободу внутри четкой зоны ответственности, обеспечивать его обратной связью неконтролирующего характера. Дать ему возможность высказаться и почувствовать себя главным источником собственной деятельности, то есть ее субъектом, а не объектом. Необходимо использовать меньше контролирующего языка – то есть команд и необоснованных требований. Рекомендуется чаще вести честные дискуссии и диалоги, вместе решать проблемы, возникающие во время соревнований.

Мотивация представляет собой импульс, который заставляет нас действовать и достигать поставленных целей. Внутренняя мотивация играет ключевую роль в занятиях спортивной деятельностью.

Важность мотивации наблюдается в том, что она увеличивает усилия и настойчивость в выполнении задач, дает «зеленый свет» инициативности, а также она повышает общую производительность.

Для стимулирования внутренней мотивации необходимо использовать творческий подход и разнообразить занятия. Спортсмены приходят в спорт только с внешней мотивацией. Следовательно, чтобы добиться успеха и каких-либо результатов, необходимо развивать внутреннюю мотивацию.

Также одной из главных задач является – научить юного спортсмена ставить долгосрочные и краткосрочные цели и достигать их. Необходимо развивать в юном спортсмене стремление к успеху.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агазаде Н. Копинг-стратегии во время кризиса // Медицинская психология в России: электрон. Науч. Журн. 2012. №1. Режим доступа к журн. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru)
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 282 с.
3. Ахмедова З.Р. Влияние личностных качеств индивида на выбор мотивации достижения успеха или мотивации избегания неудач // Вестник Университета Российской академии образования: автореф. дис. канд. пед. наук. 2013. №1 (64). С. 36-39.
4. Балымова И.В. Самодетерминация становления субъекта научно-исследовательской деятельности в вузовском обучении. Казань, 2008. 27 с.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ. 2006.
6. Босенко Ю.М. Особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола, специализирующихся в командных и индивидуальных видах спорта // Спортивный психолог. 2012. №1 (25). С. 27-32.
7. Босенко Ю.М. Психологический тренинг как способ формирования конструктивных реакций на успехи и неудачи у высококвалифицированных спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. Краснодар. 2011. №2. С. 84-92.
8. Брайт Д. Преодоление стресса/ Д. Брайт, Ф. Джонс// Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-еврознак, 2003. С.179-209.
9. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 2002. 112 с.
10. Гордеева Т.О. Теории самодетерминации: настоящее и будущее. Проблемы развития теории. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2010n4-12/343-gordeeva12.html>

11. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 2: Вопросы практического применения теории // [Электронный ресурс] Психологические исследования: электрон. науч. журнал. М. 2010. №5 (13).
12. Гордеева Т.О., Осин Е. Н. Особенности мотивации достижения и учебной мотивации студентов, демонстрирующих разные типы академических достижений (ЕГЭ, победы в олимпиадах, академическая успеваемость) // Психологические исследования. Электронный журнал. 2012. Т. 5, № 24. С. 35-45.
13. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: их источники и влияние на психологическое благополучие // Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 35-45.
14. Горская Г. Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов. Физическая культура, спорт — наука и практика. № 4. 2016 С. 85–91.
15. Дамадаева, А.С. Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 3 (61). С. 45-47.
16. Дамадаева, А.С. Специфика гендерной дифференциации личности в спорте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 10 (68). С. 35-39.
17. Дергачева О.Е., Дорфман Л.Я., Леонтьев Д.А. Автономия и самодетерминация как объект психологической диагностики // Вестник Московского Университета. 2008. №3.С. 32-37
18. Зернова Т.И. Влияние различных форм ранней профессионализации на личностное и интеллектуальное развитие подростков: автореф. дис. канд. пед. наук. Краснодар. 2004.
19. Ибрагимова Е.Н. Идея самодетерминации в изучении мотивации личности // Казанский Федеральный Университет [Электронный ресурс] Режим доступа:

http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/33116/bmph2015_320_326.pdf?sequence=-1 (Дата обращения: 22.04.2020)

20. Иванова В.П., Юсупова А.Ж. Самодетерминация и интеллектуальная компетентность // Вестник КРСУ. 2016. №4(16). С. 326-346.
21. Ильин Е.П. Различия в копинг - стратегиях и в использовании защитных механизмов // Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. С. 412-431.
22. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.:Питер, 2006. 507 с.
23. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2012. 345 с.
24. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
25. Исаева Е. Р. Возрастные и гендерные особенности стресс - преодолевающего поведения (копинга) на примере российской популяции// Вестник ТГПУ. 2009. Выпуск 6 (84).
26. Калинина С.А. Роль социально-психологических факторов в формировании профессионального стресса при нервно-эмоциональных нагрузках. М. 2009. 24 с.
27. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: Авантитул. 2004. 384 с.
28. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. М.: Смысл, 1990. С. 178-208.
29. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл. 2009 С. 108-128.
30. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56-65.
31. Малкина - Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе// Московский психологический журнал. 2010. №12. С. 306-341.

32. Мартынова М.А., Богомаз С.А. Самодетерминация в структуре личностного потенциала современной российской молодежи // Психология и педагогика. 2012. [Электронный ресурс] Режим доступа: 64 <http://sun.tsu.ru/mminfo/000063105/357/image/357-164.pdf> (Дата обращения: 22.04.2019).
33. Мартынова М.А., Богомаз С.А. Самодетерминация в структуре личностного потенциала современной российской молодежи // Психология и педагогика. 2012. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://sun.tsu.ru/mminfo/000063105/357/image/357-164.pdf> (Дата обращения: 22.04.2017).
34. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. №6. С. 5-17.
35. Моросанова В.И. Стилиевые особенности саморегуляции личности. // Вопросы психологии. 1991. №1. С. 121-127.
36. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: 6-е изд. М.: ВЛАДОС, 2013. 688 с.
37. Пилоян Р.А. Мотивация и мотивы спортивной деятельности. М.: ФиС, 2014. 304 с.
38. Совмиз З.Р. Особенности взаимосвязи эмпатии и копинг-стратегий спортсменов в командных видах спорта // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Научные открытия в эпоху глобализации». Казань, 2015. С. 162-164.
39. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. М. : Наука, 1991. 456 с.
40. Хазова С.А. Коммуникативные способности и социальный интеллект в социальном поведении в ранней юности // Вестник костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Гуманитарные науки: Педагогика. Психология. Социальная работа. Акмеология. Ювенология. Социокинетика. 2012. Т. 18. №1-1. С. 192-197.

41. Хазова С.А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования // Вестник костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2013. Т. 19. №5. С. 188-191.
42. Хазова С.А. Роль свойств личности в совладании с трудностями // Психология совладающего поведения; материалы Международной научно-практической конференции. Кострома 2007. С. 121-124.
43. Хазова С.А. Эмоциональные ресурсы совладающего поведения // Ярославский педагогический вестник. 2014. Т. 2. №1. С. 293-297.
44. Чирков В. И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека// Вопросы психологии. 1996. № 3. С. 116-132.
45. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте. СПб., 1998. – 18 с.
46. Юнг К.Г. Психология бессознательного / пер. с нем. М., 1994. 320 с.
47. Deci E.L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being // American Psychologist, 2000. Vol. 55. No 1. P. 68–78.
48. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol.54. №3. P.466-475.
http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/33116/bmph2015_320_326.pdf?sequence=-1
49. Lazarus R.S. Coping theory and research: past, present, and future. Psychosomatic Medicine. 1993.Vol.55. P.234-247.
50. Lazarus R.S. Relational meaning and discrete emotions. K.R. Scherer, A. Schorr, T. Johnstone (Eds.). Appraisal processes in emotion: theory, methods, research. New York: Oxford University. 2001.P.38-57.