

- Modeli v sotcial'noj rabote, 1999* – Modeli v sotcial'noj rabote : iz raznykh istokov – k odnomu polju deyatel'nosti. Gjun Strand Hatchinson, Siv Oltedal [Ed. by P.I. Danilovoj]. – Arkhangel'sk : Arkhangel'skaja gosudarstvennaja medicinskaja akademija Publ, 1999. – 206 p. (in Russian).
- Petrovskaja, 1982* – Petrovskaja L. Teoreticheskiye i metodologicheskiye problemy social'no-psikhologicheskogo treninga. – Moscow: Moscovskij gosudarstvennyj universitet Publ, 1982. – 168 p. (in Russian).
- Psikhologija social'noj roboty, 2004* – Psikhologija social'noj roboty. Ed. by M. Gulinoj. – Sankt Peterburg: Piter, 2004. – 351 p. (in Russian).
- Rodjers, 2002* – Rodjers K., Freijberg Dzh. Svoboda uchit'sja = Freedom to learn : novaja ideologija i politika obrazovanija chelovekocentrirovannyj psikhologicheskij podkhod. – Moscow : Smysl, 2002. – 527 p. (in Russian).
- Romek, 2003* – Romek V. Trening uverennosti v mezhlichnostnikh otnosheniyakh. – Moscow : Ekzamen, 2005. – 175 p. (in Russian).
- Tekhnologii social'noj roboty, 2003* – Tekhnologii social'noj roboty. Ed. by E. Kholostovoj. – Moscow, 2003. – 400 p. (in Russian).
- Rudestam, 1982* – Rudestam, Kjel Eric. Experiential Groups in Theory and Practiece. Monterey, California : Brooks / Cole Publishing Company, 1982.

УДК 796.071.2:316.628

Оксана Мельник

## ФАКТОРИ, ЩО ДЕТЕРМІНУЮТЬ ВПЛИВ НА МОТИВАЦІЮ СПОРТСМЕНА (на прикладі лижних видів спорту)

*У статті робиться акцент на високу значимість спортивної мотивації та її прояв у спрямованості спортсменів до спортивного вдосконалення, досягнення високих результатів у спорті і спортивному довголітті. Здійснений аналіз окремих особливостей розвитку мотивації спортсменів на різних етапах змагальної діяльності. Виділені основні мотиви професійної діяльності спортсменів. Визначені основні фактори мотивації спортсмена, які детермінують спортивну діяльність.*

**Ключові слова:** мотиваційні детермінанти, спортсмен, спортивна діяльність, сила мотивації, структура мотивації.

*В статье делается акцент на высокую значимость спортивной мотивации и ее проявление в направленности спортсменов к спортивному совершенствованию, достижению высоких результатов в спорте и спортивном долголетии. Проведен анализ отдельных особенностей развития мотивации спортсменов на различных этапах соревновательной деятельности. Выделены основные мотивы профессиональной деятельности спортсменов. Определены основные факторы мотивации спортсмена, детерминирующие спортивную деятельность.*

**Ключевые слова:** мотивационные детерминанты, спортсмен, спортивная деятельность, сила мотивации, структура мотивации.

*The article emphasizes the high significance of sports motivation, which manifests itself in the direction of the athletes to the sporting excellence, achieving high results in sports and sports longevity. The analysis of the individual features of the motivation of athletes at different stages of competitive activity. The basic motivation of professional activity athletes. The main motivating factors athlete determining sports activities. With increasing motivation increases the efficiency of the athlete, but to a certain level which does not exceed the optimum power of motivation. Established that the basic characteristics of motivation is self-assertion, self-fulfillment, achievement support. They were identified leading indicators of the success of the athletes, namely - a measure of self-confidence and motivation indicator of success. Summing could have identified the following key motivational determinants of*

*professional athletes: procedural and substantive motive, self-realization, self-development, affiliation, travel, self motive remuneration motive to achieve aesthetic reasons. However, the motives of self-realization and self-development are for athletes is essential, but even more important for them equally for both men and women, there are procedural and substantive reasons - pleasure, the pleasure of sport, the interest of the climbing process and the associated activities. The influence of other social and personal motivations of athletes (self, remuneration, etc.) can complement and enhance motivation, but the leading motive is the activity itself.*

**Key words:** *motivational determinants, sportsman, sports activities, them otivating force, the structure of motivation.*

**Постановка проблеми.** Психологічна підготовка до змагань на сьогодні залишається однією з найактуальніших проблем підготовки спортсменів і команд. Рішення даної проблеми має, насамперед, практичне, прикладне значення, пов'язане із забезпеченням всебічної підготовленості спортсменів до боротьби на сучасному рівні за світові першості й рекорди, за перемоги на Чемпіонатах світу та Олімпійських іграх.

Спортивна діяльність протікає в складних екстремальних умовах змагань, характеризується тренувальними навантаженнями на рівні граничних можливостей людського організму. Незвичайні по інтенсивності і тривалості фізичні і психічні напруження обумовлені особливостями спортивної діяльності: специфікою її предмета, змагальною спрямованістю, необхідністю постійного вдосконалення спортивних досягнень. Спрямованість на досягнення все кращого результату в спорті вищих досягнень завжди супроводжується серйозними психофізичними перевантаженнями.

**Аналіз останніх публікацій та досліджень.** Не випадково спортивна діяльність розглядається багатьма фахівцями як модель діяльності щодо постійного подолання критичних ситуацій (Б. Вяткін, Є. Ільїн, В. Маріщук, А. Біне, Т. Гарднер, Д. Гоулман, В. Дружинін, О. Матюшкін, Р. Пономарьова, О. Яковлева, Т. Сімон). У цьому плані особливої актуальності набувають дослідження особливостей і динаміки протікання, а також механізмів виникнення психічних станів у спортсменів при різних умовах їх професійної діяльності.

Актуальність дослідження впливу мотиваційних детермінант на змагальну діяльність спортсменів визначається високою значимістю спортивної мотивації, що виявляється в спрямованості спортсменів до спортивного вдосконалення, досягнення високих результатів у спорті і спортивному довголітті.

У деяких дослідженнях показана можливість формування спортивної мотивації у спортсменів [Резанова, 2007; Родионов, 2004; Ясько, 2005; *Мотивация соривновательной деятельности...*]. Однак, у наведених авторами методиках не приділяється належної уваги вивченню та обліку потреб спортсменів, які є джерелом їх мотивації, що слугує важливим фактором при формуванні спортивної мотивації, особливо на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Мета полягає у дослідженні мотиваційних детермінант, що впливають на мотивацію спортивної діяльності спортсмена. Методи дослідження: методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, методика дослідження мотивації успіху і боязнь невдачі А. Реана, методика «Ієрархія потреб» модифікація І. Акіндінової, тест – опитувальник «Потреба в досягненні мети. Шкала оцінки потреби в досягненні успіху Орлова Ю.М.» , факторний аналіз (Analyze – Dimension Reduction – Factor. Extraction Method : Principal Component Analysis Rotation Method: Varimax.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилися у 2015 році на базі Федерації лижного спорту України (ФЛСУ) та Комплексній дитячій юнацькій спортивній школі №15. В дослідженнях приймали участь 42 спортсмени, всі спортсмени різної кваліфікації: майстри спорту міжнародного класу (МСМК) – 4 особи, майстри спорту (МС) – 16 осіб, кандидати у майстри спорту (КМС) – 15 осіб, спортсмени з першим дорослим розрядом (1р.) – 7 осіб. Так само спортсмени відрізнялись за статтю та за віком, від 14 до 34 років. Всі спортсмени займаються екстремальними видами спорту (лижні види спорту): гірськолижний спорт, фрістайл, сноуборд.

Результати наукових розвідок переконливо доводять, що мотивація спортивної діяльності визнається провідним компонентом психологічного забезпечення результативної діяльності.

У нашому дослідженні під мотиваційними детермінантами розуміються фактори, які беруть участь у мотиваційному процесі спортсмена і зумовлюють прийняття певного рішення; це також способи управління увагою, енергією, що впливають на спрямованість і енергію дій.

Спорт вищих досягнень не можливий без гострої змагальної боротьби. Тренування і змагання вимагають від спортсменів величезної напруги всіх своїх фізичних і психічних сил. Для того щоб тривалий час тренуватися на межі своїх можливостей, спортсмену необхідна висока мотивація. Мотивація є ключовим фактором досягнення високих результатів у спорті. Виявлення і використання значущих мотиваційних чинників є важливим і актуальним аспектом професійної підготовки спортсменів.

Узагальнюючи результати опитування спортсменів, нами були виділили наступні основні мотиви їхньої професійної діяльності:

- процесуально-змістовний мотив – прагнення отримати задоволення, задоволення від заняття спортом, інтерес до самого процесу діяльності;
- мотив самореалізації – спорт як спосіб життя, робота;
- мотив саморозвитку – прагнення розвивати себе, своє тіло, зміцнити здоров'я, характер;

- мотив афіліації – прагнення до встановлення і підтримання стосунків з іншими людьми, прагнення контакту і спілкування;
- мотив подорожі – прагнення до подорожей, поїздкам, бажання подивитися світ;
- мотив самоствердження – прагнення зайняти певну життєву позицію, пов'язаний з почуттям власної гідності, самоподоланням, самолюбством;
- мотив винагороди – грошову винагороду;
- мотив досягнення – досягнення результатів, почуття перемоги;
- естетичні мотиви – прагнення до краси, до природи.

Процесуально-змістовні мотиви спонукають до занять, процесом і змістом самої спортивної діяльності, а не зовнішніми факторами (гроші, титули, звання тощо). Спортсменам подобається виконувати цю діяльність, проявляти свою інтелектуальну і фізичну активність, подобається сам процес, процес подолання трас різної складності. Їх цікавить зміст того, чим вони займаються. Вплив інших соціальних і особистісних мотивів спортсменів (самоствердження, винагороду тощо) можуть доповнювати і підсилювати мотивацію, але провідним мотивом діяльності є сама діяльність.

У жінок мотив афіліації (прагнення до спілкування і контакту) також як предметно-змістовний мотив частіше переважає над мотивами самореалізації і саморозвитку. Ймовірно, заглибленість в процес спілкування і в соціальну атмосферу для жінок важливіше спортивної кар'єри, вони часто задовольняються не результатами, а участю в змаганнях. У такому випадку говорять: «Головне – не перемога, головне – участь». Ймовірно, мотив афіліації у жінок доповнює їх процесуально-змістовний мотив. Той факт, що фактор спілкування та емоційних стосунків в структурі особистісних цінностей має велику значимість для жінок, ніж для чоловіків, також підтверджується іншими дослідженнями.

Деякі спортсмени не замислюються над мотивами своєї спортивної діяльності. Їхні мотиви лежать у сфері несвідомого. Не розуміння спортсменами справжніх мотивів своєї діяльності негативно впливає на поставку цілей і планування тренувального процесу, що негативно позначається на їх підготовці та виступах. Психологічний аспект підготовки спортсмена, зокрема усвідомлення ним провідних мотивів своєї діяльності і пов'язана з цим постановка цілей і планування навчально-тренувального процесу, є невід'ємною частиною його загальної підготовки.

У спортивній підготовці важливу роль відіграє психологічний аспект, а саме усвідомлення спортсменами провідних мотивів своєї діяльності і пов'язана з цим постановка спортивних цілей і планування навчально-тренувального процесу.

Результати дослідження переконливо доводять, що на різних етапах змагальної діяльності, мотиваційні детермінанти можуть змінюватись, але існують і стійкі мотиватори, котрі не змінні не залежно від періоду змагань та психічного стану спортсмена.

На успішність професійної діяльності впливає сила мотивації та її структура. Висока позитивна мотивація може грати роль компенсаторного фактору у разі недостатньо високих спеціальних здібностей. Всі компоненти мотиваційної структури особистості визначають потреби спортсмена в самовдосконаленні. У них відбивається внутрішня значущість змісту діяльності.

Використання факторного аналізу дозволило виділити головні компоненти.

КМО = ,628, що свідчить про ступінь застосовності факторного аналізу до даної вибірки.

Результати тесту КМО дозволяють зробити висновок щодо загальної придатності наявних даних для факторного аналізу, тобто наскільки добре побудована факторна модель описує структуру відповідей респондентів на аналізовані питання. Результати даного тесту варіюються в інтервалі від 0 (факторна модель абсолютно непридатна) до 1 (факторна модель ідеально описує структуру даних). Факторний аналіз слід вважати придатним, якщо КМО знаходиться в межах від 0,5 до 1. У нашому випадку цей показник дорівнює 0,628, що є досить гарним результатом.

З таблиці видно, які факторні навантаження мають змінні, що дає можливість віднести їх до певного фактору (табл. 1.1.).

*Таблиця 1.1. Основні фактори мотивації спортсмена.*

Фактори	Показники	Факторні навантаження
<u>Фактор 1</u> «Самоствердження»	Матеріальні потреби.	-,838
	Суб'єктивна оцінка сприймання можливостей з боку інших людей.	,758
	Показник бажання брати участь та значимість змагання.	-,698
	Боязнь невдачі.	-,407
	Потреба в міжособистісних відносинах.	,455
<u>Фактор 2</u> «Самореалізація»	Впевненість у собі.	,798
	Потреба в самореалізації.	-,709
	Сприймання оцінки можливостей суперників.	,654
	Потреба поваги зі сторони.	,490
<u>Фактор 3</u> «Досягнення»	Мотивація на успіх.	,888
	Сила мотивації.	,852

Фактор 4 «Забезпечення»	Потреба в безпеці.	,904
	Потреба в досягненні цілі.	,617

Нами були отримані результати дослідження, які свідчать про наступне:

1. *Фактор – самоствердження.* Сюди відносяться матеріальні потреби, суб'єктивна оцінка своїх можливостей зі сторони інших людей, наприклад тренера, або інших учасників змагань, показники бажання брати участь у змаганнях, оцінка можливостей суперників, боязнь невдачі та потреба в міжособистісних відносинах.

До *матеріальних потреб* матеріальними потребами людини вважаються її потреби в їжі, одязі, житлі. Або, кажучи науковою мовою, це потреби в умовах і засобах для задоволення всіх потреб. Звучить трохи складно, але на ділі все просто – цими словами психологи хотіли передати те, що чітко розмежовуючи потреби, спортсмени роблять помилку. Низький рівень задоволення матеріальних потреб може значно понизити працездатність спортсмена, його відношення до змагань, а також сюди відноситься суб'єктивна оцінка своїх можливостей зі сторони інших людей, зниження мотивації.

*Боязнь невдачі* має відношення до психічного стану дезорганізації свідомості і діяльності, що виникає, коли внаслідок будь-яких перешкод і протидій мотив залишається незадоволеним або його задоволення гальмується. Найнебезпечнішим є той момент, що боязнь невдачі стає тією причиною, за якою спортсмени не хочуть змінювати своє життя і задовольняються тим, що є. Наприклад, перед змаганнями у спортсмена, стоїть мета уникнути невдачу, це є негативною метою, мислення песиміста, адже спортсмени з високим кваліфікаційним рівнем зазвичай ставлять перед собою мету – досягнути успіху на змаганнях. У період тренувального процесу, деякі спортсмени так само можуть мати мотивацію, щодо, уникнення невдачі, наприклад, не травмуватись на тренуванні, не засмутити тренера та інше.

*Потреба в міжособистісних відносинах*, зазвичай успішне вирішення поставлених цілей у спортсменів впливають різні фактори, які значною мірою залежать як від характеру міжособистісних відносин (взаємних симпатій серед спортсменів, тренерів, спонсорів та ін.), так і від потреби команди в досягненні високого результату в поставленій меті. Потреба в дружньому спілкуванні і потреба в досягненні успіху взаємно доповнюють одна іншу.

*Суб'єктивна оцінка сприймання можливостей зі сторони інших людей.* Цей фактор має на увазі зіставлення своїх можливостей з можливостями суперника, виникає питання «чи здатен суперник на кращий результат?», для спортсмена дуже важливий цей фактор, він сильно може підвищити силу мотивації, оскільки порівнюючи свої сили, з

можливостями суперника спонукає до виграшу у змаганнях, спонукає до того щоб показати на змаганнях всі свої можливості. Цей фактор важливий у всі періоди змагальної діяльності. Власне здатність сприймати можливості суперника, може допоїти спортсмену у тренувальному процесі підвищити мотивацію, щодо покращення своєї техніки, швидкості та інших значних складових відносно певного виду спорту.

*Показник бажання брати участь та значимість змагання.* Щодо цієї складової фактору, можемо відмітити, що високий показник бажання, спонукає до самоствердження, спортсмени мають бажання брати участь у змаганнях. Це говорить про те, що спортсмен готовий до перемоги, має бажання виграти, завоювати певний титул, цим самоствердитись і довести іншим на що він здатен.

2. *Фактор – самореалізація.* Сюди відноситься впевненість у собі, потреба в самореалізації та потреба в повазі зі сторони, сприймання оцінки можливостей суперників.

Згідно з нашими даними досліджень, мотиви *самореалізації і саморозвитку* мають для спортсменів істотне, досить важливе значення. *Впевненість у собі*, говорить нам про те, що спортсмен здатен на те щоб показати високий результат, має гарну фізичну підготовку, впевнений у тому, що тренування на протязі сезону не пройшли марно. А також має потребу в *повазі зі сторони*, показуючи позитивний результат, спортсмен схиляє до себе багатьох значимих для нього людей, таких я тренери, чиновники з Міністерства спорту, та різних спонсорів, які допоможуть в подальшій підготовці.

*Сприймання оцінки можливостей суперників.* В наших дослідженнях, такі спортсмен адекватно можуть оцінити сили суперника, порівнювати свою професійну майстерність з іншими спортсменами, що ї є *самореалізацією*, прагнення, показати себе як висококваліфікованого спортсмена, прагнення залишись у спорті і творити в ньому подальше своє життя, можливо навіть стати тренером і передати свій досвід молодшим некваліфікованим спортсменам.

3. *Фактор – досягнення.* Сюди відносяться мотивація на успіх та сила мотивації.

Досліджувані нами спортсмени, котрі мають мотивацію на успіх, та високу силу мотивації, прагнуть до поліпшення результатів, інколи бувають незадоволені досягнутим, наполегливі у досягненні своїх цілей, прагнення домогтися свого – є однією з найсуттєвіших властивостей висококваліфікованих спортсменів, як показало дослідження.

*Сила мотивації.* Ця складова фактору взаємопов'язана з детермінантом *мотивації на успіх*, це можна вважати майже 100% успіхом. Коли спортсмен мотивований на успіх, тобто на позитивний результат змагань, а не на уникнення невдачі, або грошову винагороду, не на повагу зі сторони інших, то це говорить, про те що спортсмен повністю відданий спорту, і дійсно може сподіватись на позитивне завершення змагань. Саме

така мотивація допомагає спортсменам у досягненні мети в тренувальному процесі, в процесі підготовки до змагань і звичайно саме на змаганнях.

4. *Фактор – забезпечення.* В фактор забезпечення входить, потреба в досягненні цілі та потреба в безпеці.

*Потреба в досягненні цілі.* Дослідження показали, що потреба в визначається рівнем самооцінки спортсмена. При адекватній самооцінці чим вище рівень потреби в досягненнях, тим активнішим і більш цілеспрямованим є спортсмен.

Наші дослідження виявили тісний зв'язок між рівнем мотивації досягнення і успіхом у життєдіяльності. І це не випадково, бо доведено, що люди, які володіють високим рівнем цієї самої мотивації, шукають ситуації досягнення, впевнені в успішному результаті, шукають інформацію для судження про свої успіхи, готові прийняти на себе відповідальність, рішучі в невизначених ситуаціях, виявляють наполегливість у прагненні до мети, отримують задоволення від вирішення цікавих завдань, не губляться у ситуації змагання, показують велику впертість при зіткненні з перешкодами. Такі спортсмени впевнені в тому, що після змагань, вони покажуть такий результат, який допоможе їм забезпечити подальше тренування, спонсорство, від чого і впливає *потреба в безпеці*. В майбутньому, спортсмени будуть забезпечені спортивним спорядженням, командою, страхуванням, спортивним лікарем, тренерами, та іншими людьми які зберігають їх безпеку.

#### ***Висновки:***

1. З ростом мотивації (відповідно активності і зусиль) ефективність діяльності поступово збільшується до певного рівня, а починаючи з деякого показника мотивації – зменшується. Таким чином, максимальної ефективності відповідає не максимальна, а оптимальна сила мотивації. Дослідження показали, що у спортсменів лижних видів спорту у 52% високий рівень сили мотивації, 12% спортсменів мають середній рівень сили мотивації та у 36% рівень нижче середнього. В ході дослідження були виявлені основні змістовні характеристики мотивації, котрі були узагальнені у фактори: 1) самоствердження; 2) самореалізація; 3) досягнення; 4) забезпечення.

Серед цих факторів були виявлені такі складові, як: показник упевненості у собі та мотивація на успіх.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що у 75% спортсменів МСМК високий рівень упевненості у собі, та у 25% рівень упевненості вище середнього. Що до спортсменів МС високого рівня цього показника немає ні в одного спортсмену, але 56% мають рівень вище середнього, так само 31% спортсменів показали середній рівень упевненості у собі, та лише 12% мають низький показник. Найбільш мотивовані на успіх, спортсмени МСМК 75% та МС 87%.

2. Узагальнюючи можна виділили такі основні мотиваційні детермінанти професійної діяльності спортсменів: процесуально-



змістовний мотив, самореалізація, саморозвиток, афіліація, подорожі, самоствердження, мотив винагороди, мотив досягнення, естетичні мотиви. При цьому, мотиви самореалізації і саморозвитку мають для спортсменів істотне значення, але ще більш значущими для них, в рівній мірі, як для чоловіків, так і для жінок, є процесуально-змістовні мотиви - отримання задоволення, задоволення від заняття спортом, інтерес до самого процесу скелелазіння і пов'язана з ним активність. Вплив інших соціальних і особистісних мотивів спортсменів (самоствердження, винагороду тощо) можуть доповнювати і підсилювати мотивацію, але провідним мотивом діяльності є сама діяльність.

3. Деякі спортсмени не замислюються над мотивами своєї спортивної діяльності. Їхні мотиви лежать у сфері несвідомого. Не розуміння спортсменами справжніх мотивів своєї діяльності негативно впливає на поставку цілей і планування тренувального процесу, що негативно позначається на їх підготовці та виступах. Психологічний аспект підготовки спортсмена, зокрема усвідомлення ним провідних мотивів своєї діяльності і пов'язана з цим постановка цілей і планування навчально-тренувального процесу, є невід'ємною частиною його загальної підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Захопленість спортом дозволяє задовольнити різні потреби, однак виявити їх без наукового методу вкрай складно, тому виникає необхідність подальшого вивчення мотивації спортсменів і виявлення сили мотивації та інших змістовних характеристик.

#### ЛІТЕРАТУРА

- Мотивация и личность, 2006* – Мотивация и личность / А. Маслоу. 3-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 352 с. – (Серия «Мастера психологии»).
- Мотивация поведения..., 2003* – Мотивация поведения: биологические, когнитивные, социальные аспекты / Р. Френкин. 5-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 651. – (Серия «Мастера психологи»).
- Райгородского, 1998* – Райгородского Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Д.Я. Райгородский. – Самара, 1998. – 450 с.
- Резанова, 2007* – Резанова Н.В. Уровень притязаний в системе личностных стремлений (в контексте интегрально-целевого подхода к личности) : дис. ... канд. псих. наук / Н.В. Резанова. – Хабаровск, 2007. – 259 с.
- Родионов, 2004* – Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М. : Академический проект, 2004, – 576 с.
- Ясько, 2005* – Ясько Б.А. Мотивация как психологическая основа развития личности врача / Б.А. Ясько // Психология личности и труда врача: курс лекций. Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – С. 143-162.
- Мотивация соревновательной...* – Мотивация соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru>.
- Мотивационная сфера спортсмена...* – Мотивационная сфера спортсмена и особенности ее развития в спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://bmsi.ru>.

## REFERENCES

- Motivatsia i lichnost, 2006* – Motivatsia i lichnost / Maslow. 3- ed. – SPb. : Piter, 2006. – 352 p. – (Series «Mastera Psychologii»).
- Motivatsia i povedenie..., 2003* – Motivatsia i povedenie : biological, cognitive, social aspects / Frenkin. 5-ed. – SPb. : Pster, 2003. – 651. – (Series «Mastera Psychologii»).
- Raigorodskay, 1998* – Raigorodskay D.Y. Practicheskay psichodiagnostica. Metodiki itests. / D.Y Raigorodskay. – Samara, 1998. – 450 p.
- Rezanova, 2007* - Rezanova N.V. Uroven prityzaniy v sisteme lichnostnux stremleniy (v kontekste integralno-zelevogo podkhoda k lichnosti) : dis. ... cand. psichol, nauk / N.V Rezanova. – Khabarovsk, 2007. - 259 p.
- Rodionov, 2004* – Rodionov A.V. Psychologiy fizicheskogo vospitaniy i sporta / A.V Rodionov. – M. : Academicheskij proekt, 2004 – 576 p.
- Jasko, 2005* – Jasko B.A. Motivatsia kak psichologicheskay osnova razvitiy lichnosti vracha / B.A Jasko // Psychologiy lichnosti i truda vracha : kurs lekziy. Rostov-na-Dony : Pheniks, 2005. – P. 143-162.
- Motivatsia sorevnovatelnoy...* – Motivatsia sorevnovatelnoy deytelnosti sportsmena visokoy cvalificazii [Elektronnyy resurce]. – <http://cyberleninka.ru>
- Motivatsionay sfera sportsmena...* – Motivatsionay sfera sportsmena I osobenosti ee razvitiy v sporte [Elektronnyy resurce]. – <http://bmsi.ru>

УДК 159.923.2-057.87

Олеся Павлюк

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

*У статті досліджуються психологічні особливості розвитку самооцінки студентської молоді. Завдяки включенню самооцінки в структуру мотивації діяльності особистість постійно співвідносить свої можливості, психічні ресурси з цілями і засобами діяльності. Відповідно до звичного цілісного сприйняття людини про єдність її почуттів, розуму і волі прояви самооцінки можуть бути представлені емоційними, пізнавальними і вольовими формами. Автор досліджує роль самооцінки в діяльності юнаків і дівчат у студентський період та визначає рівні розвитку самооцінки студентської молоді.*

**Ключові слова:** самооцінка, студентський вік, рівні самооцінки, адекватна самооцінка, рівень домагань, регулююча функція самооцінки.

*В статье исследуются психологические особенности развития самооценки студенческой молодежи. Благодаря включению самооценки в структуру мотивации деятельности личность постоянно соотносит свои возможности, психические ресурсы с целями и средствами деятельности. Согласно привычным целостным восприятием человека о единстве его чувств, ума и воли проявления самооценки могут быть представлены эмоциональными, познавательными и волевыми формами. Автор исследует роль самооценки в деятельности юношей и девушек в студенческий период и определяет уровни развития самооценки студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** самооценка, студенческий возраст, уровни самооценки, адекватная самооценка, уровень притязаний, регулирующая функция самооценки.

*The psychological characteristics of self-esteem of students are analyzed in the article. By including self-esteem in the structure of activity motivation, the personality always correlate his capabilities, mental resources with the objectives and means of action. According to the usual integral human perception of the unity of the senses, mind and will, the expression of self-esteem will be represented by emotional, cognitive and volitional forms. The author examines the role of self-esteem in*