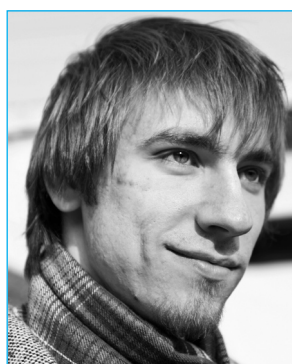




К ВОПРОСУ О ДИАГНОСТИКЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ: АДАПТАЦИЯ ОПРОСНИКА «SPORT MOTIVATION SCALE»



Квинтчастый А.В. –
Ведущий специалист
отдела спортивной пси-
хологии, психолог, препо-
даватель психологии, ГУ
«Центр инновационных
спортивных технологий
Москомспорта».
(cstsportpsy@gmail.com)



Бочавер К.А. –
Ведущий специа-
лист отдела спор-
тивной психоло-
гии, образование,
высшее, психолог,
преподаватель
психологии.
(konstantin.
bochaver@gmail.
com)

Касаткин В.Н. - д.мед.н., ГУ «Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта».

Выходец И.Т. - канд. мед. н. ГУ «Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта».

Ключевые слова: спортивная мотивация, внешняя мотивация, внутренняя мотивация, демотивация, психодиагностика спортсменов.

Key words: sport motivation, extrinsic motivation, intrinsic motivation, amotivation, psychological diagnostic for sports.

Резюме. В статье описываются процедуры перевода и адаптации русскоязычной версии методики диагностики спортивной мотивации Sport Motivation Scale (SMS). В экспериментальную выборку вошли 298 спортсменов. Результаты дескриптивной статистики и корреляционного анализа данных свидетельствуют о валидности психодиагностического инструмента.

Summary. Translation of the Sport Motivation Scale (SMS) and validating of the Russian version are discussed. A study was performed with a sample of 298 athletes. Data were analyzed with descriptive statistics and the correlation analyses.

1. Концептуальная модель спортивной мотивации

Изучение феномена мотивации и разработка данной проблемы является одной из ключевых задач психологии спорта на сегодняшний день. Это обусловлено тем, что мотивация спортсмена является наиважнейшим фактором, детерминирующим его работоспособность, профессиональный рост и результативность на соревнованиях.

Канадскими учёными во главе с ведущим специалистом в области изучения мотивации Р.Дж. Валлерандом в 1995 году была предложена структурная модель спортивной мотивации, включающая в себя три компонента: 1) внутренняя или истинная мотивация, 2) внешняя мотивация, 3) демотивация (совокупное влияние внешних и внутренних факторов, уменьшающих мотивацию к занятиям спортом).

Множество современных исследований, посвященных изучению спортивной мотивации, опираются на данную теоретическую базу. В отечественной спортивной психологии также отражена тенденция разделения мотивов на две категории: внешние и внутренние.

Термин «**внутренняя мотивация**» описывает желание человека заниматься определенным родом деятельности ради получения удовольствия от самого процесса её выполнения, а также достижения желаемого результата. Если индивид обладает высокой внутренней мотивацией, он будет заниматься тем, что ему нравится, не задумываясь о материальном или о каком-либо ином типе вознаграждения. Основным подкреплением для него будет являться субъективное удовлетворение от самого процесса приближения к своей цели и её

достижения. В структуре внутренней мотивации выделяется три основных категории: мотив узнавания нового, потребность в совершенствовании собственных навыков и достижении успеха, получение положительных эмоций.

Мотив узнавания нового, или познавательная потребность, представляет собой совокупность таких факторов как исследовательский интерес индивида, любопытство, потребность в обучении, осведомленности и понимании получаемой информации. Например, спортсмену может доставлять удовольствие процесс поиска новых моделей и стратегий тренировок или освоение какого-либо технического элемента. Если в структуре мотивации доминирует данный компонент, то спортсмен, вероятно, будет проявлять любознательность, искренний интерес и внимание по отношению к рекомендациям тренера и ко всякого рода обучающим материалам в печатных изданиях, на видео и т.д., а также будет стремиться разузнать «секреты» своих потенциальных соперников.

Потребность в совершенствовании собственных навыков и достижении успеха можно охарактеризовать как стремление повышать уровень собственного мастерства, преумножать эффективность своих действий и желание достичь намеченной цели. Во время выступления спортсменом зачастую движет желание показать наивысший результат, проявить свои навыки наилучшим образом и самоутвердиться за счёт этого. Данный мотив может быть определен как стремление выполнять какую-либо деятельность ради получения удовольствия от значимых достижений и реализации собственных возможностей. В спорте эта потребность удовлетворяется за счёт выполнения какой-то сложной задачи, достижения высокого результата, а также повышения уровня своего мастерства.

Получение положительных эмоций, третий компонент внутренней мотивации, проявляется в желании индивида посредством выполнения определенной деятельности стимулировать возникновение положительных эмоций и ярких впечатлений. Наличие подобного рода мотивации обусловлено тем, что когда спортсмен находится на пике своих возможностей и достигает существенных результатов, этому сопутствуют такие психические состояния как радость, эмоциональный подъем, то, что спортсменом часто определяется как «кураж». Преобладание данного компонента в структуре мотивации спортсмена говорит о том, что переживания положительных аффективных состояний высокой степени интенсивности в результате выступления на пике своих возможностей имеют для него наибольшую значимость.

В отличие от внутренней, **внешняя мотивация** опосредует выполнение индивидом определенной деятельности ради цели, не связанной напрямую с выполнением поставленной задачи. Изначально ученые полагали, что внешняя мотивация относится исключительно к поведению, связанному с воздействием сторонних факторов (например, получение любого рода вознаграждения за выполнение определенной деятельности). Однако работы многих исследователей, доказывают наличие в структуре внешней мотивации компонентов, которые можно расположить в следующей последовательности по степени самодетерминируемости (по убыванию): смещение цели, обостренное чувство долга, социальное одобрение.

Смещение цели говорит о склонности индивида рассматривать занятия спортом как средство достижения личных целей косвенным образом за счет основных результатов спортивной деятельности. К таковым персональным целям спортсмена могут относиться саморазвитие его личности в различных сферах, знакомство с новыми людьми на фоне общих интересов, а также поддержание с помощью занятий спортом хороших отношений с друзьями, получение ценного жизненного опыта и различного рода полезной информации. Данный компонент внешней мотивации является наиболее самодетерминированным из них.

Обостренное чувство долга как компонент спортивной мотивации бывает ярко выражен в тех случаях, когда имеет место внешнее (со стороны окружающих) или внутреннее (повышенные требования к самому себе) психологическое давление на личность. Например, часто так бывает, что когда спортсмен не достигает результата, которого от него ожидают, его могут одолевать чувство вины, стыда и смущения из-за того, что он приложил недостаточно усилий, что он не выполнил свой долг (так он субъективно может оценивать свои спортивные достижения, и занятия спортом в принципе). В таких случаях можно констатировать, что ведущим компонентом в структуре спортивной мотивации является обострённое чувство долга.

Потребность в социальном одобрении, которая часто описывается в психологической науке, объясняет поведение индивида, контролируемое сторонними влияниями, такими как материальное вознаграждение, принуждение, похвала, одобрение. Когда индивид делает что-то потому, что это считается правильным и поощряется обществом, мы имеем дело с актуализацией данного компонента внешней мотивации. Человек, в структуре мотивации которого преобладает потребность в социальном одобрении, занимается спортом для того, чтобы

иметь возможность завоевать уважение окружающих, ради престижа быть профессиональным спортсменом, для удовлетворения своих амбиций и для того, чтобы иметь возможность продемонстрировать окружающим свое физическое превосходство и свои достижения. Данный компонент внешней мотивации является наименее самодетерминированным из них.

Демотивация имеет нечто родственное с феноменом выученной беспомощности, описанным при анализе результатов экспериментов М. Селигмана и его коллег. В стрессовой ситуации человек, несмотря на то, что он имеет возможность сопротивляться и искать из неё выход, «забывается в угол» и без борьбы терпит все, что происходит с ним. Демотивированный спортсмен не видит связи между своими действиями и тем, что происходит в результате этих действий. Такой человек переживает чувства собственной некомпетентности и отсутствия контроля над происходящим. Разумеется, в данном случае не приходится говорить о достаточном уровне мотивации для успешного выполнения какой-либо деятельности. Поэтому, когда спортсмен пребывает в подобном состоянии, он не находит каких-либо стоящих причин для того, чтобы продолжать тренироваться.

Такая семикомпонентная структура мотивации вошла в опросник, разработанный авторским коллективом под руководством Р.Дж. Валлеранда, который был переведен и адаптирован нами для работы в России в 2010-2011 гг.

Перевод, структура

Оригинал опросника «Sport motivation scale» размещен на французском и английском языке на официальном сайте автора в открытом доступе с рекомендацией: «To use this scale you require only to mention the complete reference data. Thank you for your interest. Good luck in your research» («для использования необходима точная библиографическая ссылка на оригинал, спасибо за проявленный интерес, удачи в вашем исследовании»). Заручившись личным согласием автора на перевод и адаптацию методики, мы выбрали её англоязычный вариант. В двойном переводе участвовало четыре эксперта-психолога. Единственная трудность была обнаружена при первой апробации, когда выяснилось, что ответы по шкале «демотивация» завышены из-за понятийных

затруднений, возникших у респондентов. В связи с этим ряд утверждений был упрощен грамматически, например: «I often ask myself; I can't seem to achieve the goals that I set for myself» в переводе «я не могу себе представить и задаю вопрос, как добиться тех целей, что я ставлю перед собой».

Как и оригинал, русская адаптация теста включает в себя инструкцию, 28 утверждений в форме гипотетических ответов на вопрос «Почему я занимаюсь спортом?», ключи по 7 шкалам (названия шкал идентичны теоретическим конструктам, описанным выше). Каждой из них соответствует 4 утверждения, а их расположение выстроено таким образом, чтобы утверждения, относящиеся к одной шкале, не шли друг за другом.

Адаптация

Выборку (N=298) составили профессиональные спортсмены из различных регионов России от 1 взрослого разряда и выше, проходившие психофизиологические обследования в Центре тестирования спортсменов ГУ «ЦСТ Москомспорта» в 2010 году. Значимых различий в отношении заполнения опросника в зависимости от вида спорта обнаружено не было. Спортсмены, принявшие участие в исследовании в качестве респондентов, занимались следующими видами: академическая гребля, гребля на байдарках/каное, баскетбол, волейбол, водное поло, тяжелая атлетика, легкая атлетика, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, маунтин-байк, горные лыжи, сноуборд и др. Тестирование осуществлялось при помощи бумажных бланков с электронным ключом и программного пакета «Psychometric Expert».

Ознакомившись с данными, приведёнными ниже в таблице 1, можно заметить, что в среднем значения шкал блока «внутренняя мотивация» превышают значения шкал блока «внешняя мотивация». Общий диапазон значений задан максимумом и минимумом значений по шкале, нормальные значения находятся в зоне второго и третьего квартиля (среднее плюс/минус среднеквадратичное отклонение). Наименьшая дисперсия, как и наименьшее среднее в седьмой шкале «демотивация», к анализу которой мы еще вернемся.

Статистическая обработка осуществлялась в программных пакетах «Microsoft Office Excel 2003» и «STATISTICA».

Таблица 1.**Описательная статистика**

	Mean	Median	Mode	Min.	Max.	25,000th Percentile	75,000th Percentile	Std.Dev.	Variance
1	20,58	21,00	20,00	8,00	28,00	18,00	24,00	4,740887	22,48
2	19,36	20,00	20,00	6,00	28,00	16,00	23,00	4,793298	22,98
3	20,42	20,00	19,00	10,00	28,00	18,00	24,00	4,043775	16,35
4	18,07	18,00	17,00	6,00	28,00	15,00	22,00	4,712475	22,20
5	19,40	19,00	18,00	7,00	28,00	17,00	23,00	5,243992	27,50
6	16,49	16,50	17,00	4,00	27,00	12,00	21,00	5,814607	33,81
7	8,79	8,00	mult	4,00	23,00	5,00	11,00	4,203820	17,68

Таблица 2.**Интеркорреляции шкал**

Correlations (Spreadsheet1)							
Marked correlations are significant at $p < ,01$ $N=298$							
	Var1	Var2	Var3	Var4	Var5	Var6	Var7
Var1	1,00	0,60	0,55	0,39	0,40	0,30	0,02
Var2	0,60	1,00	0,69	0,48	0,34	0,39	0,02
Var3	0,55	0,69	1,00	0,43	0,39	0,30	0,09
Var4	0,39	0,48	0,43	1,00	0,63	0,54	-0,07
Var5	0,40	0,34	0,39	0,63	1,00	0,70	0,03
Var6	0,30	0,39	0,30	0,54	0,70	1,00	0,01
Var7	0,02	0,02	0,09	0,07	0,03	0,01	1,00

При уровне значимости $p < ,01$ (и $p < ,05$) все шкалы имеют очень высокие показатели корреляции. Таким образом, методика отвечает поставленной задаче. Исключение составляет единственная шкала - «Демотивация». После дополнительной проверки с новыми формулировками (была выдвинута гипотеза о смысловых трудностях) данные не изменились. Поэтому мы полагаем, что отсутствие значимых корреляционных взаимосвязей между шкалой «Демотивация» и другими шкалами объясняется в большей мере социально-психологическими факторами, нежели характером формулировок утверждений. Дело в том, что вне зависимости от того, как выстраиваются компоненты внутренней и внешней мотивации спортсмена, высокие баллы по шкале «Демотивация» вызывают опасения, как со стороны тренера, так и психолога, а социально одобряемым вариантом является низкий показатель по данной

шкале. Поэтому, спортсмен, как правило, даёт социально желательные ответы, или корректирует свои оценки в пользу минимального значения.

Приведем примеры утверждений, соответствующих данной шкале:

- *Я не могу себе представить и задаю вопрос, как добиться тех целей, что я ставлю перед собой.*
- *Это уже непонятно мне; я не думаю, что мое место - действительно в спорте.*
- *Я даже не знаю; у меня есть ощущение, что я не способен достичь успехов в моем виде спорта.*
- *У меня были весомые причины заниматься спортом, но сейчас я сомневаюсь, продолжать ли это.*

Низкий разброс значений связан с тем, что бланковая диагностика в данной ситуации не даёт воз-



возможности точно определить степень выраженности актуального демотивирующего фактора, тем более что в оригинальной версии опросника не дифференцируются показатели демотивации, а объединяются в одну категорию «сомнений/разочарований». В связи с этим о степени влияния факторов, уменьшающих мотивацию индивида, можно более объективно судить, опираясь на то, как соотносятся его результаты с нормами выборки.

Суммарные баллы каждой шкалы также были рассчитаны отдельно и отображены на следующих графиках. Нормальное распределение наблюдается во всех случаях за исключением шкалы «Демотивация», при этом важно отметить, что такое положение дел не связано с точностью/согласованностью формулировок утверждений.

Повторное тестирование проводилось в ходе плановой диагностики. Однако в целях проверки опросника на надежность мы не можем полагаться на процедуру «тест-ретест» по причине того, что

феномена мотивации является достаточно динамичным по своей природе, а его сила варьирует в зависимости от множества факторов и может меняться в ходе одной тренировки.

Рекомендации

Использование теста рекомендуется для проведения диагностики мотивационного поля команды, индивидуальной диагностики, а также для исследования эффективности продолжительного формирующего воздействия (например, психологического тренинга). Повторное использование может дать искаженные результаты, если спортсмен запомнил вопросы и видел заключение.

5. Приложение. Опросник «Шкала спортивной мотивации»

Инструкция: используя данную ниже шкалу, отметьте, в какой мере каждое из следующих утверждений отражает причины, по которым вы сейчас занимаетесь вашим видом спорта.

Почему вы занимаетесь вашим видом спорта?

		Уме- Полно- Не соот- ренно стью ветству- соот- соот- ет вовсе вет- вет- ствует ствует						
1	Ради удовольствия, которое мне приносит захватывающий жизненный опыт.	1	2	3	4	5	6	7
2	Ради удовольствия узнавать больше о том виде спорта, которым я занимаюсь.	1	2	3	4	5	6	7
3	У меня были весомые причины заниматься спортом, но сейчас я сомневаюсь, продолжать ли это.	1	2	3	4	5	6	7
4	Для удовольствия открывать новые упражнения и техники тренировки.	1	2	3	4	5	6	7
5	Я даже не знаю; у меня есть ощущение, что я не способен достичь успехов в моем виде спорта.	1	2	3	4	5	6	7
6	Потому что это позволяет мне завоевать уважение знакомых.	1	2	3	4	5	6	7
7	Потому что, на мой взгляд, это один из лучших способов знакомиться с новыми людьми.	1	2	3	4	5	6	7
8	Потому что я чувствую удовлетворение собой во время выполнения трудных упражнений.	1	2	3	4	5	6	7
9	Потому что это просто необходимо, заниматься спортом, если хочешь быть в форме.	1	2	3	4	5	6	7
10	Ради престижа быть профессиональным спортсменом.	1	2	3	4	5	6	7
11	Потому что это один из лучших путей, который я выбрал, чтобы развивать другие стороны своей личности.	1	2	3	4	5	6	7
12	Ради удовольствия, которое я чувствую, когда развиваю свои слабые стороны.	1	2	3	4	5	6	7

13	Ради возбуждения, которое я чувствую, когда по-настоящему вовлечен в то, что я делаю.	1	2	3	4	5	6	7
14	Потому что я должен заниматься спортом, чтобы чувствовать себя хорошо.	1	2	3	4	5	6	7
15	Ради удовлетворения, которое я испытываю, когда совершенствую свои способности.	1	2	3	4	5	6	7
16	Потому что окружающие считают, что это важно, поддерживать себя в форме.	1	2	3	4	5	6	7
17	Потому что это хороший способ узнать множество вещей, которые могут пригодиться и в других сферах моей деятельности.	1	2	3	4	5	6	7
18	Ради сильных эмоций, которые я испытываю во время занятий тем спортом, который мне нравится.	1	2	3	4	5	6	7
19	Это уже непонятно мне; я не думаю, что мое место - действительно в спорте.	1	2	3	4	5	6	7
20	Для удовольствия, которое я чувствую при выполнении определенных сложных движений.	1	2	3	4	5	6	7
21	Потому что я бы плохо себя чувствовал, если бы не нашел времени этим заниматься.	1	2	3	4	5	6	7
22	Чтобы показать другим, насколько я хорош в моем виде спорта.	1	2	3	4	5	6	7
23	Ради удовольствия, которое я испытываю, когда пробую такие техники и упражнения, которых раньше не знал.	1	2	3	4	5	6	7
24	Потому что это один из лучших способов поддерживать хорошие отношения с друзьями.	1	2	3	4	5	6	7
25	Потому что мне нравится ощущение, когда полностью отдаешься делу.	1	2	3	4	5	6	7
26	Потому что я должен регулярно заниматься спортом.	1	2	3	4	5	6	7
27	Ради удовольствия открывать новые стратегии достижения хороших результатов.	1	2	3	4	5	6	7
28	Я не знаю, как добиться тех целей, что я ставлю перед собой.	1	2	3	4	5	6	7

Литература

1. Guay, F., Boggiano, A. K., Vallerand, R. J. Autonomy support, motivation, and perceived competence: Conceptual and empirical linkages. *Personality and Social Bulletin*, 27, 643-650. 2001.
2. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., Blais, M. R. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53. 1995.
3. Pelletier, L. G., Vallerand, R. J. Supervisors' beliefs and subordinates' intrinsic motivation: A behavioral confirmation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 331-340. 1996.
4. Vallerand, R. J. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). New York: Academic Press, 1997.
5. Weinberg, R. S., Gould, D. *Foundation for Sports & Exercise Psychology* (Fourth edition). – Human Kinetics, 2007/ - 607p.