

Югозападен университет „Неофит Рилски”
Факултет по педагогика
Катедра „Теория и методика на физическото възпитание”

Ивета Димитрова Мицова

**Влияние на мотивацията върху удовлетвореността
от заниманията със спорт при различни групи
състезатели**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

на дисертационен труд за присъждане
на образователната и научна степен „Доктор”
докторска програма „Теория и методика на физическото
възпитание и спортната тренировка”,
направление 1.3. Педагогика на обучението по...

НАУЧЕН РЪКОВОДИТЕЛ:
Доц. д-р Галина Домусчиева - Роглева

Благоевград, 2020

Югозападен университет „Неофит Рилски”
Факултет по педагогика
Катедра „Теория и методика на физическото възпитание”

Ивета Димитрова Мицова

**Влияние на мотивацията върху удовлетвореността от
заниманията със спорт при различни групи състезатели**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

на дисертационен труд за присъждане
на образователната и научна степен „Доктор”
докторска програма „Теория и методика на физическото
възпитание и спортната тренировка”,
направление 1.3. Педагогика на обучението по...

Научен ръководител:
Доц. д-р Галина Домусчиева - Роглева

Рецензенти:
Проф. д.пс.н. Людмил Кръстев
Проф. д-р Людмил Иванов

Благоевград, 2020

Дисертационният труд на тема: „Влияние на мотивацията върху удовлетвореността от заниманията със спорт при различни групи състезатели” е с общ обем 179 стандартни страници. Трудът е структуриран в увод, три глави, заключение, обобщени изводи и литература. Съдържа 62 таблици и 36 фигури. Използваната литература включва 150 източника, от които 33 на кирилица и 117 на латиница.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 19.03.2020г. от 11:00 часа в зала № 412 в УК-1 на ЮЗУ „Неофит Рилски“ - Благоевград.

Забележка: Номерацията на таблиците и фигурите в Автореферата съответства на тяхната номерация в дисертационния труд.

УВОД

Мотивацията е комплексен феномен, чието обяснение трудно би могло да бъде цялостно в рамките на един психологичен модел. Това може би е и една от причините тематиката, свързана с мотивацията да е най-широко проучваната област в психологията.

Изследванията на мотивацията в областта на спорта и физическата активност са особено актуални, защото тя се разглежда като предпоставка за постигане на успех. Значителен брой проучвания в областта на спортната психология се опитват да обяснят въздействието на различни мотивационни нагласи върху спортното представяне. Значителна част от съвременните изследвания се основават на теорията за целевата ориентация. Мотивацията за занимания със спорт включва различни цели, мотиви за ангажиране със спорт и целеви ориентации.

Необходимостта от изчерпателен и емпирично обоснован модел за същността и психологическите измерения на мотивацията в спорта, провокира изследователския ни интерес от една страна към разкриване на мотивационните специфики при различни групи състезатели, а от друга страна анализиране на взаимовръзките между изследваните психологични конструкти. Емпиричното изследване в дисертационния труд е насочено към проучване на мотивацията за занимание със спорт, целевата ориентация, мотивационния климат, мотивационното самоопределение, дългосрочната мотивация, психичното благополучие и удовлетвореността от спортната дейност при различни групи състезатели.

В ПЪРВА ГЛАВА се прави теоретичен обзор на проблемите, свързани с мотивацията и спорта. Анализират се особеностите на мотивацията за занимание със спорт, влиянието ѝ върху спортистите и тяхното представяне. Разглеждат се основните теоретични подходи по отношение на целевата ориентация, мотивационния климат, мотивационното

самоопределение, дългосрочната мотивация, психичното благополучие и удовлетвореността от спортната дейност.

ВТОРАТА ГЛАВА включва хипотезата, целта, обекта, предмета, задачите, изследваните лица, методиката, методическия инструментариум и организацията на изследването.

На базата на направения теоретичен анализ изведохме следната работна **хипотеза**: допускаме, че различните мотивационни конструкти оказват влияние върху психичното благополучие и удовлетвореността от заниманията със спорт при различни групи състезатели.

Целта на настоящото изследване е да се разкрият взаимовръзките и взаимозависимостите между различните мотивационни конструкти, удовлетвореността от занимания със спорт и психичното благополучие при изследваните състезатели диференцирани по пол, възраст, вид практикуван спорт, спортен стаж, класиране и участие в различен ранг състезания.

С оглед постигането на поставената цел и проверка на издигнатата хипотеза, емпиричното изследване е ориентирано към решаване на следните **основни задачи**:

- да се разкрият специфичните особености в проявите на мотивацията за занимания със спорт, целевата ориентация, мотивационния климат, мотивационното самоопределение, дългосрочната мотивация, психичното благополучие и удовлетвореността от спортната дейност;

- да се анализират взаимовръзките и взаимозависимостите на проучваните променливи при изследваните лица;

- да се разкрие влиянието на изследваните мотивационни конструкти върху удовлетвореността и психичното благополучие при различните групи състезатели.

Обект на изследването са изведените на базата на направения теоретичен анализ психични показатели (мотивация,

психично благополучие и удовлетвореност от спортната дейност), влияещи върху състезателната реализация, както и специфичните им прояви при различни групи състезатели.

Предмет на изследването е влиянието на различните видове мотивация върху удовлетвореността от заниманията със спорт и усещането за психичното благополучие при изследваните групи спортисти.

За реализирането на целта и задачите на изследването са използвани следните **методи**:

- теоретичен анализ, насочен към операционализиране на използваните понятия чрез сравнение, обобщение и интерпретация на литературните източници;

- психодиагностичен експеримент, реализиран чрез набор от тестови методики за измерване на съответните показатели;

- математико-статистически методи за анализ и интерпретация на експерименталните данни, включващи вариационен, сравнителен, корелационен и регресионен анализ. Използван е пакет за математико-статистическа обработка SPSS 23.0.

За постигане на научноизследователските цели и за решаване на предварително формулираните задачи е използвана комплексна **методика**, която включва:

1. Въпросник за изследване на мотивите за занимание със спорт (Participation Motivation Questionnaire - PMQ) – тест от 30 айтема, който изследва възможните причини за занимание със спорт (Gill, Gross, Huddleston, 1983).

2. Въпросник за измерване на целевата ориентация към задачата и към егото в спорта (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire TEOSQ), разработен от Duda и Nicholls (1992) за изследване на целевата ориентация в спорта. Скалата съдържа

13 въпроса, оценяващи двете дименсии на целевата ориентация към постижение в спорта.

3. Въпросник за изследване на възприетия мотивационен климат-(Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) (Newton, Duda & Yin, 2000). Състои се от 33 айтема и 5 степенна скала Ликертов тип за оценка. Измерва два фактора - мотивационен климат, ориентиран към представяне (или включен към егото) и мотивационен климат, ориентиран към майсторство (или включен към задачата).

4. Спортно мотивационна скала (SMS) на Пелетие и колектив (Pelletier et al., 1995). Скалата измерва особеностите на вътрешната и външната мотивация за участие в спорт, както и на амотивацията.

5. Тест за изследване на дългосрочната мотивация (Радославова, Величков, 2005), който оценява общите ефекти върху формулираните дългосрочни цели. С негова помощ се оценява общото състояние на мотивационното отношение към конкретни събития и отношения в ежедневието. Въпросникът включва 10 айтема.

6. Индекс за благополучие (WHO-5, Well-being Index) – за оценка на субективното психическо благополучие, версия 1999. Индексът включва 5 твърдения, отнасящи се до усещането през последните две седмици за преживяване на позитивно настроение, спокойствие, релаксация, жизненост, енергичност, ежедневието, изпълнено с интересни неща.

7. Методика за изследване на удовлетвореността на спортиста (Athlete Satisfaction Questionnaire - ASQ (Riemer, Chelladurai, 1998). Методиката се състои от четири субскали:

тренировка и инструкции, отборно представяне, индивидуално представяне, лично отношение на треньора към спортиста.

Общият брой **изследвани лица** е 218 български състезатели (табл. 1), представители на следните спортове: фигурно пързаляне, лека атлетика, биатлон, ски бягане, ориентиране, шортрек, колоездене, футбол, волейбол, хандбал, бокс, борба, джудо и карате. За целите на настоящото изследване спортистите са диференцирани по групи в зависимост от пол, спорт, спортен стаж, класиране, участие в различни по ранг състезания (табл. 1).

Таблица 1

Изследвани лица, диференцирани по групи

Пол	Жени	108
	Мъже	110
Възраст	от 13 до 19 год.	119
	от 20 до 45 год.	99
Вид спорт	Индивидуални спортове	91
	Колективни спортове	63
	Единоборства	64
Спортен стаж	до 3 год.	27
	4-5 год.	43
	6-10 год.	68
	над 10 год.	80
Класиране	1-3 място	189
	след 3 място	29
Участие в различни по ранг състезания	Републикански първенства	105
	Европейски първенства	33
	Световни първенства	63
	Олимпийски игри	17

Изследването бе проведено в периода от 2017 г. до 2019 г. Организацията на работата по осъществяването му премина през три етапа:

Първи етап: януари – декември 2017 г.

Работа по изграждане на концептуалната рамка на дисертационното изследване и очертаване на изследователската стратегия и структурата на дисертационния труд. Подбор на методическият инструментариум на изследването.

Втори етап: януари – декември 2018 г.

Реализиране на основния научен експеримент. Статистическа обработка на резултатите от изследването.

Трети етап: януари – декември 2019 г.

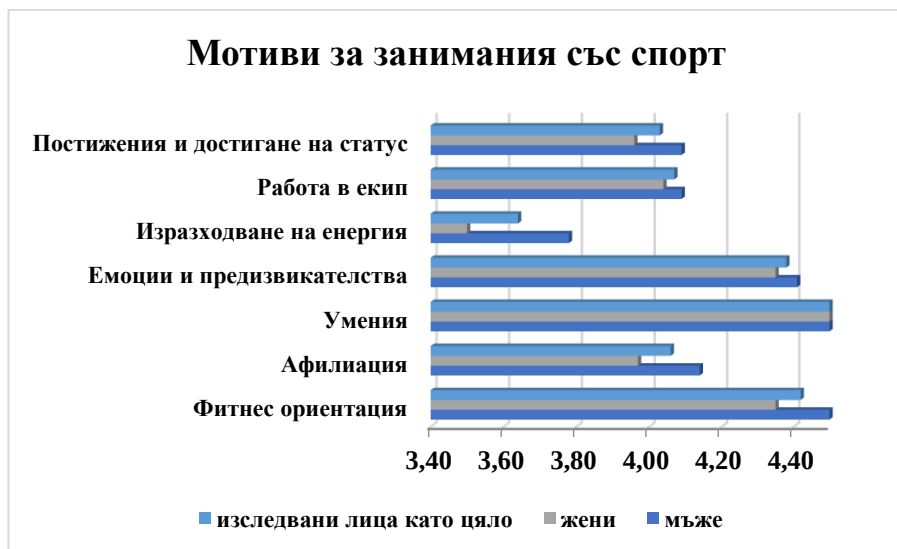
Анализ на резултатите от емпиричното изследване и оформяне на основните изводи. Цялостно написване на дисертационния труд и подготовката за вътрешната му защита.

В ТРЕТА ГЛАВА са представени резултатите от проведеното изследване на мотивационните детерминанти, психичното благополучие и удовлетвореността от спортната дейност. Анализират се връзките и взаимозависимостите между изследваните променливи. Чрез извършеното обобщение на всички експериментални данни са изведени особеностите на мотивацията при изследваните групи състезатели по отношение на множество параметри. Това е предпоставка за формулиране, както на конкретни препоръки към треньорите и спортистите, така и за сравнение с други подобни изследвания. В този смисъл, разгледаните в дисертационния труд проблеми за мотивацията, са актуални не само в теоретичен, но и в приложно-практически план.

1.1. Мотивация за занимания със спорт

Водещите мотиви за занимания със спорт при изследваните лица като цяло са подредени по следния начин: на първо място е усвояване на умения ($M=4,58$; $SD=0,43$), следвани от фитнес ориентация ($M=4,42$; $SD=0,63$), емоции и предизвикателства ($M=4,38$; $SD=0,55$), работа в екип ($M=4,07$; $SD=0,79$), афилиация ($M=4,06$; $SD=0,63$), постижения и достигане

на статус ($M=4,03$; $SD=0,72$), изразходване на енергия ($M=3,64$; $SD=0,74$). Сравнителният анализ на експерименталните данни при изследваните лица, диференцирани по **пол**, показва статистически значими разлики по отношение на субскалите: изразходване на енергия ($U=3,02$; $\alpha=0,002$), афилиация ($U=2,12$; $\alpha=0,034$) и фитнес ориентация ($U=2,13$; $\alpha=0,032$) (фиг. 4).

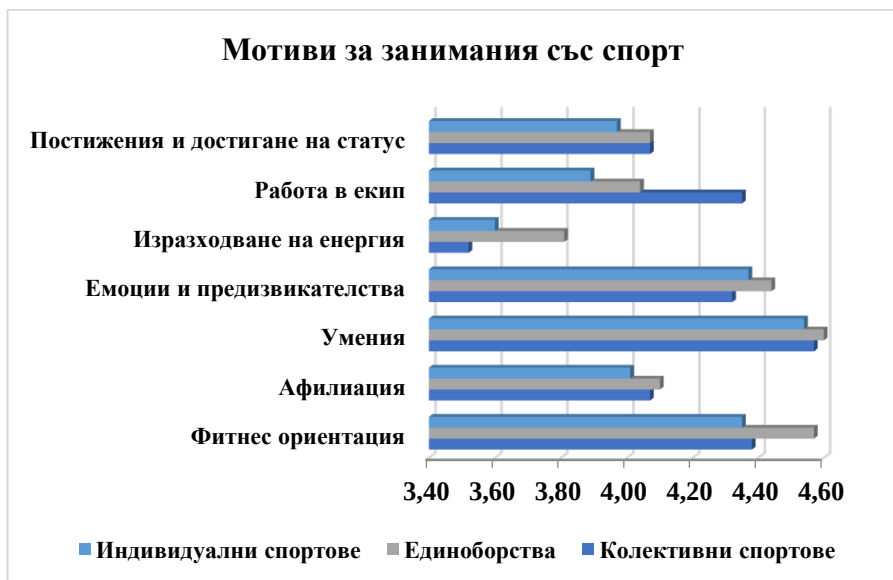


Фиг. 4. Средни стойности на мотивацията за занимания със спорт при изследваните лица като цяло и диференцирано по пол

И при двете групи водещи са мотивите за усвояване на умения, а най-слабо изразени са мотивите, свързани с изразходване на енергия. Фитнес ориентацията, като мотив е със значително по-високи стойности при мъжете. Не се потвърди очакването, че афилиацията като социално-емоционален мотив ще бъде с по-високи стойности при жените. Макар да липсва статистически значима разлика, необходимо е да се отбележи, че спортът е възприеман в по-голяма степен като инструмент за

постижения и достигане на статус при мъжете, което е в унисон с традиционните полово-ролеви стереотипи.

Между състезателите от трите **вида спорт** – индивидуални, единоборства и колективни, съществува статистическа значима разлика при мотива работа в екип ($\chi^2=10,24$; $\alpha=0,006$) (фиг. 5).



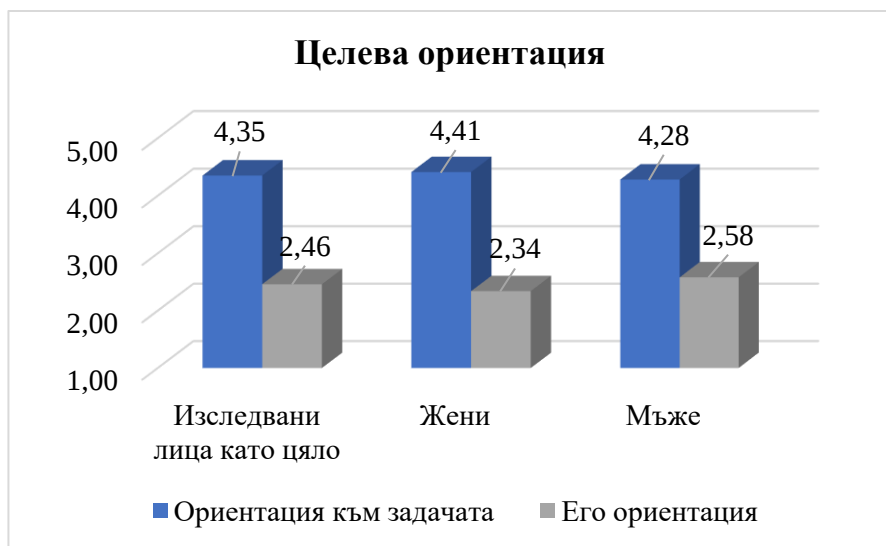
Фиг. 5. Средни стойности на мотивациите за занимания със спорт според вида спорт

Мотивите за занимания със спорт са една от фундаменталните сфери на проучване в спортната психология. В нашето изследване анализът на резултатите показва, че съществуват статистически значими разлики при субскалите изразходване на енергия, афилиация и фитнес ориентация при изследваните лица диференцирани по пол. А също така и при субскалата работа в екип при изследваните лица диференцирани според вида практикуван спорт.

1.2. Целева ориентация

При изследваните лица като цяло преобладава целевата ориентация към задачата ($M=4,35$; $SD=0,48$), а егo ориентацията е по-слабо изразена ($M=2,46$; $SD=0,81$) (фиг. 6). Сравнителният анализ на експерименталните данни показва, че между изследваните лица, диференцирани по пол, вид спорт, спортен стаж и участие в различни по ранг състезания, съществуват статистически значими разлики по отношение на целевата ориентация. Такива различия не са открити при изследваните лица, диференцирани по възраст и класиране.

Ориентацията към задачата е по-висока при жените ($M=4,41$; $SD=0,39$) и по-ниска при мъжете ($M=4,28$; $SD=0,55$), макар да не се разкрива статистически значима разлика. Такава разлика е установява при егo ориентацията ($U=2,37$; $\alpha=0,017$), където стойностите при **мъжете** ($M=2,58$; $SD=0,77$) са по-високи, в сравнение с тези при **жените** ($M=2,34$; $SD=0,84$).



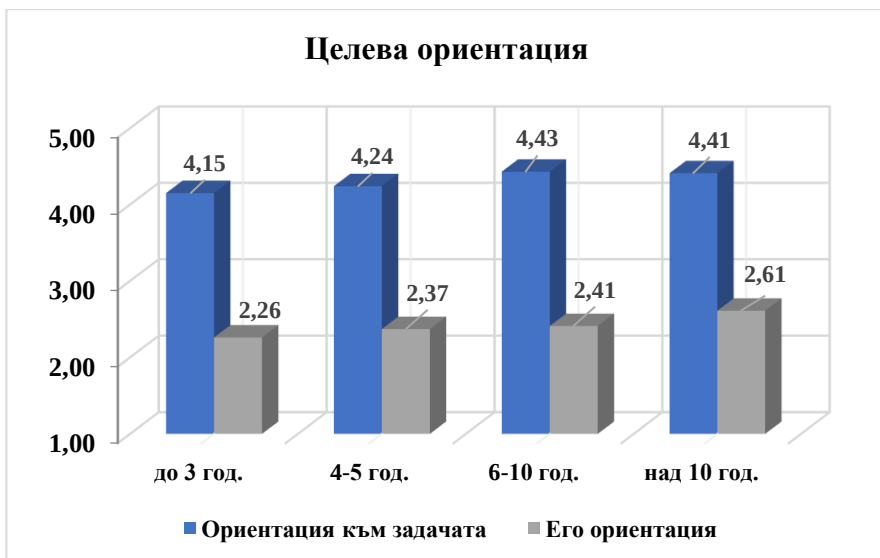
Фиг. 6. Средни стойности на целевата ориентация като цяло и диференцирано по пол

При групите изследвани лица, разделени според занимањето им в различните **видове спорт**, е установена статистически значајна разлика и по двете субскали, како следва по отношение на ориентацијата към задача ($\chi^2=10,32$; $\alpha=0,006$) и его ориентацијата ($\chi^2=13,22$; $\alpha=0,001$) (фиг. 7).



Фиг. 7. Средни стойности на целевата ориентация според вида спорт

При групите диференцирани по **спортен стаж**, се набљудува статистическа значајна разлика при ориентацијата към задачата ($\chi^2=9,98$; $\alpha=0,019$) (фиг. 8).



Фиг. 8. Средни стойности на целевата ориентация според спортния стаж

Статистически значими различия при спортистите, диференцирани според участие в различни по ранг **състезания** се наблюдават при его ориентацията ($\chi^2=12,14$; $\alpha=0,007$) (фиг. 9). С най-високи стойности на его ориентация са спортистите, участвали на световни първенства ($M=2,70$; $SD=0,79$), следвани от участниците в европейски ($M=2,51$; $SD=0,87$), олимпийски ($M=2,36$; $SD=0,97$) и на последно място републикански първенства ($M=2,31$; $SD=0,75$).



Фиг. 9. Средни стойности на целевата ориентация според участие в различни по ранг състезания

Сравнителният анализ на експерименталните данни показва, че между изследваните лица, диференцирани по пол, вид спорт, спортен стаж и участие в различни по ранг състезания, съществуват статистически значими разлики по отношение на целевата ориентация. Такива различия не са открити при изследваните лица, диференцирани по възраст и класиране.

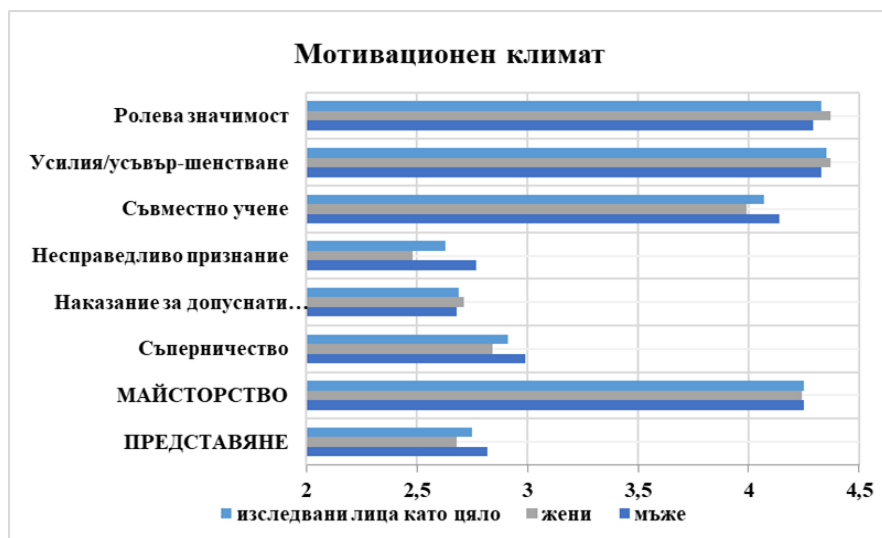
1.3. Мотивационен климат

Водещ мотивационен климат при изследваните лица като цяло е възприетият мотивационен климат, ориентиран към майсторство (включен към задачата) ($M=4,25$; $SD=0,43$), докато възприетият мотивационен климат, ориентиран към представянето (включен към егото) е с по-ниски стойности ($M=2,75$; $SD=0,61$). Най-високи стойности по отделните компоненти, които определят двата вида мотивационен климат се установяват по субскалите, характеризиращи мотивационния климат, включен към задачата: усилия/усъвършенстване ($M=4,35$; $SD=0,45$), ролева значимост ($M=4,33$; $SD=0,43$) и

съвместно учене ($M=4,07$; $SD=0,66$), следвани от субскалите на мотивационния климат, включен към егото: съперничество ($M=2,91$; $SD=0,66$), наказание за допуснати грешки ($M=2,69$; $SD=0,78$) и несправедливо признание ($M=2,63$; $SD=0,74$).

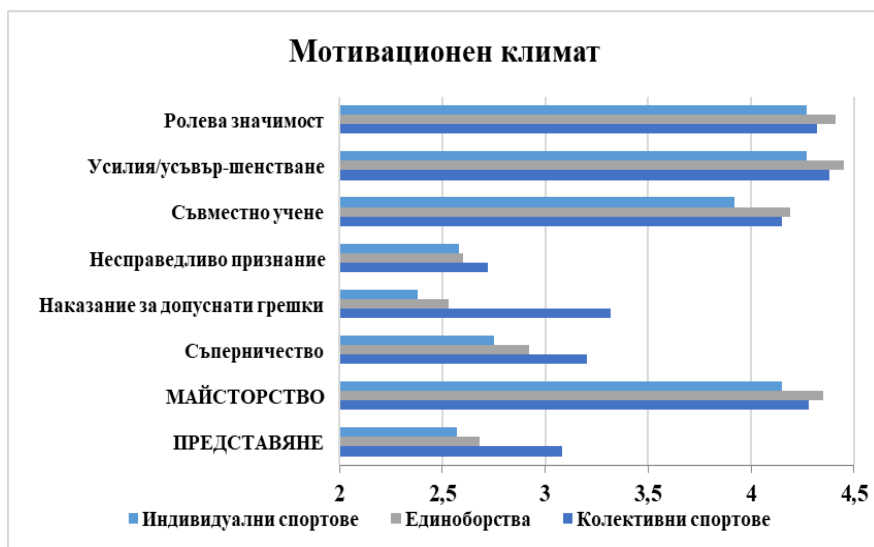
Сравнителният анализ на експерименталните данни показва, че между изследваните лица, диференцирани по възраст, спортен стаж, класиране и участие в различен ранг състезания, не са разкрити статистически значими разлики. Такива различия са установени при изследваните спортисти, диференцирани по пол и вид спорт.

При изследваните лица, диференцирани по **пол**, се разкриват статистически значими различия по отношение на субскалите съвместно учене ($U=1,96$; $\alpha=0,005$), несправедливо признание ($U=1,96$; $\alpha=0,005$), съперничество ($U=1,96$; $\alpha=0,005$) и мотивационен климат ориентиран към представяне ($U=1,96$; $\alpha=0,005$) (фиг. 10).



Фиг. 10. Средни стойности на мотивационния климат, диференцирани по пол

Статистически значими различия са открити при изследваните лица, диференцирани според **вида практикуван спорт**, съответно за възприетия мотивационен климат ориентиран към майсторство ($\chi^2=7,55$; $\alpha=0,023$) и мотивационния климат ориентиран към представянето ($\chi^2=24,83$; $\alpha=0,000$) (фиг. 11).



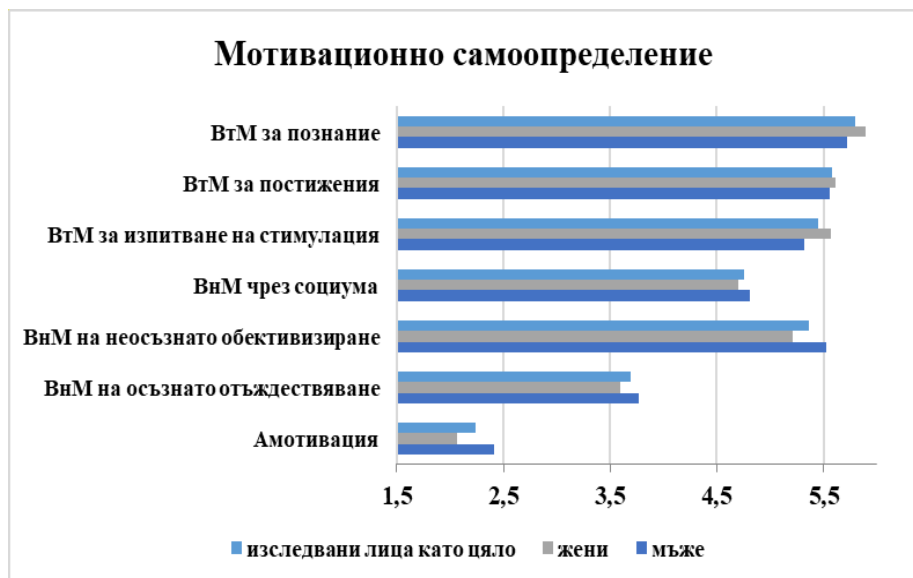
Фиг. 11. Средни стойности на мотивационен климат според вида спорт

1.4. Мотивационно самоопределение

По отношение на мотивационното самоопределение в спорта се установи, че при изследваните лица като цяло водеща е вътрешната мотивация за познание ($M=5,80$; $SD=1,11$), последвана от вътрешната мотивация за постижения ($M=5,58$; $SD=1,09$), вътрешната мотивация за изпитване на стимулация ($M=5,45$; $SD=1,12$), външната мотивация на неосъзнато обективизиране ($M=5,36$; $SD=1,45$), външната мотивация чрез

социума ($M=4,75$; $SD=1,32$), външната мотивация на осъзнато отъждествяване ($M=3,96$; $SD=1,66$) и амотивацията ($M=2,24$; $SD=1,45$). В нашето изследване се разкриха статистически значими разлики по отношение на мотивационното самоопределение при изследваните лица, диференцирани по пол, възраст, вид практикуван спорт и участие в различни по ранг състезания.

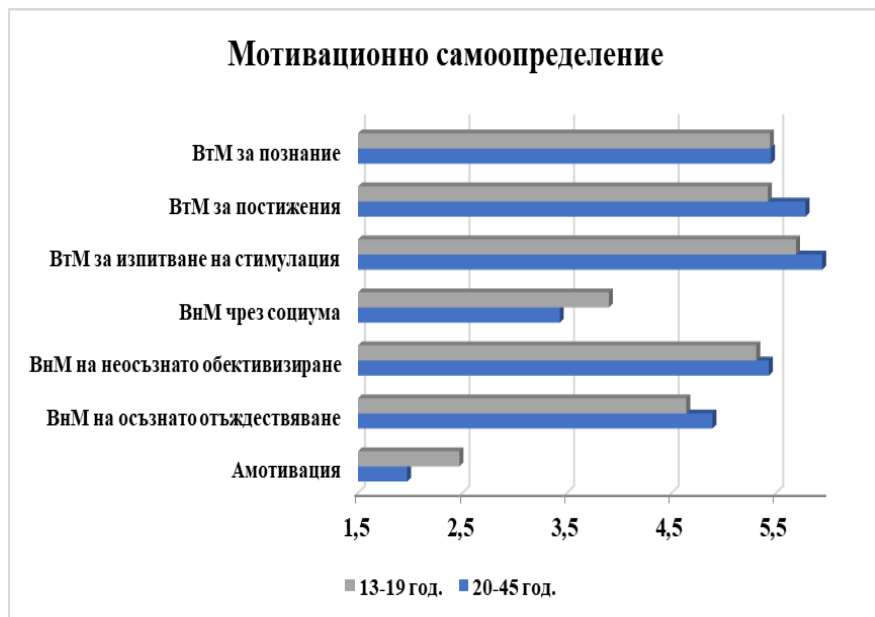
Разкрити са статистически значими различия при изследваните лица, разделени по **пол**, по отношение на амотивацията ($U=-2,195$; $\alpha=0,028$). Стойностите на амотивация при мъжете ($M=2,41$; $SD=1,50$) са по-високи в сравнение с тези на жените ($M=2,07$; $SD=1,38$) (фиг. 12).



Фиг. 12. Средни стойности на мотивационно самоопределение при групите, диференцирани по пол

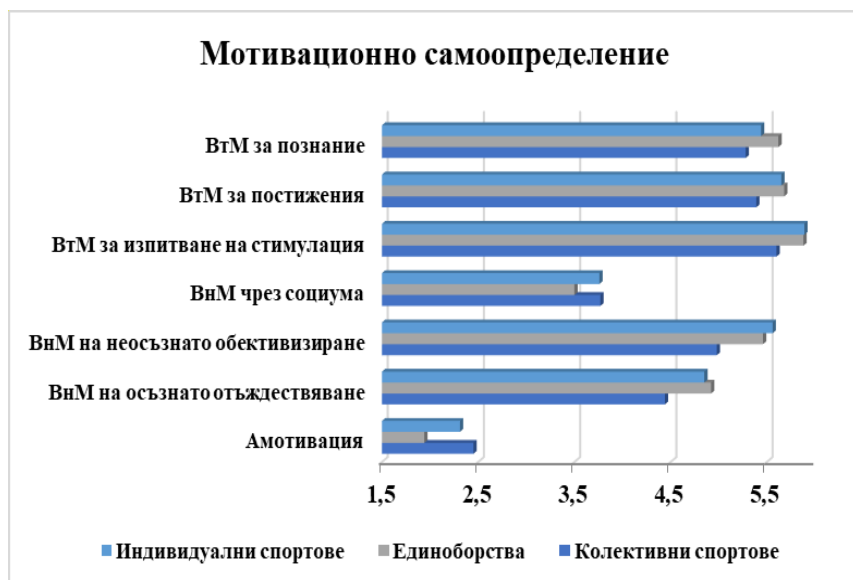
При изследваните лица, диференцирани по **възраст**, са установени статистически значими разлики при субскалите

вътрешна мотивация за постижение ($U=-2,637$; $\alpha=0,008$), външна мотивация чрез социума ($U=2,132$; $\alpha=0,033$) и амотивация ($U=2,261$; $\alpha=0,024$) (фиг. 13).



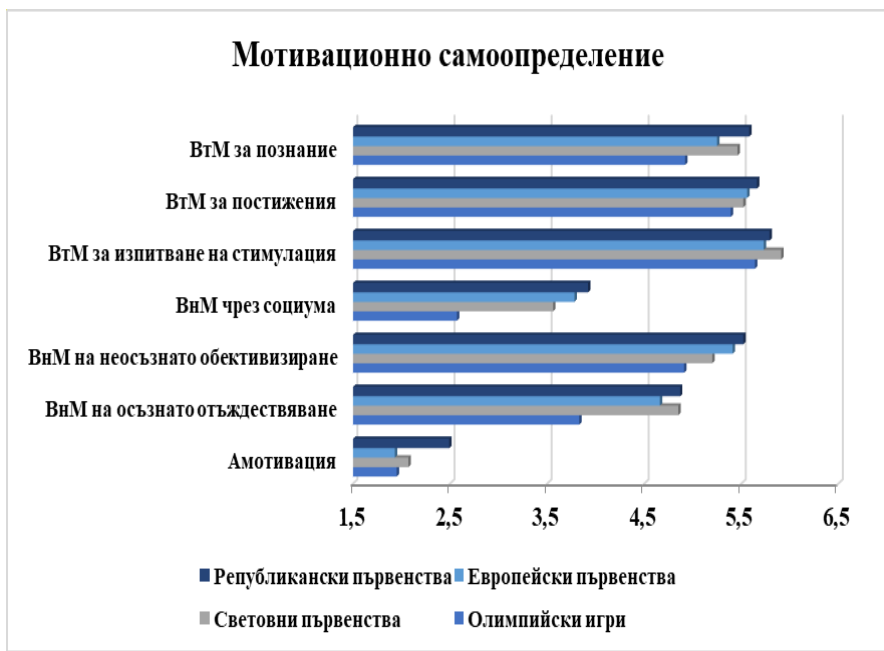
Фиг. 13. Средни стойности на мотивационно самоопределение според възрастта

При изследваните лица, диференцирани според вида практикуван **спорт**, се установиха статистически значими различия по отношение на външната мотивация на неосъзнато обективизиране ($\chi^2 = 6,612$; $\alpha = 0,037$) (фиг. 14).



Фиг. 14. Средни стойности на мотивационното самоопределение според вида спорт

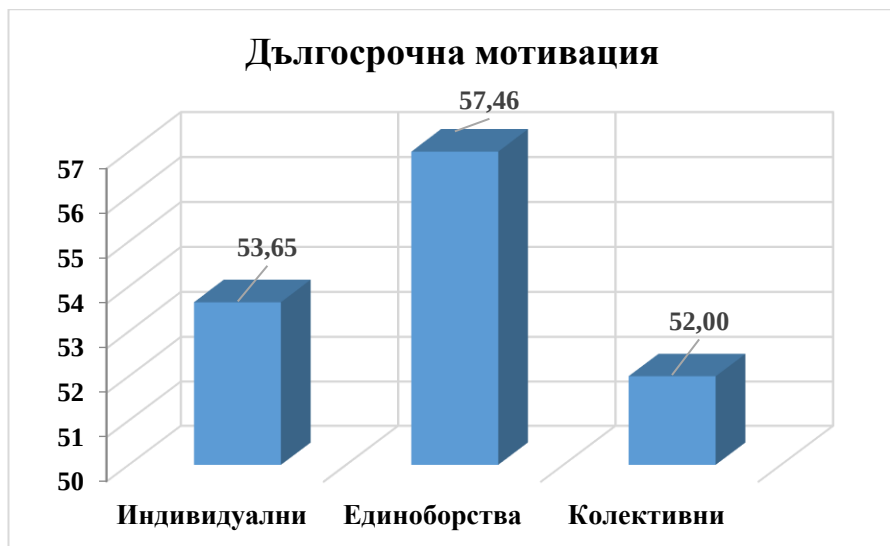
Статистически значими различия при изследваните лица, диференцирани според участието им в различни по ранг **състезания**, се разкриват при субскалите външна мотивация чрез социума ($\chi^2=10,386$; $\alpha=0,016$), външна мотивация на осъзнато отъждествяване ($\chi^2=9,083$; $\alpha=0,028$) и амотивация ($\chi^2=8,913$; $\alpha=0,030$) (фиг. 15).



Фиг. 15. Средни стойности на мотивационно самоопределение според участие в различни по ранг състезания

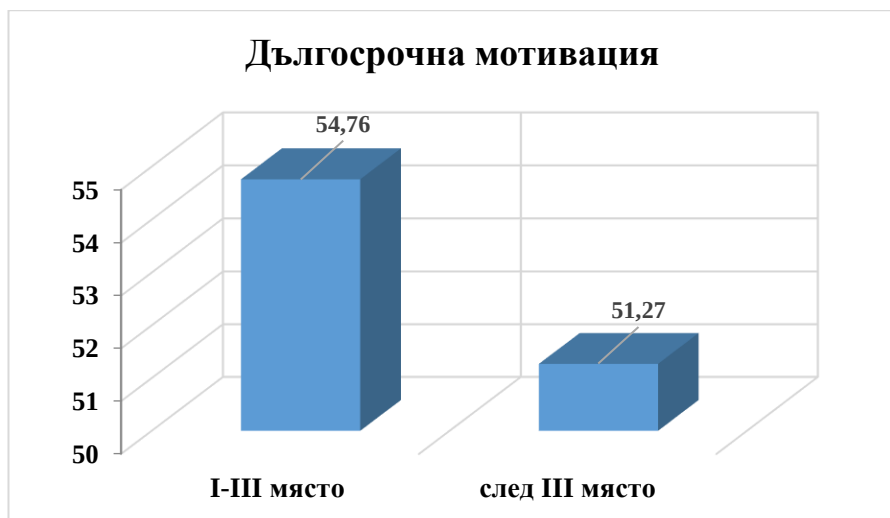
1.5. Дългосрочна мотивация

Средните стойности на дългосрочната мотивация при изследваните състезатели е $M=54,29$ ($SD=8,47$). Установена е статистически значима разлика по отношение на дългосрочната мотивация при групите изследвани лица, разделени според **вида практикуван спорт** ($\chi^2=16,131$; $\alpha=0,000$). Най-високи стойности се проявяват при състезателите, представители на единоборствата ($M=57,46$; $SD=8,20$), следвани от индивидуалните ($M=53,65$; $SD=7,87$) и колективните спортове ($M=52,00$; $SD=8,78$) (фиг. 18).



Фиг. 18. Средни стойности на дългосрочна мотивация според вида спорт

Сравнителният анализ на експерименталните данни показва наличието на статистически значими разлики по отношение на дългосрочната мотивация при състезателите, в зависимост от **класирането** им в състезания ($U=2,43$; $\alpha=0,015$). При състезателите, класирали се на призовите места, се наблюдават значително по-високи нива на дългосрочна мотивация ($M=54,76$; $SD=8,66$) в сравнение със състезателите класирали се на по-задни позиции ($M=51,27$; $SD=6,45$) (фиг. 20).



Фиг. 20. Средни стойности на дългосрочна мотивация според класирането

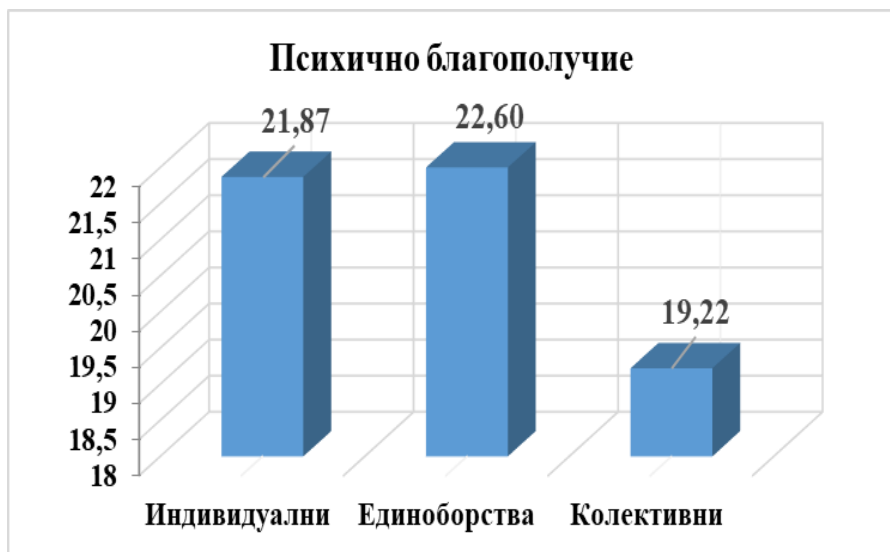
Статистически значима разлика се установи и при спортистите, диференцирани според участието им в различни по ранг **състезания** ($\chi^2=10,704$; $\alpha=0,013$). С най-високи стойности на дългосрочна мотивация са спортистите участвали на световни първенства ($M=56,60$; $SD=7,29$) и олимпийски игри ($M=56,58$; $SD=9,75$). Стойностите при участниците на европейски ($M=53,54$; $SD=10,27$) и републикански първенства ($M=52,78$; $SD=8,02$) са значително по-ниски в сравнение със спортистите участвали в по-висок ранг състезания (фиг. 21).



Фиг. 21. Средни стойности на дългосрочна мотивация според участието в различни по ранг състезания

1.6. Психично благополучие

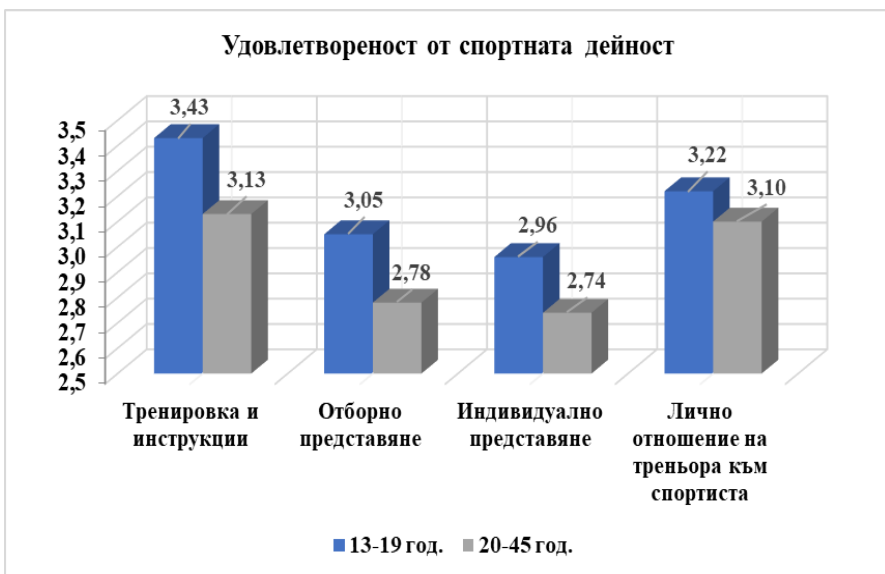
Средната стойност на психично благополучие при изследваните лица като цяло е 21,32 (SD=5,39). Статистически значими различия са установени по отношение на психичното благополучие на изследваните лица, диференцирани според **вида практикуван спорт** ($\chi^2=12,54$; $\alpha=0,002$) (фиг. 24).



Фиг. 24. Средни стойности на психично благополучие според вида спорт

1.7. Удовлетвореност от спортната дейност

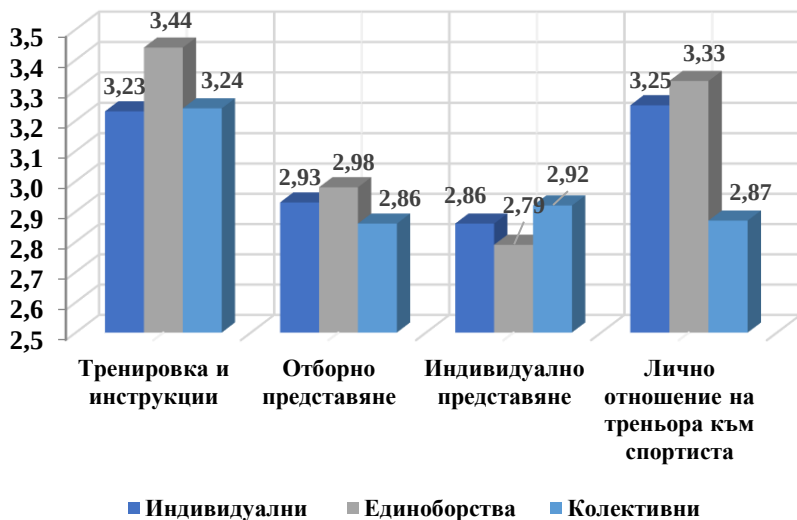
По отношение на удовлетвореността от спортната дейност при изследваните лица като цяло водещ фактор е тренировката и инструкциите ($M=3,30$; $SD=0,63$), следван от личното отношение на треньора към спортиста ($M=3,17$; $SD=0,67$), отборното представяне ($M=2,92$; $SD=0,63$) и на последно място е факторът индивидуално представяне ($M=2,86$; $SD=0,77$). Сравнителният анализ на данните в нашето изследване разкри статистически значими различия при изследваните лица, диференцирани според **възрастта**, по отношение на факторите тренировка/инструкции ($U=2,309$; $\alpha=0,004$), отборно представяне ($U=2,712$; $\alpha=0,007$) и индивидуално представяне ($U=1,96$; $\alpha=0,053$) (фиг. 28).



Фиг. 28. Средни стойности на удовлетвореност от спортната дейност според възрастта

Сравнителният анализ на резултатите показва наличието на статистически значими различия по отношение на фактора лично отношение на треньора към спортиста ($\chi^2=19,82$; $\alpha=0,000$) при изследваните лица в зависимост от **вида практикуван спорт** (фиг. 29).

Удовлетвореност от спортната дейност



Фиг. 29. Средни стойности на удовлетвореност от спортната дейност според вида спорт

Сравнителният анализ показва наличието на статистически значими разлики по отношение на фактора отборно представяне при изследваните лица диференцирани според **спортния стаж** ($\chi^2=14.99$; $\alpha=0,002$) (фиг. 30).



Фиг. 30. Средни стойности на удовлетвореността от спортната дейност според спортния стаж

С оглед целите на нашето изследване диференцирахме изследваните лица в шест групи по пол, възраст, вид практикуван спорт, спортен стаж, класиране и участие в различен ранг състезания. Резултатите от сравнителния анализ между групите изследвани лица разкриха, че при спортистите, разделени според **вида практикуван спорт**, се наблюдават статически значими разлики по всички изследвани психологически конструкти. С най-малко статистически различия, по изследваните показатели са спортистите, диференцирани според **класирането** им, където се установи наличие на статистически значима разлика единствено при изследвания показател – дългосрочна мотивация. (табл. 33).

Таблица 33

Разкрити статистически значими различия между различните групи състезатели

Показатели	Мотиви за занимания със спорт	Целева ориентация	Мотивационен климат	Мотивационно самоопределени	Дългосрочна мотивация	Психично благополучие	Удовлетвореност от заниманията със спорт
Пол	✓	✓	✓	✓			
Възраст				✓			✓
Вид спорт	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Спортен стаж		✓					✓
Класиране					✓		
Състезание		✓		✓	✓		

2. Анализ на връзките и взаимозависимостите между изследваните променливи

2. 1. Корелационен анализ

За разкриване и анализиране на връзките и взаимозависимостите между изследваните променливи приложихме корелационен анализ (критерий на Spearman). В настоящето изследване се разкриха множество корелационни зависимости между изследваните показатели.

С оглед задачите на изследването смятаме за необходимо да представим корелационните зависимости между компонентите на удовлетвореността и изследваните променливи, включени в настоящия дисертационен труд.

С най-много корелационни зависимости от четирите субскали на удовлетвореността е субскалата **тренировки и инструкции** (фиг. 33). Резултатите разкриха 27 зависимости, като 23 от тях са положителни и 4 отрицателни. Впечатление

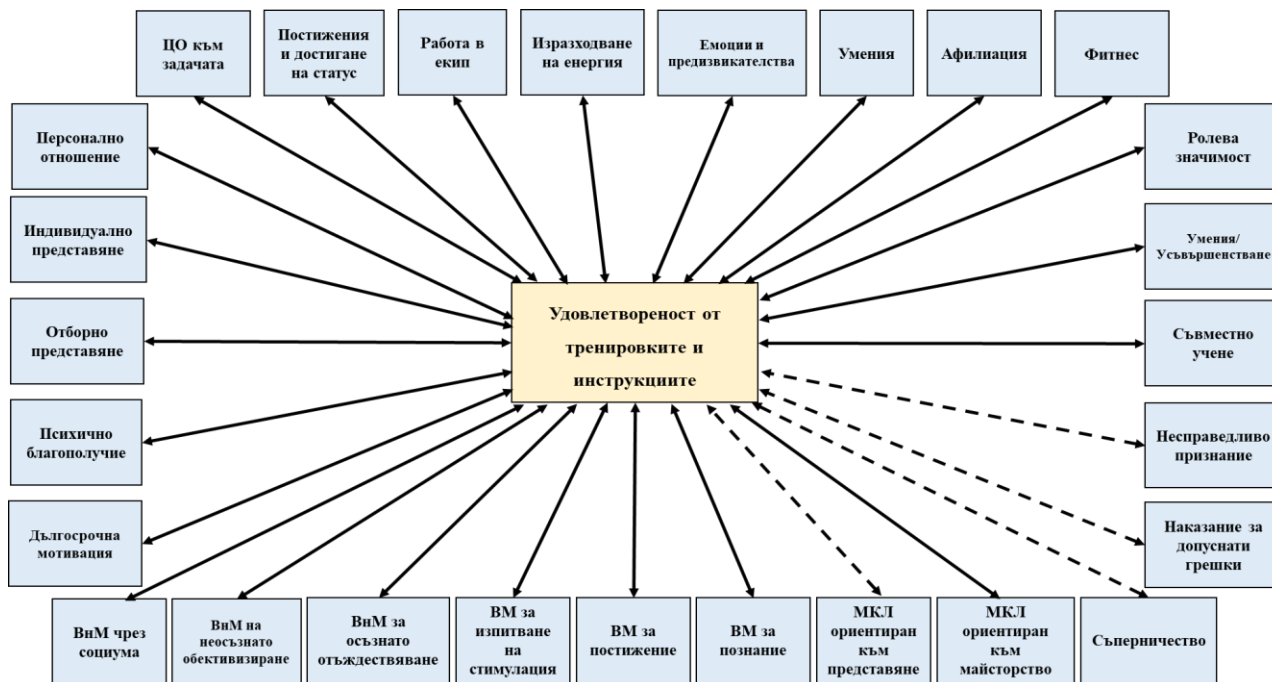
прави фактът, че четирите отрицателни корелационни зависимости на удовлетвореността от тренировките и инструкциите са с мотивационният климат ориентиран към представяне, както и към трите му прилежащи субскали - несправедливо признание, наказание за допуснати грешки и съперничество.

На второ място, по брой корелационни зависимости, се нарежда субскалата удовлетвореност от **персоналното отношение на треньора към спортиста** (фиг. 34). Разкриват се 24 корелационни зависимости, като 19 от тях са положителни, а 5 отрицателни. Удовлетвореността от персоналното отношение на треньора към спортиста се намира в отрицателна корелационна зависимост с несправедливото признание, наказанието за допуснати грешки, вътрешно груповото съперничество, мотивационния климат, ориентиран към представяне и амотивацията.

На трето място по брой корелационни зависимости се нарежда удовлетвореността от **отборното представяне** (фиг. 35). Установиха се 18 зависимости, като 16 от тях са положителни и 2 отрицателни.

С най-малко корелационни зависимости, от четирите субскали на удовлетвореността, се нарежда удовлетвореността от **индивидуалното представяне** (фиг. 36). Бяха установени 16 зависимости, като 11 от тях са положителни и 1 отрицателна.

Корелационният анализ разкри, че осем от изследваните показатели се намират в корелационни зависимости и с четирите субскали на удовлетвореността. Положителни зависимости са разкрити със субскалите ориентация към задача, ролева значимост, умения и усъвършенстване, съвместно учене, мотивационен климат ориентиран към представяне, вътрешна мотивация за познание и външна мотивация на осъзнато отъждествяване. Несправедливото признание е единствената субскала, намираща се в отрицателна корелационна зависимост и с четирите субскали на удовлетвореността.

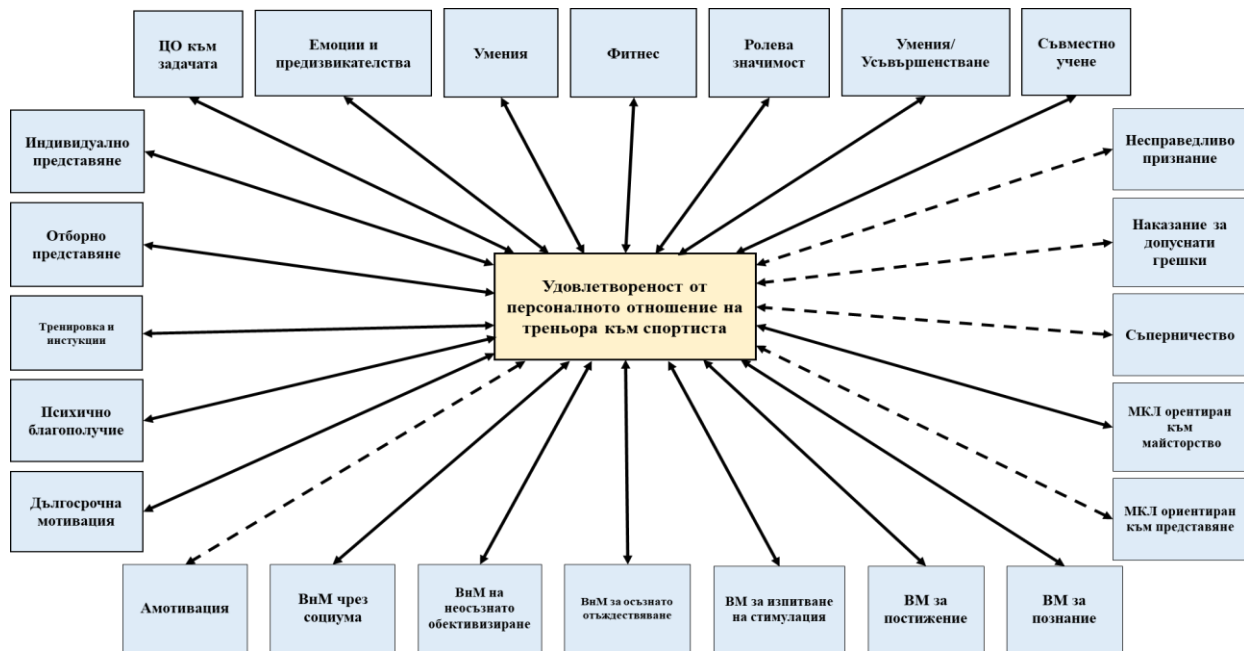


Фиг. 33. Резултати от корелационния анализ

между удовлетвореността от тренировките и инструкциите и изследваните променливи

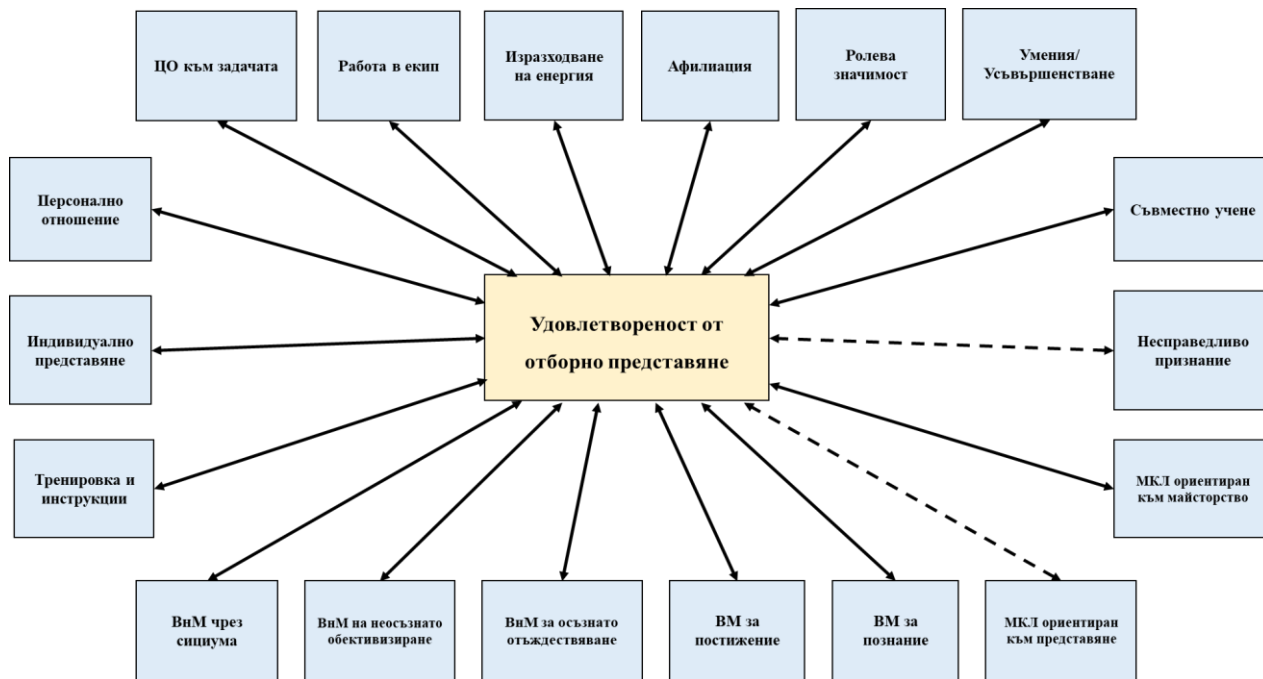
↔ положителна зависимост

--- отрицателна зависимост



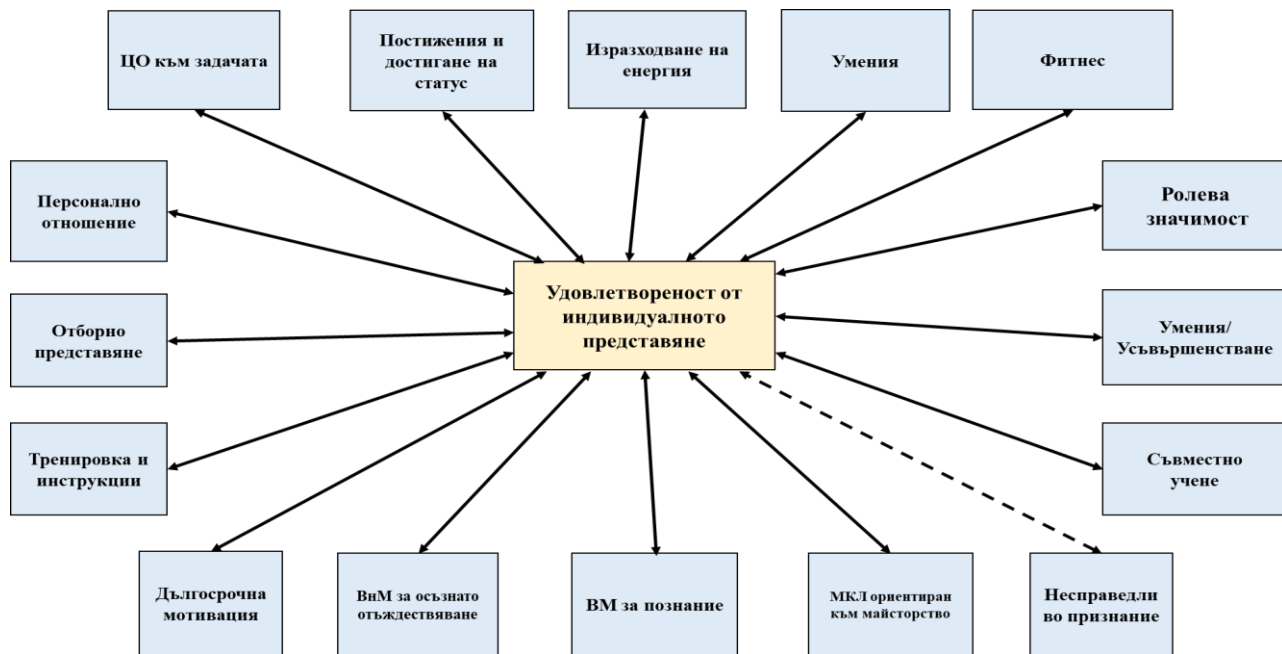
Фиг. 34. Резултати от корелационния анализ
между удовлетвореността от персоналното отношение на треньора към спортиста и
изследваните променливи

←————→ положителна зависимост
 ←-----→ отрицателна зависимост



Фиг. 35. Резултати от корелационния анализ между удовлетвореността от отборното представяне и изследваните променливи

↔ положителна зависимост
 ↔ отрицателна зависимост



Фиг. 36. Резултати от корелационния анализ между удовлетвореността от индивидуалното представяне и изследваните променливи

↔ положителна зависимост
 ↔ отрицателна зависимост

2.2. Регресионен анализ

В съответствие с теоретичния модел, целите и задачите на изследването са проверени седем регресионни модела за изследваните лица като цяло.

Първият модел на изследването включва прилагане на регресионен анализ за разкриване влиянието на **мотивацията за занимание със спорт** върху удовлетвореността от спортната дейност. В ролята на независима променлива са субскалите на мотивацията за занимание със спорт, а поотделно в ролята на зависими променливи са компонентите на удовлетвореността от спортната дейност (табл. 55).

Таблица 55

Резултати от влиянието на мотивацията за занимание със спорт върху удовлетвореността от спортната дейност

Показатели	Индивидуално представяне				Отборно представяне			
	β	t	sig.	ΔR^2	β	t	sig.	ΔR^2
Постижения и достигане на статус	0,202	3,024	0,003	0,041				
Работа в екип					0,230	3,178	0,002	0,056
Изразходване на енергия					0,208	2,870	0,005	0,079
Емоции и предизвикателства					-0,152	-2,025	0,044	0,097

Резултатите разкриват положително влияние на субскалата постижения и достигане на статус към индивидуалното представяне ($\beta=0,202^{**}$), а също така и на субскалите работа в екип ($\beta=0,230^{**}$) и изразходване на енергия ($\beta=0,208^{**}$) към удовлетвореността от отборното представяне. Установи се отрицателното влияние на субскалата емоции и предизвикателства върху удовлетвореността от отборното представяне ($\beta=-0,152^{*}$).

Вторият модел е насочен към разкриване влиянието на **целевата ориентация** върху удовлетвореността от спортната дейност. В ролята на независима променлива е целевата

ориентация, а поотделно в ролята на зависими променливи са поставени компонентите на удовлетвореността от спортната дейност (табл. 56).

Таблица 56

Резултати от влиянието на целевата ориентация върху
удовлетвореността от спортната дейност

Показатели	Индивидуално представяне				Отборно представяне			
	β	t	sig.	ΔR^2	β	t	sig.	ΔR^2
Целева ориентация към задачата	0,197	2,955	0,003	0,039	0,205	3,085	0,002	0,042

Установи се, че високите равнища на целева ориентация към задачата влияят положително върху удовлетвореността от индивидуалното ($\beta=0,197^{**}$) и отборното представяне ($\beta=0,205^{*}$).

Третият модел на изследването включва прилагане на регресионен анализ за разкриване влиянието на **мотивационния климат** върху удовлетвореността от спортната дейност. В ролята на независима променлива са субскалите на мотивационния климат, а поотделно в ролята на зависими променливи са компонентите на удовлетвореността от спортната дейност (табл. 57).

Таблица 57

Резултати от влиянието на мотивационния климат върху
удовлетвореността от спортната дейност

Показатели	Индивидуално представяне				Отборно представяне			
	β	t	sig.	ΔR^2	β	t	sig.	ΔR^2
Усилия и усъвършенстване	0,293	4,511	0,000	0,086				
МАЙСТОРСТВО					0,370	5,852	0,000	0,137

Установи се, че високите нива на субскалата усилия и усъвършенстване влияят положително на удовлетвореността от

индивидуалното представяне ($\beta=0,293^{**}$), а високите нива на мотивационния климат ориентиран към майсторство водят до повишаване на удовлетвореността от отборното представяне ($\beta=0,370^{**}$).

Четвъртият модел на изследването включва прилагане на регресионен анализ за разкриване влиянието на **мотивационното самоопределение** върху удовлетвореността от спортната дейност. В ролята на независима променлива са субскалите на мотивационното самоопределение, а поотделно в ролята на зависими променливи са компонентите на удовлетвореността от спортната дейност (табл. 58).

Таблица 58

Резултати от влиянието на мотивационното самоопределение върху удовлетвореността от спортната дейност

Показатели	Индивидуално представяне				Отборно представяне			
	β	t	sig.	ΔR^2	β	t	sig.	ΔR^2
Вътрешна мотивация за познание					0,136	2,011	0,046	0,107
Външна мотивация за осъзнато отъждествяване	0,231	3,482	0,001	0,053	0,256	3,831	0,000	0,090

Регресионният анализ разкри, че високите нива на вътрешна мотивация за познание влияят положително върху удовлетвореността от отборното представяне ($\beta=0,136^{**}$). А високите нива на външна мотивация за осъзнато отъждествяване стимулират, както удовлетвореността от индивидуалното ($\beta=0,231^{**}$), така и на отборното представяне ($\beta=0,256^{**}$).

Петият модел на изследването включва прилагане на регресионен анализ за разкриване влиянието на дългосрочната мотивация върху **удовлетвореността от спортната дейност**. В ролята на независима променлива е дългосрочната мотивация, а

поотделно в ролята на зависими променливи са компонентите на удовлетвореността от спортната дейност (табл. 59).

Таблица 59

Резултати от влиянието на дългосрочната мотивация върху удовлетвореността от спортната дейност

Показатели	Индивидуално представяне			
	β	t	sig.	ΔR^2
Дългосрочна мотивация	0,157	2,331	0,021	0,025

Резултатите разкриха, че високите нива на дългосрочна мотивация влияят положително върху удовлетвореността от индивидуалното представяне ($\beta=0,157^*$).

Шестият модел на изследването включва прилагане на регресионен анализ за разкриване влиянието на удовлетвореността от заниманията със спорт върху **психичното благополучие**. В ролята на независима променлива са субскалите на удовлетвореността, а в ролята на зависима променлива е психичното благополучие (табл. 60).

Таблица 60

Резултати от влиянието на удовлетвореността от спортната дейност върху психичното благополучие

Показатели	Психично благополучие			
	β	t	sig.	ΔR^2
Персонално отношение	0,255	3,878	0,000	0,065

Резултатите разкриха, че с покачването на нивата на удовлетвореност от персоналното отношение се покачват и нивата на психично благополучие ($\beta=0,255^{**}$) при изследваните лица.

Седмият модел на изследването включва прилагане на регресионен анализ за разкриване влиянието на отделните субскали на удовлетвореността от заниманията със спорт. На

първо място в ролята на независима променлива са субскалите отборно представяне, персонално отношение на треньора към спортиста и тренировки и инструкции, а в ролята на зависима променлива е **удовлетвореността от индивидуалното представяне** (табл. 61).

Таблица 61

Резултати от регресионния анализ между отделните субскали на удовлетвореността от спортната дейност

Показатели	Индивидуално представяне			
	β	t	sig.	ΔR^2
Отборно представяне	0,337	5,267	0,000	0,173
Персонално отношение	0,234	3,659	0,000	0,222

Резултатите разкриха, че индивидуалното представяне бива повлияно положително от удовлетвореността от отборното представяне ($\beta=0,337^{**}$) и от персоналното отношение на треньора към състезателя ($\beta=0,234^{**}$).

На второ място в ролята на независима променлива са субскалите индивидуалното представяне, тренировка и инструкции и персонално отношение на треньора към спортиста, а в ролята на зависима променлива е отборното представяне (табл. 62).

Таблица 62

Резултати от регресионния анализ между отделните субскали на удовлетвореността от спортната дейност

Показатели	Отборно представяне			
	β	t	sig.	ΔR^2
Индивидуално представяне	0,339	5,411	0,000	0,173
Тренировки и инструкции	0,258	4,122	0,000	0,234

Резултатите разкриха, че отборното представяне е положително повлияно от удовлетвореността от индивидуалното представяне ($\beta=0,339^{**}$) и тренировките и инструкциите ($\beta=0,258^{**}$).

ОБОБЩЕНИЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Получените резултати като цяло потвърждават издигната работна хипотеза. Установи се, че съществуват различия в компонентите на мотивацията за занимание със спорт, целевата ориентация, мотивационния климат, мотивационното самоопределение, дългосрочната мотивация, психичното благополучие и удовлетвореността от спортната дейност при различни групи състезатели, които са детерминирани от пола, възрастта, вида спорт, спортния стаж, класирането и участието в различни по ранг състезания. Разкрити са множество взаимовръзки и взаимозависимости на проучваните променливи.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Резултатите от проведеното изследване за влиянието на мотивационните конструкти върху психичното благополучие и удовлетвореността от заниманията със спорт при различни групи състезатели дават основание за следните по-обобщени **изводи**:

1. Анализът на резултатите от проведения психологически експеримент потвърди хипотезата, че изследваните мотивационни детерминанти оказват влияние върху удовлетвореността от заниманията със спорт и психичното благополучие при различни групи състезатели.

2. Профилът на изследваните спортисти като цяло се характеризира със следните специфики: водещите мотиви за занимания със спорт са усвояването и усъвършенстването на умения; преобладава целевата ориентация към задачата; водещ мотивационен климат е възприетият мотивационен климат, ориентиран към майсторство; по отношение на мотивационното самоопределение се установи, че водеща е вътрешна мотивация

за познание; установени бяха високи стойности на дългосрочна мотивация и психично благополучие; водещ фактор на удовлетвореността от спортната дейност е тренировката и инструкциите.

3. Установени са специфични различия между групите изследвани лица, обособени по пол, възраст, вид практикуван спорт, спортен стаж, класиране и участие в различни по ранг състезания по отношение на мотивите за занимания със спорт, целевата ориентация, мотивационния климат, мотивационното самоопределение, дългосрочната мотивация, психичното благополучие и удовлетвореността от спортната дейност.

4. Наблюдавани и анализирани са множество взаимовръзки и взаимозависимости на проучваните променливи при изследваните лица.

5. Удовлетвореността от индивидуалното представяне се влияе положително от следните психологични конструкти: постижения и достигане на статус, целева ориентация към задача, усилия и усъвършенстване, външна мотивация за осъзнато отъждествяване, дългосрочна мотивация, удовлетвореност от отборно представяне и от персонално отношение на треньора към спортиста.

6. Удовлетвореността от отборното представяне зависи положително от следните психологични конструкти: работа в екип, изразходване на енергия, целева ориентация към задача, мотивационен климат ориентиран към майсторство, вътрешна мотивация за познание, външна мотивация за осъзнато отъждествяване, удовлетвореност от индивидуално представяне и удовлетвореност от тренировката и инструкциите.

7. Резултатите разкриха, че с покачване нивата на удовлетвореност от персоналното отношение на треньора към спортиста се повишават и нивата на психично благополучие при изследваните лица.

От практическа гледна точка направените изводи дават основание да се посочат няколко основни **препоръки**, които са насочени към повишаване на качеството и ефективността на заниманията със спорт.

1. На базата на множеството разкрити статистически значими различия между отделните групи състезатели смятаме, че треньорите е добре да вземат под внимание факта, че с оглед оптимизиране на състезателния процес, се налага диференциран подход към състезателите в зависимост от техния пол, възраст, спортен стаж, класиране и участие в различни по ранг състезания.

2. Основавайки се на факта, че удовлетвореността на състезателите от спортната дейност се влияе положително от персоналното отношение на треньора към спортиста, смятаме за необходимо треньорите да създават междуличностни връзки, благоприятстващи оптималната реализация на всеки отделен състезател.

3. За повишаване на удовлетвореността от индивидуалното представяне на състезателите треньорите е необходимо да работят целенасочено за създаване на психологическа среда, при която високо се ценят мотивите за полагане на усилия, съвместно учене, ролева значимост, вътрешната мотивация за познание и желанието за самоусъвършенстване.

4. За повишаване на удовлетвореността от отборното представяне, мотивационният климатът в отбора трябва да бъде ориентиран към майсторство, да се стимулират мотивите за работа в екип, изразходване на енергия, афилиация; ролевата значимост на всеки за успеха на отбора; целевата ориентация към задачата и вътрешната мотивация за познание и постижение.

5. Необходимо е треньорите да вземат под внимание факторите, влияещи негативно на удовлетвореността от спортната дейност и да работят по посока елиминирането им в тренировъчния процес. Анализът на резултатите в нашето изследване разкри, че тези фактори са несправедливото

признание, наказанието за допуснати грешки, съперничеството, амотивацията и мотивационният климат ориентиран към представяне.

6. Смятаме за необходимо психическата подготовка и развитието на психичните умения, свързани с успешната реализация на спортисти, да се включат като неизменна част от тренировъчния и състезателен процес. Да се работи по посока повишаване на компетентностите на треньорите за създаване на среда, стимулираща не само мотивационните механизми при различните групи състезатели, но и цялостното им личностно израстване.

ПРИНОСИ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. Извършено е обширно изследване с 218 състезатели, диференцирани според пола, възрастта, вида практикуван спорт, спортния стаж, класирането и участието им в различен по ранг състезания. Осъществено е комплексно емпирично изследване, включва установяване и анализиране на широк спектър психологични променливи: мотиви за занимания със спорт, целева ориентация, възприет мотивационен климат, мотивационно самоопределение, дългосрочна мотивация, психично благополучие и удовлетвореност от заниманията със спорт.

2. На основата на осъществен сравнителен анализ е очертана спецификата и динамиката на мотивационния профил в различните видове спорт – индивидуални, колективни и единоборства.

3. Изведени са специфични различия във възрастов план. Наличието на различните възрастови групи и нива на квалификация позволява да се установят тенденциите в мотивацията на начинаещи и утвърдени спортисти и да се очертаят насоките за поддържането ѝ в оптимални граници през различните етапи на спортната кариера.

4. В представеното изследване е очертан емпиричен модел, в който се установява детерминиращата роля на мотивационните променливи върху психичното благополучие и удовлетвореността от заниманията със спорт при изследваните групи състезатели. Тази изследователска насока в приложен план разкрива потенциал за подобряване на психическата устойчивост на състезателите и съответно повишаване на спортния резултат.

ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМАТА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. **Мицова, И.**, (2019), Мотиви за занимания със спорт при различни групи състезатели, Личност, мотивация, спорт. Т. XXIV, НСА.

2. **Мицова, И.**, (2019), Целева ориентация при състезатели от различни спортове, Личност, мотивация, спорт. Т. XXIV, НСА.

3. **Mitsova, I.**, (2019), Reciprocity between goal orientation and motivational climate in different groups of athletes, Journal of Applied Sports Science.