



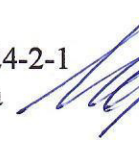

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Медиация в социальной сфере»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
72,96% авторского текста  
Работа качественно к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«В» 01 2024 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
ОМ Кондратьева О.А.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-310/224-2-1  
Морозова Наталья Сергеевна   
Научный руководитель:  
канд. пед. наук, доцент кафедры ТиПП  
Апушкина Ксения Николаевна 

Челябинск  
2025 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У ПОДРОСТКОВ- СПОРТСМЕНОВ	
1.1 Проблема мотивации достижения успеха в психолого-педагогических исследованиях.....	8
1.2 Особенности мотивации достижения успеха у подростков- спортсменов.....	20
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования мотивации достижения успеха у подростков- спортсменов.....	30
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У ПОДРОСТКОВ- СПОРТСМЕНОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	37
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	43
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ	
3.1 Психолого-педагогическая программа формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.....	49
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	54
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для подростков, родителей и педагогов по формированию мотивации достижения успеха у подростков- спортсменов	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	76

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов...	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	109

## ВВЕДЕНИЕ

В условиях современного общества проблема формирования мотивации достижения успеха у подростков, особенно в контексте их вовлеченности в спортивную деятельность, приобретает всё большую значимость и актуальность. Переходный этап от детства к юности характеризуется не только значительными физическими и психологическими изменениями, но также требует особого акцента на развитие ценностных ориентиров, личностных установок и мотивации у подрастающего поколения.

Совершенствование образовательной системы по-прежнему является актуальной задачей, учитывая социальный запрос на развитие у подрастающего поколения ключевых компетенций и качеств, необходимых для успешной интеграции в современное общество. Важными компонентами этого процесса являются способность к самостоятельному обучению, устойчивая жизненная позиция и высокая мотивация к достижению успеха. Практический опыт свидетельствует о том, что недостаток мотивации к достижению может помешать людям найти сферу, где они смогли бы реализовать свой потенциал. Мотивация выступает основным фактором, влияющим на поведение, и её исследование остаётся актуальным направлением в науке. Особенно в последние годы возрастает интерес к изучению мотивации достижения успеха.

В настоящее время личностное развитие становится значимым фактором, обеспечивающим устойчивость человека в условиях современной жизни. Федеральный государственный образовательный стандарт акцентирует внимание на личностных результатах обучения, подчеркивая важность не только знаний и умений, но и ценностных ориентаций и мотивации как составляющих личности.

Мотивация успешности является ключевой темой в области психологии, находящейся в центре внимания из-за переменчивой социокультурной и финансовой действительности России. Подростки-спортсмены сталкиваются с препятствиями, порождёнными искажениями в социальной сфере, что

нередко препятствует их стремлению к достижению основных целей как в образовательной среде, так и в жизни в целом. Осуществление поиска счастья, удовлетворения и признания становится для них важнейшим, так как эти аспекты способствуют качественному общению и взаимодействию с обществом.

Многие исследователи, среди которых Л. С. Выготский, В. К. Вилюнас, А. Н. Леонтьев, М. Ш. Магомед-Эминов, Л. И. Божович, В. С. Собкин, Ю. М. Орлов, Л. Ф. Обухова, Г. Мюррей, Д. К. Макклелланд, Х. Хекхаузен и К. Левин, существенно продвинули изучение мотивации достижения успеха. Их работы раскрывают психологические аспекты этой темы с различных позиций, расширяя представления о влиянии мотивационных установок на поведение и активность человека.

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить психолого-педагогическую программу формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

Объект: мотивация достижения успеха у подростков-спортсменов.

Предмет: формирование мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

Гипотеза: формирование мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов будет возможным, если:

– сконструировать модель формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов;

– разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

Задачи:

1. Рассмотреть проблему мотивации достижения успеха в психолого-педагогических исследованиях.

2. Изучить особенности мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

3. Дать теоретическое обоснование модели формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

5. Дать характеристику выборке и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование.

3. Психодиагностические: методика Т. Элерса «Мотивация к успеху»; методика Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач»; методика А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М. Ш. Магомед-Эминова.

4. Методы математической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретико-методологической основой исследования стали общенаучные принципы психологии, в том числе идеи деятельностного и системного подходов, представленные работами А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна и Б. Ф. Ломова. Также внимание было уделено теоретическим аспектам мотивации, изложенным в трудах как зарубежных, так и отечественных ученых, таких как С. Мадди, Дж. Аткинсон, А. Маслоу, Л. И. Божович, А. К. Маркова, В. И. Ковалев и Д. И. Фельдштейн. В дополнение к этому, важным источником послужили исследования психологов спорта,

таких как П. А. Рудик, А. Ц. Пуни и Н. Б. Стамбулова, что позволило рассмотреть проблему всесторонне.

Теоретическая значимость работы заключается в методологической разработке проблемы формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

Практическая значимость заключается в возможности внедрения в практику педагога-психолога образовательной организации психолого-педагогической программы формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов

Эмпирическая база исследования: в исследовании были задействованы воспитанники спортивной школы МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив» г. Челябинск в количестве 40 человек, в возрасте 12-14 лет.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ

## 1.1 Проблема мотивации достижения успеха в психолого-педагогических исследованиях

Мотивация является центральным элементом, описывающим внутренние побуждения, лежащие в основе действий и поведения индивида. Понятие мотивации играет ключевую роль как в отечественной, так и в международной психологической науке. Разнообразие и сложность мотивационной системы человека проистекают из обширного спектра теоретических подходов к анализу её структуры и основных компонентов. Обсудим вклад российских и иностранных учёных в разработку этого направления.

В контексте ранних изысканий в области психологии мотивации важное место занимают работы Д. Аткинсона и Д. МакКлелланда, которые анализировали мотивацию достижения через призму качественной стороны деятельности индивида. Эти исследования подчёркивают, что мотивация к достижению превалирует среди индивидов среднего класса по сравнению с представителями более низких или высших социально-экономических слоев. Обнаружено, что люди, обладающие высокой степенью мотивации к успеху, обычно демонстрируют более высокую эффективность в решении поставленных перед ними задач. По классическому подходу Д. Аткинсона, такие люди склонны ставить перед собой задачи средней сложности, что позволяет достигать успеха и укреплять стремление к новым достижениям [8; 52].

Аристотель, Р. Декарт и Д. Локк рассматривали мотивационные процессы как фундаментальные аспекты человеческой природы, раскрывая основные тенденции, определяющие поведение. В свою очередь, З. Фрейд интерпретировал мотивационные процессы как механизм восстановления



внутреннего баланса. Для него мотивация представляла собой состояние напряжения, инициирующее стремление к восстановлению утраченного равновесия [Цит. по: 45, с. 42].

Эмоционально-мотивационная теория, представленная В. Джеймсом и К. Ланге, определяет мотивацию как результат физиологических возбуждений в ответ на внешние раздражители. Они выявили взаимосвязь между физиологическими реакциями и мотивированным поведением, акцентируя внимание на том, что телесные реакции предшествуют эмоциональным и мотивационным состояниям. В их концепции физиологические изменения являются первоначальными механизмами, в то время как субъективное восприятие эмоций, таких как радость, грусть, восхищение или страх, рассматривается как последующая реакция организма на внешние события [31, с. 73].

Представители бихевиоризма в психологии занимались анализом механизмов появления и развития мотиваций, исследуя влияние как инстинктивных стремлений, так и целеполагание на процесс обучения и последующее поведение индивида. В результате исследований были разработаны основные концепции, описывающие факторы, определяющие поведение: концепции «драйва», мотивационного обучения и стимулов к действию. Р. Вудворт в 1918 году предложил концепцию «драйва», утверждающую его стимуляцию в ответ на изменения во внешней среде [Цит. по: 25, с. 47].

Теория «мотивационного обучения» основывается на утверждении о том, что эффективность обучения возрастает при использовании трёх специфических подходов. Первый – это метод классического кондиционирования, в ходе которого нейтральный сигнал со временем вызывает определённую реакцию за счёт своей ассоциации с другим стимулом, уже имеющим этот эффект. Данный вид обусловливания, как отмечал Джон Уотсон, представляет значительный интерес для налаживания работы с психологическими аномалиями и нарушениями, поскольку многие

человеческие ответные действия проявляются через совокупность специфических взаимодействий. Вторым методом – инструментальное обучение, обуславливает реакцию через ожидание конкретного исхода, чья вероятность изменяется в зависимости от реакции субъекта, как это видно на примере реакции страха. Третий подход, обучение на основе наблюдения, включает в себя анализ успехов и неудач окружающих, что крайне значимо для усвоения социокультурных паттернов поведения, включая агрессию и сексуальные пристрастия [4, с. 58].

Изучение мотивационных факторов показало значительную эффективность. В этом аспекте представлены модели, описывающие механизмы побуждения к действию, начиная от классических теорий поведенческих стимулов до когнитивных подходов, акцентирующих на влиянии ожиданий. В рамках когнитивных концепций выделяется теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера, иллюстрирующая стремление индивида к гармонии между своими поступками, убеждениями и желаниями; разрыв между ними ведет к состоянию диссонанса. Особо в когнитивных исследованиях акцентируется важность потребности личности в контроле над ситуацией и независимости, как фундаментальной базы для мотивации. Теория диссонанса разветвляется на несколько направлений. Абрахам Маслоу в своей теории самоактуализации выдвинул идею мотивации через иерархию потребностей. Карл Роджерс, со своей стороны, видел в самоактуализации основной источник движения к личному росту, считая, что самоопределение лежит в природе индивида, а персональность является его внешним выражением [Цит. по: 49, с. 13].

Мотивация к достижениям играет важнейшую роль в развитии индивидуальности. Основопологающей особенностью такой мотивации является ее уникальность для человека, который стремится к самосовершенствованию и высокому качеству выполнения вверенных ему заданий. В конце 1930-х, Мюррей определил понятие «достижение» как ключевую мотивацию человека, включающее в себя решение сложных задач,

освоение и организацию физического и социального пространства. Стремление к достижениям выражается в поиске способов достичь целей быстрее и/или эффективнее, преодоление препятствий и достижение высоких стандартов. Мюррей также выделял стремление превзойти других, повышение самооценки через демонстрацию своих умений и навыков [Цит. по: 57, с. 196].

Мотивация к достижению направлена на улучшение эффективности в разных аспектах работы, с акцентом на достижение специфических целей, для оценки успешности которых могут быть определены специфические показатели. Этот тип мотивации отражается в желании человека инвестировать необходимые ресурсы для реализации высших достижений в областях, представляющих для него значимость и необходимость.

Мотивация на достижение играет ключевую роль в определении успеха действий, направленных на конкретные результаты, преимущественно в образовательных и карьерных аспектах. По мнению К. Хекхаузена, эффект от такой деятельности должен быть конкретным и допускать оценивание с точки зрения качества и объема. Важно, чтобы сам процесс стимулировал человека, а конечный исход его усилий отражал личную заинтересованность и доставлял ему удовлетворение [Цит. по: 42, с. 145].

Изучим влияние мотивации к успеху на структуру личности, анализируя это через когнитивные и атрибутивные теории. Подход Р. Стернберга в когнитивной психологии подчеркивает, что мотивация играет ключевую роль в достижении успеха, наряду с когнитивными способностями, в разнообразных контекстах. Исследования показали, что восприятие своих навыков и прилагаемых усилий вносит значительный вклад в результаты действий, больший, чем объективные способности индивида [Цит. по: 59, с. 160].

В исследовании, проведенном Б. Коллинзом, было выявлено, что вера в личные умения и способности вносит более значительный вклад в усиление эффективности и формирование положительного отношения к решению математических задач, чем непосредственные способности человека. Этот

вывод акцентирует ключевую роль мотивационных аспектов и их влияние на достижение успеха, идентифицируя мотивацию как центральный компонент в осмыслении индивидуальности и ее потенциала [Цит. по: 23, с. 73].

В контексте атрибутивной психологии основное внимание уделяется процессам, через которые индивиды придают смысл событиям, происходящим в их жизни, сконцентрировано на механизмах объяснения переживаемых и воспринимаемых ситуаций. Этот процесс когнитивной интерпретации причинно-следственных связей играет критическую роль в мотивационной сфере человека, напрямую воздействуя на его поведенческие реакции. Теории атрибуции, заложенные Фритцем Хайдером, изучают динамику восприятия в рамках межличностных взаимодействий, делая акцент на различии между каузальной атрибуцией (объяснением причин действий, включая желания, эмоции и мотивы другого человека) и феноменальной атрибуцией (фокусом на внешне наблюдаемых аспектах поведения).

В ходе своих исследований, Ф. Хайдер и М. Зиммель успешно продемонстрировали, что люди способны атрибутировать, казалось бы, безжизненным объектам каузальные свойства, приписывая им намерения и мотивы. Это открытие указывает на то, что в процессе каузального анализа могут играть роль определенные детали ситуации, что в свою очередь подчеркивает сложный и многогранный характер процессов восприятия и его весомое влияние на формирование мотивационной сферы и поведенческих реакций человека [Цит. по: 14, с. 328].

Атрибутивная теория занимается анализом взаимосвязи причинно-следственных отношений и поведенческих реакций, а также процессом формирования людьми оценочных суждений относительно поступков окружающих. основополагающим фактором, влияющим на будущую мотивацию к достижениям, является взаимодействие между сложностью выполняемых заданий, личными качествами и способностями человека, степенью прикладываемых усилий, элементом случая и прочими характеристиками. Для глубинного понимания эти факторы принято

визуализировать в трехмерном пространстве, которое характеризуется параметрами, такими как стабильность, контролируемость и локус (внутренний или внешний).

Стабильность обозначает способность влиять на факторы, определяющие успех или неудачу, показывая, насколько постоянными они являются во времени. Управляемость отражает степень влияния лица на развитие событий и их результаты. Позиция выявляет, обусловлены ли причины успеха или неудачи внутренними характеристиками индивида или же внешними факторами, выходящими за рамки его контроля. Эти аспекты важны для развития мотивации и осмысления действий личности в разнообразных обстоятельства [19, с. 235].

В эпоху 1960-х Д. Роттер представил свою теорию локуса контроля, расширяя понимание атрибутивного стиля психологии, акцентируя на механизмах внутренней и внешней мотивации. Он изучил, как индивиды ассоциируют причины своих достижений или неудач с личными действиями или влиянием окружающей среды, что знаменует собой два полюса локуса контроля: интернальный и экстернальный. Эти понятия стали ключевыми в определении, как человек интерпретирует события своей жизни, где шкала локуса контроля определяет степень веры в то, что исходы зависят от самих индивидов или от внешних обстоятельств.

Концепция локуса контроля раскрывает степень убежденности человека в своей способности контролировать жизненные события и достигать целей на основе личных усилий и решений. Деление на интернальный и экстернальный локусы контроля позволяет понять различия в восприятии причин успехов и неудач. Индивиды с интернальным типом склонны приписывать результаты своим действиям, что обычно повышает самооценку и мотивацию. В то время как лица с экстернальным локусом контроля видят причину своих результатов во внешних факторах, что часто сопряжено с ощущением неуверенности и может привести к прокрастинации из-за представлений об отсутствии контроля над обстоятельствами [Цит. по 5, с. 208].

Локус контроля влияет на восприятие личными достижениями и неудачами, особенно на эмоции, связанные с самооценкой, например, чувство гордости. Когда индивид приписывает свой успех собственным усилиям и уникальным характеристикам, он испытывает гордость. Однако, когда причина неудачи видится в собственных недостатках, это может негативно отразиться на самооценке.

Концепция контрольности тесно связана с регуляцией внутренних и внешних эмоциональных реакций. Атрибутивный процесс играет ключевую роль не только в трактовке событий, но и влияет на субъективные стратегии действий, направленные на достижение поставленных задач. Индивиды, как правило, предпочитают избегать обстановок, которые выходят из-под их контроля [66, с. 196].

Д. Аткинсон предложил модель мотивации достижений, которая раскрывает механизмы мотивированного поведения, направленного на достижение успеха. В рамках этой модели, мера стремления к успеху в определенной обстановке и виде активности вычисляется по формуле:  $T = M * P * I$ . Здесь  $T$  выступает как интенсивность желания достичь цели,  $M$  указывает на степень мотивации достижения,  $P$  отражает ожидание успеха, а  $I$  представляет собой личностную значимость достижения определенного результата [8, с. 145].

Х. Хекхаузен предложил комплекс подходов для вычисления вероятности достижения цели и ее субъективного значения для индивида. Он утверждает, что мотивы, отображающие постоянные характеристики поведенческого репертуара человека, занимают центральное место в теории достижений, которая строится вокруг постановки цели и критериев ее исполнения [Цит. по: 7, с. 54].

Генерализованная мотивация к достижениям, означающая примерно одинаковую степень интереса к разнообразным сферам действий, предполагает, что интенсивность стремления может варьироваться в рамках

различных областей занятий. В то время как некоторые индивиды демонстрируют высокие уровни стремления только в специфических сферах.

Х. Хекхаузен классифицирует стандарты успешной деятельности на индивидуальные, сравнительные и критериальные нормы. Социально-мотивационный комплекс, способствующий достижениям, представляет собой сложную структуру, включающую скрытые мотивационные настройки, активизирующиеся в определенных обстоятельствах и меняющиеся в зависимости от контекстуальных факторов [Цит. по: 7, с. 56].

В разработанной Д. Аткинсоном комплексной теории мотивации акцентируется внимание на двух ведущих мотивационных направлениях: стремлении к достижению успеха и стремлении избегать провалов. Эти направления характеризуются глубинной структурой, включающей в себя постоянные черты характера и переменные условия окружающей среды, важные для принятия решений, например, оценку собственных возможностей и рассчитанную вероятность достижения цели или претерпевания поражения.

Д. Аткинсон утверждает, что мотивация к успеху и избегание неудач одновременно проявляются при достижении целей. Важно учесть, что баланс этих двух стремлений различается у каждого человека, подчеркивая тем самым его уникальную психологическую структуру [8, с. 76].

К. Шнайдер в своем исследовании раскрывает характеристики личности, нацеленной на достижение успеха, указывая на их предпочтение задач умеренной трудности, проявление упорства и амбиции к достижению высоких целей. В контрасте с этим, индивиды, имеющие тенденцию избегать неудач, отличаются избирательностью в принятии вызовов, часто испытывая тревожность в условиях средней сложности и склоняясь к снижению уровня усилий. При возможности выбора эти люди склонны к крайностям, выбирая либо крайне сложные, либо чрезвычайно легкие задачи [Цит. по: 26, с. 73].

Некоторые ученые стремились разгадать связь между стремлением к успеху и различными формами мотивационного поведения. Х. Хекхаузен считает, что стремление к достижениям является элементом внутреннего

побуждения к действию. В то время как Уильям Рейнолдс разделяет действия на выполненные из-за интереса к самому процессу, видя их как продукт внутренней мотивации, и на те, что направлены на достижение конкретных результатов, интерпретируя их как проявления внешней мотивации. По мнению Хекхаузена, только эстетические впечатления и развлечения классифицируются как действия, основанные на внутреннем мотивационном механизме [Цит. по: 7, с. 103].

Х. Хекхаузен разработал углубленную когнитивную модель, которая синтезирует научные достижения в области мотивации достижений, фокусируясь на процессе принятия решений. Опираясь на предшествующую работу Д. Аткинсона, Хекхаузен углубляет анализ, предоставляя более точную разбивку ключевых элементов мотивации. В рамках этой теории выделено четыре основных элемента: действие, контекст, исход и последствие, через которые рассматривается мотивационный аспект человеческого поведения. Взаимосвязь между ожиданиями и мотивацией проявляется через побуждение к действию и применение каузальной атрибуции для объяснения ожиданий. Присущая модели статичность предполагает анализ мотивации как изолированного когнитивного цикла, не интегрированного в общую динамику активности [Цит. по: 64, с. 77].

По мнению Д. Аткинсона, ключ к пониманию механизма мотивации к достижению лежит в способности человека испытывать гордость за реализованные достижения. Этот процесс мотивации активизируется в зависимости от конкретной ситуации, в которой находится индивид. В ходе этого процесса индивид определяет для себя цель, соответствующую его амбициям, разрабатывает стратегию для ее достижения и реализует необходимые действия. В результате, исход достигнутой цели оказывает воздействие на самооценку людей, которое может быть как стимулирующим, так и демотивирующим [8].

В анализируемых моделях личности исключается роль жизненного контекста индивида, пренебрегая его внутренней связью с



социумом. В российской психологии, человеческое стремление к достижениям рассматривается как целенаправленное стремление, выходящее за рамки простого выбора. Личностная активность раскрывается в социальной среде, предполагая взаимодействие и социальные связи. Известные ученые вроде Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Б.С. Братуся, И.А. Васильева, Ф.Е. Василюка, Б.В. Зейгарника и В.А. Иванникова в своих работах освещают вопросы свободы выбора, воли, взглядов на будущее, целеполагания и самомотивации.

А. Н. Леонтьев предложил фундаментальные взгляды на природу мотивации, исходя из данных экспериментов. Он предложил идею, что мотивационные структуры могут трансформироваться из одной формы в другую. Это разделение мотивации на основную и производную. Основная мотивация содержит элементарные потребности, инстинкты и главные стремления, в то время как производная мотивация связана с целями и амбициями. Леонтьев подчеркивал, что формирование мотива возможно только когда у человека сформирована идентичность, и до этого момента он руководствуется исключительно базовыми мотивациями. В дополнение, мотивы бывают явные, осознаваемые, и скрытые, реально влияющие на поведение, но первые в меньшей степени влияют на управление поведенческими актами [48, с. 97].

А. Н. Леонтьев концептуализирует мотив как прямой объект потребности человека, выделяя важность предметных составляющих в мотивационной структуре. В сотрудничестве с В. Г. Авсеевым, Леонтьев изучал как интеграция содержательно-смыслового аспекта и динамичности влияет на мотивацию, считая это основным методологическим подходом для изучения мотивационного поведения в российской психологической науке. Под содержательным аспектом мотивации понимаются внутренние побудительные силы и их приоритеты, выражающиеся через потребности личности, в то время как динамический аспект отражает процессуальную и механистическую природу мотивации как движущей силы этого процесса [48].

Б. Вайнер предложил теорию, дифференцирующую четыре основных фактора, влияющих на мотивационный процесс человека: сложность выполнимой задачи, индивидуальные способности, фактор удачи и объем приложенных усилий. Эта классификация подчеркивает глубокую взаимосвязь между ориентацией мотивации и процессом каузальной атрибуции, то есть способностью индивида анализировать и интерпретировать причины своих достижений или провалов. В зависимости от того, как человек воспринимает причины своих успехов или неудач, формируются его ожидания относительно будущих достижений. К примеру, если неудача воспринимается как результат недостаточных личных усилий, это, как правило, стимулирует усиление стремления к успеху. Напротив, если причина неудачи воспринимается заключается в отсутствии необходимых способностей, такой анализ может привести к снижению мотивации к достижению [Цит. по: 18, с. 74].

Вайнер идентифицирует три фазы эмоциональных ответов на успех или провал. Начальный этап характеризуется формированием базовых отрицательных или положительных чувств. Продвигаясь дальше, индивид стремится выявить факторы, определяющие достигнутые итоги. На завершающем этапе, эмоциональные реакции определяются спецификами причинно-следственных объяснений [18].

Исследователи И.А. Васильева и М.Ш. Магомед-Эминов осуществили изучение динамики влияющих на мотивацию к достижениям переменных. М.Ш. Магомед-Эминов представил системно-динамическую теорию мотивации к успеху, позволяющую в комплексе анализировать характеристики и развитие мотивационного процесса. В рамках данной теории проводится анализ мотивации с точки зрения её структуры, составляющих и функционала [18; 51].

Мотивация определяется как ключевой процесс психологического управления, способствующий направлению и структурированию активности, путём синтеза внутренних стремлений и внешних стимулов в комплексную систему. Этот интегрированный мотивационный комплекс определяет

поведенческие акты и реакции в различных обстоятельствах. Изучения, выполненные учёными разных стран, в том числе М.Ш. Магомед-Эминовым, показывают, что концепция мотивации к достижениям охватывает широкий спектр элементов: начиная от стремления к успеху, через потребности и увлечения, до личностных ориентиров, норм, предвкусений, склонностей к действиям и атрибуционных стилей [51].

Ю. М. Орлов разграничивает внутренние движущие силы активности на познавательную и достиженческую. Он утверждает, что образовательная среда способна удовлетворять обе эти потребности: стремление к знанию и стремление к успеху. Орлов связывает учебные мотивы с процессами освоения знаний, а стремление к результату ассоциирует с достижением конкретных целей. В его работах делается различие между желанием быть признанным и стремлением к достижениям, акцентируя на том, что последнее ориентировано на самоутверждение в рамках профессиональной сферы, а не на социальное взаимодействие [Цит. по: 54, с. 184].

Л. И. Божович провела глубокие научные работы в области психологии, исследуя мотивацию обучения у школьников. Она выдвигает тезис о том, что первичные познавательные интересы человека имеют врожденную основу, но со временем эволюционируют, приобретая эмоциональный оттенок, что делает их сродни духовным стремлениям. В процессе изучения амбиций учащихся к достижению успехов в учебе, Божович делает вывод, что такая мотивация часто укоренена в стремлении ученика поднять свой статус среди одноклассников и отвечать их ожиданиям [13, с. 51].

Изложение И.А. Васильевой и Р.Р. Бибриха указывает на важность мотивации в образовательном процессе. Превалирование экстринсических мотивов делает обучение обрядовым. Они доказывают, что разнообразие мотивационных факторов способствует запуску образовательного процесса, но выявляется главенствующий мотив, который задает вектор и эффективность обучения [18, с. 75].

Т.О. Гордеева определяет, что системная модель процесса мотивации к достижениям включает в себя четыре основных элемента [26, с. 67]:

1. Ценностно-ориентированный аспект, олицетворяющий комплекс идеалов, стремлений и побуждений.
2. Когнитивная составляющая, охватывающая знания о результатах действий и управления процессом.
3. Эмоционально насыщенный, вовлекающий в переживания и наслаждение результатами затраченного труда.
4. Поведенческий аспект, охватывающий уровень сложности выбранных задач и меру упорства в их выполнении.

В ходе исследования, проведенного О.Н. Арестовой, было рассмотрено воздействие мотивационных переменных на эффективность и особенности выполнения человеческой деятельности. Мотивация является ключевым и влиятельным элементом, который улучшает структурирование и осуществление деятельности. Однако определенные условия и факторы могут ослаблять или вредить процессу и итогам трудовой активности. Среди препятствующих элементов выделяются перцептивная защита, излишняя мотивация, аффективные проявления в мышлении, потеря информации, обладающей мотивационной значимостью, а также когнитивный и эмоциональный эгоцентризм, асимметрия в объяснении причин происходящего [Цит. по: 6, с. 36].

Из нашей перспективы, общество играет принципиальную роль в экзистенции человека, а аспекты мотивации к достижениям нельзя анализировать, минуя социальный контекст жизни личности. Поэтому представляется логичнее поддерживать взгляды национальной психологической доктрины, признающей личность неотъемлемой частью общественного устройства, взаимодействующей в рамках многогранных социальных связей, оказывающих значимое воздействие на его поведенческие акты.

Так, проведя анализ работ ведущих российских психологов, включая М.Ш. Магомед-Эмина, Л.И. Божович, Ю.М. Орлова и других, мы установили, что процесс формирования и развития мотивации к достижению определяется сочетанием как внутренних психологических импульсов, так и внешних стимулов и обстоятельств. Она включает в себя разнообразные компоненты, такие как потребности, ценности, личностные стандарты, познавательные и достижения мотивы, которые регулируют и направляют деятельность индивида. В отечественной психологии подчеркивается социальная обусловленность мотивации достижения, что акцентирует внимание на значении влияния окружающей среды и социальных отношений на формирование мотивационных установок личности. Социум выступает важным фактором в этом процессе, и мотивация достижения рассматривается как результат взаимодействия индивида и общества [13; 51].

В нашем исследовании мы будем придерживаться следующего определения, мотивация достижения – это вид психической регуляции, которая организует и направляет деятельность личности, интегрируя внутренние и внешние стимулы в единую мотивационную установку, что определяет целенаправленное поведение в конкретной ситуации. Мотивация достижения включает в себя не только стремление к результату, но и когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты, которые взаимодействуют для достижения поставленных целей.

## 1.2 Особенности мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов

Воздействие социального окружения на развитие мотивационной сферы у подростков получило обширное освещение в трудах российских исследователей вроде Л.И. Божович, И.В. Дубровина, С.А. Беличева и др. Эксперты, включая Д.И. Фельдштейна, выделили критическую важность этих лет для формирования индивидуальности, подчеркнув необходимость эффективно структурированного образовательного контента. В этом контексте

акцентируется потребность в глубокой интеграции подростков в анализ важнейших современных вызовов – от социальных и экономических до экологических, в целях культивирования у молодого поколения сознательного отношения к окружающему миру и готовности к активной жизненной позиции.

Л.И. Божович занималась изучением динамики взаимоотношений подростка и окружающего его мира. Она разделяла научные взгляды Л.С. Выготского и подчеркивала, что одинаковые условия окружающей среды могут способствовать развитию разнообразных психических характеристик у детей. Божович считала, что для глубокого понимания влияния среды на формирование психики необходимо учитывать не только внешние изменения, но и внутренние психологические процессы и преобразования, происходящие непосредственно у ребенка, задающие направление взаимодействия с окружением и его влияние на психическое развитие [18, с. 54].

Л. С. Выготский предложил концепцию «социальной ситуации развития», подразумевающую комплекс внешних обстоятельств и внутренних процессов, специфичных для каждого возрастного периода, оказывающих влияние на прогресс в психическом развитии индивида. По его мнению, элементарной единицей, отражающей характер социальной ситуации, служит переживание. Следовательно, для анализа эффекта, который социальное окружение оказывает на детскую психику, важно принимать во внимание их переживания и эмоциональное состояние [Цит. по: 12, с. 69].

Л. С. Выготский подчеркивал, что взаимодействие индивида с окружающим миром эволюционирует в зависимости от его возрастных периодов. Он также указывал на динамичность роли окружающей среды в контексте онтогенеза человека. Выготский настаивал на том, что окружение должно анализироваться с учетом индивидуального опыта и восприятия ребенка, подчеркивая его переменчивое воздействие, в отличие от неизменного [Цит. по: 12].

Поведенческие модели человека в различных средах не закладываются генетически. Формирование личности происходит путем усвоения культурно и исторически наработанных способов взаимодействия с миром. Алексей Николаевич Леонтьев в своих работах детализировал факторы, способствующие этому процессу. Среди прочего, он выделял важность социализации и уникальные нейробиологические характеристики мозга, активизация которых требует активных действий со стороны индивида. По его теории, любая активность является ответом на какую-либо потребность, формируемую в ходе жизни. А.Н. Леонтев особо подчеркивал роль общения с более взрослыми и его первостепенную важность в процессе развития ребенка [48, с. 143].

Э. Деси и Р. Райан, ведущие исследователи в области психологии, провели изучение ключевых условий для оптимального роста и развития личности в рамках разработанной ими теории самоопределения. Они утверждают, что для благоприятного развития индивида окружающая среда должна предоставлять возможности для проявления инициативы, предлагать выбор действий и минимизировать неоправданные ограничения. Ольга Евгеньевна Дергачева, в своём анализе, указывает на то, что основной задачей теории самодетерминации является идентификация элементов, поддерживающих развитие человеческих способностей и повышение собственной эффективности личности [Цит. по: 67, с. 12].

Э. Деси акцентирует внимание на ключевом аспекте, что самодетерминация представляет собой не просто способность индивида, но и его глубокую потребность, имеющую корни в инстинктивном стремлении к адаптации и гармонии во взаимодействиях с окружающей средой. Поведение, основанное на самодетерминации, воспринимается как осознанный выбор личности в отношении своих действий, который опирается на его взгляды о лучших способах удовлетворения своих внутренних потребностей.

Для комплексного и сбалансированного роста критично обеспечение условий для автономного принятия решений и решения проблем в отсутствие

строгих ограничений, что улучшает навыки взаимодействия с окружением и регулирование собственных порывов [Цит. по: 56, с. 285].

Райан, Деси и Грольник акцентируют внимание на трех основополагающих элементах социальной среды, которые способствуют комплексному развитию личности: это автономия, структурированность и интеграция. Под влиянием внешних стимулов, как-то физические условия или биологические потребности, возникает поведение, которое лишено самоопределения. Это включает в себя регулярные привычки и действия, обусловленные эмоцияльными реакциями, препятствующие критическому осмыслению и гибкому взаимодействию с информацией. Различают две формы такого поведения: автоматическое, управляемое неосознанными побуждениями, и автоматизированное, при котором мотивация может быть идентифицирована. Автоматизированные действия проще корректировать и переориентировать на самоопределенные модели поведения [Цит. по: 62, с. 67].

В исследованиях О.Е. Дергачевой подробно анализируется процесс развития казуальной внутренней ориентации у детей, который является следствием их стремления достигнуть мастерства и самостоятельности. Этот процесс требует от окружающей среды наличия четких связей между поведенческими действиями и их результатами. Она также выделяет критическую роль проявления уважения к потребностям ребенка, даже в случаях, когда их невозможно напрямую удовлетворить. Это поддерживает процесс осмысления собственных эмоций и мотиваций, а также способствует совершенствованию способностей к принятию взвешенных решений в отношении своего поведения. Дергачева акцентирует, что границы, устанавливаемые взрослыми, должны служить не для ограничения, а для обеспечения условий, благоприятствующих обучению через личный опыт, способствуя таким образом развитию компетентности без чрезмерного контроля. Э. Деси подчеркивает значимость возможности для ребенка



самостоятельно генерировать решения, указывая на это как на фундаментальный аспект в обучении самодетерминации [Цит. по: 22, с. 25].

Концепция внешней казуальной ориентации в психологии складывается при условиях, когда ответы взрослых на действия ребенка отсутствуют, а от него требуется специфическое поведение для достижения награды. Этот подход, как утверждает Э. Деси, определяется через контрольную обстановку, где внешние результаты диктуют детские действия. Такое воспитательное влияние стимулирует ребенка реагировать исключительно на внешние провоцирующие факторы, тем самым подавляя его эмоциональный отклик и собственные мотивационные процессы. Следствием является развитие механического, нерелфлексированного типа поведения.

Л. С. Выготский трактует педагогический процесс как фундаментальный катализатор умственного прогресса, рассматривая обучение и психическое развитие как взаимосвязанные, но отдельные явления. Он подчеркивает активность внутренних механизмов самоопределения в ходе развития, отмечая, что познавательный рост стимулируется обучением, которое способствует эволюции за счет социокультурных, а не биологических факторов [Цит. по 11, с. 5].

Педагогический процесс способствует формированию зоны ближайшего развития учащегося, путем стимуляции таких динамик, которые первоначально могут осуществляться только через диалог ребенка с его социальным окружением. По мере развития эти динамики интегрируются в психологическую структуру личности. Вопреки этому, критические замечания высказали Л.И. Божович и К.А. Абульханова-Славская. К.А. Абульханова-Славская акцентирует внимание на рисках сведения развития личности к ее когнитивной функции при доминировании образовательного процесса над прочими аспектами жизнедеятельности, приводя к ограничению потенциала индивида исключительно его учебными достижениями [1; 13].

В период adolescence просматривается множество точек зрения касательно основного вида деятельности. Д.Б. Эльконин выдвигает на первый

план интимно-личностные отношения как главный аспект, в то время как А. Коссаковский фокусируется на академической деятельности. М.С. Каган обращает внимание на процесс познания, превращающегося в деятельность, основанную на ценностях. Д.И. Фельдштейн подчеркивает значимость полноценной социально значимой деятельности, объединяющей работу, образование, искусство, общественные организации и спорт [Цит. по: 9, с. 91].

Эволюция индивидуальности складывается через активность, медирующую связи с авторитетами и коллективами, где она формируется взаимодействием и корреляцией между разнообразными типами занятий, установленными этими сообществами, и процессами коммуникации внутри них.

Развитие мотивации к достижению успеха происходит косвенно через взаимосвязь личности с окружающей средой, не имея прямой связи с социальными условиями жизни. Ведущая роль в формировании новых повышенных мотивационных состояний принадлежит переориентации мотивационной сферы в направлении цели, её осмыслению, а также отделению мотива от базовых физиологических потребностей человека.

Д.И. Фельдштейн акцентирует внимание на том, что эволюция индивидуальности может быть анализирована через призму образовательных стратегий как процесс, отмеченный разнообразием и становлением интегративных черт, которые сигнализируют о достижении определенного уровня социокультурного развития, включенности и проявления гуманитарных аспектов. В данном аспекте, социальное развитие является предварительным и ведущим по отношению к когнитивному росту, при этом степень социальной зрелости указывает на способность индивида переходить к новым фазам онтогенетического развития [Цит. по: 47, с. 184].

Характер развития подростка на различных этапах можно проследить через изменения в структуре самосознания, которые проявляются в таких аспектах, как личностная рефлексия, самооценка, мотивация деятельности,

требования к себе и другим, интересы и идеалы. В дошкольном возрасте начинают формироваться мотивы достижения успеха и соперничества.

Развитие подростка на разных стадиях можем оценить, наблюдая за трансформациями в самовосприятии. Эти изменения затрагивают различные сферы, включая саморефлексию, уровень самооценки, мотивационные аспекты в связи с активностью, постановку требований к себе и окружающим, увлечения и стремления. В период дошкольного возраста начинают закладываться основы для стремления к успеху и конкуренции [37, с. 205].

В период адаптации к начальной школе социальные мотивы приобретают большее значение по сравнению с личными стремлениями. Этот процесс обусловлен запуском процесса формального образования и активным взаимодействием в учебной среде. Развитие навыков критической оценки последствий своих решений и стратегического планирования своего поведения становится заметным у детей этого возрастного периода.

В период подросткового возраста трансформация интересов часто связана с процессом полового созревания. Этот этап развития личности можно разделить на две ключевые фазы: в первой происходит формирование новой системы интересов под влиянием биологических и социальных факторов, в то время как вторая фаза характеризуется развитием полового влечения. Эти изменения способствуют увеличению значимости и сложности самооценки, а также возрастанию количества краткосрочных интересов [46, с. 89].

К периоду старшей школы у подростков развивается критическое мышление, позволяющее оценивать ситуации и действия с учётом внутренних убеждений и внешних факторов при выборе линии поведения. Это осознание личных мотиваций способствует глубинному пониманию действий и мотивов окружающих людей.

Изучим эволюцию мотивационной структуры в процессе онтогенетического развития, особенно акцентируя внимание на ее характеристиках в периоде подросткового возраста. Ученые такие как К. Мюррей, Д. Мак-Клелланд и Дж. Аткинсон уделяют особое внимание

процессу складывания мотивационной сферы в раннем возрасте, а также подчеркивают роль генетических факторов в этом процессе. Эти исследователи отмечают, что мотивы, сформированные в дошкольный период, отличаются значительной стабильностью. Таким образом, в рассматриваемом возрасте происходит закладывание, структурирование и закрепление иерархии мотивов [52, с. 67].

Международные ученые подчеркивают критическую роль семейного воспитания как основополагающего социального элемента, оказывающего влияние на эволюцию мотивации к достижениям. Д. Мак-Клелланд выделяет необходимость открытого признания и поддержки достижений детей в семейной среде, что является катализатором для формирования стремления к успеху. Х. Хекхаузен указывает, что критика в отношении неудач, представленная в контексте доброжелательности и уважения, не воспринимается детьми как что-то отрицательное, способствуя таким образом разветвлению мотивационной структуры. Эмоциональное участие родителей и поддерживающая атмосфера в семье играют значимую роль в культивировании навыка стремления к выполнению поставленных задач. Сочетание мотивирующей окружающей среды и умеренного наставничества со стороны родителей складывает благоприятные предпосылки для развития желания добиваться высот, предоставляя детям возможности для самостоятельной апробации их способностей и компетенций [52].

Между 9 и 11 годами детство достигает этапа, на котором развивается уникальный механизм атрибуции, определяющий взаимосвязь между неудачами и их причинами. В этой фазе юные умы учатся идентифицировать и применять стратегии компенсации для смягчения последствий ошибок. В этом же временном промежутке наблюдается, что у младших подростков уровень амбиции к успеху и беспокойство о социальной оценке их действий остаются менее выраженными по сравнению с детьми младшего школьного возраста [38, с. 42].

Х. Хекхаузен идентифицирует ключевые элементы, служащие катализаторами для эволюции мотивационной сферы лица в ходе его индивидуального развития. К числу таковых элементов можно отнести способности к анализу и классификации задач по степени их трудности, навыки эффективного взаимодействия с объектами окружающей среды, осознание связи между собственным вкладом и конечными достижениями, а также наличие стремления к автономии и самостоятельности в действиях. Важную функцию в этом процессе выполняют методы воспитания, в частности, система поощрений и санкций, предусмотренная родительскими фигурами, а также процесс социализации через имитацию и усвоение поведенческих стереотипов, передаваемых от поколения к поколению [Цит. по: 40, с. 44].

Мотивационная сила значительно определяет детское поведение, когда они амбициозно стремятся удовлетворить желания, игнорируя текущие условия или собственные способности и имеющиеся у них ресурсы. Желание достигать целей является постоянным атрибутом характера, однако его фокус способен эволюционировать с возрастом. В период adolescence эта эволюция зачастую связана с изменением группы принадлежности, влияющей на цели, имеющие значимость для формирования личности.

В исследовательских работах С.С. Занюк представлен вывод о том, что у подростков можно повышать мотивацию к достижениям, акцентируя внимание на влияние их самооценки и стремления к успеху. Этот процесс включает в себя стимулирование веры в то, что итоги их усилий являются прямым результатом их действий, а также увеличение значимости и желаемости достижения целей [39, с. 58].

К преимущественным элементам, активизирующим стремление молодежи к успешности, относится присутствие в их среде ориентиров для имитации. Необходимо, чтобы эти образцы были не просто эффективны в своих деяниях, но и отражали достигнутые высоты с подходящим удовлетворением. В случае, если юноши воспринимают своих родителей как

неспособных к достижениям, это может вызвать двоякую реакцию: или подражание этому негативному примеру с потерей интереса к задачам, или поиск альтернативных примеров для подражания. При выборе второго пути у подростка может сформироваться стремление к достижению целей через компенсаторные действия, выражающиеся в агрессии или неврозах [39].

Степень стремления к достижениям значительно определяет сложность выбираемых заданий. Адоlesценты, которые берут на себя сверхсложные вызовы, зачастую руководствуются верой в то, что их оценят по масштабам стремлений, а не по результатам. В противовес, молодые люди с выраженной мотивацией на успех нацелены на высококачественное выполнение задач и редко находят удовлетворение в собственных достижениях. Также они проявляют упорство, готовы уделять больше времени решению весьма непростых задач [41, с. 235].

Мотивация к успеху часто усиливается через соревнования и конкурентную борьбу. Изучения, проведенные Д. Мак-Клелландом и Д. Аткинсоном, выявили, что эти аспекты приобретают наибольшее значение при официальных отношениях с преподавателем. В более расслабленной среде, однако, ученики с невысокой мотивацией к достижениям проявляют лучшие результаты. Это обусловлено снижением боязни потерпеть неудачу и возрастающим стремлением к взаимодействию с преподавателем.

Таким образом, учителю необходимо проявлять внимательность к уникальным чертам личности подростков, стремясь создать условия, способствующие их успеху. Педагог имеет возможность влиять как на динамику в классе, так и на сложность предложенных задач, адаптируя их под возможности учеников. Адекватная корректировка данных параметров может улучшить активное участие школьников в образовательном процессе и, как результат, увеличить их стремление к успеху.

Феномен страха перед успехом, впервые изученный ученым М. Хорнером, освещает, как высоты достижений влекут за собой усиленные ожидания общества, требующие постоянного соответствия, что может

заставить личность отказаться от своих реальных стремлений. В образовательной среде, роль ученика-отличника может служить в качестве стратегии социализации для учащихся, испытывающих трудности в установлении контактов с одноклассниками, участии в спортивных мероприятиях, активных играх или танцах, предлагая альтернативный путь достижения социального признания [Цит. по: 24, с. 57].

Когда подростки сталкиваются с вызовами в социальной и академической сферах, они могут стремиться улучшить свои учебные показатели, рассчитывая на положительную реакцию от учителей и родителей. Г. Салливан указывает на то, что во взрослом возрасте эти успешные ученики могут испытывать сложности, так как в подростковом возрасте их взаимодействие часто сводилось к общению с лицами с аналогичными интересами, что могло ограничить развитие комплексных социальных умений [Цит. по: 61, с. 183].

А. Маслоу подчеркивает интригующую взаимосвязь между мотивационными процессами и эмоциональным состоянием человека. В его теории выявляется, что индивиды с высокой мотивацией не только достигают лучших результатов в своих начинаниях, но и часто испытывают позитивные чувства, когда их действия алигнируются с основополагающими стремлениями. Обратное, присутствие негативных эмоций может указывать на диссонанс между текущими действиями и глубинными желаниями личности [53, с. 19].

В процессе воспитания подростков, находящихся в условиях социального и психологического дискомфорта, часто наблюдается проявление феномена изученной беспомощности. Это специфическое психологическое состояние оказывает глубокое влияние на уровень мотивации подростка и поражает его эмоциональную и когнитивную сферы. По мнению исследователя Х. Хекхаузена, существует несколько ключевых личностных факторов, способствующих развитию этого состояния, включая пониженную самооценку, атрибуцию неудач к недостатку личных способностей и

склонность к внешнему локусу контроля. Вместе с тем, одним из важных аспектов мотивации достижений у подростков, переживающих период среднего и старшего возраста, является развитие умений адекватно оценивать и учитывать как внутриличностные, так и внешние факторы при осуществлении выбора или принятии важных решений [Цит. по: 43, с. 17].

Таким образом, в период 12-14 лет, мотивация достижения развивается в контексте социального окружения, меняющихся интересов и формирующейся самооценки. В этом возрасте подростки начинают всё больше ориентироваться на оценки и ожидания со стороны референтных групп, что влияет на их мотивацию и выбор задач. Развитие мотивации достижения поддерживается ситуациями, в которых подросток может проявить самостоятельность, оценить свои успехи и неудачи, а также учиться на собственных пробах и ошибках. Важную роль играют также модели для подражания и примеры успешных достижений среди значимых взрослых. При этом в благоприятных условиях подросток учится адаптироваться к ожиданиям социальной среды, формирует уверенность в собственных силах и развивается личностная ориентация на успех.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов

В актуальном образовательном контексте существует множество программ, ориентированных на развитие мотивации достижения успеха среди подростков. Важно, чтобы педагоги-психологи обладали глубокими знаниями и пониманием основных социально-психологических явлений, связанных с подростками, особенно теми, кто занимается в спортивных школах.

В современных исследованиях, особенно в области психологии и педагогики, активно используется метод моделирования, который играет ключевую роль. Под моделью понимается упрощенное представление конкретного объекта или явления в графической форме, отражающее его



основные характеристики. Модели функционируют как инструменты для анализа и проектирования исследуемых объектов и явлений [50, с. 144].

Модель представляет собой упрощенное изображение или символическое представление объекта или системы, которое используется для их анализа и воздействия. В современной психологии и педагогике моделирование является важной задачей, сопряженной с инновационными методами и передовыми научными концепциями. Этот процесс включает в себя разработку целей и стратегий для достижения эффективности педагогических систем, процессов и ситуаций [32, с. 297].

По утверждению В.И. Долговой, процесс разработки модели состоит из нескольких ключевых этапов. На первом этапе проводится анализ основных характеристик и свойств реальных процессов, что позволяет выявить их существенные аспекты. Далее осуществляется поиск новых возможностей, опираясь на центральную концепцию. После этого происходит сбор новых элементов, их комбинирование в воображении и формирование модели, которая адекватно отражает состояния и характеристики исследуемого объекта. Важным элементом моделирования являются мысленные эксперименты, которые позволяют создавать идеализированные объекты и сценарии, основываясь на теоретических знаниях [34, с. 67].

Моделирование, выступая в качестве метода, предоставляет возможность глубже исследовать объекты и явления через их упрощенные представления, отражающие ключевые аспекты и свойства. Такой подход содействует разработке новых идей и решений, которые могут быть эффективно применены на практике. Структура модели формируется на основе методологических принципов, причем ее составляющие находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. Ключевыми свойствами модели являются адекватность, что подразумевает ее соответствие исследуемому объекту, и динамичность, которая обеспечивает отражение изменений в объекте на протяжении времени [33, с. 132].

Первым шагом в процессе моделирования формирования мотивации достижения у подростков-спортсменов, является формулирование целей. Существенным элементом данного этапа является метод «Дерево целей».

Метод «Дерево целей» основывается на теории графов и представляет собой инструмент, позволяющий определить пути достижения стратегических целей, а также тактические цели, которые способствуют прогрессу в направлении установленных стратегических задач. Эти цели могут быть как долгосрочными, задающими общее направление, так и краткосрочными, отражающими промежуточные этапы на пути к более широким целям [35, с. 91].

С использованием метода «Дерева целей» можно установить иерархию целей, выявить взаимосвязи между ними и определить наилучший путь для достижения конечных целей. Этот метод позволяет систематизировать и структурировать процесс достижения целей, что облегчает планирование и управление [70, с. 67].

Таким образом, метод «Дерево целей» предоставляет инструмент для пошаговой разработки стратегических и тактических целей, обеспечивая системный и целенаправленный подход к исследованию формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов. Разработанное нами «Дерево целей» представлено на рисунке 1.

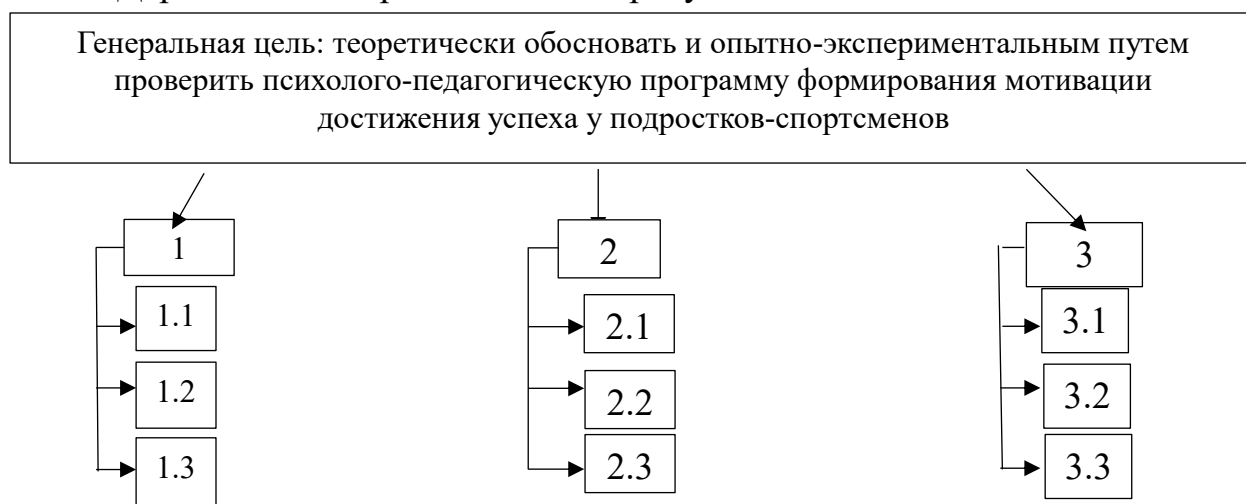


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов

Генеральная цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить психолого-педагогическую программу формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

1. Изучить теоретические основы исследования формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

1.1 Рассмотреть проблему мотивации достижения успеха в психолого-педагогической литературе.

1.2 Изучить особенности мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

1.3 Спроектировать модель формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

2.1 Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

2.2 Дать характеристику выборке и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

3.1 Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

3.2 Провести анализ опытно-экспериментального исследования формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

3.4 Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Следующим этапом после построения «Дерева целей» стал процесс разработки модели формирования мотивации достижения успеха у мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов, представленной на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель исследования формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов

Модель формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов состоит из следующих компонентов:

Теоретический компонент.

Цель: изучить теоретические подходы к проблеме мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов в психолого-педагогической литературе.

Методы: анализ, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование.

Диагностический компонент.

Цель: определить уровень мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

Методы: констатирующий эксперимент и тестирование.

Методики: методика Т. Элерса «Мотивация к успеху»; методика Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач»; методика А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова.

Формирующий компонент.

Цель: разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования мотивации достижения успеха подростков-спортсменов.

Методы: формирующий эксперимент.

Методики: групповые дискуссии, мини-лекции, ролевые игры, работа в парах.

Аналитический компонент.

Цель: провести анализ результатов исследования, разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику, а также составить рекомендации по формированию мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов педагогам и родителям.

Методы: формирующий эксперимент, тестирование.

Методики: методика Т. Элерса «Мотивация к успеху»; методика Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач»; методика А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова.

Таким образом, модель исследования мотивации достижения у подростков-спортсменов состоит из следующих структурных компонентов: теоретический (изучить теоретические основы исследования мотивации достижения у подростков-спортсменов); диагностический (проведение

диагностического исследования по проблеме исследования); формирующий (разработка и реализация психолого-педагогической программы формирования мотивации достижения у подростков-спортсменов); аналитический (проанализировать результаты исследования и разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику).

#### Выводы по 1 главе

В результате анализа работ отечественных психологов, таких как М.Ш. Магомед-Эминов, Л.И. Божович, Ю.М. Орлов и других, можно сделать вывод, что мотивация достижения формируется и развивается под воздействием как внутренних, так и внешних факторов. Она включает в себя множество компонентов, таких как потребности, ценности, личностные стандарты и мотивы, которые регулируют деятельность человека. Важным аспектом является социальная обусловленность мотивации достижения, что подчеркивает влияние окружающей среды и социальных отношений на формирование мотивационных установок личности. Социум выступает как важный фактор в этом процессе, а мотивация достижения рассматривается как результат взаимодействия индивида и общества. В исследовании предложено определение мотивации достижения как психической регуляции, которая организует и направляет деятельность личности, объединяя внутренние и внешние стимулы в единую мотивационную установку, что влияет на целенаправленное поведение в конкретной ситуации. Важным моментом является, что мотивация достижения включает не только стремление к результату, но и когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты, которые взаимодействуют для достижения целей. Особенно важно развитие мотивации достижения в возрасте 12-14 лет, когда подростки начинают активно ориентироваться на оценки и ожидания со стороны референтных групп, что влияет на их мотивацию и выбор задач. В этот период развитие мотивации поддерживается ситуациями, в которых подросток может проявить самостоятельность, оценить свои успехи и неудачи, а также учиться на

собственных пробах и ошибках. Роль моделей для подражания и примеров успешных достижений среди взрослых также имеет большое значение. В итоге, в благоприятных условиях подросток учится адаптироваться к ожиданиям социальной среды, формирует уверенность в своих силах и развивает личностную ориентацию на успех.

Также нами было составлено «Дерево целей», которое имеет генеральную цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить психолого-педагогическую программу формирования мотивации достижения у подростков-спортсменов. Затем мы разработали модель исследования формирования мотивации достижения у подростков-спортсменов состоящую из следующих структурных компонентов: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов проходило в три этапа.

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, анализ, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование и подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выявлен объект и предмет исследования, сформулирована гипотеза, поставлена цель и задачи, а также изучена литература с целью изучения проблемы мотивации достижения у подростков-спортсменов, разработана модель исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента и обработка результатов. На этом этапе была проведена психодиагностика по трем методикам. Полученные результаты были обработаны, сведены в общие таблицы и представлены в виде диаграмм.

3. Контрольно-обобщающий: проведение повторной диагностики, анализ и обобщение результатов исследования, статистическая обработка результатов, формулирование выводов и разработка рекомендаций.

В исследовании мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов был использован комплекс методов и методик:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методика Т. Элерса «Мотивация к успеху»; методика Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач»; методика А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова.



#### 4. Методы математической статистики – Т-критерий Вилкоксона.

Анализ – это детальное исследование или изучение чего-либо, основанное на разборе его составных частей и анализе свойств. Этот процесс может быть как мысленным, так и физическим, и часто используется в научных исследованиях для выявления особенностей и закономерностей в изучаемом объекте или явлении. Аналитические методы настолько распространены в научном сообществе, что термин «анализ» часто становится синонимом общего понятия исследования [55, с. 13].

Процедуры анализа обычно включены в любое научное исследование и могут формировать начальный этап, а порой и завершающий этап, познавательного процесса. Однако анализ остается важным на различных этапах познания, где он может способствовать глубокому пониманию и выделению ключевых характеристик объекта или явления [30, с. 277].

Анализ литературы – это метод научного исследования, который включает в себя процессы мысленного или фактического разбора целого на составные части. Этот метод направлен на получение новых знаний и глубокое понимание изучаемого материала. Он предполагает критическое рассмотрение и оценку существующих исследований, теорий и концепций, что способствует выделению ключевых аспектов и обобщению информации [20, с. 47].

Обобщение – это когнитивный процесс, который включает в себя мысленный переход от конкретных фактов и событий к их отождествлению в уме. Этот переход может быть как индуктивным, когда отдельные факты объединяются для формирования общего вывода, так и логическим, когда одна мысль переходит к другой, более общей [60, с. 109].

Процесс обобщения тесно связан с другими когнитивными операциями, такими как абстракция, анализ, синтез, сравнение, а также различными методами индукции. В результате обобщения формируется общее представление или вывод, основанный на выделении общих черт или закономерностей, что способствует более глубокому и системному пониманию изучаемого материала [60, с. 110].

Синтез – это процесс объединения результатов с целью формирования или проектирования целостного представления. Этот метод включает в себя комбинирование различных элементов, идей или компонентов для создания нового, интегрированного целого. В ходе синтеза, различные аспекты или части объединяются с учетом их взаимодействия и влияния друг на друга, что позволяет формировать более полное и комплексное понимание объекта или концепции. Синтез является ключевым этапом в творческих и инновационных процессах, а также способствует созданию новых исследовательских подходов и решений [60, с. 158].

Целеполагание – это практическое осмысление собственной деятельности, включающее постановку конкретных целей и их последующее достижение. Этот процесс включает в себя разработку четких и реалистичных целей, осознание их значимости, а также определение конкретных шагов и ресурсов, необходимых для их реализации. Целеполагание выполняет важные методические и методологические функции. Оно является реальным интегратором действий в системе «цель – средства достижения – результат деятельности» и обеспечивает функционирование факторов, определяющих ход деятельности: интересов, потребностей, мотивов и стимулов [34, с. 68].

Моделирование – это метод исследования объектов познания через их представление в виде моделей. В контексте психологии, метод моделирования представляет собой комплексное исследование социально-психологических явлений, объектов и процессов, осуществляемое с использованием созданной искусственно или естественно системы, называемой моделью. Этот метод включает в себя как практические, так и теоретические аспекты и направлен на более глубокое понимание социальных явлений через их систематизацию, анализ и воспроизведение в рамках модельной структуры.

Модель – это абстрактное или материальное представление объекта или явления, которое служит упрощенной версией моделируемого объекта и в достаточной степени отражает его существенные свойства для целей конкретного моделирования [32, с. 298].

Эксперимент – это метод систематического сбора фактов, осуществляемый в специально созданных условиях, которые способствуют активному проявлению изучаемых психических явлений [60, с. 494].

Констатирующий эксперимент – это один из основных методов исследования, направленный на изменение одной или нескольких независимых переменных с целью определения их воздействия на зависимые переменные. Отличительной особенностью констатирующего эксперимента являются его цели и задачи, которые направлены на выявление влияния изменений в управляемых переменных на результаты исследования [60, с. 314].

Формирующий эксперимент – это метод, при котором исследователь активно влияет на испытуемого с целью изучения изменений в его психике или поведении. Этот подход позволяет наблюдать и анализировать, какие трансформации происходят в психической сфере испытуемого в результате оказываемого воздействия [60, с. 407].

Тестирование является ключевым инструментом в области психодиагностики, задействующим специально разработанные инструментарию – тесты с стандартизированными заданиями и вопросами, имеющими четко определенную оценочную шкалу. Этот методологический подход предназначен для объективной квантификации разнообразных индивидуальных психологических различий. Через применение тестирования достигается стандартизированная оценка личностных особенностей, уровня приобретенных знаний и умений, а также других значимых атрибутов личности, позволяя предсказать их развитие с определенной степенью достоверности. Тестирование предусматривает активное вовлечение испытуемого в специфический тип деятельности (например, решение проблем, прикладное рисование, создание устных нарративов по изображениям и т.д.), выбор которой зависит от конкретных целей диагностики. Анализируя полученные в ходе тестирования данные,

специалист делает выводы о присутствии, характере и степени развития различных психологических характеристик у человека [60, с. 398].

Исследование мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов проводилось с помощью комплекса методик. Рассмотрим эти методики исследования подробнее.

Математическая статистика – это раздел науки, который занимается разработкой и применением математических методов для обработки и анализа статистической информации с целью извлечения значимых научных или практических выводов. Важную роль в этой дисциплине играет теория вероятностей, которая помогает оценить точность и надежность статистических выводов, особенно в условиях ограниченного объема данных [58, с. 51].

#### 1. Методика Т. Элерса «Мотивация к успеху».

Этот инструмент диагностики предназначен для измерения уровня мотивации к успеху и целеустремленности. Он включает в себя 41 пункт, на которые участникам необходимо дать однозначные ответы - либо «да», либо «нет». Финальная оценка формируется путем сложения всех полученных очков. Принцип оценки заключается в том, что более высокий балл указывает на более сильно выраженную стремление к достижению поставленных задач и успеху.

Если общее количество баллов, набранных испытуемым, составляет от 1 до 10, то это указывает на его низкий уровень стремления к реализации своих целей. При наборе от 11 до 16 баллов диагностируется средняя степень мотивации к успеху, что свидетельствует о более значительном, но не полном вовлечении в процесс достижения поставленных задач. Общий итог в диапазоне от 17 до 20 баллов говорит о высоком уровне мотивации испытуемого, отражающем его сильное желание и готовность к достижению высоких результатов. В случае, когда суммарный результат превышает 21 балл, это может свидетельствовать о чрезмерно высоком стремлении к успеху, что

порой может приводить к негативным последствиям из-за нереалистичных ожиданий или излишней нагрузки.

## 2. Методика Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач»

Эта методология разработана для количественной оценки уровня мотивации человека склоняться к избеганию неудач и стремлению к самозащите. Анализ такого мотивационного аспекта критически важен для нашего исследования, поскольку стремление избегать поражений существенно ограничивает способность подростков к достижению выдающихся успехов. Применяемый опросник сформирован из 30 строк, где каждая содержит тройку слов. Задание для участника заключается в отборе одного слова из каждой строки, которое лучше всего отражает его личностные качества. Результативный показатель мотивации к избеганию неудач получается путем агрегирования всех набранных очков. Следовательно, чем выше общий балл, тем более выражено данное стремление.

При наборе от 2 до 10 очков испытуемые демонстрируют слабое стремление к минимизации провалов. С набрав от 11 до 16 очков, участники показывают умеренное желание избегать неудач. Набрав от 17 до 20 очков, участники выражают интенсивное стремление к предотвращению поражений. Сумма очков выше 21 указывает на чрезмерное желание избежать неудач.

## 3. Методика А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова.

Этот инструмент психологического анализа способствует выявлению двух ключевых типов мотивации в структуре личности: стремления к успеху и предпочтения избегать провалов. С его помощью определяется преобладающий мотивационный драйвер. Конструкция инструмента представляет собой анкету, которая разработана в двух версиях для мужчин и женщин соответственно. Участникам предлагается ряд утверждений, отражающих их взгляды на разнообразные аспекты жизни. Ответчик указывает уровень своего согласия или несогласия с каждым пунктом,

используя оценочную шкалу от +3 (полное согласие) до -3 (полное несогласие).  
Общая оценка формируется путем подсчета всех полученных оценок.

Когда общий итог оценок тестируемого попадает в диапазон между 165 и 210 баллами, это указывает на превалирование стремления к достижению положительных результатов. Если же итоговая сумма находится между 76 и 164 баллами, это свидетельствует о преобладании у тестируемого стремления избегать отрицательных исходов. В случае, когда сумма набранных баллов лежит в пределах от 30 до 75, сделать однозначный вывод о наличии у человека мотивации либо к достижению успеха, либо к избежанию неудач невозможно.

Для проверки гипотезы исследования и сравнения результатов психодиагностики нами был применен метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона. данный метод применяется для сравнения результатов на одной и той же группе выборки. С его помощью можно выявить наличие изменений в психологических особенностях, а также он дает возможность оценить их масштаб и значимость, способствуя определению, в какой степени одно изменение результатов является более значимым по сравнению с другим.

Таким образом, организация опытно-экспериментального исследования формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов был использован комплекс методов: теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование; эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по следующим методикам: методика Т. Элерса «Мотивация к успеху»; методика Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач»; методика А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова. Метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе спортивной школы МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив» г. Челябинск. Группу выборки составили

воспитанники, в количестве 40 человек, в возрасте 12-14 лет, из них 25 мальчиков и 15 девочек.

Все дети регулярно посещают тренировки, участвуют в соревнованиях и занимают призовые места. Среди воспитанников дружеские отношения, имеются явные лидеры. При этом не все подростки стремятся к высоким результатам на соревнованиях, оправдывая это тем, что есть более способные спортсмены.

Дети уважительно относятся к тренеру и выполняют все его поручения. Успеваемость в общеобразовательных школах у большинства испытуемых средняя, некоторые дети стараются учиться только на 4-5, эти дети и занимают призовые места на соревнованиях.

Диагностическая работа, проведенная с использованием методик, осуществлялась перед тренировками.

Проведенное исследование по методике Т. Элерса «Мотивация к успеху», привело к получению следующих результатов, представленных на рисунке 3 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.



Рисунок 3 – Результаты исследования уровня мотивации достижения у подростков-спортсменов по методике Т. Элерса «Мотивация к успеху»

Согласно полученным данным у 25 % (10 человек) низкий уровень мотивации достижения успеха, это может указывать на недостаточное стремление к достижению целей, возможно эти испытуемые не уверены в

своих способностях. У 50 % подростков (20 человек) средний уровень мотивации достижения успеха, Эти испытуемые имеют определенное стремление к достижению успеха, однако это стремление может быть недостаточно выражено. У 20 % подростков (8 человек) умеренно высокий уровень мотивации достижения успеха, эти испытуемые обладают достаточно сильным стремлением к достижению успеха в спорте, однако они могут испытывать определенные трудности или препятствия на пути к своим целям. У 5 % подростков (2 человека) слишком высокий уровень мотивации достижения успеха, это может указывать на чрезмерную конкурентоспособность или перфекционизм у этих испытуемых, что также может иметь негативные последствия. Преобладает средний уровень мотивации достижения успеха, отражающий их желание проверить свои умения и способности в деятельности.

В результате проведенного исследования по методике Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач», были получены следующие результаты, представленные на рисунке 4 и в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.



Рисунок 4 – Результаты исследования уровня мотивации к избеганию неудач у подростков-спортсменов по методике Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач»

Из проведенного исследования выяснилось, что 15 % опрошенных подростков, что равно 6 участникам, демонстрируют низкий уровень мотивации к избеганию неудач. Это может свидетельствовать о их высоком



самоощущении и предрасположенности к рискам, а также о том, что они менее боятся провалов и готовы сталкиваться с трудностями. Среди 40 % подростков, или 16 человек, наблюдается средний уровень страха перед провалом, что указывает на наличие у них некоторого страха перед неудачами, однако это не мешает им участвовать в конкурентных действиях. При этом 35 % участников опроса, что соответствует 14 подросткам, показали умеренно высокую тенденцию к избеганию ситуаций, где есть риск неудачи, что может негативно сказываться на их спортивных достижениях из-за избегания вызовов. Также выявлено, что у 10 % опрошенных, то есть у 4 подростков, чрезмерно высокий страх перед неудачами, что может ограничивать их возможности для принятия вызовов и роста в спортивной карьере. В основном, средний уровень мотивации к избеганию неудачи охватывает около 40 % участников, то есть 16 подростков, которые склонны избегать конкурентные ситуации из-за боязни потерпеть неудачу.

Проведенное исследование по методике А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова, привело к получению следующих результатов, представленных на рисунке 5 и в таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

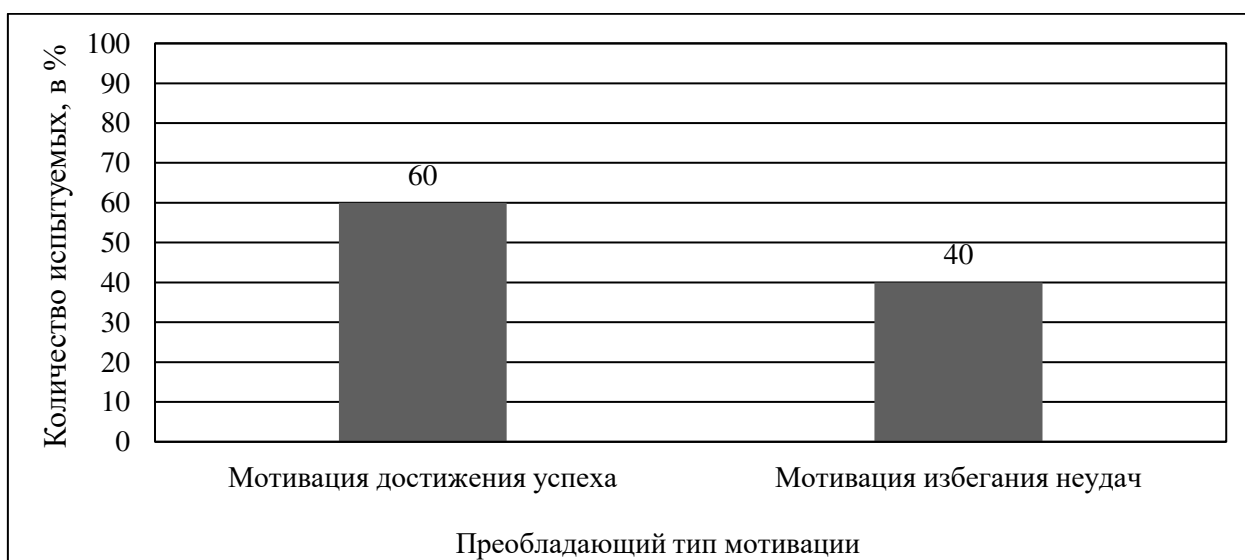


Рисунок 5 – Результаты исследования преобладающего типа мотивации у подростков-спортсменов по методике А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова

Исходя из анализа данных, 40 % подростков-спортсменов, что составляет 24 человека, демонстрируют мотивацию, направленную на избегание неудач. Это указывает на то, что данный контингент подростков склонен избегать сценариев, сопряженных с риском неуспеха, вероятно, из-за страха перед возможным провалом или недостатком уверенности в своих атлетических навыках. Такая позиция может создавать препятствия для их активного участия в спортивных соревнованиях и препятствовать достижению высших спортивных достижений. В то же время, 60 % подростков, или 36 человек, показали преобладание мотивации на достижение успеха, что свидетельствует о их выраженном стремлении к высоким результатам в спорте, уверенности в собственных способностях, готовности к реализации амбициозных спортивных целей и принятию вызовов. Эта группа испытуемых менее склонна избегать риска, связанного с возможностью неудачи.

Использование разнообразных диагностических инструментов выявило, что у большого процента подростков присутствует склонность к избеганию неудач, боязнь потенциальных провалов, отказ от участия в конкурентных ситуациях. Желание достигать успеха у данной возрастной группы оценивается как умеренное.

#### Выводы по 2 главе

Исследование мотивации достижения у подростков-спортсменов состояло из трех этапов: исследовательской и препаративной, экспериментальной, а также завершающей и обобщающей. В рамках данного аналитического процесса был задействован широкий спектр методов и подходов, включая теоретические – изучение и синтез научной литературы по психологии и педагогике, формулирование гипотез и их моделирование, а также эмпирические методы оценки мотивации: используемые техники Т. Элерса для анализа стремления к успеху и избегания неудач, а также адаптированный вариант теста А. Мехрабиана по мотивации к достижениям, отредактированный М.Ш. Магомед-Эминовым.

Анализ, выполненный в соответствии с методикой Т. Элерса «Мотивация к успеху», показал: изученная группа подростков демонстрирует различные степени стремления к успеху. Конкретно, 25 % (10 человек) испытывают недостаточное влечение к достижению целей, 50 % (20 человек) располагают умеренным уровнем стремления к успеху, 20 % (8 человек) выражают повышенный интерес к реализации своих амбиций, а 5 % (2 человека) проявляют чрезмерную мотивацию к достижению успеха. Доминирующая тенденция – средняя мотивация, что указывает на заинтересованность подростков в оценке и развитии своих компетенций и навыков. Исследование, проведенное Т. Элерсом, на тему «Мотивация к избеганию неудач» выявило, что изученная группа подростков распределилась следующим образом: 15 % (6 человек) демонстрируют низкий уровень стремления минимизировать риск неудачи, 40 % (16 человек) имеют среднее проявление данной мотивации, у 35 % (14 человек) наблюдается умеренно высокое желание избегать провалов, а у 10 % (4 человека) зафиксирован чрезмерно высокий уровень мотивации избегать неудачи. Самый распространенный показатель среди участников - средняя мотивация избегать неудач, составляет 40 % (16 человек), что характеризует их стремление избегать конкурентных ситуаций из страха перед потенциальными неудачами.

Применяя разработанный А. Мехрабианом «Тест мотивации достижения», в его адаптированной версии авторства М.Ш. Магомед-Эминова, наблюдается тенденция, что у большинства подростков (24 из 40 участников), а именно у 60 %, доминирует стремление избегать неудач, в то время как у оставшихся 40 % (16 из 40 подростков) преобладает стремление к достижению успеха. Таким образом, выявляется, что значительная часть исследуемой выборки предпочитает избегать ситуаций с потенциальным риском неудач.

Исследовательские данные по вопросу развития стремления к достижениям среди юных атлетов указывают на преимущественное наличие участников с умеренной и слабой настройкой на успех.

Исходя из полученных данных, было принято решение о разработке психолого-педагогической программы формирования мотивации достижения у подростков-спортсменов. К участию в программе приглашены все участники исследования, потому как, мотивация достижения играет ключевую роль в успехах в спорте и личностном развитии. Учитывая возрастные особенности подростков и их потребность в поддержке для формирования уверенности в собственных силах, программа направлена на развитие устойчивой мотивации, которая будет способствовать более целеустремленному поведению как в спортивной деятельности, так и в других сферах жизни. Вовлечение всех участников исследования позволяет создать равные условия для формирования мотивационных установок, учета индивидуальных особенностей и достижения общего эффекта в повышении мотивации, что особенно важно для спортсменов в период активного физического и психологического становления.

### ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ

#### 3.1 Психолого-педагогическая программа формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов

Цель: формирование мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

Задачи:

1. Создать условия для благоприятного психологического климата.
2. Повышение уровня стремления к достижению цели.
3. Снижение уровня стремления к избеганию неудач.
4. Активизация процесса самопознания и самоактуализации.

В процессе реализации психолого-педагогической программы применяются следующие методы: групповые дискуссии, мини-лекции, ролевые игры, работа в парах.

Основная форма работы социально-психологический тренинг представляет собой метод активного обучения и психологического воздействия, который осуществляется через интенсивное групповое взаимодействие. Его цель – повышение мотивации достижения. Этот процесс основывается на принципе активного вовлечения участников в деятельность, что помогает им не только развивать свои навыки, но и осознавать и анализировать собственное поведение, а также поведение других членов группы. Важным дополнением является рефлексия, которая позволяет участникам более глубоко осмысливать свои действия и взаимодействия с окружающими, что способствует лучшему усвоению материала и развитию мотивационных установок.

Программа рассчитана на подростков 12-14 лет, состоит из 11 занятий, продолжительность каждого занятия – 45 минут (1 академический час).

Общий объем программы 11 часов. Рекомендовано проведение занятий 1 раз в неделю.

Разработанная нами программа основывается на нескольких ключевых принципах:

1. Принцип деятельностной коррекции.
2. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей участников.

3. Принцип постепенного усложнения.

4. Принцип учета объема и разнообразия материала.

5. Принцип эмоциональной сложности материала.

Программа состоит из трех этапов:

Первый этап – ориентировочный.

Цель: активизация и сближение членов группы, установление продуктивного контакта педагога с группой.

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения.

2. Сокращение эмоциональной дистанции.

3. Побуждения желания сотрудничать.

Второй этап – содержательный:

Стадии тренинга:

1. Начальная стадия включает в себя этап вовлечения участников в процесс тренинга, помощь им в осознании важности стремления к успеху и формирование ориентации на привлекательность достижения целей. На этом этапе важно создать атмосферу причастности и мотивации для дальнейшего участия в тренинге.

2. Основная стадия сосредоточена на развитии мотивационно-ценностной базы подростков. Задача этой стадии – помочь участникам осознавать причины и ценности, стоящие за их поведением и действиями, научить их ставить цели и достигать их. Включает в себя обучение навыкам

самопрезентации и овладение методами, которые способствуют достижению успеха.

3. Завершающая стадия направлена на практическое применение приобретенных знаний и навыков, а также закрепление этих умений в реальных ситуациях. На этом этапе участники тренинга должны научиться реализовывать активную жизненную стратегию, основанную на мотивации к успеху и стремлении к самоактуализации.

Третий этап – заключительный:

Этот этап демонстрирует результат тренинговой работы, отражая степень сформированности у участников мотивации достижения успеха. Важными показателями являются: ценностное восприятие успеха, самостоятельность, выраженная в принятии личной ответственности за результаты своей деятельности, а также проявление активности и инициативности. Также учитывается уровень развития самоорганизации и самоконтроля, который проявляется в стремлении к самореализации и самоактуализации. Заключительный этап позволяет оценить степень развития этих показателей и их влияние на общий процесс формирования мотивации достижения успеха.

Таблица 1 – тематическое планирование реализации психолого-педагогической программы формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов

№	Тема	Задачи	Структура занятия
Этап 1. Ориентировочный			
Цель: активизация и сближение членов группы, установление продуктивного контакта педагога с группой.			
1	«Знакомство»	Знакомство с участниками группы; выявление уровня первичных взаимоотношений;	«Сочинение историй» «Построится по росту с закрытыми глазами» «Мое имя» «Мои интересы» «Ты – мне, я – тебе»
2	«Все мы похожи»	Побуждение желания взаимодействовать, сотрудничать; снятие тревожности и неуверенности в себе.	«Приветствие» «Надо расположиться в шеренги так, чтобы...» «Никто и не знает...» «Поводырь»

Продолжение таблицы 1

Этап 2. Содержательный			
Цель: повышение мотивации достижения успеха у детей подросткового возраста.			
3	«Развитие уверенности в себе»	Развить умение действовать адекватно и эффективно в различных психических состояниях; развить умение выявлять сильные стороны своей личности и опираться на них; ознакомиться с техникой формирования положительной самооценки и готовности нести ответственность за свои поступки.	«Фиксация “Я”» «Убеждение» «Как вы относитесь к ошибкам» Тест «Проверьте уверенность в себе» Информирование «Преодоление сомнений в своей силе» «Уверенность в себе» «Утверждение»
4	«Определи свою жизненную цель»	Сформировать умение самостоятельно ставить перед собой цели и определять пути их достижения; помочь каждому участнику замотивировать себя на выполнении желаемого; сформировать чувства собственной значимости, повысить самооценку.	«Информирование» «Поставь себе цель» «Список целей» «Мои ресурсы»
5	«Что значит быть ответственным»	Формировать ответственность за свои успехи и неудачи	Упражнение «Мои успехи и мои неудачи» Упражнение «Работа над ошибками»
6	«Преодоление жизненных кризисов»	Помочь каждому подростку осмыслить жизненные кризисы; отработать установку на их принятие; оказать психологическую помощь всем, кто в этом нуждается; развить эмоциональную устойчивость.	Обсуждение проблемы «Мои трудностей в самореализации» Методика «Эпитафия»
7	«Преодоление жизненных кризисов»	Помочь каждому подростку осмыслить жизненные кризисы; отработать установку на их принятие; оказать психологическую помощь всем, кто в этом нуждается; развить эмоциональную устойчивость.	Процедура «Осознание жизненных кризисов» Аутотренинг «Волевой настрой на интенсивную учебу»
8	«Будь настойчив»	Формирование настойчивости в достижении целей.	Упражнение «Придумай девиз» Упражнение «Идентификация себя с гением»



Продолжение таблицы 1

9	«Быть успешным – круто»	Акцентирование внимания, Закрепление состояния успеха	Упражнение «Успехи как подарок» Упражнение «Лучший игрок» Упражнение «Больной скукой» Завершение занятия
10	«Преодолевай трудности»	Формирование активной стратегии в преодолении трудностей	Упражнение «Самый низкомотивированный человек»; Упражнение «Самоисполняющиеся предсказания» Завершение занятия
Этап 3. Заключительный Цель: закрепить полученные знания			
11	Рефлексия произошедшего в тренинге	Осмысление качественных изменений, которые произошли с группой и отдельными участниками.	Упражнение «Пирог» Упражнение «Два корабля» «Связующая нить» Завершение занятий

Конспекты занятий приведены в ПРИЛОЖЕНИИ 3. Для гармоничного внедрения развивающих программ в образовательный процесс были приняты меры, направленные на предотвращение возражений или неудовлетворенности как со стороны школьного руководства, так и среди обучающихся. В начале проведения этих занятий подростки проявляли сдержанность и осторожность по отношению к психологу и предлагаемым активностям, однако одновременно ощущалась их высокая заинтересованность. С течением времени учащиеся адаптировались к измененному формату обучения, и психолог стал восприниматься как равноправный член коллектива.

Таким образом, программа психологической и педагогической поддержки, направленная на формирование мотивации к достижениям среди юных атлетов, предполагает три фазы реализации. Ее ключевые направления включают развитие понимания мотивационных процессов, самоуверенности, получение удовлетворения от приложенных усилий для достижения задач, упорства, активности в преобразовании препятствий в вызовы и выбор

заданий, которые соответствуют их индивидуальному уровню компетенций и сложности.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации психолого-педагогической программы нами была проведена повторная диагностика по тем же методикам.

Результаты исследования формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов по методике Т. Элерса «Мотивация к успеху» до и после реализации программы, представлены на рисунке 6 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

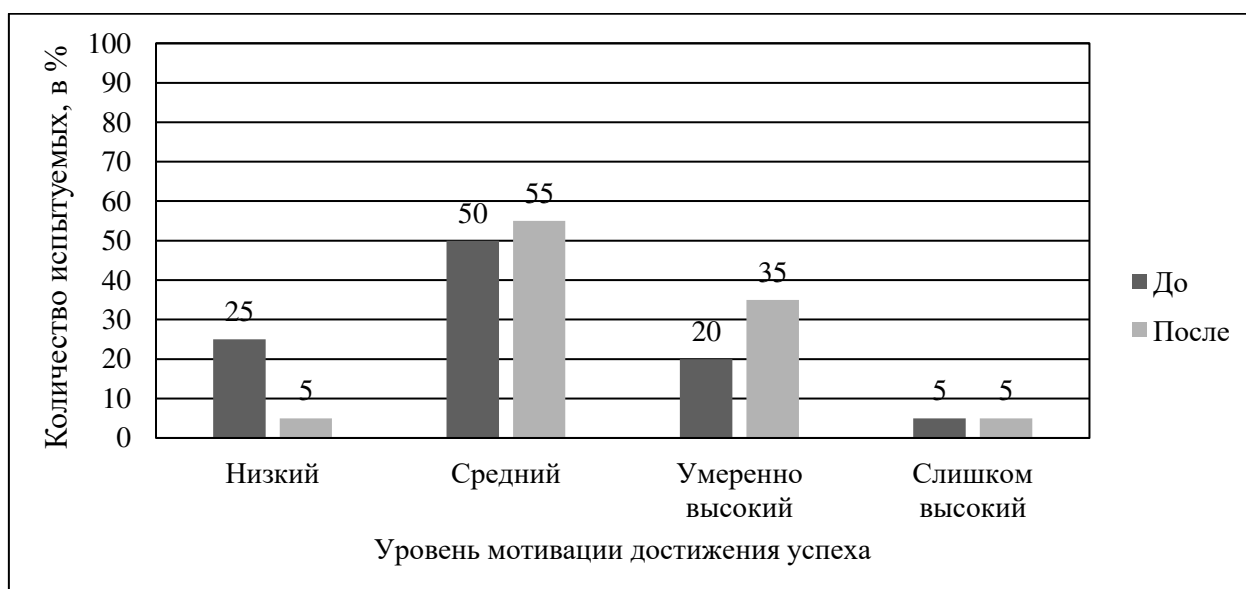


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов по методике Т. Элерса «Мотивация к успеху» до и после реализации программы

Из данных рисунка 6 мы видим, что количество подростков-спортсменов с низким уровнем мотивации достижения успеха снизилось с 25 % (10 человек) до 5 % (2 человека), что говорит о значительном улучшении мотивации среди спортсменов. В данном случае можно сказать, что участники исследования, вероятно, начали более активно стремиться к успеху, а их мотивация повысилась, что может быть результатом как внешних факторов (например, тренировки, соревнования), так и личных изменений в отношении к спорту и достижениям. Количество подростков, имеющих средний уровень возросло с

50 % подростков (20 человек) до 55 % (22 человека), соответственно эти участники исследования стали более целеустремленными. Увеличение числа подростков с таким уровнем мотивации может означать, что они осознали важность успеха, но при этом еще не обладают высокой мотивацией для достижения выдающихся результатов. Испытуемых с умеренно высоким уровнем мотивации достижения успеха стало больше на 15 % (6 человек), с 20 % (8 человек) до 35 % (14 человек), это изменение указывает на значительный сдвиг в сторону более высокого уровня мотивации у части подростков. Увеличение процента этих участников может говорить о повышении заинтересованности в спортивных достижениях и улучшении их настроения в контексте личной эффективности и амбиций. Количество участников исследования, характеризующихся слишком высоким уровнем, осталось также 5 % (2 человека).

В результате повторного исследования формирования мотивации достижения у подростков-спортсменов по методике Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач» до и после реализации программы, были получены следующие результаты, представленные на рисунке 7 и в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

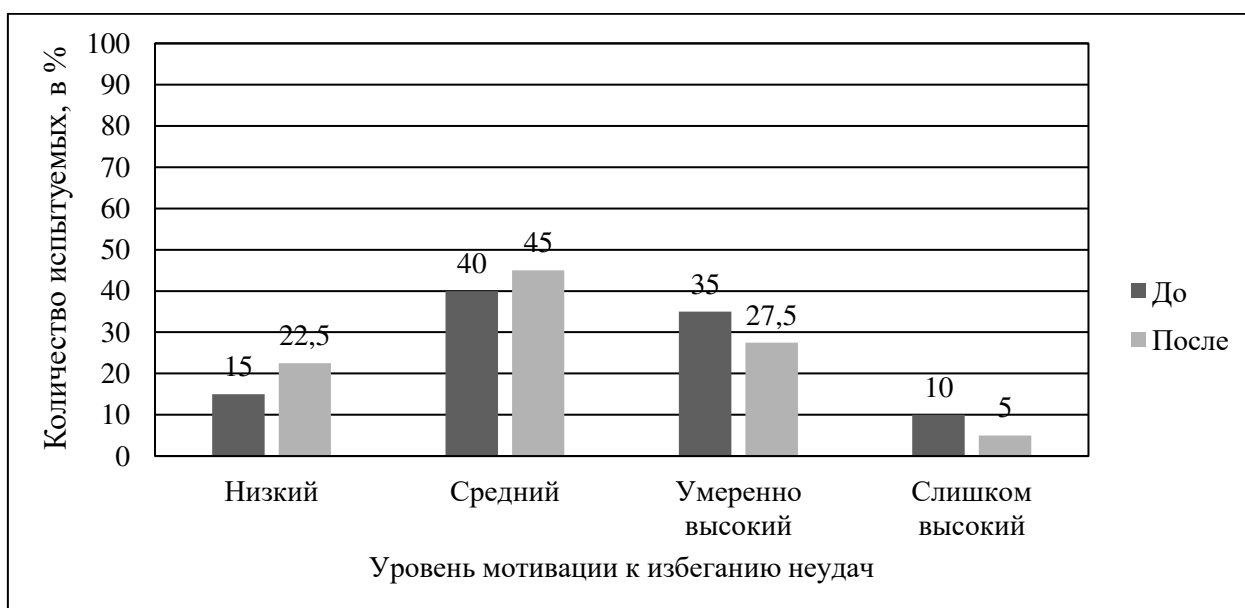


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня мотивации к избеганию неудач у подростков-спортсменов по методике Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач» до и после реализации программы

Опираясь на полученные данные, мы видим, что количество подростков-спортсменов с низким уровнем мотивации к избеганию неудач выросло с 15 % (6 человек) до 22,5 % (9 человек), что свидетельствует о том, что теперь подростки меньше опасаются неудач. Эти участники, испытывают меньше страха перед ошибками и начинают более рационально подходить к возможным неудачам в спорте, что может помочь им быть более инициативными и целеустремленными. Количество испытуемых, имеющих средний уровень выросло с 40 % подростков (16 человек) до 45 % (18 человек), это говорит о том, что среди участников исследования количество тех, кто находится в промежуточной позиции (не слишком сильно избегает неудачи, но и не игнорирует их полностью), увеличилось. Это может означать, что эти подростки воспринимают неудачи как нечто, из чего можно извлечь уроки, но в то же время стараются минимизировать риски, связанные с ошибками и поражениями. Количество подростков-спортсменов с умеренно высоким уровнем снизилось с 35 % подростков (14 человек) до 27,5 % (11 человек), это говорит о том, что среди подростков стало меньше тех, кто сильно ориентирован на избегание неудач, что указывает на возможное улучшение уверенности в собственных силах и желаниях справляться с трудными ситуациями. Эти дети, возможно, становятся более устойчивыми к неудачам и начинают воспринимать их как часть процесса достижения успеха. Испытуемых с слишком высоким уровнем стало меньше на 5 % (2 человека), с 10 % (4 человека) до 5 % (2 человека), это свидетельствует о том, что среди подростков стало меньше тех, кто проявляет склонность избегать неудачи. Это говорит о том, что эти участники не смогли научиться меньше фокусироваться на возможных негативных последствиях (неудачах) в своей спортивной деятельности, что может приводить к снижению уверенности и мотивации к преодолению трудностей и достижениям.

Повторное исследование формирования мотивации достижения у подростков-спортсменов по методике А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова до и после реализации

программы, показало следующие результаты, представленные на рисунке 8 и в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

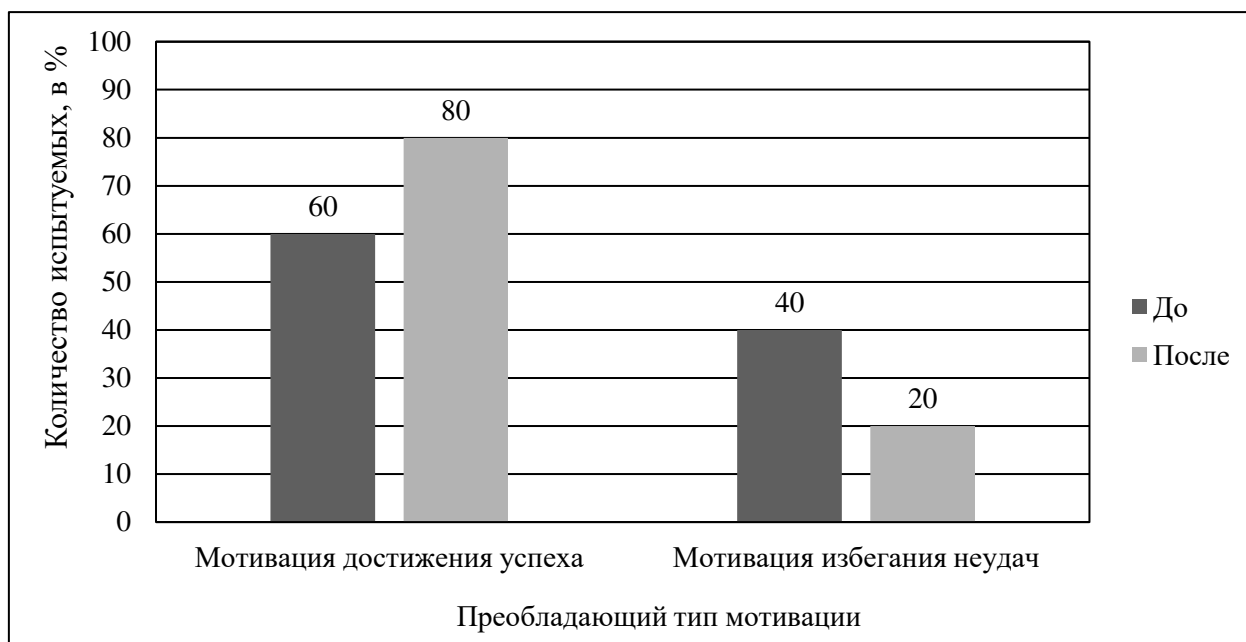


Рисунок 8 – Результаты исследования преобладающего типа мотивации у подростков-спортсменов по методике А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова до и после реализации программы

Согласно полученным данным количество подростков-спортсменов с более выраженной мотивацией достижения успеха возросло с 60 % (24 человека) до 80 % (32 человека), эти участники стали более целеустремленными, более уверенными в своих силах и начали ставить перед собой амбициозные цели. Это также может быть связано с улучшением тренировочного процесса, поддержкой со стороны тренеров и окружающих, а также с ростом их личной уверенности в способности достигать высоких результатов. Соответственно количество подростков с преобладающей мотивацией к избеганию неудач снизилось с 40 % (16 человек) до 20 % (8 человек), это свидетельствует о повышении уверенности подростков и их готовности воспринимать неудачи как неотъемлемую часть процесса развития и достижения успеха. Они, вероятно, научились справляться с неудачами и воспринимают их как возможности для роста, а не как угрозу для своей самооценки.

Таким образом, результаты опытно-экспериментального исследования формирования мотивации достижения у подростков-спортсменов, что внедрение психолого-педагогической программы дало положительные результаты.

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы формирования мотивации достижения у подростков-спортсменов, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона для методики Т. Элерса «Мотивация к успеху». Сформулированы 2 гипотезы.

H0: Интенсивность сдвигов в направлении повышения у подростков уровня мотивации к успеху не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении снижения у подростков уровня мотивации к успеху превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения. Результаты расчетов представлены на рисунке 9.

$$T_{кр} = 194 (p \leq 0.01); T_{кр} = 235 (p \leq 0.05)$$

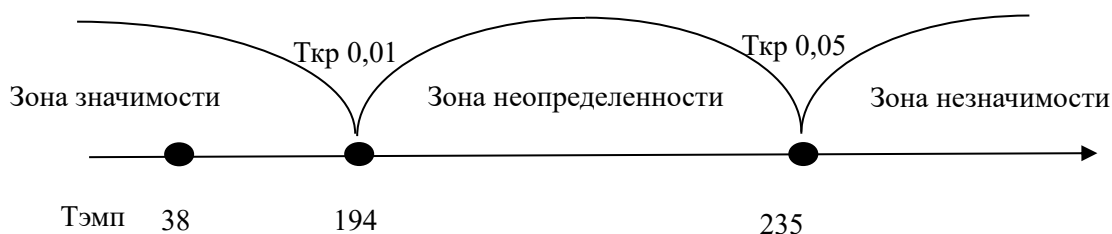


Рисунок 9 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня мотивации к успеху по методике Т. Элерса «Мотивация к успеху»

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ( $T_{эмп} = 38$ ), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании мотивации достижения у подростков-спортсменов до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H1.

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы формирования мотивации достижения у подростков-спортсменов был

выполнен расчет Т-критерия Вилкоксона по методике Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач». Сформулированы 2 гипотезы:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении снижения у подростков уровня мотивации к избеганию неудач не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении снижения у подростков уровня мотивации к избеганию неудач превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения. Результаты расчетов представлены на рисунке 10.

$$T_{кр} = 220 (p \leq 0.01); T_{кр} = 264 (p \leq 0.05)$$

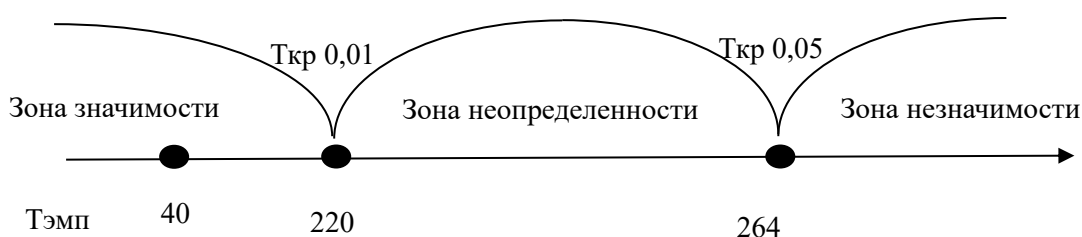


Рисунок 10 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня мотивации к избеганию неудач по методике Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач»

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ( $T_{эмп}=40$ ), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании мотивации достижения у подростков-спортсменов до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H<sub>1</sub>.

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы формирования мотивации достижения у подростков-спортсменов был выполнен расчет Т-критерия Вилкоксона по методике А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова. Сформулированы 2 гипотезы:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении повышения у подростков уровня мотивации достижения успеха не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении повышения у подростков уровня мотивации достижения успеха превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения. Результаты расчетов представлены на рисунке 11.

$$T_{кр} = 220 (p \leq 0.01); T_{кр} = 264 (p \leq 0.05)$$

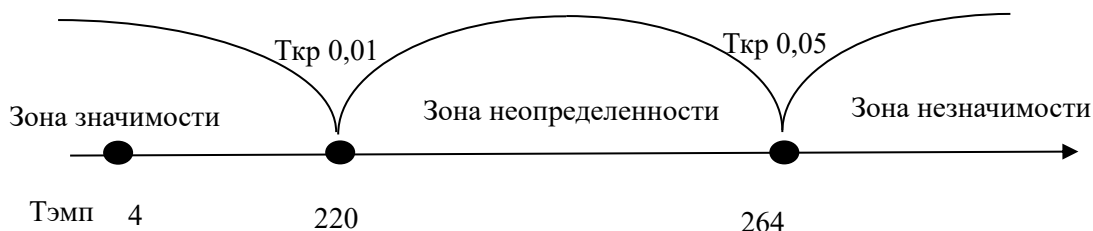


Рисунок 11 – Ось значимости для расчета T-критерия Вилкоксона данных уровня мотивации достижения успеха подростков-спортсменов по методике А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ( $T_{эмп}=4$ ), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H1.

Гипотеза исследования о том, что формирование мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов будет возможным, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов, подтверждена. Изменение мотивации достижения успеха статистически достоверно, достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, после реализации психолого-педагогической программы формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов данные подростки были повторно протестированы.

На основе сравнения первичной и повторной диагностики было выявлено, что после реализации специально разработанной психолого-педагогической программы формирования мотивации достижения успеха у



подростков-спортсменов, подростки научились ставить перед собой реальные цели, что позволило им достигать лучших результатов как в спортивной деятельности, так и в учебной. Они стали более уверены в своих силах, повысили уровень самоорганизации и дисциплины. Это означает, что психолого-педагогическая программа показала себя эффективной и результативной.

Гипотеза исследования доказана, задачи решены.

### 3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

На основании анализа психолого-педагогической литературы, проведения эмпирического исследования мы составили технологическую карту внедрения результатов опытно-экспериментального исследования в практику психологической службы образовательного учреждения.

Технологическая карта внедрения разделяется на семь ключевых этапов, охватывающих формулировку целей, задач, подходов и методик выполнения, плана проведения мероприятий, временных рамок и определения участников образовательного процесса с распределением ответственности по этапам.

Описываем фазы имплементации.

Целеполагание разработки и внедрения психолого-педагогической программы, направленной на развитие мотивации достижения среди подростков, занимающихся спортом. Данная стадия охватывает определение конкретных целей данной программы и детализацию плана поэтапного внедрения.

2. Создание благоприятного настроения на реализацию программы. Этап направлен на развитие позитивной мотивации и психоэмоциональной готовности к усвоению материала (выработка стремления к успехам у юных атлетов) реализации.

3. Анализ объекта внедрения включает изучение теоретических основ, а также методологии и практических подходов к исследованию.

Этап первичного апробирования технологии. Основная задача - сформировать команду, квалифицированную для тестирования подходов реализации.

5. Прямое изучение объекта внедрения. Этап направлен на полное овладение объектом исследования всеми участниками образовательного процесса, задействованными в реализации программы.

6. Улучшение методик использования внедряемого объекта. Этап включает в себя разработку условий для приобретения учителями необходимых компетенций, поддержку учебного процесса в рамках системного анализа, оптимизацию используемых техник обучения.

7. Диффузия инновационного подхода в изучении дисциплины. Фаза акцентируется на распространении знаний, обмене новаторскими методиками среди участников образования, продвижении передовых практик.

Подробно технологическая карта представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 5.

Психолого-педагогическое сопровождение представляет собой комплексную систему, в рамках которой разрабатываются социально-психологические и педагогические условия, способствующие эффективному обучению и всестороннему развитию каждого учащегося. Этот процесс направлен на создание благоприятной среды для личностного роста и успешной образовательной деятельности [27, с. 109].

Формирование мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов – это важная задача, которая требует учета особенностей возраста, индивидуальных склонностей, а также специфики спортивной деятельности. Для педагогов, работающих с подростками, важно учитывать не только физическое развитие, но и психологические аспекты, чтобы обеспечить успешное вовлечение в процесс обучения и тренировок, а также помочь юным спортсменам достигать высоких результатов. Ниже представлены рекомендации, которые могут быть полезными для педагогов:

1. Создание поддерживающей и позитивной атмосферы. Подростки, занимающиеся спортом, особенно в переходный возраст, часто сталкиваются

с внутренними сомнениями и неуверенностью. Важно создать такую атмосферу, в которой спортсмены чувствуют себя поддержанными и уважаемыми. Это включает:

- позитивное подкрепление: признание достижений, как больших, так и малых, помогает укрепить уверенность подростка в своих силах;
- эмоциональная поддержка: убедитесь, что спортсмены могут открыто выражать свои переживания, не опасаясь осуждения, эмоциональное подкрепление и поддержка создают ощущение, что неудачи – это лишь этап в процессе развития [36, с. 28].

2. Формирование осознания личных целей и ценностей. Для того чтобы подростки развивали мотивацию достижения, важно помочь им осознать, что спорт может быть не только способом самоутверждения, но и средством реализации личных ценностей. Поддержка педагогов может проявляться в:

- составлении личных целей: помогите подросткам поставить перед собой конкретные, достижимые цели. вместо абстрактных фраз вроде «быть лучшим» используйте конкретику, например: «улучшить результат на 5% в следующем месяце»;
- развитие осознания процесса: объясните, что успех в спорте зависит не только от таланта, но и от упорного труда, дисциплины, регулярности тренировок и самоконтроля, чем больше подросток понимает, что успех – это результат личных усилий, тем больше будет стремиться к достижению [44, с. 249].

3. Вовлечение в процесс принятия решений. Подростки стремятся к независимости и самостоятельности. Важно вовлекать их в процесс принятия решений относительно тренировочного процесса:

- обсуждение тренировочного плана: дайте подросткам возможность участвовать в обсуждении тренировок, учитывая их мнение о том, какие аспекты требуют улучшения, что помогает развить чувство ответственности за собственный прогресс;

– оценка собственного состояния: убедите подростков анализировать свои успехи и неудачи, выявлять слабые места и планировать корректировки в тренировочном процессе [58, с. 67].

4. Развитие самоконтроля и дисциплины. Самодисциплина – ключевая составляющая мотивации достижения. Подростки, обладающие хорошими навыками самоконтроля, более успешно справляются с трудностями, возникающими на пути к цели. Педагогам важно:

– регулярная практика саморегуляции: включайте в тренировки элементы, которые способствуют развитию самоконтроля, например, концентрацию на дыхании, внимание к технике выполнения упражнений, а также задачи на повышение стрессоустойчивости;

– стратегии борьбы с ленью: подростки могут терять мотивацию в трудные моменты, важно научить их справляться с этим, создавать планы на случай, если мотивация падает, и поддерживать внутреннюю решимость даже в моменты сомнений [38, с. 42].

5. Моделирование успеха через роль наставника. Подростки склонны подражать взрослым моделям поведения, и их мотивация достижения может быть существенно усилена через правильный пример:

– роль наставника: становитесь примером для подражания. делитесь личными достижениями, трудностями и способами их преодоления, подростки должны видеть, что успехи – это результат долгосрочной работы, а не случайности;

– мотивационные истории: рассказывайте истории известных спортсменов, которые достигли успеха через упорный труд и преодоление трудностей, эти истории показывают подросткам, что трудности – это не препятствие, а часть пути [63, с. 28].

6. Использование соревновательного и кооперативного элементов. Спорт для подростков часто связан с состязаниями и желанием быть лучшим среди сверстников. Однако важно также включать элементы командной работы и сотрудничества:

– здоровая конкуренция: поддерживайте дух соревнования, но не превращайте его в фактор стресса, убедитесь, что подростки понимают, что конкуренция – это способ улучшить свои собственные результаты, а не сравниться с другими;

– совместные тренировки: организуйте занятия, где подростки работают в парах или группах, что способствует развитию командного духа и укреплению взаимоотношений внутри спортивной среды [29, с. 248].

7. Признание прогресса, а не только результатов. Важно поощрять подростков не только за победы, но и за процесс, за усилия, которые они прикладывают для достижения своих целей:

– часто подчеркивайте успехи в процессе тренировки: даже если результат не был достигнут, признайте улучшения в технике или проявленное упорство, это помогает подростку не терять мотивацию, несмотря на временные неудачи;

– использование похвалы и наград: разработайте систему поощрений, которая мотивирует подростков продолжать тренировки, достигать новых целей и не останавливаться на достигнутом [15, с. 28].

8. Развитие у подростков чувства ответственности. Чувство ответственности помогает подросткам осознавать, что их успехи зависят не только от тренера, но и от их собственных усилий.

– ответственность за выбор и действия: давайте подросткам возможность выбирать, какие задачи им хотелось бы поставить в тренировочном процессе, или позволить им участвовать в разработке плана тренировок;

– поддержка в принятии ошибок: научите подростков воспринимать ошибки как часть процесса обучения. Это поможет не бояться неудач и видеть их как возможности для роста [2, с. 208].

Мотивация достижения у подростков-спортсменов – это ключевой фактор, который влияет на успех в спортивной карьере и на формирование личных качеств подростка. Роль родителей в этом процессе крайне важна, так

как именно они могут создать тот фундамент, на котором подросток будет развивать свою мотивацию, преодолевая трудности, работая над собой и достигая успехов. Ниже представлены рекомендации для родителей, которые помогут поддержать и развить мотивацию подростков в спорте [10, с. 32].

1. Поддержка и признание усилий, а не только результатов. Одним из важнейших аспектов формирования мотивации является признание усилий подростка, а не только конечных результатов. Это поможет подростку понять, что успех в спорте не ограничивается только победами или медалями, но и упорным трудом, тренировками и улучшением собственных навыков.

– оценка процесса, а не только результата: поощряйте подростка за прогресс, даже если он не привел к победе, признавайте и поддерживайте усилия, которые он прикладывает для улучшения своих результатов;

– положительное подкрепление: используйте похвалу за упорство и настойчивость, это стимулирует подростка к продолжению работы над собой и формирует внутреннюю мотивацию [16, с. 35].

2. Уважение к личным целям и желаниям подростка. Подростки в возрасте от 12 до 18 лет переживают активный процесс самопознания и становления личности. В этот период важно, чтобы родители уважали желания и цели своих детей, а также помогали им ставить реальные и достижимые цели.

– поддержка самостоятельности: помогайте подростку формировать свои собственные цели в спорте. вместо того чтобы навязывать свои ожидания, поинтересуйтесь, чего он хочет достичь в спорте и как он видит свой путь;

– совместное обсуждение целей: вместе с подростком ставьте краткосрочные и долгосрочные цели. обсуждайте, какие шаги для их достижения нужно предпринять, это позволит подростку почувствовать, что он участвует в процессе принятия решений, и повысит его ответственность за свои достижения [3, с. 67].

3. Баланс между поддержкой и требовательностью. Важно соблюдать баланс между поддержкой и необходимостью предъявлять требования. Слишком высокая требовательность может вызвать у подростка стресс, а полная свобода без поддержки – отсутствие мотивации. Родителям нужно найти ту золотую середину, которая будет стимулировать подростка к достижению целей, но при этом не перегружать его.

– умеренная требовательность: ставьте перед подростком реальные, но при этом несколько сложные задачи, это поможет ему осознать, что для достижения успеха нужно работать, но при этом не возникнет чувства перегрузки или фрустрации;

– поддержка в трудные моменты: когда подросток сталкивается с неудачами, важно поддерживать его эмоционально. обсуждайте, как он может улучшить результат, помогайте увидеть, что каждая неудача – это урок, который приближает его к цели [17, с. 7].

4. Развитие уверенности в себе. Подростки часто испытывают сомнения в своих силах, особенно если сталкиваются с трудностями в спорте. Родители могут сыграть ключевую роль в формировании уверенности у ребенка, что в свою очередь способствует укреплению его мотивации.

– акцент на сильные стороны: обращайтесь внимание на успехи и достижения подростка, даже если они кажутся незначительными. помогите ему понять, что каждый шаг вперед – это уже успех;

– помощь в преодолении неудач: когда у подростка что-то не получается, важно помочь ему увидеть, что неудачи – это не конец, а просто временное препятствие. позитивный подход к ошибкам учит подростка воспринимать их как возможность для роста, а не как повод для отказа от целей [21, с. 151].

5. Открытое общение и участие в жизни подростка. Поддержка родителей в виде открытого общения имеет огромное значение для формирования мотивации подростков. Когда подросток чувствует, что его

мнение ценится и что он может обсудить свои переживания, это укрепляет его внутреннюю мотивацию и желание двигаться вперед.

- регулярные беседы: обсуждайте с подростком его тренировки, достижения и трудности, задавайте вопросы, которые помогут понять, что ему нравится в спорте, а что вызывает трудности;

- интерес к спортивной жизни подростка: интересуйтесь не только результатами соревнований, но и процессом тренировки, задавайте вопросы о том, что ему нравится в занятиях, что его мотивирует, что помогает ему преодолевать трудности [28, с. 38].

6. Пример поведения и роли наставника. Родители могут стать для подростка примером не только в спорте, но и в жизни в целом. Когда подросток видит, что его родители активно следят за своим здоровьем, занимаются спортом или поддерживают здоровый образ жизни, он, скорее всего, перенесет этот подход на свою собственную жизнь.

- активная жизненная позиция родителей: поддерживайте активность и здоровый образ жизни. ваш пример может вдохновить подростка на дальнейшие достижения;

- роль наставника: важно, чтобы родители не только поддерживали подростка, но и помогали ему в организации спортивной деятельности, например, занимаясь планированием расписания тренировок или обсуждая результаты с тренером [38, с. 43].

7. Справедливое отношение к ошибкам и поражениям. Ошибки и поражения – неотъемлемая часть спортивной деятельности. Родители должны научить подростка правильно воспринимать неудачи и использовать их как стимул для роста, а не как повод для разочарования.

- не осуждайте за ошибки: важно избегать критики и осуждения после неудач, вместо этого фокусируйтесь на том, что подросток может улучшить и какие выводы он может сделать для будущих успехов.

- поддержка в трудные моменты: помогайте подростку понимать, что ошибки – это не показатель его неспособности, а часть пути к



совершенствованию. положительное восприятие неудач помогает сохранить мотивацию [68, с. 95].

8. Поддержка в социализации и баланс между спортом и личной жизнью. Занятия спортом не должны становиться единственной сферой жизни подростка. Важно, чтобы он чувствовал поддержку и в других аспектах своей жизни: учебе, общении с друзьями, увлечениях.

– баланс между спортом и личной жизнью: помогите подростку находить время для отдыха, общения с друзьями и занятий вне спорта, это поможет избежать перегрузки и выгорания, а также поддержит его психоэмоциональное состояние;

– развитие социальных навыков: спорт помогает развивать командные навыки, но родителям важно также поддерживать подростка в его социальных связях вне спортивной сферы [69, с. 91].

Таким образом, формирование мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов требует комплексного подхода, включающего психологическую поддержку, создание комфортной и поддерживающей среды, а также внимание к личным потребностям каждого спортсмена. Правильно выстроенная мотивационная система поможет подросткам не только добиться высоких спортивных результатов, но и развить навыки, которые будут полезны им в жизни.

### Выводы по 3 главе

Опираясь на полученные результаты констатирующего эксперимента с целью определения уровня сформированности мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов была сформирована группа из 40 человек. Нами была разработана психолого-педагогическая программа формирования мотивации достижения успеха подростков-спортсменов.

Психолого-педагогическая программа формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов, включающая три этапа и ориентированная на развитие знаний о мотивации, уверенности в собственных

силах, удовольствия от усилий, направленных на достижение целей, настойчивости, активного подхода к преодолению трудностей и выборе задач, соответствующих уровню сложности.

По результатам повторной диагностики по методикам Т. Элерса «Мотивация к успеху», Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач», А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова можно сделать вывод, что количество подростков, сформировавших мотивацию достижения, возросло. По результатам, полученным в ходе математико-статистической обработки данных по T-критерий Вилкоксона можно сделать вывод об эффективности разработанной нами психолого-педагогической программы формирования мотивации достижения подростков-спортсменов. Гипотеза исследования подтверждена, задачи решены.

После успешного завершения психолого-педагогической программы, мы разработали комплексный план для эффективного применения её результатов на практике. Этот план, или технологическая карта, разбит на семь ключевых шагов: установление целей для реализации программы; создание мотивационной основы для её приёма; аналитическое изучение объекта внедрения; первоначальное тестирование в узком кругу; широкомасштабное внедрение и последующее исследование; улучшение и оптимизация процесса работы с программой; и, наконец, деление успешных методик и подходов с коллегами.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В представленной работе были изучены и сопоставлены мнения отечественных и зарубежных ученых на проблему мотивации достижения успеха и ее места в структуре личности. Были проанализированы особенности формирования достижения успеха у детей подросткового возраста. Исследованы методы и способы формирования мотивации достижения у детей подросткового возраста.

В основе исследований отечественных психологов находится рассмотрение мотивации достижения как значимого фактора деятельности.

Затем нами было составлено «Дерево целей». Данный метод «Дерево целей» основывается на теории графов и представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории.

Наше «Дерево целей» имеет генеральную цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить психолого-педагогическую программу формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов.

Далее мы разработали модель формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов состоит из следующих структурных компонентов: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Исследование проводилось на базе спортивной школы МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив» г. Челябинск. Группу выборки составили воспитанники, в количестве 40 человек, в возрасте 12-14 лет, из них 25 мальчиков и 15 девочек.

Исследование мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий.

В исследовании мотивации достижения успеха у подростков 12-14 лет, воспитанников спортивной школы был использован комплекс методов и методик:

Проведенный анализ результатов исследования по методике Т. Элерса «Мотивация к успеху» выявил, что 25 % подростков (10 человек) низкий уровень мотивации достижения успеха, у 50 % подростков (20 человек) средний уровень мотивации достижения успеха, у 20 % подростков (8 человек) умеренно высокий уровень мотивации достижения успеха, у 5 % подростков (2 человека) слишком высокий уровень мотивации достижения успеха. Преобладает средний уровень мотивации достижения успеха, отражающий их желание проверить свои умения и способности в деятельности.

Методика Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач» показала, что у 15 % подростков (6 человек) низкий уровень мотивации избегания неудач, у 40 % подростков (16 человек) средний уровень мотивации избегания неудач, у 35 % подростков (14 человек) подростков умеренно высокий уровень избегания неудач, у 10 % подростков (4 человека) слишком высокий уровень мотивации избегания неудач. Преобладает средний уровень мотивации избегания неудач, около 40 % подростков (16 человек) стремятся избегать соревновательных ситуаций из-за страха возможной неудачи.

По методике А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова мы видим, что у 60 % подростков (24 человека) преобладает мотивация избегания неудач, а у 40 % подростков (16 человек) преобладает мотивация достижения успеха. Значительная часть испытуемых старается избегать ситуаций, где есть риск потерпеть неудачу.

На основании полученных данных нами было принято решение о разработке и реализации психолого-педагогической программы формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов. К участию в

программе приглашены все участники исследования, потому как, мотивация достижения играет ключевую роль в успехах в спорте и личностном развитии. Учитывая возрастные особенности подростков и их потребность в поддержке для формирования уверенности в собственных силах, программа направлена на развитие устойчивой мотивации, которая будет способствовать более целеустремленному поведению как в спортивной деятельности, так и в других сферах жизни. Вовлечение всех участников исследования позволяет создать равные условия для формирования мотивационных установок, учета индивидуальных особенностей и достижения общего эффекта в повышении мотивации, что особенно важно для спортсменов в период активного физического и психологического становления.

Психолого-педагогическая программа формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов, включающая три этапа и ориентированная на развитие знаний о мотивации, уверенности в собственных силах, удовольствия от усилий, направленных на достижение целей, настойчивости, активного подхода к преодолению трудностей и выборе задач, соответствующих уровню сложности.

По результатам повторной диагностики по методикам Т. Элерса «Мотивация к успеху», Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач», А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова можно сделать вывод, что количество подростков, сформировавших мотивацию достижения, возросло. По результатам, полученным в ходе математико-статистической обработки данных по T-критерий Вилкоксона можно сделать вывод об эффективности разработанной нами психолого-педагогической программы формирования мотивации достижения успеха подростков-спортсменов. Гипотеза исследования подтверждена, задачи решены.

После успешного завершения психолого-педагогической программы, мы разработали комплексный план для эффективного применения её результатов на практике. Этот план, или технологическая карта, разбит на семь ключевых

шагов: установление целей для реализации программы; создание мотивационной основы для её приёма; аналитическое изучение объекта внедрения; первоначальное тестирование в узком кругу; широкомасштабное внедрение и последующее исследование; улучшение и оптимизация процесса работы с программой; и, наконец, деление успешных методик и подходов с коллегами.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни / К. А. Абульханова-Славская. – Москва : Мысль, 1991. – 299 с. – URL: <http://bookchamber.ru/isbn.html> (дата обращения: 22.03.2024).
2. Аверин В. А. Развитие личности ребенка от одиннадцати до шестнадцати / В. А. Аверин, Л. А. Головей. Москва : Изд-во Рома Паблишинг, 2019. – 1100 с. – ISBN: 978-5-91743-059-1.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. Москва : Изд-во Питер, 2019. – 288 с. – ISBN 978-5-49807-869-4.
4. Андриенко Е. В. Социальная психология: учебное пособие для студ. высших педагогических учеб. заведений / Е. В. Андриенко. – Москва : Академия, 2019. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-0137-4
5. Боброва К. В. Мотивация достижения успеха у подростков / К. В. Боброва // Народное образование. – 2019. – № 2(1473). – С. 208–211.
6. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 271 с. – ISBN 978-5-94723-492-3.
7. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – Москва : Мысль, 2019. – 184 с. – ISBN 978-5-458-34744-0.
8. Аткинсон Дж. Психология мотивации достижения / Дж. Аткинсон. – Москва : Смысл, 2019. – 213 с. – ISBN 5-89357-204-1.
9. Баландина Л. Л. Мотивация достижения обучающихся подросткового и раннего юношеского возраста / Л. Л. Баландина, Б. А. Муратов // Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков. – 2023. – № 19. – С. 91–96.
10. Батурич Н. А. Психология успеха и неудачи / Н. А. Батурич. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2019. – 100 с. – ISBN 5-696-01185-3.
11. Батурич Н. А. Успех и неудача как факторы взаимосвязи предыдущей и последующей деятельности / Н. А. Батурич // Вестник Южно-

Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 11, № 3. – С. 5–12.

12. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека : характеристики и условия достижения / А. А. Бодалев. – Москва : Флинта, 2020. – 168 с. – ISBN 5-89349-105-х.

13. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович ; под ред. Д. И. Фельдштейна. – Москва : Институт практической психологии, 2019. – 352 с. – ISBN 5-87224-086-4.

14. Бронников Д. Д. Развитие и формирование устойчивой мотивации достижения успеха / Д. Д. Бронников, Р. А. Золоев, Т. И. Буркова // ХLI Академические чтения по космонавтике. – 2021. – № 3. – С. 328.

15. Бука Т. Л. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения : учебное пособие для вузов / Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – Москва : Институт Психотерапии, 2019. – 144 с. – ISBN 5-89939-128-6

16. Бянкина Л. В. Взаимосвязь мотивации занятий спортивной деятельностью и мотивации достижений успеха / Л. В. Бянкина, К. А. Глушаченков, О. Ю. Вершинина // Современные проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – № 7. – С. 35–39.

17. Вагин И. О. Лучшие психотехники успеха / И. О. Вагин. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 224 с. – ISBN 978-5-459-00003-0.

18. Васильева И. А. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека / И. А. Васильева, Е. А. Демченко // Вопросы психологии. – 2019. – № 2. – С. 74–84.

19. Верещагина Л. С. Организация педагогического эксперимента / Л. С. Верещагина, С. С. Орехова, О. А. Шумакова // Экономика и социум. – 2019. – № 8(51). – С. 235–237.

20. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. – Москва : Изд-во МГУ, 2019. – 288 с. – ISBN 5- 211-01031-0.

21. Виноградова Н. В. Мотивация достижения в учебной деятельности / Н. В. Виноградова // Молодой ученый. – 2021. – № 42(384). – С. 151–153.



22. Воробьева Е. А. Интеллект и мотивация достижения : психофизиологические и психогенетические предикторы / Е. В. Воробьева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 47 с. – ISBN 5-9270-0050-9.
23. Герцог Г. А. Основы научного исследования : методология, методика, практика : учебное пособие / Г. А. Герцог. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2020. – 208 с. – ISBN 978-5-398-01216-3.
24. Герчиков В. И. Мотивация деятельности : содержание, диагностика, управление / В. И. Герчиков // СОЦИС. – 2019. – № 4. – С. 51–62.
25. Головчанова Н. С. Жизненная успешность как предмет психологического исследования и психологического консультирования / Н. С. Головчанова // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. – 2021. – № 3 (9). – С. 47–50.
26. Гордеева Т. О. Мотивация достижения : теории, исследования, проблемы / Т. О. Гордеева // Современная психология мотивации. – 2021. – № 7. – С. 47–103.
27. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения / Т. О. Гордеева. – Москва : Смысл, 2019. – 332 с. – ISBN 978-5-89357-290-2.
28. Григоричева И. В. Мотивация достижения успеха с точки зрения системно- антропологического подхода / И. В. Григоричева // Психологическая культура и психологическое здоровье в современных региональных системах образования. – 2019. – № 5. – С. 38–40.
29. Дементий Л. И. К поиску личностных оснований достижения успеха / Л. И. Дементий // Личность. Культура. Общество. – 2020. – № 4 (24). – С. 248–258.
30. Дементий Л. И. Личностные особенности и типология успешных и неуспешных личностей / Л. И. Дементий, О. П. Нечепоренко // Вестник Омского университета. – 2019. – № 2. – С. 277–284.
31. Джеймс В. Психология / В. Джеймс. – Москва : Изд-во Академический проект, 2021. – 156 с. – ISBN 978-5-386-10629-4.

32. Долгова В. И. Изучение выносливости у подростков и ее взаимосвязь с поведением совладания / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, Е. Г. Капитанец, В. К. Шаяхметова // Академия Будущего. – 2019. – Т. LXXIII. – С. 297–305.

33. Долгова В. И. Исследование эмоционального состояния старших подростков / В. И. Долгова, Н. Г. Кормушина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 6. – С. 132–136.

34. Долгова, В. И. Моделирование процессов формирования профессиональной коммуникативной компетентности / В. И. Долгова, Е. В. Мельник // Forms of social communication in the dynamics of human society development : Materials digest of the XXXVII International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in philological, historical and sociological sciences. (London, December 05 - December 10, 2012) / Chief editor - Pavlov V. V.. – London, 2013. – С. 66–69.

35. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков статья: / В. И. Долгова, Е. В. Попова, А. В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – Т. 31. – С. 91–95.

36. Дранишникова Л. И. Развитие мотивации как надежный путь к достижению успеха / Л. И. Дранишникова // Химия в школе. – 2020. – № 2. – С. 28-30.

37. Едиханова Ю. М. Развитие мотивации достижения успеха у старшеклассников / Ю. М. Едиханова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2022. – № 2(54). – С. 205-212.

38. Жердева Л. А. Взаимосвязь Я-концепции и мотивации достижения успеха / Л. А. Жердева // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2019. – № 11-13. – С. 42-43.

39. Занюк С. Психология мотивации / С. Занюк. – Киев : НикаЦентр, 2019. – 352 с. – ISBN 966-521-058-0.

40. Зверева Р. Г. Предпосылки развития мотивации достижения успеха с учетом возрастных особенностей / Р. Г. Зверева // Материалы научно-методических чтений ПГУ. – 2020. – № 4 – С. 44–49.
41. Иконникова А. П. Особенности временной перспективы у студентов с мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудач : теоретический аспект / А. П. Иконникова // Личность. Культура. Общество. – 2020. – № 4. – С. 235–240.
42. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 512 с. – ISBN 978-5-459-00574-5.
43. Ильина О. С. Изучение взаимосвязи стратегий совладающего поведения и мотивации достижения успеха у подростков / О. С. Ильина // Молодежная политика : Мировой исторический опыт и современные проблемы. – 2021. – № 6. – С. 17–22.
44. Кадырова М. Р. Характерные особенности развития мотивации к достижению успеха у детей / М. Р. Кадырова // Академическая публицистика. – 2020. – № 3. – С. 249–253.
45. Климова Е. К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития / Е. К. Климова, О. А. Помазина, О. Н. Бакурова. – Санкт-Петербург : Речь, 2019. – 160 с. – ISBN 978-5- 9268-1399-6.
46. Ковалева Е. М. Мотивация достижения у подростков / Е. М. Ковалева // Научный альманах. – 2020. – № 3-2(65). – С. 89–91.
47. Ковалев В. И. Мотивы поведения и деятельности / В. И. Ковалев. – Москва : Альма-Матер, 2021. – 311 с. – ISBN 5-02-013719.
48. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2019. – 352 с. – ISBN 5-89357-153-3.
49. Литвинова Г. В. Мотив достижения успеха как фактор развития личности : на примере детей и младших подростков : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Литвинова Г. В. ДВГУПС. – Хабаровск, 2019. – 22 с.
50. Лощакова М. В. Взаимосвязь ассертивности и мотивации достижения успеха в старшем подростковом возрасте / М. В. Лощакова //

Социокультурные проблемы современного человека. – 2023. – № 7. – С. 144–151.

51. Магомед-Эминов М. Ш. Мотивация достижения : структура и механизмы : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Магомед-Эминов М. Ш. МГУ. – Москва, 2019. – 23 с.

52. МакКлеланд Д. Мотивация человека / Д. МакКлеланд. – СанктПетербург : Петрополис, 2019. – 282 с. – ISBN 978-5-469-00449-3.

53. Маслоу А. Теория самоактуализации / А. Маслоу. – Москва : Либроком, 2015. – 188 с. – ISBN 978-5-4461-1309-5.

54. Маяков А. О. Психолого-педагогические условия развития мотивации достижения успеха у подростков на уроках физической культуры в школе / А. О. Маяков // Перспективные научные исследования : опыт, проблемы и перспективы развития. – 2024. – № 1. – С. 184–189.

55. Немов Р. С. Психология : учебник для среднего профессионального образования / Р.С. Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 243 с. – ISBN 978-5-9692-1138-4.

56. Никитин К. С. Мотивация достижения успеха в спортивной деятельности студентов технического вуза / К. С. Никитин, О. С. Ковалева // Физическое воспитание и спорт в системе образования. – 2024. – № 2. – С. 285–290.

57. Новиков А. М. Методология научного исследования : учебно-метод. пособие / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : Либроком, 2021. – 280 с. – ISBN 978-5-397-04812-5.

58. Обозов Н. Н. Психология работы с людьми / Н. Н. Обозов. – Москва : Ид. Персонал, 2018. – 228 с. – ISBN 966-7312-08-2.

59. Печенкина И. А. Особенности мотивации достижения успеха и избегания неудач у подростков, посещающих спортивные секции / И. А. Печенкина // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования. – 2020. – № 12. – С. 160–163.

60. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Москва: Академия, 2021. 512 с. – ISBN 5-9292-0136- 6.
61. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: «БАХРАХ-М», 2022. – 672 с. – ISBN 978-5-94648-092-5.
62. Стародубцев Д. Е. Роль медиаинструментов в формировании ценностей и мотивации достижения успеха у молодежи / Д. Е. Стародубцев, А. А. Мусинов // Интеллектуально-информационные технологии и интеллектуальный бизнес. – 2023. – № 4. – С. 183–184.
63. Столяренко Л. Д. Психология : учебник для вузов / Л.Д. Столяренко. – Санкт-Петербург : Юрайт, 2022. – 592 с. – ISBN 978-5-534-00094-8.
64. Тукашева М. Я. Мотивация достижения у школьников / М. Я. Тукашева // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2020. – № 26. – С. 77–78.
65. Шарыгина Е. С. Мотивация достижения успеха и личностные особенности спортсменов / Е. С. Шарыгина // Аспекты психологического здоровья в современных условиях. – 2019. – №7. – С. 109–135.
66. Шиляева И. Ф. Мотивация достижения успеха как фактор развития личности / И. Ф. Шиляева, Е. Ю. Леонтьева // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2023. – Т. 3, № S1(68). – С. 196–200.
67. Шишова К. Ф. Спортивно-досуговая деятельность как средство повышения мотивации достижения успеха обучающихся спортивной школы / К. Ф. Шишова // Студенческий форум. – 2024. – № 1-1(268). – С. 12–14.
68. Dolgova V. I. Innovative technologies for modeling psychological and pedagogical correction of aggressive behavior of older adolescents / V. I. Dolgova // Pressing problems of interpersonal communications in the educational process and the social practice : Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CX International Research and Practice

Conference and III stage of the Championship in Psychology and Educational sciences, London, 08–14 октября 2015 года / Chief editor V.V. Pavlov. – London, 2015. – С. 95–98.

69. Dolgova V. I. Problems of determining the level of emotional stability of adolescents / V. I. Dolgova // Functions of upbringing and education in conditions of the accelerated socialization of the personality in the modern society : Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CIII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences, London, 18–24 июня 2015 года. – London, 2015. – С. 91–95.

70. Dolgova V. I. Vectors of behavior of gifted teenagers / V. I. Dolgova // Harmonious personal development problem in relation to specificity of modern education and socialization processes : Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CXXXI International Research and Practice Conference and III stage of the Championship in Psychology and Educational sciences, London, 05–11 октября 2016 года / Chief editor - Pavlov V.V.. – London, 2016. – С. 65–69.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики мотивации достижения успеха у подростков 12-14 лет

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса

Инструкция тесту Т. Элерса: Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте "да" или "нет". Тестовый материал (вопросы) опросника Элерса:

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие - это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Признание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.

25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Ключ опросника Т. Элерса:

По 1 баллу начисляется за ответ "да" на вопросы: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41 и «нет» – на следующие: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 и 40 не учитываются.

Подсчитывается общая сумма баллов. Интерпретация методики мотивации к успеху (нормы теста Элерса):

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к достижению успеха.

От 1 до 10 баллов – низкая мотивация к успеху; от 11 до 16 баллов – средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов – умеренно высокий уровень мотивации; более 21 балла – слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса

Опросник предназначается для диагностики, выделенной Хекхаузенем, мотивационной направленности личности на избегание неудач.



Таблица 1. 1 – Бланк методики

1	2	3
1. Смелый	бдительный	Предприимчивый
2. Кроткий	робкий	Упрямый
3. Осторожный	решительный	пессимистичный
4. Непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5. Неумный	трусливый	недумающий
6. Ловкий	бойкий	предусмотрительный
7. Хладнокровный	колеблющийся	Удалой
8. Стремительный	легкомысленный	боязливый
9. Незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10. Оптимистичный	добросовестный	Чуткий
11. Меланхолический	сомневающийся	неустойчивый
12. Трусливый	небрежный	взволнованный
13. Опрометчивый	тихий	боязливый
14. Внимательный	неблагоразумный	Смелый
15. Рассудительный	быстрый	Мужественный
16. Предприимчивый	осторожный	Предусмотрительный
17. взволнованный	рассеянный	Робкий
18. Малодушный	неосторожный	Бесцеремонный
19. Пугливый	нерешительный	Нервный
20. исполнительный	преданный	Авантюрный
21. Предусмотрительный	бойкий	Отчаянный
22. Укрощенный	безразличный	Небрежный
23. Осторожный	беззаботный	Терпеливый
24. Разумный	заботливый	Храбрый
25. Предвидящий	неустранимый	Добросовестный
26. Поспешный	пугливый	беззаботный
27. Рассеянный	опробетчивый	Пессимистичный
28. Осмотрительный	рассудительный	Предприимчивый
29. Тихий	неорганизованный	Боязливый
30. Оптимистичный	бдительный	беззаботный

Ключ: 1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Порядок подсчета:

Испытуемый получает по 1 баллу за следующие выборы, приведенные в ключе. Первая цифра перед чертой означает номер строки, вторая цифра после черты – номер столбца, в котором нужно слово. Например, 1/2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце – «бдительный». Другие варианты ответов испытуемого баллов не получают.

Результат. Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите. От 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите; от 11 до 16 баллов: средний

уровень мотивации; от 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации; свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Тест-опросник измерения мотивации достижения Модификация тест-опросника А. Мехрабиана (адаптация М.Ш.Магомед-Эминов)

#### Описание

Модификация теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения, предложенная М.Ш. Магомед-Эминовым. Тест-опросник для измерения мотивации достижения предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Мотивация достижения, по мнению Г. Мюррея, выражается в потребности преодолевать препятствия и добиваться высоких показателей в труде, самосовершенствоваться, соперничать с другими и опережать их, реализовывать свои таланты и тем самым повышать самоуважение. Мотивация достижения – одна из разновидностей мотивации деятельности, связанная с потребностью индивида добиваться успеха и избегать неудачи. Формирование мотивации к успеху или к избеганию неудачи зависит от условий воспитания и среды, а также: личностных стандартов (оценок субъективной вероятности успеха, субъективной трудности задачи); привлекательности самооценки (привлекательности для индивида личного успеха или неудачи в данной деятельности); индивидуальных предпочтений типа атрибуции (приписывание ответственности за успех или за неудачу себе или окружающим обстоятельствам). Методика применяется для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы: мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

Обработка: По каждой из шкал подсчитывается суммарный балл. Используется следующая процедура. Ответам испытуемого на прямые (отмечены знаком «+» в ключе) обратные (отмечены знаком «-» в ключе) пункты опросника приписываются баллы на основе следующих соотношений:

Ключ к мужской форме: + 1, -2,+ 3, -4,+ 5, -6,+ 7,+ 8, -9,+ 10, -11, -12,+ 13,+ 14, -15, -16,+ 17, -18,+ 19, -20,+ 21, -22, -23, + 24, -25, -26, -27,+ 28, -29, 30,+31,-32.

Ключ к женской форме: + 1,+ 2, -3,+ 4, -5, -6,+ 7,+ 8, -9,+ 10, -11, -12, -13,+ 14, -15, -16,+ 17, -18,+ 19, -20,+ 21, -22,+ 23, -24, -25,+ 26, -27,+ 28, -29, -30.

Далее определяется сумма баллов, набранных испытуемым по всему опроснику.

Инструкция: «Тест состоит из ряда утверждений, касающихся дельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Прочтите утверждение теста и оцените степень своего согласия (или несогласия). При этом на бланке

для ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени Вашего согласия (+3,+2,+1, 0, -1, -2, -3). Давайте тот ответ, который первым приходит Вам в голову. Не тратьте времени на его обдумывание. + 3 полностью согласен + 2 согласен + 1 скорее согласен, чем не согласен 0 нейтрален -1 скорее не согласен, чем согласен -2 не согласен -3 полностью не согласен.

При обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не анализ содержания отдельных ответов. Результаты теста будут использоваться только для научных целей и дается полная гарантия о неразглашении полученных данных. Если у Вас возникли какие-то вопросы, задайте их прежде, чем выполнять тест. Теперь приступайте к работе!»

Текст опросника: Форма А (мужская).

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку.
3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.
4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен, сам определять свою роль.
7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.  
50%,
8. Я предпочел бы важное трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, чем где все участники приблизительно равны по силам. своих

13. В свободное от работы время я овладею какой-нибудь игрой скорее для развития умений, чем для отдыха и развлечений.

14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как я считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие.

15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 100 руб. и может остаться в таком размере неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 80 руб. и есть гарантия, что не позднее, чем через 5 лет я буду получать более 180 руб.

16. Я скорее стал бы играть в команде, чем соревноваться один на один.

17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока полностью не удовлетворюсь полученным результатом, чем стремлюсь закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.

18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу, вопросам, требующим для ответа высказывания своего мнения.

19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достигнуть большего такого, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.

20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну («пронесло!»), чем порадуюсь хорошей оценке.

21. Если бы я мог вернуться к одному из двух незавершенных дел, я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.

22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить.

23. ЕСЛИ у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-либо помощью, чем стану сам продолжать искать выход.

24. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.

25. Если есть сомнение в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.

26. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.

28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверен.

29. Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.

30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа

31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

#### Форма Б (женская)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.

2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.

3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получаться.

5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я сама должна определять свою роль.

6. Более сильные переживания у меня вызываются страхом неудачи, чем надеждой на успех.

7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.

8. Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудач равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну, что «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.

12. Если бы я собралась играть в карты, то я скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную,, требующую размышлений.

13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.

14. После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.
15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успеха.
16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.
17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило.
18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.
19. Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить быстро за это же время два-три дела.
20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать поработать
21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате, и мы решили устроить вечеринку, я предпочла бы сама организовать ее, чем чтобы это сделала какая-нибудь другая.
22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращаюсь к кому-то за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.
23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
24. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
25. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность.
26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверена.
27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.
28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают, что и как выполнять.
29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще я теряюсь и впадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.
30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования мотивации достижения у подростков-спортсменов

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня мотивации достижения у подростков-спортсменов по методике Т. Элерса «Мотивация к успеху»

№	Количество баллов	Уровень мотивации
1	6	Низкий уровень
2	15	Средний уровень
3	18	Умеренно высокий
4	22	Слишком высокий
5	14	Средний уровень
6	17	Умеренно высокий
7	8	Низкий уровень
8	15	Средний уровень
9	19	Умеренно высокий
10	14	Средний уровень
11	9	Низкий уровень
12	13	Средний уровень
13	12	Средний уровень
14	10	Низкий уровень
15	15	Средний уровень
16	20	Умеренно высокий
17	23	Слишком высокий
18	11	Средний уровень
19	8	Низкий уровень
20	15	Средний уровень
21	14	Средний уровень
22	17	Умеренно высокий
23	15	Средний уровень
24	9	Низкий уровень
25	14	Средний уровень
26	19	Умеренно высокий
27	13	Средний уровень
28	8	Низкий уровень
29	14	Средний уровень
30	15	Средний уровень
31	18	Умеренно высокий
32	15	Средний уровень
33	10	Низкий уровень
34	14	Средний уровень
35	19	Умеренно высокий
36	11	Средний уровень
37	9	Низкий уровень
38	14	Средний уровень
39	12	Средний уровень
40	8	Низкий уровень
Итого	Низкий уровень – 10 человек; Средний уровень – 20 человек; Умеренно высокий – 8 человек; Слишком высокий – 2 человека.	

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровня мотивации достижения у подростков-спортсменов по методике Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач»

№	Количество баллов	Уровень мотивации
1	21	Слишком высокий
2	12	Средний уровень
3	17	Умеренно высокий
4	8	Низкий уровень
5	14	Средний уровень
6	18	Умеренно высокий
7	17	Умеренно высокий
8	11	Средний уровень
9	7	Низкий уровень
10	15	Средний уровень
11	9	Низкий уровень
12	14	Средний уровень
13	12	Средний уровень
14	19	Умеренно высокий
15	15	Средний уровень
16	10	Низкий уровень
17	14	Средний уровень
18	13	Средний уровень
19	23	Слишком высокий
20	16	Средний уровень
21	11	Средний уровень
22	18	Умеренно высокий
23	13	Средний уровень
24	19	Умеренно высокий
25	18	Умеренно высокий
26	9	Низкий уровень
27	12	Средний уровень
28	22	Слишком высокий
29	14	Средний уровень
30	17	Умеренно высокий
31	19	Умеренно высокий
32	18	Умеренно высокий
33	20	Умеренно высокий
34	17	Умеренно высокий
35	8	Низкий уровень
36	13	Средний уровень
37	18	Умеренно высокий
38	19	Умеренно высокий
39	12	Средний уровень
40	21	Слишком высокий
Итого	Низкий уровень – 6 человек; Средний уровень – 16 человек; Умеренно высокий – 14 человек; Слишком высокий – 4 человека.	



Таблица 2.3 – Результаты исследования уровня мотивации достижения у подростков-спортсменов по методике А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова

№	Количество баллов	Уровень мотивации
1	169	Мотивация к достижению успеха
2	190	Мотивация к достижению успеха
3	203	Мотивация к достижению успеха
4	79	Мотивация к избеганию неудач
5	186	Мотивация к достижению успеха
6	197	Мотивация к достижению успеха
7	176	Мотивация к достижению успеха
8	98	Мотивация к избеганию неудач
9	201	Мотивация к достижению успеха
10	103	Мотивация к избеганию неудач
11	170	Мотивация к достижению успеха
12	112	Мотивация к избеганию неудач
13	184	Мотивация к достижению успеха
14	89	Мотивация к избеганию неудач
15	197	Мотивация к достижению успеха
16	85	Мотивация к избеганию неудач
17	96	Мотивация к избеганию неудач
18	181	Мотивация к достижению успеха
19	174	Мотивация к достижению успеха
20	176	Мотивация к достижению успеха
21	113	Мотивация к избеганию неудач
22	193	Мотивация к достижению успеха
23	204	Мотивация к достижению успеха
24	175	Мотивация к достижению успеха
25	125	Мотивация к избеганию неудач
26	181	Мотивация к достижению успеха
27	133	Мотивация к избеганию неудач
28	198	Мотивация к достижению успеха
29	127	Мотивация к избеганию неудач
30	185	Мотивация к достижению успеха
31	179	Мотивация к достижению успеха
32	142	Мотивация к избеганию неудач
33	200	Мотивация к достижению успеха
34	107	Мотивация к избеганию неудач
35	132	Мотивация к избеганию неудач
36	97	Мотивация к избеганию неудач
37	197	Мотивация к достижению успеха
38	169	Мотивация к достижению успеха
39	95	Мотивация к избеганию неудач
40	199	Мотивация к достижению успеха
Итого	Мотивация к достижению успеха – 24 человека; Мотивация к избеганию неудач – 16 человек.	

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Психолого-педагогическая программа формирования мотивации достижения у подростков-спортсменов

Цель: формирование мотивации достижения у подростков-спортсменов.

Задачи:

1. Создать условия для благоприятного психологического климата.
2. Повышение уровня стремления к достижению цели.
3. Снижение уровня стремления к избеганию неудач.
4. Активизация процесса самопознания и самоактуализации.

В процессе реализации психолого-педагогической программы применяются следующие методы: групповые дискуссии, мини-лекции, ролевые игры, работа в парах.

Основная форма работы социально-психологический тренинг представляет собой метод активного обучения и психологического воздействия, который осуществляется через интенсивное групповое взаимодействие. Его цель – повышение мотивации достижения. Этот процесс основывается на принципе активного вовлечения участников в деятельность, что помогает им не только развивать свои навыки, но и осознавать и анализировать собственное поведение, а также поведение других членов группы. Важным дополнением является рефлексия, которая позволяет участникам более глубоко осмысливать свои действия и взаимодействия с окружающими, что способствует лучшему усвоению материала и развитию мотивационных установок.

Программа рассчитана на подростков 12-14 лет, состоит из 11 занятий, продолжительность каждого занятия – 60 минут. Общий объем программы 11 часов. Рекомендовано проведение занятий 1 раз в неделю.

Разработанная нами программа основывается на нескольких ключевых принципах:

1. Принцип деятельностной коррекции. Теоретическая основа этого принципа основывается на концепции психического развития ребенка, представленной А.Н. Леонтьевым и Д.Б. Элькониным, где деятельность рассматривается как центральный фактор в процессе психического роста. Принцип деятельностной коррекции определяет методы и подходы для реализации поставленных целей, направленных на коррекцию, а также определяет тактику работы с детьми в процессе их развития.

2. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей клиента. Этот принцип подразумевает важность согласования методов коррекции с нормами психического и личностного развития ребенка, при этом признается, что каждый ребенок имеет уникальный путь развития, который невозможно полностью подогнать под универсальные

стандарты. Учет этих индивидуальных особенностей позволяет более точно и эффективно подходить к коррекции.

3. Принцип постепенного усложнения. Каждое задание или упражнение должно развиваться поэтапно: от самых простых до более сложных. Важно отметить, что сложность материала с точки зрения формы может не всегда совпадать с его психологической сложностью. Эффективность коррекции достигается, когда задания соответствуют уровню, доступному для данного человека, что помогает поддерживать его интерес и позволяет пережить удовлетворение от преодоления трудностей.

4. Принцип учета объема и разнообразия материала. В процессе реализации программы важно переходить к следующему объему материала только тогда, когда ребенок достаточно освоит предшествующий. Постепенное увеличение объема и сложности материала позволяет избежать перегрузки и способствует более эффективному усвоению.

5. Принцип эмоциональной сложности материала. Все упражнения и игровые задания, а также сам материал должны способствовать созданию положительного эмоционального фона, мотивируя ребенка через положительные эмоции. Каждое занятие должно завершаться на позитивной ноте, что укрепляет интерес и поддерживает эмоциональный комфорт участника.

Программа состоит из трех этапов:

Первый этап – ориентировочный.

Цель: активизация и сближение членов группы, установление продуктивного контакта педагога с группой.

Задачи:

- 1.Снятие эмоционального напряжения.
- 2.Сокращение эмоциональной дистанции.
- 3.Побуждения желания сотрудничать.

Второй этап – содержательный:

Стадии тренинга:

1. Начальная стадия включает в себя этап вовлечения участников в процесс тренинга, помощь им в осознании важности стремления к успеху и формирование ориентации на привлекательность достижения целей. На этом этапе важно создать атмосферу причастности и мотивации для дальнейшего участия в тренинге.

2. Основная стадия сосредоточена на развитии мотивационно-ценностной базы подростков. Задача этой стадии – помочь участникам осознавать причины и ценности, стоящие за их поведением и действиями, научить их ставить цели и достигать их. Включает

в себя обучение навыкам самопрезентации и овладение методами, которые способствуют достижению успеха.

3. Завершающая стадия направлена на практическое применение приобретенных знаний и навыков, а также закрепление этих умений в реальных ситуациях. На этом этапе участники тренинга должны научиться реализовывать активную жизненную стратегию, основанную на мотивации к успеху и стремлении к самоактуализации.

Третий этап – заключительный:

Этот этап демонстрирует результат тренинговой работы, отражая степень сформированности у участников мотивации достижения успеха. Важными показателями являются: ценностное восприятие успеха, самостоятельность, выраженная в принятии личной ответственности за результаты своей деятельности, а также проявление активности и инициативности. Также учитывается уровень развития самоорганизации и самоконтроля, который проявляется в стремлении к самореализации и самоактуализации. Заключительный этап позволяет оценить степень развития этих показателей и их влияние на общий процесс формирования мотивации достижения успеха.

Этап 1. Ориентировочный

Занятие 2 «Все мы похожи»

1.Приветствие. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же будем повторять каждое предложенное приветствие.

После завершения упражнения, можно обратиться к группе с вопросом «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?» Этот вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может оказаться полезной в содержательном плане, в частности при работе над проблемой установления контакта.

2.Надо расположиться в шеренги так, чтобы...

Участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону. Ведущий встает около одного из концов шеренги.

«Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в то же время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренги – тот, у кого самый маленький рост. Начали».

После того, как группа выполнила задание, ведущий проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения.

Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги – с самыми светлыми волосами.

Задание третье: около меня должен стоять человек с самыми темными глазами, на противоположном конце шеренги – с самыми светлыми.

Задание четвертое. Начало шеренги – это 1 января, конец – 31 декабря. Надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

Задание пятое. Последний стоящий передает первому подарок на день рождения. По очереди, впереди стоящего трогаете за плечо, он оборачивается, и Вы ему с помощью жестов показываете этот подарок и так, пока не дойдет очередь до первого.

3. Никто и не знает...

Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня). Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч должен побывать не более и не менее 2 раз».

4. Поводырь.

Все участники делятся на пары. Один человек закрывает глаза, а другой водит его по комнате, дает возможность коснуться различных предметов, на ощупь узнать их; дает соответствующие пояснения относительно их перемещения, помогает избежать столкновения с другими участниками и т.д. Каждый из участников проходит аналогичную процедуру. Участники должны почувствовать разницу в ощущениях по сравнению с предыдущим упражнением.

При обсуждении спросить, не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько легко они могли доверять друг другу, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого, каковы их ощущения при тактильной форме знакомства с предметами.

Обсуждение с участниками, что им мешает быть искренними с другими людьми. Что, по их мнению, способствует открытости в общении с другими людьми?

5. Завершение занятия.

Этап 2. Содержательный

Занятие 6-7

Занятие 6,7 «Преодоление жизненных кризисов»

1. Вопросы к группе:

1. В чем для меня выражаются затруднения самореализации?

2. Что я при этом испытываю?

3. Что препятствует мне самореализоваться?

Можно задавать вопросы типа: «Что ты имеешь в виду?», «Какие проявления ты подразумеваешь?». Используются методы «Мозгового штурма, незаконченных предложений, ассоциативные подходы.

2. Давайте мы совместными усилиями составим рассказ о некотором человеке, который в наше время (например, в 1970 году закончил школу и стал жить дальше, прожив до нашего времени). Каждый должен по очереди называть важное событие в жизни данного человека - из этих-то событий и сложится его жизнь. В конце каждый участник пробует оценить, насколько удалась жизнь главного героя, насколько она оказалась интересной и ценной».

### 3.«Осознание жизненных кризисов»

Вспомните три кризиса. Пережитые вами в жизни (или три ситуации, которые вызвали у вас сильные переживания). Нарисуйте эту ситуацию на бумаге, выражая чувства, которые вами были испытаны. Рисуйте, как можете. Разложите эти рисунки в хронологическом порядке, в соответствии с хронологией происходивших событий.

Всмотритесь в рисунки и почувствуйте в них непрерывность протекания. Каждое из этих событий можно рассматривать как фазу вашего развития, кризисное состояние. Еще раз взгляните в эти фазы вашего развития и в каждом кризисе почувствуйте новый жизненный импульс, как зарождающуюся новую черту личности, которая прокладывает себе путь.

Осознайте, какой жизненной позиции вы придерживаетесь в кризисных ситуациях:

идеализация действительности;

крушение надежд;

вызов всему; уход от дел;

осознание;

решительность;

убежденность.

Осознайте также, каким образом вы встречаете свои кризисы. Пытались ли вы отсрочить или проигнорировать их? Цеплялись ли за старые привычки. Жаловались ли кому? Или были мужественны перед лицом кризисов? Была ли разница в переживании кризисов?

Определите ту жизненную позицию, в которой вы сейчас, в настоящее время находитесь.

Этап 3. Заключительный

Занятие 11. Рефлексия произошедшего в тренинге

1. Завершение занятий

Заключительное слово педагога. Каждый участник выступает с небольшой речью (3-4 минуты), говорит о том, что дал ему тренинг, какие интересующие его вопросы на тренинге не обсуждались, как он будет совершенствоваться дальше. Удовлетворенность итогами тренинга оценивается по 10 бальной шкале.

## 2.«Связующая нить»

Все участники группы по кругу передают друг другу клубок ниток, сопровождая его высказываниями, начинающимися словами типа: «Я благодарен тебе за то, что...» Когда клубок ниток вернется к тому, кто начинал, членам группы следует натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, сопутствующее принятию себя, других людей. Окружающего мира.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов

Таблица 4.1 – Результаты опытно-экспериментального исследования уровня мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов по методике Т. Элерса «Мотивация к успеху»

№	Количество баллов	Уровень мотивации
1	8	Низкий уровень
2	19	Умеренно высокий
3	20	Умеренно высокий
4	21	Слишком высокий
5	15	Средний уровень
6	18	Умеренно высокий
7	11	Средний уровень
8	18	Умеренно высокий
9	20	Умеренно высокий
10	15	Средний уровень
11	13	Средний уровень
12	15	Средний уровень
13	15	Средний уровень
14	12	Средний уровень
15	17	Умеренно высокий
16	20	Умеренно высокий
17	21	Слишком высокий
18	14	Средний уровень
19	10	Низкий уровень
20	19	Умеренно высокий
21	15	Средний уровень
22	18	Умеренно высокий
23	20	Умеренно высокий
24	12	Средний уровень
25	15	Средний уровень
26	20	Умеренно высокий
27	14	Средний уровень
28	13	Средний уровень
29	15	Средний уровень
30	17	Умеренно высокий
31	19	Умеренно высокий
32	15	Средний уровень
33	14	Средний уровень
34	15	Средний уровень
35	18	Умеренно высокий
36	14	Средний уровень
37	11	Средний уровень
38	15	Средний уровень
39	13	Средний уровень
40	12	Средний уровень
Итого	Низкий уровень – 2 человек; Средний уровень – 22 человек; Умеренно высокий – 14 человек; Слишком высокий – 2 человека.	



Таблица 4.2 – Результаты опытно-экспериментального исследования уровня мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов по методике Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач»

№	Количество баллов	Уровень мотивации
1	19	Умеренно высокий
2	13	Средний уровень
3	14	Средний уровень
4	9	Низкий уровень
5	12	Средний уровень
6	15	Средний уровень
7	13	Средний уровень
8	9	Низкий уровень
9	8	Низкий уровень
10	14	Средний уровень
11	7	Низкий уровень
12	11	Средний уровень
13	11	Средний уровень
14	17	Умеренно высокий
15	13	Средний уровень
16	8	Низкий уровень
17	13	Средний уровень
18	11	Средний уровень
19	21	Слишком высокий
20	14	Средний уровень
21	9	Низкий уровень
22	16	Умеренно высокий
23	12	Средний уровень
24	18	Умеренно высокий
25	16	Умеренно высокий
26	10	Низкий уровень
27	10	Низкий уровень
28	21	Слишком высокий
29	13	Средний уровень
30	14	Средний уровень
31	17	Умеренно высокий
32	17	Умеренно высокий
33	18	Умеренно высокий
34	15	Средний уровень
35	7	Низкий уровень
36	12	Средний уровень
37	16	Умеренно высокий
38	17	Умеренно высокий
39	13	Средний уровень
40	19	Умеренно высокий
Итого	Низкий уровень – 9 человек; Средний уровень – 18 человек; Умеренно высокий – 11 человек; Слишком высокий – 2 человека.	

Таблица 4.3 – Результаты опытно-экспериментального исследования уровня мотивации достижения у подростков-спортсменов по методике А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова

№	Количество баллов	Уровень мотивации
1	190	Мотивация к достижению успеха
2	203	Мотивация к достижению успеха
3	201	Мотивация к достижению успеха
4	164	Мотивация к достижению успеха
5	197	Мотивация к достижению успеха
6	201	Мотивация к достижению успеха
7	186	Мотивация к достижению успеха
8	123	Мотивация к избеганию неудач
9	203	Мотивация к достижению успеха
10	158	Мотивация к достижению успеха
11	182	Мотивация к достижению успеха
12	163	Мотивация к достижению успеха
13	195	Мотивация к достижению успеха
14	102	Мотивация к избеганию неудач
15	202	Мотивация к достижению успеха
16	105	Мотивация к избеганию неудач
17	117	Мотивация к избеганию неудач
18	198	Мотивация к достижению успеха
19	183	Мотивация к достижению успеха
20	194	Мотивация к достижению успеха
21	165	Мотивация к достижению успеха
22	201	Мотивация к достижению успеха
23	202	Мотивация к достижению успеха
24	195	Мотивация к достижению успеха
25	159	Мотивация к достижению успеха
26	201	Мотивация к достижению успеха
27	176	Мотивация к достижению успеха
28	204	Мотивация к достижению успеха
29	132	Мотивация к избеганию неудач
30	199	Мотивация к достижению успеха
31	186	Мотивация к достижению успеха
32	178	Мотивация к достижению успеха
33	204	Мотивация к достижению успеха
34	132	Мотивация к избеганию неудач
35	184	Мотивация к достижению успеха
36	127	Мотивация к избеганию неудач
37	203	Мотивация к достижению успеха
38	187	Мотивация к достижению успеха
39	129	Мотивация к избеганию неудач
40	201	Мотивация к достижению успеха
Итого	Мотивация к достижению успеха – 32 человека; Мотивация к избеганию неудач – 8 человек.	

Таблица 4.4 – Расчет T-критерия Вилкоксона по диагностике мотивации достижения у подростков-спортсменов по методике Т. Элерса «Мотивация к успеху»

№ п/п	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	6	8	+2	2	21
2	15	19	+4	4	34
3	18	20	+2	2	21
4	22	21	-1	1	8,5
5	14	15	+1	1	8,5
6	17	18	+1	1	8,5
7	8	11	+3	3	28,5
8	15	18	+3	3	28,5
9	19	20	+1	1	8,5
10	14	15	+1	1	8,5
11	9	13	+4	4	34
12	13	15	+2	2	21
13	12	15	+3	3	28,5
14	10	12	+2	2	21
15	15	17	+2	2	21
16	20	20	0	0	-
17	23	21	-2	2	21
18	11	14	+3	3	28,5
19	8	10	+2	2	21
20	15	19	+4	4	34
21	14	15	+1	1	8,5
22	17	18	+1	1	8,5
23	15	20	+5	5	37,5
24	9	12	+3	3	28,5
25	14	15	+1	1	8,5
26	19	20	+1	1	8,5
27	13	14	+1	1	8,5
28	8	13	+5	5	37,5
29	14	15	+1	1	8,5
30	15	17	+2	2	21
31	18	19	+1	1	8,5
32	15	15	0	0	-
33	10	14	+4	4	34
34	14	15	+1	1	8,5
35	19	18	-1	1	8,5
36	11	14	+3	3	28,5
37	9	11	+2	2	21
38	14	15	+1	1	8,5
39	12	13	+1	1	8,5
40	8	12	+4	4	34
Итого					741

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=741$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+38)38}{2} = 741$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет  $T_{эмп}$ :

$$T = \Sigma Rt = 8,5 + 21 + 8,5 = 38.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=38$ :

$$T_{кр} = 194 (p \leq 0.01); T_{кр} = 235 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ .

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по диагностике мотивации достижения у подростков-спортсменов по методике Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач»

№ п/п	До	После	Сдвиг ( $t_{после} - t_{до}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	21	19	-2	2	25,5
2	12	13	+1	1	8
3	17	14	-3	3	37,5
4	8	9	+1	1	8
5	14	12	-2	2	25,5
6	18	15	-3	3	37,5
7	17	13	-4	4	40
8	11	9	-2	2	25,5
9	7	8	+1	1	8
10	15	14	-1	1	8
11	9	7	-2	2	25,5
12	14	11	-3	3	37,5
13	12	11	-1	1	8
14	19	17	-2	2	25,5
15	15	13	-2	2	25,5
16	10	8	-2	2	25,5
17	14	13	-1	1	8
18	13	11	-2	2	25,5
19	23	21	-2	2	25,5
20	16	14	-2	2	25,5
21	11	9	-2	2	25,5
22	18	16	-2	2	25,5
23	13	12	-1	1	8
24	19	18	-1	1	8

Продолжение таблицы 4.5

25	18	16	-2	2	25,5
26	9	10	+1	1	8
27	12	10	-2	2	25,5
28	22	21	-1	1	8
29	14	13	-1	1	8
30	17	14	-3	3	37,5
31	19	17	-2	2	25,5
32	18	17	-1	1	8
33	20	18	-2	2	25,5
34	17	15	-2	2	25,5
35	8	7	-1	1	8
36	13	12	-1	1	8
37	18	16	-2	2	25,5
38	19	17	-2	2	25,5
39	12	13	+1	1	8
40	21	19	-2	2	25,5
Итого					820

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=820$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+40)40}{2} = 820$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет  $T_{эмп}$ :

$$T = \Sigma Rt = 8+8+8+8+8=40.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=38$ :

$$T_{кр} = 194 (p \leq 0.01); T_{кр} = 235 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ .

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по диагностике мотивации достижения у подростков-спортсменов по методике А. Мехрабиана «Тест мотивации достижения» в модификации М.Ш. Магомед-Эминова

№ п/п	До	После	Сдвиг ( $t_{после} - t_{до}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	169	190	+21	21	27,5
2	190	203	+13	13	18,5
3	203	201	-2	2	2,5
4	79	164	+85	85	40
5	186	197	+11	11	16

Продолжение таблицы 4.6

6	197	201	+4	4	5,5
7	176	186	+10	10	15
8	98	123	+25	25	29,5
9	201	203	+2	2	2,5
10	103	158	+55	55	39
11	170	182	+12	12	17
12	112	163	+51	51	36
13	184	195	+9	9	13,5
14	89	102	+13	13	18,5
15	197	202	+5	5	7,5
16	85	105	+20	20	25
17	96	117	+21	21	27,5
18	181	198	+17	17	21
19	174	183	+9	9	13,5
20	176	194	+18	18	22,5
21	113	165	+52	52	37,5
22	193	201	+8	8	12
23	204	202	-2	2	2,5
24	175	195	+20	20	25
25	125	159	+34	34	32,5
26	181	201	+20	20	25
27	133	176	+43	43	35
28	198	204	+6	6	9,5
29	127	132	+5	5	7,5
30	185	199	+14	14	20
31	179	186	+7	7	11
32	142	178	+36	36	34
33	200	204	+4	4	5,5
34	107	132	+25	25	29,5
35	132	184	+52	52	37,5
36	97	127	+30	30	31
37	197	203	+6	6	9,5
38	169	187	+18	18	22,5
39	95	129	+34	34	32,5
40	199	201	+2	2	2,5
Итого					820

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=820$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+40)40}{2} = 820$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет  $T_{\text{эмп}}$ :

$$T = \sum R_t = 2 + 2 = 4.$$

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=38$ :

$$T_{кр} = 194 \text{ (} p \leq 0.01 \text{); } T_{кр} = 235 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$

Эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ .

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику по формированию мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов

Цель	Содержание	Методы	Формы	Время	Исполнители
Этап 1. Целеполагание внедрения психолого-педагогической программы формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов в практику спортивной школы					
1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (Программа формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов)	Изучение нормативной документации (Федеральных нормативно-правовых актов, документов Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности субъектов образования в РФ)	Изучение литературы, анализ, синтез полученных данных, дискуссии, наблюдение	Педагогический совет, работа в рамках методического объединения психологов	Сентябрь	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
1.2. Сформулировать цели внедрения программы формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов	Формулировка и обоснование актуальности и цели внедрения программы	Дискуссия по теме, анализ материалов, беседы	Работа методического объединения	Сентябрь	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
1.3. Разработать этапы внедрения программы формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы: формулировка задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Проведение анализа готовности образовательного учреждения к внедрению программы: наличие условий для реализации программы	Работа методического объединения, совещание, анализ документации	Сентябрь	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог



Продолжение таблицы 5.1

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы формирования мотивации достижения успеха у подростков-спортсменов	Анализ уровня готовности педагогического коллектива к внедрению, анализ работы образовательного учреждения по теме внедрения, подготовка методической основы для внедрения программы	Составление плана внедрения программы, анализ результатов исследования готовности учреждения к деятельности по внедрению	Совещание с администрацией, анализ документации, составление плана внедрения	Сентябрь	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
Этап 2. Формирование положительной психологической установки на внедрение психолого-педагогической программы формирования мотивации достижения у подростков-спортсменов					
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации образовательного учреждения и заинтересованных субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения. Формирование готовности внедрить программу в практику психологического сопровождения в образовательном учреждении, подбор и расстановка субъектов внедрения	Тренинги (развития инновационной готовности к внедрению), беседы, дискуссии, популяризация темы внедрения программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы, работа методического объединения	Октябрь	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у педагогического коллектива	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в образовательную организацию, оценка их значимости и актуальности внедрения программы	Дискуссии, семинары, информационные стенды, презентации по изучаемой проблеме	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в образовательных учреждениях, творческая деятельность	Октябрь-ноябрь	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне образовательного учреждения	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологии вне образовательного учреждения	Семинары, психологическое консультирование, конференции, мастер-классы	Участие в конференциях (статьи, доклады), семинарах по теме внедрения	Октябрь-ноябрь	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
Этап 3. Изучение предмета внедрения					
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы	Фронтальные опросы	Семинары, работа с информационными источниками	декабрь	Педагог-психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтальные опросы, самообразование	Семинары, тренинги	Январь	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтальные опросы, самообразование	Семинары, тренинги	Январь-февраль	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
Этап 4. Опережающее (пилотажное) освоение предмета внедрения					
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, дискуссии	Работа методического объединения, лекции, семинары, тематические мероприятия	Март-апрель	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, дискуссии	Беседы, консультирование, работа методического объединения	Апрель	Педагог-психолог
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение динамики процесса в образовательном учреждении по теме внедрения программы, дискуссии, экспертная оценка, самооценка	Совещание, анализ документации	Апрель-май	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения педагог-психолог
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение динамики процесса в образовательном учреждении, корректировка методики	Посещение семинаров, мероприятий, работа методического объединения	Сентябрь-декабрь	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения педагог-психолог
<b>Этап 5. Фронтальное освоение предмета внедрения</b>					
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Работы по освоению инновационной технологии, тренинги	Педагогический совет, работа методического объединения	Январь	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения педагог-психолог
5.2. Развить знания, умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги	Наставничество, консультирование, семинары, работа методического объединения	Январь-март	Руководитель методического объединения педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы формирования конструктивных стратегий межличностных отношений подростков с применением методов психологического консультирования	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение динамики процесса в образовательном учреждении по теме внедрения программы, дискуссии	Производственное собрание, анализ документов, работа методического объединения	Март	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы сопровождения формирования конструктивных стратегий межличностных отношений подростков с применением методов психологического консультирования	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа психологической службы, педагогический совет, консультирование, работа методического объединения	Март-май	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
Этап 6. Совершенствование работы над предметом внедрения					
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференции по теме внедрения, анализ материалов, работа методического объединения	Сентябрь-октябрь	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по первому полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ динамики процесса в образовательной организации по теме внедрения программы, дискуссии, доклады	Производственное собрание, анализ документации, работа методического объединения	Сентябрь-октябрь	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ динамики процесса в образовательном учреждении по теме внедрения программы, методическая работа	Работа методического объединения	Октябрь-декабрь	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
<b>Этап 7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения</b>					
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы образовательного учреждения по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов образовательного учреждения, посещение лекций, семинаров	Работа методического объединения, информационные стенды, буклеты, семинары	Сентябрь-декабрь	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
7.2. Осуществить наставничество образовательных учреждений, приступивших к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других образовательных организаций по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультирование, семинары	Выступление на семинарах, работа методического объединения	Март-май	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог