

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ**

**„Васил Левски”**

**Катедра Психология, педагогика и социология**

**АЛБЕНА БОЙЧЕВА БРЪНЗОВА**

**ИЗСЛЕДВАНЕ НА МОТИВАЦИЯТА  
НА ЕЛИТНИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО БАСКЕТБОЛ**

## **АВТОРЕФЕРАТ**

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „Доктор” по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ), професионално направление 7.6 Спорт

Научен ръководител:  
проф. Ю. Мутафова-Заберска, доктор

Рецензенти:  
проф. Никола Попов, дпн  
доц. Галина Домусчиева-Роглева, доктор

**София, 2015**

Дисертационният труд съдържа 164 стандартни страници. Илюстриран е с 21 фигури и 28 таблици. Библиографската справка включва 177 литературни източника (45 на кирилица и 132 на латиница).

Дисертационният труд е обсъден и насочен за защита от разширен състав на научния колегиум на „Катедра Психология, педагогика и социология” при Национална спортна академия „В. Левски”.

Защитата на дисертационния труд е насрочена за 15.12.2015 г., от 14<sup>00</sup> часа в зала А3 на Национална спортна академия „В. Левски”.

Материалите по защитата са на разположение на интересуващите се в Библиотеката на НСА „В. Левски

## УВОД

В теорията и практиката на спорта понятието мотивация е едно от най-популярните и често споменавани психични явления. Често срещана житейска аналогия на мотивацията, използвана не само в спортните среди, е жаргонът „запален, навит, навивам се или „навивка“, използван вместо „мотивиран, мотивирам се, мотивация“, както и много често срещаните антоними като „прегаряне, пренавиване“ в смисъл на „демотивация“ или „амотивация“.

Мотивацията се приема като основна предпоставка за включване във физическата и в спортно-състезателната дейност. Тя подкрепя усилията при усвояването, изпълнението и усъвършенстването на двигателните навици и умения като психологична основа на обучението и тренировката в специфичната спортна техника и тактика. Мотивацията съдейства за проявата на настойчивост и упоритост в сложния процес за обогатяване и задълбочаване на спортния опит, за овладяване на технико-тактическото майсторство в борбата за високи спортни постижения и върхова изява.

Тези фактори определят интереса, проявяван от теоретици и практики в областта на спорта към мотивацията като психично явление, към нейната същност и значение, към факторите, от които зависи нейното въздействие върху поведението на човека и по-специално - при участието му в такъв вид спортна дейност, каквато е и баскетболната игра.

Богатият ми опит като професионална баскетболистка от световния елит е натрупан в различни състави и страни, поради което за мен самата е безкрайно интересно и необходимо да осмисля редица важни моменти от състезателната ми кариера. Например, самата аз отчитам, понякога съвсем спонтанно, неволно, повече или по-малко съзнателно, как именно в конкретния случай при крайно изострена конкуренция в борбата за надмощие, мотивацията е повлияла върху ефективността както на личната ми реализация, така и върху общия отборен резултат. Освен това, много са случаите, при които желанието или намерението за реализация на собствените ми спортни възможности са били „маркирани“ от тренировъчните и състезателни задачи, без обаче да е бил постигнат очакваният резултат. И при мен, както е и при всеки спортист, отделните етапи в разгръщането на спортната кариера са „белязани“ както от подеми, така и от спадове в зависимост от доминиращата в конкретния момент мотивация. Именно мотивацията, с особеностите в нейната динамика, осигурява творческите изяви при изпълнението на специфичните - и според игровия пост - социални функции и роли в отбора.

Такива са част от размислите, ориентирали целенасочено моя личен интерес за избора и разработването на научно-изследователския ми проект именно към проблема за мотивацията. Обучението ми в магистърската

програма „Психология на спорта“ ми даде възможност да се докосна не само до фундаменталните постижения по проблема, но и до голяма част от детайлите от проучванията на редица български и чуждестранни водещи психолози. Така се формира и убеждението ми, че мотивацията, във всичките ѝ видове, може да има както силен позитивен, така понякога и негативен ефект върху учебно-тренировъчния и състезателен процес. Изучаването на конкретните механизми на въздействие на мотивацията ми позволи да натрупам полезни знания, които надявам се ще ми бъдат от полза и ще допринесат за успеха на моята бъдеща реализация като треньор. Наред с преживяното всеки път удоволствие от магията на баскетболната игра, психологичните знания по проблема днес аз отчитам, че биха помогнали да регулирам успешно конкретния ефект от въздействието на един или друг вид мотивация. За систематизирането и оформянето на този мой, насочен към мотивацията в спорта интерес, допринесоха също и десетките публикации на спортните психолози и педагози от катедрата по „Психология, педагогика и социология“, свързани с най-разнообразни аспекти от проблематиката за мотивацията. В същото време те пораждат и нови идеи за по-нататъшни проучвания в тази насока. Убедена съм, че моят първоначален личен и научно-теоретичен опит са в основата на желанието ми да поема пътя на изследователските търсения, които да осмисля от нивото на богатата ми спортно-състезателна биография, свързана днес и с непосредствената ми спортно-педагогическа дейност като треньор по баскетбол както на студенти, така и на деца, активно занимаващи се с този спорт.

В този смисъл основните насоки на настоящия труд могат да се осмислят като свързани със следните основни моменти от мотивационната активност на баскетболиста:

1) Спортното майсторство постига съвършеното изпълнение на различните технически и тактически прийоми благодарение на нивото на познавателната, когнитивна активност като компонент от вътрешната мотивация на баскетболиста;

2) Морално-етичното съдържание на спортното-състезателната активност и поведение е израз на особеностите на целевата ориентация в стремежа за оптимално изпълнение на задачите и осъзнатата необходимост от постоянно усъвършенстване на състезателите;

3) Примерът за подражание в големия баскетбол подчинява личния интерес/егото на партньорското взаимодействие със съотборниците като „значимите други“ в баскетболния екип;

4) Възприетият мотивационен климат, като динамичен фактор, пораждащ различни състояния, влияещи на успеха, отразява степента на мотивационно самопознание - фактор на високите спортни постижения.

## Първа глава

Първата глава на дисертационния труд е насочена към разкриване същността на мотивацията, на основните схващания, концепции и теории за ролята на мотивацията в областта на спорта.

Понятието **мотивация** се дефинира като *хипотетична, предполагаема структура, използвана за характеризирането на вътрешни и външни сили, с които се създава инициативност, целенасоченост, интензивност и устойчивост на поведението*. През годините различните автори формулират редица обобщения и постановки за мотивацията, от които утвърдени и признати са главно две. Според първата, индивидите са *пасивни субекти*, които са движени преди всичко от своите биогенетични фактори и заложените в тях инстинкти като *първостепенни и второстепенни мотиви*. Тя изхожда от разбирането за стимулиращо-подсилващите състояния на вродените подбуди и механизми и стои на механистична позиция, която разглежда индивидите като пасивни, които само реагират на вътрешните или външните стимули.

Втората позиция разглежда индивидите като активни в техните взаимодействия с околната среда. Според това схващане, хората могат да решат сами, как да опознаят или да въздействат, като променят своята среда, без да се нуждаят непременно от наличието на конкретни вътрешни или външни подбуди.

Тези две постановки са насочили учените към изучаването на двата основни вида мотивация - вътрешна и външна, а тяхното отсъствие - като факт за демотивация или пълна амотивация.

Изследванията на различните аспекти на мотивацията в спорта са твърде разнородни. Тази разнородност на схващанията насочва авторите към търсенето на общи принципи, схеми и модели, за представянето на мотивацията, като полифункционално явление в дейността на спортиста. Водещо място сред тях заема **йерархичният модел** на мотивацията. Този модел предлага оптималните фактори, чрез които е възможно да се разкриват нови средства за установяване на особеностите в същността на вътрешната и външната мотивационна активност. Той съдържа пет основни принципа, свързани с комплексното разкриване на личностните особености на спортиста.

Към **вътрешната мотивация** различните автори отнасят желанието за изпълнение, проявата на настойчивост по време на заниманията, както и наличието на удовлетворение от това участие. Вътрешната мотивация може да се диференцира в три вида:

- Вътрешна мотивация за осигуряване на познание;
- Вътрешна мотивация за постижение;
- Вътрешна мотивация за стимулиране.

**Вътрешната мотивация за познание** се отнася към участието в дейността за удоволствие и за получаването на удовлетворение, което се из-

питва по време на обучението, на задълбоченото изучаване, както и при творческото откритие на нещо ново или при опитите то да бъде разбрано и изпълнено по-добре и по-точно. Преодоляването на погрешно усвоените навици и борбата на спортиста за по-съвършеното изпълнение на задачите, също са примери за вътрешна мотивация за познание. Този вид мотивация е в основата на самоусъвършенстването на спортиста, в стремежа му за върхови постижения.

**Вътрешната мотивация за постижение** е свързана с преживяването на приятни усещания и чувство от осъществяването на любимата дейност. Получаването на удоволствие и удовлетворение се случва, само когато индивидът се опитва да изпълни перфектно поставената задача или да създаде нещо съвсем различно, стреми се да открие нов път, решение, надминавайки дори самия себе си. По този начин, най-важният аспект при формирането на мотивация за постижение е процесът на опита и изпълнението, при който дейността се осъществява по най-добрия начин, а не формално.

**Вътрешната мотивация за получаване на стимулация** се състои в такова изпълнение на дейността, по време на която се случва да се получи приятно усещане, идващо главно от сетивата и от двигателния анализатор - т.е., преживяването на сетивното и естетическо удоволствие. В спорта това е много добре известната „*мускулна радост*”.

Към **външната мотивация** на спортиста се отнася цялата активност при онова негово участие, което е продиктувано от предварителния подбор на средствата и начините за постигане на външната спрямо него, най-често определяна от треньора цел. Различните видове външна мотивация са по своята същност и в по-голямата си част, предимно **самоопределящи се мотивации** дори и тогава, когато дейността се извършва от спортиста не за свое лично удоволствие.

Към съдържанието на йерархичния модел се включват следните четири вида външна мотивация:

**Външната мотивация** се отнася към поведението, което е регулирано чрез такива допълнителни външни средства каквито са различните видове несамоопределена външна мотивация, предизвикана от награди/похвали или принуди/насилие. С приемането на различни условия, индивидите започват да си обясняват и възприемат причините за своите действия като принудителни, наложени отвън. Този вид външна мотивация обаче, не е самоопределяща, защото индивидите изпитват натиск, предпоставен често от чувството за вина, безпокойство или тревожност дали ще бъдат оценени достатъчно добре.

**Външната мотивация** е самоопределена от ценността за спортиста да се идентифицира с дейността, която е важна за него, която за него има най-голямо, първостепенно значение. Щом състезателят демонстрира подобна идентифицирана регулация, значи, че той цени най-високо дейността, преценява я като важна за него и с удоволствие я извършва. В такива случаи

дейността е изпълнена за него с чувство за свобода, за решения, взети по личен избор и инициатива.

**Външната мотивация** е свързана с влиянието на значими, социално престижни и желани за личността **други хора**, между които на първо място обикновено е треньорът, различните ръководни дейци и много други авторитетни, отговорни ръководители в спорта. В тази група се включват и родителите, приятелите, познатите, феновете, цялата публика, всички лица, които оценяват спортиста положително или отрицателно, но винаги критично. Именно, за да избегне негативните последствия от мнението на обкръжаващия го социум, спортистът контролира и съобразява своето поведение, често дори въпреки своята лична воля и желания. При този вид мотивация спортистът се чувства задължен да отговори на очакванията, на убежденията и изискванията на другите, значими за него лица, с които той е свързан.

**Външната мотивация на неосъзнато обективизиране** е носител на основните традиционни и популярни ценности в спорта, каквато е на първо място „чистата игра“ (*Fair Play*). Тя представлява спонтанен психичен процес, който не винаги се осъзнава, защото е станал част от морала на състезателите от баскетболния елит. При този вид мотивация спортистът възприема външните източници за възникването на тази мотивация като част от субективното възприемане на цялостната дейност

Под **амотивация** се разбира отсъствието на всякаква, каквато и да било тренировъчна и състезателна мотивация. Когато не са оптимално мотивирани, индивидите преживяват острото чувство на некомпетентност, неудовлетвореност и неконтролируемост. Те не са в състояние да оценяват ситуациите адекватно на стойностите на дейността и поради това тяхната вътрешна и външна мотивация за изпълнението на тази дейност постепенно се понижава, докато се сведе до пълното ѝ изчезване. До амотивация се стига чрез постепенното демотивиране на спортистите в учебно-тренировъчния и състезателен процес.

Предмет на теоретичен анализ, в първата глава на дисертационния труд, са също така схващанията за целите, като фактор на мотивацията; теориите за целевата ориентация в спорта и респективно мотивационния климат; схващанията за мотивацията като социален феномен.

## **Втора глава**

Върху основата на теоретичния анализ са изведени хипотезата на емпиричното изследване, целта, задачите и предмета на изследване.

Специфичните особености на баскетбола изискват всестранна подготовка на състезателите, включваща и формирането на оптимална мотивация за участие в учебно-тренировъчния и състезателен процес. Допускаме, че успешното представяне е в тясна връзка с оптималното ниво и специфично съчетаване на различните видове вътрешна и външна мотивация; мотивационното самоопределение не е константна величина - то търпи динамика в състезателния процес, има специфични особености както при мъжете и жените, така при спортистите с различна спортна квалификация и в различните отбори в зависимост от тяхното класиране.

**Целта** на емпиричното изследване е да се разкрият специфичните особености в структурата на мотивационния комплекс при елитни баскетболисти от колежански отбори в Канада - нивото и проявите на вътрешната и външна мотивации и динамиката на техните компоненти в състезателния период.

### **Задачи на изследването:**

1. Разкриване съдържанието на спортната мотивация на състезателите по баскетбол чрез установяване степента на тяхното мотивационното самоопределение.
2. Разкриване на особеностите на мотивационните компоненти в зависимост от пола, спортната квалификация, от спецификата на различните отбори и според тяхното класиране в шампионата.
3. Определяне на основните фактори, които стимулират развитието на различните видове мотивация.
4. Разкриване на динамиката в протичането на мотивационните компоненти в състезателния процес.
5. Установяване на причините за демотивиране на състезателите и случаите за възникване на амотивация.

### **Предмет на изследването**

Предмет на изследване са анализирани в теоретичната част на дисертационния труд вътрешна и външна мотивация, целевата ориентация, възприетия мотивационен климат с тяхната степен на изразеност и динамика.



## **Методически инструментариум**

1. **Въпросник за измерване на целевата ориентация към задачата и към егото в спорта** (Task-and Ego-Orientation in Sport Questionnaire – TEOSQ). Методиката съдържа две субскали - ориентация към задачата/изпълнението и ориентация към себе си/егото на спортиста.

2. **Спортно-мотивационната скала (SMS)**. Скалата измерва особеностите на вътрешната и външната мотивация за участие в спорт, както и проявите на амотивацията. Всеки от двата основни фактора - вътрешна и външна мотивация - включва още по три фактора.

- вътрешна мотивация за познание;
- вътрешна мотивация за постижение;
- вътрешна мотивация за изпитване на стимулация;
- външна мотивация чрез социума;
- външна мотивация на неосъзнато обективизиране;
- външна мотивация на осъзнато обективизиране;
- амотивация.

3. **Въпросник за изследване на възприетия мотивационен климат** (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire - 2; PMCSQ -2). Измерват се два фактора - мотивационен климат, ориентиран към представянето (или включен към егото) и мотивационен климат, ориентиран към майсторство (или включен към задачата).

4. **Тест за изследване на удовлетвореността на спортиста** (Athlete Satisfaction Questionnaire - ASQ). Методиката е многомерен въпросник съдържащ 15 субскали. В настоящето изследване са използвани 4 субскали:

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

Две от субскалите отразяват удовлетвореността от тренировъчния процес, а другите две отразяват удовлетвореността от постиженията.

5. Приложен е и **Автогенен тренинг** за релаксация на състезателите, провеждан в края на тренировъчните занимания. Автогенният тренинг е прилаган през цялото време на изследване с двата отбора „UQAM” – мъже и жени, чиито треньор е авторът на дисертацията.

## **Обект на изследване**

В емпиричното изследване са включени 117 елитни състезатели от десет университетски отбора (пет мъжки и пет женски) по баскетбол от Канада (табл. 1), участници в първенството на Канада. Авторът е треньор на два от отборите - мъже и жени на „UQAM” (University of Quebec at Montreal). Средната възраст на изследваните лица е 22 години (в диапазона от 18 до 27 години).

Таблица 1

Разпределение на участниците в изследването  
по пол и спортни отбори

	Отбори					Общо
	UQAM	McGill	Concordia	Laval	Bishop	
<b>Жени</b>	13	12	8	9	10	52
<b>Мъже</b>	13	18	10	13	11	65
<b>Общо</b>	26	30	19	23	21	117

### Организация на изследването

Подготовката и провеждането на изследването е реализирано в два основни етапа – по време на предсезонната подготовка, започваща през месеците април-май 2014 г., както и в края на сезона – март месец, 2015 г., по време на плейофите.

Предварителната и основна работа, която е извършена по подготовката и провеждането на изследването обхваща следните основни моменти:

1. Запознаване с литературата по проблемите на мотивацията и по-специално с публикациите по баскетбол на български и чужди автори – специалисти в областта на психологията и баскетболния спорт.
2. Аprobация на няколко психологични методики за изследване на мотивацията и окончателен подбор на оказалите се оптимално „работещи”.
3. Основна работа по провеждане на изходните изследвания с елита на баскетболния спорт в Канада: първото - в началото на подготвителния период, второто – в края на състезателния.
4. Статистическа обработка на получените резултати, осмисляне на очерталите се тенденции и първоначално оформяне на дисертационния труд.
5. Представяне на материала за предварително запознаване и неговото обсъждане пред научния колегиум на катедра „Психология, педагогика и социология”.
6. Окончателно оформяне на дисертацията съобразно направените забележки и препоръки и представяне за окончателна официална защита пред научно жури.

## **Трета глава**

### **Анализ на резултатите от емпиричното изследване**

#### **1. Сравнителен анализ на променливите по фактора начало/край на спортния сезон**

Проблемът за мотивационната активност на личността представлява самостоятелна сфера на най-актуалните научни търсения. Те опират, на този етап, до разбирането на мотивацията като диференциране на три главни вида – вътрешна, външна и липса на мотивация – амотивация. С оглед на тази постановка и получените данни от проведеното изследване, с теста за спортно-мотивационната скала на спортиста са особено ценни, предвид високото спортно майсторство на изследваните спортисти. Представителността на извадката позволява обобщенията да бъдат съотнесени към изследваните елитни отбори по баскетбол, чийто спортно-състезателен потенциал е реализиран на базата и като следствие от определено мотивационно самоопределение на членовете на екипа. Може да се каже, че разкритите особености на отделните видове мотивации се очертават като самостоятелно измерение на личностната активност на състезателите и като цяло – общо за всичките 117 баскетболисти, както и за всеки от отделните пет отбора, изградени от конкретните състезатели като неповторими индивидуалности, познати сравнително добре на автора.

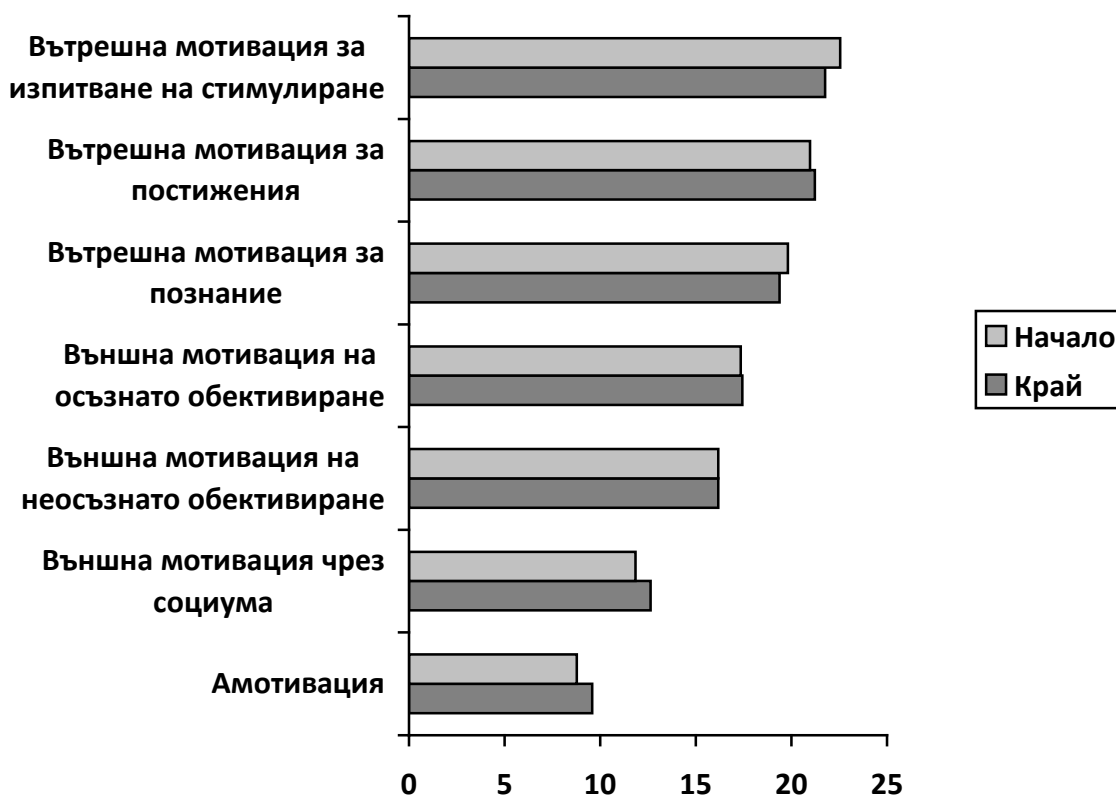
Съдържателният психологичен анализ на емпиричните данни за групата изследвани лица е особено ценен при получаването на статистически значими разлики между данните за изследваните променливи. Това налага и сравнителен анализ, а при наличието на достоверни, статистически значими разлики - и диференциран анализ по отношение на съответните групиращи променливи.

Най-съществено и най-важно е да се установят особеностите и степента на съществуващите статистически значими разлики по отношение на следните основни фактори: начало и край на състезателния сезон, пол, особеностите на всеки конкретен спортен отбор и представянето на отборите – крайното им класиране. Получените резултати са определящи за по-нататъшния подход към анализа на емпиричните данни.

Сравнителният анализ е реализиран с непараметричните критерии Mann-Whitney и Kruskal-Wallis. Анализът разкрива статистически значими разлики по всичките петнадесет изследвани променливи.

За по-задълбочен анализ, насочен към разкриване на особеностите на променливите и степента им на изразеност в двете срезови изследвания, е осъществен вариационен анализ.

Резултатите от анализа показват, че по отношение на мотивационното самоопределение настъпват изменения по посока на увеличаване на външната мотивация и понижаване на вътрешната. Единствено, вътрешната мотивация за постижения се запазва и леко повишава в края на състезателния период. Мотивационните ориентации също търпят динамика по посока на понижаване. В края на състезателния период с по-ниски стойности са както ориентацията към себе си, така и ориентацията към задачата (фиг. 1).



Фиг. 1. Средни стойности на изследваните видове мотивации в началото и в края на състезателния сезон

Разликите в аспект на положителна промяна са по-подчертано изразени при **външната мотивация** (+0,69). Това се дължи на нейното повишаване при две променливи (влиянието на социума и осъзнатото обективизиране на дейността). Една от дименсиите остава устойчива, непроменена - мотивацията на неосъзнато обективизиране.

При **вътрешната мотивация** по-силно изразено е преобладаването на негативните повлиявания (-0,57): най-видимо е то при мотивацията за изпитване на стимулиране (-0,79), по-слабо е при мотивацията за познание (-0,44); незначително се компенсира този спад на вътрешната мотивация с повишената мотивация на осъзнато обективизиране (+0,09).

Обяснението за тази картина се съдържа в динамиката на двата вида мотивации: ако в началото на изследването **вътрешната и външна** моти-

вации са с почти изравнени стойности, то в края позитивните промени преобладават при външните мотивационни показатели.

Градирането на промените според показателите в мотивационната скала показва най-голяма разлика именно при **амотивацията**, при това не в положителна насока: от изходното си, при първото изследване най-ниско в сравнение с останалите мотивационни показатели ниво (8.77), в края тя нараства значително (9.58). Амотивационните дименсии нарастват значително (+0.81), което разкрива една устойчива тенденция за влошаването, нарушаването, а понякога и отсъствието, до пълната липса на мотивация у някои състезатели.

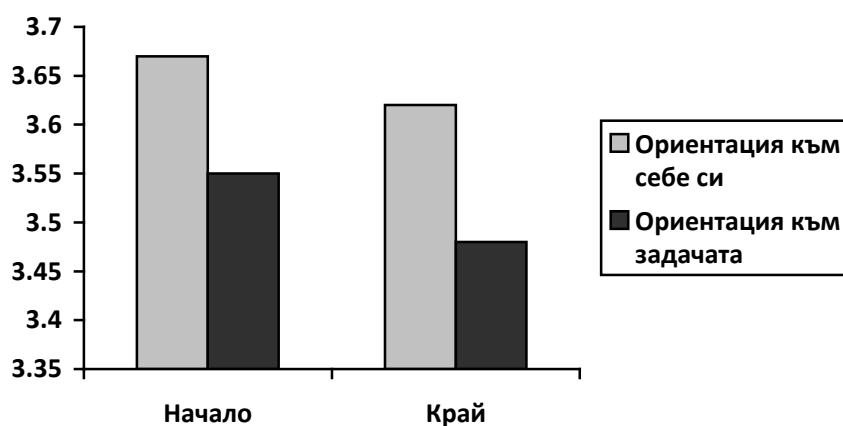
Сравнителният анализ на тези резултати - от първото и второто изследване - показва, че в периода между тях **амотивацията** е нараснала значително (0,81). Този факт може да се обясни с натрупването на умора през състезателния сезон и с допълнителната им натовареност в учебния процес. Изследваните лица са студенти и за повечето от тях приоритетна цел стават успешното приключване на края на семестъра и полагането на изпити. В началото на семестъра те се включват в тренировъчния и състезателен процес с по-висока работоспособност, липса на натрупана умора и кумулиран стрес. А в края му се прибавя и напрежението, тревожното очакване и на резултатите от семестриалните изпити - това неминуемо води до изместване на първоначалната доминанта.

По отношение на мотивационното самоопределение настъпват изменения по посока на **увеличаване на външната мотивация** и понижаване на вътрешната. Единствено, **вътрешната мотивация за постижения** се запазва и леко повишава в края на състезателния период. Мотивационните ориентации също търпят динамика по посока на понижаване.

Както сочат получените резултати, **целевата ориентация** също търпи определена динамика от първото към второто изследване: докато в началото има лек превес на целевата ориентация на егото (3,67) над ориентацията към задачата (3,55), в края на състезателния период с по-ниски стойности са както ориентацията към себе си (3,62), така и ориентацията към задачата (3,48).

**Мотивационният климат** характеризира общата отборна атмосфера в отбора – степента на готовност на играчите за състезателна надпревара. **Възприетият мотивационен климат** отразява динамичните фактори, определящи се от **целевата ориентация**, която поражда различни състояния, влияещи на успеха. Възприятието на спортистите за нивото на собствените способности лежи в основата - представлява главната отличителна особеност на мотивацията за постижение, определящо мотивационния климат в отбора. Той е важен показател, който отразява динамиката в степента на мотивационното самопознание на състезателите и е съществен фактор за високите спортни постижения. Неговото изследване отразява съществени моменти от мотивационната активност на баскетболистите.

Прави впечатление високото ниво на изразеност на отделните субскали като показатели за мотивиращите състезателите фактори, показатели за тяхната отговорност и висока степен на самосъзнание (фиг. 2).



Фиг. 2. Средни стойности на мотивационния климат в началото и в края на състезателния сезон

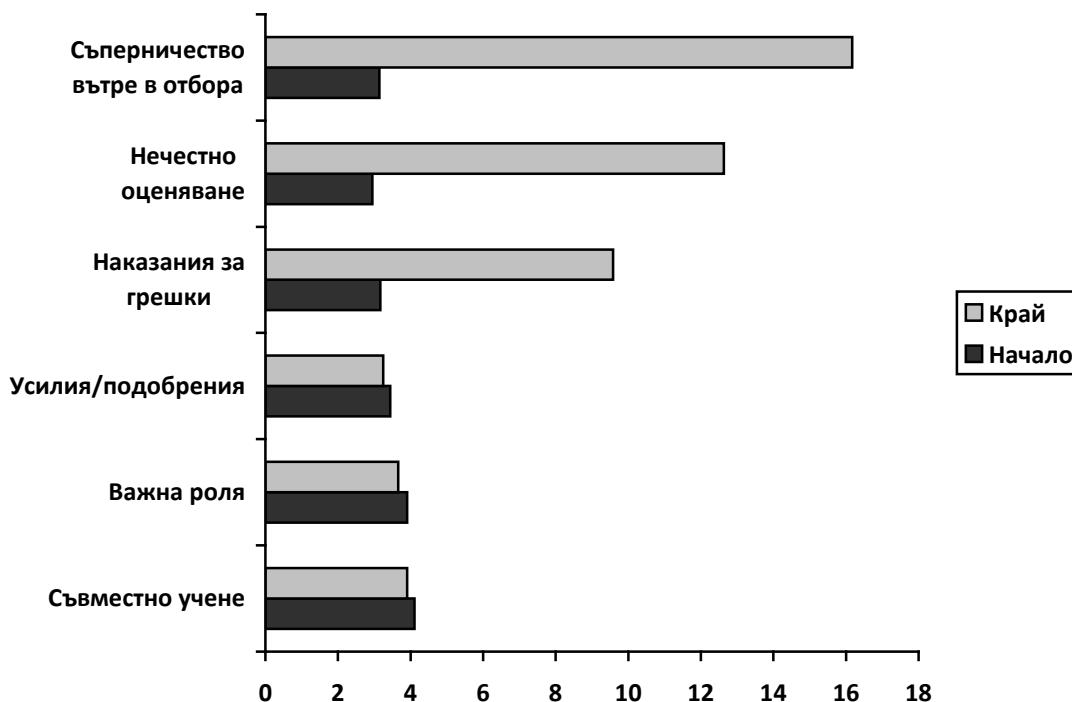
На първо място при регистрацията на показателите за **целевата ориентация**, се очертава доминирането на его-ориентацията или ориентацията към себе си над ориентацията към задачата. Това води до доминиране на **ориентирания към представяне възприет мотивационен климат** над **ориентирания към майсторство мотивационен климат** (по субскалите съвместно учене; усилия, настойчивост/упоритост/търпение за самоусъвършенстване, значимост на изпълняваната роля) с **ориентирания към представяне мотивационен климат** (включващ вътрешно-груповото съперничество и конкуренцията, несправедливата оценка, грешките, порицанието и наказанията за допуснати грешки).

Съвсем различна е картината при сравняването на получените данни в началото и в края на състезателния сезон: ориентацията към себе си и ориентацията към задачата и при двете изследвания, със съвсем незначителни разлики, почти са изравнени.

Тези незначителни различия между двата вида целева ориентация, обаче, се отразяват значително върху възприетия мотивационен климат.

Огромна разлика наблюдаваме в настъпилите промени по шестте основни показателя за възприетия мотивационен климат (фиг. 3). **Ориентираният към майсторство възприет мотивационен климат** запазва, с незначителни разлики, нивото на своите измерения, докато при **ориентирания към представяне мотивационен климат** промените са по посока на неговото оптимизиране: повишена е мотивационната активност на състезателите, най-подчертано изразено при три от шестте дименсии: стремежът им да се докажат въпреки честите несправедливости, въпреки субективизма на съдиите при оценяването (+9.68); опитите на състезателите да компенсират допуснатите грешки и получените наказания (+6.41); съпер-

ничеството, конкуренцията за изява между самите състезатели в отбора (+3.03). Така възприеман и оценяван от състезателите мотивационен климат характеризира общата отборна атмосфера, която съществува и е определена от начина на поставянето на целите, от информацията, която може да амбицира повече състезателите.



Фиг. 3. Степен на изразеност на възприетия мотивационен климат в началото и в края на състезателния сезон

Прави впечатление, че при второто изследване ориентираният към задачата мотивационен климат бележи устойчиво влошаване и по трите показателя (средно с -0,21). Докато его-ориентираният към представяне мотивационен климат повишава нивото си многократно (средно с +6,3).

Динамиката в стойностите на компонентите, определящи възприетия мотивационен климат потвърждава получените резултати. Устойчиво се понижават свързаните с положителните аспекти на възприетия мотивационен климат показатели като: съвместно учене, значимост на ролята и насочеността към полагането на усилия и подобрения. Това свидетелства за наличието на негативни тенденции в мотивационния климат. Допускаме, че причините за това са натрупаната умора, разочарования от спортните неуспехи, промяната на отношението към спортната дейност и поставянето на учебната като приоритет в края на семестъра. Установените промени могат да се дължат и на културологичните особености – средата, в която са израснали, приоритетите и целите, които си поставят по отношение на

учебната и спортната дейност, характерните нагласи за повече усилия в учебната дейност, в сравнение със спортната и чисто физическия труд.

За негативните тенденции в мотивационния климат своеобразни „свидетелства“ са и резултатите от групата на неговите отрицателни аспекти - отношение към наказанията за допуснати грешки, към нечестното и неравностойно признание, съперничеството в отбора. В края на състезателния период и при трите компонента стойностите са по-силно изразени, което е довело и до повишаване на амотивацията при изследваните състезатели.

## 2. Сравнителен анализ на променливите по фактора пол

Сравнителният анализ по фактора пол се базира на допускането, че изследваните променливи имат различна степен на изразеност при жените и мъжете. Те са с различни приоритети и е логично да имат и някои различия в техните целеви ориентации и, съответно, и по-различни доминанти на възприятията си за мотивационен климат. Анализът разкрива статистически значими различия по редица променливи.

Статистически значими са различията при възприятието и оценката от мъжете и жените, както се оказва, по показателите от **мотивационната скала** за една от външните мотивации - външна мотивация чрез социума ( $u=4,21$ ;  $\alpha=0,001$ ) и за две от вътрешните мотивации - за постижения ( $u=2,07$ ;  $\alpha=0,05$ ) и за изпитване на стимулиране ( $u=2,38$ ;  $\alpha=0,05$ ).

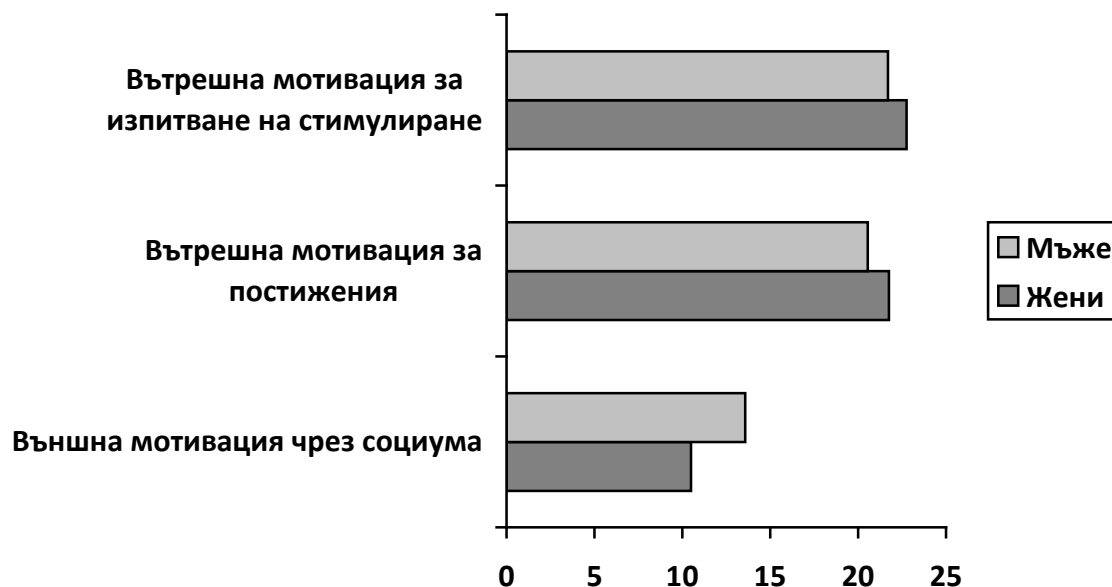
Статистически се доказва различието и при начина на оценяването от мъжете и жените на показателите за **целевата ориентация** и за **възприетия мотивационен климат**. Най-показателни, с най-висока статистическа значимост са установените данни доминиране на „егото“ при показателите: съперничество в отбора (4.55) и наказанията за допуснатите грешки (5.45).

При **целевата ориентация** ориентацията към задачата е двукратно по-слабо изразена (4.24) от показателите за мотивационния климат, но значително доминираща над ориентацията към себе си (2.54).

Сравнителният анализ на средните стойности на изследваните променливи при двата пола показва, че при жените доминира вътрешната мотивация (за постижения и изпитване на стимулиране), докато мъжете са по-силно мотивирани от външните стимули – мотивация чрез социума (фиг. 5). Те са ориентирани в по-висока степен от жените както към себе си (его-ориентация), така и към задачите.

За мъжете също са типични, със значително по-високи стойности, характеристиките на негативните аспекти на възприетия мотивационен климат. Много по-остро те реагират на наказанията за допуснати грешки, на необективното, неадекватно признание и оценки, при тях по-силно е изразено съперничеството помежду им за изява в спортния отбор.





Фиг. 5. Средни стойности на изследваните променливи при жените и мъжете

Обяснения за установените различия могат да се търсят в много посоки, типични за двата пола: загриженост и стремеж към взаимодействие и сътрудничество - при жените; егоцентризъм, стремеж към доминиране и самоизява, непримиримост към несправедливото признание - при мъжете.

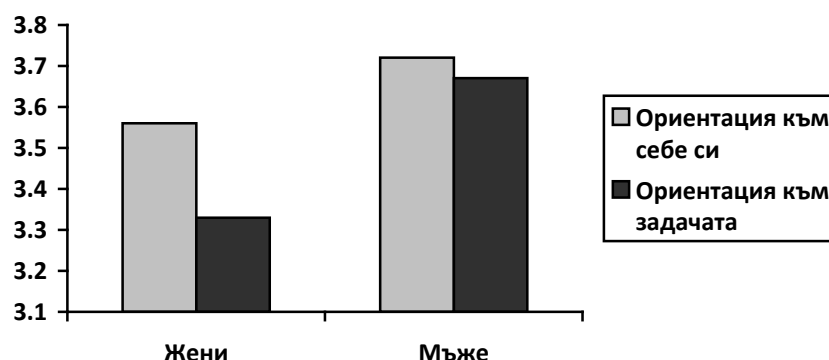
Диференцираният анализ на показателите за посочените **видове мотивационна активност** разкрива еднакво ниво при обобщената картина за жените (18,3) и мъжете (18,6). При **вътрешната мотивация за изпитване на стимулиране** и при двата пола нивото е най-високо (жени - 22,76, мъже - 21,69). Най-ниско е то при **външната мотивация чрез социума** (съответно 10,50 и 13,58) - тук са и най-големите различия между двата пола в полза на мъжете; при **вътрешната мотивация за постижения**, обаче, жените се оказват по-силно мотивирани (21,76) от мъжете (20,55).

Резултатите от статистическия анализ разкриват сложната структура на мотивационния комплекс преди и след състезанието, и неговата връзка и зависимост както от структурата на мотивационния комплекс, така и от броя на корелационните връзки с резултатите от класирането.

Проследяването на данните за **целевата ориентация** и показателите за **възприетия мотивационен климат** не разкрива никакви особени различия между баскетболистките и баскетболистите (фиг. 6). Почти с изравнени стойности при жените са показателите за **его-ориентацията** (3,56) с **ориентацията към задачата** (3,33), каквото съотношение се наблюдава също и при мъжете (съответно 3,72 и 3,67).

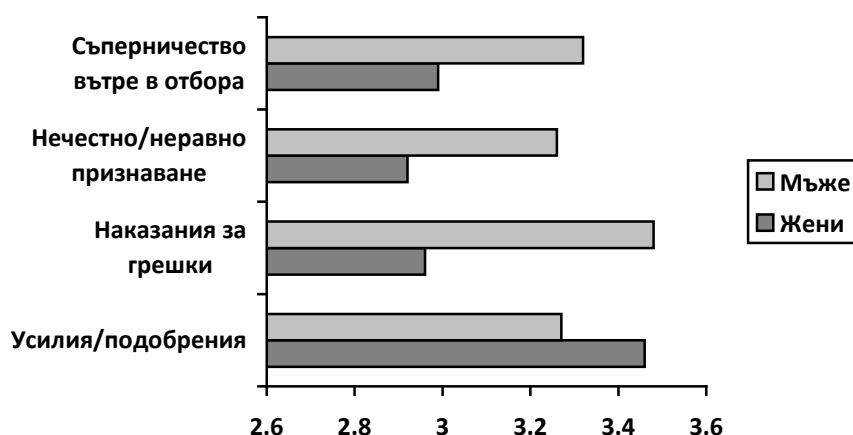
Както се вижда **целевата ориентация към егото** при двете групи доминира над ориентацията към задачата, но при мъжете ( $M=3,72$ ) тя е по-

ярко изразена в сравнение с жените ( $M=3,56$ ). При лицата от двете групи ориентацията към задачата е занижена - особено релефно тази тенденция е изразена при жените.



Фиг. 6. Средни стойности за целевата ориентация - жени и мъже

По-различна е картината с показателите, получени за **възприетия мотивационен климат** (фиг. 7). Като цяло и при двете групи лица доминира климатът, ориентиран към усъвършенстването и успеха.



Фиг. 7. Средни стойности за мотивационния климат - жени и мъже

**Мотивационният климат към усъвършенстване** има лек превес при жените ( $M=3,46$ ) над нивото при мъжете ( $M=3,27$ ). Докато при мъжете **възприетият мотивационен климат за представяне** ( $M=3,35$ ) е по-силно изразен отколкото при жените ( $M=2,95$ ).

Като цяло, **възприетият мотивационен климат** е с приблизително еднакви характеристики и при жените, и при мъжете.

### 3. Сравнителен анализ на променливите по фактора спортен стаж

Сравнителният анализ по фактора спортен стаж разкрива статистически значима разлика единствено по променливата нечестна, необективна оценка и признание ( $u=1.96$ ;  $\alpha=0,05$ ). В групата на по-възрастните и, респективно, с по-голям спортен стаж състезатели, стойностите са значително по-високи ( $M=3.54$ ) в сравнение със стойностите в групата на по-младите ( $M=3.20$ ). При спортистите с по-малък спортен стаж все още липсва мотивационната насоченост към настойчивото самоутвърждаване, все още не се е разгърнал стремежът към съперничество и доминиране в отбора, към непримиримост в случаите на пристрастното и неравностойно отношение на треньора към тях.

### 4. Сравнителен анализ на променливите по фактора спортен отбор

Студентите-елитни състезатели, активни спортисти в изследваните отбори по баскетбол, са с твърде различни индивидуални характеристики. Различията се обуславят, преди всичко, от културологичните особености на областите, в които са израснали – френско- или английско- говорещи. Специфичните културни особености, традиции и нагласи са в основата на редица личностни и поведенчески характеристики. От друга страна, до голяма степен за различията допринасят и специфичните особености на университетите, в които състезателите следват и спортуват. Това дава основание за сравнителен анализ на изследваните променливи и по фактора „отбор”. Резултатите от сравнителния анализ разкриват значими статистически различия по променливите на мотивациите, и за целевата ориентация: най-подчертана е **ориентацията към себе си** (25.39), със силна доминация е и външната мотивация чрез социума (15.45) над вътрешната мотивация за познание (10.52).

Значително по-различна е картината с показателите за **възприетия мотивационен климат**: при двата пола подчертано доминиращ е **ориентираният към представяне мотивационен климат** (4-ти, 5-ти и 6-ти мотивационен фактор). Анализът на средните стойности на тези променливи в петте изследвани отбора не дава основания за категорични изводи. Твърде различни са степените на изразеност на изследваните променливи във всеки от тях. Но най-съществените различия може да се потърсят по отношение на езика, на който се преподава в тях. Два отбора са в университети с преподаване на френски (UQAM и Laval), а в другите три университета преподаването е на английски език.

В университетите, с преподаване на английски език, влизат студенти с по-висока подготовка и мотивация за учене. Преподаването и изискванията са на по-високо ниво и респективно академичната успеваемост е по-висока. Допускаме, че това рефлектира и върху отношението, нагласите и

поведението в спортните отбори. В два от тези отбори (McGill и Concordia) на преден план е външната мотивация чрез социума. С по-висока степен на изразеност е и отношението към съвместното учене и колективизма. Значимостта на ролята и отговорността са най-силно изразени в отбора на McGill. Но именно в този отбор и най-остро реагират на наказанията за допуснати грешки.

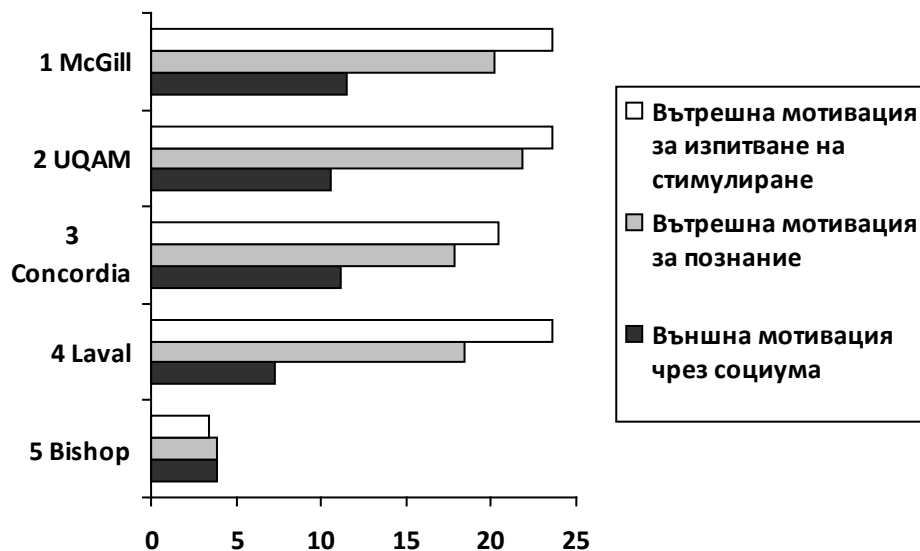
Съперничеството в отбора е най-силно изразено в Concordia, а с най-високи стойности по променливата усилия/подобрения е отборът на UQAM.

Характеристиките в активността на този отбор представляват особен интерес поради факта, че негов треньор е авторът на настоящата дисертация. Именно с този отбор през целия период на изследването е работено с метода за релаксация, прилагайки осъвременената, много популярна разновидност на автогенния тренинг. За отбелязване е, че класираният се на второ място женски отбор на UQAM успява да подобри изключително своята специална спортно-техническа подготовка и, започвайки от едно ниско, незадоволително ниво, да повиши и своята вътрешна мотивация (фиг. 8), конкурирайки успешно своя най-голям съперник **McGill**. Може да се каже, че в работата на отбора често са се проявявали някои от специфичните особености на явлението „поток”.

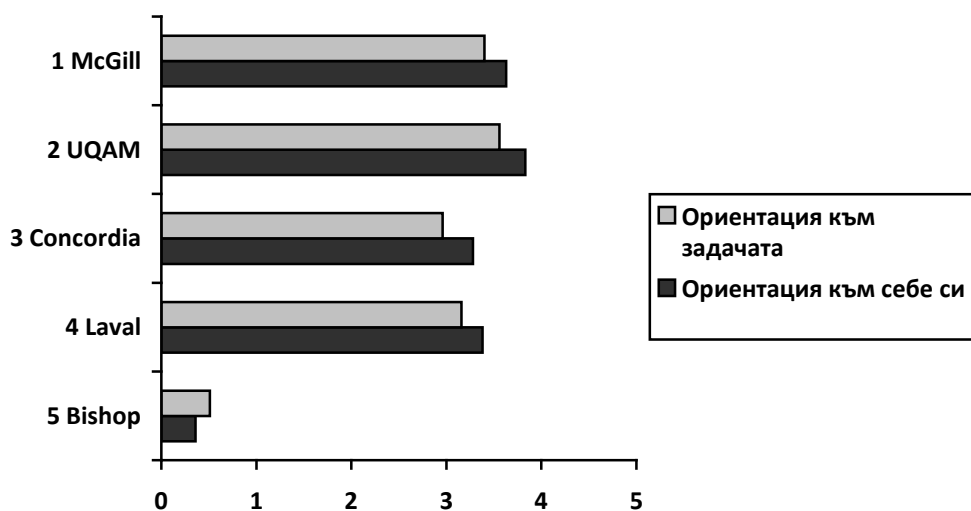
При средно ниво на мотивационната активност на петте отбора ( $M=44,08$ ), отборът на **UQAM** превъзхожда това ниво значително ( $M=55,9$ ) и успешно конкурира класирания се на първо място **McGill** ( $M=55,2$ ).

Както се вижда от данните, класираният се на първите две места отбори **McGill** и **UQAM**, са с най-високо ниво на мотивационната си активност – стойностите сумарно са близки, в един общ периметър (по 55,2 и 55,9), а средните стойности са изравнени (съответно  $M=18,4$  и 18,6). Класираният се на последно място отбор **Bishop**, може да се каже, е напълно демотивиран (среден показател  $M=3,6$ ).

**Целевата ориентация** при женските отбори (фиг. 9), класирани се на първите две места, е представена в равностойни съотношения между ориентацията към себе си и ориентацията към задачата.



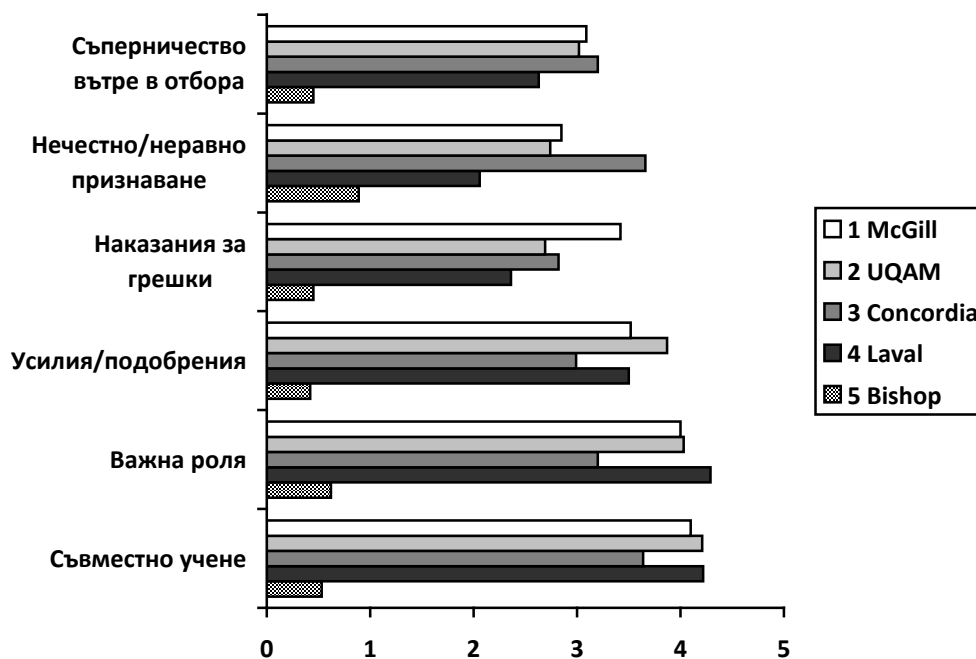
Фиг. 8. Средни стойности на изследваните променливи според класирането на петте баскетболни отбора – жени



Фиг. 9. Средни стойности на изследваните променливи според класирането на петте баскетболни отбора – жени

За отбелязване е състоянието на **целевата ориентация** за класирания се на второ място отбор на UQAM, който е с най-високи стойности и по показателите за егo-ориентацията - към себе си (3,83), така и за ориентацията към задачата (3,56). Начинът на поставянето на целите в този отбор е довел, явно, до засилване на мотивацията на състезателките.

Както се вижда от графиката (фиг. 10), макар и лек, превесът на двата показателя на състезателките от отбора на UQAM контрастира със силната демотивация – може да се каже и пълна амотивация – в отбора на Bishop.



Фиг. 10. Средни стойности на изследваните променливи според класирането на петте баскетболни отбора – жени

Такова е състоянието и по отношение показателите за **възприетия мотивационен климат**. Първите два отбора отново са в унисон един с друг: водещият при тях е мотивационният климат, ориентиран към задачата и усъвършенстването. В същото време класираният се на пето място отбор е с „нулеви” стойности по всички от изследваните показатели.

## 5. Сравнителен анализ на променливите по фактора класиране в шампионата

Не подлежи на съмнение, както сочат и данните, получени от други изследователи, че стойностите на изследваните мотивационни променливи отразяват много точно и обективно отношението към тренировъчния и състезателен процес и намират своето отражение в крайното класиране на баскетболните отбори. За проверка на това е осъществен сравнителен анализ на изследваните променливи според класирането на отборите, диференцирано за жените и мъжете.

Резултатите от сравнителния анализ разкриват различни променливи при жените и мъжете, със статистически значима разлика. Средните стойности от вариационния анализ разкриват особеностите на изследваните променливи в различните отбори.

На първо място класираните се отбори – мъже и жени имат сумарно най-високи стойности. Като изключение могат да бъдат посочени двата

мъжки отбора, класирали се на трето и четвърто място, показали най-висок и нива на фактора от вътрешната мотивация (Laval & Concordia).

При **женските отбори** е налице тенденцията за повишаване на нивото на мотивацията в отборите, класирали се след призовите две места, при които е установена висока вътрешна мотивация на състезателите, силно доминираща над външната мотивация за регулиране на активността.

Като цяло, класираните се на първо и второ място **женски отбори**, се характеризират с по-силно изразени стойности на почти всички мотивационни компоненти: почти изравнените нива на мотивационните профили при двата водещи отбора са резултат от високите показатели за вътрешната мотивация за познание и стимулиране над външната мотивация чрез социума.

Характерна за тях е **вътрешната мотивация за познание** (20,16 и 21,80) и **изпитване на стимулиране** (23,54 и 23,57). Те са ориентирани както към задачите, така и към себе си.

Тези баскетболистки са избрали да практикуват своя любим спорт, движени от желанието да му се посветят и да го усвоят на високо ниво, като научават постоянно нещо ново, усъвършенствайки се в стремежа за собствена личностна реализация. Стремежът към майсторство води до доминиращото над всичко удовлетворение от получената възможност за изпитване на силни усещания, на върхови преживявания от докосването до всяка една – малка победа в хода на надпреварата.

Тези два вътрешни мотивационни фактора са базовите условия не само за спортно-състезателното развитие, но и за социалното, и за когнитивното, и за професионално развитие на личността. За да могат те да се превърнат в основни източници и двигатели за енергия и успехи през целия живот - не всеки човек е способен на активно и целенасочено самоутвърждаване в максимална степен.

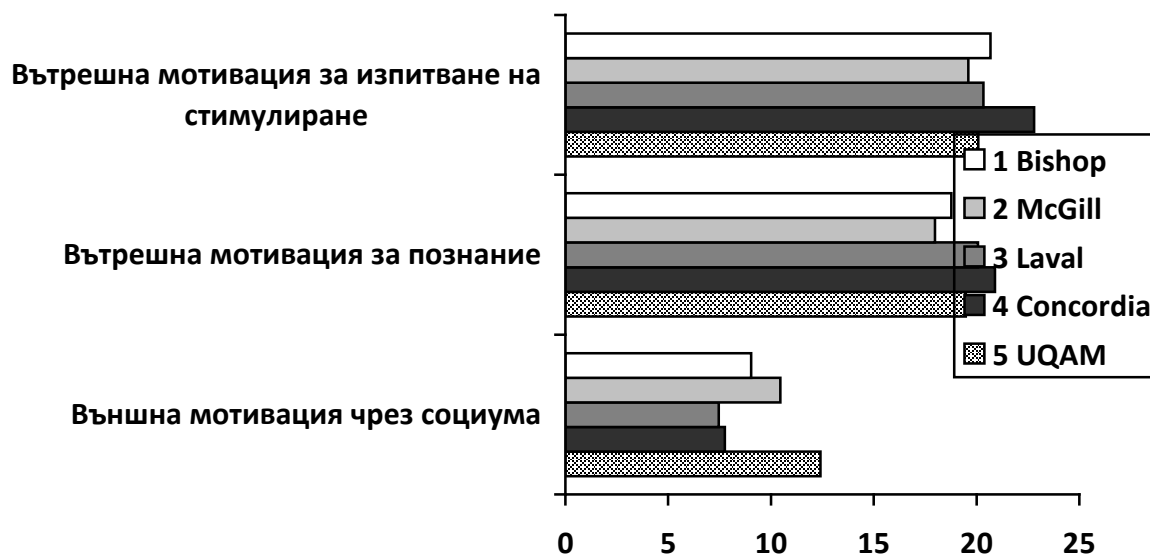
Състезателките влагат много усилия в тренировъчния процес, с цел да подобрят спортната си форма и да повишат своето майсторство. В двата отбора е налице силно изявена конкуренция и съперничество между баскетболистките.

В същото време впечатляват твърде ниските стойности на променливите в отбора „Bishop”, класирал се на пето място при жените. Никаква мотивация - нито външна, нито вътрешна. Това се дължи на слабо изразена целева ориентация както към задачата, така и към себе си. Много ниски стойности, в сравнение с другите отбори, на компонентите, определящи възприетия мотивационен климат – видима картина на пълна амотивация на отбор, класирал се на последно място от всички останали. При състезателите на този отбор остро се забелязва липсата на стремеж за победна изява, отсъствие на усилия за превъзможване за възникващите отрицателни емоции, стрес или фрустрация. Тази неспособност за регулация – колективна и индивидуална на неблагоприятните психични състояния и проти-

воедействието на противника довеждат както до отделни пораженчески актове, така и до пълно демотивиране на поведението на повечето баскетболисти от отбора – неспособност за самоутвърждаване.

При **мъжките отбори** не се наблюдават толкова драстични различия между отборите. Тук значително по-малко са променливите с високи стойности. Но при класирания се на първо място отбор „Bishop” се очертава своеобразна плеяда от променливи, характеризиращи положителния мотивационен климат (фиг. 11; фиг. 12; фиг. 13) – вътрешна мотивация за изпитване на стимулиране е сред най-високо установените (22,22), търсене и приемане на предизвикателства, колективизъм, осъзнаване роля и отговорностите, като чувство за отговорност, значимост на поетата роля (4,38) на игровия пост; стремежът за непрекъснато усъвършенстване, взаимодействие и осъзнаване на поетата роля и отговорност и съвместно учене и решаване на проблемните ситуации по време на игра (4,22) са резултат от свръх-усилията на високо мотивираните баскетболисти (3,44). Точно тези компоненти на мотивацията са с по-ниски стойности в другите четири отбора.

**Мотивационната активност** на състезателите от мъжките отбори се характеризира с по-високо ниво на вътрешната мотивация в сравнение с външната. Взаимното им допълване позволява и адекватното поставяне на целта и формирането на **целевата им ориентация**.

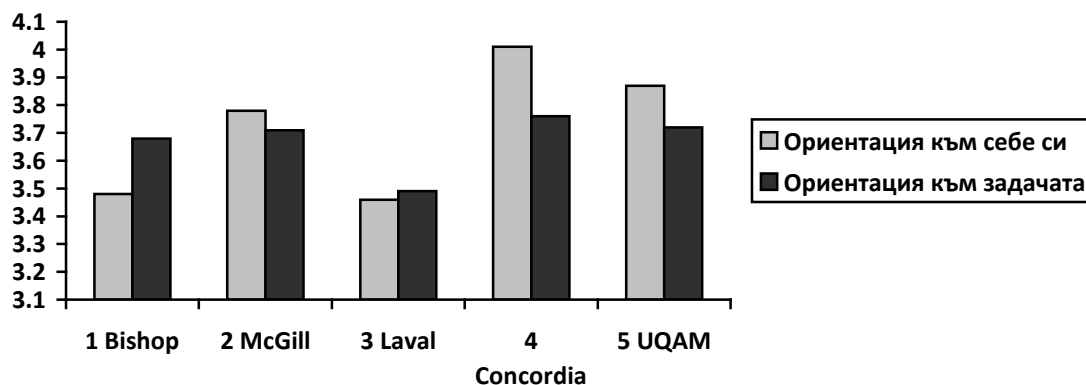


Фиг. 11. Средни стойности на изследваните променливи според класирането на петте баскетболни отбора – мъже

Общото, средно ниво на **целевата ориентация** за петте отбора ( $M=3,69$ ) се дължи преди всичко на завишената при три от отборите его-

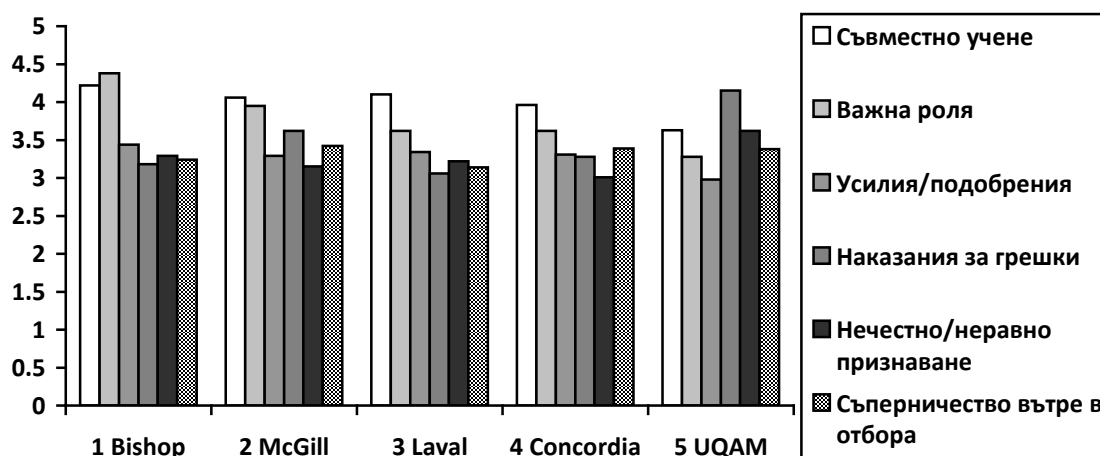


ориентация (фиг. 12). Ориентацията към задачата ( $M=3,68$ ) доминира най-ярко при отбора, класирал се на първо място.



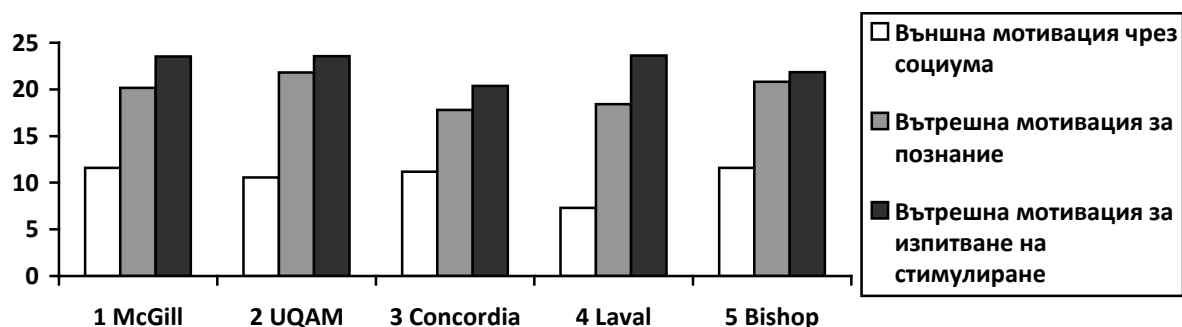
Фиг. 12. Средни стойности на целевата ориентация според класирането на петте баскетболни отбора – мъже

**Възприетият мотивационен климат** (фиг. 13,) разкрива преобладаването на ориентацията към усъвършенстването, стремежа към решаване на поставените задачи при мъжете-баскетболисти.



Фиг. 13. Средни стойности на изследваните променливи според класирането на петте баскетболни отбора – мъже

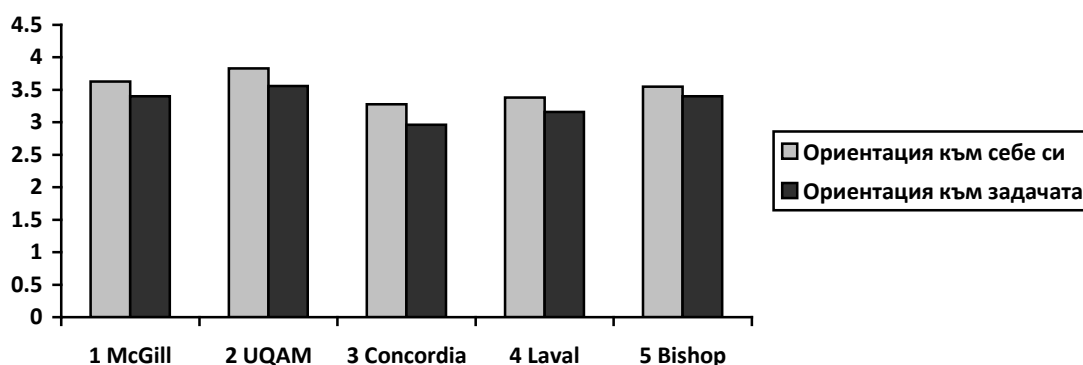
Сравнителният анализ на получените данни за женските отбори разкрива едно сравнително устойчиво разгръщане на мотивационната активност на баскетболистките (фиг. 14): подчертано доминира вътрешната мотивация ( $M=21,02$ ), двукратно по-високо изразена от външната мотивация (10,12). Вътрешната мотивация за изпитване на стимулиране (22,39) и вътрешната мотивация за познание (19,65) са главният фактор за мобилизацията на състезателките в шампионата.



Фиг. 14. Средни стойности на изследваните променливи според класирането на петте баскетболни отбора – жени

**Целевата ориентация** при баскетболистките се определя от категоричната доминация при всичките пет отбора на целевата ориентация към егото над ориентацията към задачата.

Особено ярко тази тенденция проличава на графиката (фиг. 15).

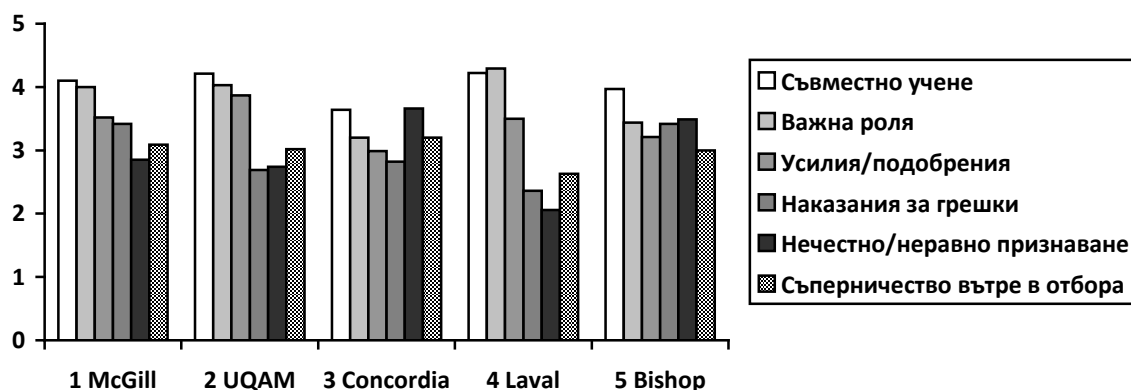


Фиг. 15. Средни стойности за целевата ориентация според класирането на петте баскетболни отбора – жени

Данните за **възприетия мотивационен климат** в женските отбори разкриват позната вече тенденция.

**Възприетият мотивационен климат за усъвършенстване** (фиг. 16) е най-характерен за женските отбори. Тук наблюдаваме най-високите оценки, дадени за първите три показателя (съвместно учене – 4.10, 4.22, 4.21, 3.97, 3.64; значимост на изпълняваната роля – 4.29, 4.03, 4.0; вложени усилия за личното усъвършенстване – 3.83, 3.52, 3.50).

При **възприетия мотивационен климат за представяне** оценките около средната ( $M = 3.50$ ) са само три и то предимно при изоставащите.



Фиг. 16. Средни стойности за възприетия мотивационен климат според класирането на петте баскетболни отбора – жени

За отбора, класирал се на пето място (UQAM), на преден план дори изпъкват непоносимостта към наказания за допуснатите грешки (4,15), доминиращото у състезателите мнение, че треньорът винаги проявява диференцирано, несправедливо и пристрастно отношение (3,62) към спортистите (неравносйно признаване); целевата ориентация към собственото его, към личните интереси в този отбор е с максимална изява (3,83). Всички тези моменти лежат в основата за формиране на възприет мотивационен климат за постижение, но при този отбор той липсва.

Обобщената картина за двете групи изследвани отбори – мъже и жени (табл. 24) очертава ясно техните мотивационни профили. При средно за всичките десет отбора ниво на мотивацията ( $M=17.13$ ), значително по-висока е активността на мъжете ( $M=20.6$ ) в сравнение с жените (14.6).

Прави силно впечатление фактът, че класираният се на трето мъжки отбор е с най-високото ниво ( $M=27.39$ ) на мотивационната си активност; такъв е случаят и с вицешампиона при жените, който е с по-високи стойности за мотивационната си активност ( $M=18.64$ ) от лидера в групата.

**Амотивацията** е своеобразен контрапункт на останалите изследвани компоненти на мотивацията. При жените тя е с ниски стойности, при мъжете също, с изключение на два отбора McGill-жени и UQAM-жени. За разкриване на причините за наличието на амотивация в тези два отбора е осъществен регресионен анализ. Регресионният модел е от вида:

$y=a + b^1x^1 + b^2x^2 + b^3x^3 \dots$ , в който амотивацията е зависимата променлива, а всички останали мотивационни променливи са независими.

Резултатите от **регресионния анализ** включват четири променливи, които оказват влияние върху амотивацията. Моделът обяснява почти половината (40%) от вариациите на зависимата променлива ( $RS=0.396$ ).

Стъпковият регресионен анализ включва последователно четирите променливи. В първия модел се включва променливата **нечестно/неравно**

**признаване** (коэффициент на детерминация -  $\beta = 0.5$ ). Това дава основание да се приеме, че различното отношение на треньора към спортистите, неадекватното и тенденциозно признание на техните постижения е най-силният детерминационен фактор на амотивацията. Можем да допуснем, че влияние оказва и представянето на отборите, преди всичко загубите, но амотивация с високи стойности се разкрива и при класирането на второ място отбор. Влияние върху повишаването на амотивацията оказва и **външната мотивация на неосъзнато обективизиране**, докато вътрешната мотивация за **изпитване на стимулиране** и усилия/подобрения водят до нейното понижаване и повишаване нивото на мотивация.

Амотивацията е предмет на задълбочен анализ в редица изследвания. В настоящото емпирично изследване тя може да се анализира и от гледна точка на групиращите променливи – пол, спортен стаж, първо/второ изследване, спортен отбор, класиране доминанти познавателни (езикови) интереси на занимаващите се. За целта е необходим двуфакторен дисперсионен анализ с различни нива на факторите, съответстващи на броя елементи в съответните групиращи променливи.

## **6. Дисперсионен анализ на данните за амотивацията**

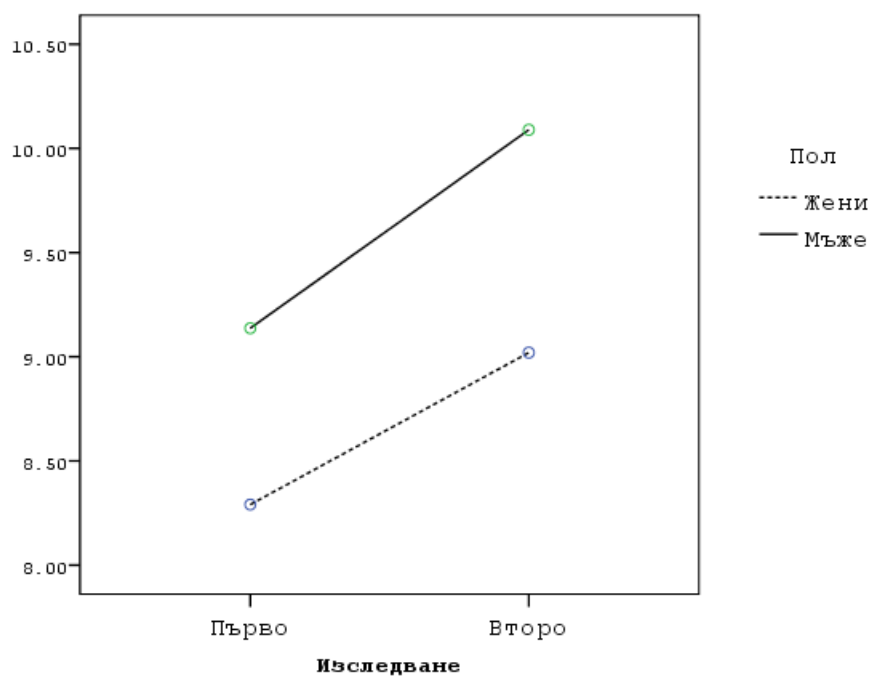
Дисперсионният анализ е насочен към разкриване на влиянието на групиращите променливи (фактори) върху амотивацията. Като основен фактор е включен – начало/край на състезателния период (две нива на фактора), както и в различните модели като независими фактори:

- пол – две нива на фактора;
- отбор – пет нива на фактора;
- възраст/спортен стаж – две нива на фактора;
- класиране – пет нива на фактора.

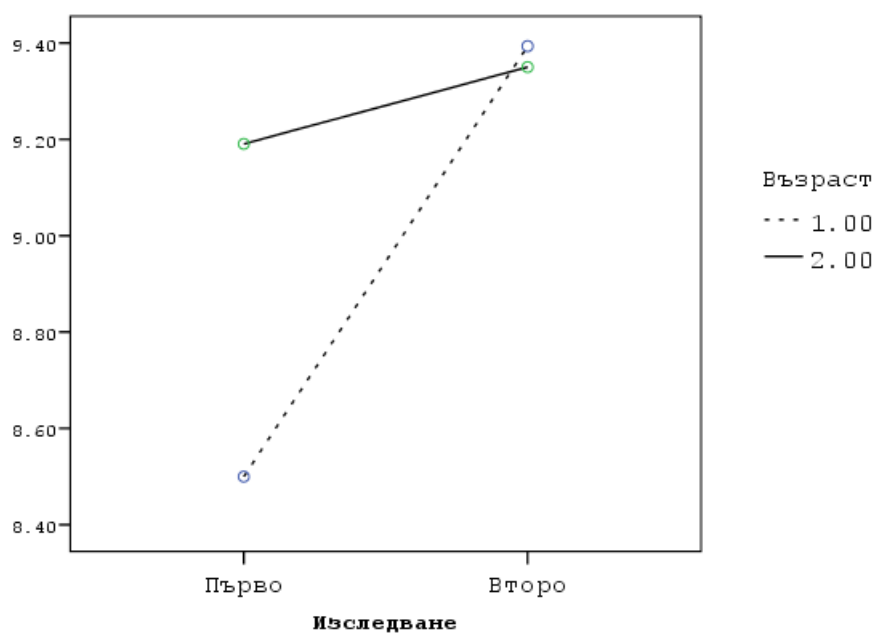
Резултатите от дисперсионния анализ по отношение **фактора „пол“** показват, че в началото на състезателния период нивата на амотивацията са относително ниски. Както при мъжете, така и при жените, но в края на периода нарастват и при двата пола.

Освен това както при първото, така и при второ изследване амотивацията силно се повишава, но като цяло при мъжете този деструктивен процес е значително по-силно изразен (фиг. 17). Особено подчертано е това при отбора-жени, класирал се на второ място и с който през целия период на работа е прилаган автогенният тренинг за релаксация от напрежението.

Амотивацията се представя с различни измерения и по **фактора възраст или спортен стаж**. В началото на състезателния период спортистите с по-малък спортен стаж започват с много по-ниски нива на амотивация в равнение със спортистите с по-голям спортен стаж. В края на състезателния период амотивацията при тях нараства значително, докато при спортистите с по-голям стаж динамиката е по-слабо изразена (фиг. 18).

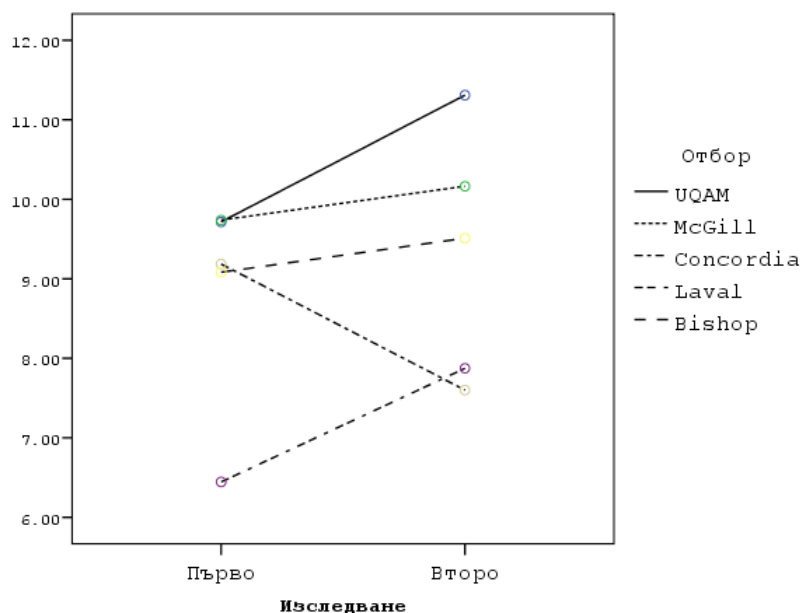


Фиг. 17. Влияние на факторите състезателен период и пол върху амотивацията



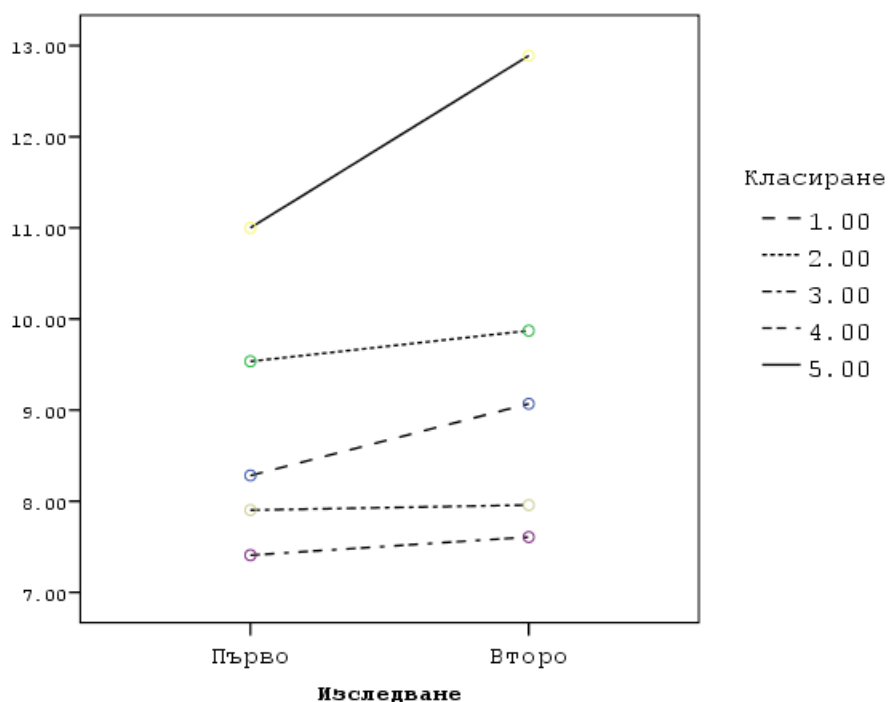
Фиг. 18. Влияние на факторите състезателен период и възраст/спортен стаж върху амотивацията

В изследваните спортни отбори - мъже и жени - амотивацията търпи различна динамика (фиг. 19). При някои от тях степента ѝ на изразеност е еднаква и в първото, и във второто изследване (McGill, Bishop) - класираните се на първо място отбори. При двата отбора - UQAM и Laval тя е по-висока в края на състезателния сезон, но този факт се нивелира от високата степен на компонентите от вътрешната мотивация. При Concordia се наблюдава обратна тенденция - единствено в този отбор амотивацията в края на спортния сезон е по-ниска в сравнение с началото.



Фиг. 19. Влияние на факторите състезателен период и спортен отбор върху амотивацията

По отношение на класирането на отборите, в края на спортния сезон, амотивацията не търпи почти никаква динамика – тя е еднакво изразена в началото и в края на сезона. Само при класираните се на пето място отбори бележи значителен ръст. Тези отбори влизат и в състезателния период и с най-висока амотивация (фиг. 20). Високото входно ниво на амотивацията при тези отбори е трудно обяснимо и се нуждае от допълнителни научни изследвания.



Фиг. 20. Влияние на факторите състезателен период и класиране на спортните отбори върху амотивацията

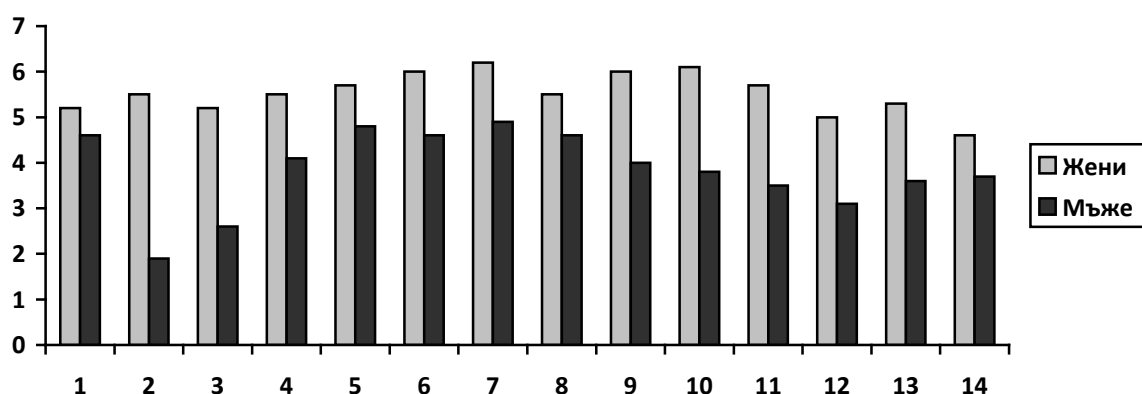
## 7. Обобщение на резултатите от изследването на мотивационните фактори

Анализът на резултатите от емпиричното изследване показва, че проследените аспекти на мотивацията не са константни величини. Те са различни при мъжете и жените, различни са в изследваните отбори. Специфични особености се разкриват и в групите с различна спортна квалификация. В структурата на мотивацията, изследваните компоненти се представят с различна степен на изразеност и специфични връзки и взаимозависимости. Именно това налага диференциран анализ на изследването променливи по отношение на групиращите фактори. От особена значимост са установените различия в мотивационните променливи в началото и в края на състезателния сезон. Те търпят динамика, която е специфична в различните групи изследвани лица. Сред изследваните мотивационни променливи особено внимание заслужава наличието и динамиката на амотивацията. Наличието на амотивация е пагубно за всеки спортен отбор. Тя се съпровожда с понижаване на усилията и отговорността в тренировъчния процес, с негативно отношение към съотборниците и треньора, с нежелание или отказ за изпълнение на неговите изисквания. Но динамиката на амотивацията е проследена в рамките на един сезон. С какви нива на амотивация ще се включат спортистите, в следващия сезон, до голяма степен зависи тях-

ното както индивидуално, така и отборно представяне, класиране и степен на удовлетвореност. Но за разкриването на тази динамика на амотивацията са необходими допълнителни изследвания, в които да се включат и допълнителни психологически променливи, чрез което да се разкрият в по-пълна степен източниците на амотивация и да се определят пътищата, методите и средствата за нейното предотвратяване.

## 8. Анализ на резултатите от теста за изследване на удовлетвореността от спортната дейност

Интересни и много показателни са получените данни от приложения тест с двата отбора на „UQAM” - жени и мъже (фиг. 21) - общата картина разкрива средното, незадоволително ниво на удовлетвореност за цялата група (4,7 - при възможна максимална оценка 7,0) изследвани лица.



Фиг. 21. Степен на изразеност на факторите, определящи удовлетвореността

Водещи се оказват факторите, свързани с лидерската роля на треньора в управлението и ръководството на отбора. Състезателите, като цяло, оценяват най-високо отношението на треньора към тях и взаимодействието си с него (от 4-ти до 10-ти въпрос): неговата лоялност (5,6), неговата оценка на признание и поощрение при успешно справяне с поставените задачи, както и дружелюбното му отношение (по 5,3); чувството за опора и сигурност, което дава треньорът (5,1); признателност за овладените знания, умения и навици благодарение активността и вниманието на треньора към тях (5,0); съветите и наставленията, които постоянно дава (5,0).

По-занижена е удовлетвореността на състезателите от самите себе си в личен план (въпроси от 11 до 14): степента на технико-тактическата изява на игровата позиция (4,6); подобреното в сравнение с предишните сезони представяне (4,5); усъвършенстването на уменията (4,2); реализацията на поставените цели (4,1).



Най-ниска е удовлетвореността на състезателите в екипен план (1-3-ти въпроси): старанието да работят, да дадат най-доброто, на което са способни (4,9); степента на изпълнените задачи и постигнатите цели (3,9); цялостното представяне на отбора си състезателите отчитат като най-незадоволително (3,7).

Сравнението между двете групи изследвани лица, обаче, **според пола**, разкрива значително по-високата степен на удовлетвореност при жените (5,5), сравнени с мъжете (3,8).

Диференцираният анализ на данните **според класацията** на двата отбора очертава много по-различна картина (табл. 19): жените, заели второто място, имат значително по-висока степен на удовлетвореност (5,5) в сравнение с мъжете (3,8), класирали се на последното, пето място. Беглият поглед показва, че оценките на жените за удовлетвореността им от играта почти стигат максималната, докато при мъжете оценките са значително занижени.

По-детайлният, разгърнат анализ на данните, получени в двата отбора, разкрива още по-нагледно съществените различия между лидерите и победените. Резултатът е логичен, като се имат предвид и споменатите особености в цялостната подготовка на двата отбора през разглеждания изследователски период.

При жените-баскетболистки удовлетвореността от тяхната спортно-състезателната дейност е групирана, според най-високите оценки в трите основни насоки: най-високо оценена е активната роля и участието на треньора в цялостния учебно-тренировъчен и възпитателен процес; по-критична е самооценката на баскетболистките към личностното им усъвършенстване и реализация на игровия пост; най-неудовлетворени са те от цялостната си работа като отбор-колектив.

При мъжете посочената тенденция за групиране на айтемите също е налице, но при тях оценките са значително по-занижени - под средните. Стига се дори и до най-ниските: за слабото им представяне като колектив - за липсата на сработеност при взаимодействието помежду състезателите (2,6); половината от състезателите са дали най-ниската оценка - единица за цялостното представяне на отбора си (при средна оценка 1,9). Тези данни отразяват съвсем точно, за съжаление, „извоювания” от отбора резултат - последното място в класирането.

## **9. Анализ на ефекта, получен от прилагането на автогенния тренинг с отбора на UQAM**

Надеждността и достоверността на получения ефект вследствие от прилагането на метода на **автогенната тренировка** в естествените условия на дейността - в спортната зала - се проявява в успешното протичане

на експеримента и в готовността на състезателките да се включат и участват в него през целия период от първия до последния етап от изследването.

Разчитайки на осъществяването на прогресивната мускулна релаксация след заемане на удобна позиция лег, състезателките прилагат зададените им предварително словесни формули за медитация. На принципа на самовнушението се разчита на бавното и спокойно произнасяне на мисловни фрази.

С помощта на **автогенния сеанс** лицата успяват да се отпуснат, да постигнат пълноценен покой за цялото си тяло, осъществявайки пълна психофизиологична отмора и възстановяване чрез вътрешното пренасочване и концентрация на вниманието.

Наред с **визуализацията** релаксацията се направлява чрез вербалното въздействие на специално подбраните, така наречени „словесни формули” (*„Лежа удобно... тялото ми е отпуснато... мускулите на лицето ми са спокойни и отпуснати..., раменете ми са отпуснати..., сърцето ми бие бавно-бавно..., ръцете ми са напълно отпуснати..., цялото ми тяло е отпуснато и почива..., коленете ми са отпуснати..., глезените ми са отпуснати..., пръстите на краката ми са отпуснати..., не потрепват..., дишам спокойно и леко..., почивам си...”*). Изследваните лица постигат качествена промяна на своето състояние: от напрежение и умора, до успокояване и приповдигнатост на духа, съпроводени от преживяване на чувства на радост и удовлетвореност от вложените усилия по време на проведената тренировка или състезание. В резултат от системното провеждане на АТ, е установен благоприятен ефект върху самочувствието на състезателките и висока степен на удовлетвореност не само от провеждането му, но и от осъществената през деня (тренировка или в учебна дейност) активност:

- от самото начало включването на спортистките в АТ-сеансите формира у тях активно положително отношение към този непознат, нов за тях метод за възстановяване, превърнал се неусетно в приложим, жизнено важен за тях начин за самовъздействие и позитивна промяна в много насоки на живота им;

- системното провеждане на АТ, в продължителността от 5 до 10 мин. след натоварването, се съпътства от готовността на всяка състезателка да се отпусне, „изключи” напрежението, да релаксира и успешно приключи сеанса;

- между различните аспекти в активността на състезателките като основен доминиращ аспект се е очертала формираната способност/умение с лекота да се преодоляват възникналите до момента конфликтни, кризисни ситуации в условията както на деловата, така и личностната сфера на всекидневие;

- в резултат от провеждането на АТ-сеансите още в самото начало е установено определено оптимизиране на психологичния климат в отбора: многократно са подобрили взаимоотношенията и контактите в микро-

системата "треньор-психолог-спортист" както в учебно-тренировъчната и непосредствената спортно-състезателна дейност, така и извън залата;

- наблюдението показва, че ефектът от провежданите АТ-сеанси се проявява не само в благоприятното общуване и взаимно разбирателство между баскетболистките - специфичната психологопедагогическа област (обучението и усъвършенстването), но също така и в социално-психологичната сфера, както и във формирането на професионалното майсторство на личността и на самия състезател, и на треньор като педагог;

- състезателките споделят, че с усвояването на техниката за релаксация чрез провеждания АТ, са започнали да се възприемат една друга като социално значими една за друга в екипа, което е довело и до оптимизиране на спортно-игровото им взаимодействие със съотборничките в стремежа към победа;

Обективно тези впечатления от наблюдението са отразени в подобрените данни от първото към второто изследване на отбора, прилагал АТ през целия период на изследване: оптимизирани са различните видове вътрешна и външна мотивации; амотивацията намалява преди последното изследване; доминира целевата ориентация към задачата; мотивационният климат е ориентиран към усъвършенстване; успешно класиране в шампионата.

Разработените и разгърнати, по предложение и инициатива на самите състезателки, варианти на класическия АТ-комплекс, вкл. нови словесни формули за целенасочена визуализация, са прилагани успешно за тяхната адаптация към многобройните, екстремално възникващи в баскетболния спорт ситуации.

Благодарение на високоефективното, организирано и системно прилагане на АТ-сеансите, състезателките показват значително по-висока степен на удовлетвореност по всичките 14 изследвани показателя, за разлика от мъжкия отбор на UQAM (класирал се на последно място в шампионата), чиито състезатели не са провеждали АТ през периода на изследване.

## **10. Обобщение**

Установените различия в отношението на отделните състезатели към основните фактори на тяхната спортно-състезателна дейност са отразени в техните самооценки за удовлетвореността им от дейността. Твърде голямо е разминаването между оценките на мъжете и на жените по всички представени айтеми. Същата картина разкриваме и при класираните се на първите и последни места. Налице е силно понижено самочувствие и самокритичност на състезателите и, естествено, ниска удовлетвореност и от самите себе си.

С особена сила това се отнася за мъжете от отбора на **UQAM**. Освен недостатъчния опит, липсата на обиграност и майсторство, състезателите са „раздвоени” между тази прекрасна, любима за тях игра – баскетбола – и, в същото време, избраната от тях специалност в университета. Изискванията при овладяването на майсторството, изискващо нужната комплексност и динамика в баскетбола, си съперничи със също така високите изисквания при усвояването на съвременните научни знания, необходими за усвояването на основите на бъдещата (също избрана „по сърце”) професия. Налице е възникването на мотивационен дефицит и вътрешен – повече или по-малко осъзнат конфликт при тези баскетболисти. Въпреки желанието и усилията да могат да бъдат пълноценни и в двете престижни за тях дейности - спортна и учебна – те не успяват да се мотивират достатъчно ефективно и да се изявят в необходимото (наблюдавано при класиралите се успешно отбори) ниво, както се вижда от получените при изследването данни. При тях липсва необходимото ниво на самосъзнание и нужната осъзнатост за тънкостите на качествената работа по време на тренировка. И именно в тази насока треньорската работа по време на учебно-тренировъчния процес представлява едно истинско предизвикателство – треньорът трябва да може да прояви свръх-майсторство, като намери нужния педагогически подход, за да мотивира и вдъхнови, да провокира състезателите да развият и разгърнат своя талант до възможния максимум за времето, в което работят съвместно.

Не случайно най-неудовлетворени са състезателите-мъже от отбора **UQAM** по отношение на цялостната си работа като колектив - като екип. Те отчитат както своята неопитност, недостатъчната овладяност на спортно-техническото и на тактическото си майсторство, така и демотивираността си, заради което не успяват да отговорят на очакванията на треньора и публиката за пълноценно участие в отбора. Предстои, като тяхна непосредствена задача, през новия сезон да формират една високо осъзната мотивираност към целевата ориентация за усъвършенстване, насочвайки всичката си енергия в името на спортната победа на отбора - в името на постигането на така важната удовлетвореност от собствената си активност.

## ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

1. Цялостната картина за мотивационната активност на изследваните отбори разкрива хармонизирането на показателите за вътрешната и външна мотивация, изразена в изравнените стойности на тяхното ниво на активност.

2. Динамиката на промените в развитието на мотивационната активност за периода на изследване се определя от повишаването на външната мотивация, отразена в осъзнатото обективизиране на дейността и влиянието на социума.

3. Установено е повишаване на амотивацията в края на изследването като резултат от натрупаната умора, разочарованието от спортните неуспехи и приоритетното значение на учебната дейност в края на семестъра.

4. Целевата ориентация, като важен мотивационен фактор, е с различна насоченост в зависимост от представянето на шампионата:

- при отборите, класирали се на първите места, състезателите са с целева ориентация към майсторство, изпълнение на задачите и грижа за собственото си самоусъвършенстване;

- при състезателите от заелите последните места в класацията отбори е подчертан превесът на его-ориентацията над задачата.

5. Възприетият мотивационен климат е пряко свързан с мотивационното самоопределение, обуславящо отношението към тренировъчния и състезателен процес и рефлектиращо в крайния резултат - класирането., с най-висока степен на изразеност при отборите, класирани на първите места.

- при първите в класацията отбори доминира целевата ориентация към задачата, определяща силната конкуренция за изява на способностите, резултат от усъвършенстването на качествата на състезателите и създаваща „състезателния климат”, с дистрибутивна стратегия при взаимодействието със съотборниците;

- при състезателите от слабо представилите се отбори доминира его-ориентацията, стремежът за лично представяне и интегративната стратегия при взаимодействието между играчите в отбора.

6. Статистическият анализ на получените резултати разкрива редица различия с висока степен на достоверност в зависимост от пола, спортния стаж, крайното класиране на отборите:

- при жените доминира вътрешната мотивация за постижение и стимулиране; при мъжете – външната мотивация чрез социума;

- ясно изразена е половата диференциация и при показателите за целевата ориентация: ориентацията към задачата е установена като по-типична за жените, докато его-ориентацията е по-често срещана сред данните на мъжете;

- амотивацията зависи от класирането: запазва ниското си ниво и при успешните отбори и при двете изследвания, нараства изключително много при изоставащите;

- и при мъжете, и при жените в края на периода амотивацията нараства, но като цяло при мъжете този деструктивен процес е значително по-силно изразен;

- спортистите с по-малък спортен стаж в края на състезателния период имат много по-високи нива на амотивация в сравнение с баскетболистите с по-голям спортен стаж – при тях амотивацията е значително по-слабо изразена;

- и в петте отбора, в зависимост от ранга на класирането, амотивацията търпи различна динамика: при класиралите се на първо място нивото ѝ се запазва и в първото, и второто изследване; при загубилите борбата (заелите пето място отбори) тенденцията е към силното нарастване на амотивационните процеси.

7. Удовлетвореността от спортната дейност е пряко свързана с ролята на треньора в управлението и ръководството на отбора; по-ниска е удовлетвореността на състезателите от самите себе си - в личен план по отношение на собственото си усъвършенстване; най-ниска е удовлетвореността на състезателите от екипното взаимодействие, ефективността и сработеността помежду им;

- удовлетвореността от дейността е значително по-висока при изследваните жени-баскетболистки в сравнение с мъжете.

**Препоръките**, произтичащи в резултат от разкритите особености на мотивацията на изследваните състезатели по баскетбол, са свързани със следните основни моменти:

Необходим е системен контрол чрез периодични изследвания на мотивационната активност на състезателите за нейното проследяване с оглед по-успешното, по-ефективно управление и ръководство на отбора, както и за стимулиране на мотивационното самопознание на състезателите и развитието на техния самоконтрол.

Диференцираният подход при анализа на резултати от изследванията на различните променливи на мотивационните фактори, трябва да бъде съобразен както със индивидуалните особености и активност на играчите във всеки отбор, така и с нивото на подготовка на отбора като цяло, както и с въздействието на редица от обективните фактори на средата.

Необходим е системен мониторинг на мотивационната система, чрез прилагане на съответни методики за психодиагностика и разкриване на тенденциите в мотивационната динамика на спортния отбор с оглед нейната регулация и саморегулация.

С оглед целите и задачите на психичната подготовка трябва да се търсят и възможностите за оптимизиране на тренировъчната и състезателна

дейности чрез средствата на сравнителния анализ на нивото и вида на доминиращата мотивация през отделните етапи на спортната подготовка, както и през цялата спортносъстезателна кариера.

Необходимо е при първичния и вторичен подбор на състезателите, с оглед комплектуване на състава на отбора да се следи текущото състояние на мотивационната активност на всеки състезател, с което могат да се решават и задачите на индивидуалния и диференциран подход като важно условие за постигането на високо ниво на педагогическото майсторство на спортния педагог - треньора.

Особено внимание и грижи трябва да се отделят за превенция на проявите на амотивацията, както в началото на състезателния сезон, така и по време на неговото протичане. При възникване на симптоми за амотивация е необходимо да се предприемат незабавни мерки за установяване на факторите, които са я породили и с оглед за прилагането на целенасочени мерки за нейното нивелиране.

**Списък на научните публикации и участия в конференции  
във връзка с темата на дисертацията**

- Брънзова, А.** Изследване на мотивацията на състезатели по баскетбол. – В: Научноприложни изследвания на магистри и докторанти по спортна психология. НСА ПРЕС, С., 2007
- Брънзова, А. Ю. Мутафова-Заберска.** Мотивацията в спорта като социално-психологичен феномен. – В: Личност, мотивация, спорт, Т. 13. НСА ПРЕС, С., 2008
- Брънзова-Димитрова, А. Ю. Мутафова-Заберска.** Особенности на мотивационната техника в спорта. - : *Спорт и наука*. Извънреден брой 1, 2009