

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

Център за научна и приложна дейност в спорта



Виктория Венциславова Иванчева

МОТИВАЦИЯТА И МОТИВАЦИОННИЯ КЛИМАТ КАТО ФАКТОРИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЯТА НА СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО СПОРТНА СТРЕЛБА

АВТОРЕФЕРАТ

София, 2017 г

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

Център за научна и приложна дейност в спорта

Виктория Венциславова Иванчева

МОТИВАЦИЯТА И МОТИВАЦИОННИЯ КЛИМАТ КАТО ФАКТОРИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЯТА НА СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО СПОРТНА СТРЕЛБА

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертация 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. Татяна Янчева, ДН

Рецензенти:
Доц. Галина Димитрова Домусчиева-Роглева, доктор
Проф. Юлия Георгиева Мутафова-Заберска, доктор

София, 2017 г.

Дисертационния труд е обсъден и насочен за официална защита от разширен състав на Експертния съвет по научна и международна дейност (ЕС по НМД) при Национална спортна академия „Васил Левски“ с протокол №5/30.05.2017.

Дисертационният труд е в обем от 145 страници, онагледен с 26 фигури и 20 таблици. Библиографията включва 155 литературни източника (47 на кирилица и 108 на латиница).

Публичната защита на дисертационния труд ще се състои на 26.09.2017 год. от 14:00 ч. в зала А3 на НСА „Васил Левски“

УВОД

Спортът е едно от най-забележителните социални явления в историята на човечеството. Той е залог за хармоничен живот и мощно средство за обединяване на хората. Спортът може да бъде както основна професия, бизнес или част от политиката на една държава, така и форма на социално общуване, изпълнено с очаквания.

Хората са факторът, който прави спорта уникално явление. Те имат потребности, проблеми, мечти, които могат да отклонят реалните резултати от идеалните. Всички ние се радваме на успехите на нашите спортисти, прекланяме се пред техния талант и трудолюбие. Но дали всичко е така безпроблемно, както изглежда за обикновения зрител? Отвътре нещата съвсем не са толкова бляскави. Ние не знаем колко пъти тези спортисти са се изправяли пред проблемни ситуации, колко пъти са се отказвали и са започвали отначало и колко от тях не са имали волята да продължат. Защо е нужно изобщо да го правят? Понякога дори и победите не са достатъчен стимул, за да продължи един спортист да се състезава. Каква е неговата мотивация да продължи?

През последните две десетилетия изследванията, свързани с мотивацията за постижения в областта на спорта нарастват многократно, защото тя се разглежда като ключов момент за постигане на успех. Мотивацията заема водещо място в структурата на личността и най-общо се определя като вътрешно състояние, което енергетизира, насочва и поддържа поведението.

Спортната стрелба е спорт с дългогодишни традиции у нас. Той е донесъл много радост и поводи за гордост на нашата страна. Редица български стрелци са завоювали призови места в различни олимпийски, световни и европейски шампионати. Българският спортист с най-много медали от олимпийски игри е състезателката по спортна стрелба Мария Гроздева, която печели пет олимпийски медала от четири олимпиади и редица световни и европейски титли. Не така радостни са обаче резултатите от последните две олимпиади за българската спортна стрелба. С всяка изминала олимпиада броят на стрелците ни, завоювали квота за участие в олимпийските игри намалява. Класиранията са далеч от традициите и очакванията в този спорт. На последната олимпиада в „Рио“ 2016 г. най-доброто ни класиране е осмото място на Антоанета Бонева.

След редица проблеми между ръководството, треньорите и състезателите, през 2012 година бе отнет лиценз на Българската федерация по спортна стрелба, а на нейно място беше основан нов Български стрелкови съюз (БСС). Всичко това доведе до негативни последици за българската стрелба - спряно финансиране, лоша организация и неучастие в много международни състезания. Това от своя страна се отрази върху мотивацията на много от нашите стрелци и до приключване на спортната кариера на голяма част от тях.

Това провокира нашия изследователски интерес - как и по какъв начин да мотивираме състезателите по спортна стрелба и да създадем подходящ мотивационен климат, който да доведе до максимална спортна реализация. С настоящето изследване се надяваме да бъдем полезни на треньорите и управляващите този спорт. От друга страна треньорите ще имат възможността да се ориентират във водещите мотиви на техните състезатели, в това доколко уверени са стрелците в себе си и в своите способности, как интерпретират своите победи и загуби и на тази основа да се опитат да оптимизират тренировъчния и състезателен процес в спортната стрелба.

ПЪРВА ГЛАВА

ТЕОРЕТИЧНА ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

Изходните теоретични основи на изследването са представени в три параграфа. В първи параграф се разглеждат появата и развитието на спортна стрелба като спорт, нейните спортно-технически и психологически особености. Изведени са основните изисквания към личността на състезателите по спортна стрелба.

Първите стъпки на спортната стрелба като спорт започват като част от съвременното олимпийско семейство на първите олимпийски игри в Атина през 1896 г. Основен инициатор за включването на спортната стрелба в програмата на олимпийските игри е Пиер дьо Кубертен, който седем пъти печели шампионата на Франция в дисциплината стрелба с пистолет.

Съвременното развитие на спортната стрелба като спорт се характеризира с бързо нарастване на броя на състезанията, с разширяване

на географските параметри и включване на представители от всички страни по света. Същевременно се увеличава броят на оръжията, дисциплините с отделните оръжия, развиват се специфични елементи на спортното оръжие, извършват се подобрения и изменения, свързани с характера на спортната стрелба (Ачкаканов, 2012).

Що се отнася до стрелбата в България, литературните източници свидетелстват, че тя е съществувала още по времето на турското робство, когато възникват хайдушките чети и хайдушкото движение, което се разраства през 60-те и 70-те години на XVIII век. Началото на българската колекция от олимпийски медали поставя Величко Величков. В Токио през 1964 г. той печели сребро с малокалибрена пушка. Мария Гроздева обаче записва името си със златни букви в олимпийската ни история. Тя е единствената българска спортистка с 5 медала от 4 олимпиади.

Днес водещите състезатели по спортна стрелба на България са Антон Ризов, състезател на пушка, Антоанета Бонева, Мария Гроздева и Самуил Донков в дисциплините с пистолет.

На последните Олимпийски игри в Рио 2016 г. най-доброто класиране на нашите стрелци е осмото място на Антоанета Бонева в дисциплината 25 метра с малокалибрен пистолет.

Втория параграф от дисертационния труд разглежда същността на мотивацията. Темата за мотивите на човешкото поведение е една от най-дискутираните както в миналото, така и в настоящето. Сред разнообразието от причини, детерминиращи човешката активност, особено място заемат потребностите и мотивите на поведение и дейност.

Този подтик, който определя активността на човека и нейната насоченост и отговаря на въпроса „поради каква причина се извършват действията“, се нарича **мотив**.

Понятието „мотив“ идва от латинската дума „moveo“. Под **мотив** се разбира всичко, което се проявява като вътрешни психични подбуди, които насочват индивида към определена дейност с определена степен на активност. Мотивите са факторите, които предизвикват желанието да се действа, т.е. мотивацията (Герон, Мутафова-Заберска, 2004). Енергетизиращата сила на мотива зависи до голяма степен и от целите, към които е насочена активността на личността. **Целта** е посоката към крайния резултат, който тя иска да постигне. Целта е важен фактор, който води до непосредственото възникване на мотивацията. Именно целта придава съзнателен характер на дейността, обуславя насочеността и

активността на личността. Преобладаващата част от тренинговете свързват проблемите на мотивацията главно със състезанието. Практиката обаче показва, че голямата част от трудностите са свързани с управлението и поддържането на мотивацията и дългосрочните цели по време на подготовка и цялостната спортно състезателна дейност. От качеството и ефективността на **дългосрочната мотивация** до голяма степен се определя продължителността на спортната кариера и състезателната реализация на спортиста (Янчева, 2007). Терминът „**мотивация**“ най-често се разглежда като **причина за определено поведение** или за извършване на конкретна дейност. Мотивацията е процес, който непрекъснато се повтаря. Този процес включва определени етапи и се влияе от редица фактори. Изучаването на особеностите на отделните видове мотивация и на различния ефект, който те предизвикват, създава възможност за техния правилен подбор и за оптималното регулиране на ефекта от тях (Герон, Мутафова-Заберска, 2013).

Третия параграф от дисертационния труд разглежда различните модели, фактори и теории за мотивацията.

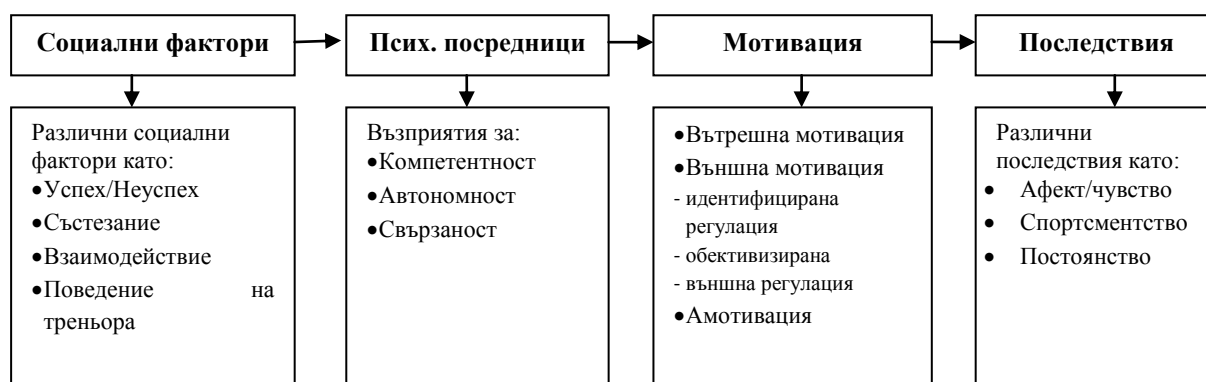
С течение на годините, психолозите извеждат съществуването на различни видове мотивация. Изследване на Vallerand, Deci и Ryan (1987) разкрива, че спортистите могат да бъдат мотивирани от два основни типа мотивация. От една страна, те могат да бъдат вътрешно мотивирани - да участват в спортни дейности заради удоволствие и забавление. От друга страна, могат да покажат външна мотивация - да участват в спорта, за да получат реални ползи, като награди, купи, престиж или, за да избегнат наказание (Vallerand, Deci & Ryan, 1987).

Теорията за самоопределението (Self-Determination Theory-SDT) на Deci и Ryan (1985, 1991), както и Йерархичният модел за вътрешна и външна мотивация (Hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation) на Vallerand (1997) предлагат мотивационен модел (фиг. 1), който служи за интегриране на голяма част от литературата върху вътрешна и външна мотивация, както и определящите я фактори и последици в спорта. Тъй като мотивацията се отнася до това защо човек се държи и действа по определен начин (McClelland, 1985; Weiner, 1992), причините за определена дейност обикновено се възприемат като показател за мотивацията на личността по отношение на дадена дейност. Може да има различни видове причини, заради които спортистите участват в спорта,

като това да търсят ново усещане, да се опитват да овладеят комплексни умения, или да се справят с предизвикателства и още много други. В това отношение те търсят определени цели чрез участието в спорта.

Според теорията за самоопределението (SDT) на Deci (1992) и Ryan (1985, 1991), тези цели се подхранват от психологическите потребности. Според авторите три психологически потребности са особено решаващи в енергетизирането на човешката дейност: потребността от **автономност** (*need for autonomy*), **компетентност** (*need for competence*) и **свързаност** (*need for relatedness*) (Deci, 1992; Deci & Ryan, 1991; Ryan, 1995).

В своя Йерархичен модел за самоопределението Vallerand (1997) предлага следната мотивационна последователност: „**Социални фактори**“ (Social Factors) - „**Психологически посредници**“ (Psychological Mediators) - „**Видове мотивация**“ (Type of Motivation) - „**Последици**“ (Consequences). На фиг. 1 може да се види, че **социалните фактори** (*успех/неуспех, конкуренция/сътрудничество, „обратна връзка от треньора“* и т.н.) оказват влияние върху възприятията на спортистите за **компетентност, автономност и свързаност** (т.е., **психологическите медиатори**), които от своя страна определят тяхната **мотивация**. *Вътрешна мотивация и външната мотивация* след това водят до множество **последствия** като: *афект, спортсменска ориентация и постоянство в спорта*.



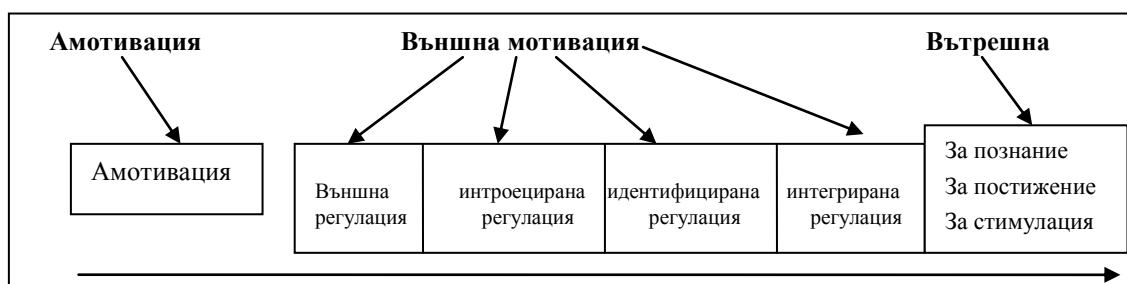
Фиг. 1. Мотивационно причинна последователност: от социални фактори към последици (по Vallerand и Losier, 1999)

Теорията за самоопределението разглежда мотивацията по отношение на различната степен на самоопределение, което води до континуум на различни видове мотиви (фиг. 2). Предложеният континуум

постулира, че ходът е от високо към ниско ниво на самоопределение като се движи от вътрешна мотивация към външна мотивация и амотивация (Deci & Ryan, 1985).

Най-високото ниво на самоопределение е присъщо на вътрешната мотивация. **Вътрешната мотивация** се отнася до извършването на дейност, заради самата дейност и заради удоволствието и удовлетворението, получени от участието. През 1992 г. Vallerand и колеги предлагат и показват, че има най-малко три вида вътрешна мотивация (Vallerand, Losier, 1999):

- вътрешна мотивация да знаеш;
- вътрешна мотивация към постижения;
- вътрешна мотивация за стимулиране.



Фиг. 2. Континиум на самоопределението и различните видове мотивация по Deci и Ryan, 1985; Vallerand и кол., 1989, 1992, 1993 (The Self-determination continuum and the Different Types of Motivation)

От друга страна, когато са **външно мотивирани**, спортистите не участват в дейността заради удоволствието, а за да извлекат някакви награди, които са външни за самата дейност. През 1985 г. Deci и Ryan предполагат съществуването на редица видове външна мотивация, които се отличават по отношение на присъщите им нива на самоопределение. От най-ниското до най-високото ниво на самоопределение, това са: **външно регулиране, интроецирано регулиране, идентифицирано регулиране и интегрирано регулиране.**

Накрая психолозите предполагат и съществуването на конструкцията на **амотивация**, която се отнася до липсата на цел и

преднамереност в нечие действия. Когато са амотивирани, спортистите изпитват чувства на некомпетентност, неконтролируемост и важна загуба на мотивация (Vallerand, 2004).

Според „Йерархичния модел“ на вътрешна, външна мотивация и амотивация, съществуват три нива на всеобщност. От най-високото до най-ниското ниво в йерархията, това са **глобални, контекстуални и ситуационни нива**.

Според Vallerand (1997) последствията от мотивацията са най-малко три вида: **когнитивни, афективни и поведенчески резултати**.

Според **хуманистичните теории** или **теориите за подбудите** (Drive theory) поведението е детерминирано от мотивите, а мотивацията се разглежда като процес на пренасяне на енергията, като най-съществена роля играят очакванията и успехът. Към тези теории се отнася *теория за мотивацията за постижение* (*Need for achievement*).

Мотивацията за постижение се проявява в стремежа на хората да постигнат определен резултат при своята дейност. За първи път тя е изследвана от Мугау, 1943 (Герон, Мутафова-Заберска, 2014).

Проучванията върху мотивацията за постижение през последните години се основават предимно на социално-когнитивните теории, които подчертават ролята на целите в поведението, насочено към постижения.

Теорията за целевата ориентация е въведена и използвана относително рано при проучванията върху мотивацията за постижение в сферата на спорта. Прилагането на тази теория в областта на спорта се оказва най-подходящ подход за разбиране на мислите, чувствата и поведенческите реакции на участниците в него. Целевата теория за постижение на Nicholls (1984, 1989) предполага, че постигането на целта и демонстрирането на способности са основен мотивационен стимул в контекста на постиженията. Представителите на тази теория твърдят, че са запазени две концепции за компетентност, които се проявяват чрез две състояния – насоченост към задачата или към егото. Когато участието е заради задачата, възприетата способност е съотнесена към себе си и акцентът се поставя върху майсторството, влагането на усилия и развитието на нечие умения или познания в дейността. Когато доминира егото, личностите се занимават с демонстриране на висока способност, съобразно с норматива. В този случай способността се демонстрира, когато нечие изпълнение надвишава това на другите или се извършва еднакво добре, но с по-малко усилия (Nicholls, 1984, 1989).

Независимо дали един човек е ориентиран към задачата или егото се приема, че зависи от ситуационните фактори (**мотивационния климат**), както и **диспозиционната ориентация** (степената на ориентацията към задачата или егото) на лицето (Nicholls, 1989).

Мотивационният климат се отнася до оценката на личността за обективната структура на възнаграждение, действаща в определена ситуация или контекст. Възприятията на контекста, свързан с постижения се отнася до индивидуалните интерпретации на специфичните социални структури, на груповите цели и взаимодействията между членовете на групата, до възприетия мотивационен климат (Ames, 1992). Той се определя от въздействията на социалната среда и ситуацията: нивото на състезанието и неговата субективна значимост за спортиста; изискванията и очакванията на учителя, треньора и значимите други - близки, приятели, публика, широката общественост; типа на обратната връзка, получавана от ученика и спортиста; стила на инструкцията. Според Ames (1992) мотивационният климат се проявява в същите форми, както и личностната целева ориентация. Първите две тя нарича мотивационен климат за майсторство (*mastery-oriented climate*) и мотивационен климат за изпълнение (*performance motivational climate*). Анализирайки мотивационния климат в условията на състезателния спорт, Duda (1993b) използва термините мотивационен климат с ориентация към задачите и мотивационен климат с ориентация към егото (Герон, Мутафова-Заберска, 2004).

При **мотивационен климат, ориентиран към майсторство**, високо се ценят усъвършенстването на уменията, ценността на вложените усилия, идеята, че всеки играе важна роля в отбора, сътрудничеството в името на отбора. Грешките се разглеждат като част от процеса на учене и усъвършенстване.

Климатът, съсредоточен върху представянето се свързва с: висока ценност на индивидуалните умения, стимулиране на конкуренцията, обръщане повече внимание на най-добрите спортисти, чувство на удовлетворение, получено от демонстрация на превъзходство над другите членове на отбора и противника, наказание за допуснати грешки.

Мотивационният климат, създаван от родители, учители и треньори въздейства и оформя структурата на индивидуалните целеви перспективи и влияе върху развитието на поведенческите модели (Домусчиева-Роглева,

2007).

В резултат на направения литературен обзор и проведеното предварително проучване на проблема бихме могли да синтезираме следното: Мотивацията и мотивационният климат като необходима предпоставка за оптимална състезателна реализация трябва да бъдат задълбочено проучени, компетентно управлявани в учебно-тренировъчния и състезателен процес и правилно насочвани по време на състезание. Преходът между тренировката и състезанието се явяват важен аспект, който трябва да бъде контролиран. Това би осигурило условия, състезателите да показват максималните си възможности и ниво на умения, постигнати по време на учебно-тренировъчния процес и на състезание, без да се страхуват от предстоящата изява. Мотивацията се явява основна движеща сила за дейността на спортиста и важен фактор за преодоляване на съпътстващите го трудности. Нейното ниво е показател за усилията, които е готов да положи състезателя. Целеполагането, локализацията на контрола са показатели, чиято регулация е от основно значение и по време на тренировка, и по време на състезание. Аз-ефективността и увереността от своя страна носят информация за очакванията за успеха в бъдеще и вярата в личните способности. Като специфична черта за състезателите по спортна стрелба, която все още не е разглеждана обстойно и чиято положителна страна би подпомогнала реализацията можем да изведем перфекционизма.

Познаването на тези показатели и тяхното компетентно насочване и управление биха дали посоката на бъдещите действия при психическата подготовка. Компетентното ръководене на спортно-състезателния процес, съобразено със спецификата на спортната стрелба, би довело до желания спортен резултат.

Подобни проучвания у нас почти липсват или са много оскъдни. Това ни кара да вярваме, че резултатите, изводите и препоръките от нашето проучване биха могли да бъдат малък принос в общата теория и практика на спортната наука, в частност в спортната стрелба.

ГЛАВА ВТОРА

МЕТОДОЛОГИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

II.1. Работна хипотеза

На базата на направения литературен обзор и наблюденията ни по време на тренировки и състезания изведохме следната **работна хипотеза**: допускаме, че мотивацията, мотивационния климат и целевата ориентация влияят върху реализацията на състезателите по спортна стрелба.

Частните ни хипотези са свързани със следните допускания:

Допускаме, че съществуват различия в доминиращите мотиви и мотивационния климат при състезателите по спортна стрелба в зависимост от пол, възраст, класиране и вид на оръжието, с което се състезават.

Допускаме, че съществуват зависимости между мотивационния климат, целевата ориентация и перфекционизма.

Допускаме, че мотивационният климат ориентиран към представяне корелира с неадаптивния перфекционизъм.

Допускаме, че съществуват зависимости между амотивацията при състезателите по спортна стрелба, себепрепятстването, мотивационния климат към представяне и неадаптивния перфекционизъм.

II.2. Цел и задачи на изследването

Цел на изследването е да се разкрият структурата и съдържанието на мотивацията, особеностите на мотивационния климат, целевата ориентация, личностните конструкти Аз-ефективност, локализация на контрола и перфекционизма при състезатели по спортна стрелба и да се разкрият взаимовръзките между тях. На тази база да се търсят резерви за оптимизиране процесите на подготовка и реализация.

За реализиране на целта си поставихме следните основни **задачи**:

1. Да се изследва и изведе спецификата на мотивацията при състезатели по спортна стрелба.
2. Да се анализира мотивационния климат и целевата ориентация при състезатели по спортна стрелба.

3. Да се изследват изведените на основата на теоретичния анализ личностни конструкти - Аз-ефективност, локализация на контрола и дългосрочна мотивация.

4. Да се изследва перфекционизма при състезатели по спортна стрелба.

5. Да се разкрият различията в изследваните показатели в зависимост от възрастта, класиранията, пола и вида на оръжие, с което се състезават стрелците.

6. Да се разкрият взаимозависимостите и взаимовръзките между изследваните показатели.

7. Да се изведат факторите, оказващи комплексно въздействие върху дейността на състезателите по спортна стрелба.

II.3. Предмет и обект на изследването

Предмет на изследването са изведените на базата на направения теоретичен анализ психични показатели, които влияят върху състезателната реализация

- Мотивация;
- Мотивационен климат;
- Целева ориентация;
- Аз-ефективност;
- Локализация на контрола;
- Дългосрочна мотивация;
- Перфекционизъм.

Обект на нашето изследване са общо 99 състезатели по спортна стрелба от различни клубове в Република България на възраст от 11 до 50 години, съответно 16 мъже, 15 жени, 29 юноши, 39 девойки с различен спортен стаж и класиране (таблица 1).

Таблица 1. Разпределение на изследваните лица

Състезатели възрастова група	N	Състезатели пол	N	Състезатели класиране	N	Състезатели вид оръжие	N
Общо	99	Общо	99	Общо	99	Общо	99
Мъже	16	Мъже	45	Класиране 1-3 място	62	Пушка	49
Жени	15						
Юноши	29	Жени	54	Класиране след 3 място	37	Пистолет	50
Девойки	39						

II.4. Методика на изследването

За реализиране на настоящето изследване беше използвана комплексна методика, която включва:

II.4.1. Проучване и анализ на литературни и документални източници.

II.4.2. Психодиагностичен експеримент, който включва:

1. Спортно мотивационна скала на Пелетие и кол. (Pelletier & col., 1995), адаптирана за български условия от Муховски (2004).

Скалата се състои от 28 айтема, разделени в 7 субскали:

- **Амотивация** – наблюдава се когато усилието не корелира с резултата, липса на мотивация;

- **Външна мотивация чрез социума** (външна регулация) – при тази мотивация водещи фактори са материалните награди или ограничения, наложени от другите;

- **Външна мотивация на неосъзнато обективизиране** (самовглъбяване) – активността е резултат от усещане за вина, натиск или безпокойство;

- **Външна мотивация на осъзнато отъждествяване** (идентичност) – личността оценява важността на дейността и може да направи избор – активността може да е резултат от личните цели и е вътрешно регулирана;

- **Вътрешна мотивация за познание** – отразява любопитството, желанието да бъдат проучени и разбрани различни области;

- **Вътрешна мотивация за постижение** – ефективна мотивация, определяща ориентацията при изпълнение на задачата;

- **Вътрешна мотивация за изпитване на стимулация** – ангажираността в дейността, в желанието да стимулира усещания.

2. Методика за изследване на Аз-ефективността в спорта (Янчева и Мишева, 2005). Скалата включва 21 айтема, разделени в две субскали, 11 за Аз-ефективност и 10 за себепрепятстване:

- **Аз-ефективност** (убеждението, че ще успееш в бъдеще да постигнеш желания резултат);

- **Себепрепятстване** (създаване на пречки при извършване на успешна бъдеща дейност).

За оценка се използва 5-степенна скала от Ликертов тип.

3. Въпросник за изследване на възприетия мотивационен климат – 2 (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire – 2) (PMCSQ – 2) разработен от Newotn, Duda и Yin (2000), адаптиран за български условия от Домусчиева-Роглева (2007).

Въпросникът оценява възприятията на спортистите дали мотивационния климат в техните отбори се характеризира с доминиране на цели, свързани с майсторството или с представянето. Състои се от 33 айтема и измерва два фактора - мотивационен климат, ориентиран към майсторство (или към задачата) и мотивационен климат, ориентиран към представяне (или към егото), всеки от които съдържа по 3 субскали.

Мотивационният климат, ориентиран към майсторство се определя от 17 въпроса, разпределени в следните субскали:

- ролева значимост;
- съвместно учене;
- усилие/усъвършенстване.

Мотивационният климат, ориентиран към представянето се определя от 16 въпроса, които оформят следните субскали:

- несправедливо признание;
- наказание за грешки;
- вътрешно групово съперничество.

4. **Въпросник за измерване на целевата ориентация към задачата и към егото в спорта (Task and ego orientation in Sport Questionnaire – TEOSQ)**, разработен от Duda и Nicholls, 1992, адаптиран за български условия от Домусчиева-Роглева (2003). Включва 13 въпроса, обособени в два фактора - ориентация към задачата и егото ориентация.

5. **Многофакторна скала за изследване на перфекционизма в спорта на Frost, Marten, Lahart и Rosenblate, (1990)** адаптирана за български условия от Янчева (2009). Скалата включва 35 айтема разделени в 6 субскали:

- Лични стандарти;
- Притеснения от грешки;
- Съмнения в действията;
- Родителска критика;
- Родителски очаквания;
- Организираност.

6. **Тест за изследване на дългосрочната мотивация (Радославова, Величков, 2005)**, който оценява общите ефекти върху формулираните дългосрочни цели. С негова помощ се оценява общото състояние на мотивационното отношение към конкретни събития и отношения в ежедневието. Въпросникът включва 10 айтема. При оценката на всеки айтем се използва 7-степенна скала от Ликертов тип от 1 (много рядко) до 7 (много често).

7. **Тест за изследване локализацията на контрола, Величков и кол. (1987)**. Той включва 15 двойки твърдения, които дават информация за локализация на контрола:

- интеренален (вътрешен) или
- екстеренален (външен).

Локализацията на контрола е личностен конструкт, който описва начина, по който хората разглеждат причинно-следствените взаимоотношения между себе си и средата.

II.4.3. Математико-статистически методи

За статистическата обработка на получените експериментални данни е използван програмен пакет SPSS 19.0.

Използвани са следните статистически методи:

- ✓ Вариационен анализ - честотно разпределение;
- ✓ Сравнителен анализ - критерий Mann Whitney - за две извадки;
- ✓ Корелационен анализ - Pearson;
- ✓ Регресионен анализ - Stepwise;
- ✓ Факторен анализ.

II.5. Организация на изследването

Подготовката, организацията и провеждането на изследването протече в следните етапи:

Първи етап: юни 2014 – юни 2015 г.

Проучване и анализ на литературни и документални източници по въпросите на спортната стрелба – създаване и развитие; мотивацията на спортистите; мотивационни теории. Определяне параметрите на изследването и избор на подходи и методики. Провеждане на предварителен експеримент.

Втори етап: юни 2015 – до юни 2016 г.

Реализиране на основния научен експеримент в България. Проучване на допълнителна литература и на съществуващия практически опит. Статистическа обработка на резултатите от изследването.

Трети етап: юли 2016 – март 2017 г.

Анализ на резултатите и извеждане на основните изводи и препоръки от изследването. Цялостно написване и техническо оформяне на труда и представянето му за обсъждане. Аprobация на докторската дисертация и представянето и за официална защита пред научното жури.

ТРЕТА ГЛАВА

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

III. 1. Анализ на резултатите от изследване на мотивационното самоопределение при състезатели по спортна стрелба

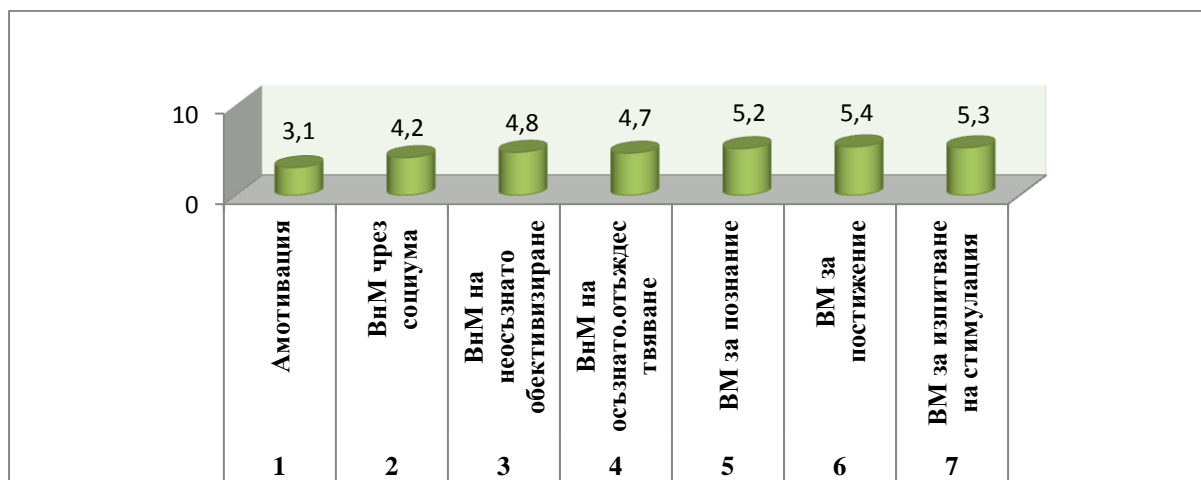
Резултатите от вариационния анализ на мотивационното самоопределение (табл. 2, фиг. 3) показват, че като цяло за изследваните стрелци са водещи вътрешните мотивации, като учене, реализация и удоволствие, а не наградите и удовлетворяване желанията на други. С най-висока средна стойност е подskalата **вътрешна мотивация за постижение** ($M=5,4$; $SD=1,24$) и **вътрешна мотивация за изпитване на стимулация** ($M=5,3$; $SD=1,19$). Вътрешната мотивация за постижение е характерна за личности, които изпитват удовлетворение, когато се опитват да изпълняват или да създават нещо трудно. Именно в това се състои и спецификата на спортното състезание, да се преодоляват трудности и да се постигне определено ниво.

Таблица 2. Резултати от вариационен анализ на мотивационното самоопределение

Показатели	N	X _{min}	X _{max}	M	SD	V%	As	Ex
Амотивация	99	1,0	7,0	3,1	1,54	49,8	,562	-,461
ВнМ чрез социума	99	1,0	7,0	4,2	1,53	36,2	-,066	-,774
ВнМ неосъзнато обективизиране	99	1,0	7,0	4,8	1,3	27,1	-,355	-,247
ВнМ неосъзнато отъждествяване	99	1,8	7,0	4,7	1,15	24,3	-,034	,072
ВМ за познание	99	1,0	7,0	5,2	1,37	26,5	-,603	-,147
ВМ за постижение	99	1,0	7,0	5,4	1,24	22,9	-,839	1,091
ВМ за изпитване на стимулация	99	1,0	7,0	5,3	1,19	22,8	-,649	,761

Вътрешната мотивация за изпитване на стимулация се свързва със стимулацията на усещанията, получени от участието в дейността. Този резултат показва, че стрелците участват, заради вълнуващите преживявания, които получават по време на състезанията и тренировките. Нашите резултати кореспондират с тези на други изследователи. Според Reinkemeier (2010) ситуацията по време на състезание могат да предизвикат буквално всички човешки емоции. При повечето стрелци емоционалният аспект е това, което ги кара да продължават да тренират. Чувствата, които изпитват са достатъчни, за да компенсират всички

изпитания и премеждия Reinkemeier (2010).



Фиг. 3. Резултати от мотивационното самоопределение

Външната мотивация се поражда от фактори в заобикалящата среда. С най-високи средни стойности при стрелците е **външната мотивация на неосъзнато обективизиране** ($M=4,8$; $SD=1,3$). Тези резултати показват, че активността на стрелците вече не е резултат на необходимост, а по-скоро е породена от усещане за вина, натиск или безпокойство. Чувстват се неудовлетворени или виновни, че не са в най-добра спортна форма.

Правят впечатление сравнително високите стойности на **Амотивацията**, макар и с най-ниска степен на изразеност от мотивационното самоопределение ($M=3,1$; $SD=1,54$). Тези резултати в известна степен подкрепят наблюденията ни.

Направеният сравнителен анализ на мотивационното самоопределение в зависимост от **класирането** на състезателите (класиране 1-3 място/класиране след 3-то място) и вида на **оръжието**, с което се състезават (пушка/пистолет) не показва статистически значими различия.

Сравнителният анализ по фактора **пол** (табл. 3) показва статистически значими разлики на подskalите за **външна мотивация неосъзнато обективизиране** $U_{emp.}=1,955$, $\alpha=.051$.

Средната стойност при мъжете е $M1=4,5$; $SD1=1,46$, а при жените - $M2=5$; $SD2=1,10$. Този вид мотивация показва, че поведението донякъде е регулирано от личността, но не напълно. Регулацията не се приема докрай като своя собствена. Локусът на причинност е до известна степен външен,

действия се, за да се избегне чувството за вина или тревожност или за да се задоволи егото (Желязкова-Койнова, Яновска, 2007).

Таблица 3. Резултати от сравнителния анализ на мотивационното самоопределение в зависимост от пола

Показатели	Мъже			Жени			U _{emp.}	α
	n1	M1	SD1	n2	M2	SD2		
ВнМ неосъзн. обективизиране	45	4,5	1,46	54	5,0	1,10	1,955	,051
ВМ за изпитване на стимулация	45	5,0	1,27	54	5,5	1,08	2,060	,039

По-високите стойности при жените показват, че те изпитват по-голямо чувство за вина, тревожност и са насочени повече към егото, в сравнение с мъжете.

Следващата подскала от мотивационното самоопределение, при която се наблюдава статистически значима разлика при мъжете и жените е **вътрешна мотивация за изпитване на стимулация** U_{emp}=2,060; α=,039. Стойностите за мъжете са **M1=5; SD1=1,27**, а при жените - **M2=5,5; SD2=1,08**. Този вид мотивация е характерен за тези, които се занимават със спорт заради естетическото удоволствие, възбудата, вълнението, силните усещания и върховите постижения. Тези резултати ни дават основание да предположим, че жените, занимаващи се с този спорт по-силно преживяват случващото се по време на тренировка и състезание и са по-емоционални и чувствителни от мъжете.

Резултатите от сравнителния анализ в зависимост от **възрастта** (мъже-жени/юноши-девойки) (табл. 4) разкриват статистически значима разлика по подскалата **външна мотивация неосъзнато обективизиране**. Стойностите при мъжете и жените са **M1=4,4; SD1=1,04**, а при юноши и девойки - **M2=5; SD2=1,36**.

Таблица 4. Резултати от сравнителния анализ на мотивационното самоопределение в зависимост от възрастта

Показатели	(м / ж)			(ю / д)			U _{emp.}	α
	n1	M1	SD1	n2	M2	SD2		
ВнМ неосъзнато обективизиране	31	4,4	1,04	68	5,0	1,36	2,610	,009

Както посочихме по-горе, при този вид мотивация като регулаторни фактори се включват егото и вътрешните награди и наказания, както и

чувството за вина и тревожност.

Под въздействието на средата, участието в спортната дейност се мотивира с желанието да си в добра форма, поради естетически причини или от чувството на неудобство, когато не си във форма. Предполагаме, че по-високите стойности на този вид мотивация при юноши и девойки се дължи на това, че те са по-несигурни в способностите си и са по-податливи на външно влияние.

III. 2. Анализ на резултатите от изследване на мотивационния климат при състезатели по спортна стрелба

Данните от нашето изследване показват, че като цяло състезателите по спортна стрелба са ориентирани към майсторството (табл. 5, фиг. 4). Средните стойности на подskalите за **майсторство са $M=4,2$; $SD=0,41$** , а за **представяне - $M=2,7$; $SD=0,63$** . Тези резултати показват, че стрелците изпитват удоволствие и удовлетворение от извършваната дейност, ценят своите треньори и вярват, че трябва да се трудят упорито, за да напреднат.

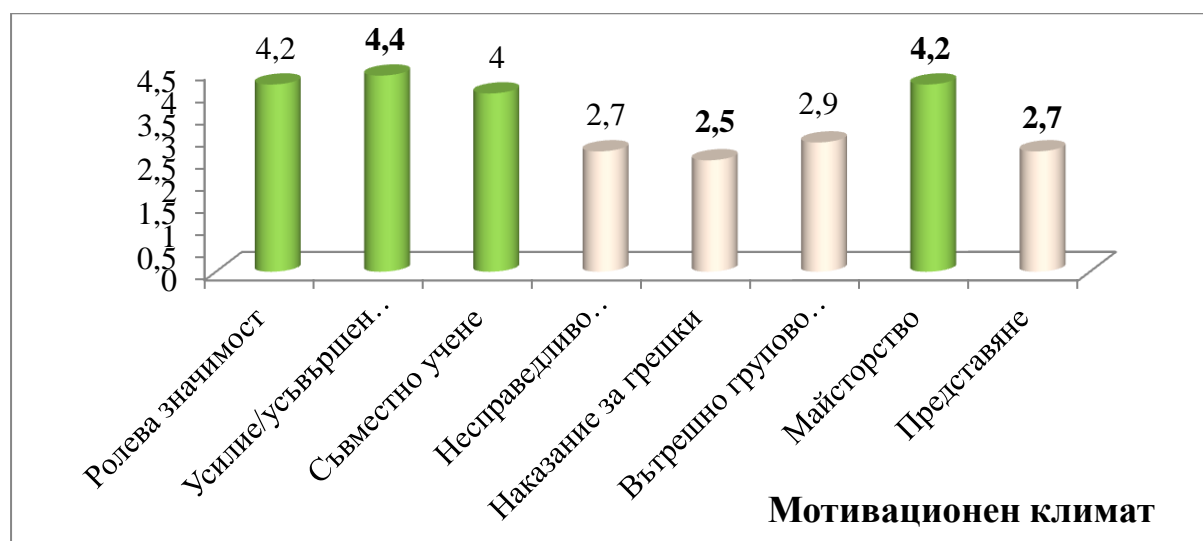
С най-висока средна стойност от подskalите за майсторство е **усилие/усъвършенстване ($M=4,4$; $SD=0,4$)**.

Таблица 5. Резултати от вариационния анализ на Мотивационния климат

Показатели	N	X_{\min}	X_{\max}	M	SD	V%	As	Ex
Ролева значимост	99	2,7	5,0	4,2	0,53	12,6	-,442	-,057
Усилие/усъвършенстване	99	2,8	5,0	4,4	0,4	9,0	-,862	1,454
Съвместно учене	99	2,0	5,0	4,0	0,6	15,2	-,375	,296
Несправедливо признание	99	1,1	4,6	2,7	0,75	28,0	,133	-,480
Наказание за грешки	99	1,0	4,5	2,5	0,83	32,8	,070	-,727
Вътрешно групово съперничество	99	1,2	4,4	2,9	0,67	23,1	-,041	-,308
Майсторство	99	2,9	5,0	4,2	0,41	9,9	-,209	,170
Представяне	99	1,5	3,9	2,7	0,63	23,2	-,090	-,757

На второ място по значение е подskalата **ролева значимост - $M=4,2$; $SD=0,53$** . Тези резултати показват, че за стрелците от голямо значение е мястото, което заемат в отбора, как се възприемат от

съотборниците, треньора и тяхната значимост. С най-ниска средна стойност от подскалите на майсторство е **съвместното учене** ($M=4$; $SD=0,6$). Имайки предвид характера на спортната стрелба, индивидуален спорт, при който се изисква самостоятелност и резултатът от дейността зависи единствено от самия стрелец, тези стойности са очаквани. При подскалите на мотивационния климат, ориентиран към представяне, с най-висока средна стойност е подскалата **вътрешно групово съперничество** ($M=2,9$; $SD=0,67$). Тези резултати също можем да отдадем на спецификата на спорта - индивидуалността предразполага стрелците да се стремят да покажат своите способности и да се наложат пред останалите в отбора. На второ място е подскалата **несправедливо признание** ($M=2,7$; $SD=0,75$). С най-ниска средна стойност от всички подскали е **наказанието за допуснати грешки** ($M=2,5$; $SD=0,83$). Тези ниски стойности показват, че треньорите не използват наказанията като средство за възпитание и мотивация на своите спортисти.



Фиг. 4. Резултати по подскалите на мотивационния климат

Според данните от направения сравнителен анализ (табл. 6) в зависимост от **класирането** (класиране 1-3 място/класиране след 3 място) установихме статистически значима разлика само на подскалата **ролева значимост**. Където $U_{emp}=2,328$; $\alpha=0,020$, средната стойност за класиране 1-3 място е $M1=4,3$; $SD1=0,55$, а при класиране след 3-то място е $M2=4,1$; $SD2=0,49$. Резултатите показват, че за стрелците с призово класиране от по-голямо значение е мястото, което заемат в отбора, как се възприемат от треньора и съотборниците.

Таблица 6. Резултати от сравнителния анализ на мотивационния климат според класирането (класиране 1-3 място/класиране след 3 място)

Показатели	Класиране 1-3 място			Класиране след 3 място			U _{emp.}	α
	n1	M1	SD1	n2	M2	SD2		
Ролева значимост	62	4,3	0,55	37	4,1	0,49	2,328	0,020

По останалите подскали не са установени значими различия. Като цяло и при двете групи стрелци (класиране 1-3 място/класиране след 3-то място) водещ е мотивационния климат, ориентиран към майсторство.

III. 3. Анализ на резултатите от изследване на целевата ориентация при състезатели по спортна стрелба

Резултатите от изследването на целевата ориентация (табл. 7) показват, че състезателите по спортна стрелба са предимно с целева **ориентация към задачата**, като средната стойност за цялата извадка е **M=4,2; SD=0,56**.

Таблица 7. Резултати от изследване на целевата ориентация

Показатели	N	X _{min}	X _{max}	M	SD	V%	As	Ex
Целева ориентация към задачата	99	1,7	5,0	4,2	0,56	13,4	-,878	2,624
Целева ориентация към егото	99	1,2	5,0	2,5	0,8	31,4	,485	,238

Тези резултати ни дават основание да предположим, че стрелците влагат големи усилия и се отнасят сериозно към тренировъчната и състезателна дейност, стремят се към подобряване на своите резултати.

Ориентацията към егото е със сравнително по-ниска стойност (**M=2,5; SD=0,8**). Този резултат ни дава информация, че стрелците не търсят успеха на всяка цена и не са водени само от резултата, а и от удоволствието при извършването на дейността.

Резултатите от сравнителния анализ на целевата ориентация в зависимост от факторите **пол, възраст и вид оръжие**, с което се състезават състезателите по спортна стрелба не показват статистически значими различия.

Статистически значима разлика е налице само при фактора **класиране** (табл. 8).

Таблица 8. Резултати от изследване на целевата ориентация в зависимост от класирането

Показатели	Класиране 1-3 място			Класиране след 3 място			U _{emp.}	α
	n1	M1	SD1	n2	M2	SD2		
Целева ориентация към егото	62	2,7	0,83	37	2,2	0,66	2,766	,006

Статистически значимата разлика е налице при **целева ориентация към егото** U_{emp.}=**2,766**; α=**,006**. Стрелците с призово класиране (1-3 място) са със значимо по-високи стойности за този показател **M1=2,7**; **SD1=0,83**, а класиране след 3-то място е **M2=2,2**; **SD2=0,66**.

Тези резултати ни дават основание да предположим, че с увеличаването на спортния стаж и класиранията при стрелците се увеличава егото ориентацията. Редица изследвания върху лица, участващи в състезателните спортове сочат, че когато егото-ориентацията се съчетава с висока ориентация към задачите, тя не влияе отрицателно и не предизвиква неадаптивно поведение (Fox, Goudas, Biddle, Duda & Armstrong, 1994; Roberts, Treasure & Kavussanu, 1996). Установено е, че елитните спортисти по принцип се характеризират с комбинация от силна ориентация както към задачите, така и към егото (Домусчиева-Роглева, 2007; Hardy, Jones & Gould, 1996).

Проучвания върху профилите на целевата ориентация показват, че комбинацията от силна егото-ориентация и силна ориентация към задачите представлява най-добрата предпоставка за положително въздействие на мотивацията за постижение както върху поведението, така и върху резултатите от изпълнението на дейността (Elliott & Harackiewicz, 1996; Герон, Мутафова-Заберска, 2013).

III. 4. Анализ на резултати от изследване на Аз-ефективността при състезатели по спортна стрелба

На табл. 9, са представени резултатите от вариационния анализ на Аз-ефективността и себепрепятстването при състезатели по спортна стрелба. Данните от нашето изследване показват, че средната стойност за показателя **Аз-ефективност** е **M=3,8**; **SD=0,61**, а за **себепрепятстване** е **M=2,6**; **SD=0,50**.

Таблица 9. Резултати от вариационния анализ на Аз-ефективността и себепрепятстването

Показатели	N	X _{min}	X _{max}	M	SD	V%	As	Ex
Аз-ефективност	99	2,4	5,0	3,8	0,61	15,9	-,258	-,515
Себепрепятстване	99	1,7	3,9	2,6	0,50	19,3	,269	-,295

Установените средни стойности за спортисти от Янчева и Мишева-Алексова (2005) са **M=4** за **Аз-ефективност** и **M=2,7** за **себепрепятстване**. Получените от нас резултати са по-ниски за Аз-ефективността и близки за себепрепятстването. Изследване на Янчева (2007) за Аз-ефективността на спортисти от 11 вида спорт, сред които и спортната стрелба установява, че стрелците са с най-висока средна стойност на Аз-ефективност M=4,4 и себепрепятстване M=2,6. В предишно наше изследване установените средни стойности при състезатели по спортна стрелба за Аз-ефективност са M=4, а за показателя себепрепятстване M=2,6 (Иванчева, 2012).

Тези резултати ни дават основание да твърдим, че стрелците са относително уверени в собствената си ефективност, демонстрират по-голямо старание, изпълняват задачите по-добре и с по-добро настроение и са способни да се справят по-добре със стреса и загубите, в сравнение с тези, които са с ниска самоефективност. Това от своя страна увеличава вероятността да успеят (Cerovone & Peake, 1986; Litt, 1988, Янчева, 2004). Бихме могли да предположим, че стрелците са по-активни и по-настойчиви при осъществяването на поставените цели. От друга страна, високите стойности за Аз-ефективността може да са в резултат на спецификата на спорта, където се изисква самостоятелност, самоконтрол, прецизност и точност на изпълнението и съответно се изграждат способности за справяне с конкретни ситуации, а от там нарастват и очакванията за изява на максималните възможности на стрелците.

Ниските стойности за себепрепятстване предполагат, че психологическите бариери, с които треньорите и състезателите ще се налага да се справят са по-малко.

Резултатите от сравнителния анализ (табл. 10) разкриха статистически значима разлика само на **себепрепятстване** по фактора **възраст** (мъже-жени/юноши-девойки).

Таблица 10. Резултати от сравнителния анализ на Аз-ефективност в зависимост от възрастта

Показатели	(м / ж)			(ю / д)			U _{emp.}	α
	n1	M1	SD1	n2	M2	SD2		
Себепрепятстване	31	2,5	0,40	68	2,7	0,53	2,090	,037

Предполагаме, че тази разлика се дължи на това, че юношите и девойките все още не са изградени като личности и са по-несигурни в способностите си, не са изградили в достатъчна степен умения да използват пълноценно своя потенциал и в по-голяма степен са склонни сами да си поставят бариери, което оказва влияние върху крайния резултат. По отношение на факторите **оръжие, пол и класиране** не установихме статистически значими разлики.

III. 5. Анализ на резултатите от изследване на локализацията на контрола

На табл. 11 са представени резултатите от вариационния анализ по показателя локализация на контрола при състезатели по спортна стрелба. Установената средна стойност е **M=6,9; SD=2,97**. Този резултат ни дава основание да твърдим, че изследваните от нас състезатели по спортна стрелба са предимно с вътрешна локализация на контрола и считат своите резултати като закономерно следствие от труда си.

Таблица 11. Резултати от вариационния анализ на локализацията на контрола

Показатели	N	X _{min}	X _{max}	M	SD	V%	As	Ex
Локализация на контрола	99	1,0	13,0	6,9	2,97	43,1	-,028	-,481

Хората с вътрешна локализация на контрола вярват, че контролират събитията в живота си и получаваните награди и наказания. Те правят повече опити да управляват самостоятелно живота си. Предполагаме, че получените стойности са свързани и със спецификата на спорта. Спортната стрелба е индивидуален спорт, при който няма директен противник и резултатът зависи от самия стрелец. Стрелецът е сам със себе си и се опитва да преодолее трудностите, да контролира емоциите и състоянията си. Успехът или неуспехът до голяма степен зависят от самия него.

В изследване на Ксантидис и Янчева (2005) на гръцки състезатели по спортна стрелба се установява, че с увеличаване на спортния стаж при стрелците намаляват стойностите на локуса на контрола по посока на вътрешния. Авторите предполагат, че заниманията със спортна стрелба повишават увереността в собствените способности и увереността в зависимостта на резултатите от собствените усилия (Ксантидис, Янчева, 2005).

Резултатите от сравнителния анализ на локализацията на контрола в зависимост от факторите **пол, възраст, оръжие и класиране** не разкриха статистически значими различия.

III. 6. Анализ на резултатите от изследване на дългосрочната мотивация

Дългосрочните цели са едно от необходимите условия за организацията и поддържането на личните ресурси и за преживяване на психично благополучие (Diener, Fujita, 1995). Те дават една обща смислова субективно значима рамка, която създава у личността чувство на организираност и осмисленост на съществуването. Дългосрочната мотивация изпълнява определени мотивационни функции и по този начин повишава издръжливостта на натоварване и устойчивостта на стресови въздействия (Янчева, 2007).

Получените от нас резултати (табл. 12) показват, че средната стойност на **дългосрочна мотивация** при изследваните от нас състезатели по спортна стрелба е **M=5,2; SD=0,72**.

Таблица 12. Резултати от вариационния анализ на дългосрочната мотивация

Показатели	N	X _{min}	X _{max}	M	SD	V%	As	Ex
Дългосрочна мотивация	99	3,8	7,0	5,2	0,72	14,0	,208	-,773

В изследване, проведено от Янчева (2007) на дългосрочна мотивация при спортисти от 13 вида спорт, в които е и спортната стрелба се установява, че стрелците са с най-висока средна стойност по този показател - M=5,9. Получените от нас стойности са малко по-ниски. Можем да предполагаем, че процесите, които протичат през последните години в българската спортна стрелба се отразяват на дългосрочната

мотивация. Предполагаме, че сравнително високите стойности за дългосрочна мотивация при стрелците се дължат на възрастта за максимална реализация, която в спортна стрелба започва най-рано след 13-15 годишна възраст и състезателите имат продължителна спортна кариера. Това дава възможност за формирането и поддържането на дългосрочни цели.

При направения от нас сравнителен анализ в зависимост от факторите **пол, класиране, оръжие и възраст** не установихме статистически значими разлики.

III.7. Анализ на резултатите от изследване на перфекционизма при състезатели по спортна стрелба

Перфекционизмът се определя като „поставяне на нереалистично високи стандарти, съпътствани от свръх критична самооценка“ (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990). Резултатите от нашето изследване (табл. 13) установяват, че изследваните от нас състезатели по спортна стрелба са с по-високи показатели за субскалите **организираност** и **лични стандарти**, които се разглеждат като елементи на адаптивния перфекционизъм.

Таблица 13. Резултати от вариационния анализ на перфекционизма

Показатели	N	X _{min}	X _{max}	M	SD	V%	As	Ex
Родителска критика	99	1,0	4,3	2,3	0,7	30,4	,533	-,230
Лични стандарти	99	1,8	5,0	3,4	0,73	21,6	-,114	-,203
Притеснения от грешки	99	1,0	4,5	2,4	0,8	33,2	,412	-,433
Организираност	99	2,0	5,0	3,8	0,78	20,2	-,547	-,264
Родителски очаквания	99	1,2	4,7	2,7	0,85	33,7	,460	-,484
Съмнения в действията	99	1,5	4,5	2,7	0,67	24,6	,113	-,670

Подскалите **притеснения от грешки, родителска критика, родителски очаквания и съмнения в действията**, които са свързани с неадаптивното функциониране са с по-ниски стойности. Скалата с най-

високи средни стойности е **организираността** - $M=3,8$; $SD=0,78$. Тя отразява индивидуалните предпочитания за ред и организираност. Бихме могли да предположим, че този резултат е свързан със спецификата на спортната стрелба като спорт. Организираността се възпитава от най-ранна детска възраст и както отбелязва Янчева (2009) е характерна особеност на личността на спортиста.

Изненадваща за нас е по-ниската стойност за личните стандарти ($M=3,4$; $SD=0,73$). Спортната стрелба е спорт с дългогодишни традиции и постижения у нас. Логично това би трябвало да рефлектира в по-високи социални и лични стандарти.

Правят впечатление и високите стойности на субскалите **съмненията в действията** ($M=2,7$; $SD=0,67$) и **родителски очаквания** ($M=2,7$; $SD=0,85$), които се свързват с неадаптивния перфекционизъм. Получените резултати ни дават основание да предположим, че изследваните от нас състезатели по спортна стрелба изпитват известна несигурност в действията си, съмняват се в нивото си на подготвеност и в способността да се справят със задачите. Страхуват се, че няма да успеят да покажат, това което са изработили по време на тренировки.

Според получените резултати допускаме, че родителите на занимаващите се състезатели със спортна стрелба са склонни да предявяват по-големи очаквания. За един стрелец родителското очакване той да бъде шампион е нормално, а за друг очакването да отиде на състезание е затормозяващо.

Направения от нас сравнителен анализ на субскалите на перфекционизма разкрива статистически значими разлики по факторите **възраст и оръжие**.

Установихме статистически значима разлика в зависимост от **възрастта** (табл. 14) по субскалите - **притеснения от грешки** $U_{emp}=2,254$; $\alpha=,024$ и **родителски очаквания** $U_{emp}=3,655$; $\alpha=,000$.

За субскалата **притеснения от грешки** по-високи стойности са налице при юношите и девойките ($M_2=2,5$; $SD_2=0,84$), а при мъже и жени стойността е ($M_1=2,1$; $SD_1=0,64$). Предполагаме, че това се дължи на неувереността при по-младите стрелци и притеснението от допускането на повече грешки.

Таблица 14. Резултати от сравнителния анализ на перфекционизма в зависимост от възрастта

Показатели	(м / ж)			(ю / д)			U _{emp.}	α
	n1	M1	SD1	n2	M2	SD2		
Притеснения от грешки	31	2,1	0,64	68	2,5	0,84	2,254	,024
Родителски очаквания	31	2,2	0,53	68	2,9	0,89	3,655	,000

Друга причина, която допускаме, че може да е свързана с по-високите стойности при тях е по-контролиращия стил на треньора, който преобладава в отборите на юношите и девойките. Треньорите имат повече изисквания към юношите и девойките и се стремят към резултати на всяка цена.

По отношение на субскалата **родителски очаквания** отново по-високи стойности са налице при юношите и девойките (**M2=2,9; SD2=0,89**), и (**M1=2,2; SD1=0,53**) за мъже и жени. Тези стойности са очаквани - родителите на по-младите стрелци имат по-големи очаквания към тях. На юношите и девойките тепърва им предстои да се реализират в този спорт и от там родителските очаквания към тях нарастват.

Сравнителният анализ по фактора **оръжие** (табл. 15) установи статистически значими разлики по три от субскалите - **притеснения от грешки** - U_{emp.}=2,269; α=,023, **организираност** - U_{emp.}=2,395; α=,017 и **родителски очаквания** - U_{emp.}=1,902; α=,057.

За субскалата **притеснения от грешки** по-високите стойности са при стрелците, състезаващи се с пистолет (**M2=2,6; SD2=0,8**), а при стрелците на пушка са **M1=2,2; SD1=0,76**.

Таблица 15. Резултати от сравнителния анализ на перфекционизма в зависимост от оръжието

Показатели	Пушка			Пистолет			U _{emp.}	α
	n1	M1	SD1	n2	M2	SD2		
Притеснения от грешки	49	2,2	0,76	50	2,6	0,80	2,269	,023
Организираност	49	3,6	0,83	50	4,1	0,65	2,395	,017
Родителски очаквания	49	2,5	0,82	50	2,8	0,86	1,902	,057

Възможно е това да се дължи на по-трудното техническо изпълнение на пистолет.

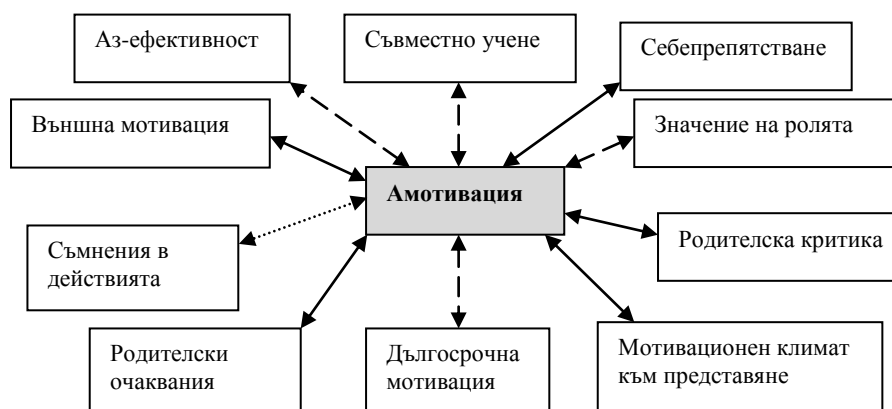
И по отношение на **организираността** по-високите стойности са на състезателите с пистолет ($M2=4,1$; $SD2=0,56$), а при състезателите на пушка - $M1=3,6$; $SD1=0,83$. Една от възможните причини за тази разлика в полза на състезателите на пистолет е по-голямата конкуренция при тях, в сравнение със състезателите на пушката.

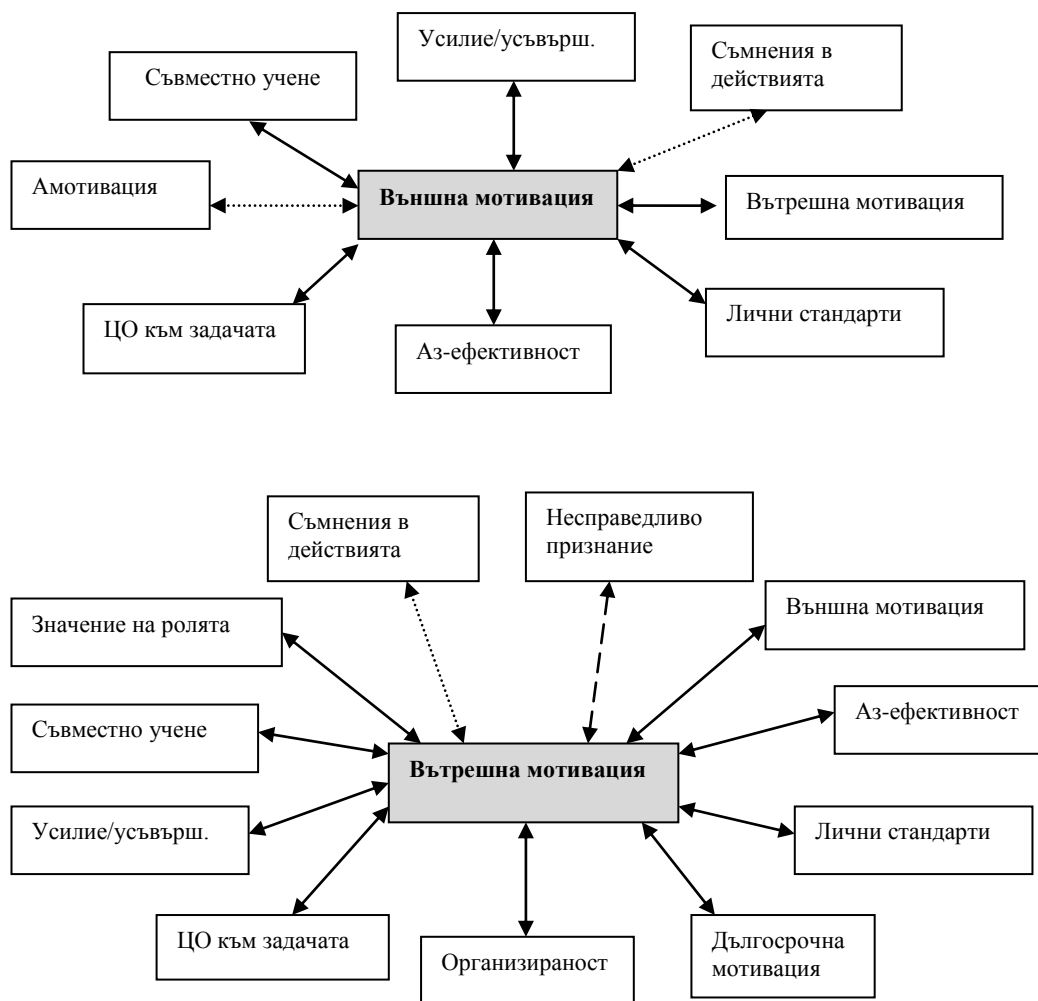
Родителските очаквания също са с по-високи стойности при стрелците с пистолет. Повечето успехи, които имат нашите състезатели на пистолет в международни първенства са едно от възможните обяснения. През последните години те са водещите състезатели в този спорт, в сравнение със състезателите на пушка. От там се явяват и по-високите очаквания към тях.

По факторите **пол** и **класиране** не установихме статистически значими разлики.

III.8. Резултати от корелационния анализ на изследваните показатели

При изследваните лица като цяло се наблюдават многобройни взаимозависимости. Установихме, че амотивацията при състезатели по спортна стрелба корелира с психичните показатели, водещи до препятстване на спортната дейност - родителска критика и родителски очаквания, мотивационен климат към представяне, външна мотивация и себепрепятстване.





Фиг. 5. Резултати от корелационния анализ на мотивационното самоопределение

◄.....► умерена зависимост - *

◄---► отрицателна зависимост

◄====► значителна зависимост - **

*Всички коментирани зависимости са с гаранционна вероятност ** - $P > 99\%$;

* - $P > 95\%$

Външните мотиви за занимания със спорт са в значителна взаимовръзка с мотивационен климат към майсторство - усилие/усъвършенстване, както и целевата ориентация, личните стандарти, съмнения в действията и Аз-ефективността.

От вътрешните мотивации подskalата с най-много взаимовръзки е мотивацията за постижение. Значителни корелационни връзки има с трите подskали на мотивационен климат, ориентиран към майсторство, целевата ориентация към задачата, Аз-ефективност, дългосрочна мотивация и адаптивния перфекционизъм - организираност и лични стандарти.

Мотивационният климат, ориентиран към майсторство или към задачата е в положителна взаимовръзка с мотивационното самоопределение, целевата ориентация към задачата и Аз-ефективността, а отрицателна с амотивацията и себепрепятстването. Този резултат е от съществено значение за практиката и показва, че преобладаващият климат в отборите на стрелците оказва влияние върху вида на тяхното мотивационно самоопределение.



Фиг. 6. Резултати от корелационния анализ на мотивационен климат към майсторство

◄.....► умерена зависимост - * ◄---► отрицателна зависимост
◄====► значителна зависимост - **

Данните от корелационния анализ на **мотивационния климат, ориентиран към представяне** разкриват, че подскарлата **наказание за грешки** корелира значително с амотивация, родителски очаквания, себепрепятстване. Умерено със съмнения в действията, родителска критика, локализация на контрола. Всички тези показатели възпрепятстват реализацията на състезателите. Отрицателна корелационна връзка има с Аз-ефективността. Подскарлата **несправедливо признание** е скалата с най-много взаимовръзки от мотивационния климат, ориентиран към представяне. Получените резултати ни дават основание да предположим, че мотивационния климат, ориентиран към представяне корелира с неадаптивния перфекционизъм, мотивационното самоопределение и води до амотивация при стрелците.



Фиг. 6. Резултати от корелационния анализ на мотивационен климат към представяне

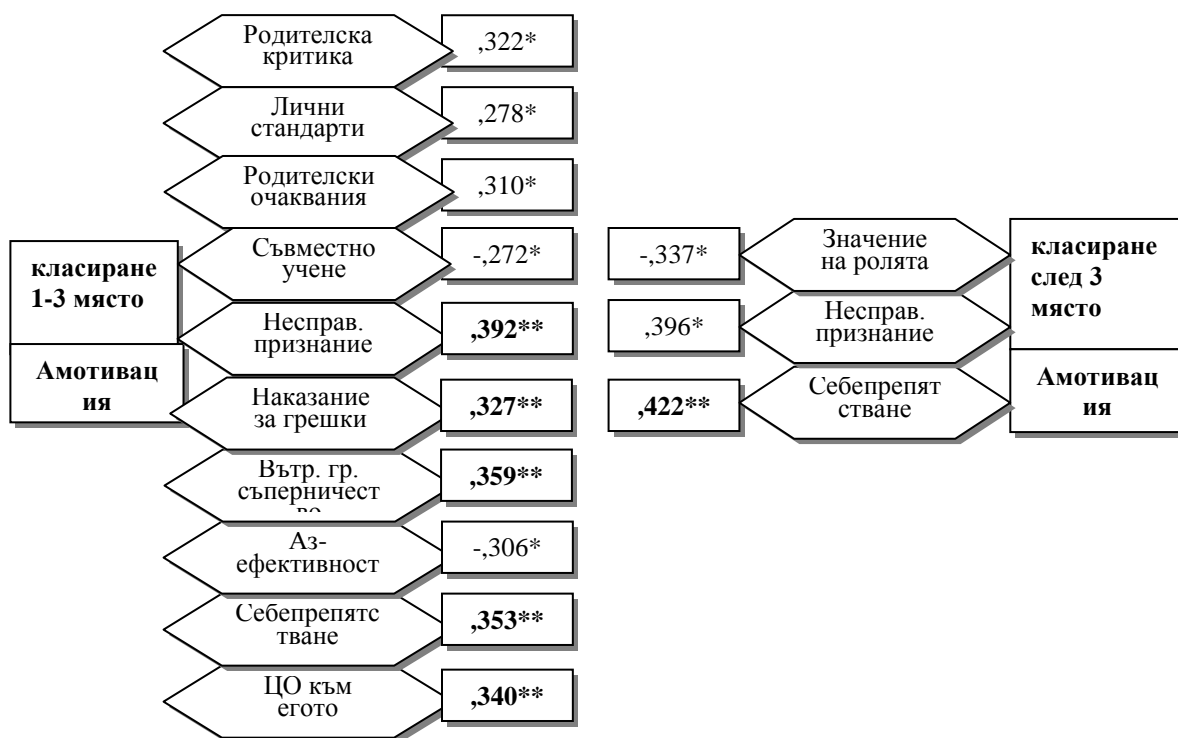
..... умерена зависимост - *
 - - - отрицателна зависимост
 <==> значителна зависимост - **

При намаляване нивото на неговото влияние биха се понижили и стойностите на негативните фактори, влияещи негативно на реализацията на стрелците.

III.8.1. Резултати от корелационния анализ, в зависимост от класирането

Една от задачите на нашето изследване беше да проучим взаимовръзките на амотивацията, като показател, който води до отказване от спортната дейност, в зависимост от класирането на стрелците.

Резултатите разкриват следните корелационни връзки с другите изследвани от нас показатели. **Амотивацията при стрелците с призови класирания (1-3 място)** корелира значително с „несправедливо признание“, „вътрешно групово съперничество“, „наказание за грешки“, „себепрепятстване“ и „целева ориентация към егото“. Умерени корелации има с „родителска критика“, „лични стандарти“, „родителски очаквания“. Тези резултати показват, че отношението и поведението на родителите може да доведе до амотивация при тези състезатели и очертава ново поле за изследване и анализ. Получените резултати имат значителна практическа стойност. Познаването им дава възможност за целенасочено управление на мотивацията. Налице са и отрицателни корелационни връзки на „амотивацията“ с „Аз-ефективността“ и „съвместно учене“, т. е. при повишаване стойностите на тези показатели, можем да очакваме намаляване на „амотивацията“ при стрелците с класиране 1-3 място.



Фиг. 21. Резултати от корелационния анализ на „амотивацията“, при класиране 1-3 място и класиране след 3-то място

При класираните се след 3-то място е налице различна корелационна матрица. Амотивацията корелира значително със „себепрепятстване“, умерено с „несправедливо признание“ и отрицателно с „ролева значимост“. По-ниските стойности на себепрепятстване и несправедливо признание са свързани с по-слабо изразена амотивацията при тези състезатели. Получената отрицателна корелационна връзка на амотивацията с „ролева значимост“ при класиране след 3-то място ни дава основание да предположим, че ако тези стрелци се чувстват по-значими за отбора и треньора, то това би довело до намаляване на амотивацията при тях.

III. 9. Резултати от регресионния анализ на изследваните показатели

За да проверим кои от изследваните психични показатели влияят върху амотивацията и вътрешна мотивация за постижение приложихме стъпков регресионен анализ (stepwise).

На табл. 16 са представени резултатите от регресионния анализ. В ролята на зависима променлива е амотивацията, а в ролята на независими променливи са подskalите на мотивационен климат към представяне, целевата ориентация и себепрепятстването. Резултатите разкриват, че най-

голямо влияние върху зависимата **амотивация** оказват мотивационен климат „несправедливо признание“ ($\beta=0,201$), „себепрепятстване“ ($\beta=0,311$) и мотивационен климат „вътрешно групово съперничество“ ($\beta=0,311$). Тези резултати показват, че вътрешното групово съперничество, чувството за недооцененост и склонността да си поставят препятствия, води до амотивация при стрелците.

Таблица 16. Резултати от регресионния анализ на Амотивацията

Показатели	Амотивация			ΔR^2
	β	t	Sig.	
Несправедливо признание	0,201	1,911	0,059	0,156
Себепрепятстване	0,311	3,528	0,001	0,244
Вътрешно групово съперничество	0,249	2,400	0,018	0,287

Намаляването на стойностите по тези показатели, овладяването им в хода на учебно тренировъчния процес би могло да доведе и до намаляване на амотивацията при състезателите по спортна стрелба.

Тези резултати са със значителна практическа стойност, особено като се има предвид моментното състояние на спортната стрелба у нас.

На табл. 17 са представени данните от регресионния анализ, където в ролята на зависима променлива е **вътрешната мотивация за постижение**, а като независими променливи са мотивационния климат, целевата ориентация, Аз-ефективността и перфекционизма.

Таблица 17. Резултати от регресионния анализ на вътрешна мотивация за постижение

Показатели	Вътрешна мотивация за постижения			ΔR^2
	β	t	Sig.	
Целева ориентация към задачата	0,252	2,711	0,008	0,196
Аз-ефективност	0,187	1,903	0,060	0,259
Лични стандарти	0,196	2,232	0,028	0,304
Несправедливо признание	-0,243	-2,521	0,013	0,333
Притеснения от грешки	0,179	1,999	0,049	0,361

Резултатите показват, че най-съществено влияние върху **вътрешната**

мотивация за постижение при изследваните стрелци оказват „целева ориентация към задачата“ ($B=0,252$), „Аз-ефективност“ ($B=0,187$), „лични стандарти“ ($B=0,196$), „несправедливо признание“ с обратен знак ($B=-0,243$), и „притеснения от грешки“ ($B=0,179$). Получените резултати бяха очаквани от нас. Те дават ценна информация за насочеността на психическата подготовка.

III. 10. Резултати от факторния анализ на изследваните показатели

Резултатите от факторния анализ разкриват, че всички изследвани от нас параметри се обособяват в три фактора. Те обясняват 49% от общата дисперсия на изследваните показатели. Данните показват, че факторът с най-голямо факторно тегло, 18% от цялата извадка за състезателите по спортна стрелба са подскарите *на мотивационен климат, ориентиран към майсторство - „ролева значимост“, „съвместно учене“, „усилие/усъвършенстване“, „целева ориентация към задачата“ и „Аз-ефективността“*. Първият фактор условно можем да наречем **мотивационен климат ориентиран към майсторство**. Тези резултати показват, че изследваните от нас стрелци са водени от желанието да полагат усилия за своето усъвършенстване и вярват в собствените си способности.

Вторият фактор - **мотивационен климат ориентиран към представяне** обяснява 17% от общата дисперсия. Показателите, включени в него са подскарите на мотивационния климат към представяне - *„наказание за допуснати грешки“, „несправедливо признание“ и „вътрешно групово съперничество“, „родителска критика“, „амотивация“, „притеснения от грешки“, „локализация на контрола“, „дългосрочна мотивация“, „родителски очаквания“ и „себепрепятстване“*.

Третият фактор - 14% от общата дисперсия е **„мотивационно самоопределение“**. Този фактор включва подскарите *„вътрешна мотивация за познание“, „организираност“, „вътрешна мотивация за постижение“, „за изпитване на стимулация“, външните мотивации „чрез социума“, „неосъзнато обективизиране“, „осъзнато отъждествяване и „съмнения в действията“*. Целевата ориентация

към егото е извън факторната структура.

На базата на получените данни и анализа на резултатите си позволихме да изведем психологически профил на българския стрелец.

Елитният български състезател по спортна стрелба се отличава с висока вътрешна мотивация за постижение и изпитване на стимулация. Преобладава мотивационният климат, насочен към майсторство и най-вече полагане на усилия и усъвършенстване, както и целева ориентация към задачата. Отличава се с висока Аз-ефективност и ниски стойности за себепрепятстване, високи стойности на дългосрочна мотивация и вътрешна локализация на контрола. Отличава се с адаптивен перфекционизъм, насочен към организираност в действията и поставяне на високи лични стандарти.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Направеният теоретичен анализ и получените резултати от изследването на мотивацията и мотивационния климат при състезатели по спортна стрелба ни дават основание да изведем следните **изводи**:

1. Водещи за изследваните от нас стрелци са вътрешните мотиви, като най-значими са вътрешната мотивация за постижение и за изпитване на стимулация.
2. Мотивационният климат при стрелците е ориентиран към майсторство, като с най-голямо значение е усилието и усъвършенстването.
3. Състезателите по спортна стрелба се отличават с високи стойности на Аз-ефективността и ниски за себепрепятстване.
4. При изследваните стрелци преобладава вътрешната локализация на контрола, както и високи стойности за дългосрочна мотивация.
5. Резултатите разкриват, че при изследваните от нас стрелци водещ е адаптивният перфекционизъм - организираността и личните стандарти. Установени са и високи стойности на подskalите родителска критика и съмнения в действията.
6. Установени са статистически значими различия в зависимост от **пола**. Жените са ръководени в по-голяма степен от чувство на вина и

тревожност, но и изпитват по-голяма възбуда, вълнение и силни усещания от заниманията със спортна стрелба.

7. Налице са статистически значими разлики в зависимост от **възрастта**. Юношите и девойките в по-голяма степен са ръководени от чувството на вина, тревожност или егото си, притесняват се повече от допускането на грешки, сами си поставят пречки при изпълнението на дейността и към тях родителите имат по-големи очаквания, в сравнение с мъжете и жените.

8. Сравнителният анализ в зависимост от **оръжието** разкрива значими различия по отношение на очакванията от страна на родителите, организираността и притеснението от грешки.

9. Установени са значими различия в зависимост от **класирането** по отношение на целевата ориентация към егото.

10. Корелационният анализ разкрива множество взаимовръзки с всички изследвани от нас показатели, като най-съществените са корелациите между мотивацията и „мотивационен климат, ориентиран към майсторство“, „целева ориентация към задачата“, „Аз-ефективност“, „дългосрочна мотивация“ и „адаптивния перфекционизъм“. Факторите, които водят до амотивация при изследваните стрелци са „мотивационен климат, насочен към представяне“, „себепрепятстване“ и „неадаптивен перфекционизъм“. При мотивационния климат скалите „ролева значимост“ и „несправедливо признание се откриха с най-много взаимовръзки.

11. Корелационният анализ спрямо класиранията на стрелците разкрива значително по-голям брой взаимовръзки при класираните се стрелци от 1-3 място, в сравнение с тези на стрелците с класиране след 3-то място.

12. Факторният анализ разкри 3 фактора - „**Мотивационен климат ориентиран към майсторство** и **Аз-ефективността**“, „**Мотивационен климат към представяне**“ и неадаптивен перфекционизъм, и третия фактор - „**Мотивационно самоопределение**“ и адаптивен перфекционизъм.

ПРЕПОРЪКИ

На базата на направения теоретичен анализ, получените резултати и обобщени изводи, можем да изведем следните **препоръки**:

1. Треньорите в спортната стрелба да вземат под внимание факта, че постиженията в различните възрастови периоди се осигуряват от различни мотивационни механизми, което налага диференциран подход към състезателите с цел оптимизиране на състезателния процес.

2. Да се координират действията между треньорите и спортните психолози с цел да се повиши компетентността на треньорите по отношение на управлението на мотивацията и създаването на благоприятна тренировъчна и състезателна среда, спомагаща в най-пълна степен за максимална изява и реализация на състезателите по спортна стрелба.

3. Да се вземе под внимание родителското влияние най-вече в юношеска възраст. Треньорите да запознаят родителите със спецификата на спортната стрелба и съвместно с тях да съдействат за по-добрата организация на тренировъчния и състезателен процес, като подкрепят спортистите и ги поощряват.

4. В юношеската възраст и при начални занимания с този спорт мотивационната среда да е насочена преди всичко към съвместната дейност, майсторството и усъвършенстването, за изграждане на увереност в собствените способности. За да се повиши мотивацията при елитните стрелци е необходимо да се стимулират и климатът към майсторство и към представяне.

5. За повишаване на мотивацията на стрелците, треньорите, ръководителите на клубовете и БСС да проявяват такова отношение, което да показва ясно, че дейността, която стрелците извършват, усилията, които полагат и постигнатите от тях успехи са ценени и значими и имат тяхното одобрение и подкрепа, дори при неуспех.

6. Психическата подготовка и развитието на психичните умения, свързани с успешната реализация на стрелците да се включат като неизменна част от тренировъчния и състезателен процес.

Получените резултати от нашето изследване върху мотивацията, мотивационния климат, целевата ориентация, перфекционизма и личностните конструкти „Аз-ефективност“, „локализация на контрола“ и

влиянието, което те оказват върху състезателното поведение имат значителна практическа стойност. Те са ценен ориентир както по отношение на насочеността към максимална реализация, така и към цялостната професионална спортна кариера.

Приноси в дисертационния труд

1. Извършено е мащабно за рамките на България комплексно изследване със 99 състезатели по спортна стрелба, което обхваща представители на двата пола, различни възрастови групи, вид на оръжие и квалификация.

2. Осъществено е емпирично изследване на мотивите за занимания с този спорт и на възприетия мотивационен климат, който определя мотивацията на спортистите и влияе върху спортните постижения. Получените резултати разкриват предпоставките и факторите за създаването на подходяща подкрепяща мотивационна среда.

3. Изследвани и анализирани са психични показатели, водещи до амотивация при българските състезатели по спортна стрелба.

4. Изведен е мотивационен профил на българския елитен стрелец.

Списък с публикации по темата на дисертационния труд

1. **Ivancheva. V. (2014).** Peculiarities of motivation for athletes in sport shooting. 9th FIEP European Congress and 7th International Scientific Congress "Sport, Stress, Adaptation", (congress proceesings) Sofia 9-12 October, 243-247.
2. **Иванчева В. (2015).** „Ретроспективен анализ от появата и развитието на спортната стрелба“. Спорт и наука, 1: 76-80.
3. **Иванчева В. (2015).** „Мотивационен климат при състезатели по спортна стрелба“. Личност, мотивация, спорт, Т. 20, НСА ПРЕС, 2015, С. 131-138.