

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ОСОБИСТОСТЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

RESEARCH OF THE MOTIVATION OF ENGAGED IN SPORTS IN PEOPLE OF ADVANCED AGE

У статті розглянуто проблему мотивації занять спортом у особистостей похилого віку. Проаналізовано особливості смислової та мотиваційної сфер людей похилого віку. У похилому віці відбуваються зміни соціальної ситуації – вихід на пенсію, який супроводжується зниженням соціальної та фізичної активності, що негативно відбивається на самопочутті людей похилого віку. У зв'язку із цією проблемою виникає необхідність вивчення особливості заняття спортом у даному віці. Основною особливістю цього вікового періоду є генетично зумовлене старіння як неминучий процес життєдіяльності живого організму. Старіння проявляється в інволюційних змінах як в організмі, так і у психічному стані людини. У психологічному забезпеченні спортивної діяльності важливе місце займає мотивація, яка змушує людину займатися спортом. Заняття спортом у похилому віці сприяють підвищенню опірності вірусам та хворобам організму людини, поліпшуються загальний настрій та самопочуття. Вивчення мотивації на досягнення успіху в осіб похилого віку, які займаються спортом, показало, що у досліджуваних переважає помірно високий рівень мотивації до досягнення успіху. Отже, спорт позитивно впливає на формування мотивації досягнення успіху в особистостей похилого віку. Виявлено, що переважає середній рівень мотивації уникнення невдачі, що вказує на орієнтацію на досягнення успіху в спортивній діяльності. Визначено, що більшість особистостей похилого віку, які займаються спортом, має високий показник життєстійкості та прийняття ризику. З'ясовано, що у особистостей похилого віку, які займаються спортом, є уявлення про процес життя як осмислений і насичений, але вони не здатні контролювати події свого життя і брати на себе відповідальність за свої вчинки та дії. Особистості похилого віку вважають, що на події їхнього життя впливають випадкові обставини.

Ключові слова: мотивація, людина похилого віку, мотиви спортивної діяльності, мотивація досягнення успіху, мотивація уникнення невдач, життєстійкість.

The article considers the problem of motivation for sports in the elderly. The features of the semantic and motivational sphere of the elderly are analyzed. In old age, changes in the social situation occur – retirement, accompanied by a decrease in social and physical activity, which negatively affects the well-being of older people. In this regard, there is a need to study the features of sports at this age. The main feature of this age period is genetically determined aging as an inevitable process of the vital activity of a living organism. Aging is manifested in involuntional changes both in the body and in the mental state of a person. In the psychological support of sports activities, an important place is occupied by motivation that makes a person go in for sports. Playing sports in old age helps to increase the resistance to viruses and diseases of the human body, improves overall mood and well-being. A study of the motivation to achieve success in older people involved in sports showed that the subjects were dominated by a moderately high level of motivation to achieve success. Thus, sport has a positive effect on the formation of success motivation in older individuals. It was revealed that the average level of motivation to avoid failure prevails, which indicates an orientation towards success in sports activities. It has been determined that the majority of older people involved in sports have a high rate of resilience and risk taking. It was found that older people involved in sports have an idea of the life process as meaningful and rich, but they are not able to control the events of their lives and take responsibility for their actions and actions. Elderly people believe that random circumstances are responsible for the events of their lives.

Key words: motivation, elderly person, motives for sports activities, motivation for achieving success, motivation for avoiding failures, resilience.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.30>

Скворчевська Є.Л.

к. психол. н., доцент кафедри прикладної психології
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Постановка проблеми. Актуальною є проблема смислової та мотиваційної сфер людей похилого віку. У похилому віці відбуваються зміни соціальної ситуації – вихід на пенсію, який супроводжується зниженням соціальної та фізичної активності, що негативно відбивається на самопочутті людей похилого віку. У зв'язку із цією проблемою виникає необхідність вивчення особливості заняття спортом у даному віці.

Проблему вивчення мотивації в особистостей похилого віку, які займаються спортом, висвітлено в роботах вітчизняних психологів, серед яких: С. Адирхаєв, А. Гакман, Л. Долженко, Г. Коробейніков, Л. Кузнецова, К. Медвидчук, С. Футорний та ін.

Мета статті – виявити тип мотивації особистостей похилого віку, які займаються спортом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Віковий період старості є завершальним етапом онтогенезу. Основною особливістю цього вікового періоду є генетично зумовлене старіння як неминучий процес життєдіяльності живого організму. Старіння проявляється в інволюційних змінах як в організмі, так і у психічному стані людини.

Вікові особливості літніх людей досліджували вітчизняні та зарубіжні вчені: М. Олександрова, В. Альперович, Б. Ананьев, М. Елютина, М. Ермолаєва, Е. Чеканова, Е. Еріксон та ін.

На думку Б. Ананьєва, старість – особливий період у віковій періодизації людини, оскільки є підбиття підсумків життя і розставанням із надіями та переоцінкою життєвих цінностей [2, с. 28].

В. Альперович старість називає геронтогенезом (з грец. *geron* – стара людина і *genesis* – походження). Початок старості починається у віці 60 років і триває до смерті. Вирізняють таку періодизацію старості:

- похилий вік (для чоловіків – 60–74 роки, для жінок – 55–74 роки);
- старечий вік (75–90 років);
- вік довголіття (90 років і старше).

У старості відбуваються незворотні процеси старіння клітин та всього організму. Людина змінюється зовні та внутрішньо, зменшуються фізична сила, енергія, знижуються психофізіологічні показники здоров'я. Функціонування серцево-судинної та імунної систем знижується, тому в цьому віці часто спостерігаються застудні захворювання та інфаркти [1, с. 64].

Виділяють такі типи старості:

- люди, які ведуть активне соціальне життя, беруть участь у соціальних акціях, ходять на спортивні секції, гуртки за інтересами тощо;
- саморозвиток, самовдосконалення, активність, спрямована на подорожі, пізнання нового;
- даний тип властивий жіночій статі, оскільки всю свою енергію дані особи спрямовують на свою сім'ю, дітей, онуків та їх розвиток;
- даний тип спрямований підвищення ресурсів організму, особистості займаються своїм здоров'ям (омолодження, фізкультура, йога, плавання і скандинавська ходьба) [1, с. 68].

На думку І. Гриник, перехід людини зі зрілості у похилий вік є останньою віковою кризою та характеризується зміною не лише психологічних і фізіологічних особливостей, а й соціальним статусом людини. У цей період виникають проблеми зі здоров'ям, зниженням активності у когнітивній сфері і фізіологічному функціонуванні. Отже, це призводить до того, що людина змушена змінити звичний активний спосіб життя на більш спокійний і повільний. Зміни такого типу можуть викликати у людини почуття пригніченості, непотрібності, страху перед змінами, зі свого боку, це впливає на задоволеність життям [4, с. 54].

На задоволеність чи незадоволеність життям людей похилого віку впливають загальний стан здоров'я, стосунки з оточенням, соціальна зайнятість (робота), життєві досягнення людини, ставлення до себе як до особистості (самостварення) [4, с. 61].

Таким чином, для вікового періоду старості характерна зміна фізіологічних та психічних процесів, інтенсивне старіння всього організму, усвідомлення сенсу життя, перегляд цінностей та зміна мотивації поведінки.

Як відзначає С. Футорний, парадигма оздоровчої рухової активності передбачає формування здорового способу життя особи шляхом її залучення до здорового способу життя, що сприяє поліпшенню якості життя людей, забезпечує гармонійний розвиток особистості та є найбільш дієвим чинником у справі профілактики захворювань [10, с. 3].

Із точки зору Л. Кузнецової та Л. Долженко, мотивами людей похилого віку, що спонукають до занять фізичними вправами, є бажання зберегти своє здоров'я, підвищити працездатність, зберегти бадьорість, попередити передчасне старіння, послабити вікові зміни [6, с. 19].

На думку А. Гакман, у похилому віці зростає ризик травмонебезпечних падінь та нещасних випадків, уникненню цих проблем сприяють заняття спортом. Заняття спортом, зокрема фігурним катанням, сприяють підвищенню гнучкості та пластичності рухів, а також знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань та зменшують надмірну вагу [3, с. 42].

Таким чином, у похилому віці основними мотивами занять спортом є: комунікативні, зменшення ризику серцево-судинних захворювань, підвищення та зміцнення м'язової маси тіла, зменшення ваги, зміцнення опорно-рухового апарату.

Вибірка дослідження: загальна кількість досліджуваних 60 осіб (пенсіонерів) віком 55–70 років, чоловіки та жінки. Усі пенсіонери є членами аматорських ансамблів танців на льоду «Відродження» та «Натхнення», кількість тренувань на тиждень більша за чотири.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, психологічні методи дослідження, математична обробка результатів (метод лінійної кореляції К. Пірсона).

Для проведення дослідження використано такі методики:

1. «Мотивація досягнення успіху» (Т. Елерс) [9, с. 626–629].
2. «Мотивація уникнення невдач» (Т. Елерс) [9, с. 630–632].
3. «Життєстійкість» (Д. Леонтьєв, Д. Расказова) [8, с. 41–43].
4. «Сенсово-життєві орієнтації» (СЖО) (Д. Леонтьєв) [7, с. 17–18].

Приступимо до розгляду результатів дослідження.

Визначення мотивації досягнення успіху в осіб похилого віку, які займаються спортом, проводилося за допомогою методики «Мотивація досягнення успіху» (Т. Елерс) [9, с. 626–629]. Результати представлено в табл. 1.

Як видно з табл. 1, більшість досліджуваних має помірно високий рівень мотивації для досягнення успіху (47%). Отримані результати вказують на те, що спортивна діяльність

позитивно впливає на прагнення особистості у повсякденному житті ставити перед собою цілі та досягати їх. Спорт формує впевненість у собі та своїх силах, сприяє розвитку наполегливості та цілеспрямованості у досягненні мети, спрямованості на результат виконуваної діяльності.

Таблиця 1
Вивчення особливостей мотивації досягнення успіху в осіб похилого віку, які займаються спортом

Мотивація досягнення успіху	Кіл-ть досл.	%
дуже високий рівень	18	30
помірно високий рівень	28	47
середній рівень	12	20
низький рівень	2	3

Таким чином, вивчення мотивації на досягнення успіху в осіб похилого віку, які займаються спортом, показало, що у досліджуваних переважає помірно високий рівень мотивації до досягнення успіху. Отже, спорт позитивно впливає формування мотивації досягнення успіху в особистостей похилого віку.

Визначення мотивації уникнення невдач в осіб похилого віку, які займаються спортом, проводилося за допомогою методики «Мотивація уникнення невдач» (Т. Елерс) [9, с. 630–632]. Результати представлено в табл. 2.

Таблиця 2
Вивчення особливостей мотивації уникнення невдач у осіб похилого віку, які займаються спортом

Мотивація уникнення невдач	Кіл-ть досл.	%
дуже високий рівень	11	18
помірно високий рівень	15	25
середній рівень	24	40
низький рівень	10	17

Як видно з табл. 2, у досліджуваних переважає середній рівень мотивації уникнення невдачі (40 %). Отримані результати вказують на прагнення уникнути невдачі у спортивній діяльності, що свідчить про вміння особистостей, які займаються спортом, прогнозувати результат своєї діяльності та прагнення отримати від спортивної діяльності максимальну користь. Деякі особи спрямовані досягнення успіху у спорті незалежно від ціни цієї перемоги. Як би складно їм не давалася перемога, вони прагнуть її досягнення. Деякі особи орієнтовані уникнення невдачі у повсякденні.

Таким чином, вивчення мотивації уникнення невдачі в осіб похилого віку, які займаються спортом, показало, що переважає середній рівень мотивації уникнення невдачі, що вказує на орієнтацію на досягнення успіху в спортивній діяльності.

Визначення особливостей процесів подолання особистості у складних життєвих ситуаціях в особистостей похилого віку, які займаються спортом, проводилося за допомогою методики «Життєстійкість» (Д. Леонтьєв, Д. Расказова) [8, с. 41–43]. Результати представлено в табл. 3.

Таблиця 3
Вивчення особливостей процесів подолання особистості у складних життєвих ситуаціях у осіб похилого віку, які займаються спортом

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	кіл-ть досл.	%	кіл-ть досл.	%	кіл-ть досл.	%
залученість	11	19	29	48	20	33
контроль	14	24	26	43	20	33
прийняття ризику	12	20	31	52	17	28
життєстійкість	15	25	30	50	15	25

Як видно з табл. 3, у досліджуваних переважає середній рівень за всіма шкалами. Найбільший середній показник за шкалами «прийняття ризику» – 31 %, «життєстійкість» – 30 %, «залученість» – 29 %. Отримані результати говорять про впевненість у своїх силах осіб похилого віку, які займаються спортом, вміння знаходити вихід із будь-якої складної життєвої ситуації та вміння оцінювати можливі ризики під час прийняття рішень. Дані особистості відчувають труднощі з контролем своїх емоцій та поведінки, дана особливість негативно відбивається на результатах спортивної діяльності.

Таким чином, аналіз особливостей процесів подолання особистості у складних життєвих ситуаціях у осіб похилого віку, які займаються спортом, показав, що більшість людей похилого віку, які займаються спортом, має високий показник життєстійкості та прийняття ризику.

Визначення сенсово-життєвих орієнтацій у осіб похилого віку, які займаються спортом, проводилося за допомогою методики «Сенсово-життєві орієнтації» (СЖО) (Д. Леонтьєв) [7, с. 17–18]. Результати представлено в табл. 4.

Як видно з табл. 4, у досліджуваних виявлено середній рівень за такими шкалами: «процес життя» – 55 %, «результат у житті» – 51 %, «цілі в житті» – 48 %, «локус контролю «Я» – 41 %, «локус контролю життя» – 38 %. Отримані результати свідчать про задоволеність особистостями похилого віку прожитим життям та самореалізацією. Сам процес життя ці особи сприймають як емоційно насичений, наповнений змістом і цікавий. Вони осмислено ставляться до своїх цілей у житті та мають високий локус контролю своїх емоцій та поведінки, що сприяє досягненню успіху у викону-

ваній діяльності. Вони не мають переконань про те, що самі можуть керувати своїм життям і досягати поставленої мети, отже, зовнішні обставини впливають на їхнє життя.

Таблиця 4
Вивчення сенсово-життєвих орієнтацій у осіб похилого віку, які займаються спортом

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	кіл-ть досл.	%	кіл-ть досл.	%	кіл-ть досл.	%
цілі в житті	14	23	29	48	17	28
процес життя	17	28	33	55	10	17
результат життя	13	22	31	51	16	27
локус контролю «Я»	19	32	25	41	16	27
локус контролю життя	18	30	23	38	19	32

Таким чином, загальний показник свідомості життя відноситься до середнього рівня. У особистостей є уявлення про процес життя як осмислений і насичений. Вони не здатні контролювати події свого життя і брати на себе відповідальність за свої вчинки та дії. Особистості похилого віку вважають, що на події їхнього життя впливають випадкові обставини, які не піддаються контролю та прогнозуванню.

Кореляційне дослідження виявлення взаємозв'язку між мотивацією, життєстійкістю та сенсово-життєвими орієнтаціями особистостей похилого віку проведено за допомогою методики «Мотивація досягнення успіху» (Т. Елерс) [9, с. 626–629], методики «Мотивація уникнення невдач» (Т. Елерс) [9, с. 630–632], методики «Життєстійкість» (Д. Леонтьєв, Д. Расказова) [8, с. 41–43], методики «Сенсово-життєві орієнтації» (СЖО) (Д. Леонтьєв) [7, с. 17–18]. Дослідження виявило позитивні прямі зв'язки між показниками «мотивація досягнення успіху» та «цілі в житті», «процес життя», «результат життя» ($r=0,459$, $p \leq 0,01$; $r=0,489$, $p \leq 0,01$; $r=0,271$, $p \leq 0,05$) відповідно. Отже, мотивація досягнення успіху пов'язана з такими сенсово-життєвими орієнтаціями особистостей похилого віку, як цілі в житті, процес та результат життя.

Виявлено позитивні прямі зв'язки між показником «мотивація досягнення успіху» та показниками «залученість», «прийняття ризику», «життєстійкість» ($r=0,658$, $p \leq 0,01$; $r=0,669$, $p \leq 0,01$; $r=0,457$, $p \leq 0,01$) відповідно. Отримані результати свідчать про зв'язок мотивації досягнення успіху та життєстійкістю особистості.

Висновки з проведеного дослідження.

1. У досліджуваних переважає помірно високий рівень мотивації до досягнення успіху.

Отже, спорт позитивно впливає формування мотивації досягнення успіху в особистостей похилого віку.

2. Переважає середній рівень мотивації уникнення невдачі, що вказує на орієнтацію особистостей похилого віку на досягнення успіху в спортивній діяльності.

3. Більшість особистостей похилого віку, які займаються спортом, має високий показник життєстійкості та прийняття ризику.

4. У особистостей є уявлення про процес життя як осмислений і насичений. Вони не здатні контролювати події свого життя і брати на себе відповідальність за свої вчинки та дії. Особистості похилого віку вважають, що на події їхнього життя впливають випадкові обставини, які не піддаються контролю та прогнозуванню.

Перспективи дослідження. Проведене емпіричне дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективою наукових досліджень є виявлення особливостей мотивації спортивної діяльності у людей похилого віку в гендерному аспекті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Альперович В. Социальная геронтология. Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. 104 с.
2. Ананьев Б. К проблеме возраста в современной психологии *Психология старости и старения: хрестоматия* / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. Москва : Академия, 2003. С. 112–118.
3. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура»*. 2017. С. 42–46.
4. Гриник І. Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*. № 45. С. 52–62. DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.45.197004>
5. Коробейніков Г., Адирхаєв С., Медвидчук К. Біологічний вік та фізична активність. *Теорія і практика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 60–63.
6. Кузнецова Л., Долженко Л. Вплив рухової активності на життєдіяльність людей похилого віку. *Фітнес, харчування та активне довголіття* : прогр. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 23 березня 2022 р. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. С. 19.
7. Леонтьєв Д. Тест смысловизненных ориентаций (СЖО); 2-е изд. Москва : Смысл, 2000. 18 с.
8. Леонтьєв Д., Расказова Е. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006. 63 с.
9. Райгородский Д. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие. Самара : БАХРАХ-М, 2001. 672 с.
10. Футорний С. Вплив занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку в оздоровчих групах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура»*. 2019. № 34. С. 26–32. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.34.26-32>