

АДАПТАЦІЯ ОПИТУВАЛЬНИКА SMS-28 УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ: РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ ВНУТРІШНЬОЇ УЗГОДЖЕНОСТІ

ADAPTATION OF THE SMS-28 QUESTIONNAIRE IN THE UKRAINIAN LANGUAGE: RESULTS OF THE INTERNAL CONSISTENCY

У статті проаналізовано валідність україномовного семифакторного опитувальника SMS-28 (Шкала спортивної мотивації). Здійснено переклад опитувальника і зроблено його аналіз на основі розрахованих коефіцієнтів альфа Кронбаха. В опитувальнику міститься 28 тверджень, які дають інформацію про тип мотивації для занять спортом: внутрішню, зовнішню або амотивацію. Відповідно до виду, в опитувальнику є шкали для більш детального визначення виду мотивації. Доведено, чому опитувальник може використовуватися не лише в спортивній психології, а й для дослідження мотиваційного інтелекту осіб, які дотримуються здорового способу життя. В опитуванні взяло участь 143 особи, які проживають в Україні, віком від 18 років. На основі метричних даних здійснено розподіл на декілька груп за такими ознаками: стать, вік, освіта, місце проживання.

Відповідно до отриманих результатів, з'ясовано, для яких груп найкраще застосовувати опитувальник SMS-28. Якщо потрібно зрозуміти особливості внутрішньої мотивації, то ці шкали опитувальника валідні для всіх груп досліджуваних. Проаналізовано, чому саме внутрішня мотивація є найактуальнішою для українців. Подано авторську схему причин занять спортом. Виявлено особливості кожного типу мотивації і те, як він проявляється.

Надано рекомендації щодо ймовірної адаптації опитувальника SMS-28 для різних категорій досліджуваних. Опитувальник можна адаптувати відповідно до статі досліджуваних. У такому разі для чоловіків можна додати шкалу «Зовнішня мотивація: зовнішній контроль» без запитання «Бо оточуючі вважають, що потрібно бути в хорошій формі». Для жінок можна додати шкалу «Зовнішня мотивація: інтроєкції». Для осіб, які проживають у районних центрах, валідною буде шкала «Амотивація».

Здійснено аналіз змін коефіцієнтів альфа Кронбаха відповідно до метричних характеристик групи досліджуваних. Зроблено припущення, для яких саме груп опитувальник «Шкала спортивної мотивації» буде найбільш валідним. Відповідно до отриманих результатів, розглянуто, який тип мотиваційної спрямованості особистості переважає – на процес чи результат.

Ключові слова: спортивна мотивація, амотивація, зовнішня мотивація, внутрішня мотивація, мотиваційний інтелект.

The article analyzes the validity of the Ukrainian-language seven-factor questionnaire SMS-28 (Sports Motivation Scale). The questionnaire was translated and analyzed based on the calculated Cronbach's alpha coefficients. The questionnaire contains 28 statements that provide information on the type of motivation for sports: internal, external or amotivation. According to the type, the questionnaire has scales for a more detailed definition of the type of motivation. It has been proven why the questionnaire can be used not only in sports psychology, but also for studying the motivational intelligence of people who follow a healthy lifestyle. 143 people aged 18 and over living in Ukraine took part in the survey. On the basis of metric data, a division into several groups was made according to the following characteristics: gender, age, education, place of residence.

According to the obtained results, it was found out for which groups it is best to use the SMS-28 questionnaire. If you need to understand the specifics of internal motivation, then these questionnaire scales are valid for all groups of subjects. It is analyzed why internal motivation is the most relevant for Ukrainians. The author's scheme of reasons for playing sports is presented in the article. The features of each type of motivation and how it manifests itself are revealed.

Recommendations are given on possible adaptation of the SMS-28 questionnaire for different categories of subjects. The questionnaire can be adapted according to the gender of the subjects. In this case, for men, you can add the scale «External motivation: external control» without the question «Because others think you need to be in good shape.» For women, you can add the scale «External motivation: introjections». For people living in district centers, the «Motivation» scale will be valid. An analysis of changes in Cronbach's alpha coefficients was carried out in accordance with the metric characteristics of the group of subjects. Assumptions are made for which groups the «Sports Motivation Scale» questionnaire will be most valid. According to the obtained results, it was considered which type of motivational orientation of the individual prevails – on the process or the result.

Key words: sports motivation, motivation, external motivation, internal motivation, motivational intelligence.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.25>

Чопко Х.Б.

аспірантка кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Актуальність дослідження. Заняття спортом в Україні стають усе більш популярним, проте досліджень стосовно мотивації до занять ним ще не так багато. Саме завдяки розумінню причин можна розробити дієві інструменти для популяризації фізичної активності, наприклад проведення тренінгів чи коригування навчальних програм.

Для визначення мотивації до занять спортом в інших країнах використовується опитувальник SMS-28, проте україномовного варіанту немає,

але саме завдяки йому можна зрозуміти причини і, спираючись на них, проводити подальші дослідження та апробувати інструменти. SMS-28 можна застосовувати не лише у спортивній психології, а й для досліджень мотиваційного інтелекту, а саме внутрішньої та зовнішньої мотивації, і, відповідно, зрозуміти, яка у осіб мотивація – на процес чи результат відповідно до реверсивної теорії, розробленої М. Аптером [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Опитувальник SMS-28 (The Sport Motivation

Scale) розроблений Л. Пелетї та командою авторів у 1995 р. [2].

Опитувальник спочатку був французькою мовою, проте Л. Пелетї з командою переклали його та підтвердили валідність. SMS-28 був розроблений, щоб представити особливості самовизначення. Амотивація вважається кінцем континууму самовизначення, коли є низький рівень автономності і значний вплив зовнішнього контролю, якщо мотивація внутрішня, то рівень самоідентифікації високий [3].

Було використано факторний аналіз, щоб підтвердити валідність психометричних характеристик після перекладу.

Л. Пелетї також підтвердив внутрішню узгодженість тверджень, коефіцієнт був у межах 0.74–0.8. Було виявлено, що підшкали, які одна до одної, наприклад «Амотивація» та «Зовнішня регуляція», більше корелюють між собою у позитивному ключі, ніж ті, які знаходяться далеко, наприклад «Внутрішня мотивація: знання» і «Зовнішня регуляція». Такий патерн називають симплексним. Шкали зовнішньої мотивації всередині краще корелюють між собою, ніж внутрішньої мотивації [3].

SMS-28 застосовується у спортивній психології, проте буде корисним і для дослідження мотиваційного інтелекту осіб, що притримуються здорового способу життя, оскільки він включає регулярну фізичну активність.

Семифакторна структура включає такі шкали:

1. Внутрішня мотивація: знання.
2. Внутрішня мотивація: досягнення.
3. Внутрішня мотивація: здобуття досвіду.
4. Зовнішня мотивація: ідентифікація.
5. Зовнішня мотивація: інтроєкції.
6. Зовнішня мотивація: зовнішній контроль.
7. Амотивація.

Опитувальник містить 28 запитань, тому його заповнення не потребує багато часу, проте дає можливість зрозуміти, що саме мотивує осіб займатися чи не займатися спортом.

Шкали опитувальника SMS-28 дають змогу зрозуміти, яка саме мотивація у осіб, що займаються спортом.

Схематично шкали можна відобразити так (авторська схема на рис. 1).

Шкали внутрішньої мотивації. Можна припустити, що у осіб, у яких домінує внутрішня мотивація, спрямованість на процес і результат. До спрямованості на процес можна віднести отримання нових знань, що можна інтерпретувати не лише як знання про спорт чи техніку виконання вправ, а й можливості власного тіла, краще розуміння себе.

Здобуття нового досвіду – це можливість знайти той вид спорту, який подобається, краще розвинутися у вибраному, а також перенести новий досвід на інші сфери життя, наприклад дисциплінованість допоможе в навчанні чи роботі.

Шкали зовнішньої мотивації. Можна припустити, що особи займаються спортом, наприклад, тому, що так вони реалізують свої потреби до приналежності, бо це нав'язано зовні: особи живуть з установкою, що просто потрібно займатися спортом, але не можуть пояснити, чому саме. Мотивацію, спричинену зовнішнім контролем, можна трактувати так: особи не хочуть розчарувати інших, тому займаються спортом.

Завдяки тому, що опитувальник SMS-28 семифакторний, можна чітко зрозуміти причини заняття спортом і, відповідно, зрозуміти особливості мотиваційного інтелекту, спільні та відмінні характеристики осіб відповідно до того, який тип мотивації переважає – внутрішній або зовнішній.

В опитувальнику 28 тверджень, кожне з яких пропонується оцінити за шкалою від 1 до 7, де 1 – абсолютно не згоден, а 7 – повністю згодний. Заповнення потребує до 10 хвилин.

Результати дослідження. Мета дослідження – перевірити внутрішню узгодженість тверджень, а також проаналізувати, як під час вибору різних метричних характеристик буде змінюватися показник внутрішньої узгодженості тверджень опитувальника.

До групи досліджуваних увійшли жінки та чоловіки від 18 років, загальна кількість опитуваних – 143 особи. Характеристику групи досліджуваних представлено в табл. 1.

Для перевірки внутрішньої узгодженості використано коефіцієнт альфа Кронбаха. Валідність перевірено за допомогою статистичного пакету SPSS.

Показник внутрішньої узгодженості для шкал для всієї вибірки: «Внутрішня мотивація: Знання» – 0,848, «Внутрішня мотивація: досягнення» – 0,854, «Внутрішня мотивація: здобуття досвіду» – 0,889, «Зовнішня мотивація: ідентифікація» – 0,59, «Зовнішня мотивація: інтроєкції» – 0,711, «Зовнішня мотивація: зовнішній контроль» – 0,690, «Амотивація» – 0,728.

Оскільки деякі показники нижчі за 0,8, то деякі питання були виключені з опитувальника. Так, для «Зовнішня мотивація: ідентифікація» вилучено по одному питанню, а також у попарному аналізі показники тільки зменшилися.

Можна припустити, що для українців шкала не є актуальною, оскільки вони не займаються спортом для ідентифікації себе з іншими та відчуття приналежності до певної групи, тож цю шкалу краще вилучити з опитувальника.

Схожі результати отримано для шкали «Зовнішня мотивація: інтроєкції». За вилучення питань коефіцієнт альфа Кронбаха зменшується, тому можна припустити, що ця шкала також не є актуальною. Тобто українці не піддаються твердженням інших стосовно того, що потрібно займатися спортом.

Такі ж результати для шкали «Зовнішня мотивація: зовнішній контроль». Можна зро-



Рис. 1. Структура причин занять спортом

Актуальність дослідження. Заняття спортом в Україні стають усе більш популярним, проте досліджень стосовно мотивації до занять ним ще не так багато. Саме завдяки розумінню причин можна розробити дієві інструменти для популяризації фізичної активності, наприклад проведення тренінгів чи коригування навчальних програм.

Для визначення мотивації до занять спортом в інших країнах використовується опитувальник SMS-28, проте україномовного варіанту немає, але саме завдяки йому можна зрозуміти причини і, спираючись на них, проводити подальші дослідження та апробувати інструменти. SMS-28 можна застосовувати не лише у спортивній психології, а й для досліджень мотиваційного інтелекту, а саме внутрішньої та зовнішньої мотивації, і, відповідно, зрозуміти, яка у осіб мотивація – на процес чи результат відповідно до реверсивної теорії, розробленої М. Аптером [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Опитувальник SMS-28 (The Sport Motivation Scale) розроблений Л. Пелетї та командою авторів у 1995 р. [2].

Опитувальник спочатку був французькою мовою, проте Л. Пелетї з командою переклали його та підтвердили валідність. SMS-28 був розроблений, щоб представити особливості самовизначення. Амотивація вважається кінцем континууму самовизначення, коли є низький рівень автономності і значний вплив зовнішнього контролю, якщо мотивація внутрішня, то рівень самоідентифікації високий [3].

Було використано факторний аналіз, щоб підтвердити валідність психометричних характеристик після перекладу.

Л. Пелетї також підтвердив внутрішню узгодженість тверджень, коефіцієнт був у межах 0.74–0.8. Було виявлено, що підшкали, які одна до одної, наприклад «Амотивація» та «Зовнішня регуляція», більше корелюють між

собою у позитивному ключі, ніж ті, які знаходяться далеко, наприклад «Внутрішня мотивація: знання» і «Зовнішня регуляція». Такий патерн називають симплексним. Шкали зовнішньої мотивації всередині краще корелюють між собою, ніж внутрішньої мотивації [3].

SMS-28 застосовується у спортивній психології, проте буде корисним і для дослідження мотиваційного інтелекту осіб, що притримуються здорового способу життя, оскільки він включає регулярну фізичну активність.

Семифакторна структура включає такі шкали:

- Внутрішня мотивація: знання.
- Внутрішня мотивація: досягнення.
- Внутрішня мотивація: здобуття досвіду.
- Зовнішня мотивація: ідентифікація.
- Зовнішня мотивація: інтроєкції.
- Зовнішня мотивація: зовнішній контроль.
- Амотивація.

Опитувальник містить 28 запитань, тому його заповнення не потребує багато часу, проте дає можливість зрозуміти, що саме мотивує осіб займатися чи не займатися спортом.

Шкали опитувальника SMS-28 дають змогу зрозуміти, яка саме мотивація у осіб, що займаються спортом.

Схематично шкали можна відобразити так (авторська схема на рис. 1).

Шкали внутрішньої мотивації. Можна припустити, що у осіб, у яких домінує внутрішня мотивація, спрямованість на процес і результат. До спрямованості на процес можна віднести отримання нових знань, що можна інтерпретувати не лише як знання про спорт чи техніку виконання вправ, а й можливості власного тіла, краще розуміння себе.

Здобуття нового досвіду – це можливість знайти той вид спорту, який подобається, краще розвинути у вибраному, а також перенести новий досвід на інші сфери життя,

Таблиця 1

Характеристика групи досліджуваних

Група	Кількість	Відсоткове співвідношення
Стать		
Чоловіки	29	20,3
Жінки	114	79,7
Місце проживання		
Обласний центр	97	67,8
Районний центр	19	13,3
Місто	9	6,3
Село/селище	10	7
Інший населений пункт	8	5,6
Освіта		
Вища	125	87,4
Незакінчена вища	9	6,3
Професійна	5	3,5
Середня	4	2,8
Вік		
18-21	4	2,8
22-25	8	5,6
26-30	14	9,8
31-35	39	27,3
36-40	30	21
41-45	27	18,9
46-50	12	8,4
50+	9	6,3

наприклад дисциплінованість допоможе в навчанні чи роботі.

Шкали зовнішньої мотивації. Можна припустити, що особи займаються спортом, наприклад, тому, що так вони реалізують свої потреби до приналежності, бо це нав'язано зовні: особи живуть з установкою, що просто потрібно займатися спортом, але не можуть пояснити, чому саме. Мотивацію, спричинену зовнішнім контролем, можна трактувати так: особи не хочуть розчарувати інших, тому займаються спортом.

Завдяки тому, що опитувальник SMS-28 семифакторний, можна чітко зрозуміти причини заняття спортом і, відповідно, зрозуміти особливості мотиваційного інтелекту, спільні та відмінні характеристики осіб відповідно до того, який тип мотивації переважає – внутрішній або зовнішній.

В опитувальнику 28 тверджень, кожне з яких пропонується оцінити за шкалою від 1 до 7, де 1 – абсолютно не згоден, а 7 – повністю згодний. Заповнення потребує до 10 хвилин.

Результати дослідження. Мета дослідження – перевірити внутрішню узгодженість тверджень, а також проаналізувати, як під час вибору різних метричних характеристик буде змінюватися показник внутрішньої узгодженості тверджень опитувальника.

До групи досліджуваних увійшли жінки та чоловіки від 18 років, загальна кількість опитуваних – 143 особи. Характеристику групи досліджуваних представлено в табл. 1.

Для перевірки внутрішньої узгодженості використано коефіцієнт альфа Кронбаха. Валідність перевірено за допомогою статистичного пакету SPSS.

Показник внутрішньої узгодженості для шкал для всієї вибірки: «Внутрішня мотивація: Знання» – 0,848, «Внутрішня мотивація: досягнення» – 0,854, «Внутрішня мотивація: здобуття досвіду» – 0,889, «Зовнішня мотивація: ідентифікація» – 0,59, «Зовнішня мотивація: інтроєкції» – 0,711, «Зовнішня мотивація: зовнішній контроль» – 0,690, «Амотивація» – 0,728.

Коефіцієнт альфа Кронбаха для груп досліджуваних

Група досліджуваних	Коефіцієнт альфа Кронбаха						
	1	2	3	4	5	6	7
Стать							
Чоловіки	0,853	0,690	0,830	0,635	0,525	0,793	0,584
Жінки	0,846	0,860	0,9	0,55	0,744	0,661	0,747
Місце проживання							
Обласний центр	0,869	0,874	0,899	0,617	0,744	0,649	0,706
Районний центр	0,729	0,761	0,815	0,406	0,499	0,721	0,834
Освіта							
Вища	0,838	0,860	0,896	0,591	0,719	0,671	0,728
Вік							
26-30	0,836	0,924	0,892	0,818	0,720	0,857	0,624
31-35	0,842	0,872	0,913	0,478	0,672	0,638	0,806
36-40	0,854	0,836	0,902	0,667	0,836	0,572	0,778
41-45	0,851	0,703	0,734	0,306	0,438	0,696	0,7
46-50	0,897	0,878	0,919	0,197	0,554	0,365	0,605

Оскільки деякі показники нижчі за 0,8, то деякі питання були виключені з опитувальника. Так, для «Зовнішня мотивація: ідентифікація» вилучено по одному питанню, а також у попарному аналізі показники тільки зменшилися.

Можна припустити, що для українців шкала не є актуальною, оскільки вони не займаються спортом для ідентифікації себе з іншими та відчуття приналежності до певної групи, тож цю шкалу краще вилучити з опитувальника.

Схожі результати отримано для шкали «Зовнішня мотивація: інтроєкції». За вилучення питань коефіцієнт альфа Кронбаха зменшується, тому можна припустити, що ця шкала також не є актуальною. Тобто українці не піддаються твердженням інших стосовно того, що потрібно займатися спортом.

Такі ж результати для шкали «Зовнішня мотивація: зовнішній контроль». Можна зробити висновок, що зовнішній контроль також не відіграє важливої ролі для занять спортом.

Результати шкали «Амотивація» за вилучення питань отримано результати, як і для попередніх шкал. Можна припустити, що українці вмотивовані займатися спортом.

Перевірка внутрішньої узгодженості шкал також проводилася для кожної групи досліджуваних окремо. Шкали пронумеровано відпо-

відно до того, який порядковий номер указано у вступі. Результати представлено в табл. 2.

Для жителів міст та сіл/селищ, осіб із середньою, професійною, незакінченою вищою освітою, представників кількох вікових груп (18–21, 22–25, 50+ р.) аналіз не проводився, оскільки кількість респондентів недостатня для його проведення.

Коефіцієнт альфа Кронбаха у чоловіків за шкалою «Зовнішня мотивація: зовнішній контроль» достатньо високий, а якщо вилучити шістнадцяте запитання («Бо оточуючі вважають, що потрібно бути в хорошій формі»), то показник буде 0,808, і, відповідно, внутрішня узгодженість буде достатньо високою. Тобто можна припустити, що думка оточуючих про фізичну форму не є визначальною.

Якщо зі шкали «Внутрішня мотивація: досягнення» вилучити запитання «Тому що я відчуваю велике особисте задоволення, опановуючи певні важкі тренувальні техніки», то коефіцієнт матиме значення 0,819, за вилучення запитання «Через задоволення, яке я отримую, виконуючі певні складні вправи» коефіцієнт альфа Кронбаха – 0,829. Можна припустити, що для чоловіків отримання задоволення від опанування складних вправ або технік не має вирішального значення, що свідчить про спрямованість на результат, а не процес.

Високий показник за шкалою «Амотивація» жителів районного центру може свідчити про те, що особи не вмотивовані займатися спортом узагалі.

Висока узгодженість за шкалою «Зовнішня мотивація: ідентифікація» для вікової категорії 26–30 може свідчити про потребу в приналежності до певної соціальної групи, наприклад спортсменів чи тих, хто дотримується здорового способу життя.

За видалення запитання «Бо почуватимуся погано, не займаючись» узгодженість за шкалою «Зовнішня мотивація: інтроєкції» буде 0,804. Тобто можна зробити припущення, що у більшості немає установок, які стосуються самопочуття та занять спортом. Можна припустити, самопочуття матиме значення лише для жінок, і якщо зробити аналіз для жительок обласних центрів із вищою освітою віком 26–30 років, то показник може змінитися, проте до вибраної групи належать лише 4 особи, а цієї вибірки недостатньо для розуміння внутрішньої узгодженості шкал тесту.

Висока узгодженість за шкалою «Зовнішня мотивація: зовнішній контроль» може свідчити про те, що опитувані займаються спортом, оскільки є особа чи низка осіб, які їх контролюють, наприклад це можуть бути тренери в спортзалі. При цьому цей показник буде високим для чоловіків, тож якщо зробити аналіз для чоловіків із вищою освітою, показник залежно від місця проживання може бути іншим, але в групу не входить потрібна кількість опитуваних. Результати отримано лише для чоловіків, які проживають в обласних центрах, коефіцієнт альфа Кронбаха буде 0,8, проте варто провести дослідження, аби отримати результати для груп, які проживають не в обласних центрах.

Якщо для вікової категорії 36–40 видалити запитання «Я часто про це себе запитую, виглядає, наче не можу досягнути тих цілей, які сам/сама поставила перед собою», то коефіцієнт альфа Кронбаха для шкали «Амотивація» буде 0,820. Проте у цю групу входить невелика кількість респондентів, тож цю шкалу можна застосовувати лише для жителів районних центрів, проте потрібні додаткові дослідження.

Відповідно до отриманих результатів, можна припустити, що опитувальник можна адаптувати відповідно до статі та місця прожи-

вання для отримання детальнішої інформації про мотивацію занять спортом, проте в такому разі буде достатньо багато умов для того, аби проаналізувати всі шкали, тож варто провести додаткові дослідження.

Висновки. У статті проаналізовано валідність українського опитувальника SMS-28. Відповідно до отриманих результатів, можна використовувати три шкали:

- Внутрішня мотивація: знання.
- Внутрішня мотивація: досягнення.
- Внутрішня мотивація: здобуття досвіду.

Додаткової апробації потребують шкали зовнішньої мотивації, оскільки виявлено, що для деяких груп досліджуваних коефіцієнт альфа Кронбаха такий, що твердження опитувальника можна вважати внутрішньо валідними, проте не було достатньої кількості респондентів, аби проаналізувати показники, тому це перспектива подальших досліджень для підтвердження або спростування внутрішньої узгодженості.

Потрібно провести додаткові дослідження для таких груп:

- вікові групи: 18–21, 22–25 та більше 50 років;
- особи, які не мають вищої освіти;
- жителі районних центрів, міст та сіл/селищ.

Україномовний опитувальник SMS-28 наразі можна використовувати лише частково. Для шкал, які стосуються зовнішньої мотивації, потрібна ще одна апробація. Шкалу «Амотивація» можна виключити з опитувальника, оскільки твердження внутрішньої узгодженості лише для однієї групи респондентів, проте варто провести опитування осіб, які не проживають в обласних центрах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Apter M.J. Reversal theory: a new approach to motivation, emotion and personality. *Anuario de psicologia*. 1989. № 42. P. 17–29. URL: <https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/download/64605/8863>.
2. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS) / L.G. Pelletier et al. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1995. № 17. P. 35–53.
3. Martens M.P. Psychometric Properties of the Sport Motivation Scale: An Evaluation With College Varsity Athletes From the U.S. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2002. № 24. P. 254–270.