

# РАЗДЕЛ II. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

---

УДК 159.9

DOI: 10.18384/2310-7235-2017-1-25-32

## АДАПТАЦИЯ ОПРОСНИКА ШКАЛА СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ-6 (SPORT MOTIVATION SCALE-6) НА ВЫБОРКЕ ВЗРОСЛЫХ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЮБИТЕЛЬСКИМ ФИТНЕСОМ

**Данина М.М.<sup>1</sup>, Куминская Е.А.<sup>2</sup>, Маркашова Е.И.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Психологический институт Российской академии образования  
125009, г. Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4, Российская Федерация

<sup>2</sup> Национальный исследовательский университет – Высшая школа экономики  
101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 20, Российская Федерация

**Аннотация.** В русскоязычной научно-прикладной литературе существует множество моделей спортивной и соревновательной мотивации, разработанных для диагностики мотивации профессиональных спортсменов. В качестве элементов моделей выделяются конкретные мотивы спортивной деятельности. Функциональных моделей регуляции спортивной деятельности в русскоязычной литературе не представлено, хотя такая модель и соответствующий опросник были разработаны канадскими исследователями в 1995 г. (Шкала спортивной мотивации (ШСМ), Валлерэнд и др.) и адаптированы российскими психологами в 2012 году (Квитчастый и др.). Авторами была проведена первичная адаптация пересмотренной версии опросника (SMS-6, 2002 г.) на выборке взрослых, занимающихся любительским фитнесом. Полученные результаты не соответствуют в полной мере ни одной из указанных функциональных моделей, поэтому существует необходимость в дальнейшей адаптации.

**Ключевые слова:** шкала спортивной мотивации, функциональная модель, любительский спорт и фитнес, адаптация опросника.

## ADAPTATION OF THE SPORT MOTIVATION SCALE-6 ON A SAMPLE OF NON-PROFESSIONALS IN SPORTS AND FITNESS

**M. Danina<sup>1</sup>, E. Kuminskaya<sup>1</sup>, E. Markashova<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Institute of Psychology of Russian Academy of Education  
9/4, Mohovaya Str., Moscow, 125009, Russian Federation

<sup>2</sup> National Research University – Higher School of Economics  
20, Myasnitkaya str., Moscow, 101000, the Russian Federation

---

© Данина М.М., Куминская Е.А., Маркашова Е.И., 2017.

**Abstract.** There are many structural models of sport motivation of professional athletes in the Russian-speaking scientific literature, though functional models of sports activity regulation are not presented, as well as the models, suitable for measuring sport motivation of non-professionals. Such a model and a corresponding questionnaire were developed by Canadian researchers in 1995 (Sport motivation scale, Vallerand et al.) and adapted by Russian psychologists in 2012 (Kvitchasty et al., 2012). The authors carried out initial adaptation of the revised version of the questionnaire (SMS-6, 2002) on a sample of non-professionals in sports and fitness. The obtained results do not fully correspond to any of these functional models, further adaptation is required.

**Key words:** sport motivation scale, functional model, sports and fitness amateur, questionnaire adaptation.

Занятия спортом представляют собой самостоятельную деятельность не только у профессиональных спортсменов, но и у тех, кто использует спорт как способ решения самых разнообразных жизненных задач: от конституирования принадлежности к группе до эмоциональной саморегуляции, от развлечения до контроля пищевого поведения. Вопрос о мотивации к спорту является одним из ключевых в контексте психологии спорта, но выходит далеко за его пределы. Мотивации и ценностным ориентациям профессиональных спортсменов посвящены многочисленные исследования, однако ответ на вопрос, как регулируется спортивная деятельность у любителей спортивного образа жизни и фитнеса, остается открытым.

### **Модели и инструменты исследования спортивной мотивации**

Одной из наиболее известных моделей, описывающих спортивную мотивацию, является модель Р.А. Пилояна [5, с. 43–46]. Мотивация спортивной деятельности, согласно Р.А. Пилояну, рассматривается как сложная и многокомпонентная система, которая включает в себя такие основания, как: 1) побудительные: представление о стремлении субъекта спортивной деятельности к

удовлетворению собственных духовных потребностей, которые представлены в форме самовыражения, самоутверждения, исполнения общественного долга; стремление спортсмена к удовлетворению наличествующих у него разного рода материальных потребностей; 2) базисные: уровень заинтересованности спортсмена в том, чтобы его занятия проходили в благоприятных социальных условиях; степень важности для субъекта спортивной деятельности накопления специальных навыков и знаний, связанных с осуществляемым им видом спортивной активности, уровень его заинтересованности в них; степень заинтересованности спортсмена в отсутствии переживания болевых ощущений в процессе собственных тренировок; 3) процессуальные: степень заинтересованности спортсмена в приобретении и накоплении знаний о собственных оппонентах; уровень заинтересованности спортсмена в отсутствии влияний психогенного характера, которые приводят к негативным результатам на поприще соревновательной деятельности.

Данная модель больше соответствует пониманию деятельности профессиональных спортсменов, ориентированных на соревновательную борьбу, и не учитывает всего много-

образия форм спортивной мотивации людей, которые занимаются спортом вне этого контекста. Близкий с точки зрения фокуса на соревновательной спортивной деятельности подход был предложен А.В. Родионовым, который рассматривал потребности, лежащие в основе спортивной мотивации: потребность в ощущении предельных физических усилий, в процессе переживания психического напряжения, в испытывании человеком своих психических и физических возможностей, в конкуренции с соперником и победе над ним [7, с. 77–81].

Модель А.Ц. Пуни более универсальна с точки зрения целей спортивной деятельности, однако она также является структурной. Мотивы спортивной деятельности согласно этой модели можно разделить на непосредственные и опосредованные [6, с. 140–146]. К первой группе он отнес, например, чувство эстетического наслаждения; ко второй – желание стать здоровым, сильным и др. Е.П. Ильин также выделил и описал несколько причин, которые зачастую являются первичными мотивами для начала реализации спортивной активности [2, с. 160–164]: это стремление к самовыражению / самоутверждению, к самосовершенствованию, социальные установки, удовлетворение материальных и духовных потребностей.

А.В. Шаболтас в разработанном им опроснике выявляет похожие доминирующие мотивы занятий спортом [8]: мотив эмоционального удовольствия, мотив социального самоутверждения, мотив физического самоутверждения, социально-эмоциональный мотив, социально-моральный мотив, мотив достижения успеха в спорте, спортив-

но-познавательный мотив, рационально-волевой (рекреационный) мотив, мотив подготовки к профессиональной деятельности, гражданско-патриотический мотив.

Похожих моделей и опросников в научном поле существует множество, однако их характерная особенность заключается в направленности на оценку структуры мотивации спортивной деятельности и ценностной сферы спортсменов [4], а не функциональной регуляторной системы, в которой развивается мотивация. Иной подход представлен в структурно-функциональной модели, предложенной Г.Д. Бабушкиным, который определяет спортивную мотивацию как «сложное состояние личности, возникшее и проявляющееся во взаимодействии субъекта с выбранным видом спорта» [1, с. 156–157]. Само возникновение и формирование спортивной мотивации происходит при воздействии на человека наблюдаемой им деятельности спортивного характера, а также окружающих его содержаний внешнего мира. Сформированная же мотивация будет осуществлять свою функцию столько, сколько её объект (конкретный вид спорта) будет тем или иным образом влиять на субъекта деятельности, продуцируя тем самым возникновение положительных эмоций, а сам спортсмен при этом будет достигать поставленных перед ним целей, т. е. мотивация является продуктом взаимодействия спортсмена, на которого влияет внешняя среда, и конкретного вида спорта, и, стало быть, изучать феномен спортивной мотивации нужно именно на основе всей сферы данных взаимоотношений. Спортивная мотивация у индивидуума разделяется на

два аспекта – тренировочный и соревновательный. Соотношение этих двух видов мотивации в рамках личности одного спортсмена может быть как сбалансированным, так и с преобладанием какого-либо одно из направлений [3, с. 156–157]. Несмотря на то, что из всех рассмотренных моделей этот подход наиболее близок к идее оценки функциональных аспектов спортивной деятельности, опросники, реализованные на базе данной модели, валидны лишь для соревнующихся спортсменов и не являются универсальными.

Универсально-функциональный подход к исследованию спортивной мотивации заключается в ее рассмотрении в отрыве от предмета спортивной деятельности, но, по сути, в характеристике уровня регуляции спортивного поведения. Такой подход был реализован канадскими исследователями в 1995 г. [11]. Исходной группой авторов под руководством Валлеренд на базе его модели спортивной мотивации был разработан опросник SMS, который был впервые переведен на русский язык и адаптирован на выборке профессиональных спортсменов в 2012 г. [3]. Модель спортивной мотивации представляла собой 3 фактора, внутри которых выделяются вложенные факторы. Внутренняя мотивация: мотив узнавания нового, потребность в совершенствовании собственных навыков и достижении успеха, получение положительных эмоций. Внешняя мотивация: смещение цели, обостренное чувство долга, потребность в социальном одобрении. Демотивация.

Однако в 2002 г. была уточнена модель спортивной мотивации, которая легла в основу нового, пересмотренного опросника «Шкала спортивной

мотивации–6» (ШСМ–6): «six-factor sport motivation scale» под авторством Клиффорда Маллета, Питера Ньюкомба и др. По заявлениям Маллета и Ньюкомба [10], оригинальный опросник SMS не учитывает интегративную регуляцию, которая будет описана ниже, вследствие чего они поставили вопрос о его факторной валидности. Авторы теории самодетерминации Деси и Райна [9], которая лежит в основе обоих опросников, считают, что на внутреннюю мотивацию извне оказывают влияние различные факторы, трансформируя ее тем или иным образом, продуцируя те или иные потребности и стремления в личности. Выделяются 4 типа таких влияний, приводящих, соответственно, к формированию 4-х типов саморегуляции (мотивации, направленности) личности:

1. Экстернальная регуляция основана на подчинении идущим извне обещаниям наград или угроз наказаний.

2. Интроецированная регуляция задается внешними требованиями в форме определенных негласных правил, которые, что важно, являются не только внешними, но также уже частично присвоены личностью.

3. Идентифицированная регуляция предполагает, что у человека путем принятия им целей / ценностей, идущих извне, появляется возможность самостоятельного выбора какого-либо вида активности, внешняя регуляция переходит в его собственную.

4. Интегративная регуляция представляет собой обобщение и ассимиляцию всех наличествующих в рамках сознания индивида идентификаций.

Пересмотренный опросник SMS–6 состоит из 24 утверждений (а не 28,

как в оригинальном SMS) с 7-балльной шкалой Лайкерта. Всего в опроснике представлено 6 шкал, каждая из которых соответствует определенному виду мотивации: отсутствие мотивации (amotivation), уровень идентифицированной регуляции (identified regulation), уровень внешней регуляции (external regulation), уровень интегративной регуляции (integrated regulation), внутренняя мотивация (intrinsic motivation).

### **Первичная адаптация опросника SMS-6**

Нами была произведена первичная адаптация опросника на русскоязычной выборке. В результате прямого и обратного переводов было получено 24 русскоязычных пункта. Опрос респондентов осуществлялся в онлайн-формате. Кроме работы с текстом опросника, респондентов просили определить уровень своей мотивированности к занятиям спортом и фитнесом по шкале от 1 до 10.

**Выборка:** 418 взрослых, регулярно занимающихся любительским фитнесом (по самоотчету), в возрасте от 18 до 50 лет, из которых 240 женщин и 178 мужчин.

Собранные данные были обработаны с использованием статистического пакета SPSS 10.0. В целом были получены высокие показатели одномоментной надежности опросника, за исключением вопросов 3, 8, 15 и 20, относящихся к шкале идентифицированной регуляции, и вопросов 7, 10, 16, 23, относящихся к шкале интроецированной регуляции (альфа Кронбаха <0,66).

Эти пункты и соответствующие им шкалы были исключены из конфи-

маторного анализа, в результате чего была подтверждена 4-факторная модель, включающая шкалу Амотивации, Экстернальной регуляции, Интегративной регуляции и Внутренней мотивации (см. рис. 1). Интересно отметить, что существует положительная связь всех трех шкал (0,71; 0,42; 0,32) с одним из типов регуляции в противовес Амотивации (-0,31; -0,36). Наиболее связанными оказались факторы внутренней мотивации и интегративной регуляции (0,71).

Эти результаты отличны от структуры первого оригинального варианта опросника SMS, а также пересмотренного опросника SMS-6 и адаптированного на выборке профессиональных спортсменов русскоязычного варианта опросника SMS. Шкалы опросника не показали значимых или высоких корреляций со шкалой силы мотивации к занятиям спортом и фитнесом (0,12,  $p < 0,000$ ). Таким образом, данные свидетельствуют в пользу идеи о независимости уровня регуляции спортивной деятельности и выраженности мотивации к ней у взрослых, занимающихся любительским фитнесом.

Следующим шагом адаптации станет проверка конструктивной и критериальной валидности нашего варианта опросника спортивной мотивации (16 пунктов). В результате были отобраны следующие пункты:

1. Ради воодушевления, которое я испытываю, когда действительно вовлечен в занятие.

2. Потому что хочу, чтобы спорт был частью той жизни, которой я выбираю прожить.

3. Потому что это позволяет мне лучше выглядеть в глазах тех людей, которых я знаю.

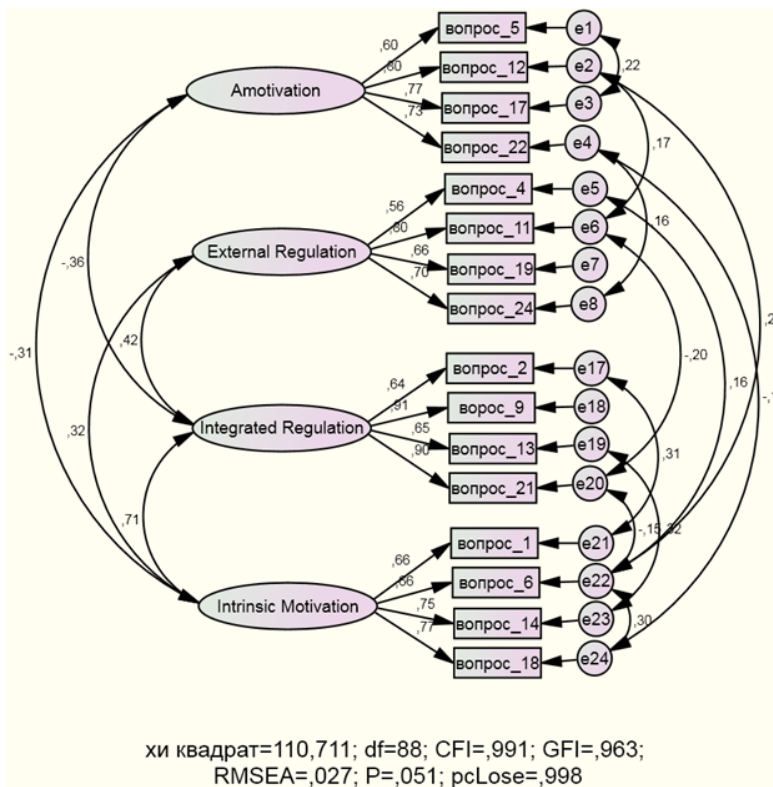


Рис. 1. Скорректированная факторная модель опросника SMS-6

4. Уже и сам не знаю, мне кажется, что я не способен достичь каких-либо успехов в этом виде спорта.

5. Потому что я чувствую сильное удовлетворение от освоения сложных тренировочных техник.

6. Потому что это часть меня.

7. Потому что быть атлетом / спортсменом – престижно.

8. Я не знаю, хочу ли я и дальше тратить время и силы на занятия спортом.

9. Потому что занятие спортом соответствует моим внутренним убеждениям.

10. Ради удовольствия, которое я испытываю, оттачивая собственные способности.

11. Я уже и сам не понимаю; у меня вообще нет уверенности, что я подхожу для спорта.

12. Ради наслаждения, которое испытываешь, открывая для себя новые способы тренировок.

13. Ради особого статуса и/или социальных преимуществ, доступных спортсменам.

14. Потому что занятия спортом – неотъемлемая часть моей жизни.

15. По-моему, я больше не получаю от занятий спортом такого же удовольствия, какое получал ранее.

16. Для того, чтобы показать другим, насколько я хорош в спорте.

### Выводы

В заключение сформулируем два основных вывода:

1. Структура адаптированного на выборке взрослых, занимающихся лю-

бительским фитнесом, опросника SMS-6 отличается от оригинальной структуры: вместо 6 шкал были выделены 4.

2. Мотивация к занятию фитнесом выступает независимой от уровня регуляции переменной, что соответствует общепринятой точке зрения в отношении этих конструктов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации. Омск, 2000. 179 с.
2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М., 1980. 199 с.
3. Касаткин В.Н., Выходец И.Т., Бочавер К.А., Квитчастый А.В. К вопросу о диагностике спортивной мотивации: адаптация опросника «sport motivation scale» // Спортивный психолог. 2012. № 1. С. 38–43.
4. Остапенко Д.К. Особенности ценностных ориентаций подростков, занимающихся спортом // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2015. № 1. С. 53–58.
5. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М., 1984. 112 с.
6. Пуни А.Ц. О возникновении и развитии интереса к лыжному спорту // Лыжный спорт: вопросы научного изучения лыжного спорта. Л., 1950. С. 140–146.
7. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М., 1983. 112 с.
8. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998. 21 с.
9. Deci E.L., Ryan R.M. Handbook of self-determination research. Rochester, New York, 2002. 348 p.
10. Mallett C., Kawabata M., Newcombe P., Otero-Forero A., Jackson S. Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale // Psychology of sport and exercise. 2007. Vol. 8. № 5. P. 600–614.
11. Pelletier L.G., Fortier M.S., Vallerand R.J. et al. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale // Journal of Sport and Exercise Psychology. 1995. № 17. P. 35–53.

#### REFERENCES:

1. Babushkin G.D. Formirovanie sportivnoi motivatsii [The Formation of Sports Motivation]. Omsk, 2000. 179 p.
2. Il'in E.P. Psikhofiziologiya fizicheskogo vospitaniya [Psychophysiology of Physical Education]. M., 1980. 199 p.
3. K voprosu o diagnostike sportivnoi motivatsii: adaptatsiya oprosnika «sport motivation scale» [To the Question of Sports Motivation Diagnostics: Adaptation of the Questionnaire "Sport Motivation Scale"], Kasatkin V.N., Vykhodets I.T., Bochaver K.A., Kvitchastyi A.V. Sportivnyi psikholog, 2012, no. 1, pp. 38–43.
4. Ostapenko D.K. Osobennosti tsennostnykh orientatsii podrostkov, zanimayushchikhsya sportom [Peculiarities of Value Orientations of Adolescents Involved in Sports]. Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki, 2015, no. 1, pp. 53–58.
5. Piloyan R.A. Motivatsiya sportivnoi deyatel'nosti [Motivation of Sports Activities]. M., 1984. 112 p.
6. Puni A.Ts. O vznikhovnenii i razvitii interesa k lyzhnomu sportu [On the Origin and Development of Interest in Skiing] Lyzhnyi sport: voprosy nauchnogo izucheniya lyzhnogo sporta [Skiing: Issues of Scientific Study of Skiing]. L., 1950, pp. 140–146.

7. Rodionov A.V. Vliyanie psikhologicheskikh faktorov na sportivnyi rezul'tat [The Influence of Psychological Factors on Athletic Performance]. M., 1983. 112 p.
8. Shabol'tas A.V. Motivy zanyatii sportom vysshikh dostizhenii v yunosheskom vozraste: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk [The Motives of Sports of the Highest Achievements in Adolescence: Abstract of Thesis ... PhD of Psychology]. SPb., 1998. 21 p.

---

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

*Данина Мария Михайловна* – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психотерапии и психологического консультирования Психологического института Российской академии образования;

e-mail: mdanina@yandex.ru

*Куминская Евгения Андреевна* – научный сотрудник лаборатории психотерапии и психологического консультирования Психологического института Российской академии образования;

e-mail: j-aquarius@bk.ru

*Маркашова Елизавета Игоревна* – студентка факультета психологии Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики;

e-mail: mdanina@yandex.ru

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

*Danina Mariya M.* – PhD of Psychology, Senior Researcher of the Psychotherapy and Consulting Laboratory, Federal Budget State Scientific Institution "Institute of Psychology of RAE";

e-mail: mdanina@yandex.ru

*Kuminskaya Evgeniya Andreevna* – PhD, researcher in psychotherapy and consulting laboratory of Federal Budget State Scientific Institution "Institute of Psychology of RAE";

e-mail: j-aquarius@bk.ru

*Markashova Elisaveta Igorevna* – Student, Faculty of Psychology, National Research University Higher School of Economics

e-mail: mdanina@yandex.ru

---

#### ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Данина М.М., Куминская Е.А., Маркашова Е.И. Адаптация опросника шкала спортивной мотивации-6 (Sport Motivation Scale-6) на выборке взрослых, занимающихся любительским фитнесом // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2017. № 1. С. 25–32.

DOI: 10.18384/2310-7235-2017-1-25-32

#### THE CORRECT REFERENCE TO ARTICLE

M. Danina, E. Kuminskaya, E. Markashova. Adaptation of the Sport Motivation Scale-6 on a sample of non-professionals in sports and fitness. Bulletin of Moscow Region State University. Series: Psychology, 2017, no 1, pp. 25–32.

DOI: 10.18384/2310-7235-2017-1-25-32