

МОТИВУВАННЯ СПОЖИВАЧІВ ФІТНЕС-ПОСЛУГ ІЗ УРАХУВАННЯМ ЇХ ПСИХОТИПУ

Василенко М.М., Олійник Д.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Україна, м. Київ, m_vasilenko@ukr.net, oliynykdasha1@gmail.com

Анотація. У статті проаналізовано сучасні теорії та підходи до мотивування людей до діяльності. Дослідження зосереджене на важливості врахування психотипів людей при розробці та впровадженні стратегій для покращення їхньої мотивації. Психотип - це термін, який використовується для опису унікальної комбінації особистісних рис, цінностей та інтересів, які впливають на поведінку індивіда. Показана сутність більшості типологічних класифікацій особистості та акцентовано на перспективі застосування у фітнесі типологій Кречмера, Себіре, Чатцісаранітса та Уілсона.

Ключові слова: мотивація, потреби, тип особистості, фітнес.

Вступ: Останніми роками попит на фітнес-послуги постійно зростає, оскільки люди все більше усвідомлюють важливість ведення здорового способу життя. Разом з цим у порівнянні з країнами світу та Європи, Україна займає останні місця в рейтингу за очікуваною тривалістю життя. Незважаючи на значну кількість фітнес-послуг в Україні, у більшості працездатних людей спостерігається фізична пасивність, лише кожен п'ятдесятий займається руховою активністю. Згідно з дослідженнями багатьох авторів, використання різноманітних форм рухової активності може бути надзвичайно ефективним для профілактики захворювань, покращення розумової та фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, а також пізнання можливостей власного організму [7, 11, 17, 25].

Розуміння факторів, які сприяють мотивації споживачів мають вирішальне значення для підвищення ефективності фітнес-послуг. Одним з таких факторів може бути психотип споживачів як унікальна комбінація особистісних рис, цінностей та інтересів, які впливають на їхню поведінку. У статті досліджується

поняття психотипу та його значення в розробці заходів для покращення мотивації споживачів фітнес-послуг.

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні підходи та теорії мотивування особистості до цілеспрямованої діяльності та визначити перспективи застосування у фітнесі.

Результати дослідження та їх обговорення. Наразі існує декілька різних підходів до визначення сутності мотивації як психічного явища. Перший - структурний підхід, де мотивація розглядається як сукупність потреб, чинників, переконань та спрямованості особистості, що впливають на прийняття рішення та формування наміру. Другий - динамічний підхід, де мотивація розглядається як процес та механізм, що постійно змінюється та впливає на дії людини [9, 16, 20].

Загальновідомо, що процес формування мотиву не є лінійним процесом, має етапний характер, що передбачає формування первинного мотиву, пошукової активності, формування мети та наміру [9].

За Є.П. Ільїним, переважні способи формування мотивів стають властивостями особистості, що впливають на її поведінку. Дослідник виділяє такі їх категорії: екстернальні та інтернальні. Екстернальні відображають податливість людини до зовнішніх впливів і включають такі властивості, як: покірливість, поступливість, реактивність. Інтернальні проявляються через протидію цим впливам та формування мотивів на основі внутрішніх стимулів. До цих відносяться: ініціативність, впертість [9]. Крім того, автором визначено мотиваційні характеристики особистості, що пов'язані з роботою «внутрішнього фільтру»: догматичність, примхливість, егоїстичність, нерішучість, легковажність, безрозсудність, безвідповідальність, авантюризм, імпульсивність, самовпевненість, свавілля, норовливість, передбачливість, розсудливість, самостійність і ризикованість [9].

Отже, мотивація та властивості особистості взаємопов'язані: властивості особистості можуть впливати на мотивацію, а мотивація може визначати властивості особистості. У зв'язку з цим, видається доцільним проаналізувати сучасні підходи до класифікації типів особистості. Існує значна кількість теорій

особистості та їх типологій. Так, К. Юнг (1976) виділяє дві категорії. Перша - "інтроверсія-екстраверсія", друга - "нейротизм - стабільність". При поєднанні вони дають чотири групи людей [19]. К. Хорні розділили перелік потреб на три категорії, кожна з яких характеризується певною стратегією оптимізації міжособистісних відносин задля досягнення безпеки в оточуючому світі [8].

Л. Голдберг розробив «Велику п'ятірку рис особистості» (1990): відкритість до досвіду, сумлінність, екстраверсія, привітність, нейротизм [12]. З точки зору теорії Г. Олпорта, є шість основних ціннісних орієнтацій людини, які складають ядро особистості [1].

Типологія Хейманса - Ле Сенна є найбільш практичною та прикладною. Вона будується на трьох складових: емоційність, активність та первинність-вторинність. Спираючись на ці три складові та їх комбінації, автори отримали вісім типів характерів: бурний, діяльнісний, страсний, сангвінік, флегматик, нервовий, сентиментальний, аморфний, апатичний [5].

У літературі представлено типології особистості А. Адлера, Е. Кречмера, У. Шелдона, Б.С. Братуся, А.Е. Личко, А. Лоуена й ін. В роботі фітнес-тренера певний інтерес має концепція Е. Кречмера. Його головна ідея полягає в тому, що люди з певним типом тілобудови (лептосоматик, пікнік, атлетик, диспластик) мають певні психічні особливості [10].

Останнім часом набуває популярності застосування в менеджменті теорія В. Марстона та типологія особистості DISC [15]. Послідовники В. Марстона зобразили DISC у формі "Марстонівського хреста". Чотири квадрати, що утворюються від перетину осей (сприйняття та реакція), відображають чотири поведінкові типи:

- Dominance (Домінуючий) – позначається літерою D
- Inducement (Спонукаючий) – I
- Steadiness (Стабільний) — S
- Compliance (Добросовісний) — C

Важливо, що модель DISC дозволяє визначити тип людини у перші 10–15 хвилин спілкування.

Аналіз сучасної психологічної літератури показав, що дослідження типологій особистості продовжуються і чекають на своїх дослідників.

Узагальнюючи дані авторів щодо універсальних методів мотивації до цілеспрямованої діяльності, можна констатувати значну варіативність думок. За С. Сінеком (2014) - це створення спільного відчуття мети, зміцнення довіри, розширення можливостей інших, надання зворотнього зв'язку, авторитетність [22]. Д. Пінк (2011) демонструє три методи, які необхідні для досягнення справжньої мотивації: автономія, майстерність і мета [18]. Г. Ендрюс (2016) пропонує візуалізацію, позитивні твердження, уважність, постановку цілей, подолання перешкод [2]. Вивчаючи внутрішню мотивацію, Т. Кеннет (2009) визначає чотири методи мотивування: відчуття сенсу, почуття вибору, почуття компетентності, відчуття прогресу [15].

Мотивування людей до занять фітнесом може допомогти підтримувати здоровий спосіб життя, попереджувати виникнення різних хвороб, формувати бажання займатися регулярно тощо. Згідно з цими цілями, вчені виділяють наступні групи мотиваторів у цій сфері: зовнішня, внутрішня й інтроєктована мотивація (Дечі та Райан (2000)) [4]; автономна та контрольована мотивація (Хагер, Харіс та ін. (2006)) [6]; внутрішня, ідентифікована, інтроєкційна, зовнішня регуляція (Маркленд і Тобін (2004)) [13]; амотивація, зовнішня мотивація (у свою чергу поділяється на зовнішню регуляцію, інтроєктоване, виявлене та інтегроване регулювання), внутрішня мотивація (Тексейра, Каррака та ін. (2012)) [26].

Уілсон та Роджерс (2020) розробили й підтвердили новий показник задоволення психологічної потреби у фізичних вправах. Вимірювання включало три типи мотиваторів: автономія, компетентність і зв'язок [26]. Чатцісаранітс та ін. (2021) зосереджується на впливах мотиваційного клімату, підтримки автономності та психологічних потреб на поведінкову активність [3]. Себіре та ін. (2019) застосували теорію самовизначення, яка включає такі типи: автономна мотивація, інтегроване та ідентифіковане регулювання, контрольована мотивація, інтроєктовне регулювання, амотивація та зовнішнє регулювання [21]. Також Маркес і Гоувейя (2022) досліджували роль основних психологічних потреб у

зв'язку між фізичною активністю та благополуччям. Вони виявили, що люди, які займаються фізичною активністю, мають вищий рівень благополуччя, коли задоволені їхні основні психологічні потреби в автономії, компетентності та зв'язку. Автономія виявилася найважливішою потребою для прогнозування благополуччя, за нею йдуть компетентність і зв'язок [14].

Висновки. Персоналізація підходів та стратегій до мотивації споживачів фітнес-послуг буде сприяти підвищенню їх залученості, задоволеності та формуванню звички до регулярної фізичної активності. Значний науковий та практичний інтерес має вибір певних діагностичних інструментів для визначення типу особистості та відповідного вибору мотиваційних стратегій.

Список джерел інформації:

1. Allport, G. W. (1927). Concepts of trait and personality. *Psychological Bulletin*, 24(5), 284–293.
2. Andrews, G. (2016). *Drive Your Motivation: Overcoming Negative Thoughts, Life Challenges, and Procrastination*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
3. Chatzisarantis, N. L., Hagger, M. S., & Smith, B. (2021). Influences of motivational climate, autonomy support, and psychological needs on physical education students' behavioral engagement: A multilevel analysis. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(1), 94-103.
4. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
5. Eysenck, H.J. (1952). *The Structure of Human Personality*. Methuen, London.
6. Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., & Harris, J. (2006). From psychological need satisfaction to intentional behavior: Testing a motivational sequence in two behavioral contexts. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(2), 131-148.
7. Holly, T. E., & Franks, B. D. (2000). *wellness fitness*. Olympic Literature.
8. Horney, K. (1997). *your internal conflicts*. St. Petersburg: Peter.
9. Ilyin, E. P. (2002). *Motivation and motives*

10. Kretschmer, E. (1982). Body structure and character // Psychology of individual differences. (Edited by Yu.B. Gippenreiter and V.Ya. Romanov). Moscow: Moscow State University, p. 219–247.
11. Krutsevich, T. Yu. (2003). General foundations of theory and methodology of physical education
12. Lewis R. Goldberg (1990) An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 6, 1216-1229
13. Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 26(2), 191-196.
14. Marques, A., Gouveia, É. R., & Sá, L. D. (2022). Understanding the role of basic psychological needs in the relationship between physical activity and well-being. Journal of Happiness Studies, 23(1), 365-378.
15. Marston, W. M. (1999). Emotions of Normal People. Oxford, England: Taylor & Francis, Ltd. ISBN 0-415-21076-3 (Originally published 1928]
16. McClelland David C. 1953. The Achievement Motive by David C. McClelland [Et Al.]. New York: Appleton-Century-Crofts.
17. Paffenbarger, R. S., & Olsen, E. (1999). healthy lifestyle. Olympic Literature.
18. Pink DH. Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us. New York, NY: Riverhead Books; 2011.
19. Psychological Types (The Collected Works of C. G. Jung, Vol. 6) (Bollingen Series XX) Paperback – October 1, 1976
20. Rotter JB. Social learning and clinical psychology. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1954.
21. Sebire, S. J., Jago, R., & Fox, K. R. (2019). Testing a self-determination theory model of children's physical activity motivation: A cross-sectional study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 16(1), 1-12.
22. Sinek, S. (2014). Motivating People: Being an Effective Leader. Penguin.

23. Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2019). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1-16.
24. Thomas, K. W. (2009). *Intrinsic Motivation at Work: What Really Drives Employee Engagement*. Berrett-Koehler Publishers.
25. Vorochikhina, I. A. (2006) Individual-typological foundations of aqua aerobics methodology for fitness enthusiasts: Doctoral dissertation abstract, 13.00.04
26. Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2020). The psychological need satisfaction in exercise scale: Validation evidence from a Canadian sample. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 24(2), 158-170.