



TEOSQ – The Task and Ego Orientation in Sports Questionnaire

Опитувальник орієнтації на завдання та его у спорті

Короткий довідник із користування

Версія українською мовою для користування у веб інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ».

Керівництво версія 1.0 (25 червня 2025 р.)

Всі права застережено.

Розробники тесту: © Joan L. Duda, John G. Nicholls, 1992

Автори українського перекладу: Романюк Максим Валентинович, аспірант Київського університету імені Бориса Грінченка.

Захист особистих немайнових і майнових прав суб'єктів авторського права і (або) суміжних прав здійснюється в порядку, встановленому адміністративним, цивільним і кримінальним законодавством України.

Загальний огляд

Цільові орієнтації¹ стосуються різних способів ставлення до досягнень. В теорії досягнення цілей проводиться оцінка впливу цілей та установок людей на їх поведінку в умовах, коли потрібно досягати цілей. У галузі спортивної психології цільові орієнтації спортсменів пов'язані з широким спектром поведінки, когніцій та установок. У спортивному середовищі теорія стверджує, що індивідуальні відмінності в тому, як спортсмени оцінюють власні здібності та визначають свій успіх, є фундаментально важливим аспектом розуміння процесів мотивації. Ці відмінності, в свою чергу, впливають на поведінку, пов'язану з досягненням, мислення та почуття спортсмена.

Дві основні цільові орієнтації, визначені в рамках теорії досягнення цілей, — це орієнтація на завдання (тобто прагненням оволодіти вимогами конкретного завдання і поліпшити власні здібності або компетенції) та орієнтація на «его» (де мотивація визначається бажанням виступати на рівні з іншими або краще). В цілому, спортсмени з високою орієнтацією на завдання і низькою орієнтацією на «его» мають більш сприятливі та адаптивні реакції у спортивних ситуаціях, пов'язаних з досягненнями.

Для оцінки цільових орієнтацій в спортивних ситуаціях був розроблений спеціальний «Опитувальник орієнтації на завдання та на «его»» (TEOSQ), який наразі широко використовується в дослідженнях у галузі спортивної психології. Підставою для використання підшкал

орієнтації на завдання на «его» TEOSQ в дослідженнях є те, що сума балів за підшкалами може бути використана для впорядкування спортсменів [3; с. 1-2].

Дві різні цільові перспективи вважаються не двохполярним, а ортогональними, тобто спортсмени можуть мати високий рівень орієнтації як на «его», так і на завдання, низький — на обидва, або високий — на одне, а низький — на інше. Спортсмени, орієнтовані

¹ Цільова орієнтація (goal orientation) в даному контексті означає спосіб, яким людина сприймає завдання та формує свою реакцію, що впливає на її мислення, почуття та поведінку



на результат, зосереджені на собі та своєму вдосконаленні. Вони прагнуть набути нових навичок і докладають зусиль для досягнення поставлених цілей. Для них основною метою досягнення є особисте вдосконалення, яке, в свою чергу, викликає почуття успіху. На відміну від них ті, хто орієнтований на «его», радше порівнюють власні результати та навички з результатами інших людей. Виконуючи завдання, спортсмени з орієнтацією на «его» зосереджені на тому, щоб продемонструвати оточенню свої спортивні здібності і виконати завдання краще, ніж інші. Таким чином, спортсмени, орієнтовані на «его», відчують успіх тоді, коли перевершують інших у виконанні певних завдань, наприклад, забивають більше голів або засвоюють навички швидше за інших.

Згідно з цією теорією, вплив цільових перспектив на поведінку досягнення та когніції частково опосередкований сприйняттям рівня здібностей. Люди, орієнтовані на «его», схильні демонструвати більш дезадаптивну поведінку досягнення (наприклад, легко здаються, не докладають зусиль), особливо ті, хто вважає свої здібності низькими. Ті ж, хто орієнтований на завдання, схильні демонструвати позитивну поведінку, спрямовану на досягнення, незалежно від здібностей.

Дослідження корелятивів цих двох цільових орієнтацій показало, що вони пов'язані з широким спектром поведінки, когніцій та переконань. Що стосується поведінки, то орієнтація на завдання пов'язана з просоціальною поведінкою, підвищеною кооперативною поведінкою; і навпаки, висока орієнтація на «его» пов'язана з антисоціальною поведінкою, страхом невдачі та зниженням кооперації. Крім того, нещодавнє дослідження шахрайства у спортивному середовищі показало, що прийняття шахрайства позитивно корелює з орієнтацією на «его» і негативно — з орієнтацією на завдання, а учасники, які обманювали, були більш орієнтованими на «его» і менш орієнтованими на завдання, ніж інші.

Цільові орієнтації також мають відношення до когніцій, пов'язаних з досягненнями. Спортсмени, орієнтовані на завдання, мають вищі моральні якості, підвищену внутрішню мотивацію і більшу психологічну стійкість. Ті ж, хто більше орієнтований на «его», мають



нижчі моральні якості, нижчу внутрішню мотивацію, і більш схильні до порушення концентрації до спортивного виступу або під час нього, а також мають більш високу тривогу конкуренції.

Окрім того, цільові перспективи корелюють із різноманітними переконаннями, пов'язаними зі спортом, та ставленням до нього. Орієнтація на завдання пов'язана з вірою в те, що метою спорту є підвищення самооцінки та заохочення до співпраці й наполегливої праці, а також з вірою в те, що зусилля мають найбільший вплив на спортивні результати, а також із цінностями відповідальності, цілісності та чесності. Орієнтація на «его», однак, пов'язана з переконаннями, що мета спорту полягає в тому, щоб підвищити соціальний статус спортсменів, що здібності мають найбільший вплив на спортивні результати й вірою в те, що незаконні переваги (такі як препарати, які підвищують продуктивність) ведуть до успіху, а також з тим, що агресивні дії в спорті є більш легітимними.

Отже, цільові перспективи можуть мати важливе значення у спорті, оскільки рівень орієнтації спортсменів на завдання та на «его» пов'язані з тим, як вони справляються зі спортивними досягненнями та поведінкою в умовах, пов'язаних зі спортивними досягненнями. Оскільки цільові орієнтації у спорті є активною сферою досліджень, то точна оцінка рівнів цих орієнтацій є важливою для того, щоб результати досліджень були достовірними та застосовними.

Опис шкали

Опитувальник TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire) — це самозвіт, призначений для оцінки мотиваційних орієнтацій спортсменів у спорті. Як було показано вище, він досліджує два типи цілей досягнення:

- **Орієнтація на завдання:** відображає зосередженість на особистій майстерності, самовдосконаленні та зусиллях. Спортсмени з високою орієнтацією на завдання отримують задоволення від власного прогресу, навчання та оволодіння



навичками, незалежно від того, як вони порівнюють себе з іншими.

- **Орієнтація на «его»:** відображає зосередженість на демонстрації вищих здібностей порівняно з іншими. Спортсмени з високою орієнтацією «его» мотивовані на перемогу, випередження суперників і визнання їх кращими за інших.

В опитувальнику TEOSQ респондентів просять вказати, наскільки вони згодні з кожним з 13 тверджень за п'ятибальною шкалою Лайкерта від «1» — «зовсім не схоже на мене» до «5» — «дуже схоже на мене».

Сума балів (або середні бали) підшкाल орієнтації завдання та «его» використовується як міра рівня орієнтації респондентів, де вищий бал вказує на сильнішу орієнтацію.

Відповіді допомагають дослідникам і практикам зрозуміти мотиваційний профіль спортсмена, що може стати основою для тренувальних стратегій і програм їх розвитку.

Розуміння цільової орієнтації спортсмена може допомогти тренерам:

- Адаптувати тренування: скоригувати методи тренування, щоб зробити акцент на розвитку навичок (орієнтація на завдання) або змаганнях (орієнтація на его).
- Надавати зворотний зв'язок: надавати зворотний зв'язок, який відповідає домінуючій цільовій орієнтації спортсмена (наприклад, зосередитися на зусиллях і прогресі для спортсмена, орієнтованого на завдання).
- Підвищити мотивацію: створити мотиваційне середовище, яке підтримує бажаний підхід спортсмена до досягнення успіху.
- Вирішити проблеми з результативністю: визначити ситуації, в яких цільова орієнтація спортсмена може заважати його результативності, та надати підтримку.

По суті, TEOSQ надає цінну інформацію про мотиваційний профіль спортсмена, яку можна використовувати для оптимізації його спортивного досвіду та результативності.

Переклад та оцінка надійності української версії опитувальника

Результати дослідження показали, що українська версія TEOSQ демонструє високу внутрішню узгодженість. Коефіцієнт α Кронбаха становить 0,84 для шкали орієнтації на «его» та 0,81 для шкали орієнтації на завдання. Надійність тесту, оцінена за омегою Макдональда, склала 0,77 для загальної шкали, 0,84 для орієнтації на «его» та 0,82 для орієнтації на завдання. Тест-ретест аналіз підтвердив стабільність отриманих результатів ($ICC3 = 0,86$, $p < 0,001$). Факторний аналіз засвідчив, що двофакторна модель TEOSQ має добру відповідність емпіричним даним ($CFI = 0,92$, $RMSEA = 0,06$), що підтверджує концептуальну валідність шкал. Водночас IRT-аналіз виявив, що пункти Q8 та Q12 мають знижені значення інформаційної цінності, що може свідчити про необхідність їхнього перегляду або корекції формулювань [1; с. 2].

Отримані результати підтверджують, що українська версія TEOSQ є надійним та валідним інструментом для оцінки мотивації спортсменів в Україні. Його можна використовувати для психологічного аналізу мотиваційного профілю юних спортсменів та розробки індивідуальних тренувальних стратегій.

Формат проведення

Адміністрування TEOSQ здійснюється за допомогою системи START, платформи онлайн-оцінювання UA-TEST.

Це опитувальник для самозвіту, який може бути заповнений спортсменом самостійно. Заповнення займає приблизно 5 хвилин. Респондентові пропонується оцінити твердження за шкалою Лайкерта від «1» — «зовсім не схоже на мене» до «5» — «дуже схоже на мене». Підрахунок результатів відбувається системою START автоматично.



Інтерпретація результатів

Опитувальник містить 13 тверджень, які поділяються на дві субшкали:

- **Підшкала орієнтації на завдання** (наприклад, твердження, які відображають особисті зусилля, самовдосконалення) — 7 тверджень
- **Підшкала орієнтації на «его»** (наприклад, твердження, які відображають порівняння з іншими, перемогу) — 6 тверджень

Високий бал (близько 4–5) вказує на сильну орієнтацію на відповідний мотиваційний стиль. Низький бал (близько 1–2) вказує на слабку орієнтацію на «завдання» або на «его».

Іншими словами:

- Бали 4-5 свідчать про виразний, сильний мотиваційний стиль (спортсмен чітко орієнтований на завдання або его).
- Бали 1-2 - це слабка вираженість, майже відсутність мотиваційної орієнтації в даному стилі.
- Бали від 2,1 до 3,9 - це помірно виражений стиль мотивації, що не можна однозначно віднести до одного з полюсів (неяскрава вираженість). Це відображає середній рівень скалярності: є орієнтація, але вона не домінує.

Зазвичай обидва показники розглядаються разом, щоб визначити мотиваційну спрямованість спортсмена.

Деякі версії TEOSQ можуть включати більш досконалі методи підрахунку балів, наприклад, зважування пунктів або використання спеціальних алгоритмів підрахунку балів. Однак основний підхід полягає в обчисленні середніх або загальних балів за кожною субшкалою для оцінки домінуючої мотиваційної орієнтації спортсмена. І на платформі START використовується саме такий, основний підхід обчислення середнього.



Джерела

Більше інформацію про переклад та тестування опитувальника українською знаходиться за посиланням:

1. Романюк М.В., Адаптація та психометричний аналіз української версії опитувальника орієнтації на завдання та его у спорті (TEOSQ). Педагогічна академія, <https://doi.org/10.5281/zenodo.14966397>, посилання: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/716/611>

Детальніше дізнатися про TEOSQ можна в наступних англomовних джерелах:

2. Duda, J., & Nicholls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sports. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
3. Dagsdóttir, B. E., Kristjánsdóttir, H., [Additional authors], & Thorsdóttir, F. (2023). Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: A Mokken Scale Analysis <https://doi.org/10.1177/21582440231195>
4. Morales-Sánchez, V. Pérez-Romero, N.; Franquelo, M.A.; Balaguer, I.; Hernández-Mendo, A.; Reigal, R.E. Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ): Psychometric Properties in Its Digital Version. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 3251. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063251>