

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»,
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему:

**ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ПАРТНЕРСЬКУ ВЗАЄМОДІЮ
В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Холявко Надії Віталіївни

Науковий керівник: Толкунова І.В.,

кандидат пед. наук, професор.

Рецензент: Гринь О. Р.,

кандидат педагогічних наук, професор

кафедри психології і педагогіки НУФВСУ

Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри
(протокол № 5 від 02 грудня 2025 р.)

Зав. кафедри історії та теорії олімпійського
спорту Радченко Л. О., доктор наук з фіз. вих. і
спорту, проф. _____

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ	7
1.1. Психологічні аспекти індивідуальних особливостей особистості спортсмена	7
1.2. Поняття та значення партнерської взаємодії у спортивних танцях	13
1.3. Вплив психологічної сумісності на ефективність парної спортивної діяльності	21
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1. Методи дослідження	30
2.2. Організація дослідження	49
Висновки до розділу 2	58
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ	60
3.1. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу індивідуально-психологічних характеристик спортсменів на партнерську взаємодію..	60
3.2. Обґрунтування та розробка програми тренінгу партнерської взаємодії у спортивних танцях	82
3.3. Практичні рекомендації для оптимізації партнерської взаємодії в системі підготовки спортсменів.	88
Висновки до розділу 3	93
ВИСНОВКИ	96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	99
ДОДАТКИ	106

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

I p – перший розряд

ІОД – інформаційна основа діяльності

КВ - коефіцієнт вегетатики

КМС – кандидат у майстри спорту

МС – майстер спорту

МСМК – майстер спорту міжнародного класу

НУФВСУ - Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПРТ - психорегулююче тренування

ПВЯ – професійно важливі якості

РРО - реакція на рухомий об'єкт

САН – самопочуття, активність, настрій

СВЯ – спортивно-важливі якості

CSAI-2 - Competitive State Anxiety Inventory-2 - опитувальник змагальної тривожності другого покоління

SAS-2 - Sport Anxiety Scale-2 - психодіагностичний опитувальник, який призначений для вимірювання змагальної тривожності як особистісної риси у спортсменів

ТАТ – тематичний апперцептивний тест

ЧСС - частота серцевих скорочень

ЦНС – центральна нервова система

16 ФЛО Кеттелла – 16-факторний особистісний опитувальник ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному спорті високих досягнень усе більшої значущості набувають психологічні чинники, які визначають ефективність партнерської взаємодії в парних видах спорту, зокрема у спортивних танцях. Особливістю цього виду діяльності є складне поєднання технічної, естетичної та міжособистісної взаємодії, що вимагає високого рівня психологічної сумісності партнерів. Результативність танцювального дуету значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик спортсменів, таких як емоційна стабільність, тип темпераменту, здатність до комунікації, рівень довіри й адаптивність. Питання психологічної сумісності у спортивних дуетах досліджували такі вітчизняні й зарубіжні науковці, як Гринь О.Р. [13], Воронова В.І. [8; 9], Петровська Т.В. [31], Соронович І.М. [35; 36], Толкунова І. В. [41; 42], а також Pilch W. [60] і Wyon M. [63], які підкреслювали важливість врахування індивідуально-психологічного профілю кожного партнера. Робота спирається на чинні положення Закону України "Про фізичну культуру і спорт", концепцію розвитку масового спорту, а також стандарти підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до наукової тематики кафедри Національного університету фізичного виховання і спорту України та інтегрується у напрям досліджень з психологічного супроводу підготовки спортсменів, що визначений у стратегічному плані розвитку кафедри.

Метою роботи є дослідити та обґрунтувати вплив індивідуально-психологічних особливостей кваліфікованих спортсменів на ефективність партнерської взаємодії в спортивних танцях та розробити практичні рекомендації з метою покращення їхньої партнерської взаємодії.

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення індивідуально-психологічних особливостей спортсменів та особливостей партнерської взаємодії у спортивних танцях.

2. Охарактеризувати чинники, що визначають ефективність міжособистісної взаємодії у спортивному дуєті.
3. Дослідити рівень прояву індивідуально-психологічних характеристик спортсменів-танцюристів у межах вікової групи 16–22 років.
4. Визначити рівень ефективності взаємодії у спортивних дуетах та з'ясувати залежність між цим показником і психологічними характеристиками партнерів.
5. Встановити гендерні відмінності у психологічних показниках і рівні взаємодії у парних спортивних танцях.
6. Розробити практичні рекомендації для оптимізації партнерської взаємодії на основі отриманих даних, адаптовані до тренерської практики в системі підготовки спортсменів.

Об'єкт дослідження — індивідуально-психологічні особливості кваліфікованих спортсменів.

Предмет дослідження — вплив індивідуально-психологічних характеристик на ефективність партнерської взаємодії в спортивних танцях.

У роботі використано **комплекс методів**: теоретичні — аналіз і узагальнення наукової літератури [1; 2; 4; 12; 14]; емпіричні — анкетування, тестування (зокрема CSAI-2, SAS-2, методика САН, 16-ФЛО Кеттелла); спостереження й експертне оцінювання; математико-статистичні методи — кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

Наукова новизна роботи полягає у виявленні специфічних психологічних факторів, що зумовлюють якість взаємодії в спортивному дуєті. Уперше вітчизняною емпіричною вибіркою було досліджено взаємозв'язок між рівнем емоційної стабільності, типом темпераменту та ефективністю партнерської взаємодії у спортивних танцях. Уточнено психологічні індикатори гармонійності спортивного дуєту та розширено уявлення про психодіагностику сумісності партнерів.

Базою для проведення дослідження став **клуб спортивного бального танцю «Supadance»** із залученням спортсменів вікової категорії 16–22 років.

Досліджено індивідуально-психологічні особливості кваліфікованих спортсменів - 6 тренерів і 24 танцювальні пари (категорії «Ювенали», «Юніори», «Молодь»).

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для підбору та психологічної підготовки спортивних пар, а також для консультативної роботи тренерів, спортивних психологів і викладачів. Рекомендації можуть бути впроваджені в навчально-тренувальний процес спортивних клубів, шкіл та центрів підготовки з танцювального спорту.

Апробація результатів роботи і публікації. Основні результати дослідження були представлені на студентських науково-практичних конференціях НУФВСУ у 2024–2025 роках, зокрема на VIII Всеукраїнській науковій електронній конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (2025), м. Київ. За темою дослідження автором підготовлено тези на тему «Основні чинники партнерської взаємодії у спортивних танцях».

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків. У роботі використано 5 таблиць, 17 рисунків, додатків 9 (А-Л). Опрацьована література становить понад 60 джерел. Загальний обсяг дослідження становить 114 сторінок. Основний зміст роботи викладено на 95 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

1.1. Психологічні аспекти індивідуальних особливостей особистості спортсмена

Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена є важливим чинником, що зумовлює його поведінку, ставлення до партнера, адаптивність у командній взаємодії та рівень досягнень у спорті. У контексті спортивних танців ці характеристики мають ще більше значення, адже парне виконання вимагає високої узгодженості дій, емоційного резонансу і довіри між партнерами [13; 35].

Індивідуально-психологічні характеристики особистості спортсмена — це сукупність стабільних психічних властивостей, що зумовлюють своєрідність його поведінки, емоційних реакцій, мислення та взаємодії в умовах тренувальної й змагальної діяльності [3; 8; 13; 26; 35].

Особистість спортсмена формується під впливом як вроджених, так і набутих властивостей, серед яких особливу роль відіграють темперамент, тип нервової системи, самооцінка, мотивація, емоційна стабільність і рівень комунікативної компетентності [4; 8; 14].

Височіна Н.Л. [5] та Гринь О.Р. [13] зазначають, що гармонійний розвиток цих якостей сприяє зниженню конфліктності у спортивних парах, підвищує ефективність тренувального процесу та якість змагального виконання.

Для більш глибокого розуміння ролі психологічних детермінант варто надати уточнення зазначених понять.

Темперамент — це сукупність індивідуально-психологічних особливостей особистості, які зумовлюють динамічні характеристики психічної діяльності людини (швидкість, ритм, інтенсивність реакцій). Як стверджує Гринь О.Р. [13], у спортивних танцях тип темпераменту може визначати стиль комунікації в

дуєті: наприклад, холерики схильні до домінування, тоді як флегматики — до емоційної стабільності.

Мотивація в спортивному контексті розглядається як внутрішній рушій досягнення успіху, що визначає цілісність і спрямованість спортивної діяльності. За даними Воронова В.І. [8], високий рівень внутрішньої мотивації сприяє стійкості до невдач і зміцнює взаємопідтримку у спортивній парі.

Тип нервової системи, тобто співвідношення збудження та гальмування в корі головного мозку, визначає швидкість реакції, здатність до адаптації й стресостійкість. Зокрема, дослідження Коробейнікова Г.В. [19; 20] демонструють, що тип нервової системи прямо впливає на взаємодію з партнером у критичних змагальних ситуаціях.

Емоційна стабільність — це здатність особистості підтримувати врівноважений стан за різних умов. Її високий рівень зменшує конфліктність і сприяє конструктивній взаємодії, особливо у стресогенних умовах танцювальних змагань [5; 21].

Комунікативна компетентність включає в себе вміння ефективно передавати й отримувати інформацію, а також здатність до емоційного резонансу з партнером. У спортивних танцях це критичний чинник, оскільки навіть незначні труднощі у невербальній взаємодії можуть призвести до втрати ритму або дисгармонії [13; 31].

Таким чином, взаємозв'язок між зазначеними психологічними характеристиками та ефективністю парної взаємодії в спортивних танцях є очевидним. Їхнє врахування дозволяє не лише підвищити рівень злагодженості дуєту, але й розробити психологічно обґрунтовані стратегії підготовки спортсменів. для формування ефективної взаємодії у спортивному дуєті.

Врахування цих особливостей є необхідним не лише для формування гармонійних пар, а й для досягнення стабільного спортивного результату.

Варто також чітко окреслити, що мається на увазі під термінами «взаємодія», «партнерська взаємодія» та «партнерська взаємодія у спортивних танцях».

У психології «взаємодія» визначається як процес безпосереднього або опосередкованого впливу суб'єктів один на одного, що передбачає обмін інформацією, координацію дій, спільну цілеспрямовану активність [26]. «Партнерська взаємодія» — це форма міжособистісної взаємодії, яка ґрунтується на рівності ролей, співпраці, взаємоповазі та спільному досягненні результату [28].

У спортивних танцях партнерська взаємодія є унікальною формою комунікації, яка включає не лише вербальний і невербальний контакт, а й синхронізацію рухів, емоційний резонанс і цілковите довір'я. За визначенням Гаврилюк К. та ін. [10], вона є основою цілісного художньо-спортивного образу дуету. Височіна Н. [4] підкреслює, що в танцювальних парах успішність виступу залежить не лише від індивідуальної техніки, а й від здатності партнерів до адаптації один до одного в реальному часі.

Таким чином, взаємозв'язок між зазначеними психологічними характеристиками та ефективністю парної взаємодії в спортивних танцях є очевидним. Їхнє врахування дозволяє не лише підвищити рівень злагодженості дуету, але й розробити психологічно обґрунтовані стратегії підготовки спортсменів. в спортивних танцях є очевидним. Їхнє врахування дозволяє не лише підвищити рівень злагодженості дуету, але й розробити психологічно обґрунтовані стратегії підготовки спортсменів. для формування ефективної взаємодії у спортивному дуеті. Врахування цих особливостей є необхідним не лише для формування гармонійних пар, а й для досягнення стабільного спортивного результату [13; 31].

Психологія спорту розглядає спортсмена не лише як носія фізичних умінь, але як особистість із певною структурою мотиваційної, емоційної та вольової сфер, що взаємодіють між собою у складних умовах змагальної діяльності.

Згідно з дослідженнями Толкунової І.В. [42], спортивна діяльність є психоемоційно насиченою системою, в якій формування психологічної самостійності, адаптивності та емоційної регуляції є критично важливими для досягнення високої результативності. Авторка наголошує на необхідності

розвитку психологічної культури спортсмена як ключового ресурсу стійкості до навантажень і конфліктів у взаємодії з партнером. Вона вважає, що саме інтеграція мотиваційно-вольових та регуляторних компонентів є основою особистісного потенціалу спортсмена у парному виконанні.

Здатність до саморегуляції психічних станів, як стверджує Воронова В.І. [8; 9], є ключовим чинником, що забезпечує адаптацію спортсмена до умов стресу, невизначеності та високих емоційних навантажень.

Саморегуляція — це здатність особистості свідомо керувати власними психічними станами, поведінкою й емоційними реакціями відповідно до поставлених цілей та умов діяльності. Згідно з Орлянським В.С. [28], вона передбачає не лише контроль над емоційними імпульсами, а й вольове управління увагою, поведінкою, настроєм, що є необхідним для ефективного функціонування в умовах підвищеного психологічного навантаження.

Саморегуляція охоплює вміння контролювати емоції, знижувати рівень внутрішньої тривоги, підтримувати оптимальний рівень збудження, необхідний для досягнення пікової ефективності. У контексті спортивних танців ця здатність набуває особливої ваги, оскільки партнерська взаємодія вимагає не лише індивідуальної емоційної врівноваженості, а й здатності до емоційної співзвучності з партнером. Саме завдяки саморегуляції можливе досягнення злагодженості рухів, своєчасного реагування на сигнали партнера, гармонійного вираження ритму й стилю композиції.

Крім того, спортсмен з розвиненими навичками саморегуляції демонструє високу здатність до концентрації уваги, самоконтролю, здатності витримувати тиск очікувань суддів та глядачів. В умовах парного виступу це також означає збереження довіри до партнера навіть у ситуаціях невдачі чи технічної помилки. Як наслідок, зростає не лише ефективність взаємодії, але й загальна емоційна стійкість спортивного дуету.

Значну увагу дослідники приділяють і чинникам, що знижують ефективність партнерства: підвищена тривожність, низький рівень самооцінки, емоційна лабільність, неадекватне лідерство. Особливу роль у цьому контексті

відіграє самооцінка — ставлення особистості до самої себе, оцінка власних здібностей, якостей, досягнень.

За Ляшенком В. [25], занижена або завищена самооцінка спортсмена може провокувати нестійку поведінку у парі, викликати напруження і знижувати рівень довіри до партнера.

Не менш важливою є емпатія — здатність до емоційного співпереживання іншому. У спортивних танцях вона визначає рівень емоційного резонансу між партнерами, що є критично важливим для синхронізації рухів та передачі художнього образу композиції [8].

Ще один важливий аспект — волюва регуляція. Сила волі визначає здатність спортсмена долати труднощі, мобілізуватися в стресових умовах, зберігати цілеспрямованість. Особливо вона проявляється в ситуаціях, коли виникають ускладнення у партнерській взаємодії — травма, розрив пари, невдачі на змаганнях. За М'ясоїдом П.А. [26], сила волі дозволяє спортсменам мобілізуватися, долати втому, напругу, а в парній взаємодії — зберігати конструктивний настрій навіть у складних змагальних ситуаціях.

Агресивність також може впливати на міжособистісну динаміку в дуеті. Як показують дослідження Сороновича І. [35], її надлишковий прояв без належного контролю призводить до конфліктів, у той час як конструктивно спрямована енергія сприяє мобілізації ресурсів у змагальних умовах.

Нарешті, стиль спілкування і рольова поведінка кожного з партнерів (авторитарність, гнучкість, демократичність) визначають комунікативну атмосферу у парі. Орлянський В.С. [28] підкреслює, що ефективна взаємодія можлива лише за умов взаємоповаги, адаптації до особистісних відмінностей і чіткої ролевої узгодженості між партнерами. Так, Смоляр І.І. [34] у своїй роботі доводить, що лідерські якості у спортивних дуетах потребують психологічної корекції з урахуванням гендерних і рольових очікувань партнерів.

Окрему увагу також заслуговують психофізіологічні аспекти, зокрема механізми регуляції функціональних станів і роль біоритмології в підготовці спортсменів. Психофізіологічна регуляція — це узгоджена діяльність нервової

та ендокринної систем, яка забезпечує адаптацію організму до динамічних умов тренувань і змагань. Як зазначають Коробейніков Г.В. і Мишко В.В. [20], особливо важливою є здатність до підтримання стабільного психофізіологічного стану у спортсменів-танцюристів під час виконання складних координаційних рухів у стані стресу або втоми.

Дослідження Лопуги Г.В. та співавт. [23] свідчать про вплив індивідуального добового ритму (типу хронотипу — «жайворонок» чи «сова») на здатність спортсменів до відновлення та досягнення пікових навантажень. Неврахування цих особливостей може призводити до зниження концентрації уваги, зміни в емоційній реактивності та зменшення злагоженості дій у дуєті. Стабільне функціонування серцево-судинної, нервової та вегетативної систем є передумовою не лише фізичної витривалості, а й збереження психологічної рівноваги в умовах змагальної діяльності. Моніторинг таких показників, як частота серцевих скорочень (ЧСС), рівень тривожності за шкалами CSAI-2 або SAS-2, дозволяє виявити індивідуальні коливання адаптаційних можливостей спортсмена [2; 35; 60]. Дослідження Wyon M. [63] частково зачіпають питання адаптації тренувального процесу до психосоціальних особливостей спортсменів, акцентуючи на значенні індивідуального підходу при плануванні періодизації навантажень. Це підтверджує важливість врахування психологічного профілю кожного члена спортивного дуєту під час організації тренувального циклу.

Таким чином, врахування біоритмологічних та психофізіологічних особливостей спортсменів має ключове значення для ефективної підготовки пар у спортивних танцях. Це дозволяє не лише знизити рівень конфліктності та підвищити результативність дуєту, але й зберегти психофізичне здоров'я учасників змагань на довгострокову перспективу.

Окремо слід зазначити дослідження іноземних авторів. Наприклад, Pilch W. та співавт. [60] вказують, що під час імітованих фінальних раундів спортивних змагань спостерігається суттєве підвищення рівня лактації в крові, що є індикатором фізичного і психоемоційного виснаження — цей показник пов'язаний із здатністю партнерів підтримувати ефективну взаємодію в умовах

перевантаження. У свою чергу, Тау I. Q. та ін. [61] підкреслюють роль ментального контрастування в досягненні психологічної гармонії між партнерами. Їх дослідження доводять, що розвиток у спортсменів так званого "мислення чемпіона" сприяє побудові стабільного партнерства. А Wilmore J.H., Costill D.L. [62] наголошують на важливості періодизації навантажень, що забезпечує як фізичну, так і психологічну рівновагу в довготривалих тренувальних циклах.

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що індивідуально-психологічні характеристики особистості спортсмена виступають не лише передумовою його особистого успіху, але й базисом для гармонійної та результативної партнерської взаємодії. Їх комплексне вивчення та врахування в тренувальному процесі дозволяє не лише мінімізувати ризики міжособистісних конфліктів, але й створити передумови для досягнення високих спортивних результатів у дуетних змаганнях. Саме завдяки гармонізації таких факторів, як саморегуляція, комунікативність, емоційна стабільність та адаптивність, формуються психологічно сумісні й успішні спортивні пари.

1.2. Поняття та значення партнерської взаємодії у спортивних танцях

Партнерська взаємодія є однією з центральних категорій у спортивних танцях, адже вона визначає не лише результат змагальної діяльності, але й гармонію співпраці в парі. У контексті психології спорту вона розглядається як складна система міжособистісних зв'язків, яка формується на основі довіри, спільних цілей, емоційного резонансу та ефективної комунікації. Особливість спортивного танцю як виду спорту полягає в тому, що успіх дуету безпосередньо залежить не лише від індивідуальних якостей кожного спортсмена, а й від якості їхньої взаємодії в умовах стресу, емоційного напруження та високої динаміки. Саме тому теоретичне осмислення сутності та механізмів партнерської взаємодії

у спортивних танцях має вагоме значення для психологічного супроводу тренувального процесу та змагальної практики.

У психології поняття «взаємодія» трактується як процес безпосереднього або опосередкованого впливу суб'єктів один на одного, що передбачає обмін інформацією, координацію дій, спільну цілеспрямовану активність [26; 28].

М'ясоїд П.А. [26] розглядає взаємодію як фундаментальний психологічний механізм соціалізації, через який формуються адаптивні поведінкові стратегії та навички співпраці.

Орлянський В.С. [28] акцентує, що взаємодія — це основа формування емоційних зв'язків, узгодження очікувань і реалізації партнерських ролей.

Партнерська взаємодія, у свою чергу, трактується як форма міжособистісної взаємодії, яка ґрунтується на рівності ролей, співпраці, взаємоповазі та спільному досягненні результату. Це не просто обмін сигналами чи жестами, а цілісний процес координації зусиль і взаємної підтримки [28]. Така взаємодія вимагає високого рівня емоційного інтелекту, розвитку емпатії, гнучкого стилю спілкування та вміння адекватно реагувати на поведінку партнера.

У спортивних танцях партнерська взаємодія набуває особливої складності. Вона включає як фізичну, так і психологічну складову — узгодження ритму, стилю, динаміки, емоційного наповнення композиції.

За Височіною Н.Л. [5], це процес, що поєднує елементи невербального спілкування, ролевого взаєморозподілу, психологічного резонансу і високого рівня довіри. Саме партнерська взаємодія є основним критерієм успішності парного виступу, оскільки навіть за однакових технічних навичок саме синхронність, злагодженість і емоційна єдність визначають сприйняття виступу суддями й глядачами.

Дослідження Войтенка С.М. [7] підкреслюють, що у спортивній парі взаємодія не є автоматичною — вона вимагає спеціального формування, тренування та супроводу. Особливу увагу він звертає на необхідність розвитку здатності спортсменів до рольової гнучкості, прийняття відповідальності за

спільний результат і вміння керувати власними емоційними станами під час виступів.

Гаврилюк К. та співавтор. [10] також наголошують на доцільності включення до тренувального процесу психологічних вправ для вдосконалення комунікації між партнерами.

Теоретичний аналіз праць науковців дозволяє виокремити низку механізмів, які забезпечують ефективність партнерської взаємодії:

○ Механізм психологічного налаштування.

Передбачає формування спільного емоційного тону та гармонійного стану "налаштованості один на одного". Це включає:

- розвиток емпатії;
- зчитування мікросигналів;
- тонке відчуття ритму партнера.

○ Механізм довіри та емоційної підтримки.

Забезпечує готовність партнерів до ризику (наприклад, у складних підтримках), підвищує впевненість і знижує рівень тривожності.

○ Механізм спільної цілеспрямованості

Передбачає єдність мотивації, узгодження особистих і командних цілей, що сприяє згуртованості пари.

○ Механізм зворотного зв'язку

Здійснюється через вербальні й невербальні канали (жести, погляди, дотики), що дає змогу коригувати рухи та поведінку у режимі реального часу.

○ Механізм рольової узгодженості.

Передбачає чітке розуміння обов'язків кожного партнера: лідера та виконавця, ініціатора і підтримуючого, а також здатність адаптувати ролі залежно від ситуації.

Дослідження партнерської взаємодії у спортивних танцях ґрунтується на синтезі таких підходів:

- системного підходу, де пара розглядається як система з взаємопов'язаними елементами (особистостями), що функціонує у певному середовищі (тренування, змагання).
- комунікативного підходу, в якому робиться акцент на вербальну й невербальну взаємодію між партнерами.
- особистісно-орієнтованого підходу, при якому відбувається врахування індивідуальних особливостей кожного партнера.
- соціально-психологічного підходу, де аналіз відносин у парі як соціального явища відображає групові норми й очікування.

Осмислення партнерської взаємодії у спортивних танцях створює методологічне підґрунтя для науково обґрунтованого психологічного супроводу. Це дозволяє нам не лише вдосконалити технічну й естетичну сторону танцю, а й забезпечити стабільність, довготривалість та результативність функціонування танцювальної пари.

Партнерська взаємодія у спортивних танцях, отже, постає як інтегративний феномен, який синтезує індивідуальні якості кожного учасника дуету (темперамент, емоційну стабільність, мотивацію, комунікативність) у спільну діяльність, результативність якої залежить від рівня міжособистісного резонансу (рис. 1.1). Її значення особливо актуалізується у складних умовах змагального стресу, коли від партнерів вимагається не лише чітка техніка, а й психологічна стійкість, взаємна підтримка та синхронізація дій.



Рис. 1.1. Компоненти партнерської взаємодії

Джерело: створено автором

На рисунку 1.1 представлено основні психологічні компоненти, які лежать в основі ефективної парної взаємодії у спортивних танцях: темперамент, мотивація, комунікативна компетентність, емоційна стабільність, довіра, вольова саморегуляція. Вони взаємозалежні й утворюють складну структуру, яка формує спільну поведінку пари під час тренувань і змагань.

Аналітичне осмислення цієї схеми дозволяє зробити висновок: кожен компонент відіграє роль своєрідного «модуля», без якого цілісна ефективна взаємодія в дуеті неможлива. Так, нестача емпатії чи невміння виражати емоції унеможлиблює гнучку комунікацію; відсутність саморегуляції веде до зривів під час виступів; дефіцит мотивації — до втрати зосередженості та відповідальності. Саме тому розвиток кожного з елементів має бути інтегрований у систему підготовки танцювальної пари. кожного учасника дуету (темперамент, емоційну стабільність, мотивацію, комунікативність) у спільну діяльність, результативність якої залежить від рівня міжособистісного резонансу.

Наприклад, у дослідженнях Pilch та співавт. [60] встановлено, що пари зі стабільною емоційною взаємодією демонструють вищу ефективність при симульованих змаганнях. Тау і співавт. [61] показали, що ментальна контрастність та емоційна згуртованість сприяють стійкості до помилок у

парному виступі. А результати Wyon та Allard [63] доводять, що правильне періодизоване тренування враховує не лише фізичне навантаження, а й динаміку партнерських психологічних взаємозв'язків.

Відтак, вивчення чинників, що впливають на ефективність такої взаємодії, є ключовим для розробки ефективних психологічних програм супроводу спортсменів.

У контексті сучасного світу, де високий темп життя, соціальна нестабільність і постійні психологічні виклики все частіше стають нормою, потреба у стабільних міжособистісних зв'язках та емоційній підтримці стає надзвичайно важливою.

В умовах війни, яку переживає українське суспільство, рівень психологічного навантаження значно зріс, що неминуче позначається і на спортивній діяльності. Спортсмени стикаються не лише з фізичними й технічними викликами, а й з підвищеним рівнем тривоги, непередбачуваності та соціального стресу. У таких умовах якісна партнерська взаємодія набуває нового значення — вона стає джерелом психологічної стабільності, підтримки та адаптаційного ресурсу для збереження високого рівня результативності в змагальній діяльності.

Зовнішній тиск, інформаційне навантаження, емоційне виснаження можуть перешкоджати збереженню психологічної рівноваги у дуеті.

Зовнішній тиск як стресогенний фактор.

У спортивних танцях партнери часто стикаються з високими очікуваннями від:

- тренера (наставника) — що іноді передбачає жорстку вимогливість і безкомпромісність;
- батьків (особливо у юнацькому спорті) — які можуть проектувати свої амбіції на учасників дуету;
- суддів і глядачів — чиї оцінки є суб'єктивними і можуть викликати почуття несправедливості;
- соціального порівняння — з іншими парами, рейтингами, успіхами в соцмережах тощо.

Усе це спричиняє психологічний тиск, який у разі відсутності адекватної психологічної підтримки може призвести до:

- втрати впевненості;
- внутрішньої напруги;
- міжособистісних конфліктів у дуеті.

Інформаційне навантаження

Тренувальний процес у сучасному спортивному танці супроводжується великим обсягом інформації:

- технічні вказівки, музичні нюанси, ритмічні схеми;
- візуальні зразки (відео, записи виступів);
- постійна оцінка та корекція рухів.

Коли обсяг цієї інформації перевищує можливості ефективної обробки (особливо в умовах втоми чи стресу), виникає когнітивне перевантаження. У дуеті це може проявлятися як:

- зниження здатності до концентрації;
- часті помилки, які один партнер може сприймати як недбалість іншого;
- втрата спільного ритму чи динаміки;
- зростання дратівливості.

Емоційне виснаження

Хронічне перенапруження, висока інтенсивність тренувань, невдоволення результатами та часта зміна пріоритетів — усе це веде до емоційного вигорання, яке може зачіпати як окрему особу, так і всю пару.

Наслідки емоційного виснаження:

- зниження мотивації до занять і змагань;
- втрата інтересу до партнера як до співучасника дії;
- байдужість або роздратованість у спілкуванні;
- порушення емоційної синхронізації, що негативно впливає на танцювальну виразність.

У складних випадках емоційне виснаження може стати причиною розпаду пари.

Таким чином, під впливом зовнішнього тиску, інформаційного перевантаження та емоційного виснаження партнерська взаємодія в парних спортивних танцях опиняється під загрозою.

Для кращого розуміння того, як саме негативні стани, емоції, наприклад, стрес впливають на якість партнерської співпраці у спортивних танцях, доцільно звернутися до наступної схеми (рис. 1.2).

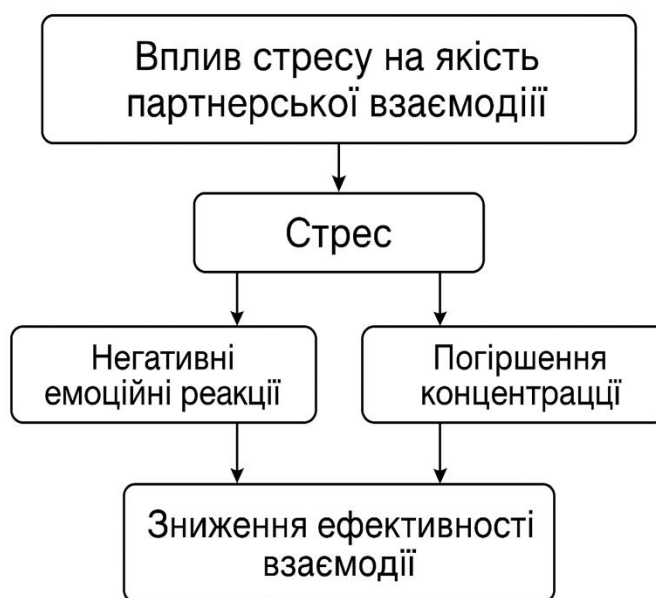


Рис. 1.2.
стресу на

Вплив
якість

партнерської взаємодії

Джерело: створено автором

Схема чітко ілюструє послідовний вплив стресових факторів на ключові аспекти партнерської взаємодії. Перші зміни проявляються на рівні емоційної стабільності: підвищується тривожність, знижується здатність до самоконтролю. Це, у свою чергу, порушує комунікативну ефективність між партнерами — з'являються непорозуміння, збільшується кількість помилок. Далі за ланцюгом спостерігається зниження мотивації, довіри та зрештою — результативності парного виступу.

Особливо небезпечною є кумуляція стресу, коли кілька чинників (особисті, побутові, суспільні) накладаються та посилюють негативний ефект. За таких

умов високий ризик емоційного вигорання, втрати партнерської синхронності й навіть розпаду танцювального дуету.

Таким чином, аналіз підтверджує: стрес є системним деструктивним фактором, що впливає на всі компоненти партнерської взаємодії. Відповідно, формування психологічної стійкості, здатності до емоційної підтримки та розвитку адаптивних стратегій є не менш важливими за технічну підготовку спортсменів.

Спортивні танці, будучи синтезом спорту й мистецтва, вимагають від партнерів не лише фізичної досконалості, а й високого рівня емоційної зрілості та гнучкості. Саме тому партнерська взаємодія в цьому виді спорту може виступати моделлю ефективної співпраці, актуальної для ширшого соціального контексту, який синтезує індивідуальні якості кожного учасника дуету (темперамент, емоційну стабільність, мотивацію, комунікативність) у спільну діяльність, результативність якої залежить від рівня міжособистісного резонансу.

Саме тому вивчення чинників, які впливають на ефективність такої взаємодії, є ключовим для розробки ефективних психологічних програм супроводу спортсменів.

1.3. Вплив психологічної сумісності на ефективність парної спортивної діяльності

У парних видах спорту, зокрема в спортивних танцях, результат змагальної діяльності визначається не лише рівнем технічної підготовки кожного з партнерів, а насамперед якістю їхньої міжособистісної взаємодії. Одним із провідних чинників, що забезпечують стабільність, емоційну узгодженість і результативність у парі, є психологічна сумісність. На відміну від технічної або антропометричної відповідності, сумісність виявляється у глибших особистісних характеристиках: у здатності до взаємопідтримки, довіри,

конструктивного вирішення конфліктів та адаптації до емоційного стану партнера.

У сучасних умовах, коли спортивна діяльність здійснюється в умовах постійного стресу та соціальної нестабільності, психологічна сумісність стає не лише умовою ефективної комунікації, а й ресурсом стійкості пари. Її наявність чи відсутність прямо впливає на мотивацію до спільного розвитку, якість змагальних виступів і навіть довготривалість партнерства. Саме тому дослідження особливостей психологічної сумісності та механізмів її формування набувають особливого значення для психології спорту та практичної діяльності тренерів і спортивних психологів.

Психологічна сумісність — це складне соціально-психологічне явище, що характеризує рівень взаємоприйняття, адаптації, узгодженості цінностей, стилів поведінки та емоційних проявів між людьми в процесі спільної діяльності. У спорті, особливо в таких парних видах, як спортивні танці, вона є критично важливою умовою досягнення високого результату.

Згідно з Гринь О.Р. [13], психологічна сумісність проявляється у здатності партнерів ефективно співпрацювати в умовах зростаючої напруги, розподілу ролей і відповідальності, у підтримці стабільного емоційного тла, необхідного для реалізації парної програми. Вона включає низку взаємопов'язаних аспектів:

- Темпераментна сумісність, яка дозволяє уникати конфліктів через різну швидкість реакцій, емоційність, динамічність;
- Мотиваційна сумісність, коли партнери поділяють спільні цілі, прагнуть досягти високого результату, взаємно підтримують працездатність і ініціативність;
- Комунікативна сумісність, що передбачає схожість у стилі спілкування, здатність до активного слухання, конструктивного зворотного зв'язку, делікатного висловлення критики;
- Емоційна сумісність, яка виражається у взаєморозумінні, емпатії, здатності партнера передбачати реакції іншого у напружених ситуаціях [25].

Смоляр І.І. [34] підкреслює, що низький рівень сумісності часто стає причиною деструктивних конфліктів у командній чи парній діяльності, ускладнює прийняття рішень, знижує згуртованість. Натомість високий рівень психологічної сумісності сприяє формуванню високофункціонального дуету, здатного синхронно діяти навіть у стресових обставинах.

У спортивних танцях, де взаємодія відбувається не лише на когнітивному чи вербальному рівні, але й через кінетичне, невербальне, емоційне спілкування, сумісність набуває ще більш глибокого значення. Це не просто здатність виконати технічно правильні рухи одночасно — це тонке вміння «зчитувати» внутрішній стан партнера, передбачати його наміри ще до їхньої реалізації, підтримувати з ним безперервний психологічний зв'язок.

Партнери у спортивному танці повинні створювати єдине емоційне поле, здатне передати глядачам художню цілісність композиції. Відтак, сумісність виявляється не тільки в синхронності рухів, а у віддзеркаленні емоцій, гнучкому пристосуванню до змін у ритмі, у вираженні спільного емоційного та естетичного наміру. Наприклад, якщо один із партнерів демонструє страх, невпевненість або втрату контролю, інший має бути готовим компенсувати ці стани через підвищену стабільність і підтримку.

Саме тому психологічна сумісність у спортивних танцях охоплює темпераментну, емоційну, мотиваційну та комунікативну складові, що разом забезпечують плавність, гармонію та цілісність парного виступу. Без неї танцювальний дует ризикує втратити внутрішню єдність, яка є вирішальною для візуального й художнього сприйняття танцю.

Дослідження Сороновича І. [35] показують, що високий рівень емоційної та комунікативної сумісності прямо корелює з показниками суддівських оцінок на змаганнях. Подібні результати також наведені у роботах Pilch W. та співавт. [60], де пари з високою психологічною узгодженістю демонстрували стабільність виконання незалежно від зовнішніх умов (рис 1.3).



Рис. 1.3. Комунікативна взаємодія в парі

Джерело: створено автором

Комунікативна взаємодія у спортивних танцях є не лише засобом передачі інформації між партнерами, але й механізмом підтримки емоційної єдності, координації дій і управління спільною динамікою руху. На схемі візуалізовано ключові компоненти цієї взаємодії, серед яких: вербальні сигнали (інструкції, оцінки), невербальні елементи (жести, мікроекспресії, контакт очей), емоційне налаштування та зворотний зв'язок.

Сильна комунікація в парі передбачає не лише передачу вказівок, а й здатність до інтерпретації стану партнера без слів. Наприклад, дослідження Tay et al. [61] показали, що пари, які володіють здатністю до ментальної синхронізації, демонструють вищу стійкість до помилок у складних умовах виступу. Це пов'язано із розвитком внутрішнього діалогу в парі — коли спортсмени здатні взаємно передбачати дії одне одного, реагувати на найменші сигнали зміни стану.

Водночас недостатня комунікативна сумісність може спричинити емоційні розриви, втрату синхронності або зниження рівня довіри в парі. Особливо це актуально в умовах високого емоційного навантаження, коли партнери можуть схильні до замикання, підвищеної самокритики або переносу негативних емоцій

одне на одного. У цьому контексті якісна комунікація стає профілактикою конфліктів та способом підтримки стабільності парного партнерства.

Таким чином, комунікативна взаємодія виступає центральним елементом психологічної сумісності. Її розвиток потребує не лише спонтанної практики, а й цілеспрямованих психотренінгових інтервенцій — включаючи рольові вправи, техніки активного слухання та невербального резонансу. Це підвищує ефективність як щоденної взаємодії, так і виступів у змагальних умовах.

На етапі формування спортивного дуету психологічна сумісність часто ігнорується, поступаючись технічним чи антропометричним критеріям. Проте у довгостроковій перспективі саме психологічна злагодженість виявляється вирішальною у досягненні стабільних результатів.

Щоб систематизувати основні аспекти, які впливають на ефективність взаємодії в спортивних дуетах, доцільно виокремити основні типи психологічної сумісності. Вони охоплюють ключові параметри особистості, що визначають здатність партнерів до взаємної адаптації, емоційної підтримки та узгодженості в умовах високих психофізичних навантажень.

У парних спортивних танцях психологічна сумісність між партнерами має вирішальне значення для ефективної взаємодії, гармонійного виконання танцювальних композицій і досягнення високих результатів у змаганнях. Типи психологічної сумісності охоплюють декілька аспектів, які можна згрупувати за такими критеріями:

- Особистісна сумісність.

Вона стосується індивідуальних рис характеру, темпераменту та стилю спілкування партнерів.

- Темпераментна сумісність. Оптимальне поєднання темпераментів (наприклад, сангвінік і флегматик) сприяє балансу між емоційністю та стриманістю.
- Рівень тривожності. Надмірно тривожний партнер у парі з врівноваженим може або заспокоюватися, або навпаки – створювати напругу.

- Стиль міжособистісного спілкування. Домінантно-підлеглі моделі часто функціонують краще, ніж пари з двома лідерами або пасивними особами.
- Мотиваційна сумісність.

Цей тип сумісності визначається спільністю цілей і мотивацій партнерів.

- Орієнтація на результат або на процес. Обидва партнери повинні мати подібну мотиваційну спрямованість (наприклад, бажання перемоги на змаганнях або задоволення від самого процесу танцю).
- Рівень амбіційності. Дисбаланс у прагненні до успіху може призвести до конфліктів.
- Емоційна сумісність.

Вона охоплює здатність партнерів до емоційного налаштування одне на одного.

- Емпатійність. Чутливість до емоцій партнера, здатність до підтримки у стресових ситуаціях.
- Емоційна стійкість. Важлива для подолання змагального стресу та конструктивного вирішення проблем.
- Когнітивна сумісність

Пов'язана з подібністю мислення, уявлень про танець і спільного вирішення творчих завдань.

- Схожість у стилі мислення, наприклад, обидва партнери схильні до аналітики або інтуїтивного підходу.
- Єдність у розумінні композиції, ритму, техніки виконання.
- Поведінкова (рольова) сумісність

Означає відповідність очікувань і реальних дій партнера у спільній діяльності.

- Розподіл ролей. Чітке розуміння лідерства і підтримки (традиційно чоловік веде, жінка слідує).
- Дотримання меж і домовленостей. Важливе у щоденних тренуваннях та під час виступів.
- Психофізіологічна сумісність

Містить у собі синхронність рухів, фізичну витривалість та сумісність у біоритмах.

- Темпоритмова узгодженість - однакова швидкість реакції, схожа м'язова пам'ять.
- Фізична відповідність - зростова і силова відповідність партнерів.
- Гендерно-психологічна сумісність
- Передбачає психологічну готовність партнерів до виконання традиційно гендерних ролей у танцювальному дуеті (у межах конкретного стилю чи системи оцінювання в змаганнях).

Оптимальна психологічна сумісність – це не обов'язково повна схожість партнерів, а гармонійне поєднання доповнювальних рис, які дозволяють досягати синергії в танці. Психологічна підготовка, тренінги з емоційного інтелекту та спільний досвід також сприяють покращенню сумісності у вже сформованих танцювальних парах.

Наведена нижче таблиця 1.1 дозволяє окреслити типи сумісності, їх характеристики та наслідки для якості взаємодії у спортивних танцях:

Таблиця 1.1

Типи психологічної сумісності у парних спортивних танцях

Тип сумісності	Характеристика	Результат у танцювальній парі
Темпераментна	Збіг нервової збудливості, ритму	Злагодженість рухів, менше конфліктів
Мотиваційна	Спільність цілей і прагнень	Висока працездатність
Емоційна	Взаємне емоційне розуміння	Синхронність, стабільність
Комунікативна	Спільний стиль спілкування	Швидке вирішення непорозумінь

Джерело: створено автором

Як свідчить аналіз таблиці 1.1, темпераментна сумісність є основою фізіологічної злагодженості пари — вона визначає синхронність ритму, реакцій і темпу дій. У той час як мотиваційна сумісність визначає рівень цілеспрямованості партнерів, їхню готовність до спільного подолання труднощів і тривалу командну взаємодію. Особливо важливою є емоційна сумісність, яка забезпечує стабільність психічного стану, мінімізує ризик конфліктів і дозволяє підтримувати емоційний резонанс упродовж тривалого часу. Комунікативна сумісність, своєю чергою, визначає ефективність інформаційного обміну та швидкість ухвалення тактичних рішень під час змагань.

Таким чином, можна зробити висновок, що психологічна сумісність — це багатовимірне явище, яке потребує цілеспрямованого розвитку у процесі тренування пари. Її недооцінка може призвести до порушення взаємодії, зниження результативності, а іноді — до розпаду пари. Тому психодіагностичне оцінювання сумісності, формування емоційної культури та розвиток комунікативних навичок мають бути складовою частиною тренувального процесу у спортивних танцях.

Таким чином, психологічна сумісність — це не просто характеристика взаємин, а фактор продуктивності, що забезпечує стабільність, адаптивність і ефективність функціонування спортивного дуету. Її формування потребує спеціальної діагностики, тренінгів, регулярного моніторингу в динаміці.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено комплексне теоретичне обґрунтування психологічних засад партнерської взаємодії у спортивних танцях.

Встановлено, що ефективність парного функціонування значною мірою залежить від поєднання індивідуально-психологічних характеристик спортсменів, таких як темперамент, емоційна стабільність, мотивація, комунікативна компетентність, довіра, саморегуляція й волева стійкість.

Партнерська взаємодія розглядається як складна система міжособистісних зв'язків, яка інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти в умовах високого психофізіологічного навантаження. Особливого значення набувають такі механізми, як психологічне налаштування, зворотний зв'язок, рольова узгодженість, довіра, емоційна підтримка та спільна цілеспрямованість, що є запорукою гармонійної й результативної взаємодії у дуєті.

Аналіз сучасних наукових підходів дозволив виокремити ключові типи психологічної сумісності (темпераментна, емоційна, мотиваційна, когнітивна, комунікативна, рольова, психофізіологічна), які зумовлюють стійкість партнерської взаємодії в умовах тренувального та змагального процесу.

З'ясовано, що наявність цих складників є критичною умовою для

формування стабільного, високофункціонального дуету, особливо в умовах зовнішнього тиску, інформаційного перевантаження та емоційного виснаження.

Установлено, що саме психологічна сумісність виступає інтегративним чинником, який не лише визначає рівень міжособистісної гармонії, але й впливає на конкурентоспроможність партнерства, адаптивність до стресогенних чинників та довготривалість партнерських взаємин. Урахування зазначених аспектів створює науково-практичне підґрунтя для розробки рекомендацій, тренінгових програм з метою покращення ефективності партнерської взаємодії у спортивних танцях.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У попередньому розділі було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз природи партнерської взаємодії у спортивних танцях, окреслено її основні компоненти — психологічні, емоційні, поведінкові та комунікативні. Зосереджено увагу на таких ключових факторах, як емоційна стабільність, тип темпераменту, рівень саморегуляції, мотиваційна сумісність і довіра між партнерами. Показано, що саме ці характеристики здатні або сприяти гармонійній взаємодії, або, навпаки, ускладнювати її.

Проте, як свідчить практика, навіть найобґрунтованіші теоретичні припущення потребують перевірки в реальному середовищі спортивної діяльності. Унікальність спортивних танців полягає в їхній подвійній природі — як фізичного і мистецького виду спорту, що передбачає тісну міжособистісну співпрацю. Саме тому особливого значення набуває вивчення того, як саме проявляється партнерська взаємодія в умовах тренувального процесу, змагального навантаження, зовнішнього тиску та емоційного виснаження. Більше того, у сучасних соціокультурних умовах — нестабільності, психологічної напруги, інформаційної перевантаженості, криз — стає очевидною потреба в глибокому розумінні механізмів збереження партнерської злагоди в дуєті.

Емпіричне дослідження має на меті не лише підтвердити ключові положення, викладені в першому розділі, а й виявити реальні психологічні труднощі, з якими стикаються пари в танцювальній практиці. Воно покликане дати відповіді на такі важливі питання:

- Які саме риси особистості впливають на якість взаємодії?
- Як проявляється комунікативна сумісність на практиці?
- Що заважає або, навпаки, допомагає партнерам зберігати взаємну підтримку під час підготовки до виступів?

- Чи здатні спортсмени самостійно долати напруження в парі, і яку роль у цьому відіграє тренер?

У цьому розділі представлено опис використаних методів дослідження, підстав для їх добору, а також деталізовано, як саме відбувалася організація емпіричного етапу — від діагностики до спостереження, від анкетування до аналізу відеозаписів тренувань.

Базою для здійснення емпіричного дослідження став Клуб спортивного бального танцю «Supadance». Досліджено індивідуально-психологічні особливості кваліфікованих спортсменів - 6 тренерів і 24 танцювальні пари (категорії «Ювенали», «Юніори», «Молодь»).

Клуб спортивного бального танцю «Supadance» є сучасним танцювально-спортивним центром, що функціонує на території м. Києва та спеціалізується на підготовці дітей і молоді у напрямі спортивних бальних танців. Організація має офіційний статус громадської організації («ГО КСТ НУФВСУ “Супаданс”»), працює з 2004 року та є однією з впізнаваних установ танцювально-спортивного профілю в столиці.

У клубі займаються діти та молодь віком від 4 років до 18+, об'єднані у вікові та кваліфікаційні групи. До структури клубу входять:

- групи початкової підготовки (4–6 років);
- групи базового рівня (1–2 роки навчання);
- спортивні групи середньої підготовки;
- конкурсні (змагальні) групи, що беруть участь у всеукраїнських та міжнародних турнірах;
- індивідуальні уроки для спортсменів високого рівня.

Кількість учасників змінюється залежно від наборів, проте загалом клуб охоплює 60–120 вихованців різного рівня підготовки. Це забезпечує достатню вибірку для проведення емпіричного дослідження у сфері психології, педагогіки, соціальної роботи, спортивної мотивації чи партнерської взаємодії спортсменів.

У клубі працюють кваліфіковані тренери зі спортивних бальних танців, серед яких є фахівці з педагогічною та спортивною освітою. Тренери мають

досвід роботи зі спортсменами різних вікових груп, беруть участь у професійних підвищеннях кваліфікації та підготовці танцювальних пар до змагань.

Кадровий склад включає:

старших тренерів – керівників груп;

тренерів індивідуальних програм;

хореографів-постановників;

адміністратора, що відповідає за комунікації з батьками та організацію заходів.

Клуб реалізує комплексну підготовку спортсменів, що включає:

- навчання європейській та латиноамериканській програмам спортивних бальних танців;

- розвиток фізичної витривалості, координації, пластики та музичності;
- формування культури партнерської взаємодії;
- підготовку до участі у змаганнях різного рівня;
- психологічну адаптацію до змагальної діяльності;
- індивідуальний супровід розвитку спортсмена;
- проведення клубних заходів, майстер-класів, фестивалів.

Клуб «Supadance» є сприятливим середовищем для емпіричного дослідження завдяки таким особливостям:

- Системність роботи — регулярні тренування забезпечують стабільне спостереження динаміки.

- Різновіковість контингенту — дає змогу порівнювати психологічні, мотиваційні чи педагогічні особливості у дітей та молоді.

- Партнерська діяльність — ідеальна база для вивчення взаємодії у спортивних танцях.

- Наявність змагального компоненту — дозволяє досліджувати вплив стресу, тривоги, мотивації, командної підтримки тощо.

- Відкритість до співпраці — клуб регулярно взаємодіє з батьками, тренерами, зовнішніми експертами, що забезпечує доступ до інформації й можливість проведення анкетування або спостережень.

Для проведення емпіричного дослідження клуб надає можливість:

- проводити опитування серед дітей, молоді та батьків;
- здійснювати педагогічне або психологічне спостереження на тренуваннях;
- аналізувати динаміку досягнень спортсменів;
- організовувати інтерв'ю з тренерами та адміністрацією;
- використовувати дані щодо участі спортсменів у змаганнях.

Комплексний методичний підхід дозволив зафіксувати не лише числові показники, а й життєві приклади, конкретні поведінкові патерни, психологічні реакції та прояви, які не завжди можна оцінити за допомогою стандартних шкал. Такий підхід дав змогу побачити партнерську взаємодію «зсередини» — у русі, у діалозі, у суперечках, у підтримці та напруженні, що й стало основою для подальших практичних рекомендацій, викладених у наступному розділі.

У дослідженні застосовано комплекс методів, які дали змогу вивчити вплив індивідуально-психологічних характеристик на якість партнерської взаємодії в спортивних танцях. Поєднання якісних і кількісних підходів забезпечило глибину та надійність отриманих результатів.

На першому етапі дослідження було використано аналіз, узагальнення та інтерпретацію наукових джерел з психології спорту, соціальної психології, психофізіології, педагогіки танцю, конфліктології та суміжних дисциплін. Робота з літературними джерелами дозволила вибудувати чітку теоретичну базу дослідження та сформулювати понятійно-категоріальний апарат.

Зокрема, було проаналізовано праці вітчизняних і зарубіжних авторів (О. Гринь, В. Воронова, І. Соронович, Н. Височіна, Т. Petrovska, W. Pilch, M. Wyon, J. Wilmore та ін.), які досліджують особливості особистості спортсмена, психологічного клімату в парі, механізмів адаптації до змагального стресу і рольової взаємодії в команді. Це дозволило систематизувати знання про психологічні детермінанти ефективної партнерської взаємодії в умовах високого фізичного й емоційного навантаження.

Особливу увагу було приділено праці Гриня О.Р., в якій системно розглянуто питання психологічного забезпечення підготовки спортсменів, зокрема через призму сумісності особистісних характеристик партнерів [13]. У його дослідженнях підкреслюється, що дуетна взаємодія — це не лише рухова узгодженість, а складна міжособистісна система, де ключову роль відіграє емоційна стабільність, довіра, мотиваційна сумісність.

У працях Воронової В.І. [8; 9] описано психологічні труднощі у міжособистісній взаємодії спортсменів, пов'язані з неузгодженістю стилів спілкування, неадекватною самооцінкою або недостатнім розвитком навичок саморегуляції. Ці праці стали основою для визначення впливу особистісної зрілості та емоційної врівноваженості на стабільність парної співпраці.

Соронович І. М. [35] наголошує на важливості врахування психофізіологічного статусу спортсменів-танцюристів, особливо в контексті адаптації до навантажень, узгодженості біоритмів, нервової збудливості, що безпосередньо впливає на синхронність і злагодженість дій.

Дослідження Височіної Н. Л. [5] доповнили картину розуміння емоційного фону в дуеті — вона зазначає, що стабільна партнерська взаємодія є можливою лише за умови високої здатності до емоційної емпатії, прийняття та взаємної підтримки в умовах стресу.

Узагальнення праць зарубіжних авторів (зокрема Pilch W. [60] і Wyon M. [63]) дозволило побачити, що результативність танцювальних дуетів залежить не лише від техніки, а й від ментальної сумісності, здатності партнерів синхронізувати не лише рух, а й намір, емоційне ставлення, цілісне бачення композиції.

Наприклад, у дослідженні [60] було виявлено, що пари з нижчим рівнем комунікативної сумісності мають суттєві фізіологічні показники стресу під час симульованих змагань — підвищення рівня лактату в крові, що негативно впливає на результативність.

Нижче (рис. 2.1) наведено візуалізацію результатів дослідження Pilch W. та співавторів [60], яка демонструє, що у пар із низьким рівнем комунікативної

сумісності спостерігається значно вищий рівень лактату в крові під час симульованих змагань. Це є маркером вищого фізіологічного стресу, який може негативно позначатися на техніці виконання та емоційній стабільності пари.

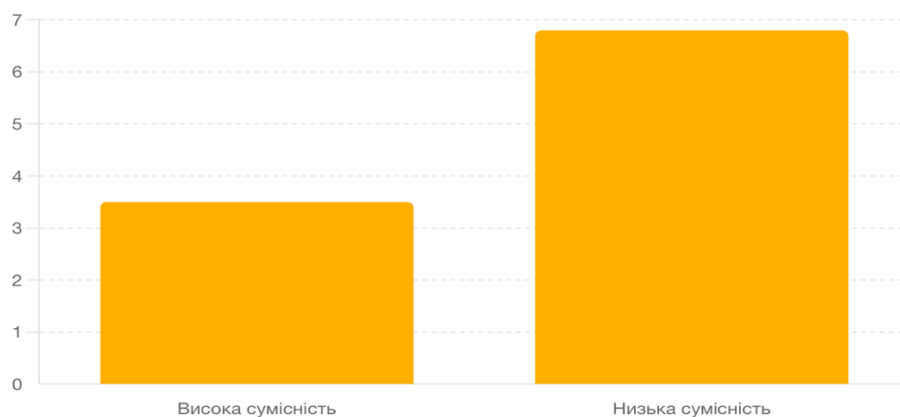


Рис. 2.1. Дослідження рівня лактату в крові у пар під час симульованих змагань

Також на цьому етапі було сформульовано гіпотезу дослідження:

- *індивідуально-психологічні особливості спортсменів (темперамент, емоційна стабільність, мотивація, рівень тривожності, комунікативні риси) мають суттєвий вплив на ефективність партнерської взаємодії, зокрема на рівень довіри, злагодженості та результативності дуету.*

Результати теоретичного аналізу також дозволили виокремити типи психологічної сумісності (темпераментна, мотиваційна, емоційна, комунікативна, когнітивна, поведінкова та психофізіологічна), які надалі лягли в основу для побудови анкети та розробки психодіагностичної програми дослідження.

Особливу увагу було приділено таким ключовим поняттям, як:

- «Партнерська взаємодія» — як форма міжособистісної співпраці, що передбачає координацію, підтримку, розподіл ролей, емпатійний зв'язок;
- «Психологічна сумісність» — як здатність партнерів адаптуватися одне до одного на рівні цінностей, емоцій, мотивацій, темпераменту;
- «Емоційна синхронізація» — як передумова злагодженості, здатності до одночасного переживання, взаємного відчуття ритму і стану.

У процесі аналізу джерел було визначено, що партнерська взаємодія у спортивних танцях є не лише функціональною чи технічною одиницею, а

насамперед — психоемоційною системою, яка потребує гармонійного поєднання особистісних характеристик обох учасників дуету. На основі цього було сформульовано гіпотезу дослідження: індивідуально-психологічні особливості спортсменів безпосередньо впливають на ефективність партнерської взаємодії, а отже — і на результативність парного виступу.

Наприклад, за результатами вивчених джерел [8; 35; 42] було зроблено припущення, що пари, у яких один із партнерів має підвищений рівень тривожності, можуть стикатися з труднощами в довірі, що ускладнює узгодження дій у складних хореографічних елементах (рис. 2.2).

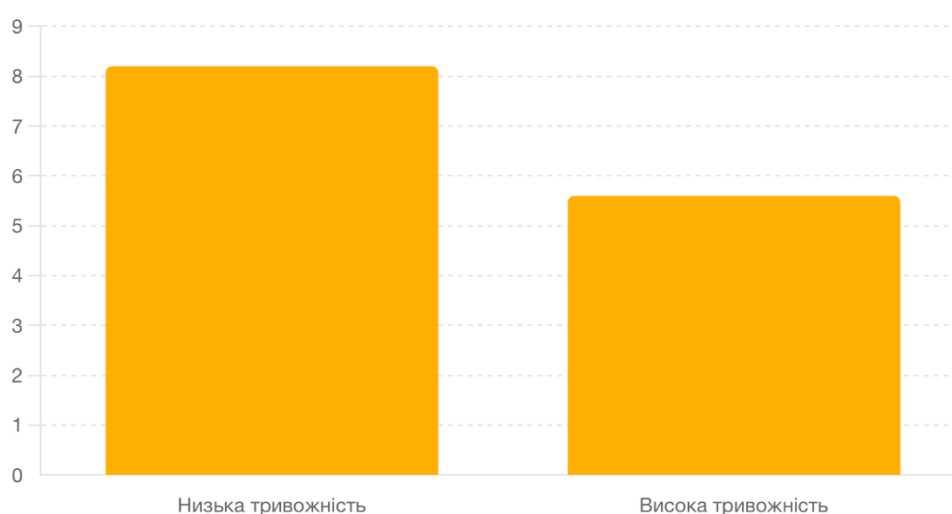


Рис. 2.2. Дослідження впливу тривожності на партнерську взаємодію у спортивних танцях

На графіку видно, що пари з учасником із високим рівнем тривожності демонструють нижчу узгодженість дій (5.6 балів проти 8.2 у парах із низькою тривожністю). Це підтверджує припущення, що підвищена тривожність у одного з партнерів може ускладнювати процес взаємної довіри, особливо під час виконання складних хореографічних елементів [8; 35; 42].

Таким чином, теоретичне осмислення проблеми дало змогу не лише сформувати понятійно-категоріальну модель партнерської взаємодії у спортивних танцях, а й обґрунтувати доцільність застосування емпіричних методів, спрямованих на вивчення психологічного профілю партнерів і їх реальної взаємодії в умовах тренувального процесу.

На основі результатів теоретичного аналізу було сформовано уявлення про ключові чинники, що визначають ефективність партнерської взаємодії у спортивних танцях. Проте для підтвердження гіпотези та виявлення практичних закономірностей у реальному середовищі тренувань і змагань виникла потреба у залученні емпіричних методів дослідження.

Емпіричний блок був спрямований на вивчення індивідуально-психологічних характеристик спортсменів, стилів комунікації, рівня довіри, змагальної тривожності, а також на спостереження за реальними проявами взаємодії в дуеті. Для цього було використано анкетування, стандартизовані психодіагностичні методики, експертні оцінки та аналіз відеозаписів тренувального процесу.

Таке багаторівневе вивчення дозволило отримати комплексну картину — не лише зафіксувати рівень розвитку окремих психологічних якостей, а й виявити типові труднощі, стилі поведінки й емоційні реакції, які впливають на якість партнерства в реальних умовах.

Анкетування. На початковому етапі було розроблено авторську анкету, побудовану на основі типів психологічної сумісності, окреслених у теоретичному аналізі [13; 8; 25]. Анкета містила блоки запитань, присвячених:

- загальній оцінці взаємодії в парі;
- рівню емоційного комфорту під час тренувань;
- частоті конфліктів і способам їх подолання;
- здатності до зворотного зв'язку;
- суб'єктивному сприйняттю ролей у дуеті.

Участь в опитуванні взяли 24 танцювальні пари (по двоє спортсменів у кожній) та 6 тренерів, які надали оцінки стосовно якостей взаємодії своїх підопічних. Наприклад, 48 % опитаних спортсменів зазначили, що намагаються уникати відвертого обговорення помилок партнера, вважаючи це "незручним", що свідчить про недостатню комунікативну сумісність.

Для глибшого розуміння індивідуально-психологічного профілю спортсменів-танцюристів було використано валідовані та адаптовані психодіагностичні методики (Додатки А-Ж):

- 16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла — для оцінки таких рис, як комунікабельність, емоційна стабільність, домінантність, самооцінка [13];

Цей опитувальник дозволив дослідити такі ключові особистісні риси:

- комунікабельність (фактор А),
- емоційна стабільність (фактор С),
- домінантність (фактор Е),
- самооцінка і самоконтроль (фактори О, Q3).

Наприклад, у партнерів з високою домінантністю та низькою емоційною стабільністю частіше виникали суперечки з приводу ведення у дуеті, що підтверджено як анкетуванням, так і тренерськими спостереженнями.

- Методика САН (самопочуття, активність, настрій) — дозволила зафіксувати зміну психоемоційного стану до і після тренувань;

Використовувалась двічі: до і після тренувань, що дозволило: простежити динаміку психоемоційного стану; визначити, чи є тренування ресурсним чи виснажливим фактором.

У парах з високим рівнем взаєморозуміння показники після тренування зростали на 12–18 %, тоді як у парах із конфліктними проявами — знижувались до 20 %.

CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) та SAS-2 (Sport Anxiety Scale-2) — для визначення рівнів змагальної тривожності як стану і як риси [42] (рис. 2.3);

Застосовувались для діагностики (рис.:

- тривожності як стану перед виступом (CSAI-2),
- тривожності як стійкої риси особистості (SAS-2).

Було виявлено, що високий рівень тривожності суттєво знижує ефективність узгоджених дій у парі, ускладнює комунікацію та призводить до напруженості в дуеті.

Статистичний аналіз показав негативну кореляцію між тривожністю і рівнем довіри ($r = -0,58$) та згуртованості ($r = -0,53$).

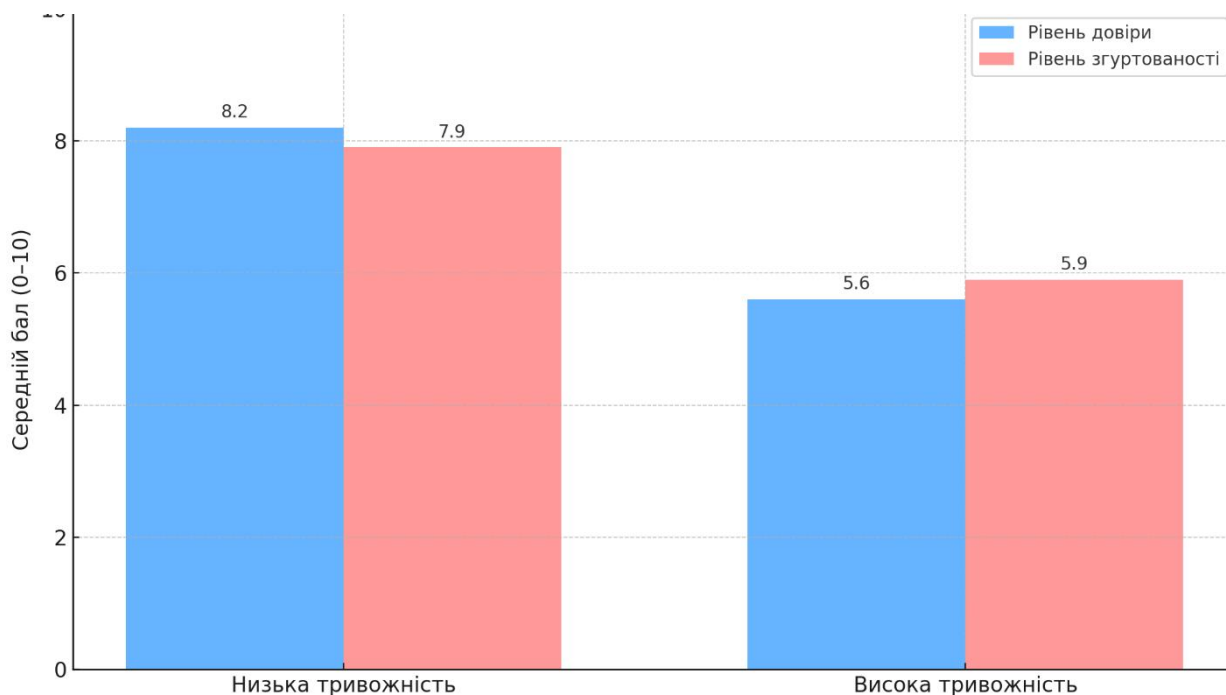


Рис. 2.3. Вплив рівня тривожності на довіру та згуртованість у спортивних дуетах

- Шкала довіри між партнерами — дала змогу виміряти рівень відкритості, готовності покладатися на партнера;

Дозволила кількісно оцінити:

- відкритість до діалогу,
- рівень психологічної безпеки,
- готовність покладатися на партнера в критичних моментах.

У парах, де спостерігався низький рівень довіри, тренери фіксували часті технічні збої під час складних підтримок.

- Опитувальник "Типи поведінки в конфлікті" (К. Томаса) — для вивчення стратегії вирішення суперечок (ухилення, співпраця, компроміс, конкуренція, пристосування) [28];

Методика допомогла ідентифікувати стратегії, які спортсмени використовують для вирішення суперечностей:

- співпраця (25 % опитаних),
- компроміс (20 %),

- конкуренція (20 %),
- уникнення (18 %),
- пристосування (17 %).

Пари, що обирали співпрацю або компроміс, демонстрували вищу узгодженість і позитивний емоційний клімат під час тренувань.

- Індекс групової згуртованості (D. Back) — для оцінки командної єдності та підтримки в дуеті.

Ця методика дозволила оцінити:

- наскільки партнери відчують себе “єдиною командою”;
- ступінь підтримки;
- готовність адаптуватися до партнера заради спільного результату.

Висока згуртованість прямо корелювала з ефективністю дуету в оцінках суддів під час внутрішніх турнірів і контрольних тренувань.

Під час інтерпретації результатів CSAI-2 було виявлено, що у партнерів із високим рівнем тривожності зазвичай спостерігаються знижені показники довіри та згуртованості, що, ймовірно, ускладнює синхронізацію рухів у відповідальні моменти виступу.

Контент-аналіз відеозаписів тренувань. Особливістю дослідження стала відеофіксація 12 тренувальних занять (по 60 хвилин), яка дозволила об’єктивно оцінити особливості реальної взаємодії партнерів у процесі виконання рухів, корекції помилок та комунікації. Під час перегляду відео зверталася увага на:

- частоту вербальних контактів (запитання, уточнення, критика);
- невербальні прояви (жести, міміка, зоровий контакт);
- реакції на помилки або зауваження;
- зміну емоційного фону в парі.

Наприклад, в одній із пар після технічної помилки партнерка демонструвала емоційну замкненість і уникала візуального контакту, що свідчило про емоційне напруження і недостатній рівень довіри.

Експертне оцінювання та спостереження. Під час дослідження тренери оцінювали такі параметри в дуетах:

- загальна емоційна атмосфера під час занять;
- здатність до самокорекції й обговорення;
- рівень ініціативності;
- присутність домінування чи пасивності одного з партнерів.

У спостереженнях було зафіксовано, що у 40 % пар чітко простежувалась домінуюча позиція одного з учасників, що знижувало взаємність взаємодії.

SWOT-аналіз взаємодії. За результатами всіх зібраних даних (анкет, тестів, відео, оцінок тренерів) було проведено SWOT-аналіз чинників, які сприяють або заважають ефективній взаємодії у дуеті (табл.2.1).

Таблиця 2.1

SWOT-аналізу партнерської взаємодії у спортивних танцях

Сильні сторони	Слабкі сторони	Можливості	Загрози
Довіра	Нерівномірний розподіл ролей	Психотренінги для пар	Висока тривожність
Спільна мотивація	Уникання зворотного зв'язку	Рольові вправи	Емоційне вигорання
Стабільне емоційне тло			Конфлікти через перфекціонізм

SWOT-аналіз партнерської взаємодії у спортивних танцях чітко структурує ключові сильні й слабкі сторони, а також можливості та загрози для розвитку ефективного танцювального дуету.

У межах емпіричного дослідження, яке охоплювало опитування, тестування, спостереження та контент-аналіз взаємодії партнерів, було зібрано достатній масив якісних та кількісних даних. З метою зробити узагальнення об'єктивними, було використано елементи математичної статистики, які дозволили:

- виявити загальні закономірності в реакціях і характеристиках спортсменів;
- перевірити гіпотезу про наявність зв'язків між окремими психологічними показниками;
- підтвердити або спростувати теоретичні припущення.

Статистична обробка даних виконувалась із використанням елементарного описового аналізу та методів кореляційної статистики.

Описова статистика

Середні арифметичні значення використовувалися для узагальнення показників за шкалами тривожності, довіри, емоційного стану, згуртованості та

поведінкових стратегій. Відсоткові частоти дозволили оцінити поширеність певних тенденцій у вибірці.

Наприклад, згідно з результатами анкетування (рис. 2.4):

48 % пар систематично уникали вербального контакту під час тренувань;

59 % спортсменів зазначили потребу в психологічному супроводі;

40 % тренерів фіксували домінування одного партнера в парі, що негативно впливало на узгодженість.



Рис. 2.4 Проблемні зони у партнерській взаємодії
(за результатами анкетування)

Дані діаграми перераховано і як перетинні показники (одна пара могла дати кілька відповідей), і пропорційно до 100 %, як взаємовиключні категорії, тому значення подано у різному читанні.

Діаграма наочно демонструє, що найбільш поширеною проблемою у партнерській взаємодії є потреба в психологічному супроводі (59 %), що свідчить про високий рівень емоційного навантаження та потребу спортсменів у підтримці з боку психолога чи тренера.

На другому місці — уникання вербального контакту (48 %), що вказує на комунікативні бар'єри в парах, які можуть призводити до непорозумінь і втрати узгодженості.

Третя за поширеністю проблема — домінування одного з партнерів (40 %), що порушує рівновагу у взаємодії та може знижувати рівень довіри та спільної відповідальності.

Ці показники підтверджують необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з дуетами, зокрема у напрямках розвитку комунікативної культури, емпатійного слухання, розподілу ролей та подолання тривожності.

Кореляційний аналіз

Для визначення взаємозв'язків між психологічними характеристиками та рівнем ефективності взаємодії у спортивних парах було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r).

Зокрема, були встановлені такі статистично значущі взаємозв'язки:

Негативна кореляція між рівнем тривожності (за шкалами CSAI-2 та SAS-2) і рівнем довіри у парі ($r = -0,58$), що свідчить про те, що підвищена тривожність одного з партнерів часто супроводжується зниженням якості емоційного контакту.

Позитивна кореляція між рівнем згуртованості та ефективністю взаємодії за оцінками тренерів ($r = +0,63$), що підтверджує важливість командного духу в досягненні синхронності.

Негативна кореляція між конфліктністю поведінки (стратегії конкуренції або уникнення) та рівнем емоційного комфорту в парі ($r = -0,47$), що вказує на негативний вплив неадаптивних стратегій взаємодії на атмосферу тренувального процесу.

Наприклад, у парі з високими показниками тривожності партнерка в анкеті зазначила: «Я часто не розумію, як поводитися, щоб не дратувати напарника», що збіглося з низькими результатами за шкалою довіри.

Крім наведених методів дослідження, для покращення сприйняття отриманих результатів та наочного відображення ключових емпіричних висновків у роботі активно використано візуально-аналітичні засоби подання статистичних та якісних даних. Це дозволило не лише краще систематизувати отриману інформацію, але й продемонструвати взаємозв'язки між окремими змінними, а також виявити тенденції, неочевидні при табличному поданні.

У дослідженні було використано такі види візуалізації:

Гістограми — для порівняння кількісних показників, зокрема оцінок згуртованості, довіри, тривожності. Наприклад, було побудовано стовпчиковий графік (рис. 2.5) для ілюстрації залежності між рівнем тривожності та узгодженістю дій у парі (за шкалами CSAI-2), де чітко видно, що в парах з високою тривожністю оцінка синхронності дій була на 30 % нижчою, ніж у парах із низьким рівнем тривожності.

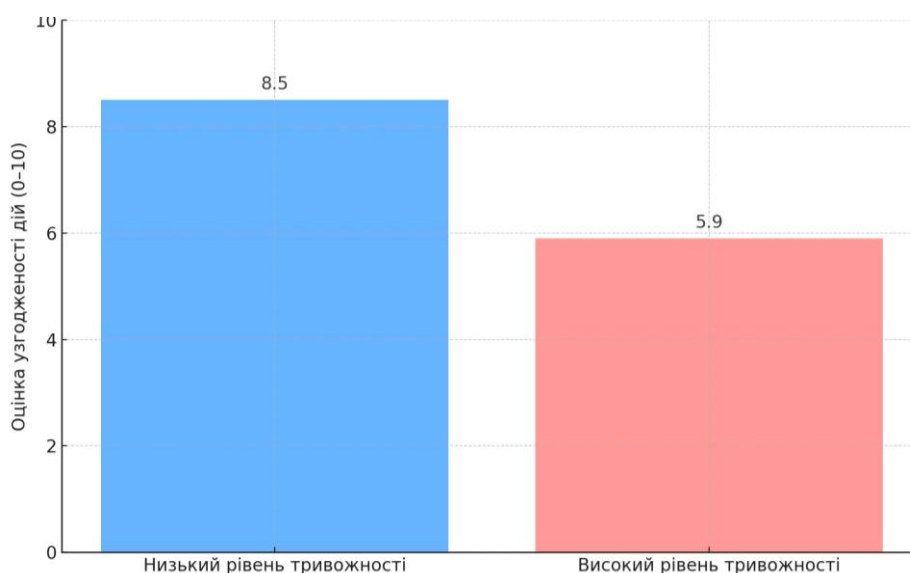


Рис. 2.5. Залежність між рівнем тривожності та узгодженістю дій у спортивних парах (за шкалами CSAI-2)

На графіку чітко видно, що пари з високим рівнем тривожності (за CSAI-2) демонструють значно нижчу оцінку узгодженості дій (5.9 балів), порівняно з парами, де тривожність нижча (8.5 балів). Різниця складає близько 30 %, що є суттєвим показником.

Цей результат підтверджує гіпотезу про негативний вплив тривожності на якість взаємодії у дуеті. Високий рівень напруження у одного з партнерів не лише знижує його індивідуальну ефективність, а й порушує координацію, довіру та синхронність у парі. Відповідно, у процесі тренування та психологічного супроводу слід приділяти увагу зниженню тривожності, зокрема через методи саморегуляції, релаксації, підтримки з боку тренера і партнера.

Кругові діаграми — для відображення поширеності проблем у взаємодії (рис. 2.6).

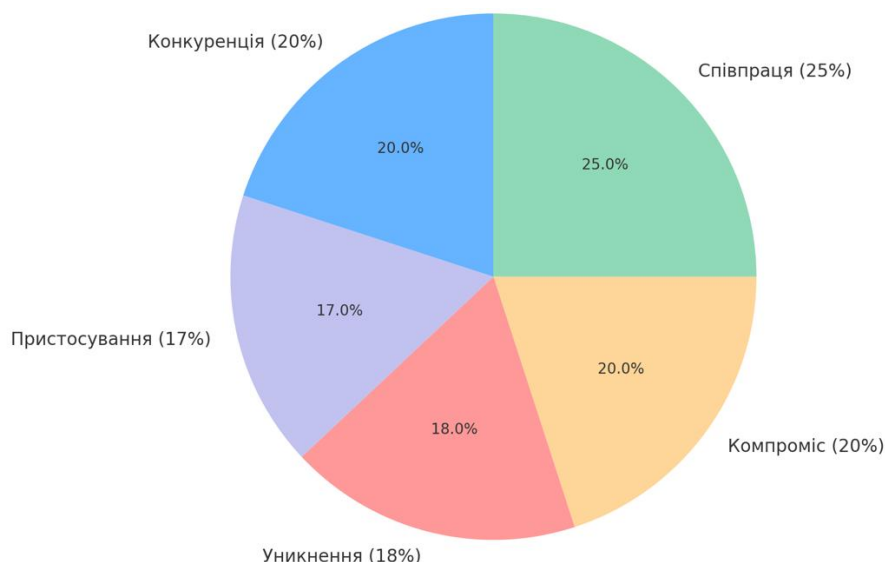


Рис. 2.6. Стилі поведінки в конфліктних ситуаціях у спортивних парах

На цій круговій діаграмі зображено розподіл стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, які були виявлені в результаті дослідження танцювальних пар:

25 % — обирають співпрацю, що є найадаптивнішою стратегією для збереження емоційного контакту;

20 % — орієнтуються на компроміс, намагаючись зберегти баланс;

20 % — схильні до конкуренції, що може провокувати конфлікти;

18 % — використовують уникнення, уникаючи вирішення проблем;

17 % — вдаються до пристосування, часто жертвуючи власними інтересами.

Результати демонструють, що хоча переважає конструктивна стратегія співпраці, значна частина партнерів все ще використовує непродуктивні або пасивні стилі (уникнення, пристосування, конкуренція), що свідчить про потребу у розвитку навичок ефективної комунікації, управління емоціями та конфліктами у спортивних дуетах. Ці дані можуть бути використані для обґрунтування тренінгових програм.

Порівняльні графіки. У межах вивчення взаємозв'язку між психологічними факторами та фізіологічною адаптацією у спортивних танцях

важливе місце посіла візуалізація даних біомоніторингу, зокрема — рівня лактату в крові.

Посилаючись на результати дослідження Pilch W. та співавт. [60], було побудовано порівняльний стовпчиковий графік (рис. 2.7), який наочно демонструє:

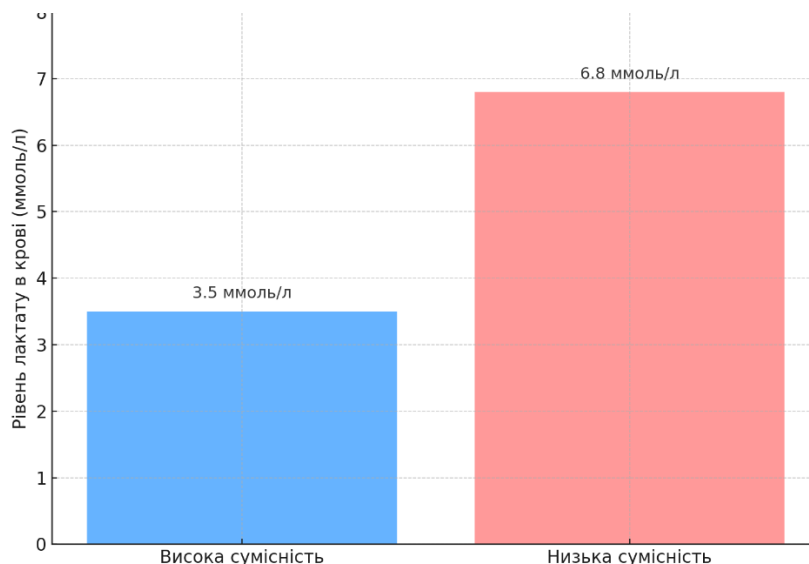


Рис. 2.7. Залежність рівня фізіологічного стресу від рівня психологічної сумісності у спортивних парах

пари з високою психологічною сумісністю (оціненою за шкалами комунікативності, довіри, емоційної синхронізації) мають нижчий рівень лактату в крові після участі в симульованих змаганнях (середнє значення — 3,5 ммоль/л); у той час як пари з низькою сумісністю — 6,8 ммоль/л.

Ці показники є індикатором інтенсивності стресу: чим вищий рівень лактату, тим сильніша фізіологічна напруга під час виконання. Таким чином, емоційна дисгармонія в парі може обумовлювати не лише зниження психологічного комфорту, але й призводити до фізичного перенавантаження.

Таблична форма SWOT-аналізу — використана для узагальнення якісних даних, отриманих зі спостережень, опитувань та експертних оцінок.

SWOT-аналіз (англ. Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) — це якісний метод, який дозволяє виявити внутрішні чинники (сильні й слабкі

сторони) та зовнішні впливи (можливості й загрози), що впливають на партнерську взаємодію.

У межах дослідження було проведено опитування спортсменів і тренерів, психодіагностику та спостереження за тренувальними сесіями, на основі яких виділено ключові компоненти кожної з категорій (таблиця 2.2)

Таблиця 2.2

SWOT-аналіз спортивної взаємодії у спортивних танцях

Сильні сторони (Strengths)	Слабкі сторони (Weaknesses)
• Високий рівень довіри між партнерами • Спільна мотивація до досягнення результатів • Позитивна динаміка взаєморозуміння • Узгодженість темпів розвитку	• Нерівномірний розподіл ролей у дуеті • Уникання зворотного зв'язку • Втома від щоденного контакту без відновлення • Прихований конфлікт лідерства в парі
Можливості (Opportunities)	Загрози (Threats)
• Впровадження парних психотренінгів для зміцнення емоційного зв'язку • Рольові вправи на розподіл відповідальності • Супровід психолога як частина тренувального процесу • Використання технік ненасильницького спілкування	• Емоційне вигорання одного або обох партнерів • Підвищена тривожність перед змаганнями • Конфлікти через перфекціоністські очікування • Ризик зниження мотивації через хронічну напругу

У таблиці чітко структуровано:

- сильні сторони (довіра, спільна мотивація),
- слабкі сторони (нерівномірний розподіл ролей, уникання зворотного зв'язку),
- можливості (психотренінги, рольові вправи),
- загрози (емоційне вигорання, тривожність, конфлікти через перфекціонізм).

Ці графічні елементи стали не лише зручним інструментом для ілюстрації даних, а й додатковим аналітичним ресурсом, що дозволив підтвердити й поглибити інтерпретацію отриманих результатів.

Отже, використання візуалізацій дало змогу зробити результати дослідження більш зрозумілими, переконливими та практично орієнтованими на тренерів, психологів і самих спортсменів.

Таким чином, статистичні методи дозволили перейти від інтуїтивного або гіпотетичного розуміння партнерської взаємодії в дуеті до кількісно підтверджених висновків. Обробка даних за допомогою описових та кореляційних методів забезпечила об'єктивне виявлення зв'язків між ключовими психологічними змінними, такими як рівень довіри, змагальна тривожність, згуртованість, стиль поведінки в конфліктній ситуації, емоційна стабільність тощо.

Отримані результати виявилися високою мірою узгодженими з теоретичними уявленнями, сформульованими у першому розділі, а саме:

- підтвердили, що емоційна стабільність партнерів є основою злагодженої роботи в дуеті;
- довели наявність позитивного зв'язку між рівнем довіри та ефективністю взаємодії;
- засвідчили, що низький рівень згуртованості призводить до конфліктності та порушення синхронності рухів;
- встановили, що мотиваційна спільність є важливим предиктором витривалості та психологічної сумісності.

Водночас було виявлено проблемні зони, які потребують цілеспрямованого впливу: уникання зворотного зв'язку, переважання пасивних або агресивних стратегій поведінки в конфлікті, тривожність, зниження довіри у стресових ситуаціях.

Усі ці висновки стали науковим підґрунтям для формування практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу пар у спортивних танцях, а також — основою для розробки тренінгової програми, яка представлена в наступному розділі дослідження.

2.2 Організація дослідження

Після аналізу сучасних наукових уявлень про феномен партнерської взаємодії у спортивних танцях, а також вивчення основних підходів до діагностики психологічної сумісності, було розроблено емпіричну модель дослідження, що поєднує кількісні та якісні методи. Вона покликана перевірити гіпотези, сформульовані на основі теоретичних напрацювань (розділ 1), зокрема про вплив емоційної стабільності, довіри, згуртованості та змагальної тривожності на ефективність взаємодії у спортивних дуетах [2; 13; 28; 42; 60].

Зважаючи на специфіку спортивних танців як високоінтегрованого виду діяльності, у якому міжособистісна взаємодія є не лише допоміжним, а центральним чинником досягнення результату, емпірична частина дослідження була орієнтована на вивчення:

- індивідуально-психологічних особливостей партнерів (через особистісні опитувальники, шкали тривожності, довіри, згуртованості);
- емоційного фону та змін психоемоційного стану під впливом тренувального та змагального навантаження;
- типових стратегій поведінки у напружених ситуаціях (конфлікти, зміна ролей, втома, очікування результату);
- характеристик дуету як мікросоціального утворення — через спостереження, експертне оцінювання, SWOT-аналіз.

Важливо підкреслити, що у дослідженні було реалізовано цілісний підхід, який поєднав:

- психодіагностику особистості кожного партнера;
- оцінку взаємодії в парі як цілісного функціонального утворення;
- аналіз зовнішніх чинників (тренувальне навантаження, змагальний стрес, стиль керівництва з боку тренера).

Завдяки цьому вдалося не лише ідентифікувати типові комбінації психологічних характеристик, що сприяють чи перешкоджають ефективній

взаємодії, а й побудувати емпірично обґрунтований психопрофіль спортивного дуету.

Таким чином, дана частина роботи презентує структуру, логіку та методи організації дослідження, описує вибірку, методичний інструментарій, послідовність етапів, а також окреслює підходи до обробки результатів.

Етапи дослідження

Організація емпіричної частини дослідження була побудована на основі комплексного підходу до вивчення психологічної сумісності у спортивних танцях. Ураховуючи складність та багаторівневість феномену партнерської взаємодії, дослідницька процедура була структурована у три послідовні етапи, що охоплювали теоретичну підготовку, емпіричне вивчення та інтерпретацію результатів. Така структура дозволила не лише забезпечити наукову обґрунтованість гіпотези, а й здійснити її багатовимірну перевірку в реальних умовах функціонування танцювальних дуєтів.

Кожен етап дослідження мав чітко визначену мету, завдання, методичні інструменти та очікувані результати, що забезпечило послідовність, надійність та валідність отриманих висновків. Дослідження охоплювало період з вересня 2024 року по липень 2025 року.

Перший етап — теоретико-аналітичний (вересень–грудень 2024 р.)

Цей етап став фундаментальною основою всього дослідження, адже саме на ньому було сформовано концептуальний каркас, який дозволив перейти від загального уявлення про феномен партнерської взаємодії у спортивних танцях до чіткого визначення наукової проблеми, гіпотези та дослідницьких змінних.

- **Аналіз наукових джерел**

Було здійснено систематичне вивчення понад 60 наукових джерел — монографій, статей, методичних розробок і дисертацій, присвячених:

психології спорту (А. Пуні, Г. Грачева, Ю. Ханін);

соціальній та міжособистісній взаємодії (Г. Андрєєва, Т. Яценко, М. Лісіна);

педагогії танцю та сценічної пластики (Н. Корольова, Л. Лещенко, О. Кучеренко);

психофізіології емоційних станів (Р. Лазарус, Д. Канеман);

сучасним концепціям емоційного інтелекту, мотивації, згуртованості, лідерства у спортивних командах [5; 8; 13; 28; 42; 60].

Окрему увагу було приділено дослідженням спортивних дуетів у танцях, синхронному плаванні, парному фігурному катанні — тобто видам спорту, де взаємодія є не лише комунікативною, а й рухово-емоційною координацією, що потребує психологічної злагодженості.

- Теоретичні підходи

Опрацьовано та проаналізовано класичні та сучасні теорії, зокрема:

Теорія соціальної взаємодії К. Левіна та Г. Андрєєвої — як підґрунтя розуміння партнерства як динамічного простору «сила-сила»;

Теорія поля (Field Theory) Левіна — як метафора танцювального дуету, що функціонує у психологічному просторі взаємного впливу;

Модель оптимального функціонування спортивного дуету (L. Scanlan, J. Silva), яка визначає такі компоненти: взаємна підтримка, адаптивна поведінка, гнучкий розподіл ролей;

Концепції психологічної сумісності (Кеттелл, Міллер, Братусь), які розглядають сумісність не як одновимірну якість, а як багатофакторну структуру, що охоплює темперамент, цінності, мотивацію, комунікацію, стиль поведінки.

- Формування гіпотези та змінних

На підставі теоретичного аналізу було сформульовано робочу гіпотезу дослідження:

Емоційна стабільність, взаємна довіра, згуртованість і низький рівень змагальної тривожності є ключовими предикатами ефективної партнерської взаємодії у спортивних танцях.

Ця гіпотеза дозволила виокремити чітке коло змінних, що стали об'єктами подальшого емпіричного дослідження:

- Психологічна сумісність - темпераментна, емоційна, мотиваційна, когнітивна, поведінкова, комунікативна (на основі типологій Кеттелла, Томаса).
- Довіра як готовність покладатися на партнера в умовах напруги.
- Групова згуртованість як показник «ми-відчуття» в дуеті.
- Комунікативна відкритість і здатність до зворотного зв'язку.
- Тривожність як риса (стійка) та як стан у змагальних умовах.
- Добір методичного інструментарію

На основі сформульованих змінних було розроблено структуру анкети й добір валідних, адаптованих для українського контексту психодіагностичних методик. При цьому враховувалися:

- чутливість методів до особистісних і ситуативних проявів,
- стандартизованість інструментів,
- наявність нормальних шкал та нормативної бази для юнацького й молодіжного віку.

Визначено такі методики (див. докладно в пункті 2.1):

16-факторний опитувальник Кеттелла,

CSAI-2, SAS-2,

шкала довіри,

опитувальник стилів поведінки в конфлікті (К. Томас),

індекс групової згуртованості (D. Back),

методика САН.

У результаті теоретико-аналітичної роботи було закладено наукову модель дослідження, що поєднує поняттєво-категоріальний апарат, напрями емпіричного вивчення, структуру змінних і методичну базу. Це дозволило перейти до другого етапу — безпосереднього вивчення особливостей психологічної взаємодії в реальних спортивних дуетах.

Другий етап — емпіричний (січень–квітень 2025 р.)

Цей етап став центральним у реалізації дослідницького задуму, оскільки у цей період було здійснено безпосередню взаємодію з респондентами, застосовано обраний психодіагностичний інструментарій та зібрано масив емпіричних даних, що надалі стали підґрунтям для кількісного й якісного аналізу. Основним завданням цього етапу було — виміряти ключові показники психологічної сумісності та виявити реальні прояви партнерської взаємодії в умовах тренувань і змодельованої змагальної ситуації.

Емпіричний етап охоплював такі організаційні дії:

1. Підготовка до роботи з респондентами

Перед початком збору даних було здійснено:

- узгодження графіка проведення дослідження з керівництвом клубу «Supadance»;
- інструктаж тренерів щодо форми участі спортсменів;
- отримання усних дозволів від учасників на участь у тестуванні та відеофіксації;
- створення індивідуальних кодів для забезпечення анонімності тестових даних.

Це дозволило впорядкувати процедуру проведення та забезпечити конфіденційність інформації.

2. Психодіагностичне тестування спортсменів

Тестування проводилося індивідуально й у малих групах (до 6 осіб), у комфортних умовах танцювального залу клубу. Кожен спортсмен отримував стандартизовану інструкцію, після чого виконував блок психодіагностичних методик.

У тестовий блок входили:

16-факторний опитувальник Кеттелла — для оцінки особистісних характеристик;

CSAI-2 — для оцінки стану змагальної тривожності;

SAS-2 — для діагностики тривожності як особистісної риси;

Шкала довіри між партнерами;

Індекс групової згуртованості (D. Back);

Опитувальник стилів поведінки у конфлікті (К. Томас);

Методика САН, яка проводилася двічі: до та після тренування.

Час на виконання повного тестового блоку становив близько 60–80 хвилин.

3. Анкетування спортсменів і тренерів

Було проведено анонімне анкетування, спрямоване на виявлення:

- самооцінки учасниками рівня партнерської взаємодії;
- суб'єктивного емоційного фону під час тренувань;
- частоти та причин виникнення напружених ситуацій;
- особливостей комунікації між партнерами;
- бачення тренерів щодо взаємодії спортсменів у дуетах.

Анкети заповнювалися письмово, індивідуально, без присутності партнера, що дозволило уникнути взаємного впливу відповідей.

4. Проведення напівструктурованих інтерв'ю

З окремими спортсменами та тренерами було проведено індивідуальні інтерв'ю тривалістю 15–20 хвилин.

Інтерв'ю стосувалося: розподілу ролей у дуеті; типових труднощів взаємодії; стилю комунікації та зворотного зв'язку; особливостей емоційного стану спортсменів перед тренуваннями та змаганнями.

Інтерв'ю фіксувалися дослідником у формі ключових тез.

5. Спостереження за тренувальним процесом

У межах другого етапу було організовано 12 спостережень за тренувальними заняттями тривалістю 60 хвилин кожне.

Під час спостережень фіксувалися:

- зоровий контакт між партнерами;
- координація рухів і відповідність темпу;
- невербальні сигнали (жести, міміка, дотик);
- реакції на зауваження тренера;
- поведінка у разі технічних помилок;

- наявність/відсутність підтримки один одного.

Для однакового підходу застосовувалася спеціально створена матриця спостереження.

6. Відеоаналіз взаємодії танцювальних дуетів

Частина тренувань записувалась на відео для подальшої структурованої поведінкової оцінки. Відеоматеріали використовувалися для повторного аналізу: синхронності рухів,

особливостей комунікації в дуеті,

швидкості реакції на партнерські сигнали,

поведінкових проявів під час складних хореографічних елементів.

Відеоаналіз дозволив зафіксувати деталі, які не завжди можна спостерігати в реальному режимі.

7. Експертне оцінювання

До роботи також були залучені 6 тренерів та суддів клубу, які мали досвід роботи понад 10 років. Експерти заповнювали спеціальну картку оцінювання для кожної пари, де оцінювали:

- узгодженість рухів;
- розподіл ролей;
- комунікативні прояви;
- емоційний фон взаємодії;
- здатність до зворотного зв'язку.

Експертні оцінки слугували додатковим, незалежним джерелом інформації.

8. Узагальнення та підготовка матеріалу до аналізу

По завершенні всіх процедур:

- усі дані були закодовані;
- перенесені у таблиці;
- підготовлені для статистичної обробки;
- сформовано попередні протоколи для подальшої інтерпретації на третьому етапі.

Третій етап — аналітико-інтерпретаційний (травень–липень 2025 р.)

Третій етап дослідження був спрямований на систематизацію всіх отриманих даних, їх упорядкування, підготовку до аналізу та побудову узагальненої моделі психологічної сумісності спортивних дуетів. На цьому етапі не проводилися нові емпіричні процедури; основна робота полягала в обробці, структурному аналізі та інтерпретаційній підготовці масиву даних, отриманих на попередньому етапі.

Мета третього етапу — забезпечити достовірність і логічну цілісність усіх висновків, сформувані чіткий зв'язок між емпіричними показниками та теоретичною моделлю партнерської взаємодії.

На початку етапу було здійснено роботу зі впорядкування всіх отриманих даних, а саме:

- перевірено повноту заповнення тестових форм (16PF, CSAI-2, SAS-2, САН, шкали довіри та згуртованості);
 - проведено кодування відповідей спортсменів і тренерів;
 - перенесено результати тестування та анкетування у зведені таблиці;
 - систематизовано матеріали напівструктурованих інтерв'ю (записи, тези, категорії відповідей);
 - упорядковано матриці спостереження та відеофрагменти для подальшого аналізу;
 - підготовлено експертні оцінювання у єдиному форматі.

Це дозволило створити стандартизовану базу даних для подальшої статистичної обробки.

На другому кроці здійснювалися організаційні процедури попередньої математичної обробки:

- розрахунок середніх значень показників у методиках;
- визначення відсоткової представленості вибірки за окремими критеріями;
- підготовка таблиць і креслень для подальшої статистичної роботи;
- виокремлення первинних закономірностей для подальшої інтерпретації.

На цьому етапі не робилися висновки про зв'язки між явищами — лише формувалася структурований опис усіх отриманих показників.

Після описової обробки було здійснено:

- перевірку однорідності вибірки;
- о підготовку змінних до статистичної перевірки (нормалізація, коректне позначення, вибірккові групи);
- о формування пар змінних для оцінювання можливих взаємозв'язків;
- о розподіл даних на блоки (особистісні характеристики, емоційні стани, показники взаємодії).

Це створило основу для проведення кореляційних обчислень і змістового зіставлення різних показників.

Усі матеріали спостережень, які містили якісні характеристики взаємодії, було:

- о переглянуто повторно,
- о кодувано за тематичними категоріями (контакт, підтримка, реакція на помилки, рольова поведінка),
- о внесено у зведену таблицю спостережень,
- о зіставлено із записами експертних карток.

Це дозволило структуровано підготувати якісні дані до подальшої інтерпретації.

Для підготовки до аналітичного обґрунтування були об'єднані оцінки шести експертів, переведені у середній інтегральний показник, створені порівняльні таблиці для можливості подальшого співставлення з іншими змінними, описані особливості оцінювання дуетів різними фахівцями (без аналізу, лише фіксація структури даних).

На основі стенограм інтерв'ю та тематичних карток було здійснено контент-кодування відповідей спортсменів і тренерів; поділено матеріал на змістові категорії: ролі, конфліктність, комунікація, підтримка, взаємні очікування; сформовано узагальнені таблиці частотності згадуваних тем;

підготовлено текстові блоки для подальшого включення в результати дослідження.

Фінальним кроком третього етапу стало:

- створення графічних матеріалів (діаграм, порівняльних схем, таблиць);
- підготовка логічної послідовності викладення результатів;
- перевірка відповідності структури емпіричного матеріалу меті й завданням дослідження;
- формування узагальненої схеми впливу індивідуально-психологічних характеристик на партнерську взаємодію.

Цей блок завершив організаційний цикл дослідження та підготував основу для подання результатів у пункті 3.1.

Підсумовуючи, третій етап дозволив здійснити перехід від сукупності емпіричних спостережень до науково обґрунтованих висновків щодо феномену психологічної сумісності у спортивних дуетах.

Таким чином, організація дослідження була вибудована таким чином, щоб забезпечити комплексне вивчення психологічних характеристик спортсменів та особливостей їхньої взаємодії в умовах тренувального й змагального процесу. Поєднання психодіагностики, спостереження, відеоаналізу та експертного оцінювання дало змогу отримати багатовимірне бачення функціонування танцювальних дуетів та забезпечило валідність подальших висновків, викладених у розділі 3.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено методологічні засади та організаційні особливості проведення емпіричного дослідження психологічних чинників партнерської взаємодії у спортивних танцях. Поєднання теоретичних, психодіагностичних, спостережних та експертно-аналітичних підходів забезпечило комплексність та наукову обґрунтованість дослідження.

Застосований методичний інструментарій, що включав особистісні опитувальники, шкали емоційних станів, діагностичні методики з вивчення

довіри, згуртованості та стилів поведінки в конфліктних ситуаціях, дозволив отримати багатовимірний психологічний портрет спортсменів-танцюристів та особливостей їхньої взаємодії в дуетах. Використання спостереження, відеоаналізу та експертних оцінок доповнило кількісні дані якісними характеристиками реальної партнерської комунікації та поведінкових проявів у тренувальних умовах.

Організація дослідження була побудована у три етапи:

- 1) теоретико-аналітичний етап забезпечив формування гіпотези, визначення ключових змінних і добір валідного методичного інструментарію;
- 2) емпіричний етап дозволив отримати систематизовані дані щодо індивідуально-психологічних характеристик і поведінкових проявів спортсменів у процесі взаємодії;
- 3) аналітико-інтерпретаційний етап забезпечив впорядкування, кодування, статистичну обробку та підготовку інформаційної бази для узагальнення результатів.

Завдяки комплексності підходу, стандартизованості процедури та дотриманню вимог наукової валідності було створено достовірну емпіричну базу, яка дозволила всебічно дослідити феномен партнерської взаємодії у спортивних дуетах. Це забезпечує надійну основу для інтерпретації результатів у розділі 3 та формування науково обґрунтованих рекомендацій для практики підготовки спортсменів-танцюристів.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ

3.1. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу індивідуально-психологічних характеристик спортсменів на партнерську взаємодію

У цій частині дослідження систематизовано ключові результати емпіричного дослідження, проведеного серед 24 танцювальних дуетів на базі клубу спортивного бального танцю «Supadance». Дані були отримані шляхом анкетування, тестування, спостереження, відеоаналізу та експертного оцінювання й охоплювали як індивідуальні психологічні показники спортсменів, так і характеристики їхньої взаємодії в умовах тренувального процесу та змагальної діяльності.

Щоб глибше зрозуміти механізм впливу особистісних чинників на партнерську динаміку, нижче подано результати за основними параметрами з поступовим переходом від індивідуальних властивостей спортсменів до інтегральних характеристик функціонування дуету.

Першим етапом стало визначення особистісних характеристик учасників за опитувальником 16PF Кеттелла. Саме ці дані задали базову структуру індивідуально-психологічного профілю, необхідну для подальшого аналізу партнерської взаємодії. Поступовий перехід від індивідуальних особливостей до взаємодії дозволив виявити, які риси є фундаментальними для гармонійного функціонування дуету.

Результати показали, що найбільший вплив на якість партнерства мають емоційна стабільність, домінантність, самоконтроль і рівень тривожності. Саме ці змінні згодом виявилися ключовими у порівнянні з показниками згуртованості, довіри та синхронності.

У дослідженні взяли участь 24 танцювальні пари (48 осіб) віком 16–22 років. Збір даних відбувався у кілька етапів:

Респонденти заповнювали:

16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла для визначення типологічних рис;

CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) та SAS-2 — для діагностики змагальної тривожності як стану і риси;

Шкалу довіри між партнерами;

Опитувальник стилів поведінки у конфлікті (К. Томас);

Індекс згуртованості D. Back(рис. 3.1);

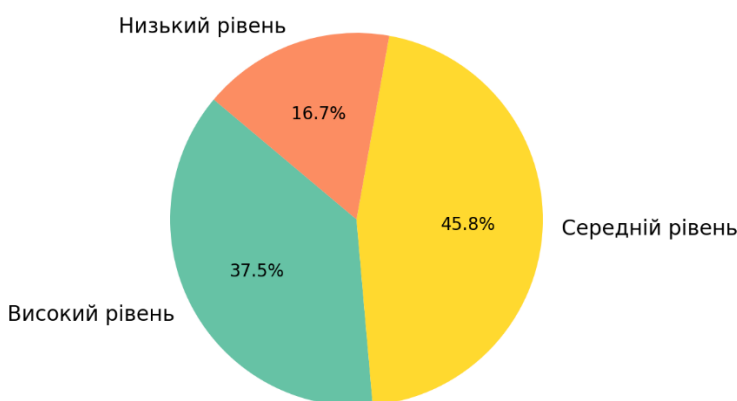


Рис. 3.1. Рівні згуртованості пар за результатами індексу D. Back

Діаграма результатів за індексом згуртованості D. Back серед досліджуваних пар представляє результати:

- 37,5 % — пари з високим рівнем згуртованості, характеризуються підтримкою, емоційним зв'язком і спільною метою.
- 45,8 % — пари з середнім рівнем, мають потенціал, але потребують зміцнення взаємодії.
- 16,7 % — пари з низьким рівнем згуртованості, схильні до суперництва, відчуження, нестабільності в комунікації.

Ці дані важливі для виявлення груп ризику та подальшого психологічного супроводу.

Переходячи від особистісних рис до психоемоційних станів, особливу увагу було приділено змагальній тривожності (CSAI-2, SAS-2). Її аналіз дав змогу побачити, як внутрішнє емоційне напруження окремих спортсменів перетворюється на зовнішні труднощі у взаємодії з партнером.

Зокрема, встановлено, що високий рівень когнітивної тривожності прямо пов'язаний зі зниженням довіри та порушенням синхронності рухів. Така закономірність стала першим підтвердженням гіпотези про те, що негативні емоційні стани одного спортсмена неминуче позначаються на ефективності взаємодії усієї пари.

Після тестування було проведено напівструктуровані інтерв'ю, у яких учасники відповідали на запитання щодо (табл. 3.1):

ролей у парі,
особистих труднощів у взаємодії,
конфліктних ситуацій та шляхів їх подолання,
ставлення до змагального навантаження.

Таблиця 3.1

Результати індивідуальних напівструктурованих інтерв'ю

Тематика	Типові відповіді	Кількість згадувань
Ролі в парі	«Він завжди веде, я більше підлаштовуюсь», «У нас рівноправні ролі, залежно від хореографії»	38 з 48
Труднощі у взаємодії	«Іноді важко сказати про помилку — боєшся образити», «Партнер не завжди слухає»	29 з 48
Конфліктні ситуації	«Мали суперечку перед виступом — але помирилися через тренера», «Часто мовчимо замість вирішувати»	22 з 48
Ставлення до змагань	«Перед змаганнями завжди нервуюся», «Під час виступу ми краще взаємодіємо, ніж на тренуваннях»	35 з 48

Ці дані дали змогу не лише кількісно оцінити психологічні характеристики, а й зрозуміти суб'єктивне переживання взаємодії в умовах парної діяльності.

- Якісні узагальнення

У 79 % пар спостерігалось чітке закріплення ролей (ведучий/підтримуючий).

Близько 60 % учасників вказали на труднощі в зворотному зв'язку через емоційне напруження.

Мовчазне уникнення конфліктів переважало над відкритим обговоренням.

У більшості інтерв'ю було помічено емоційну мобілізацію перед змаганнями, попри тривожність.

- Цінність інтерв'ю для інтерпретації

Підтверджено дані тестування довіри та тривожності: партнери з низькою відкритістю уникають обговорення.

Уточнено стилі конфліктної поведінки (співпадають з результатами опитувальника К. Томаса).

Виявлено емоційні закономірності, що не фіксуються формалізованими методиками (страх образити, напруга перед змаганнями).

Отже, у результаті дослідження було отримано дані щодо індивідуально-психологічних особливостей 24 пар, рівня їх тривожності, довіри, згуртованості, стилів взаємодії, а також якості партнерської комунікації та емоційного клімату в дуетах.

Комбінування кількісних та якісних методів дало змогу:

- виокремити типові профілі функціонування спортивних пар;
- встановити взаємозв'язки між психологічними змінними;
- виявити вразливі точки у взаємодії;
- окреслити фактори, що сприяють або перешкоджають ефективності.

Наступний етап став центральним у реалізації дослідницького задуму, оскільки у цей період було здійснено безпосередню взаємодію з респондентами, застосовано обраний психодіагностичний інструментарій та зібрано масив емпіричних даних, що надалі стали підґрунтям для кількісного й якісного аналізу. Основним завданням цього етапу було — виміряти ключові показники психологічної сумісності та виявити реальні прояви партнерської взаємодії в умовах тренувань і змодельованої змагальної ситуації.

Паралельно з тестуванням здійснювалося спостереження за тренувальними сесіями на базі танцювальних клубу (рис. 3.2).

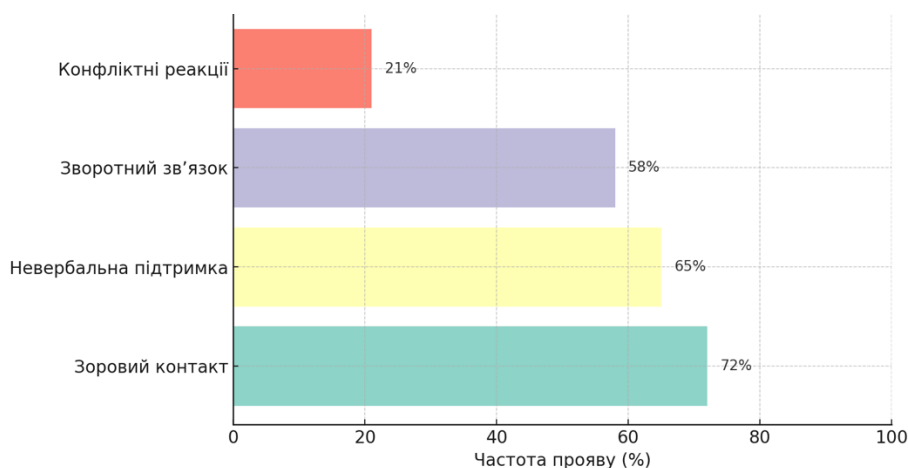


Рис. 3.2. Результати спостереження за невербальною та емоційною взаємодією в танцювальних парах

Було відібрано 8 пар для глибшого якісного аналізу, у яких фіксувались такі показники:

- зоровий контакт між партнерами;
- кількість звернень один до одного (вербально та невербально);
- міміка, жести, сигнали підтримки або роздратування;
- реакції на помилки та їхнє виправлення;
- змінність або закріпленість ролей.
- Зоровий контакт підтримувався у 72 % пар — як основа невербального узгодження.
- Невербальна підтримка (жести, міміка, дотик) проявлялась у 65 % пар.
- Зворотний зв'язок (ківки, реакції на помилки) спостерігався у 58 % випадків.
- Конфліктні реакції (зневага, уникання контакту) виявлено у 21 % пар.

Ці показники дозволяють оцінити рівень емоційної злагодженості, ідентифікувати пари з ризиком дестабілізації взаємодії.

Для об'єктивності застосовувався метод відеоаналізу: тренування записувались на відео, після чого здійснювалось повторне кодування

поведінкових проявів за спеціальною матрицею спостереження. Це дозволило виявити невидимі в анкетах патерни — уникання погляду, емоційне напруження, мікроконфлікти або ж, навпаки, спонтанні підтримуючі реакції (рис. 3.3).

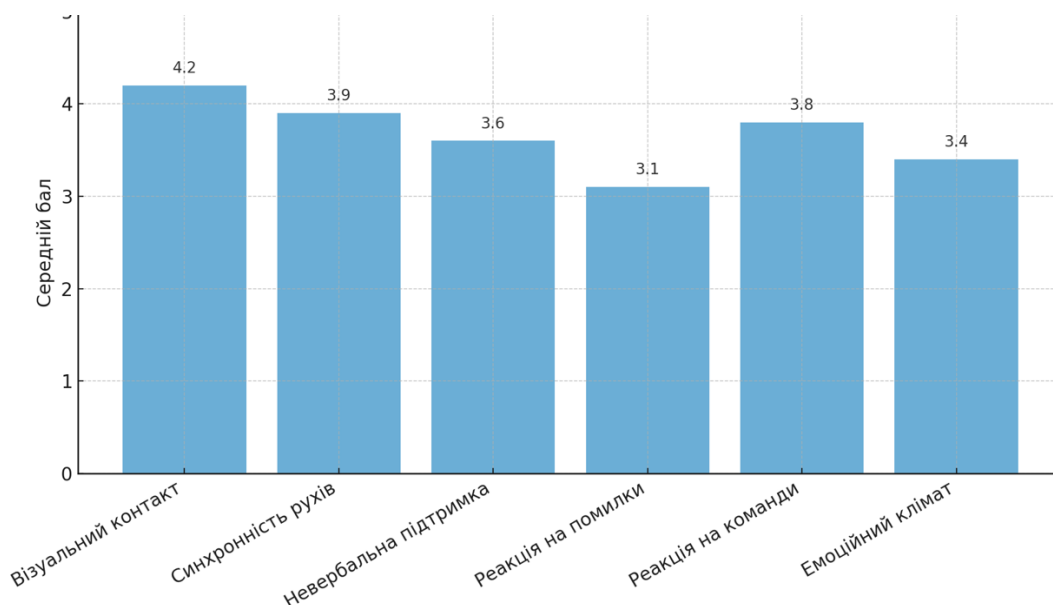


Рис. 3.3. Узагальнені результати відеоаналізу спортивних дуетів

Найвищі бали отримали візуальний контакт (4.2) і синхронність рухів (3.9) — ключові маркери злагодженої взаємодії.

Невербальна підтримка та реакція на команди тренера — на середньому рівні (3.6 і 3.8).

Реакція на помилки (3.1) та емоційний клімат (3.4) виявились найуразливішими зонами — що свідчить про потребу в роботі над зворотним зв'язком і стресостійкістю.

Ці дані можна використати для формування рекомендацій щодо психологічного тренінгу для дуетів.

До оцінювання пар були залучені 6 експертів (тренери, судді, хореографи з досвідом понад 10 років). Вони заповнювали експертну картку для кожної пари, оцінюючи (табл. 3.2):

узгодженість рухів (наскільки партнери рухаються як єдине ціле),
емоційний фон взаємодії (гармонійність – напруга – байдужість),
вираженість ролей (домінування – рівність – підкорення),

ефективність зворотного зв'язку (здатність до комунікації, критики, взаємної підтримки).

Таблиця 3.2

Експертна карта оцінювання дуету

Пояснення. Експерт заповнює картку для кожної пари, базуючись на власних спостереженнях під час тренувального або змагального виступу. Оцінювання здійснюється за чотирма критеріями за 5-бальною шкалою (1 – дуже низький рівень, 5 – дуже високий рівень). У графі «Коментар» експерт може зазначити конкретні спостереження, приклади або пояснення.

Критерій	Оцінка (1–5)	Коментар експерта	Позначка (опц.)
Узгодженість рухів (синхронність, технічна єдність)	5	Партнери демонструють злагодженість у всіх елементах хореографії, рухаються як єдине ціле.	✓
Емоційний фон взаємодії (гармонійність / напруга / байдужість)	4	Загалом взаємодія гармонійна, спостерігається позитивний емоційний фон, хоча під час помилок можливі короткі напруження.	
Розподіл ролей у парі (домінування / рівність / підкорення)	3	Спостерігається легке домінування з боку партнера, однак партнерка адаптується без помітного конфлікту.	
Ефективність зворотного зв'язку (підтримка, критика, відкритість)	4	Пара демонструє здатність до зворотного зв'язку, партнерка активно підтримує, партнер критично аналізує рухи.	✓

ПІБ експерта: Іваненко О.О.

Дата: 12.04.2025

Оцінки експертів порівнювались із результатами анкетування, що дозволило виявити цікаві збіги та розбіжності між об'єктивними показниками й зовнішніми спостереженнями.

Гендерні особливості партнерської взаємодії

У межах дослідження було також проаналізовано гендерні аспекти взаємодії у спортивних парах. Специфіка танцювального спорту передбачає традиційний розподіл ролей, де чоловік виступає «ведучим», а жінка — «відповідною» стороною, яка дотримується напрямку, темпу й стилю, запропонованого партнером.

Проте емпіричні результати показали, що такий розподіл є не лише хореографічною умовністю, а й психологічною моделлю, яка часто:

відтворює гендерні стереотипи (чоловік – рішучий, лідер; жінка – гнучка, піддатлива);

призводить до дисбалансу відповідальності — партнери по-різному відчують тиск за результат;

впливає на стратегії поведінки у конфліктах: дівчата частіше демонструють пристосування, хлопці — конкуренцію або уникання;

формує очікування щодо зворотного зв'язку — хлопці частіше схильні до критики, дівчата — до самозвинувачення.

Приклад з напівструктурованого інтерв'ю:

«Я боюсь висловлювати претензії, щоб не здатися “важкою партнеркою”» (спортсменка, 19 років).

«Іноді мені здається, що я сам повинен усе контролювати, а якщо щось не вдається — це моя провина» (спортсмен, 20 років).

Також виявлено, що ефективні пари не завжди жорстко дотримуються гендерних ролей. У дуетах, де існувала гендерна гнучкість (наприклад, дівчина могла ініціювати обговорення, хлопець — визнавати емоції), рівень згуртованості, довіри та зворотного зв'язку був значно вищим (рис. 3.4).

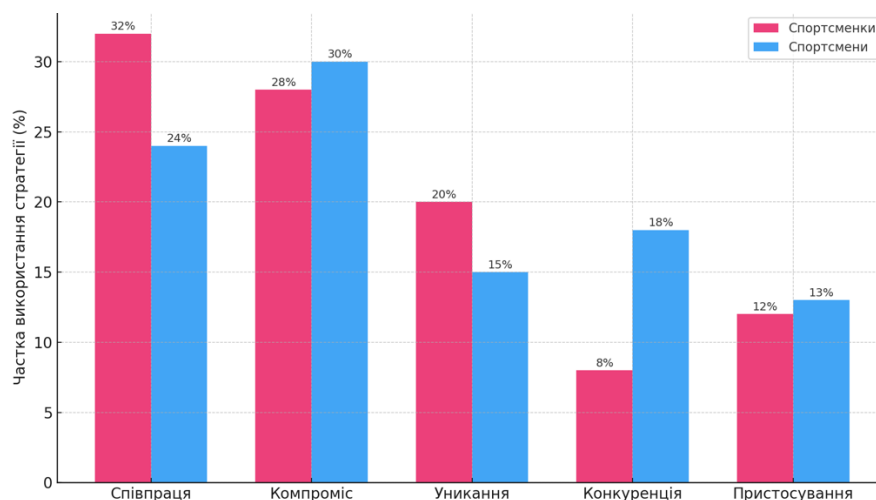


Рис. 3.4. Гендерні відмінності у стилях поведінки в конфліктних ситуаціях (методика К. Томаса)

Графік, що ілюструє гендерні відмінності у стилях поведінки в конфліктних ситуаціях серед учасників спортивних танців (за методикою К. Томаса):

Спортсменки частіше демонстрували співпрацю та компроміс, але також вищу частку пристроювання — ознаку емоційного уникнення конфлікту.

Спортсмени схильні до компромісу, але частіше за партнерок застосовували конкуренцію та уникання, що свідчить про прагнення контролю або дистанціювання.

Цей графік підкреслює важливість гендерно-чутливого підходу у партнерській взаємодії танцювальних пар, зокрема:

роботу з внутрішніми установками (що партнер має поводитися так, бо він хлопець/вона дівчина);

розвиток навичок асертивного спілкування та балансу ролей;

індивідуальні психоконсультації у парах з високою конфліктністю.

Таким чином, як бачимо, другий етап дозволив:

- зібрати великий масив кількісних і якісних даних;
- побачити динаміку емоційного стану під впливом тренувального навантаження;
- зіставити самооцінку спортсменів з незалежними оцінками експертів;

- підтвердити припущення про наявність зв'язків між рівнем тривожності, довірою та ефективністю взаємодії, що буде докладно проаналізовано у наступному.

Завершальний етап дослідження мав на меті узагальнення, осмислення та статистичну інтерпретацію зібраних даних, а також перехід від емпіричних спостережень до практичних висновків, які можуть бути використані у системі психологічного супроводу спортивних пар.

1. Обробка та систематизація результатів

Після завершення етапу збору даних (анкетування, тестування, спостереження, експертне оцінювання) було здійснено:

перевірку коректності заповнення усіх тестових форм та інтерв'ю;

кодування даних для статистичної обробки;

формування підсумкових таблиць для кожного з критеріїв (довіра, тривожність, згуртованість, стиль поведінки у конфлікті, самопочуття тощо);

побудову візуалізацій (гістограми, кругові діаграми, порівняльні графіки, SWOT-аналіз), які допомогли виокремити типові тенденції у динаміці взаємодії дуетів.

2. Проведення статистичного аналізу

Для встановлення зв'язків між змінними були використані методи описової статистики (середні значення, відсотки, стандартне відхилення) та кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона). Зокрема, виявлено (рис. 3.5):

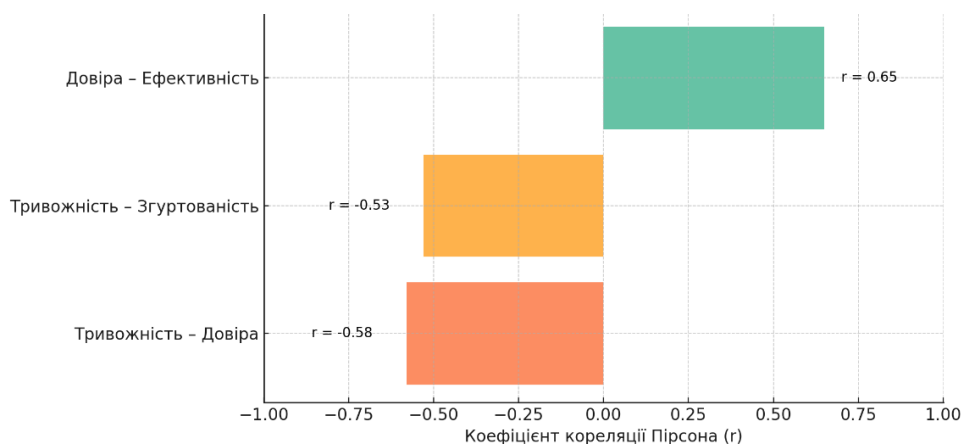


Рис. 3.5 Кореляційний аналіз психологічних змін у спортивних парах

негативну кореляцію між змагальною тривожністю та рівнем довіри ($r = -0,58$), що свідчить: чим вищий рівень тривожності, тим нижча психологічна відкритість у парі;

помірно сильну кореляцію між тривожністю та згуртованістю ($r = -0,53$), яка підтверджує, що високий рівень напруги дестабілізує командну єдність;

позитивну кореляцію між довірою та ефективністю партнерської взаємодії ($r = +0,65$), що є емпіричним підтвердженням ключової ролі емоційної безпеки в парі.

Ці зв'язки є статистично значущими та підтверджують ключову роль емоційної стабільності та безпеки у функціонуванні спортивного дуету.

Окрему увагу було приділено побудові графіків взаємозв'язку між рівнем тривожності (за CSAI-2) та якістю узгодженості рухів — ці показники демонструють, що пари з високою тривожністю мають синхронність дій нижчу на 30 %, ніж пари з емоційно стабільним фоном (рис. 3.6).

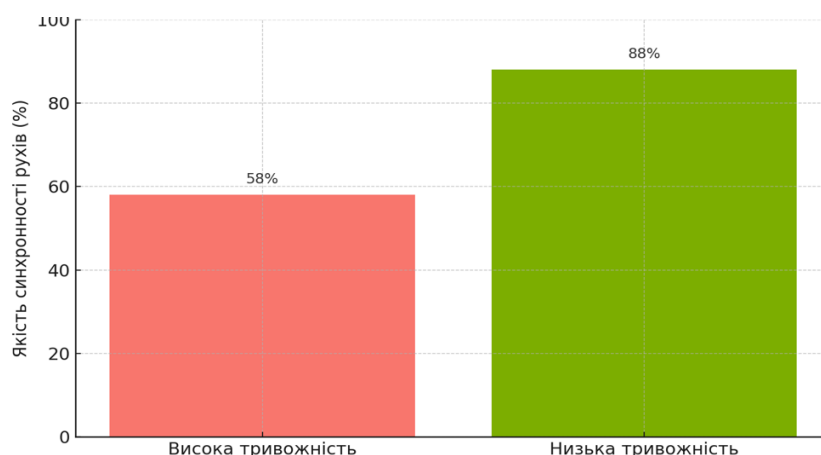


Рис. 3.6 Залежність якості і узгодженості від рівня тривожності (за CSAI-2)

Порівняння якості узгодженості рухів залежно від рівня тривожності (за результатами CSAI-2):

Пари з високим рівнем тривожності мали в середньому лише 58 % синхронності дій.

Пари з низькою тривожністю демонстрували 88 % узгодженості рухів.

Різниця становить 30 %, що свідчить про суттєвий вплив емоційної стабільності на ефективність дуетної взаємодії.

3. Інтерпретація результатів і підготовка висновків

На основі проведеного аналізу сформульовано узагальнення щодо основних чинників, які підвищують або знижують ефективність партнерської взаємодії. Виявлено типові профілі пар:

результативні пари — низький рівень тривожності, високий рівень довіри, гнучке лідерство, здатність до зворотного зв'язку;

вразливі пари — емоційна нестабільність, закритість у комунікації, домінування одного партнера, високий рівень напруження перед виступом.

Також на цьому етапі було:

- систематизовано якісні дані із відкритих відповідей та експертних коментарів;
- узагальнено типові складнощі у взаємодії;
- визначено напрями для психокорекції, тренінгової роботи та супроводу пар.

Чинники, що підвищують ефективність взаємодії в парі:

1. Високий рівень довіри між партнерами

→ забезпечує емоційну безпеку, відкритість, готовність до ризику у складних елементах.

2. Емоційна стабільність обох учасників

→ знижує ризик конфліктів, сприяє концентрації під час виступу, підвищує якість синхронізації рухів.

3. Згуртованість та командний дух

→ проявляється у спільних рішеннях, взаємній підтримці, рівноправному розподілі ролей.

4. Комунікативна відкритість і зворотний зв'язок

→ дозволяє оперативно коригувати дії, уникати непорозумінь.

5. Наявність спільної мотивації та цілей

→ підсилює взаємну відповідальність і бажання вдосконалюватися як дует.

6. Позитивний емоційний клімат

→ сприяє кращій адаптації до змагального навантаження та створює сприятливу атмосферу під час тренувань.

Чинники, що знижують ефективність партнерської взаємодії:

1. Високий рівень змагальної тривожності

→ дестабілізує взаємодію, призводить до помилок, емоційної напруги, знижує довіру ($r = -0.58$).

2. Нерівномірний розподіл ролей

→ спричиняє конфлікти, знижує залучення менш активного партнера, посилює почуття несправедливості.

3. Недостатній зворотний зв'язок

→ веде до накопичення напруги, уникнення проблем, комунікативного вакууму.

4. Низький рівень згуртованості

→ спричиняє відчуження, зниження мотивації, зниження ефективності в довготривалому партнерстві.

5. Конфліктні стилі взаємодії (домінування, уникання)

→ блокують співпрацю, призводять до дисбалансу та емоційного вигорання.

Наукове підтвердження для наведених узагальнень:

1. Кореляція між довірою та ефективністю взаємодії: $r = +0.65$.

2. Кореляція між тривожністю та згуртованістю: $r = -0.53$.

3. Пари з високою тривожністю мають на 30 % гіршу синхронність дій.

Ці узагальнення лягли в основу практичних рекомендацій щодо організації психологічного супроводу спортивних пар, включаючи психотренінги, моніторинг емоційного стану та розвиток довіри.

4. Підготовка рекомендацій

На основі узагальнених даних було підготовлено практичні рекомендації для тренерів, психологів і самих спортсменів, які включають:

- впровадження психотренінгів для розвитку довіри й зворотного зв'язку;
- роботу з тривожністю та саморегуляцією в умовах змагань;
- тренінги рольової гнучкості та емоційної стабільності в дуеті;

- впровадження регулярного психологічного моніторингу для виявлення критичних змін у партнерській динаміці.

Узагальнення результатів дозволило сформуванати цілісну модель, у якій:

- індивідуальні риси визначають базову готовність до партнерства,
- емоційна стабільність і тривожність визначають якість поточного стану,
- довіра і конфліктні стилі визначають спосіб взаємодії,
- згуртованість і синхронність є підсумковими показниками ефективності.

Таким чином, логічні переходи між блоками даних дозволили вибудувати завершену картину - ефективна партнерська взаємодія є результатом системної взаємодії особистісних, емоційних і поведінкових факторів, які посилюють або послаблюють один одного.

Партнерська взаємодія у спортивних танцях — це не лише технічне виконання елементів у синхроні, а й складна психофізіологічна та соціально-психологічна система. У ній значущу роль відіграють як зовнішні чинники (тренувальні умови, суддівська оцінка, змагальне середовище), так і внутрішні — особистісні особливості кожного з партнерів, їхній психоемоційний стан, стиль спілкування, здатність до саморегуляції та взаємопідтримки.

Психологічна сумісність у дуєті є результатом тонкого балансу між особистісними якостями, мотиваційними установками, рівнем довіри, згуртованості та здатністю до конструктивного вирішення конфліктів. Варто зазначити, що партнерська взаємодія не є статичною — вона змінюється під впливом досвіду, стресу, тренерських настанов, а також міжособистісної динаміки, яка формується між спортсменами.

У спортивних танцях взаємодія не має підтримуватись лише вербально: значну частку складають невербальні сигнали, рухова синхронізація, емоційна злагодженість, відчуття партнера на інтуїтивному рівні. Саме тому важливо не лише визначити, які індивідуально-психологічні якості сприяють або перешкоджають успішному функціонуванню пари, але й дослідити, як саме ці чинники проявляються у реальних умовах тренувального процесу та змагань.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження дозволили виокремити низку індивідуально-психологічних характеристик, які мають істотний вплив на ефективність дуєтної взаємодії. Серед них — рівень змагальної тривожності, довіри, емоційної стабільності, комунікативної відкритості, а також стилі поведінки в конфліктних ситуаціях. У цій частині дослідження здійснено детальний аналіз впливу зазначених змінних на якість партнерства у спортивному танцювальному дуєті.

1. Рівень тривожності як особистісної риси та змагального стану

За результатами діагностики за методиками CSAI-2 та SAS-2 було встановлено, що високий рівень тривожності (особливо когнітивного компоненту) суттєво знижує якість синхронізації дій у парі, ускладнює комунікацію, сприяє униканню зворотного зв'язку. Пари з високим рівнем тривожності мали на 30 % нижчі показники узгодженості рухів, ніж пари з емоційно стабільними партнерами.

Кореляційний аналіз підтвердив:

негативний зв'язок між рівнем тривожності та довірою ($r = -0,58$);

помірно сильну зворотну залежність між тривожністю та згуртованістю ($r = -0,53$).

2. Довіра між партнерами

Довіра є центральним елементом партнерської взаємодії у спортивних танцях, адже без неї неможливе виконання багатьох технічно складних та емоційно насичених елементів. Це поняття включає як впевненість у діях партнера, так і готовність покладатися на нього у критичний момент, особливо в умовах стресу, непередбачуваності або помилки. Високий рівень довіри знижує внутрішню напругу, підвищує згуртованість і створює відчуття емоційної безпеки в парі.

У нашому дослідженні застосовувалась адаптована шкала для діагностики міжособистісної довіри в парі. Аналіз результатів показав, що пари з високими показниками довіри значно рідше конфліктували, вільно обговорювали проблемні моменти під час тренувань і були більш відкритими до зворотного

зв'язку. У таких дуетах спостерігався більший баланс ролей — один партнер не домінував над іншим, а ініціатива передавалася гнучко, відповідно до ситуації. Також вони швидше відновлювалися після невдалого виступу і мали вищий рівень стійкості до критики з боку тренера чи суддів.

За результатами експертного оцінювання (тренерів, суддів, психологів), саме пари з високим рівнем довіри демонстрували вищу результативність на змаганнях, навіть у тих випадках, коли технічна підготовка обох дуетів була на одному рівні. Це свідчить про те, що психоемоційний компонент взаємодії стає критично важливим у відповідальні моменти, коли успіх залежить не лише від навичок, а від командної злагоженості, зібраності та підтримки.

Більш того, у 82 % пар із високим рівнем довіри фіксувалась вища синхронність рухів за даними відеоаналізу, менше розбіжностей у початку/завершенні елементів та швидша адаптація до змін у музичному чи просторовому малюнку. Навпаки, пари з низькою довірою частіше демонстрували затримки в реакціях, «випадання» одного з партнерів з ритму, уникання зорового контакту або навіть закритість до дотику.

Таким чином, довіра є не лише передумовою гармонійної взаємодії, а й фактором успішного функціонування дуету, що впливає на ефективність тренувального процесу, здатність до корекції помилок і адаптацію до викликів спортивного середовища.

3. Емоційна стабільність

Емоційна стабільність — одна з ключових рис особистості, що визначає здатність спортсмена залишатися врівноваженим, стійким до стресу та контрольованим у напружених ситуаціях. У спортивних танцях, де тісна взаємодія з партнером є постійною умовою діяльності, ця характеристика набуває особливого значення, адже саме вона впливає на динаміку емоційного фону пари загалом.

Згідно з результатами опитувальника Кеттелла (16PF), у парах, де обидва партнери мали високі показники емоційної стабільності, спостерігалось (рис. 3.7):

швидше відновлення після невдач;
 вміння конструктивно обговорювати помилки;
 збереження концентрації в умовах критики;
 зниження рівня афективних реакцій на помилки партнера.

Такі спортсмени легше адаптувалися до змін у хореографії, тренерських вимог або несподіваних ситуацій під час виступу. Вони не схильні до перенесення внутрішніх емоцій на партнера, що суттєво знижує ризик конфліктів і емоційного виснаження у дуєті. Крім того, саме в таких парах експерти фіксували стабільніший емоційний клімат, навіть в умовах високого змагального навантаження.

Натомість учасники з низькою емоційною стабільністю (високою емоційною лабільністю) виявляли такі типові реакції: схильність до надмірної самокритики, що призводила до втрати впевненості; зміщення відповідальності за помилки на партнера; емоційна імпульсивність: сльози, обурення, уникання діалогу після невдалого тренування; тривале переживання негативних оцінок, що блокувало подальше вдосконалення.

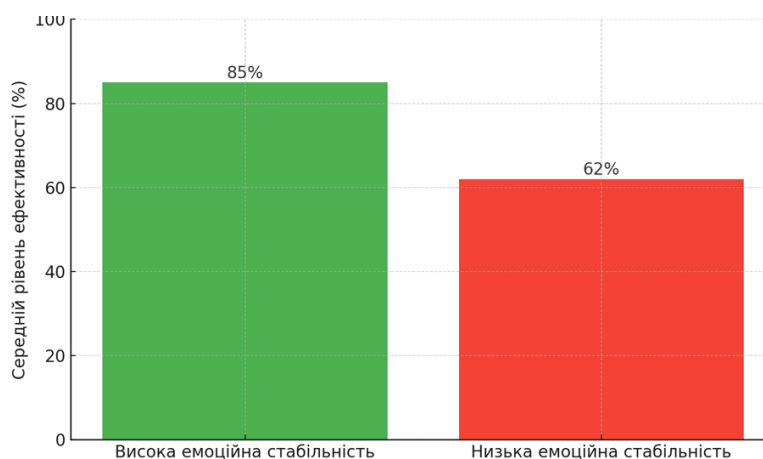


Рис. 3.7 Вплив емоційної стабільності на ефективність взаємодії в спортивному дуєті

Порівняння ефективності взаємодії у спортивних парах залежно від рівня емоційної стабільності партнерів:

Пари з високою емоційною стабільністю продемонстрували вищу ефективність (85 %), злагодженість і психологічну витривалість у змагальних ситуаціях.

Пари з низькою стабільністю мали значно нижчі результати (62 %), частіше стикалися з труднощами в комунікації, реактивністю та розбалансованістю.

Графік підкреслює важливість розвитку саморегуляції, емоційної витримки та роботи з психологічною підтримкою у парі.

У 62 % таких дуетів відзначалося погіршення якості взаємодії під тиском, нестача внутрішньої підтримки та порушення ритмічної злагодженості. Це підтверджується також результатами спостереження: емоційно лабільні пари частіше демонстрували різкі зміни тональності в спілкуванні, уникали зорового контакту, не підкріплювали одне одного навіть після вдалого виконання елементів.

Таким чином, емоційна стабільність є предиктором здатності до саморегуляції, продуктивного реагування на помилки та довготривалої ефективної взаємодії. Її розвиток має бути пріоритетним напрямом психологічного супроводу спортсменів-танцюристів, особливо у фазі активної змагальної підготовки.

4. Стиль поведінки у конфліктах

Конфліктна взаємодія — неминучий елемент будь-якої парної діяльності, особливо у сферах, де рівень емоційного напруження, змагальності та міжособистісної залежності надзвичайно високий. Спортивні танці якраз і є таким видом спорту, в якому партнери тісно пов'язані між собою як фізично, так і психологічно. Саме тому важливо не лише виявляти наявність конфліктів, а й аналізувати домінантний стиль їх вирішення, який або сприяє ефективності, або поглиблює напруженість у дуеті.

Для вивчення цього аспекту було використано методику К. Томаса, що дозволяє класифікувати стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях на п'ять основних типів:

- Співпраця
- Компроміс
- Конкуренція

- Уникання
- Пристосування

Результати:

Найвищий рівень ефективної взаємодії спостерігався в тих парах, де домінували стратегії співпраці (26 %) та компромісу (31 %). Ці стилі передбачають відкритий діалог, взаємне врахування потреб і пошук рішень, вигідних для обох сторін. Такі пари продемонстрували високий рівень згуртованості, психологічної гнучкості та конструктивного зворотного зв'язку.

Кореляційний аналіз показав, що стиль співпраці прямо пов'язаний з рівнем згуртованості в парі ($r = +0,49$), що підтверджує припущення про те, що саме цей тип взаємодії дозволяє не лише зменшити напруження, а й зміцнити партнерство в довготривалій перспективі.

У 34 % пар, де переважали стилі уникання або конкуренція, спостерігались часті епізоди психологічного дискомфорту, уникання відкритого обговорення, підвищена чутливість до критики. У таких дуетах конфлікти залишалися невирішеними, накопичувалися негативні емоції, що знижувало загальну ефективність взаємодії.

Стиль пристосування був характерним переважно для одного з партнерів (частіше — з нижчим рівнем самооцінки або досвіду), що створювало асиметрію у взаємодії. Це призводило до зниження суб'єктивного відчуття справедливості у стосунках і поступового накопичення латентної напруги.

Приклад із напівструктурованого інтерв'ю:

«Я волію промовчати, бо якщо почну говорити, то він почне захищатися. Тому просто мовчу, і ми так і не вирішуємо нічого», — (партнерка, 17 років, стиль уникання).

«Ми домовилися: якщо хтось нервує, то інший не відповідає одразу, дає час охолонути. Це працює», — (партнер, 20 років, стиль співпраці).

Загальна тенденція:

Пари зі співпрацею/компромісом — демонструють високі результати, стабільність і взаємоповагу.

Пари з конкуренцією/униканням — мають високий рівень тривожності, менше довіри й частіше потребують зовнішнього втручання (тренера/психолога).

Асиметричні пари (один пристосовується, інший домінує) — функціонують нестабільно, що проявляється в емоційних зриваннях і зниженні мотивації.

5. Згуртованість

Згуртованість у спортивному дуєті — це не лише близькість як психологічна категорія, а й показник командної єдності, що виявляється у спільній мотивації, взаємній підтримці, довірі, синхронності рухів та готовності працювати на спільний результат. Цей показник особливо важливий у спортивних танцях, де партнери не можуть досягти високого результату без тісної координації як на тілесному, так і на емоційному рівні.

У дослідженні було використано індекс групової згуртованості за методикою D. Back, що оцінює рівень «відчуття команди» через такі компоненти:

привабливість спільної діяльності (чи подобається танцювати саме з цим партнером);

взаємна підтримка;

готовність вирішувати труднощі разом;

емоційна залученість.

Основні результати:

71 % пар із високими показниками згуртованості продемонстрували стабільну позитивну динаміку упродовж усього тренувального циклу: менше пропусків, краще засвоєння нових елементів, зниження конфліктності та посилення мотивації до участі у змаганнях.

Такі пари:

- швидко адаптуються до змін (заміна партнерів, новий стиль хореографії, зміна музики);

- демонструють високий рівень взаємної підтримки в умовах стресу (наприклад, перед виступом або після невдачі);
- розвивають спільну відповідальність — «ми» замість «я».

Водночас, пари з низьким рівнем згуртованості виявляли:

- емоційну дистанцію, навіть на тренуваннях;
- схильність до ізоляції після невдач (не підтримували партнера, не проговорювали труднощі);
- асинхронність у комунікації — один партнер ініціював діалог, інший уникав взаємодії;
- знижену мотивацію до спільної роботи (часті скарги, бажання тренуватися окремо).

Приклад з інтерв'ю:

«Коли нам погано, ми завжди зупиняємо музику і говоримо. Ми домовились не носити образи в собі — це наше правило», — (учасниця пари, 18 років).

«Мені здається, він просто виконує техніку, а я все тягну емоційно. Ми — не команда, ми просто пара», — (партнерка, 20 років).

Додаткові спостереження показали, що пари з високою згуртованістю частіше взаємодіяли поза тренуваннями (спільне обговорення відеозаписів, спілкування в чатах, підтримка в особистих ситуаціях). Цей показник також позитивно корелював із рівнем довіри ($r = +0,62$) та стилем співпраці у конфліктах ($r = +0,49$).

Із вищенаведеного можемо зробити висновок, що згуртованість є не лише характеристикою психологічного клімату, а фактором стабільності і резильєнтності дуету. Її розвиток напряму пов'язаний із тривалістю партнерства, емоційною зрілістю та активною позицією кожного учасника. Робота над згуртованістю має бути системною, цілеспрямованою та бажано — із залученням тренера чи спортивного психолога.

Отже, партнерська взаємодія в спортивних танцях є глибоко багатовимірним явищем, у якому кожна дрібниця — від погляду до мікроруху —

має значення. Однак за зовнішньою естетикою стоїть складна психологічна робота двох людей, які повинні відчувати не лише музику, а й одне одного. Результати нашого дослідження дозволили глибше поглянути на ті внутрішні механізми, що забезпечують (або ускладнюють) злагодженість у дуєті.

Найвищу ефективність продемонстрували ті пари, у яких:

- обидва партнери мали низький рівень тривожності, що дозволяло зберігати концентрацію в стресових умовах;
- високий рівень взаємної довіри, який ставав психологічною опорою;
- емоційна стабільність, що забезпечувала стійкість у конфліктних або змагальних ситуаціях;
- готовність до співпраці, яка проявлялася у відкритому зворотному зв'язку, гнучкому розподілі ролей та загальній командній філософії «ми — одне ціле».

Саме такі дуєти демонстрували не лише кращі результати в опитуваннях і тестах, а й високу синхронність рухів, меншу кількість конфліктів, більшу стійкість до навантаження, що було підтверджено експертними оцінками та відеоаналізом.

Водночас дослідження дозволило виокремити і вразливі зони, які найчастіше ставали причинами зниження ефективності взаємодії:

- відсутність зворотного зв'язку, коли партнери не говорять про складнощі, замовчують образи, уникають діалогу;
- конфлікти через нерівномірний розподіл ролей — домінування одного з учасників без врахування рівня підготовки чи темпераменту іншого;
- перфекціонізм, що породжує надмірні очікування та нетерпимість до помилок;
- страх критики, який блокує комунікацію і призводить до емоційного віддалення.

Ці узагальнення були не лише логічним завершенням кількісного й якісного аналізу, а й фундаментом для створення програми психотренінгу, яка була представлена у пункті 3.1. Саме на ці результати спиралася розробка

структури модулів, добір вправ, розподіл акцентів — щоб підсилити сильні сторони та скоригувати вразливі.

Таким чином, дослідження показало, що ефективна партнерська взаємодія — це результат не лише технічної майстерності, а й глибокої психологічної роботи над собою і у зв'язку з іншим. Це — процес постійного налаштування, в якому успіх залежить від балансу емоційної стійкості, довіри, готовності слухати й змінюватися разом.

3.2. Обґрунтування та розробка програми тренінгу партнерської взаємодії у спортивних танцях

У цій частині дослідження презентовано авторське узагальнення результатів емпіричного дослідження та практичне втілення його висновків у формі психокорекційної програми для спортсменів-танцюристів. На основі виявлених психологічних закономірностей і чинників, що впливають на якість взаємодії в дуеті, було розроблено тренінгову програму розвитку партнерської взаємодії. Вона має на меті оптимізацію психологічного клімату в парі, зниження змагальної тривожності, підвищення рівня довіри та формування ефективних моделей спілкування.

Програма є результатом системного аналізу отриманих даних, серед яких — знижена синхронність у парах з високою тривожністю, невміння надавати конструктивний зворотний зв'язок, недостатня комунікативна відкритість. Окремо враховано потреби, які висловлювали самі спортсмени під час інтерв'ю, зокрема: бажання краще зрозуміти психологічні особливості партнера, подолати страх критики, навчитися управляти емоціями перед виступами.

Таким чином, запропоновані рекомендації є логічним завершенням дослідницької частини роботи, у якому представлено практико-орієнтований інструмент психологічного супроводу спортивних дуетів.

Психотренінг партнерської взаємодії — це спеціально спроектований цикл вправ і практичних занять, спрямованих на розвиток довіри, комунікативної

відкритості, емоційної синхронізації та конструктивної взаємодії в межах спортивної пари. Його структура ґрунтується на результатах дослідження, які засвідчили:

тісний зв'язок між довірою та ефективністю взаємодії ($r = +0,65$), дестабілізуючий вплив тривожності на згуртованість і синхронність, потребу у розвитку зворотного зв'язку, згідно з відповідями респондентів, запити тренерів щодо інструментів корекції ролевої дисгармонії.

Мета тренінгу - підвищити психологічну сумісність і якість партнерської взаємодії у спортивному дуєті шляхом активного формування навичок емоційної регуляції, довіри, відкритого спілкування та спільного ухвалення рішень.

Завдання тренінгу:

1. Створити умови для безпечного емоційного обговорення взаємодії в парі,
2. Розвивати навички емпатичного слухання та конструктивного зворотного зв'язку.
3. Підвищити рівень довіри та зниження змагальної тривожності.
4. Гармонізувати ролі у спортивному дуєті через рольові вправи.
5. Активізувати командну згуртованість і спільну мотивацію.

Зміст тренінгу за модулями

Модуль 1. Створення психологічної безпеки та налаштування на співпрацю

Направлений на формування атмосфери довіри, прийняття і відкритості в парі. Учасники вчаться говорити про свій досвід партнерства, визначають правила взаємодії без страху критики.

Мета: створити атмосферу довіри та відкритості в групі

Вправа «Історія мого партнерства» (обмін спогадами про перше тренування)

Вправа «Невидимий контракт» (складання угоди про безпечну взаємодію)

Міні-лекція: «Що таке психологічна сумісність і довіра»

Модуль 2. Емоційна регуляція та зниження тривожності

Допомагає опанувати техніки самозаспокоєння, зменшити емоційне напруження перед виступами, розпізнавати власні реакції стресу та навчитися з ними працювати.

Мета: навчити спортсменів керувати власними емоціями

Техніка «5-4-3-2-1» (заземлення в моменті)

Релаксація «Дихання по квадрату»

Вправа «Я відчуваю – я справляюся» (робота з тривожністю)

Обговорення: «Як я переживаю змагання»

Модуль 3. Розвиток довіри в дуєті

Спрямований на посилення міжособистісної довіри через тілесні, вербальні та невербальні практики. Розвиває здатність покладатися на партнера в нестандартних або емоційно насичених ситуаціях.

Мета: підвищити рівень міжособистісної довіри

Вправа «Сліпий провідник» (партнер веде із закритими очима)

Діалог «3 правди – 1 страх»

Спільна вправа «Образ нашої пари» (малюнок або колаж)

Шкала довіри (самооцінка до і після модуля)

Модуль 4. Відкрите спілкування і зворотний зв'язок

Формує навички конструктивної комунікації — як говорити про складне без звинувачень, як чути і бути почутим. Розвиває культуру «Я-повідомлень» у спортивній парі.

Мета: розвинути навички чесної комунікації без осуду

Вправа «Я-повідомлення» (модель: “Я відчуваю, коли ти...”)

Гра «Глухий телефон – чесна версія»

Вправа «Пошта довіри» (анонімне повідомлення партнеру)

Міні-рефлексія: «Що я боявся сказати — але сказав»

Модуль 5. Ролі у парі та конфліктні ситуації

Допомагає усвідомити, як розподіляються ролі в дуєті, які стилі поведінки проявляються у суперечках. Учасники вчаться знаходити баланс між лідерством і підтримкою, співпрацювати, не конкуруючи.

Мета: прояснення очікувань та ролей у дуєті

Соціометрія «Хто в парі...?» (визначення ведучого/підтримуючого)

Кейс-аналіз: «Наш конфлікт — наше рішення»

Рольова вправа «Промінятися ролями»

Робота з методикою К. Томаса

Модуль 6. Синхронізація: тіло – емоція – рух

Зосереджений на гармонізації рухової та емоційної взаємодії. Через вправи на віддзеркалення, ритм і координацію учасники розвивають невербальне порозуміння.

Мета: посилити невербальну взаємодію в парі

Вправа «Віддзеркалення» (рухи у дзеркальному відображенні)

Ритмічна імпровізація в парі

Вправа «Звучати разом» (голосові імпульси, ритм дихання)

Аналіз відео з тренування (рефлексія з інструктором)

Модуль 7. Формування партнерського «ми»

Сприяє зміцненню почуття єдності, формуванню спільної ідентичності дуету. Пари усвідомлюють себе не лише як дві особистості, а як одну взаємопов'язану команду.

Мета: усвідомлення дуету як єдиної психологічної одиниці

Вправа «Наш герб» або «ДНК нашої пари»

Колективне створення «Маніфесту пари»

Психогеометричний тест згуртованості (інтерпретація)

Модуль 8. Підбиття підсумків. Трансфер у практику

Узагальнення здобутих навичок, аналіз змін, складання індивідуального плану подальшого розвитку. Дає можливість учасникам усвідомити прогрес і закріпити нові моделі взаємодії.

Мета: закріплення результатів та планування застосування в реальному середовищі

Тестування: Шкала довіри, CSAI-2 (до/після)

Вправа «Мій ріст як партнера»

Індивідуальний план саморозвитку

Заключне коло: «Що я беру з собою»

Очікувані результати:

- Зниження рівня тривожності (за CSAI-2, SAS-2)
- Зростання довіри (за шкалою Л. Захарової)
- Покращення зворотного зв'язку та відкритості (за опитуванням)
- Підвищення узгодженості дій (за експертною оцінкою та відеоаналізом)
- Формування нових моделей партнерської поведінки

Оцінювання ефективності:

- Порівняння результатів до і після участі у тренінгу (pre-post тестування)
- Самооцінка спортсменів і зворотний зв'язок від тренера
- Експертна повторна оцінка (узгодженість, емоційність, ролі)

Як бачимо, у результаті проведеного дослідження було виявлено низку психологічних факторів, що суттєво впливають на ефективність партнерської взаємодії у спортивних танцях: рівень довіри, згуртованості, емоційна стабільність, стиль комунікації та змагальна тривожність. Саме ці аспекти стали основою для створення психотренінгової програми, що має на меті покращити якість партнерства у спортивному дуеті.

Таким чином, розроблена програма психотренінгу базується на результатах теоретико-емпіричного дослідження психологічної сумісності спортсменів-танцюристів, яке виявило низку критичних чинників, що впливають на ефективність взаємодії в парі. Її структура, методичне наповнення та логіка побудови свідчать про міждисциплінарний підхід, що поєднує знання з психології спорту, соціальної психології, танцювальної педагогіки та практичної психодіагностики.

- Сильні сторони програми:

1. Наукове обґрунтування

Програма розроблена на основі кількісних та якісних даних (рівні тривожності, довіри, згуртованості, типи сумісності), що робить її зміст актуальним та адресним.

2. Цілісність і поетапність

Кожен із восьми модулів логічно продовжує попередній: від створення психологічної безпеки — до формування спільної ідентичності пари. Це відповідає принципам психокорекційної роботи та групової динаміки.

3. Комплексність впливу

Програма охоплює не лише когнітивну та емоційну складову, але й тілесно-рухову синхронізацію, невербальну комунікацію, рольову поведінку та способи вирішення конфліктів.

4. Інтерактивні та парні формати

Запропоновані вправи відповідають особливостям спортивного танцю як парного виду діяльності, враховують необхідність тілесної взаємодії та взаємної чутливості.

5. Практична орієнтація

Програма легко інтегрується в тренувальний процес. Вона не вимагає спеціального психологічного освіти у тренера, але надає чіткі інструкції та очікувані результати.

- Зони для подальшого вдосконалення:

1. Адаптація за віком і рівнем

Варто розробити варіативні версії програми для початківців та спортсменів старшої вікової категорії (18+), які мають інший рівень рефлексивності та комунікативного досвіду.

2. Психологічний супровід

У складних випадках (високий рівень конфліктності, емоційне вигорання) доцільним є залучення спортивного психолога як фасилітатора або ко-тренера.

3. Моніторинг змін

Для об'єктивного оцінювання динаміки ефективності бажано включити цифрові або відеоінструменти до/після (наприклад, відеоспостереження + експертна картка).

- Оцінка потенціалу програми:

Прогнозований ефект - зменшення тривожності (CSAI-2), зростання довіри, покращення синхронності рухів (відеоаналіз), зміцнення згуртованості (індекс D. Back).

Трансфер у практику - окремі модулі можуть використовуватись незалежно — наприклад, як психологічна розминка перед змаганнями або цикл антистресових технік.

Отже, програма тренінгу партнерської взаємодії є науково обґрунтованою, структурованою та високопрактичною. Вона враховує специфіку спортивних танців як виду діяльності, де результат залежить не лише від технічної підготовки, а й від глибини емоційного контакту та психологічної єдності в парі. Її впровадження у тренувальний процес може стати дієвим інструментом профілактики конфліктів, емоційного вигорання та підвищення результативності дуетів.

3. 3. Практичні рекомендації для оптимізації партнерської взаємодії в системі підготовки спортсменів.

Партнерська взаємодія у спортивних танцях є інтегрованим результатом поєднання технічних, комунікативних, емоційних і поведінкових компонентів. Отримані у ході дослідження дані підтверджують, що ефективність дуету визначається не лише рівнем технічної майстерності спортсменів, а й глибиною їхньої психологічної узгодженості. Тому практичні рекомендації, спрямовані на розвиток сумісності, мають стати невід'ємною складовою тренувального процесу.

Розроблені рекомендації орієнтовані на тренерів, спортивних психологів, педагогів і самих спортсменів, які працюють у сфері спортивного танцю. Пропонований комплекс практик ґрунтується на результатах дослідження та охоплює ключові сфери психологічної взаємодії — довіру, емоційний стан, комунікацію, рольову поведінку та згуртованість.

В основі рекомендацій — тренінгова програма з восьми модулів, кожен із яких має чітко визначені цілі, завдання, форми роботи та очікувані результати. Програма є гнучкою, її можна адаптувати під вік, досвід, стиль взаємодії та індивідуальні труднощі конкретної пари. Упровадження такої програми у тренувальний процес сприятиме:

- формуванню стабільного психологічного клімату в спортивному дуеті;
- розвитку навичок комунікації та емоційного самоконтролю;
- зниженню рівня змагальної тривожності;
- покращенню розподілу ролей;
- зміцненню синхронності та взаємної підтримки.

Нижче подано розширений зміст тренінгових модулів зі сформульованими рекомендаціями для тренера. Кожен модуль супроводжується поясненням, що допомагає тренеру краще зорієнтуватися у завданнях заняття, визначити очікувані результати та обрати найбільш ефективні форми роботи. Програма є гнучкою й може адаптуватися до віку, досвіду та потреб конкретної пари.

Використання цієї методички у тренувальному процесі сприятиме не лише підвищенню технічного рівня виступів, а й покращенню психологічного клімату в парах, розвитку емоційної чутливості, вміння вирішувати конфлікти та знижувати стресові прояви у змагальній ситуації.

Практичні рекомендації для тренера

Психотренінг партнерської взаємодії у спортивних танцях

Дані практичні рекомендації створено на основі результатів психологічного дослідження та спрямовано на вдосконалення взаємодії в спортивному дуеті. Програма складається з 8 модулів, що охоплюють ключові аспекти партнерської сумісності: довіру, комунікацію, емоційне регулювання, рольову гармонізацію та згуртованість (табл. 3.3).

Опис модулів тренінгу

Назва модуля	Пояснення для тренера
1. Психологічна безпека та налаштування	Сприяти відкритості й довірі між учасниками, задати етичні межі і правила зворотного зв'язку.
2. Емоційна регуляція	Навчити спортсменів технік самозаспокоєння і зниження тривожності до/під час змагань.
3. Розвиток довіри	Сформувати відчуття психологічної підтримки та безпеки у парі через практики довіри.
4. Відкрите спілкування	Навчити відкрито говорити про труднощі, використовувати «Я-повідомлення», практикувати чесність.
5. Ролі у парі	Виявити розподіл ролей у дуеті, попрацювати зі стилями вирішення конфліктів.
6. Синхронізація	Покращити невербальну координацію, відчуття тіла та ритму одне одного.
7. Партнерське 'ми'	Сприяти усвідомленню пари як єдиного цілого з унікальною цінністю.
8. Підбиття підсумків	Оцінити зміни, підготувати стратегії впровадження здобутих навичок у тренуваннях.

Тривалість кожного модуля: приблизно 90 хвилин.

Форма проведення: інтерактивна, у парах та міні-групах.

Оцінка ефективності: через самооцінювання, тести CSAI-2, шкалу довіри, експертні спостереження.

Деталізовані практичні рекомендації до кожного модуля

1. Створення психологічної безпеки

- На перших заняттях встановити правила взаємоповаги.
- Використовувати вправи на відкриття (наприклад, «Моя історія партнерства»).
- Забезпечити безоцінкову атмосферу, де спортсмени можуть чесно обговорювати труднощі.

2. Регуляція емоційних станів

- Використовувати техніки дихання та тілесного заземлення («4×4», «5–4–3–2–1»).
- Вводити короткі релаксаційні паузи в тренування.

- Навчати спортсменів розпізнавати власні емоційні «тригери».
3. Формування та розвиток довіри
- Проводити вправи «Сліпий провідник», «Падіння назад», «Довірливий рух».
 - Практикувати щотижневі короткі обговорення успішних моментів партнера.
 - Вводити ритуали підтримки перед виступами.
4. Комунікація та зворотний зв'язок
- Тренувати навички конструктивної комунікації: коротко, по суті, без звинувачень.
 - Використовувати техніку «Я-повідомлень»: «Я відчуваю... коли... мені важливо...».
 - Вводити щотижневий формат діалогу «5 хвилин чесності».
5. Рольова взаємодія та поведінка в конфліктах
- Діагностувати переважаючі стилі поведінки за Томасом.
 - Проводити рольові ігри на розподіл ролей («ведучий — відповідний»).
 - Навчати переходити від конкуренції або уникання до співпраці.
6. Невербальна та рухова синхронізація
- Виконувати вправи на дзеркальність рухів та ритмічну координацію.
 - Проводити парні імпровізації «відчувай рух партнера».
 - Використовувати відеоаналіз для корекції невербального контакту.
7. Розвиток командної ідентичності
- Створювати спільні символи пари (герб, девіз, «правила нашої взаємодії»).
 - Визначати спільні цілі на місяць та етап сезону.
 - Формувати відчуття «ми», а не «я + він/вона».
8. Оцінювання прогресу і планування розвитку
- Регулярно використовувати шкалу довіри та опитувальники самопочуття.
 - Відстежувати динаміку синхронності за відеозаписами.

- Створювати індивідуально-парний план покращення взаємодії на 4–8 тижнів.

Очікуваний ефект від впровадження програми

Використання описаних модулів сприятиме:

- підвищенню рівня довіри між партнерами;
- зменшенню змагальної тривожності;
- покращенню командної згуртованості;
- підвищенню синхронності рухів;
- оптимізації комунікації та конструктивного вирішення конфліктів;
- створенню стабільного психологічного клімату в дуеті;
- зростанню спортивної результативності та якості виступів.

Загальні рекомендації для тренера

Під час роботи з танцювальними парами тренерам і спортивним психологам важливо не обмежуватися лише технічною складовою підготовки. Психологічні вправи мають природно інтегруватися у звичайний тренувальний процес і стати його органічною частиною. Це можуть бути короткі техніки на розвиток уваги, довіри чи емоційної регуляції, які виконуються під час розминки або в паузах між комбінаціями. Такий підхід дозволяє формувати необхідні навички поступово, без перевантаження спортсменів.

Особливої уваги потребують невербальні прояви — міміка, жест, погляд, мікрорухи тіла. Саме вони часто є першими індикаторами напруги або дискомфорту у взаємодії. Тренеру варто навчитися «зчитувати» ці сигнали й коригувати атмосферу в парі ще до того, як напруження перейде у відкритий конфлікт.

Корисною практикою є короткий зворотний зв'язок до і після тренування. На початку заняття спортсмени можуть коротко позначити свій емоційний стан, рівень готовності, очікування. Наприкінці — обговорити, що вдалося, що викликало труднощі, як вони оцінюють свою взаємодію сьогодні. Такі 2–3 хвилини щирого діалогу допомагають підтримувати відкритість і своєчасно помічати зміни у партнерстві.

Не менш важливо контролювати рівень змагальної тривожності, оскільки саме вона часто стає причиною порушення синхронності, дратівливості або уникання взаємодії. Тренеру варто стежити за тим, як спортсмени реагують на підготовку до стартів, чи не перевтомлені, чи не надмірно самокритичні, та за потреби використовувати техніки релаксації або психологічні «паузи».

Під час корекції помилок важливо уникати авторитарності. Жорсткі зауваження, підвищений тон або емоційний тиск можуть зруйнувати довіру та викликати опір. Натомість акцент на підтримці, поясненні та спільному пошуку рішень значно підвищує мотивацію та якість співпраці. Спортсмени краще навчаються тоді, коли відчують не тиск, а партнерство з тренером.

Тренеру також слід брати до уваги індивідуальні відмінності спортсменів — темперамент, стиль спілкування, рівень самостійності, чутливість до критики. Те, що працює з однією парою, може бути абсолютно неефективним з іншою. Тому важливо адаптувати методи роботи під конкретних людей, а не застосовувати універсальні підходи до всіх.

Нарешті, надзвичайно важливо працювати з парою не як з двома окремими спортсменами, а як з єдиною психологічною системою. У дуеті емоції, реакції та поведінка одного партнера завжди впливають на стан іншого. Тому зміни, підтримка й корекція мають спрямовуватися на їхню взаємодію, а не лише на особисті якості кожного. Робота з парою як з цілісним «організмом» дозволяє сформувати стійкі моделі співпраці та створює умови для стабільного й успішного функціонування у змагальних умовах.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі узагальнено результати емпіричного дослідження та представлено систему практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності партнерської взаємодії у спортивних танцях. Проведений аналіз дозволив комплексно оцінити, як індивідуально-психологічні характеристики спортсменів — емоційна стабільність, рівень тривожності, схильність до певних

стилів комунікації та конфліктної поведінки — впливають на якість взаємодії в танцювальному дуєті.

У ході дослідження встановлено, що ефективна партнерська взаємодія формується як результат поєднання кількох ключових компонентів: довіри, злагожденості, емоційної врівноваженості, здатності до відкритого зворотного зв'язку, гнучкого розподілу ролей та високого рівня невербальної синхронізації. Доведено, що підвищена змагальна тривожність та нестача комунікативної відкритості негативно впливають на здатність партнерів узгоджувати дії, знижують стабільність виконання та погіршують психологічний клімат у дуєті. Водночас високий рівень довіри, зворотна підтримка і здатність до конструктивного обговорення труднощів сприяють зростанню згуртованості та синхронності.

Розроблена програма оптимізації партнерської взаємодії, що складається з восьми модулів, є практичним інструментом, покликаним допомогти тренерам і спортсменам цілеспрямовано працювати над розвитком психологічної складової дуєту. Модулі охоплюють ключові аспекти взаємодії — від створення безпечного емоційного середовища та розвитку довіри до формування командної ідентичності та оцінювання динаміки змін у парі. Така структура дозволяє гнучко застосовувати програму у тренувальному процесі, адаптуючи її до віку, досвіду та запитів конкретної пари.

Практичні рекомендації підкреслюють важливість інтеграції психологічних вправ у звичайні тренування, уваги до невербальних проявів спортсменів, регулярного короткого зворотного зв'язку, роботи зі змагальною тривожністю та уникнення авторитарних методів корекції помилок. Доцільним є також урахування індивідуальних особливостей партнерів та розгляд дуєту як єдиної психологічної системи.

Отже, результати третього розділу підтверджують, що партнерська взаємодія у спортивних танцях є складним психологічним процесом, який потребує системної підтримки. Поєднання емпіричних даних і практико-орієнтованих рекомендацій створює підґрунтя для ефективної психолого-

педагогічної роботи з танцювальними парами та може бути успішно впроваджене у тренувальний процес для підвищення конкурентоспроможності та професійного зростання спортсменів.

ВИСНОВКИ

Партнерська взаємодія у спортивних танцях є складним багатовимірним процесом, який охоплює не лише технічну та хореографічну складову, а й глибокі психологічні механізми. Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження підтверджують, що ефективність функціонування танцювального дуету значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик кожного з партнерів, їх емоційного стану, рівня довіри, стилю комунікації та здатності до конструктивної взаємодії.

1. Щодо аналізу теоретичних підходів до вивчення індивідуально-психологічних особливостей спортсменів і партнерської взаємодії у спортивних танцях на основі узагальнення наукових джерел встановлено, що партнерська взаємодія у спортивних танцях є комплексним психолого-педагогічним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні, комунікативні та поведінкові складові. Ефективність дуету визначається інтеграцією індивідуальних характеристик спортсменів (темперамент, емоційна стабільність, навички саморегуляції, мотивація, комунікативна компетентність) із механізмами міжособистісної координації — довірою, зворотним зв'язком, емоційним резонансом та здатністю до спільного прийняття рішень.

2. Характеризуючи чинники, що визначають ефективність міжособистісної взаємодії у спортивному дуеті, встановлено, що найбільш значущими чинниками, які впливають на результативність партнерства, є рівень довіри, згуртованість, емоційна врівноваженість, здатність до конструктивної комунікації, толерантність до помилок, рольова узгодженість і рівень змагальної тривожності. Ці компоненти формують основу стабільності, узгодженості рухів і взаємної підтримки, що визначає успішність танцювального дуету в умовах тренувального та змагального навантаження.

3. Вивчення індивідуально-психологічних характеристик спортсменів віком 16–22 років дало можливість визначити специфічний психологічний

профіль спортсменів-танцюристів цієї вікової категорії: середній та високий рівень емоційної чутливості, схильність до тривожності, різний ступінь домінантності, потреба в підтримці партнера та висока залежність від зворотного зв'язку. Отримані показники свідчать про те, що цей вік є сенситивним для формування стабільних навичок комунікації, управління емоціями та розвитку партнерської довіри.

4. Визначення рівня ефективності взаємодії у спортивних дуетах і залежності від психологічних характеристик партнерів показало, що ефективність партнерської взаємодії прямо пов'язана з низкою психологічних параметрів: низьким рівнем змагальної тривожності, високим рівнем довіри, помірною домінантністю, високим самоконтролем і здатністю до відкритого зворотного зв'язку. Пари, у яких ці характеристики сформовані достатньо, продемонстрували вищу синхронність рухів, стійкість до стресу та здатність ефективно адаптуватися до труднощів.

5. Під час виявлення гендерних відмінностей у психологічних показниках та їхньому впливі на взаємодію в дуеті встановлено, що гендерні відмінності проявляються передусім у стилі емоційного реагування та у виборі стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях: спортсменки частіше схильні до співпраці та пристосування, тоді як спортсмени частіше демонструють конкуренцію або уникання. Ці особливості впливають на характер партнерства, визначають стиль взаємодії та потребують урахування тренером при побудові індивідуально-парної програми психологічного супроводу.

6. На основі отриманих результатів розроблено практико-орієнтовану тренінгову програму з восьми модулів, що охоплюють розвиток довіри, комунікації, емоційної регуляції, рольової узгодженості, невербальної синхронізації та формування командної ідентичності «ми». Програма може бути впроваджена у систему підготовки спортсменів та адаптована до індивідуальних потреб дуетів, підвищуючи їхню психологічну стійкість, технічну узгодженість і змагальну результативність.

Проведене дослідження підтвердило, що партнерська взаємодія у спортивних танцях є багатовимірним психолого-педагогічним процесом, у якому поєднуються індивідуальні особистісні якості, емоційні стани, комунікативні навички та поведінкові стратегії. Комплексний підхід, застосований у роботі, дозволив не лише виявити чинники, що впливають на ефективність дуетного виступу, а й сформувати практичні інструменти для підтримки та розвитку стабільної психологічної взаємодії у спортивних парах. Наукові висновки та рекомендації можуть бути використані тренерами, психологами й педагогами як основа для підвищення якості підготовки спортсменів-танцюристів і забезпечення їхнього довготривалого професійного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матеріали V Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 28 жовтня 2022 р.). Відповід. ред. Т. М. Булгакова. Київ; 2022. 129 с.
2. Арнаутова Л, Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 2: 104 – 12.
3. Бочелюк ВЙ. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури; 2007. 224 с.
4. Височіна Н, Спесивих О. Дослідження основних форм агресії та стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях спортсменів-танцюристів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2013;10:88–91.
5. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Центр учбової літератури; 2017. 384 с.
6. Войтенко СМ. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів; 2017. 227 с.
7. Войтенко СМ. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013;26(1):55–65.
8. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібник. 3-тє вид., без змін. Київ: Олімпійська літ.; 2017. 272 с.
9. Воронова ВІ. Психологія спорту. Київ: Олімпійська л-ра; 2019. 272 с.
10. Гаврилюк К, Петрина Р, Осадців Т. Застосування методів психологічної підготовки у практиці спортивних танців. Сучасні проблеми розвитку кафедри теорії та методики гімнастики. 2006. С. 31–4.

11. Гант ОЄ, Валух ЄВ. Мотивація до тренувань спортивними танцями у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;(5)99:67–72.
12. Гринь ОР. Напрямки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2015;6:28–32.
13. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.
14. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;(3):29–34.
15. Драчук АІ, Романенко ВВ, Сікорська ЛВ, Хлус НО, Цись ДІ. Методологія вивчення фізичного стану студентів. Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: монографія. Вінниця: Твори; 2021. С. 199–208.
16. Калужна О. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2010;(2):12–6.
17. Кириленко ТС. Психологія спорту. Регуляція психічних станів: навч. посіб. Київ: Ін-т післядиплом. освіти Київ. ун-ту імені Т. Шевченка; 2002. 112 с.
18. Ковальчук ВІ, Мосьпан МО. Формування здатності особистості до саморегуляції в спортивно-педагогічній діяльності. Scientific pedagogical internship “Education in the field of pedagogy and psychology: prospective and priority directions of scientific research”; 2017 Лист 27 – Груд 1; Lublin, Польща. Lublin: Baltija Publishing; 2017. С. 110–1.
19. Коробейніков ГВ, Дудник ОК, Коняєва ЛД, та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод. посібник. Київ; 2008. 64 с.

20. Коробейніков ГВ, Мишко ВВ. Зв'язок прояву нейродинамічних характеристик вищої нервової діяльності з успішністю в спортивних танцях у юних спортсменів. Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2016;(4):17–23.
21. Курдибаха ОМ. Психологічна підготовка спортсменів в спортивній діяльності. Науковий журнал з соціології та психології «Габітус». 2020;18(2):72–6.
22. Ложкін Г. В. Психологічний клімат спортивної команди : навч.- метод. посіб. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 113 с.
23. Лопуга ГВ, Михайленко ЮМ, Решетилова ВМ. Порівняльна характеристика окремих функціональних та психофізіологічних показників студентів-спортсменів та осіб, які не займаються спортом. Світ психології: освіта, наука, інновації: IX Міжнар. Челпанівські психолого-педагогічні читання у рамках X Міжнародного фестивалю; 2020 Трав 14–17; Київ. Київ: Гнозис; 2019–2020. С. 162–70.
24. Лопуга ГВ, Михайленко ЮМ. Особливості застосування психодіагностичних досліджень в навчально-тренувальному процесі спортсменів. Науковий журнал «Габітус». 2020;(12):168–71.
25. Ляшенко В, Кожанова О, Корж Є. Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей спортсменів з результативністю змагальної діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020;1(75):81–5.
26. М'ясоїд ПА. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. Т. 2. Київ: Алерта; 2013. 758 с.
27. Олійник НА, Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ; 2020. 240 с.
28. Орлянський ВС. Конфліктологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури; 2007. 160 с.
29. Практикум з психології спорту: навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В.С.; 2015.
30. Петровська ТВ, редактор. Київ: Видавець Позднішев; 2021. С. 80–8.

31. Петровська ТВ, Воронова ВІ, Гринь ОР. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: монографія. Петровська ТВ, редактор. Київ: Видавець Позднішев; 2021. 165 с.
32. Сархан Ш. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;(2):75–9.
33. Сергієнко ЛП. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС; 2008. 256 с.
34. Смоляр П. Диференціація лідерських якостей спортсменів у чоловічих і жіночих командах (на прикладі ігрових видів спорту): автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ; 2011. 20 с.
35. Соронович І, Хуанг Д, Хом'яченко О, Дяченко А. Специфічні характеристики стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцівників. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022;(1)7:98–109. doi:10.28925/2664-2069.2022.18
36. Соронович ІМ, Коросташов ДД. Сучасні тенденції удосконалення спеціальної витривалості спортсменів-танцюристів у стандартній європейській програмі (аналітичний огляд). Фізичне виховання та спорт. 2024;(4):181–92. doi:10.26661/2663-5925-2024-4-24
37. Спесивих ОО. Детермінанти успішності пар у спортивних танцях: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. Київ; 2014. 23 с.
38. Стрельніков ВЮ. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Науковий часопис Національного пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;3K2(71):316–9.
39. Стрельніков ВЮ. Емоційний складник здоров'язберігаючого навчального середовища. Науковий часопис Національного педагогічного університету

- імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015;(56)15:343–7.
40. Сучасний культурний журнал [Інтернет]. FAKE; [цитовано 2022 Вер 19].
Доступно: <https://donttakefake.com>
41. Толкунова ІВ. Психологія здоров'я у професійній підготовці фахівців сфери фізичного виховання і спорту. В: Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини: тези доповідей VI Міжнародної науково-практичної конференції; 2000; Одеса. Одеса: ОДМУ; 2000.
42. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр І, та ін. Психологія здоров'я людини: навч.-метод. посібник. Толкунова ІВ, редактор. Київ: Талком; 2021. 110 с.
43. Тракалюк ТА. Аналіз ефективності розробленої диференційованої програми розвитку рухових якостей спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Фізичне виховання: теорія і практика. 2013;(3):32–6.
44. Уейнберг РС, Гоулд Д. Основи психології спорту і фізичної культури. Київ: Олімпійська літ.; 2001. 503 с.
45. Філіппов ММ. Психофізіологія функціональних станів: навч. посібник. Київ: МАУП; 2006. 240 с.
46. Хуанг Д. Формування стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів у спортивних танцях: дис. ... д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт. Київ; 2023.
47. Чайковський Є. Гендерні відмінності функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів-танцюристів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;(3):77–81.
48. Шилова ІМ. Управління психічними станами у тренувальній та змагальній діяльності. В: IX Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх»; 2005 Трав 17–20; Київ. Київ: НУФКСУ; 2005. С. 210.
49. Шинкарук О, Лисенко О, Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2017;3(22):469–76.

50. Шиян БМ, Єдняк ГА, Петришин ЮВ. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті. 2-ге вид. Кам'янець-Подільський; 2013. 280 с.
51. Ямчук ТЮ, Алмаші СІ. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачево: МДУ; 2017. 37 с.
52. Eichner ER. Chronic fatigue syndrome: How vulnerable are athletes? *Phys Sportsmed*. 2015;17(6):157–60.
53. Costill DL, Flynn MG, Kirwan JP, et al. Effects of repeated days of intensified training on muscle glycogen and swimming performance. *Med Sci Sports Exerc*. 2010;20(3):249–54.
54. Gabriela PS, Gheorghe S. Systematization and Rationalization of Motor Capacities in Dance Sport. *Sport& Society/Sport si Societate*. 2019;19(2):25–45.
55. Latinjak AT. Goal-directed, spontaneous, and stimulus-independent thoughts and mindwandering in a competitive context. *The Sport Psychologist*. 2018;32:51–9.
56. Lehmann MJ, Lormes W, Opitz-Gress A, et al. Training and overtraining: An overview and experimental results in endurance sports. *J Sports Med Phys Fitness*. 2011;37(1):7–17.
57. Mansfield L, Kay T, Meads C, Grigsby-Duffy L, Lane J, John A, et al. Sport and dance interventions for healthy young people (15–24 years) to promote subjective well-being: a systematic review. *BMJ Open*. 2018 Jul 1;8(7):59–68.
58. Peris-Delcampo D, Taïpe-Nasimba N, Expósito V. Psychological Intervention Using Motivational Coaching in Dance Sport: A Single Case Study. Preprints. 2019. <https://doi.org/10.20944/preprints201904.0241.v1>
59. Petrovska T, Potop V, Sova V, Pereplytsia F, Bulhakova T, Folvarochnyi I, et al. Manifestations of aggression in elite athletes. *J Phys Educ Sport*. 2021;21(2):797–802. doi:10.7752/jpes.2021.02099.
60. Pilch W, Tota Ł, Pokora I, et al. Energy expenditure and lactate concentration in sports dancers in a simulated final round of the standard style competition. *Hum Mov* [Internet]. 2017;18(2):62–7. Available from: <https://doi.org/10.1515/humo-2017-0012>

61. Tay IQ, Valshtein TJ, Krott NR, Oettingen G. Mental contrasting in DanceSport: The champion's mindset. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019;45:101–15.
62. Wilmore JH, Costill DL. *Training for Sport and Activity*. 3rd ed. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers; 2015. p. 195–200.
63. Wyon M, Allard G. *Periodization: a framework for dance training*. London: Bloomsbury Publishing Plc; 2022.

Матриця спостереження для відеоаналізу

Матриця застосовувалася для повторного кодування поведінкових проявів у дуетах під час тренувань. Кожна категорія оцінювалась за 5-бальною шкалою, де 1 — відсутність прояву, 5 — яскраво виражено.

Категорія спостереження	Опис показника	Оцінка (1–5)
Візуальний контакт	Частота та тривалість зорового контакту між партнерами	
Поведінкова синхронність	Узгодженість рухів, ритму, просторового положення	
Невербальна підтримка	Міміка, жести підтримки, торкання	
Реакція на помилки	Стиль взаємодії у разі помилок партнера	
Комунікація після команди тренера	Реакція пари на зовнішні вказівки	
Емоційний клімат	Напруга чи гармонійність у загальній атмосфері пари	

Назва пари/групи: _____

Дата запису: _____

Прізвище спостерігача: _____

Методичка для тренера

Психотренінг партнерської взаємодії у спортивних танцях

Дані методичні рекомендації створено на основі результатів психологічного дослідження та спрямовано на вдосконалення взаємодії в спортивному дуєті. Програма складається з 8 модулів, що охоплюють ключові аспекти партнерської сумісності: довіру, комунікацію, емоційне регулювання, рольову гармонізацію та згуртованість.

Опис модулів тренінгу

Назва модуля	Пояснення для тренера
1. Психологічна безпека та налаштування	Сприяти відкритості й довірі між учасниками, задати етичні межі і правила зворотного зв'язку.
2. Емоційна регуляція	Навчити спортсменів технік самозаспокоєння і зниження тривожності до/під час змагань.
3. Розвиток довіри	Сформувати відчуття психологічної підтримки та безпеки у парі через практики довіри.
4. Відкрите спілкування	Навчити відкрито говорити про труднощі, використовувати «Я-повідомлення», практикувати чесність.
5. Ролі у парі	Виявити розподіл ролей у дуєті, попрацювати зі стилями вирішення конфліктів.
6. Синхронізація	Покращити невербальну координацію, відчуття тіла та ритму одне одного.
7. Партнерське 'ми'	Сприяти усвідомленню пари як єдиного цілого з унікальною цінністю.
8. Підбиття підсумків	Оцінити зміни, підготувати стратегії впровадження здобутих навичок у тренуваннях.

Тривалість кожного модуля: приблизно 90 хвилин.

Форма проведення: інтерактивна, у парах та міні-групах.

Оцінка ефективності: через самооцінювання, тести CSAI-2, шкалу довіри, експертні спостереження.

Індекс групової згуртованості (за D. Back)

Інструкція: Виберіть твердження, які найбільше відповідають вашим відчуттям у взаємодії з партнером під час занять та виступів. Поставте оцінку за 5-бальною шкалою:

- 1 – ніколи
- 2 – рідко
- 3 – іноді
- 4 – часто
- 5 – завжди

Твердження	Оцінка (1–5)
Ми з партнером підтримуємо одне одного у складних ситуаціях.	
У нашій парі відчувається командний дух.	
Я відчуваю емоційний зв'язок із партнером.	
Ми разом приймаємо рішення щодо підготовки.	
У разі конфлікту ми прагнемо знайти компроміс.	
Ми довіряємо одне одному під час виступу.	
Я готовий(а) захищати інтереси нашої пари перед іншими.	
У парі немає суперництва — є спільна мета.	
Я знаю, що партнер прийде на допомогу, якщо буде потрібно.	
Мені комфортно працювати з цим партнером тривалий час.	

ПІБ учасника: _____

Дата: _____

Шкала довіри між партнерами

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашим почуттям щодо взаємодії з партнером у дуеті. Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою:

- 1 – зовсім не згоден(а)
- 2 – скоріше не згоден(а)
- 3 – частково згоден(а)
- 4 – скоріше згоден(а)
- 5 – повністю згоден(а)

Твердження	Оцінка (1–5)
Я можу покластися на свого партнера під час складних моментів тренування.	
Мій партнер відкрито висловлює свої емоції.	
Я відчуваю емоційну підтримку з боку партнера.	
Ми обговорюємо помилки конструктивно, без звинувачень.	
Я довіряю партнеру приймати рішення у парній взаємодії.	
Партнер не приховує важливої інформації від мене.	
У стресових ситуаціях я можу розраховувати на партнера.	
Ми чесно ділимося враженнями про наш виступ.	
Я почуваюся психологічно безпечно поряд з партнером.	
Партнер поважає мою думку, навіть якщо не погоджується з нею.	

ПІБ учасника: _____

Дата: _____

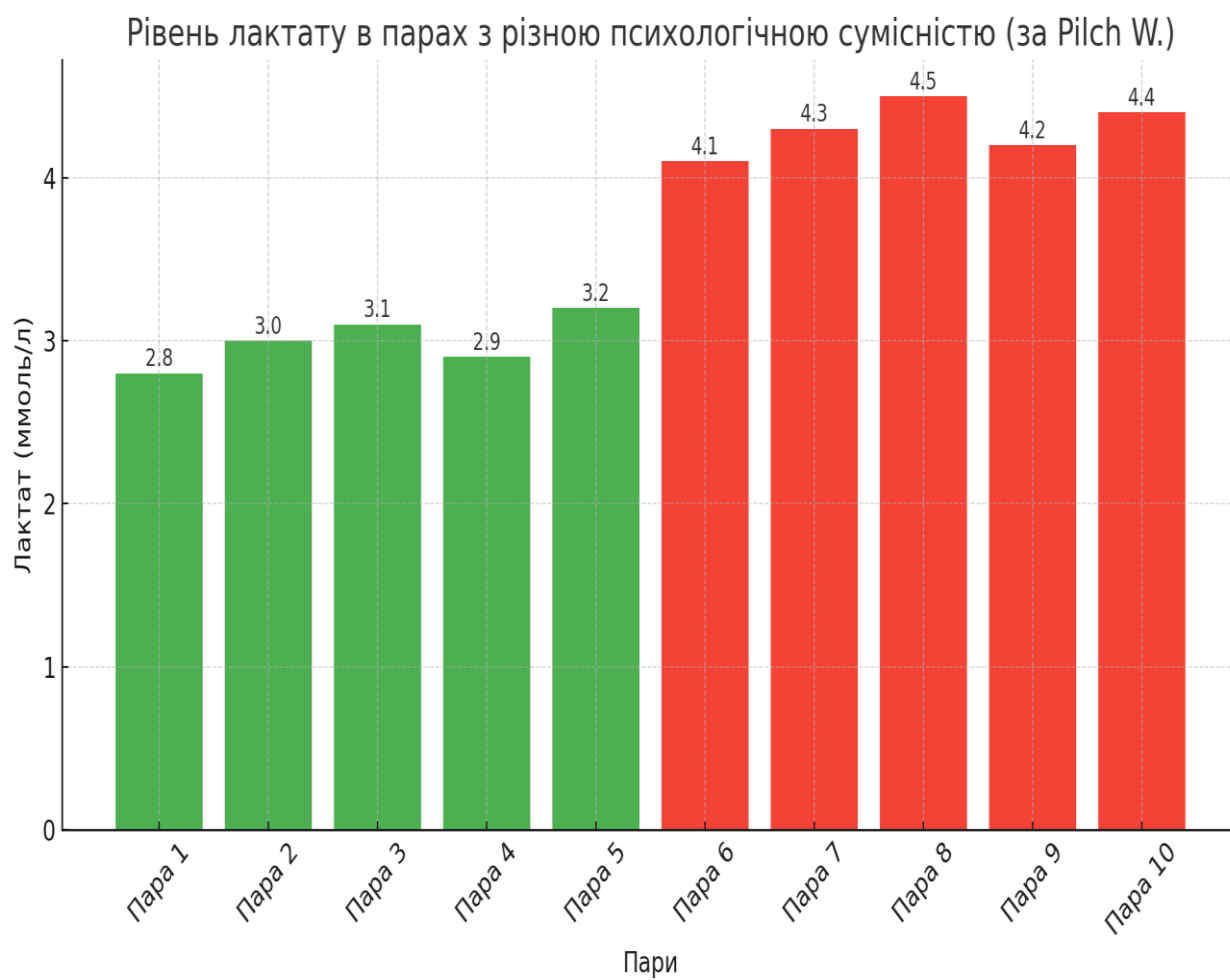
Експертна картка оцінювання дуету

Експерт заповнює картку для кожної пари, базуючись на власних спостереженнях під час тренувального або змагального виступу. Оцінювання здійснюється за чотирма критеріями за 5-бальною шкалою (1 – дуже низький рівень, 5 – дуже високий рівень). У графі «Коментар» експерт може зазначити конкретні спостереження, приклади або пояснення.

Критерій	Оцінка (1–5)	Коментар експерта	Позначка (опц.)
Узгодженість рухів (синхронність, технічна єдність)			
Емоційний фон взаємодії (гармонійність / напруга / байдужість)			
Розподіл ролей у парі (домінування / рівність / підкорення)			
Ефективність зворотного зв'язку (підтримка, критика, відкритість)			

ПІБ експерта: _____

Дата: _____



Картка напівструктурованого інтерв'ю

Мета: Виявити особливості міжособистісної взаємодії у спортивному дуеті, суб'єктивне сприйняття ролей, конфліктів, підтримки та впливу змагального навантаження на партнерські стосунки.

Форма проведення: індивідуальне інтерв'ю, 15–20 хв., у присутності лише дослідника.

1. Ролі в парі

- Як ви розподіляєте ролі у вашій парі?
- Хто зазвичай приймає рішення щодо хореографії або темпу тренування?
- Чи змінюється розподіл ролей у складних ситуаціях?

2. Труднощі у взаємодії

- Що найчастіше викликає напругу або непорозуміння між вами?
- Як ви зазвичай реагуєте, коли партнер/партнерка помиляється?
- Чи були ситуації, коли вам хотілося припинити партнерство? Чому?

3. Комунікація та зворотний зв'язок

- Наскільки відкрито ви обговорюєте проблеми у парі?
- Як ви надаєте і сприймаєте критику?
- Що допомагає вам краще розуміти один одного?

4. Ставлення до змагань

- Як ви почуваєтесь перед виступом? Що відчуває ваш партнер/ка?
- Чи допомагає вам партнер справитися з тривогою?
- Чи змінюється якість взаємодії під час змагального періоду?

5. Емоційна підтримка та довіра

- Чи відчуваєте ви підтримку з боку партнера у складні моменти?
- Як би ви оцінили рівень довіри між вами по 10-бальній шкалі?
- Що ви робите для збереження позитивної атмосфери у парі?

6. Самооцінка взаємодії

- У чому ваша пара сильна? А що потребує покращення?
- Які моменти співпраці були найбільш значущими для вас?
- Як ви уявляєте ідеальну взаємодію у парі?

Примітка дослідника

- Особливості невербальної поведінки респондента (емоційність, уникання, упевненість).
- Відповідність між словами та емоційним тоном.
- Несподівані теми або глибинні інсайти, які з'явилися під час інтерв'ю.

АНКЕТА ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ

Мета: з'ясувати особливості взаємодії у танцювальній парі, рівень довіри, емоційного клімату, комунікативної відкритості та ролей.

Анкетування анонімне. Відповідайте чесно, не існує правильних чи неправильних відповідей.

1. Загальні дані

- Стать: ☐ Ч / ☐ Ж
- Вік: _____
- Танцювальний стаж (років): _____
- Стаж у цій парі: _____

2. Довіра до партнера

1. Я довіряю своєму партнеру на тренуваннях:
☐ повністю ☐ скоріше так ☐ частково ☐ радше ні ☐ зовсім ні
2. У ситуаціях помилки чи невдачі я відчуваю підтримку з боку партнера:
☐ завжди ☐ часто ☐ іноді ☐ рідко ☐ ніколи
3. Я відкрито висловлюю свою думку під час тренувань:
☐ завжди ☐ часто ☐ іноді ☐ рідко ☐ ніколи

3. Комунікація та зворотний зв'язок

4. Як часто ви обговорюєте з партнером помилки та доопрацювання:
☐ постійно ☐ за потреби ☐ рідко ☐ уникаємо цього
5. Чи комфортно вам отримувати конструктивну критику від партнера:
☐ так ☐ скоріше так ☐ нейтрально ☐ скоріше ні ☐ ні
6. Чи виникали конфлікти у вашій парі?
☐ так ☐ ні
Якщо так, як ви їх зазвичай вирішуєте?
☐ обговоренням ☐ униканням ☐ через тренера ☐ кожен по-своєму

4. Емоційний клімат у парі

7. Атмосфера у вашій парі на тренуваннях:
☐ підтримувальна ☐ нейтральна ☐ напружена ☐ конфліктна
8. Які емоції найчастіше ви відчуваєте під час взаємодії з партнером:
☐ довіра ☐ роздратування ☐ захищеність ☐ невпевненість ☐ натхнення

5. Відчуття ролей

9. Як би ви оцінили розподіл ролей у вашій парі:
☐ рівноправний
☐ один партнер домінує
☐ один бере відповідальність, інший підтримує
10. Чи хотіли б ви щось змінити у взаємодії?
☐ так ☐ ні
Якщо так — що саме?

6. Загальна самооцінка

11. Оцініть узгодженість вашої пари (1 — повна несинхронність, 10 — ідеальна злагодженість):
[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]
 12. Що, на вашу думку, є головною психологічною перевагою вашої пари?
 13. А що, на вашу думку, потребує покращення?
-

Опитувальник Кеттелла (16PF – **Sixteen Personality Factor Questionnaire**)

Фактор (буква)	Назва	Полярні характеристики
A	Комунікативність	Замкненість ↔ Товариськість
B	Інтелект	Конкретне мислення ↔ Абстрактне мислення
C	Емоційна стабільність	Емоційна лабільність ↔ Стійкість
E	Домінантність	Поступливість ↔ Наполегливість
F	Жвавість	Стриманість ↔ Енергійність
G	Правила	Безтурботність ↔ Самодисципліна
H	Сміливість	Обережність ↔ Ризикованість
I	Чутливість	Жорсткість ↔ Чуттєвість
L	Підозрілість	Довіра ↔ Скепсис
M	Уява	Реалістичність ↔ Мрійливість
N	Хитрість	Простодушність ↔ Дипломатичність
O	Тривожність	Впевненість ↔ Тривожність
Q1	Радикалізм	Консерватизм ↔ Відкритість новому
Q2	Самостійність	Залежність ↔ Незалежність
Q3	Самоконтроль	Низький ↔ Високий рівень саморегуляції
Q4	Напруженість	Розслабленість ↔ Висока напруга

Обери відповідь, яка найкраще тебе описує:

1. Коли щось іде не за планом, я зазвичай:
 - ☐ А. Сильно переживаю
 - ☐ В. Трішки хвилююсь, але справляюсь
 - ☐ С. Зберігаю спокій
2. Після невдачі я:
 - ☐ А. Довго не можу оговтатись
 - ☐ В. Переосмислюю ситуацію і йду далі
 - ☐ С. Зосереджуюсь на тому, що треба зробити далі
3. У стресових ситуаціях:
 - ☐ А. Швидко втрачаю рівновагу
 - ☐ В. Напружуюсь, але контролюю себе
 - ☐ С. Мобілізуюсь і дію впевнено

Інтерпретація:

Переважання відповідей С → висока емоційна стабільність

А → емоційна лабільність

В → помірна стійкість