

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:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ МОТИВАЦІЇ КВАЛІФІКОВАНИХ
СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ)**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Кравчука Владислава Вікторовича

Науковий керівник: Толкунова І.В.

кандидат пед. наук, професор.

Рецензент: Смоляр І. І., кандидат наук з
фіз. вих. і спорту, доцент кафедри психології і
педагогіки

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	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ МОТИВАЦІЇ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ	6
1.1. Поняття мотивації в психологічній літературі	6
1.2. Соціально-психологічні чинники мотивації досягнення успіху спортсменів	14
1.3. Психологічні особливості мотивації спортивної діяльності у спортсменів-танцюристів	21
Висновки до розділу	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Методи дослідження	28
2.2. Організація дослідження	37
Висновки до розділу	41
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ МОТИВАЦІЇ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	42
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	42
3.2. Програма тренінгу для підвищення мотивації спортсменів у спортивній діяльності	61
3.3. Рекомендації для спортсменів та тренерів щодо підвищення мотивації у професійній діяльності	74
Висновки до розділу	80
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТКИ	92

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному спорті, зокрема в спортивних танцях, конкурентність на міжнародному та національному рівнях вимагає від спортсменів не лише високого рівня фізичної та технічної підготовки, але й сформованої системи психологічних механізмів мотивації. Саме мотивація виступає визначальним чинником досягнення успіху, оскільки вона регулює поведінку спортсмена, визначає рівень його наполегливості, стресостійкості та здатності долати труднощі.

Актуальність проблеми зумовлена тим, що в спортивних танцях, де результат залежить від поєднання фізичної майстерності, артистичності та партнерської взаємодії, роль психологічних факторів є надзвичайно вагомою.

Проблема мотивації досягнення успіху є важливою темою в сучасній психології, яку досліджували такі вчені, як Д. Аткінсон, Р. Бірні, Л. Бороздіна, В. Ботов, В. Гербачевський, Д. Мак-Клелланд, А. Реан та Т. Елерс. Дослідження мотивації в контексті спорту проводили Р. Пілоян, М. Кузьмін, І. Лепьохіна, С. Ільїнський, Б. Шаповалов, а також українські науковці Л. Орбан, Т. Круцевич та Н. Волкова. Значна кількість фундаментальних монографій присвячена цій темі, авторами яких є Дж. Аткінсон, Д. Макклелланд, Ж. Нюттен, К. Роджерс та інші. Існуючі дослідження підкреслюють, що ключовими факторами, які визначають спортивні досягнення, є внутрішня мотивація (Д. Дечі, Р. Райан), локус контролю (Дж. Роттер, Дж. Аткінсон) і здатність до саморегуляції (К. Левін, А. Бандура). Психологічна сутність мотивації спортивних досягнень була також проаналізована в працях багатьох інших дослідників, включаючи Л. Божович, В. Вілюнас, Т. Гордєєву, С. Занюк, Є. Ільїна, В. Ковальова, Б. Дж. Кретті, А. Маслоу, Х. Хекхаузена та інших.

Правову основу дослідження становлять: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2020); Закон України «Про освіту» (2017) – у частині розвитку особистісного потенціалу спортсмена; Міжнародні нормативно-

правові акти, зокрема Європейська хартія спорту (Council of Europe, 1992), що підкреслює значення психолого-педагогічного супроводу спортсменів.

Отже, доцільність дослідження визначається потребою у створенні психологічно обґрунтованих програм підтримки та розвитку мотивації спортсменів-танцюристів, що сприятиме підвищенню ефективності їхньої професійної діяльності.

Мета дослідження: обґрунтувати та дослідити психологічні фактори мотивації кваліфікованих спортсменів-танцюристів і визначити їхній вплив на успішність спортивної діяльності.

Завдання дослідження:

- розглянути поняття мотивації в психологічній літературі;
- вивчити психологічні чинники мотивації досягнення успіху спортсменів;
- охарактеризувати психологічні особливості мотивації спортивної діяльності у спортсменів;
- виконати аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу психологічних механізмів мотивації на успішність спортивної діяльності;
- розробити програму тренінгу для підвищення мотивації спортсменів у спортивній діяльності;
- надати практичні рекомендації для спортсменів та тренерів щодо підвищення мотивації у професійній діяльності.

Об'єкт дослідження – психологічні фактори мотивації спортсменів у спортивній діяльності.

Предмет дослідження – особливості впливу мотиваційних механізмів на успішність спортивної діяльності кваліфікованих танцюристів.

Методи дослідження. У роботі використано:

- теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення) – для вивчення літератури та формування теоретичних основ дослідження;
- емпіричні методи (анкетування, психодіагностичні методики визначення мотивації та локусу контролю, експертні оцінки тренерів); методи

математичної статистики (кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента) – для перевірки гіпотез та статистичної обробки результатів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що у роботі:

- обґрунтовано взаємозв'язок між внутрішньою мотивацією та успішністю змагальної діяльності спортсменів-танцюристів;
- підтверджено значущість локусу контролю як предиктора стійкості та наполегливості у спортивній діяльності;
- розроблено комплекс практичних рекомендацій для підвищення мотивації спортсменів-танцюристів, що має прикладне значення для тренерської практики.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані: у роботі тренерів спортивних танців для підвищення психологічної готовності спортсменів до змагань; у розробці програм психологічної підтримки та мотиваційних тренінгів для спортсменів різного рівня підготовки; у навчальному процесі підготовки майбутніх тренерів і психологів спорту; у державних і галузевих програмах, спрямованих на підвищення конкурентоспроможності українських спортсменів на міжнародному рівні.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі клубу спортивного бального танцю «Supadance» у період з червня 2025 року по серпень 2025 року. Категорія учасників: молодь віком 18-25 років. Загальна кількість респондентів-спортсменів: 14 осіб. Структура вибірки збалансована за статтю (7 дівчат та 7 хлопців).

Апробація результатів роботи і публікації (рекомендовано). 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 «Психологічна мотивація як ресурс успішності у спортивних танцях».

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ МОТИВАЦІЇ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Поняття мотивації в психологічній літературі

Мотивація – одне з базових понять психології, що пояснює динаміку людської поведінки, її спрямованість, активність, стійкість. У психологічній літературі термін «мотивація» вживається для позначення зовнішніх та внутрішніх факторів, що спонукають особистість до певної діяльності. Впродовж десятиліть це поняття розвивалося в межах різних психологічних шкіл і наукових підходів, формуючи широкий спектр теоретичних інтерпретацій.

Перші уявлення про мотивацію виникли ще в античній філософії. Аристотель розглядав рух як результат потреби, а стоїки – як прояв вольового зусилля. У XVIII-XIX століттях, із розвитком емпіричної психології, мотивацію почали пов'язувати з базовими біологічними потребами та інстинктами. У психологічній науці XX століття мотивація стала предметом вивчення в контексті різних парадигм: біхевіористичної, когнітивної, гуманістичної, психоаналітичної та ін. Згідно із З. Фрейдом, основою мотивації є несвідомі потяги – сексуальні (лібідо) та агресивні, що зумовлюють поведінку людини. Поведінка є результатом конфлікту між потягами та моральними обмеженнями (супер-его). Мотивація, за З. Фрейдом, – це результат боротьби між бажаним і дозволеним.

Його

учень

К. Юнг додав архетиповий компонент, що надає мотивації символічного змісту [42].

У біхевіористичній традиції мотивація розглядається у вигляді реакції на зовнішній стимул. Дж. Б. Вотсон та Б. Скіннер вважали, що поведінка зумовлена наслідками: якщо дія веде до винагороди – вона закріплюється. Таким чином, мотивація – це результат підкріплення. К. Халл у межах необіхевіоризму

запропонував термін «драйв» (drive) – внутрішній стан напруги, що виникає у відповідь на потребу. Поведінка спрямована на зниження цього напруження, тобто задоволення потреби [55].

До середини XX століття незадоволеність детерміністськими моделями призвела до появи гуманістичної психології. Ієрархія потреб А. Маслоу залишається однією з найвпливовіших концепцій. А. Маслоу стверджував, що людська мотивація зумовлена прагненням задовольнити низку ієрархічних потреб – від фізіологічних потреб і безпеки до любові та поваги, кульмінацією яких є самоактуалізація. На верхівці піраміди – потреба в самореалізації, яка є джерелом глибокої внутрішньої мотивації [43].

К. Роджерс додавав, що мотивація впливає з вродженої тенденції до особистісного зростання, самовдосконалення та автентичності. На відміну від попередніх моделей, гуманістичний підхід наголошує на суб'єктивному досвіді, свободі вибору та внутрішніх цінностях [40].

З когнітивною революцією в психології протягом 1960-х і 70-х років дослідники почали зосереджуватися на внутрішніх психічних процесах. Теорія очікування В. Врума ознаменувала значний зсув. Він стверджував, що мотивація є функцією трьох змінних: 1) очікування (віра в те, що зусилля призводять до результату); 2) інструментальності (віра в те, що виконання призводить до результатів), і 3) валентності (цінності результатів) [20, с. 29].

Аналогічно, теорія атрибуції (Ф. Хайдер, Бе. Вайнер) досліджує, як люди інтерпретують причини успіху та невдач. Наприклад, той, хто приписує невдачу браку зусиль (внутрішня, контрольована причина), може бути більш мотивованим, ніж той, хто приписує її невезіння (зовнішня, неконтрольована причина) [45]. Ще однією важливою когнітивною теорією є теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, яка припускає, що люди мотивовані зменшувати психологічний дискомфорт, спричинений непослідовними переконаннями чи поведінкою [59].

Розроблена Е. Деці та Р. Райаном, теорія самодетермінації є однією з найповніших сучасних теорій мотивації. Вона розрізняє внутрішню мотивацію

– виконання чогось заради самого процесу, заради задоволення чи виклику, та зовнішню мотивацію – виконання діяльності для досягнення відокремлюваних результатів (наприклад, винагороди, визнання). Ця теорія стверджує, що оптимальна мотивація виникає тоді, коли задовольняються три основні психологічні потреби: автономії (відчуття, що ти контролюєш своє життя), компетентності (усвідомлення своєї ефективності), приналежності (соціальні зв'язки) [16, с. 10]. Зазначений підхід важливий для освітньої, спортивної, трудової психології, бо дає змогу впливати на внутрішні мотиви без зовнішнього тиску.

Теорія цілепокладання Е. Локка підкреслює мотиваційну силу конкретних і складних цілей. Дослідження показують, що люди працюють краще, коли вони мають чітко визначені цілі, особливо коли є зворотній зв'язок і відчуття прихильності. Теорія мотивації досягнення Девіда МакКлелланда визначає три домінуючі потреби: потреба в досягненні (nAch) – прагнення до успіху, потреба в приналежності (nAff) – прагнення до соціальної взаємодії, потреба у владі (nPow) – бажання впливати та контролювати інших [36]. Ці потреби різняться між людьми та культурами і відіграють важливу роль в особистому та професійному контекстах.

Сучасна психологія прагне до інтеграції підходів. Наприклад, Р. Хекхаузен та Х. Хекхаузен запропонували мотиваційну модель, де враховуються як внутрішні установки, так і зовнішні стимули. Їхня концепція «мотиваційної компетентності» вказує на здатність людини усвідомлено приймати мотиваційні рішення, передбачаючи наслідки [40]. Нейронаука також зробила свій внесок у теорію мотивації, досліджуючи структури мозку та нейромедіатори (наприклад, дофамінові шляхи), що беруть участь в очікуванні винагороди та прийнятті рішень.

Сучасна література також визнає вплив культурних цінностей, суспільних норм і соціального контексту на мотивацію. Наприклад, індивідуалістичні культури можуть наголошувати на особистих цілях і внутрішній мотивації, тоді як колективістські культури можуть надавати перевагу груповій гармонії і

зовнішній мотивації через соціальне схвалення. Теорії соціальної мотивації (наприклад, соціально-когнітивна теорія А. Бандури) підкреслюють роль навчання на основі спостережень, моделювання та самоефективності – віри у власну здатність досягти успіху – як ключових мотиваційних факторів [31, с. 58].

Мотивація визначається як «потреба або причина щось робити» або «готовність щось робити» [54]. Фактично, це «психологічні сили, що визначають напрямок рівня зусиль людини та рівень наполегливості людини перед обличчям перешкод» [54]. Крім того, мотивація представляє те, що спонукає людей реагувати на задоволення своїх потреб або очікувань. Мотивація також розуміється як «причина нашої поведінки, або «що» та «чому» ми щось робимо» [53].

У вітчизняній психології проблема мотивації також є предметом активного дослідження. Насамперед розглянемо поняття «мотив». Так, в педагогічному словнику С. Гончаренка вказано, що мотив являє собою «спонукальну причину вчинків та дій людини, у той час як мотивація – це система мотивів, чи стимулів, котра спонукає людину до певних форм діяльності чи поведінки» [7, с. 209]. Г. А. Дмитренко вказує, що мотив представляє «сукупність внутрішніх та зовнішніх умов, що обумовлюють активність людини та визначають спрямованість останньої» [9, с. 65]. На думку Л. Ю. Прийми, мотив – це «причина вибору певного шляху дій, сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, що спонукають людину до активності» [56, р. 241]. Відповідно до З. Р. Кісіль та Д. В. Швець мотив являє собою «психічну ситуацію, яка притаманна особистості, що функціонує в неусвідомленій для неї формі та представляє нетривку, мінливу спонуку до дії» [15, с. 10]. Мотиви з'являються, розвиваються та формуються на базі потреб. Вони є відносно самостійними, так як потреби точно не окреслюють сукупність мотивів, їх стійкість та силу. Якщо потреби складають сутність, «механізм» усіх видів людської активності, то мотиви виступають конкретним виявленням зазначеної сутності [17, с. 228].

Вся сукупність мотивів поведінки та діяльності формує основу мотивації особистості. У наш час у науці відсутня єдина думка стосовно сутності феномену мотивації. Такі науковці, як С. Д. Максименко, В. О. Моляко, Т. О. Яценко, розглядають мотивацію у контексті особистісного зростання, діяльності та соціалізації. Наприклад, С. Д. Максименко трактує мотивацію як компонент психічного відображення, що поєднує свідоме і несвідоме. Він акцентує увагу на креативності, афективності та спрямованості як джерелах мотивації [20].

Л. Ю. Прийма вважає, що мотивація представляє «сукупність психологічних причин, які пояснюють поведінку людини, її орієнтацію та рушійну силу цієї поведінки» [56, р. 241]. Також авторка відмічає, що «мотивація є складною систематичною інтегративною структурою, котра спонукає індивіда до виконання різних видів діяльності» [56, р. 243]. При цьому, З. Р. Кісіль вказує, що у сучасній психології терміном «мотивація» позначаються щонайменше 2 психічні явища: сукупність стимулів, які викликають активність людини та визначальну її активність, іншими словами, систему чинників, детермінуючих поведінку; процес утворення, формування мотивів, характеристику процесу, котрий стимулює та підтримує поведінкову активність на необхідному рівні [15, с. 12]. Також автор наголошує, що з психологічної точки зору мотивація являє собою «систему факторів, що зумовлюють і направляють поведінку індивіда (мотиви, потреби, цілі, наміри, світогляд (ідеали, переконання, інтереси, установки тощо))» [15, с. 13]. Відповідно до твердження В. Хоміцької, мотивація представляє «схильність індивіда до виконання завдань, яка базується на його очікуваннях успіху та цінності результату. В основі знаходиться взаємодія між прагненням досягти успіху і страхом невдачі» [34, с. 755]. Л. Дзюбко і Л. Гриценюк окреслюють мотивацію у вигляді «процесу спонукання до діяльності та спілкування з метою досягнення встановлених цілей. Вченими виокремлюються 2 спонукальних аспекти мотивування: мета та потреба. Потреба індивіда виявляється із її внутрішнього

боку, в той час як мету складають зовнішні чинники мотивації, в тому числі цілі, інтереси, цінності, устремління, ідеали тощо» [8, с. 35-37].

Своєю чергою, А. В. Колодійчук, висловлює думку, що у загальному розумінні мотивація представляє «сукупність рушійних сил, які стимулюють індивіда до виконання конкретних дій. В залежності від поведінки індивіда – це процес свідомого обрання ним певного типу дій, які визначаються комплексним впливом внутрішніх та зовнішніх чинників» [17, с. 227]. А. П. Панчук стверджує, що мотивація являє собою «зовнішній чи внутрішній стимул, який спонукає індивіда до певної діяльності, направленої на досягнення поставлених цілей. Вона в себе включає комплекс фізіологічних та психологічних процесів, котрі активізують, спрямовують та підтримують поведінку індивіда» [25, с. 126].

На думку А. Перепелиці, мотивація виступає внутрішньою рушійною силою, яка окреслює напрямок та інтенсивність людської діяльності та формується у взаємодії індивіда із соціальним середовищем, має культурно обумовлений характер [26, с. 93]. В роботах В. Андросової мотивація окреслюється у вигляді «сукупності процесів, котрі формують бажання індивіда досягти певних цілей, задовольнити прагнення і потреби» [1, с. 128]. Вона складається із індивідуальних потреб й оточуючих умов, які визначають поведінку.

Відповідно до О. В. Молчанюк та О. О. Бабакіної, «мотивація у вигляді процесу зміни станів та відносин особистості ґрунтується на мотивах чи конкретних спонуканнях, причинах, які змушують індивіда діяти тим, чи іншим чином. У них взаємопов'язані інтереси і потреби, переконання, прагнення, домагання, властивості індивіда, емоції тощо. Зважаючи на зазначене, мотиви представляють дуже складні утворення, динамічні системи, завдяки котрим проводиться аналіз та оцінювання альтернатив, вибір, прийняття рішень» [22, с. 132].

Простими словами, можемо розуміти мотивацію як причину або причини для дій або поведінки певним чином та прагнення, яке ми маємо для досягнення

цілей. Коли людина самотивована, вона менш схильна потребувати або очікувати зовнішнього заохочення для виконання завдання, навіть якщо воно складне. Навпаки, негативна мотивація керується очікуваннями та, можливо, страхом не досягти результату. Наприклад, страх є потужним мотиватором, коли ми стурбовані збереженням свого виживання або майбутнього. Мотивація важлива в житті, оскільки вона дає цілі, до яких потрібно прагнути, допомагає вирішувати проблеми, змінювати звички, справлятися з труднощами та отримувати доступ до можливостей.

Мотивація досягнення являє собою «прагнення індивіда досягати суттєвих результатів, успіхів у діяльності» [13]. Мотив досягнення представляє «загальну, відносно стійку рису людини, котра складається із 2 протилежних мотиваційних тенденцій: прагнення до успіху й уникнення невдачі. Високий рівень мотивації досягнення означає, що в особистості превалює прагнення до успіху; низький рівень мотивації вказує на те, що навпаки, що переважає прагнення уникнення невдачі» [12, с. 74]. Відповідно до О. М. Чуйко, під мотивацією досягнення мається на увазі «сукупність цілей, мотивів та потреб, котрі стимулюють індивіда прагнути до досягнення поставленої мети в усіх сферах життєдіяльності й бути активною в ході її реалізації» [35, с. 209]. Автор вважає, що мотивація досягнень це орієнтація особистості на прагнення до успішного виконання завдання, наполегливість перед невдачами й відчуження гордості за виконане завдання. До того ж вчений акцентує на тому, що в спортивному світі мотивацію досягнень називають змагальністю. За умов занять фізичною культурою та спортом мотивація досягнень сфокусована на змаганнях із самим собою, в той час як змагальність здійснює вплив на поведінку у ситуаціях соціальної оцінки [35, с. 209]. Мотивацією досягнення охоплюються не тільки мотиви досягнення, але і ситуативні чинники (імовірність досягнення успіху, цінність, складність завдання тощо). Тож, мотив досягнення виступає тільки одним із складників мотивації досягнення. Мотивація досягнення окреслюється і стійкими атрибутами особистості

(мотивом досягнення), та ситуативними факторами (цінність діяльності, шанси на успіх тощо) [13].

Як вважає В. Тищенко, мотивація до спортивної діяльності представляє «сукупність зовнішніх та внутрішніх спонукань, котрі окреслюють поведінку спортсмена, направлену на досягнення високих спортивних результатів. Вона включає не тільки бажання перемоги, але і задоволення від самого процесу тренувань і змагань» [33, с. 216].

В наукових дослідженнях Л. Татарченко, М. Присяжної і Є. Лашко мотивація до спортивної діяльності окреслюється у вигляді «комплексного психофізіологічного процесу, який спонукає спортсмена до активної діяльності в спорті, здійснюючи вплив на працездатність та готовність останнього до подолання складнощів задля досягнення поставлених цілей» [32, с. 90].

У психологічній науці прийнято розрізняти два основні види мотивації, що відповідно формують два типи поведінки:

- 1) мотивацію зовнішнього походження і пов'язану з нею зовнішньо обумовлену поведінку;
- 2) мотивацію внутрішню, яка, своєю чергою, зумовлює внутрішню вмотивовану активність.

Зовнішня мотивація описує ті випадки, коли рушійні сили поведінки знаходяться поза межами особистості – це можуть бути соціальні вимоги, система заохочень або покарань. Якщо чинники, які активізують і спрямовують поведінку, знаходяться поза індивідом, така мотивація вважається зовнішньою. Загальновизнано, що цей тип мотивації базується на стимулюванні через зовнішні засоби впливу: винагороди, схвалення, санкції тощо. Такі стимули виконують функцію запуску бажаних або стримування небажаних дій. Цей підхід є основою багатьох мотиваційних концепцій у психології [22, с. 138].

Внутрішня мотивація, навпаки, означає, що спонукальні чинники виникають із внутрішнього світу особистості, із її власних цінностей, інтересів та прагнень. У цьому випадку активність людини обумовлена не зовнішніми впливами, а задоволенням, що виникає в процесі самої діяльності або внаслідок

досягнення особисто значущої мети [55]. Як внутрішня, так і зовнішня мотивації здатні істотно впливати на зміну поведінкових орієнтирів особистості.

Перехід від одного типу мотивації до іншого може означати початок нового етапу психічного розвитку. У процесі онтогенезу виділяють так звані сенситивні та критичні періоди, під час яких відбуваються кардинальні зміни у мотиваційній сфері індивіда.

Отже, від перших філософських уявлень до сучасних інтегративних концепцій, трактування мотивації пройшло складний еволюційний шлях, збагатившись завдяки внеску багатьох психологічних шкіл: психоаналізу, біхевіоризму, гуманістичної, когнітивної, соціально-когнітивної та нейропсихології. В українській психології мотивація розглядається як складна багаторівнева система, що інтегрує потреби, мотиви, цілі, установки, переконання, інтереси та ідеали. Дослідники наголошують на взаємозв'язку мотивації з особистісним зростанням, діяльністю, соціалізацією та психічною саморегуляцією.

1.2. Соціально-психологічні чинники мотивації досягнення успіху спортсменів

Мотивація досягнення успіху виступає провідним фактором в спортивній діяльності, який визначає рівень залученості, наполегливості та результативності спортсменів.

Соціально-психологічні чинники відіграють вагомую роль у формуванні та підтримці цієї мотивації, впливаючи на поведінку та емоційний стан атлетів (табл. 1.1).

Соціально-психологічні чинники мотивації спортсменів

Соціально-психологічний чинник	Вплив на мотивацію досягнення успіху	Приклади прояву в спортивному контексті
Соціальне середовище та підтримка	Зміцнює віру в себе, підвищує емоційний комфорт	Підтримка з боку тренера після поразки; схвалення батьків
Групова динаміка та командна взаємодія	Формує почуття відповідальності, підтримує командний дух	Обговорення тактики у команді; взаємна підтримка під час гри
Особистісні характеристики та самовизначення	Сприяє постановці особистісно значущих цілей	Самостійне встановлення мети – виграти турнір; аналіз своїх помилок
Культурні та соціальні норми	Мотивує через очікування соціального визнання та підтримки	Бажання здобути повагу в суспільстві через спортивні досягнення
Цілепокладання та зворотний зв'язок	Забезпечує структуру дій і коригує поведінку	Встановлення щоденних тренувальних цілей; отримання оцінки від тренера
Психологічна підтримка та тренінги	Допомагає долати труднощі, підтримує психологічну стабільність	Консультації з психологом; участь у тренінгу зі стресостійкості
Роль моделей для наслідування	Надихає на досягнення, формує позитивні установки	Наслідування поведінки успішного спортсмена; перегляд інтерв'ю з чемпіонами

Джерело: складено автором за даними [2; 6; 14; 27; 29; 30; 41; 46; 47; 49; 51; 60]

Соціальне середовище – один із ключових детермінантів мотивації у спортивній діяльності. Підтримка, яку спортсмен отримує від близького оточення, формує фундамент його психологічного стану, впливає на самооцінку, стресостійкість, впевненість у собі та прагнення досягти високих результатів [2]. Цей чинник охоплює широкий спектр соціальних впливів, зокрема вплив родини, тренера, однолітків, друзів, уболівальників, спортивного клубу, освітнього середовища тощо.

Батьки, родичі та інші члени сім'ї часто є першими соціальними агентами, котрі здійснюють вплив на вибір дитиною спортивної діяльності. Позитивна батьківська підтримка, емоційне підкріплення, заохочення до регулярних тренувань та участі у змаганнях формують у спортсмена відчуття значущості

його зусиль. Також родина сприяє формуванню таких якостей, як наполегливість, відповідальність, самодисципліна.

Тренер є не лише інструктором, а й психологічним наставником, прикладом для наслідування, лідером. Якість взаємодії між тренером і спортсменом здійснює прямий вплив на рівень мотивації останнього. Довіра, конструктивний зворотний зв'язок, індивідуальний підхід, здатність розпізнавати потенціал спортсмена та підтримувати його в критичні моменти – це основа високоефективної мотивації досягнення [38]. Підтримуючий стиль керівництва з боку тренера пов'язаний із зростанням внутрішньої мотивації, тоді як авторитарний підхід може спричинити втрату зацікавлення та емоційне вигорання.

Соціальна оцінка (визнання однолітків, медіа, фанатів, спортивної спільноти) відіграє роль потужного зовнішнього мотиватора. Спортсмени, які відчують, що їхні досягнення помітні, визнавані та позитивно оцінюються, частіше демонструють готовність до інтенсивної праці, жертвування особистим часом і наполегливого подолання труднощів [49]. Наприклад, отримання нагороди або потрапляння до збірної команди країни може слугувати каталізатором довготривалої спортивної кар'єри.

Соціальна підтримка набуває особливої ваги в кризових моментах – після поразок, травм, втрати мотивації. Наявність людей, які висловлюють емпатію, допомагають подолати розчарування, дозволяє спортсмену не лише швидше відновитися, але й зберегти віру в себе, свою мету та сенс зусиль. Формати підтримки: словесне підбадьорення, спільне планування дій, присутність на змаганнях, допомога в реабілітації, збереження поваги попри результат [42].

Комунікативна атмосфера у команді, дружні відносини з партнерами, можливість бути частиною колективу з єдиною метою значно підвищує мотивацію досягнення. У контексті командного духу формується спільна відповідальність, взаємозалежність, що активізує зусилля кожного учасника. Згуртована команда стимулює спортсмена не підводити інших, прагнути досконалості не лише заради себе, а й заради колективного успіху.

Групова динаміка та ефективна командна взаємодія є важливими соціально-психологічними чинниками, які визначають рівень залучення спортсменів до спільної діяльності, підтримку командного духу та прагнення до досягнення високих результатів. Зазначений чинник є особливо актуальним в командних видах спорту, проте також має значення і для індивідуальних спортсменів, які працюють у ширшому спортивному середовищі (наприклад, клуб, збірна, тренувальна група) [51].

Групова динаміка – це процеси, які відбуваються всередині спортивної групи: формування структури, встановлення норм поведінки, розподіл ролей, виникнення лідерства, комунікація та взаємовплив між членами команди. У здоровому командному середовищі ці процеси сприяють гармонійному співіснуванню, підтримці мотивації кожного гравця та формуванню загальної спрямованості на досягнення мети.

Згуртованість є ключовим компонентом ефективної групової динаміки. Вона означає ступінь єдності команди, її внутрішню цілісність, бажання членів залишатися в колективі та працювати заради спільної мети. Високий рівень згуртованості корелює з кращими результатами, нижчим рівнем конфліктів, вищою стресостійкістю та більшою задоволеністю від участі в спортивному процесі [46]. Наприклад, гравець, який відчуває себе частиною команди, має сильніше прагнення не підвести інших, що стимулює додаткові зусилля у процесі тренувань та змагань.

Ефективна взаємодія у команді базується на чіткій, відкритій та доброзичливій комунікації. Важливими є як вербальні (інструкції, зворотний зв'язок), так і невербальні (жести, міміка, погляд) аспекти спілкування. Атмосфера, в якій учасники команди можуть вільно висловлювати свої думки, запитувати й пропонувати, сприяє формуванню довіри – потужного мотиваційного ресурсу.

Лідер – формальний (капітан) чи неформальний (авторитетний гравець) – відіграє провідну роль у підтриманні морального духу команди, стимулюванні учасників до дії, згуртуванні навколо мети. Ефективний лідер не тільки показує

результативність, але й дбає про добробут усієї команди, що сприяє зростанню довіри й мотивації серед гравців [60]. У команді поступово формуються спільні норми – правила поведінки, етики, тренувального навантаження, ставлення до поразок і перемог. Наявність чітких, прийнятих більшістю норм знижує ймовірність деструктивної поведінки (агресії, нехтування зобов'язаннями), створює відчуття безпеки й передбачуваності, що позитивно впливає на мотивацію кожного члена команди.

Спортсмени, які взаємодіють у команді, часто відчувають соціальний тиск бути відповідальними, не підвести команду, виправдати очікування партнерів. Це породжує так звану «зовнішню соціальну мотивацію», яка, втім, може трансформуватись у внутрішню за умови позитивного досвіду командної підтримки. Наприклад, гравець, який не хоче розчарувати товаришів по команді, прагне перевершити себе, демонструючи вищий рівень зусиль. Емоційне співпереживання у межах команди, розділення радості перемог і болю поразок підсилює почуття єдності та зміцнює соціальні зв'язки. Це зменшує страх перед невдачею, дає змогу спортсменам швидше адаптуватися до поразок, відновити мотивацію й рухатись далі до мети [50].

У спортивній психології значна увага приділяється ролі особистісних характеристик та процесу самовизначення в становленні мотивації до досягнення високих результатів. Мотивація не є статичним явищем – вона динамічно змінюється під впливом індивідуальних рис, рівня розвитку самосвідомості, ціннісних орієнтацій, самооцінки та цілеспрямованості спортсмена.

Самовизначення в психологічному сенсі – це здатність особистості усвідомлено формувати цілі, приймати рішення, брати на себе відповідальність за свої вчинки і контролювати власний розвиток. У спорті самовизначення виявляється в готовності спортсмена ставити перед собою цілі, керувати тренувальним процесом, оцінювати результати, а також коригувати поведінку з урахуванням внутрішніх переконань та пріоритетів [41].

Мотивація досягнення є найстійкішою тоді, коли діяльність відповідає глибинним внутрішнім потребам: автономії, компетентності та соціальної залученості. Самовизначені спортсмени демонструють вищу ефективність, оскільки діють на основі особистих цілей, а не зовнішнього тиску чи очікувань.

Спортсмени із високим рівнем цілеспрямованості здатні до тривалого зосередження на досягненні мети, навіть у разі перешкод, втрати короткострокових результатів чи зовнішнього тиску. Це – характеристика, що включає силу волі, вміння планувати, самоконтроль і стратегічне мислення [28]. Наприклад, спортсмен, який ставить за мету потрапити на Олімпіаду, може роками працювати над собою, навіть не маючи миттєвих перемог – завдяки усвідомленій цілі, а також внутрішньому рішенню не здаватися.

Адекватна самооцінка та відчуття впевненості у своїх здібностях тісно пов'язані з високою мотивацією досягнення. Такі спортсмени рідше зневірюються у випадку невдачі, швидше відновлюють працездатність після поразок, не бояться конкуренції, схильні бачити труднощі як виклики, а не загрози. Особистості з високим рівнем самоповаги здатні краще перетворювати стрес на мотивацію, а не на демотивацію.

Рефлексивність – це здатність спортсмена аналізувати власні дії, помилки, емоції та результати. Вона дозволяє не просто механічно повторювати тренувальні цикли, а вдосконалювати підходи, вчитися на помилках і шукати оптимальні шляхи до успіху [51]. Наприклад, спортсмен, який після невдалої гри не звинувачує зовнішні обставини, а аналізує, що саме він міг зробити краще – підвищує свою компетентність і внутрішню мотивацію.

До мотиваційних властивостей особистості належать:

- 1) досягальний мотив – прагнення бути кращим, долати виклики, вдосконалюватися;
- 2) мотивація уникнення невдачі – уникнення негативної оцінки, страх не досягти очікуваного;
- 3) інтенція успіху – прагнення досягти конкретного результату в обраній сфері [46].

У комбінації зазначені риси формують особистісну установку на досягнення, яка може варіюватися за силою залежно від емоційного фону, попереднього досвіду, соціальної підтримки.

Автономна мотивація – це здатність діяти з власної волі, без зовнішнього примусу. Вона особливо важлива у спорті, де процес досягнення часто довготривалий, рутинний, виснажливий. Спортсмени, які діють автономно, рідше вигорають, глибше переживають сенс своєї діяльності та більш стійкі до стресових впливів. На відміну від зовнішньої мотивації (винагорода, похвала), автономна мотивація тримається на внутрішньому переконанні, що «я сам цього хочу» [60].

Спортсмени, які пов'язують свою діяльність із глибокими особистими смислами (самореалізація, соціальна відповідальність, духовний розвиток), демонструють вищу стійкість, психологічну зрілість і мотивацію досягати не лише результатів, але й реалізовувати себе як цілісну особистість.

Культурний контекст та соціальні норми також впливають на мотивацію спортсменів. У суспільствах, де спорт цінується та підтримується, спортсмени мають більшу мотивацію досягати високих результатів. Соціальне визнання та статус, пов'язані з успіхами у спорті, можуть слугувати потужними зовнішніми мотиваторами [50].

Постановка чітких, досяжних цілей та отримання регулярного зворотного зв'язку є важливими елементами мотиваційного процесу. Цілі надають спортсменам напрямок та сенс у їхній діяльності, а зворотний зв'язок дозволяє оцінити прогрес та коригувати дії. Зазначений процес сприяє підвищенню внутрішньої мотивації та впевненості у власних силах.

Психологічна підтримка, включаючи консультації з психологами та участь у спеціалізованих тренінгах, допомагає спортсменам розвивати навички саморегуляції, стресостійкості та емоційного контролю. Ці навички сприяють збереженню високого рівня мотивації навіть у складних ситуаціях, таких як поразки або травми [42].

Наявність успішних спортсменів як моделей для наслідування може надихати та мотивувати молодших атлетів. Спостереження за досягненнями та поведінкою таких осіб сприяє формуванню позитивних установок та прагнення до самовдосконалення.

Отже, соціально-психологічні чинники істотно впливають на прагнення спортсменів до досягнення успіху. Усвідомлене врахування цих аспектів як у тренувальному процесі, так і в повсякденному житті атлетів, сприяє значному підвищенню їхньої ефективності.

1.3. Психологічні особливості мотивації спортивної діяльності у спортсменів-танцюрів

Танець як вид спорту і мистецтва вимагає виняткової фізичної та психологічної витривалості. Танцюристи повинні поєднувати точність, силу та художню виразність, одночасно керуючи напруженим графіком, змагальним стресом та публічним виступом. Мотивація є рушійною психологічною силою, яка підтримує танцюристів у цих випробуваннях.

Мотивацію спортсменів-танцюристів, як і інших спортсменів, можна розділити на два основні типи: внутрішню та зовнішню. Внутрішня мотивація – це виконання танцю заради радості, задоволення або виклику, який він приносить. Танцюристи з високою внутрішньою мотивацією часто говорять про «потребу рухатися», глибокий внутрішній потяг до самовираження. Цей тип мотивації пов'язаний з творчістю, самовираженням та емоційним вивільненням [24].

Зовнішня мотивація, навпаки, передбачає заняття танцями для досягнення зовнішніх результатів, таких як нагороди, визнання, стипендії або кар'єрний ріст. У професійному та змагальному танці зовнішні мотиватори є важливими. Однак стабільні результати та психологічне благополуччя часто знаходяться в залежності від здорового балансу між обома типами мотивації

[21]. У танцюристів, які підтримують довготривалу мотивацію, постійно проявляються декілька психологічних рис (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Психологічні характеристики мотивації у спортсменів-танцюристів

Психологічна характеристика	Зміст характеристики	Значення для мотивації	Приклади прояву у спортивному танці
Цілеспрямованість	Здатність ставити мету й послідовно її досягати, попри труднощі	Сприяє довгостроковій роботі над результатами	Танцюрист ставить за мету виступ на чемпіонаті світу та систематично тренується для цього
Самодисципліна	Контроль над діями та емоціями; здатність діяти відповідно до режиму	Підтримує регулярність тренувань і режиму	Щоденне дотримання режиму тренувань, контроль харчування, відмова від вечірок перед змаганнями
Впевненість у собі та самооцінка	Віра у власні сили, адекватне сприйняття себе в танцювальній діяльності	Допомагає не здаватися під час невдач, зберігати активність	Не втрачає впевненості після невдач, подає себе впевнено на сцені
Емоційна стабільність	Стійкість до стресу, здатність зберігати мотивацію у складних ситуаціях	Зменшує ризик емоційного вигорання, підвищує стійкість до оцінки	Не піддається паніці перед виходом на паркет, швидко відновлюється після критики суддів
Рефлексивність і самосвідомість	Уміння аналізувати власний досвід, бачити прогрес навіть без зовнішніх результатів	Дозволяє бачити сенс у процесі, а не лише в результаті	Аналізує відео виступів, виправляє помилки, ставить нові технічні цілі
Толерантність до фрустрації	Здатність переносити поразки, не втрачати мотивацію при відсутності миттєвого успіху	Підтримує бажання вдосконалюватися попри тимчасові труднощі	Продовжує репетиції після неуспішної спроби виконати складну хореографію
Креативність і естетичний драйв	Прагнення до самовираження, створення унікального стилю, підтримка емоційної залученості	Підвищує задоволення від діяльності, підтримує інтерес до танцю	Пропонує нові варіанти постановки, додає виразність і індивідуальність до танцю

Джерело: складено автором за даними [2; 4; 5; 10; 11; 18; 19; 23; 37; 44; 52; 58]

Цілеспрямованість – це здатність спортсмена послідовно прагнути до поставленої мети, не зважаючи на труднощі, втомленість або відволікаючі чинники. Для танцюриста цілеспрямованість означає:

– регулярне відвідування тренувань, навіть коли немає швидких результатів;

- готовність працювати над технічно складними елементами до їх ідеального виконання;
- здатність довгостроково фокусуватися на великих змаганнях, конкуренції або кар'єрних амбіціях [37] (наприклад, участь у чемпіонатах Європи, світу тощо).

Цілеспрямованість підтримує внутрішню мотивацію та допомагає зберігати витривалість у довготривалих циклах підготовки.

Самодисципліна – це вміння діяти згідно з внутрішніми правилами та взятими на себе зобов'язаннями, навіть коли емоційна мотивація знижується. У танцюристів вона проявляється як:

- дотримання графіку тренувань та харчування;
- дбайливе ставлення до власного тіла (розтяжка, відновлення, сон);
- здатність контролювати свої емоції під час конфліктів у парі або стресових ситуацій на сцені [58].

Танцюристи з високим рівнем самодисципліни рідше переривають спортивну кар'єру через втому чи втрату інтересу.

Впевненість у собі – це здатність покладатися на власні сили, не зважаючи на невизначеність або оцінки з боку. Самооцінка танцюриста формується як через реальні досягнення (перемоги, визнання), так і через інтерпретацію власного досвіду. Для збереження мотивації важливо:

- не занижувати власні результати;
- не порівнювати себе надмірно з іншими;
- навчитися приймати конструктивну критику без зниження віри в себе [39].

Танцюристи, які вірять у себе, готові брати участь у конкурсах, відкриті до нового досвіду, менш схильні до страху сцени.

Психоемоційна врівноваженість є критично важливою для збереження мотивації у танцювальній діяльності, де постійно присутні змагання, оцінювання, сцена, ризик помилки. Танцюристи з високою емоційною стабільністю:

- легше долають етапи поразки;
- не зупиняються на критиці, а використовують її як ресурс для вдосконалення;

- здатні підтримувати мотивацію на фоні стресу [48].

Ця характеристика тісно пов'язана з розвитком технік емоційної регуляції (дихальні вправи, аутотренінг, усвідомленість).

Рефлексивність – це здатність аналізувати власні думки, дії, помилки та успіхи. У контексті мотивації вона допомагає танцюристу:

- краще усвідомлювати причини спаду/підйому мотивації;
- формувати реалістичні цілі;
- оцінювати прогрес не лише через зовнішні показники, а й через внутрішнє задоволення [52].

Танцюристи з розвиненою рефлексією частіше продовжують тренування навіть у моменти, коли зовнішній результат затримується, бо бачать внутрішній ріст [52].

Толерантність до фрустрації – це здатність не здаватися у відповідь на розчарування. У танцювальному спорті це:

- адекватна реакція на низькі оцінки суддів;
- здатність перенести поразку на змаганнях;
- готовність повторювати технічні елементи десятки разів без миттєвого успіху [57].

Разом із фізичною витривалістю, психологічна витривалість визначає довготривалість кар'єри у спорті.

Танцюристи – не лише спортсмени, а й митці. Бажання створювати красу, експериментувати, виражати себе через рух формує особливу внутрішню мотивацію. Креативність:

- живить емоційну залученість;
- дозволяє зробити кожен виступ унікальним;
- знижує ризик монотонності та вигорання [61].

Розвиток креативності сприяє збереженню довготривалої пристрасі до танцювального процесу [61].

Аналіз представлених психологічних характеристик свідчить про те, що мотивація до спортивної діяльності у танцюристів базується на комплексній взаємодії особистісних, емоційних, а також когнітивних чинників. Цілеспрямованість, самодисципліна та впевненість у собі забезпечують внутрішню стійкість до труднощів і спрямованість на досягнення довгострокових цілей. Емоційна стабільність і витривалість допомагають спортсменам зберігати високий рівень мотивації в умовах стресу, конкуренції та сценічного тиску. Рефлексивність та самосвідомість забезпечують здатність до саморозвитку, а креативність та естетичний драйв наповнюють танцювальну діяльність глибоким особистісним змістом і внутрішнім натхненням.

Соціальні впливи є одними з найсильніших детермінант мотивації танцюристів. Викладачі танців є наставниками, критиками та рольовими моделями. Їхні відгуки можуть як сприяти, так і перешкоджати мотивації. Інструктори, які підтримують, сприяють автономії, надають конструктивний зворотний зв'язок і відзначають прогрес. Здорова конкуренція серед однолітків може стимулювати мотивацію, але токсичне середовище, позначене порівняннями, плітками чи фаворитизмом, може призвести до вигорання і зниження впевненості. Для молодих танцюристів батьківська підтримка має вирішальне значення. Збалансована підтримка сприяє самомотивації, тоді як надмірний тиск може призвести до тривожності та самооцінки, що базується на результатах [44].

Танцюристи часто глибоко мотивовані емоційним та естетичним досвідом руху. Емоційний зв'язок з музикою, розповідь історій через хореографію та виступ перед аудиторією приносять внутрішню винагороду. Цей естетичний вимір створює глибокий, часто духовний зв'язок з танцем, який підтримує високу мотивацію навіть за відсутності зовнішньої винагороди. Більше того, емоційна сила танцю може слугувати механізмом подолання труднощів, зменшуючи тривожність і підвищуючи психологічну стійкість. Така

емоційна обробка сприяє більшому задоволенню та довгостроковій прихильності [37].

Незважаючи на сильну мотивацію, танцюристи стикаються з психологічними ризиками, які можуть послабити залученість:

1) перфекціонізм – поширений у танці, він може призвести до хронічної незадоволеності та страху невдачі;

2) вигорання – довгі години тренувань, фізичні навантаження та емоційний стрес можуть призвести до фізичного та емоційного виснаження;

3) проблеми з образом тіла – культурні очікування в певних танцювальних стилях (наприклад, балет) можуть зашкодити самооцінці та мотивації [58].

Визнання цих проблем та надання психологічної підтримки може запобігти довготривалому відмові від занять.

Таким чином, мотивація спортсменів-танцюристів формується як на основі внутрішніх прагнень до самореалізації, задоволення, естетичного переживання та емоційного вираження, так і під впливом зовнішніх стимулів – визнання, нагород, статусу.

Висновки до розділу

Розглянувши теоретичні основи дослідження психологічних факторів мотивації кваліфікованих спортсменів, можемо узагальнити:

1. Проведений аналіз наукових джерел дає змогу зазначити, що мотивація – це ключова психологічна категорія, яка охоплює широкий спектр зовнішніх та внутрішніх чинників, що спонукають індивіда до дії, визначають її інтенсивність, тривалість та спрямованість. В українській психології вона розглядається у вигляді складної багаторівневої системи, яка інтегрує потреби, цілі, мотиви, установки, переконання, ідеали й інтереси.

2. Соціально-психологічні чинники мають значний вплив на мотивацію спортсменів до досягнення успіху. Розуміння та врахування зазначених чинників у тренувальному процесі та повсякденному житті спортсменів сприяє підвищенню їхньої ефективності, стійкості до стресу, а також загального задоволення від спортивної діяльності

3. Успішні та довготривалі кар'єри у спортивному танці переважно зумовлені домінуванням внутрішньої мотивації, підкріпленої особистісними рисами, такими як цілеспрямованість, самодисципліна, емоційна стабільність, впевненість у собі, рефлексивність та толерантність до фрустрації. Ключову роль у підтримці цієї мотивації відіграє соціальне середовище: конструктивний вплив тренерів, підтримка родини, здоровий мікроклімат у колективі та партнерство в парі. Водночас токсичне соціальне оточення, надмірний тиск або конкуренція можуть значно знизити рівень мотивації й викликати психологічне вигорання. Естетичний аспект танцю, що дає глибоке емоційне задоволення, є унікальним мотиваційним джерелом, що вирізняє танцювальний спорт з-поміж інших дисциплін.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

На рис. 2.1. представлено схему теоретичних та експериментальних досліджень психологічних факторів мотивації кваліфікованих спортсменів та їх вплив на успішність спортивної діяльності (на прикладі спортивних танців).

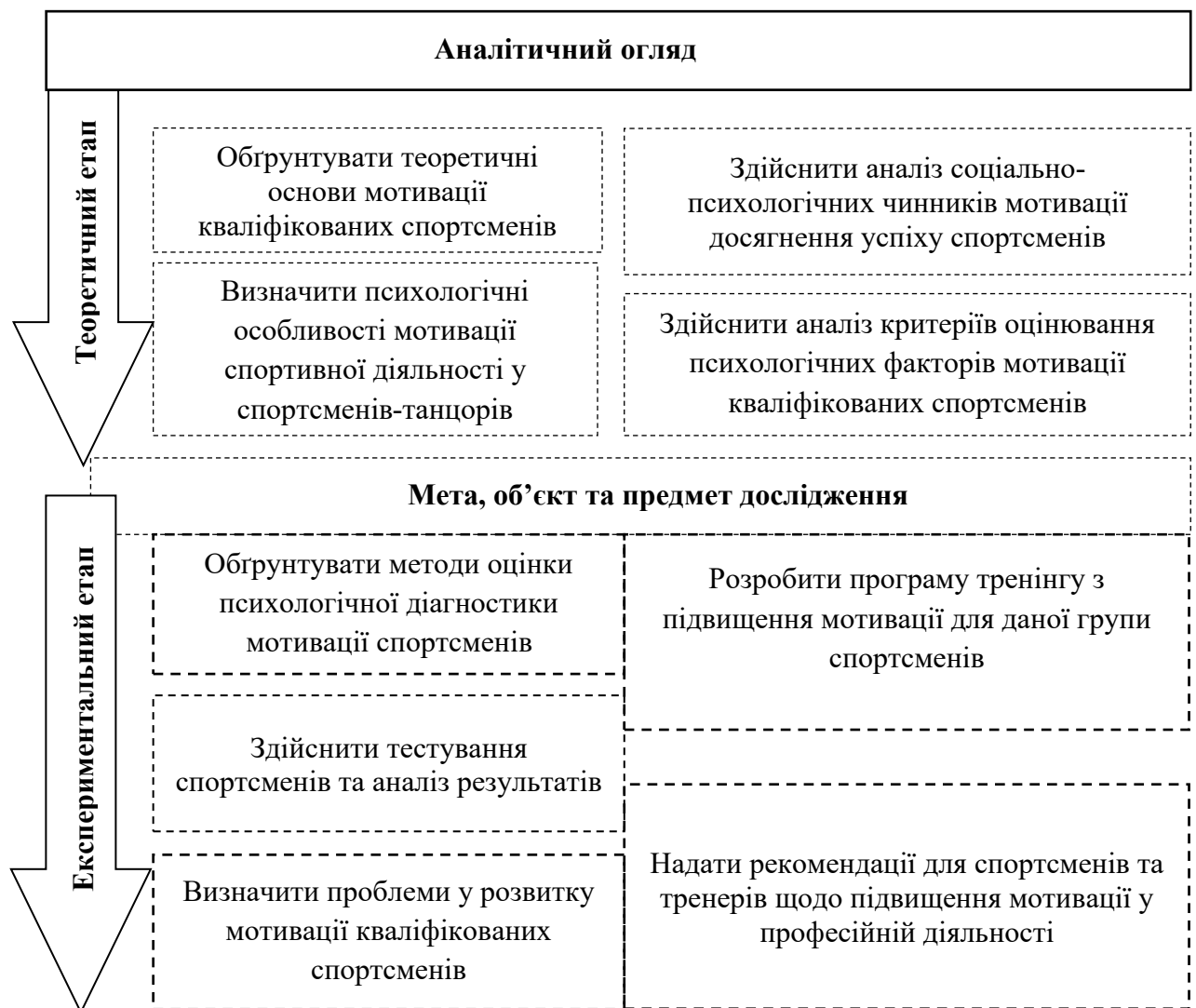


Рис. 2.1. Схема проведення досліджень

Організація та проведення психологічного дослідження вимагали добору комплексу взаємодоповнюючих методів, які б забезпечили достовірність і

репрезентативність отриманих результатів. Методика побудована з урахуванням сучасних підходів до психологічної діагностики мотивації у спорті та включає як теоретичний аналіз, так і практичну перевірку гіпотез.

Завдання практичного дослідження впливу психологічних механізмів мотивації на успішність спортивної діяльності:

1. Провести теоретичний аналіз літератури з теми мотивації у спорті.
2. Провести емпіричне дослідження впливу психологічних механізмів мотивації на успішність спортивної діяльності.
3. Проаналізувати результати дослідження та запропонувати рекомендації для спортсменів та тренерів.

Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань було застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів, що забезпечили достовірність та валідність результатів.

Теоретичні методи – аналіз наукової літератури з психології спорту, мотивації та суміжних галузей (праці вітчизняних і зарубіжних авторів), що дав змогу уточнити сутність поняття мотивації, її видів та механізмів впливу на спортивну діяльність [3, с. 44].

Для безпосереднього вивчення впливу мотиваційних чинників на спортивну результативність використано наступні емпіричні методи:

- 1) опитування та інтерв'ювання:
 - а) анкетування спортсменів за методикою «Sport Motivation Scale – SMS-28» (L. G. Pelletier та ін., адаптація Х. Б. Чопко) – для визначення рівнів внутрішньої, зовнішньої мотивації та амотивації (Додаток А). Методика дозволяє виявити, що саме спонукає спортсмена займатися спортом: задоволення від процесу, прагнення соціального визнання, чи, навпаки, відсутність чітких мотивів. Застосування цієї методики виправдане тим, що вона розроблена спеціально для спортивного контингенту й перевірена на різних вибірках;
 - б) методика діагностики мотивації до успіху Т. Елерса – для оцінки прагнення досягати результату та долати труднощі (Додаток Б);

в) інтерв'ю з відкритими питаннями (авторська розробка) – для якісного виявлення мотиваційних цілей, бар'єрів і очікувань спортсменів (Додаток В);

г) опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Є. Ф. Бажина – для визначення внутрішнього/зовнішнього локусу контролю у сфері спортивної діяльності (Додаток Г).

2) метод експертного оцінювання, зокрема проведено опитування тренерів, суддів і кураторів щодо спортивної успішності учасників. Запитання розроблені автором (Додаток Д). Мета – об'єктивізація зв'язку між рівнем мотивації спортсменів і їхніми спортивними досягненнями. Оцінювання здійснювалося за критеріями: місця у змаганнях, динаміка результатів, психологічна налаштованість.

3) математико-статистичні методи (кореляційний аналіз).

Розглянемо детальніше використані методи.

У межах дослідження для діагностики психологічних факторів мотивації було обрано опитувальник спортивної мотивації SMS-28 (Sport Motivation Scale) (Додаток А), розроблений канадськими вченими Luc G. Pelletier, Robert J. Vallerand, Michelle Fortier, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson та Marc R. Blais і адаптований для української вибірки Х. Б. Чопко. Ця методика належить до провідних інструментів дослідження мотивації у спорті й ґрунтується на теорії самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), яка виділяє три глобальні категорії мотиваційних орієнтацій:

- внутрішня мотивація (intrinsic motivation) – прагнення людини до діяльності заради інтересу, задоволення, саморозвитку;
- зовнішня мотивація (extrinsic motivation) – зумовленість поведінки зовнішніми факторами (соціальними вимогами, престижем, винагородами, очікуваннями інших);
- демотивація (amotivation) – відсутність стимулів і сенсу в спортивній діяльності, переживання безсилля й невпевненості у власних можливостях [57].

SMS-28 дозволяє виміряти сім типів мотивації, що відображають як внутрішню, так і зовнішню спрямованість:

- внутрішня мотивація – знання (прагнення отримувати нову інформацію та вдосконалювати знання про спорт);
- внутрішня мотивація – досягнення (орієнтація на розвиток навичок, подолання труднощів, зростання майстерності);
- внутрішня мотивація – здобуття досвіду/чуттєва стимуляція (задоволення від самого процесу занять, емоцій та відчуттів, які він дарує);
- зовнішня мотивація – інтроєкти (внутрішньо засвоєні соціальні вимоги: почуття обов'язку, провини, сорому);
- зовнішня мотивація – зовнішня регуляція (орієнтація на винагороди, престиж, соціальне схвалення);
- демотивація (втрата сенсу тренувань, сумніви у власній компетентності, відсутність внутрішньої енергії для занять).

Учасникам пропонується оцінити кожне твердження за 7-бальною шкалою Лайкерта: 1 – твердження зовсім не відповідає дійсності, 7 – твердження повністю відповідає дійсності [57]. Зазначена форма відповіді дозволяє отримати кількісні показники, що є зручним для подальшої статистичної обробки.

До складу SMS-28 входять 24 твердження, які описують різні мотиви спортивної активності (див. Додаток А). Відповіді групуються у відповідні категорії: внутрішня мотивація – знання; внутрішня мотивація – досягнення, внутрішня мотивація – досвід; зовнішня мотивація – інтроєкти; зовнішня мотивація – регуляція; демотивація. Сума балів за кожною шкалою відображає домінування певного типу мотивації [57].

Високі показники внутрішньої мотивації свідчать про те, що спортсмен займається спортом через інтерес, отримання задоволення від процесу та потребу у самовдосконаленні. Це є оптимальним типом мотивації для високих досягнень, адже він забезпечує стійкість та незалежність від зовнішніх обставин. Високі показники зовнішньої мотивації свідчать, що спортсмен

орієнтується на соціальне схвалення, престиж, винагороди. Така мотивація може стимулювати досягнення результатів, але водночас робить спортсмена більш залежним від зовнішніх факторів. Переважання демотивації вказує на ризик зниження результативності, відсутність інтересу та ймовірність відмови від спортивної діяльності.

У спортивних бальних танцях, де поєднуються фізичне навантаження, технічна складність і висока емоційна насиченість, структура мотивації має особливе значення. Для успішних спортсменів типовим є баланс між внутрішньою та зовнішньою мотивацією: задоволення від самого процесу танцю, удосконалення техніки, а також прагнення до перемоги й визнання. Висока внутрішня мотивація допомагає танцюристам долати тривалі тренування, технічні труднощі та зберігати інтерес до діяльності навіть у періоди без перемог. Домінування зовнішньої мотивації часто пов'язане з бажанням отримати престиж, довести власну перевагу на змаганнях, що може стимулювати короткострокові досягнення, але потребує додаткової підтримки з боку тренера для запобігання демотивації. Виявлення ознак демотивації є важливим сигналом для тренера, адже саме на цьому етапі спортсмени часто замислюються про завершення кар'єри або різке зниження рівня залученості у тренувальний процес.

Отже, використання SMS-28 у дослідженні кваліфікованих спортсменів зі спортивних танців дає можливість діагностувати профіль мотивації, визначити провідні чинники залучення та прогнозувати вплив мотиваційних орієнтацій на успішність спортивної діяльності.

Для дослідження мотиваційної сфери кваліфікованих спортсменів у контексті спортивної діяльності ефективним є використання методики Т. Елерса (Додаток Б), яка спрямована на виявлення рівня мотивації до успіху. Цей тест дозволяє визначити, наскільки вираженим є прагнення особистості досягати результатів, долати труднощі та працювати над удосконаленням власних навичок.

Методика розроблена на основі положення про те, що особистості, які мають високу мотивацію до успіху, схильні обирати завдання з помірним рівнем ризику, оскільки надмірний ризик вони прагнуть уникати. У таких людей надії на успіх зазвичай більш стримані, проте вони схильні працювати наполегливо, систематично, а також методично для досягнення поставлених цілей.

Опитувальник містить 41 твердження, на які респондент відповідає «так» або «ні». Завдання виконується індивідуально, у спокійній атмосфері, без часових обмежень. Обробка результатів проводиться за допомогою спеціального ключа. За кожну відповідь, що збігається з ключем, нараховується 1 бал. Загальна сума балів показує рівень вираженості мотивації до успіху, чим вищий сумарний показник, тим сильніше у спортсмена виражене прагнення досягати успіху, ставити перед собою цілі й наполегливо працювати для їх реалізації [15, с. 146-149].

Результати тесту дозволяють не лише визначити рівень мотивації, але й простежити стиль досягнення успіху у спортсменів. Особи з високим рівнем мотивації до успіху зазвичай не схильні до ризикованих рішень, проте демонструють стійкість, самодисципліну й послідовність у досягненні результатів. При середньому рівні мотивації характерними є коливання у ставленні до діяльності: спортсмени можуть проявляти ініціативу лише за сприятливих умов. Низький рівень мотивації до успіху часто супроводжується униканням труднощів, перевагою «легких завдань» і схильністю пояснювати невдачі зовнішніми обставинами [15, с. 146-149].

Для спортсменів у спортивних танцях методика Елерса має особливе значення. Цей вид спорту потребує не лише фізичної підготовки, а й емоційної стійкості, цілеспрямованості та здатності до довготривалої роботи над технікою і партнерською взаємодією. Високий рівень мотивації до успіху у танцюристів проявляється у: готовності витримувати тривалі тренування; наполегливості у вдосконаленні рухів, навіть якщо результат не одразу помітний; орієнтації на успіх у змаганнях, але без надмірного ризику і виснаження; здатності зберігати працездатність і впевненість у періоди інтенсивної конкуренції. Водночас,

низька мотивація до успіху може бути фактором ризику, оскільки у спортивних танцях необхідна постійна праця над собою, а відсутність прагнення досягати високих результатів знижує рівень спортивної майстерності та конкурентоспроможності спортсмена.

Отже, методика Т. Елерса є ефективним інструментом дослідження мотиваційної сфери спортсменів-танцюристів. Її результати дозволяють не лише діагностувати рівень орієнтації на успіх, але й прогнозувати ймовірність досягнення високих результатів у спортивній діяльності, а також визначати напрями психологічної підтримки спортсменів.

Одним із важливих методів дослідження психологічних факторів мотивації у спорті є напівструктуроване інтерв'ю з відкритими питаннями (Додаток В), яке дозволяє виявити індивідуальні особливості мотиваційної сфери спортсменів-танцюристів. На відміну від стандартизованих опитувальників, цей метод не обмежує респондента варіантами відповідей, а сприяє розкриттю особистісного досвіду, глибинних цілей, внутрішніх бар'єрів та очікувань від спортивної діяльності.

Метою інтерв'ю є отримання якісної інформації, яка допоможе зрозуміти:

- які цілі ставлять перед собою спортсмени у спортивних танцях (короткострокові та довгострокові);
- які внутрішні та зовнішні чинники формують і підтримують їхню мотивацію;
- які бар'єри та труднощі вони відчують у тренувальній і змагальній діяльності;
- які очікування та цінності пов'язані з їхньою танцювальною кар'єрою.

Спортсмену пояснюють, що інтерв'ю не має «правильних» чи «неправильних» відповідей, важливо лише його щире бачення і досвід. Респонденту гарантується конфіденційність, а бесіда триває 20-30 хвилин. Отримані відповіді піддаються якісному аналізу з використанням методів категоризації та тематичного кодування. Виділяються ключові мотиви

(наприклад, орієнтація на результат, процес, престиж, самореалізацію), типові бар'єри (фізичні, психологічні, організаційні), а також очікування, що формують систему цінностей спортсмена.

Застосування такого підходу дозволяє виявити індивідуальні психологічні фактори, які не завжди можна діагностувати кількісними методами, та простежити їхній вплив на успішність спортивної діяльності спортсменів-танцюристів.

Він дозволяє встановити, до якого типу належать спортсмени: ті, що вважають результати наслідком власних зусиль (внутрішній локус контролю), чи ті, хто пов'язує успіх і невдачі з зовнішніми факторами (випадком, удачею, діями тренера тощо). Головна мета застосування методики опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Є. Бажина (Додаток Г) – визначення локусу суб'єктивного контролю особистості, тобто виявлення того, чи пов'язує людина результати власної діяльності з власними зусиллями (інтернальність) або ж із зовнішніми обставинами, випадковістю чи діями інших людей (екстернальність). У контексті спортивних танців цей показник має принципове значення, адже дозволяє зрозуміти, чи бере спортсмен відповідальність за власні успіхи/невдачі, чи схильний перекладати її на тренера, партнера, суддів або «невдачу».

Методика є зручною і дозволяє ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю як окремого спортсмена, так і групи. Кожному учаснику надається текст опитувальника з 44 твердженнями та бланк для відповідей. Завдання спортсмена – ознайомитися з кожним твердженням і вказати свою позицію: «+» – якщо він згоден із твердженням; «-» – якщо не згоден. Обробка проводиться за спеціальним ключем, де вказано, які відповіді (+ чи -) свідчать про інтернальний локус контролю. Підраховується кількість «збігів» відповідей респондента з ключем. Отриманий показник позначається як I_0 – загальний рівень інтернальності [16]. Інтерпретація результатів: 0-21 балів – екстернальний локус контролю (схильність пояснювати події зовнішніми обставинами, «удачею», впливом інших). 22-44 бали – інтернальний

локус контролю (схильність брати відповідальність за власні досягнення, впевненість у контролі над подіями). Додатково можна деталізувати рівні: 0-11 – низький рівень інтернальності; 12-32 – середній рівень інтернальності; 33-44 – високий рівень інтернальності.

У спортивних танцях локус контролю має безпосередній зв'язок із мотивацією. Інтернали зазвичай демонструють вищу відповідальність, дисципліну, стійкість до стресу. Вони прагнуть докладати більше зусиль для досягнення результату, краще аналізують власні помилки й активно працюють над удосконаленням техніки. Екстернали частіше схильні пояснювати невдачі зовнішніми чинниками: суддівством, партнером, «невдалим днем». Це знижує їхню внутрішню мотивацію та може негативно позначатися на спортивних досягненнях.

Отже, результати тестування за цією методикою допоможуть визначити, наскільки спортсмени-танцюристи беруть на себе відповідальність за результат; співвіднести рівень суб'єктивного контролю з успішністю у змаганнях; виявити потенційні мотиваційні бар'єри (наприклад, схильність до екстернального пояснення невдач); надати тренерам рекомендації щодо формування у спортсменів більшої відповідальності, впевненості та стійкої орієнтації на успіх.

Додатково для підвищення об'єктивності результатів було залучено експертів – тренерів, суддів та кураторів. Експертам пропонувалося дати якісні оцінки спортсменам на основі їхніх реальних досягнень, поведінки у змагальних умовах, динаміки результатів. Особливість цього методу – використання епістолярної форми, тобто тренери могли вільно висловлювати свою думку, без жорстко регламентованих анкет. Це дало змогу зібрати глибші, більш індивідуалізовані оцінки. Основним критерієм об'єктивізації виступали місця спортсменів у змаганнях різного рівня. Таким чином, отримані експертні судження зіставлялися з результатами анкетування, що дозволило зробити висновки про зв'язок мотивації та спортивної успішності.

Для кількісного аналізу даних застосовувався кореляційний аналіз. Він дозволив визначити ступінь взаємозв'язку між показниками мотивації (за SMS-28, тестом Елерса, РСК) та спортивними результатами (результати змагань, думки експертів); з'ясувати, які саме компоненти мотивації найбільшою мірою впливають на досягнення спортсменів; перевірити надійність отриманих даних за допомогою зіставлення результатів різних методик.

Обчислення проводилися на персональному комп'ютері із застосуванням стандартних програм, які дозволяють реалізувати розрахунки з аналізу даних наукових досліджень – Microsoft Excel.

Таким чином, методика дослідження поєднує кількісні та якісні підходи, що забезпечує комплексність аналізу впливу психологічних механізмів мотивації на результативність спортивної діяльності.

2.2. Організація дослідження

Науково-педагогічний пошук був організований у кілька послідовних етапів, кожен із яких мав власну логіку, завдання та методичні інструменти. Така структура дала змогу поступово від теоретичних положень перейти до емпіричної перевірки гіпотез і врешті-решт сформулювати практичні рекомендації для спортсменів і тренерів.

Перший етап передбачав розробку загального плану дослідження, визначення його мети, завдань, об'єкта та предмета. На цьому етапі було здійснено аналіз наукових джерел, які стосуються проблеми мотивації у спорті, особливо в контексті діяльності кваліфікованих спортсменів. Основна увага приділялася сучасним підходам до вивчення мотиваційних механізмів: когнітивним, емоційно-вольовим, поведінковим.

Теоретичний аналіз літератури з теми мотивації у спорті дозволив сформулювати дослідницькі гіпотези:

- 1) високий рівень внутрішньої мотивації спортсменів пов'язаний із їхніми вищими спортивними досягненнями;

2) спортсмени з переважанням зовнішньої мотивації демонструють нестабільність результатів;

3) локус контролю (схильність пояснювати успіхи й невдачі внутрішніми чи зовнішніми факторами) виступає важливим предиктором мотиваційної спрямованості особистості.

Паралельно проводився відбір психодіагностичних методик. Було вирішено використати комплексний підхід, який поєднує стандартизовані опитувальники та авторські методи. Такий підхід дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані, що підвищує надійність і валідність результатів. До дослідження були включені:

1) опитувальник SMS-28 («Sport Motivation Scale» у перекладі та адаптації Х. Б. Чопко), який вимірює різні типи мотивації у спорті (внутрішню, зовнішню та амотивацію);

2) методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, яка дозволяє оцінити індивідуальні відмінності в орієнтації спортсменів на досягнення;

3) авторське інтерв'ю з відкритими питаннями, спрямоване на виявлення індивідуальних цілей, бар'єрів, а також очікувань спортсменів у їхній діяльності;

4) опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Є. Ф. Бажина, що визначає локус контролю спортсмена (інтернальний чи екстернальний).

Метод експертного оцінювання, у межах якого залучалися тренери, судді та куратори, дав змогу об'єктивізувати результати тестування через реальні спортивні досягнення.

Таким чином, перший етап заклав науково-методологічний фундамент подальшого дослідження.

Другий етап був емпіричним і включав безпосереднє проведення психодіагностичних процедур із респондентами.

Тестування здійснювалося в індивідуальній формі в комфортних умовах клубу спортивного бального танцю «Supadance». Зазначене дозволило

мінімізувати зовнішні фактори, що могли б здійснити вплив на відповіді спортсменів.

Дослідження проводилося на базі клубу спортивного бального танцю «Supadance» у період з червня 2025 року по серпень 2025 року.

Категорія учасників: молодь віком 18-25 років. Загальна кількість респондентів-спортсменів: 14 осіб. Структура вибірки збалансована за статтю (7 дівчат та 7 хлопців).

Усі учасники мають щонайменше трирічний досвід занять бальними танцями та брали участь у змаганнях різного рівня, що забезпечує достатній рівень репрезентативності для дослідження мотиваційних чинників. Такий добір вибірки зумовлений тим, що саме молодіжна категорія спортсменів перебуває в найбільш інтенсивному періоді формування професійної ідентичності, коли питання мотивації стають визначальними для досягнення успіху.

Додатково в дослідженні взяли участь 5 тренерів, які виступили експертами. Вони надали письмові та усні оцінки щодо рівня старанності, дисципліни, внутрішньої вмотивованості й успішності своїх вихованців. Це дало можливість зіставити суб'єктивні дані самих спортсменів із незалежними оцінками з боку фахівців.

Зібрані дані оброблялися кількома етапами: первинний аналіз результатів кожної методики, подальша статистична обробка, включно з кореляційним аналізом. Особлива увага приділялася виявленню зв'язків між рівнем мотивації до успіху, локусом контролю та спортивними результатами.

Третій етап був аналітичним. На цьому етапі результати кількісних і якісних методів інтегрувалися. Це дало змогу встановити загальні тенденції й одночасно врахувати індивідуальні особливості спортсменів.

Отримані дані дозволили виділити кілька груп спортсменів за мотиваційними характеристиками, а також з'ясувати, як ці характеристики співвідносяться з їхніми фактичними досягненнями на змаганнях.

Було встановлено, що спортсмени з високим рівнем інтернальності та вираженою мотивацією до успіху демонструють кращі результати у танцювальних турнірах. Водночас спортсмени з екстернальним локусом контролю та нижчим рівнем цілеспрямованості частіше виявляли менш стабільні спортивні досягнення.

Четвертий етап мав практичну спрямованість. На основі узагальнених результатів була розроблена програма тренінгу для підвищення мотивації спортсменів, що включає психологічні вправи на розвиток внутрішнього локусу контролю, формування впевненості у власних силах, розвиток навичок постановки цілей та подолання бар'єрів.

Крім того, також було сформульовано рекомендації для тренерів, спрямовані на оптимізацію мотиваційного клімату в танцювальному колективі: створення атмосфери підтримки, акцент на внутрішній мотивації та розвиток відповідальності спортсменів за власний результат.

Отже, дослідження було побудоване за чіткою чотирьохетапною схемою, що забезпечила послідовне і системне опрацювання проблеми мотивації кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях.

Висновки до розділу

Таким чином, можемо узагальнити:

1. Комплексна методика дослідження ефективно поєднує теоретичний аналіз з емпіричними методами для всебічного вивчення мотивації. Застосування кількісних інструментів, таких як опитувальники SMS-28, Т. Елерса та РСК Є. Бажина, дозволяє діагностувати типи мотивації, прагнення до успіху та рівень суб'єктивного контролю. Одночасно, якісні методи, як-от інтерв'ю та експертне оцінювання, забезпечують глибинне розуміння індивідуальних мотиваційних чинників і їхнього зв'язку зі спортивними досягненнями. Завдяки такому підходу, дослідження забезпечує достовірність і валідність результатів.

2. Дослідження проводилося за чіткою чотирьохетапною схемою, що дозволило послідовно та системно опрацювати проблему мотивації кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях. Кожен етап мав власну логіку, методичне обґрунтування та конкретні завдання, що дозволило поєднати теоретичний аналіз, емпіричне тестування, статистичну обробку даних і практичну реалізацію отриманих результатів. У результаті організація дослідження забезпечила системність, комплексність і наукову достовірність отриманих висновків.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ МОТИВАЦІЇ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Наведемо результати анкетування спортсменів за методикою опитувальник SMS-28 у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Результати анкетування спортсменів за методикою опитувальник SMS-28

Шкала	Відповіді						
	зовсім не відповідає дійсності	не відповідає	швидше не відповідає	помірно відповідає	швидше відповідає	відповідає	повністю відповідає дійсності
Внутрішня мотивація							
Знання	0%	7%	7%	14%	21%	29%	22%
Досягнення	0%	0%	7%	14%	14%	36%	29%
Здобуття досвіду	0%	7%	7%	7%	29%	29%	21%
Зовнішня мотивація							
Інтроєкти	7%	14%	7%	21%	29%	14%	7%
Зовнішня регуляція	0%	7%	14%	21%	21%	21%	14%
Демотивація	36%	21%	14%	14%	7%	7%	0%

Внутрішня мотивація виявилася домінуючою у вибірці спортсменів (сумарно понад 70% відповідей потрапили в діапазон «помірно відповідає» – «повністю відповідає дійсності»). Результати за мотивацією до знань (72% позитивних відповідей) свідчить, що спортсмени отримують задоволення від пізнання та розуміння техніки танцю, від процесу вдосконалення та відкриття

нового. Вони виявляють інтерес до навчання та власного розвитку, що є важливим для стабільності спортивних результатів. Така установка допомагає спортсменам не лише працювати заради перемоги, а й розглядати тренування як джерело особистісного росту.

Мотивація досягнень (65% позитивних відповідей), тобто більшість танцюристів прагнуть самоутвердження через спортивні результати. Для них важливим є не тільки процес, а й фінальний результат – перемога, медалі, високі оцінки суддів. Це відображає орієнтацію на змагальність і прагнення бути кращими. Високий рівень цієї підшкали є індикатором того, що спортсмени не бояться змагань, а навпаки – розглядають їх як шанс для розвитку.

Зважаючи, що за шкалою мотивація здобуття досвіду отримано приблизно 79% позитивних відповідей, можемо сказати, що спортсмени вбачають цінність у різноманітті танцювального досвіду – виступах на різних конкурсах, взаємодії з новими партнерами, набутті сценічної впевненості. Це свідчить про позитивне ставлення до практики, відкритість до викликів та навчання в нових умовах (рис. 3.1).

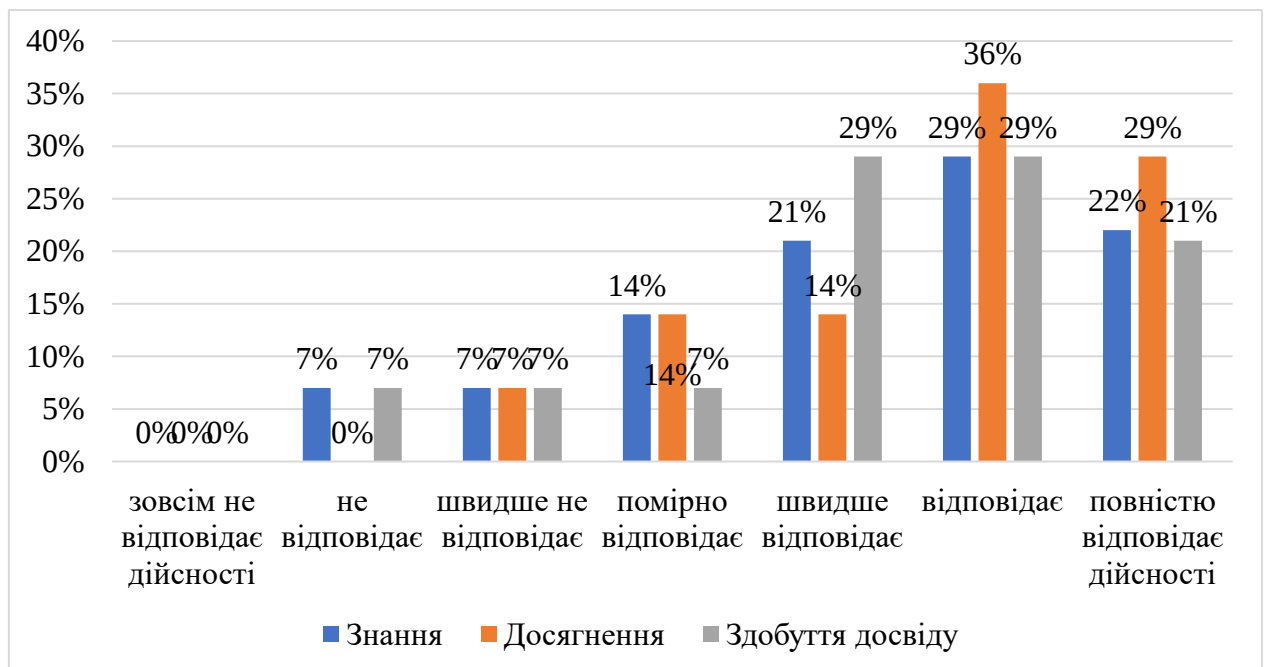


Рис. 3.1. Результати анкетування спортсменів за методикою опитувальник SMS-28 (шкала внутрішня мотивація)

Отже, танцюристи клубу «Supadance» здебільшого характеризуються інтринсичною (внутрішньою) орієнтацією, що робить їх більш стійкими до стресів та невдач. Такий тип мотивації вважається найефективнішим і довготривалим у спортивній психології.

Рівень зовнішньої мотивації виявився помірним. Показник за шкалою інтроєкти (48% позитивних відповідей) вказує, що близько половини спортсменів частково мотивовані почуттям обов'язку, потребою відповідати очікуванням тренерів, батьків чи партнерів, уникати осуду. Хоча інтроєкція може підтримувати дисципліну, її надмірність часто викликає внутрішнє напруження, страх помилки, тривожність. Це сигнал для тренерів: важливо підтримувати баланс між зовнішнім контролем і розвитком самостійності спортсмена.

Зовнішня регуляція – 56% позитивних відповідей, тобто для понад половини учасників стимулом виступає прагнення винагороди, престижу, визнання з боку оточення. Це очікувано, адже спортивні танці є естетичним видом спорту, де оцінювання з боку суддів та глядачів відіграє значну роль. Помірна вираженість цієї форми мотивації може виступати додатковим підсилювачем внутрішніх мотивів, але якщо вона стає основною, існує ризик швидкого вигорання (рис. 3.2).

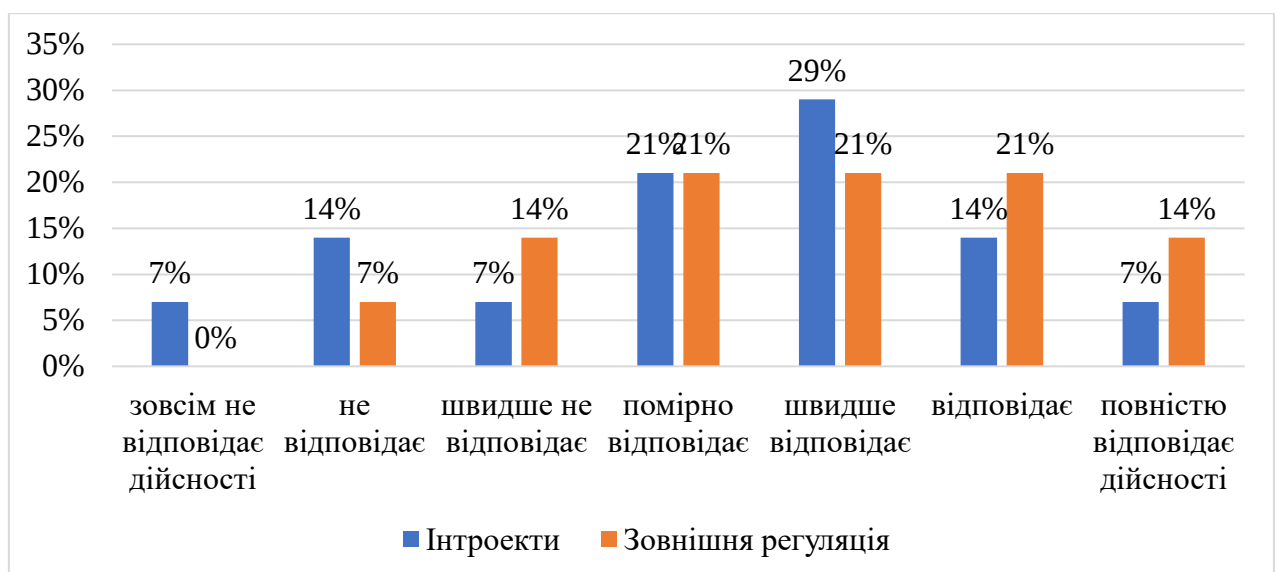


Рис. 3.2. Результати анкетування спортсменів за методикою опитувальник SMS-28 (шкала зовнішня мотивація)

Отже, спортсмени мають здоровий баланс: зовнішня мотивація не є провідною, але надає додатковий стимул. Це створює оптимальну комбінацію для розвитку в умовах конкуренції.

Щодо амотивованості, то понад 70% спортсменів відкинули твердження, що спорт втратив сенс. Лише 7% показали схильність до амотивації (відповіді «відповідає» чи «швидше відповідає»). Це означає, що абсолютна більшість учасників усвідомлюють цінність спортивної діяльності та не сумніваються в доцільності тренувань. Отже, низький рівень амотивації свідчить про стійку психологічну готовність продовжувати тренування та участь у змаганнях (рис. 3.3).

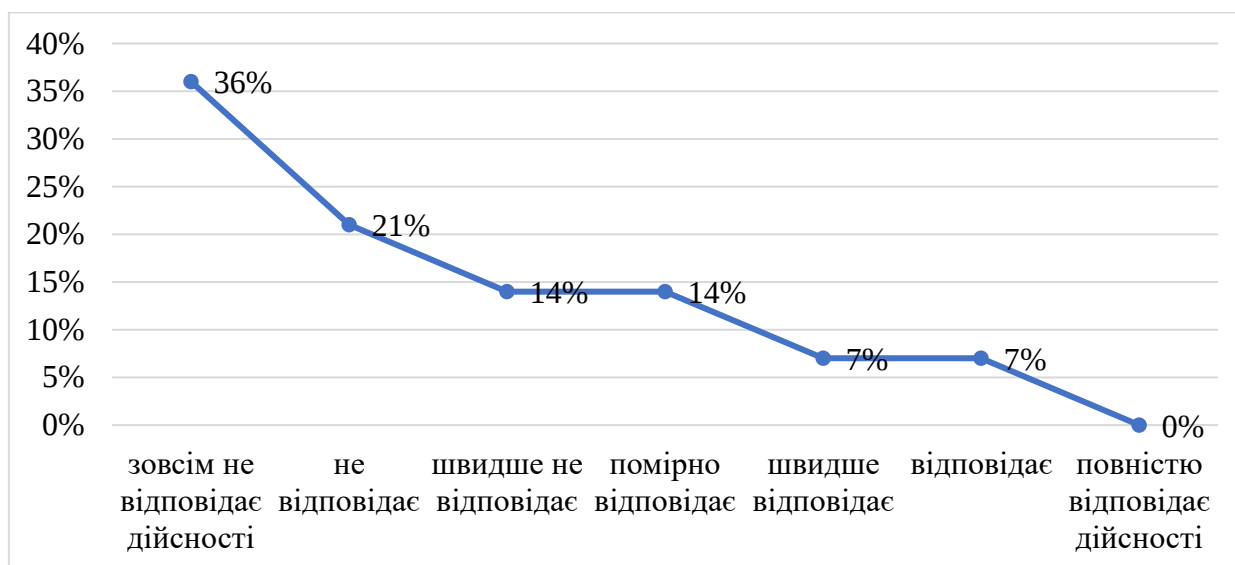


Рис. 3.3. Результати анкетування спортсменів за методикою опитувальник SMS-28 (шкала демотивація)

Загалом домінуючою тенденцією є внутрішня мотивація (знання, досягнення, досвід). Підтримуюча роль виконує помірна зовнішня мотивація (визнання, престиж, відповідальність). Ризик мінімальний, адже рівень амотивації – низький

Таким чином, можна говорити про те, що спортсмени клубу «Supadance» перебувають на високому рівні психологічної зрілості, коли діяльність має для них власну цінність. Така структура мотивації є сприятливою для досягнення

високих спортивних результатів, а також для довготривалого утримання у спорті.

Аналітичний блок SMS-28 дозволив виділити кілька типів мотиваційних профілів. Високоінтернальні та внутрішньо мотивовані – демонструють стабільність у результатах та активну участь у тренуваннях. Змішані мотиватори (середній рівень внутрішньої та зовнішньої мотивації) – результати коливаються залежно від зовнішніх факторів, таких як оцінка тренера чи конкуренція. Низько мотивовані (переважно з амотиваційними проявами) – менш стабільні у результатах, потребують додаткової психологічної підтримки для підвищення мотивації.

На основі аналізу результатів опитування за анкетною SMS-28 можна рекомендувати для спортсменів з високою внутрішньою мотивацією – підтримувати автономність, надавати можливості для самостійного планування тренувань та розвитку техніки. Для спортсменів із переважною зовнішньою мотивацією – формувати внутрішні стимули (наприклад, особисті цілі та досягнення), щоб підвищити стійкість до невдач. Для спортсменів із низькою мотивацією – впроваджувати мотиваційні тренінги та індивідуальні психологічні вправи на розвиток внутрішньої мотивації.

Розглянемо дані отримані за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Результати анкетування спортсменів за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса

Рівень мотивації	Кількість, осіб	Частка, %
Низька мотивація до успіху	0	0%
Середній рівень мотивації	4	28,6%
Помірно високий рівень мотивації	6	42,8%
Дуже високий рівень мотивації до успіху	4	28,6%

Жоден із учасників не продемонстрував низьких показників. Це надзвичайно позитивний факт, оскільки у вибірці немає «слабкої ланки», яка могла б піддаватися ризику апатії чи втрати інтересу до спорту; усі спортсмени мають психологічну установку на досягнення та прагнуть результату; це забезпечує високу базову готовність до тренувань і змагань.

Чотири спортсмени перебувають на середньому рівні (28,6%). Це означає, що вони готові працювати, але їхнє прагнення до успіху не завжди є провідним мотивом; мотивація може знижуватися в умовах стресу, невдач чи надмірного зовнішнього тиску; такі спортсмени частіше потребують додаткової підтримки з боку тренера, чіткого формулювання цілей і позитивного підкріплення. Потенційним ризиком може бути те, що у період високих навантажень вони можуть швидше втрачати віру у власні сили (рис. 3.4).

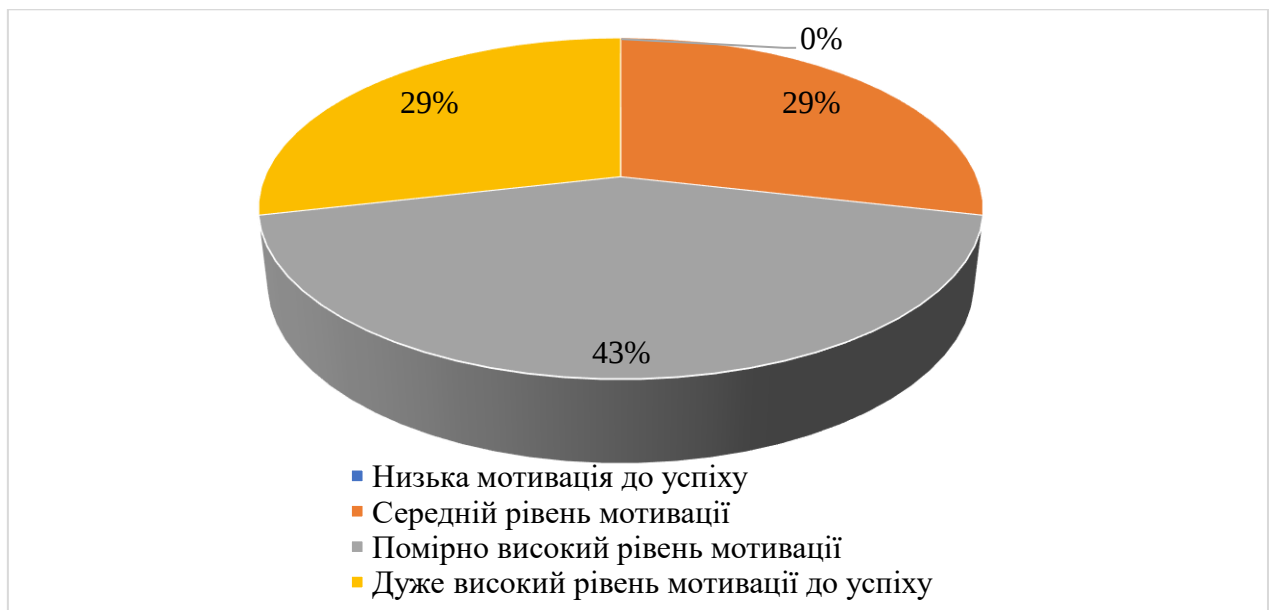


Рис. 3.4. Результати анкетування спортсменів за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса

Найчисельніша група (6 осіб або 42,8%) має помірно високий рівень. Ці спортсмени вже мають виражене прагнення до успіху, але воно не завжди досягає максимальної інтенсивності. Для них важливе поєднання внутрішніх та зовнішніх чинників мотивації: вони можуть бути натхненні як бажанням самореалізації, так і очікуванням винагороди чи визнання. Вони схильні до

стійкої роботи на результат, навіть у разі труднощів, але потребують чіткої стратегії та регулярної оцінки прогресу. Саме ця група становить основу «мотиваційного ядра» колективу.

Чотири спортсмени показали дуже високий рівень мотивації (28,6%). Вони характеризуються сильним прагненням до перемоги, готовністю інтенсивно працювати та відмовлятися від інших сфер заради результату; часто демонструють високу внутрішню дисципліну, самоконтроль і впевненість; однак у них може виникати ризик перенапруження або перфекціонізму: надмірна орієнтація на досягнення іноді призводить до стресу та емоційного вигорання. Ця група спортсменів може бути «лідерами групи», задавати тон командній роботі.

Загалом серед учасників опитування домінує середній та помірно високий рівень мотивації (71,4%), що свідчить про стабільний потенціал розвитку спортсменів. Дуже високий рівень (28,6%) забезпечує наявність у групі сильних лідерів, орієнтованих на максимальні досягнення. Відсутність низького рівня мотивації підтверджує, що вибірка є гомогенною та професійно налаштованою. Тренерам варто звернути увагу на спортсменів із середнім рівнем мотивації: для них важливі індивідуалізовані стратегії підтримки, щоб уникнути втрати інтересу. Загальний профіль групи можна оцінити як високий рівень психологічної готовності до успіху, що є ключовим фактором у спортивних танцях, де результат залежить від поєднання техніки, артистичності та психологічної стійкості.

Проведемо аналіз результатів інтерв'ю спортсменів-танцюристів про мотиваційні цілі, бар'єри, очікування (авторська розробка). Відповіді респондентів було згруповано та визначено загальні тенденції. Перше запитання стосувалось успіху у спортивних танцях: 6 осіб (43%) – визначили успіх як перемогу у змаганнях; 5 осіб (36%) – як особистий прогрес і вдосконалення техніки; 3 особи (21%) – як отримання естетичного та емоційного задоволення від танцю. Висновок: успіх для більшості пов'язаний

із результативністю, але значна частка акцентує на внутрішньому розвитку (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати інтерв'ю спортсменів-танцюристів про мотиваційні цілі, бар'єри, очікування (авторська розробка)

Блок інтерв'ю	Категорія відповідей	Кількість, осіб*	Частка, %
1. Успіх у спортивних танцях	Перемога у змаганнях	6	43%
	Особистий прогрес, вдосконалення	5	36%
	Емоційне задоволення від танцю	3	21%
2. Мотиваційні цілі (короткострокові)	Покращення техніки, фізичної форми	10	71%
	Високі оцінки на змаганнях	8	57%
2. Мотиваційні цілі (довгострокові)	Участь у міжнародних чемпіонатах	9	64%
	Професійна кар'єра (тренер, суддя, хореограф)	5	36%
3. Джерела мотивації (внутрішні)	Любов до танцю	12	86%
	Самореалізація, розвиток	9	64%
3. Джерела мотивації (зовнішні)	Підтримка тренера і партнера	11	79%
	Приклад успішних спортсменів	7	50%
4. Основні бар'єри	Фізичні (втома, травми)	8	57%
	Психологічні (страх, стрес)	10	71%
	Організаційні (час, фінанси)	6	43%
5. Відновлення мотивації	Підтримка тренера/партнера	9	64%
	Постановка нових цілей	7	50%
	Перегляд виступів кумирів, нові постановки	5	36%
6. Очікування від змагань	Перемога і результат	6	43%
	Досвід і прогрес	5	36%
	Емоції, задоволення	3	21%
7. Майбутнє у спортивних танцях (5-10 років)	Активні спортсмени на міжнародному рівні	8	57%
	Тренерська чи суддівська діяльність	4	29%
	Танці як хобі	2	14%
8. Поради іншим спортсменам	Дисципліна, не здаватися	10	71%
	Любити танець, отримувати задоволення	8	57%
	Вірити в себе	6	43%

*респонденти вказували не один варіант

Щодо мотиваційних цілей, то можна виділити короткострокові (більшість спортсменів визначають як мету вдосконалення техніки (71%), досягнення

кращих оцінок на змаганнях (57%), покращення синхронності з партнером (53%), та довгострокові (вихід на національний та міжнародний рівень, здобуття титулів (64%), професійна кар'єра у танцях (як спорт, так і викладання) (36%)). Для багатьох успіх асоціюється не лише з перемогами, а й із саморозвитком, визнанням та внутрішнім задоволенням від виступів. У групі домінує поєднання досягальних (результативних) та особистісних (самореалізаційних) цілей, адже у третини респондентів простежується орієнтація на професійне майбутнє.

Мотиваційні чинники або джерела мотивації, які назвали спортсмени можна поділити на внутрішні (любов до танцю (86%), прагнення до самовдосконалення (64%), почуття естетики (32%), бажання реалізувати свій потенціал (48%)) та зовнішні (підтримка тренера, партнера та родини (79%); атмосфера в команді (59%); позитивний приклад успішних спортсменів (50%)).

Більшість респондентів наголошували, що справжнім джерелом енергії є поєднання внутрішньої пристрасті до танцю з підтримкою значущих людей. Отже, мотивація учасників є багатокомпонентною, але переважає внутрішня мотивація (інтерес, задоволення, особисті цілі), при цьому соціальна підтримка відіграє важливу роль.

Бар'єри та труднощі спортсмени поділяють на фізичні (57%) (перевтома, травми, високі навантаження); психологічні (71%) (страх помилки на сцені, стрес перед змаганнями, іноді – втрата віри у власні сили) та організаційні (43%) (нестача часу через поєднання навчання/роботи та тренувань, фінансові витрати на костюми й поїздки). Щодо подолання бар'єрів, то опитані спортсмени найчастіше говорили про самодисципліну, підтримку тренера й партнерів, а також пошук нових джерел натхнення (перегляд виступів кумирів, постановка нових цілей).

Загалом, бар'єри розподіляються між фізичними та психологічними, при цьому ключову роль у їх подоланні відіграє внутрішня стійкість і соціальна підтримка. Найбільше спортсменів хвилюють психологічні труднощі, що потребує уваги тренерів і психологів.

Для відновлення мотивації 9 особам (64%) потрібна підтримка тренера/партнера, 7 осіб (50%) застосовують постановку нових цілей, 5 осіб (36%) – перегляд виступів кумирів, нові постановки. Тобто, ключовим фактором є соціальна підтримка та нові завдання, які дозволяють уникнути рутини.

Частина спортсменів орієнтована на результат і перемогу (43%) (особливо ті, хто має дуже високий рівень мотивації до успіху за тестом Елерса). Інша частина ставить на перше місце особистий прогрес, сценічний досвід та емоційне задоволення (36%). Дехто поєднує обидві позиції, наголошуючи, що перемога важлива, але ще важливіше – відчувати розвиток і самореалізацію (21%). Можемо сказати, що очікування є збалансованими: спортсменів мотивує не лише перемога, а й особистий ріст, що знижує ризик демотивації у разі поразки.

Більшість спортсменів зізналися, що іноді виникають періоди зниження бажання тренуватися (втома, невдачі, емоційне вигорання). Головні «відновлювачі мотивації»: підтримка тренера/партнера, перегляд відео успішних виступів, постановка нових цілей, зміна формату тренувань.

Отже, мотивація у танцюристів не статична, а динамічна; для її підтримки потрібне грамотне чергування навантажень, позитивне підкріплення та різноманітність у підготовці.

Більшість спортсменів бачать себе у танцях і через 5-10 років (як професійних виконавців, тренерів, суддів або хореографів): 8 осіб ($\approx 57\%$) – бачать себе активними спортсменами на міжнародному рівні: 4 особи ($\approx 29\%$) – планують тренерську чи суддівську діяльність; 2 особи ($\approx 14\%$) – розглядають танці як хобі у майбутньому. Більшість респондентів ідентифікують себе з танцями у довгостроковій перспективі. Це свідчить про стійку професійну ідентичність, де танець не лише спорт, а й стиль життя.

У відповідях респондентів щодо порад іншим спортсменам домінували три напрями: «не здаватися, дисципліна понад усе» (10 осіб або 71%) (не здаватися при труднощах і завжди пам'ятати, заради чого починав); «любити танець, отримувати від нього задоволення» (8 осіб або 57%) (не зводити все

лише до змагань); «вірити в себе, навіть якщо виникають труднощі» (6 осіб або 43%). Також учасники вказували, що дисципліна та регулярність – ключ до стабільного прогресу. Отже, домінують поради, спрямовані на розвиток стійкості та любові до справи.

Інтерв'ю показало, що мотивація спортсменів-танцюристів є багатокомпонентною і стійкою. Домінують внутрішні чинники (любов до танцю, самореалізація, розвиток), які доповнюються значущими зовнішніми стимулами (підтримка тренера, команди, сім'ї). Основні бар'єри пов'язані з фізичними навантаженнями та психологічним тиском, проте вони долаються завдяки самодисципліні та соціальній підтримці. Очікування спортсменів збалансовані: поряд із прагненням до перемоги вони цінують особистий прогрес і розвиток. Ці результати добре узгоджуються з кількісними даними (SMS-28, тест Елерса) й підтверджують, що успішність у спортивних танцях значною мірою визначається поєднанням внутрішньої мотивації та оптимального мотиваційного клімату в колективі.

Окреслимо дані отримані за опитувальником рівня суб'єктивного контролю (РСК) (Є. Ф. Бажин) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Результати анкетування спортсменів за опитувальником рівня суб'єктивного контролю (РСК) (Є. Ф. Бажин)

Рівень інтернальності	Кількість, осіб	Частка, %	Характеристика
1	2	3	4
Низький	1	7%	Схильні до екстернального локусу, слабкий контроль над подіями, залежність від обставин

Продовження табл. 3.4

1	2	3	4
Середній	6	43%	Частково відчують контроль, поведінка залежить від ситуації, помірна відповідальність

Високий	7	50%	Інтерналі: висока суб'єктивна контрольованість, емоційна стабільність, автономність, відповідальність
---------	---	-----	---

Опитування показало, що серед спортсменів переважає інтернальний локус контролю. Це означає, що більшість респондентів вважає себе відповідальними за свої дії та результати тренувань, змагань і повсякденних подій у житті. Високий рівень інтернальності (33-44 бали) мають 50% спортсменів. Вони характеризуються високою здатністю контролювати події, планувати свої дії та нести відповідальність за результати. Ці респонденти стійкі до стресу, емоційно стабільні, впевнені у собі, самостійні та ініціативні. Таких спортсменів можна залучати до відповідальних завдань, самостійного навчання та організації тренувального процесу.

Середній рівень інтернальності (12-32 бали) показали 43% спортсменів. Ці учасники виявляють помірну суб'єктивну контрольованість, тобто залежність поведінки від конкретної ситуації. Часто їх мотивація і ефективність залежать від умов тренування або підтримки тренера. Можуть потребувати додаткових рекомендацій щодо розвитку самостійності та відповідальності.

Низький рівень інтернальності (0-11 балів) характерний для 7% спортсменів. Вони приписують результати випадку або зовнішнім обставинам (удачі, впливу інших людей). Схильні до емоційної нестійкості, підвищеної тривожності та меншої відповідальності за власні дії. Їм рекомендовані спеціальні психологічні тренінги для розвитку внутрішньої мотивації та самоконтролю (рис. 3.5).

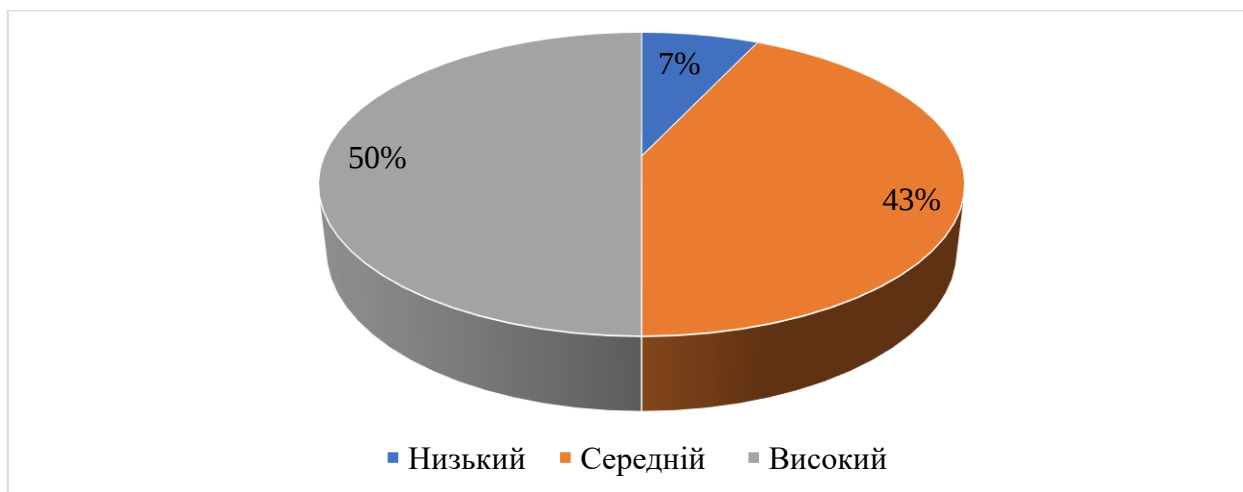


Рис. 3.5. Результати анкетування спортсменів за опитувальником рівня суб'єктивного контролю (PCK) (Є. Ф. Бажин)

Отже, переважна більшість спортсменів (93%) демонструють середній та високий рівень інтернальності, що є позитивним показником для спортивної діяльності. Інтернали більш схильні до самостійної роботи, активного планування кар'єри та самовдосконалення. Високий рівень інтернальності сприяє: послідовності у тренуваннях, здатності долати труднощі та невдачі, формуванню стійкої внутрішньої мотивації, ефективній взаємодії з тренером та партнерами, де потрібна самостійність. Середньорівневі інтернали можуть мати коливання мотивації та контролю залежно від конкретних подій. Низький рівень інтернальності у незначній частини групи вказує на потребу в психологічній підтримці та розвитку навичок суб'єктивного контролю.

Отримані результати підтверджують, що переважна більшість спортсменів усвідомлює зв'язок між своїми діями та результатами, що є важливою передумовою для успішної спортивної кар'єри. Для розвитку групи корисно:

- підтримувати внутрішню мотивацію через цілеспрямовані завдання та самостійні проекти;
- працювати над саморегуляцією, стресостійкістю та плануванням для середньорівневих інтерналів;

– проводити індивідуальні консультації для осіб з низьким локусом контролю, щоб розвивати відчуття власного впливу на події.

Порівняльний аналіз локусу контролю з результатами мотиваційного опитування (SMS-28) (табл. 3.5) та інтерв'ю (табл. 3.6) дає змогу показати, як внутрішня мотивація спортсменів корелює з їхнім локусом контролю.

Таблиця 3.5

Порівняння локусу контролю за опитувальником рівня суб'єктивного контролю та внутрішньої мотивації за SMS-28

Показник	Високий локус контролю (інтерналі)	Середній локус контролю	Низький локус контролю (екстернали)	Загальна тенденція
Внутрішня мотивація: знання, досягнення, досвід	85-90% відповідають «швидше відповідає/повністю відповідає»	60-70% відповідають «швидше відповідає/повністю відповідає»	30-40% відповідають «швидше відповідає/повністю відповідає»	Інтерналі більш мотивовані внутрішньо; екстернали менш активно залучені до саморозвитку
Зовнішня мотивація: інтроєкти, зовнішня регуляція	50-60% відповідають «швидше відповідає/повністю відповідає»	55-65% відповідають «швидше відповідає/повністю відповідає»	70-80% відповідають «швидше відповідає/повністю відповідає»	Екстернали сильніше реагують на зовнішні стимули та оцінку інших
Демотивація	10-15%	20-25%	40-50%	Низький локус контролю підвищує ризик демотивації

Спортсмени з високим інтернальним локусом контролю демонструють сильну внутрішню мотивацію, менше залежать від зовнішніх стимулів і рідше відчувають демотивацію. Екстернали схильні більше залежати від похвали та підтримки тренера, часто відчувають демотивацію.

Таблиця 3.6

Порівняння локусу контролю за опитувальником рівня суб'єктивного контролю та мотиваційних цілей за результатами інтерв'ю

Блок інтерв'ю	Інтерналі	Середній локус контролю	Екстернали	Характеристика
Успіх спортивних танцях	60-70% орієнтація на особистий прогрес результат	30-50%	70-80% орієнтація на перемогу, зовнішнє визнання	Інтерналі цінують внутрішнє вдосконалення; екстернали - зовнішнє підтвердження успіху
Короткострокові цілі	Саморозвиток, покращення техніки	Комбінація саморозвитку та оцінки	Переважно зовнішні результати	Інтерналі ставлять реалістичні, контрольовані цілі
Довгострокові цілі	Професійна кар'єра, участь у чемпіонатах	Варіативні	Часто орієнтовані на статус визнання	Інтерналі планують власний розвиток, екстернали - досягнення через зовнішні умови
Бар'єри	Психологічні труднощі долають власними силами	Частково потребують підтримки	Часто обмежуються зовнішньою допомогою	Інтерналі самостійно долають стрес і труднощі, екстернали - шукають підтримку
Відновлення мотивації	Нові внутрішнє натхнення	Комбінація внутрішньої та зовнішньої мотивації	Переважно підтримка тренера партнера	Соціальна підтримка критично важлива для екстерналів

Локус контролю сильно корелює з мотиваційними цілями: інтерналі більше орієнтовані на внутрішній розвиток і самостійне подолання бар'єрів, екстернали – на зовнішні досягнення і підтримку.

Участь експертів дала змогу оцінити спортсменів-танцюристів за трьома основними критеріями:

- результативність на змаганнях (місця та досягнення);
- поведінка у змагальних умовах (стресостійкість, концентрація, самоконтроль);
- динаміка результатів (прогрес у техніці та художньому виконанні).

Експерти мали можливість давати відкриті коментарі, що дозволило зафіксувати не лише кількісні досягнення, а й суб'єктивні оцінки мотиваційних і психологічних характеристик спортсменів.

Експерти відмітили високу внутрішню мотивація та самоконтроль спортсменів. Тренер 1: «Цей спортсмен завжди прагне вдосконалити техніку самостійно, навіть після важких тренувань він шукає нові вправи і варіанти постановки.». Тренер 3: «Він/вона не чекає похвали – віддається процесу, отримує задоволення від самого танцю.». Ці оцінки підтверджують високий локус контролю (інтернальний тип) та внутрішню мотивацію, що було зафіксовано в SMS-28 та інтерв'ю. Спортсмени з такою мотивацією більш стійкі до стресу та рідше демотивуються.

Щодо орієнтації на результат та зовнішнє визнання, то тренери вказують: «Деколи спортсмен звертає забагато уваги на оцінки суддів, порівнює себе з іншими і менше зосереджується на власному прогресі.»; «Він/вона сильно хвилюється перед змаганнями, успіх для нього/неї – це перемога, інакше мотивація знижується.». Такі учасники ближчі до екстернального локусу контролю, більше залежать від зовнішніх стимулів та похвали. Це узгоджується з даними SMS-28, де екстернали частіше орієнтовані на інтроєкти та зовнішню регуляцію.

Прогрес та динаміку результатів тренери коментують наступним чином: тренер 5: «За останні півроку значно покращилися технічні навички, особливо у швидкості та чистоті виконання. Видно, що він/вона самостійно працює над слабкими місцями.»; тренер 1: «Результати на міжнародних змаганнях стабільні, але в деяких спортсменів спостерігається стрибкоподібний розвиток – після підтримки тренера вони показують прогрес.». Інтернали демонструють постійний, плавний прогрес, тоді як екстернали можуть потребувати більшої підтримки для стимуляції результатів.

Стресостійкість та поведінку під час змагань експерти описують так: тренер 3: «У складних умовах змагань демонструє холонокровність, швидко відновлюється після помилок.»; тренер 4: «Інколи легко розгублюється при

несподіваних ситуаціях або під тиском суддів.». Інтерналі більш стійкі до психологічного навантаження, екстернали – більш схильні до тривожності, що співвідноситься з даними РСК про суб'єктивний контроль.

Тренери підтверджують, що спортсмени з високою внутрішньою мотивацією самостійно працюють над удосконаленням техніки та мають стабільну психологічну стійкість. Інтерналі демонструють більшу самостійність та відповідальність за результат, екстернали – залежність від оцінки тренера та суддів, підвищену тривожність у стресових ситуаціях. Експерти підтвердили результати інтерв'ю – психологічні бар'єри є найбільш суттєвими для половини спортсменів, і соціальна підтримка критично впливає на відновлення мотивації. Використання місць у змаганнях різного рівня як критерію дозволило підтвердити реальні результати та їх відповідність мотиваційним профілям.

Проведемо кореляційний аналіз між мотиваційними показниками та місцями на змаганнях та оцінками тренерів щодо спортивних досягнень і дисципліни (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Результати кореляційного аналізу

Показник мотивації	Оцінки тренерів	Місця на змаганнях	Значущість
Внутрішня мотивація	0,65	-0,92	< 0,05
Зовнішня мотивація	0,32	-0,45	< 0,05
Амотивація (демотивація)	-0,48	0,51	< 0,05
Локус контролю (інтернальність)	0,58	-0,88	< 0,05

Внутрішня мотивація позитивно корелює з оцінками тренерів щодо спортивних досягнень і дисципліни ($r = 0,65$; $p < 0,05$). Зовнішня мотивація має слабку позитивну кореляцію з результатами змагань ($r = 0,32$), що свідчить про те, що зовнішні стимули грають допоміжну роль. Амотивація негативно корелює із спортивною успішністю ($r = -0,48$), що підтверджує гіпотезу про шкідливість демотиваційних орієнтацій для професійної діяльності. Локус контролю (інтернальність) та оцінки тренерів позитивно корелюють ($r = 0,58$).

Інтернальні спортсмени оцінювалися тренерами як більш відповідальні, дисципліновані та перспективні.

Внутрішня мотивація та інтернальний локус контролю є найсильнішими предикторами успіху спортсменів. Демонструється дуже сильна негативна кореляція: чим вища внутрішня мотивація, тим краще місце. Зовнішня мотивація впливає на результати, але не так сильно – середня негативна кореляція. Спортсмени з високим внутрішнім контролем і високою внутрішньою мотивацією демонструють стабільні кращі результати на змаганнях – дуже сильна негативна кореляція. Чим вище рівень демотивації, тим гірші результати (більший номер місця) – середня позитивна кореляція. Отже, що ключовим фактором успішності спортсменів у бальних танцях є високий рівень внутрішньої мотивації, а зовнішня мотивація виступає додатковим стимулом.

Порівняння результатів анкетування спортсменів та експертних оцінок тренерів наведено в табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Порівняльний аналіз результатів анкетування спортсменів та експертних оцінок тренерів

Психологічний показник	Дані анкетування спортсменів	Експертні оцінки тренерів	Узагальнення
1	2	3	4
Внутрішня мотивація (любов до танцю, саморозвиток)	86% відзначили любов до танцю; 64% – орієнтація на розвиток	«Найуспішніші – ті, хто цінує процес і розвиток» (Тренер 4); «Любов до танцю видно у віддачі» (Тренер 1)	Повна узгодженість: внутрішня мотивація є головним фактором успіху
Зовнішня мотивація (схвалення, приклад інших)	79% – підтримка тренера/партнера; 50% – приклад кумирів	«Деякі занадто залежать від оцінок суддів» (Тренер 1); «У стресових умовах результати гірші» (Тренер 3)	Узгодженість: зовнішні стимули допомагають, але роблять результати нестабільними
Амотивація (відсутність цілей)	Виявлена у невеликій частині спортсменів ($\approx 10-15\%$)	«Є ті, хто займається через звичку чи вимогу батьків, вони швидко втрачають інтерес» (Тренер 5)	Узгодженість: амотивація – низькі результати, ризик залишити спорт

1	2	3	4
Локус контролю (інтернальність)	В анкетах: значна частина спортсменів брала відповідальність за результат	«Найуспішніші – ті, хто не шукає виправдань» (Тренер 2)	Узгодженість: інтернальний локус – стабільний прогрес і високі місця
Бар'єри (стрес, втома, організаційні фактори)	71% – психологічні труднощі, 57% – фізичні	«Частина спортсменів чудові на тренуваннях, але ламаються на змаганнях» (Тренер 3)	Узгодженість: головний бар'єр – психологічна нестійкість
Очікування від змагань	43% – перемога, 36% – прогрес, 21% – емоції	«Є ті, хто програє, але все одно виходить із новими цілями» (Тренер 4)	Узгодженість: для багатьох важливі не лише перемоги, а й розвиток

І кількісні, і якісні дані підтверджують, що внутрішня мотивація та інтернальний локус контролю є головними предикторами успіху. Зовнішня мотивація має підтримуючу, але нестабільну роль, тоді як амотивація – ключовий фактор невдач і виходу зі спорту.

Можемо узагальнити, що результати анкетування (SMS-28) та інтерв'ю показали, що більшість спортсменів-танцюристів орієнтовані на внутрішні чинники мотивації: любов до танцю, бажання вдосконалювати техніку, отримувати емоційне задоволення й реалізовувати свій потенціал. Це підтверджується високою кореляцією між внутрішньою мотивацією та оцінками тренерів ($r = 0,65$), а також негативним зв'язком із місцями на змаганнях ($r = -0,92$), що свідчить про її безпосередній позитивний вплив на спортивну успішність. Зовнішні стимули (визнання, підтримка, приклад інших спортсменів) також впливають на досягнення, але їхня роль менш виражена ($r = 0,32$ з оцінками тренерів; $r = -0,45$ з місцями на змаганнях). Це означає, що вони скоріше підкріплюють внутрішній інтерес, а не виступають основним джерелом досягнень. Високий рівень демотивації корелює як з нижчими оцінками тренерів ($r = -0,48$), так і з гіршими результатами у змаганнях ($r = 0,51$), тобто втрата смислу спортивної діяльності суттєво знижує її ефективність. Результати за методикою РСК показали, що інтернальні спортсмени

демонструють кращі результати ($r = -0,88$ із місцями на змаганнях) та отримують вищі оцінки тренерів ($r = 0,58$). Це вказує на те, що віра у власний контроль над подіями та відповідальність за результат підсилюють спортивну успішність. Найбільшими перешкодами для спортсменів виявилися психологічні фактори (стрес, страх помилки – 71%), тоді як головними джерелами відновлення мотивації стали соціальна підтримка (64%) та постановка нових цілей (50%). Це свідчить, що для збереження високого рівня мотивації необхідна як індивідуальна психологічна робота, так і командна взаємопідтримка. Отримані кількісні результати (опитувальники, кореляційний аналіз) підтверджуються якісними даними інтерв'ю та експертних оцінок тренерів. Таким чином, можна говорити про високу надійність висновків і комплексне підтвердження гіпотези: мотиваційні механізми є визначальним чинником спортивної успішності у спортивних танцях.

3.2. Програма тренінгу для підвищення мотивації спортсменів у спортивній діяльності

Для підвищення мотивації спортсменів у спортивній діяльності розроблено програму тренінгу.

Назва: «Мотивація до перемоги та самореалізації у спортивних танцях».

Мета: розвиток внутрішньої та зовнішньої мотивації, формування інтернального локусу контролю, зниження впливу психологічних бар'єрів (тривожності, страху помилок), підвищення віри у власні сили та командної згуртованості.

Цільова аудиторія: спортсмени-танцюристи (14-25 років), які беруть участь у змаганнях різного рівня.

Тривалість програми: 8 занять по 90 хвилин (2 рази на тиждень протягом місяця) (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**План-графік програми тренінгу «Мотивація до перемоги та самореалізації у
спортивних танцях»**

Тиждень	Заняття	Тема	Основні вправи та методики	Очікувані результати
1	1	Вступ. Атмосфера групи	«Знайомство через танець», дискусія «Що для мене успіх?», тест-рефлексія, міні-лекція про види мотивації	Формування позитивної атмосфери, перше усвідомлення власних мотивів
	2	Цінності та особисті цілі	«Дерево цілей», SMART-цілі, групова рефлексія	Усвідомлення цінностей, постановка особистих коротко- та довгострокових цілей
2	3	Внутрішня мотивація і «стан потоку»	«Мої сильні сторони», психогімнастика «танець із заплученими очима», створення «Кодексу любові до танцю»	Посилення внутрішньої мотивації, розвиток відчуття потоку
	4	Зовнішня мотивація і підтримка	«Лист партнеру», аналіз прикладів успішних спортсменів, «Мотиваційний обмін»	Усвідомлення ролі соціальної підтримки, зростання довіри до партнера
3	5	Подолання бар'єрів і стресу	Арт-вправа «Мій бар'єр», техніка «Стоп-кадр», дихальні практики	Зниження рівня тривожності, розвиток стресостійкості
	6	Локус контролю і відповідальність	Міні-лекція, вправа «Коло впливу», рольова гра «Змагальна ситуація»	Формування інтернального локусу контролю, підвищення відповідальності
4	7	Візуалізація і майбутнє у спорті	«Ідеальний день чемпіона», техніка «Візуалізація перемоги», мотиваційний колаж	Розвиток стратегічного бачення майбутнього, формування позитивного мислення
	8	Підсумкове заняття	«Мій прогрес», «Мотиваційна естафета», створення групового символу	Усвідомлення власного зростання, зміцнення командної єдності

Форма проведення: групові заняття з елементами індивідуальних вправ.

Методи: арт-терапія, психогімнастика, групові дискусії, робота з цінностями, візуалізація, когнітивно-поведінкові техніки.

Завдання програми:

- 1) розвинути усвідомлення особистих цілей і сенсів у спорті;
- 2) сформувати внутрішню мотивацію як головний рушій спортивних досягнень;

- 3) навчити управляти емоційним станом у змагальних умовах;
- 4) підвищити рівень інтернальності (відповідальність за власні результати);
- 5) розвинути командну підтримку між партнерами та групою;
- 6) знизити вплив деструктивних чинників: страху помилки, демотивації, «вигорання».

Заняття програми мають свою структуру (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Структура занять тренінгу

Етап заняття	Час (хв)	Зміст
Вступ (розігрів, налаштування)	10 хв	Легка розминка у формі танцю, короткий настрій «коло очікувань»
Основний блок 1 (практична вправа / інтерактив)	20 хв	Виконання основної психотренінгової вправи (наприклад, «Дерево цілей», «Лист партнеру»)
Основний блок 2 (поглиблення теми)	25 хв	Дискусія, рольова гра, техніка візуалізації або психогімнастика
Рефлексія (обговорення, підсумки)	15 хв	Відкрите обговорення результатів вправ, обмін відчуттями
Міні-лекція/теоретичний блок	10 хв	Коротке пояснення (5–10 хв) психологічних понять: мотивація, локус контролю, «стан потоку»
Заклучна частина	10 хв	Ритуал завершення (наприклад, «мотиваційне коло» або створення символу групи), домашнє завдання

Отже, кожне заняття займає 90 хвилин і містить 5-6 структурних етапів, що чергують практику, теорію та рефлексію.

Заняття 1. Вступ. Що таке мотивація у спорті?

Тривалість: 90 хв.

Мета: створити позитивну атмосферу в групі, познайомити учасників із поняттям мотивації, допомогти спортсменам-танцюристам усвідомити власні мотиви.

1. Вітальне коло «Відкритий рух» – 10 хв.

Мета: розкріпачення, створення довіри.

Очікуваний результат: підвищення групової згуртованості.

Інструкція: група стає в коло, кожен по черзі виходить у центр і показує короткий рух/жест, що відображає його сьогоднішній настрій. Усі разом повторюють цей рух.

2. Вправа «Очікування та асоціації» – 15 хв.

Мета: виявлення початкових уявлень учасників.

Очікуваний результат: тренер бачить рівень знань групи, учасники починають задумуватись про власну мотивацію.

Інструкція: кожному видаються стікери, на яких він пише: слово/образ, який асоціюється з мотивацією, свої очікування від тренінгу. Стікери прикріплюються на фліпчарт із двома секторами («Мотивація», «Очікування»).

3. Міні-лекція «Типи мотивації у спорті» – 10 хв.

Мета: дати теоретичну основу.

Коротке пояснення: внутрішня, зовнішня мотивація та амотивація. Використання прикладів зі спортивних танців (внутрішня – любов до танцю, зовнішня – медалі, амотивація – байдужість).

4. Вправа «Мої мотиви» – 20 хв.

Мета: усвідомити власні причини занять.

Очікуваний результат: формування індивідуального «портрета мотивів».

Інструкція: робота в парах. Кожен учасник розповідає партнеру: «Чому я займаюся спортивними танцями?» (не менше 3 аргументів). Після цього партнери міняються ролями. У кінці – 2-3 добровольці діляться в групі.

5. Рефлексивне коло – 15 хв.

Кожен коротко відповідає: «Що нового я зрозумів про себе сьогодні?». Тренер підсумовує: «У кожного є своя мотивація, і це нормально. Важливо навчитися її розвивати та підтримувати».

6. Завершення «Мотиваційне слово» – 10 хв.

Кожен учасник говорить 1 слово, яке символізує його стан після заняття (наприклад: «енергія», «ціль», «настрій»). Це слово записується на плакат «Скарбниця мотивації».

Очікуваний ефект першого заняття: знайомство учасників між собою, створення дружньої атмосфери, формування усвідомленості щодо власних мотивів у спорті.

Заняття 2. Цінності та внутрішня мотивація.

Тривалість: 90 хв

Мета: допомогти спортсменам усвідомити власні цінності, зрозуміти, як внутрішня мотивація впливає на досягнення, навчитися формувати внутрішні стимули.

1. Танцювальна розминка «Ритм і сила» – 10 хв.

Мета: включення тіла в роботу, активізація.

Інструкція: група повторює прості рухи під музику, поступово нарощуючи енергію. Тренер змінює темп (повільно – швидко), пропонуючи «відчути силу у тілі».

2. Вправа «Ціннісна мозаїка» – 20 хв.

Мета: усвідомлення глибинних мотивів.

Очікуваний результат: виявлення внутрішніх стимулів, що рухають спортсменами.

Інструкція: на картках написані різні цінності («успіх», «дружба», «здоров'я», «слава», «саморозвиток», «любов до мистецтва» тощо). Учасники обирають 5, які для них найважливіші у спортивних танцях. Потім група обговорює: «Які цінності найчастіше зустрічаються?».

3. Міні-лекція «Внутрішня мотивація» – 10 хв.

Пояснення: внутрішня мотивація ґрунтується на інтересі, задоволенні, самореалізації. Приклади: спортсмен, який тренується «бо любить танець», зазвичай досягає більш стабільних результатів.

4. Вправа «Дерево цілей» – 25 хв.

Мета: поєднати цінності, ресурси та конкретні цілі.

Очікуваний результат: кожен учасник створює власну «мотиваційну карту».

Інструкція: кожен малює на аркуші «дерево»: коріння – мої ресурси (що допомагає: тренер, сила волі, підтримка сім'ї); стовбур – головна цінність у спорті (чому я тут?); гілки та плоди – мої цілі (короткострокові та довгострокові). Потім відбувається міні-презентація у малих групах (по 3-4 особи).

5. Обговорення у групах – 15 хв.

Питання для дискусії: Які ресурси повторюються у більшості? Чи впливають цінності на досягнення цілей? Чи легше йти до мети, коли вона базується на внутрішній цінності?

6. Завершення «Мій головний ресурс» – 10 хв.

Кожен учасник формулює 1 власний ресурс, на який він може спиратися (наприклад: «наполегливість», «партнер», «любов до танцю»). Це записується на загальному плакаті «Наші ресурси».

Очікуваний ефект другого заняття: усвідомлення особистих цінностей, формування розуміння, що внутрішня мотивація – це головний рушій розвитку, поява індивідуальної «карти цілей і ресурсів».

Заняття 3. Постановка цілей і розвиток цілеспрямованості.

Тривалість: 90 хв.

Мета: навчити спортсменів правильно ставити цілі (коротко- і довгострокові), сформувані розуміння зв'язку між цілями та мотивацією, відпрацювати техніку SMART-цілей у спортивній діяльності.

1. Розминка «Крок до мети» – 10 хв.

Мета: налаштувати учасників на роботу з цілями.

Інструкція: тренер ставить на підлозі стрічку (фінішну лінію). Кожен учасник стає в «стартову точку» і робить кілька кроків вперед, називаючи при цьому свої маленькі «перемоги» (наприклад: «Вивчив нову комбінацію», «Переміг у районному турнірі»). Останній крок – «моє майбутнє досягнення».

2. Міні-лекція «Цілі у спорті: навіщо вони потрібні?» – 10 хв.

Розповідь про: короткострокові (техніка, форма), середньострокові (результати на турнірах), довгострокові цілі (кар'єра, міжнародні чемпіонати).

Введення методу SMART (конкретність, вимірюваність, досяжність, реалістичність, час).

3. Вправа «Моя SMART-ціль» – 25 хв.

Мета: навчитися конкретизувати завдання, щоб вони були досяжними.

Інструкція: кожен учасник формулює одну спортивну ціль за моделлю SMART. Наприклад: «За 2 місяці підвищити оцінки в категорії «латиноамериканська програма» мінімум на 0,5 бала». У парах: обмінятися цілями, партнер допомагає уточнити формулювання. Презентація 3-4 цілей у загальній групі.

4. Вправа «Сходи до мети» – 20 хв.

Мета: візуалізувати шлях до мети.

Очікуваний результат: учасники бачать, що навіть складна мета складається з маленьких кроків. Інструкція: на аркуші малюється драбина. На нижніх сходах – ресурси, які вже є. На середніх – дії, які треба виконати. На верхній – бажаний результат. Після виконання – коротке обговорення у малих групах (по 3-4 учасники).

5. Рефлексія «Моя головна ціль зараз» – 15 хв.

Учасники по черзі називають 1 головну ціль, над якою готові працювати найближчим часом. Тренер підкреслює: «Важливо не лише мати ціль, а й відчувати внутрішню енергію для її досягнення».

Очікуваний ефект від третього заняття: спортсмени отримують практичні навички постановки SMART-цілей, з'являється чітке бачення найближчих кроків у тренуваннях та змаганнях, формується внутрішня дисципліна і відчуття прогресу.

Заняття 4. Соціальна підтримка і роль команди.

Тривалість: 90 хв.

Мета: усвідомити значення соціальної підтримки у спорті, розвинути довіру і взаємоповагу у парі та колективі, навчитися використовувати партнерство як ресурс мотивації.

1. Розминка «Синхронний рух» – 10 хв.

Мета: налаштування на співпрацю і взаємну увагу.

Інструкція: учасники стають у пари. Один виконує простий танцювальний рух, другий намагається повторювати одночасно, максимально синхронно. Потім міняються ролями.

2. Міні-лекція «Чому важлива підтримка?» – 10 хв. Пояснення про роль тренера, партнера, команди, сім'ї. Приклади з досліджень: спортсмени з високим рівнем соціальної підтримки демонструють більш стабільні результати.

3. Вправа «Мій коло підтримки» – 20 хв.

Мета: усвідомлення значення підтримки.

Інструкція: кожен малює коло, у центрі – «Я», а навколо – тих, хто підтримує (тренер, партнер, друзі, батьки). Далі учасники позначають, наскільки кожна людина є важливою (ближче/далі до центру). Обговорення у парах: «Які ресурси я отримую від цих людей?»

4. Вправа «Довіра в русі» – 20 хв.

Мета: розвиток довіри і партнерської взаємодії.

Інструкція: у парах один спортсмен заплющує очі, другий веде його по залу через прості рухи (повороти, кроки). Потім міняються ролями. Обговорення: що відчували, коли довіряли? що допомагало не боятися?

5. Групове обговорення «Ми – команда» – 20 хв. Учасники в колі відповідають: «Що я можу дати іншим у нашій групі?», «Що я хочу отримати від інших?». Тренер підсумовує: сильна команда формується там, де є баланс «брати–давати».

6. Завершення «Підтримуюче слово» – 10 хв. Кожен учасник каже партнеру або групі коротке підтримуюче побажання («Я вірю у твою силу», «Ти зможеш досягти мети»). Це створює атмосферу довіри та взаємної підтримки.

Очікуваний ефект від четвертого заняття: посилення довіри у спортивних парах, формування відчуття команди, усвідомлення, що соціальна підтримка є важливим фактором мотивації та результатів.

Заняття 5. Подолання бар'єрів і труднощів.

Тривалість: 90 хв.

Мета: навчити спортсменів усвідомлювати та називати свої бар'єри, розвинути навички пошуку рішень у складних ситуаціях, сформуванати стратегії збереження мотивації у випадку невдач.

1. Розминка «Бар'єр – ресурс» – 10 хв.

Мета: знизити напруження, навчити бачити позитив у труднощах. Учасники по колу називають 1 свій бар'єр («втома», «страх помилки», «брак часу»). Тренер просить перетворити його у ресурс («втома – сигнал відпочинку», «страх – нагадування про важливість результату»).

2. Міні-лекція «Типи бар'єрів у спорті» – 10 хв.

Фізичні (травми, перевантаження). Психологічні (страх поразки, невпевненість, стрес). Організаційні (брак часу, фінансів, підтримки). Пояснення, що кожен бар'єр можна подолати через стратегію і планування.

3. Вправа «Мій найбільший бар'єр» – 20 хв.

Мета: отримати нові погляди на власні труднощі.

Інструкція: учасники записують на картці свій особистий головний бар'єр. Потім у парах обговорюють: «Що я вже пробував робити, щоб його подолати?», «Що ще можна?». Партнер пропонує 1-2 нові ідеї.

4. Вправа «Стратегія 3 кроків» – 25 хв.

Мета: сформуванати практичні навички управління труднощами. На аркуші кожен записує свій бар'єр і складає план у три пункти: Що я можу зробити сам? У кого я можу попросити підтримку? Які ресурси (час, знання, відпочинок) допоможуть мені? Після цього 2-3 учасники презентують свої стратегії.

5. Рефлексивна вправа «Мій девіз у боротьбі з бар'єрами» – 15 хв.

Очікуваний ефект від вправи: зміна ставлення до проблем – вони сприймаються як частина шляху до успіху. Учасники створюють короткий девіз/афірмацію («Я долаю труднощі крок за кроком», «Мої бар'єри – мій тренажер»). Потім читають його уголос у колі.

Очікуваний результат від п'ятого заняття: учасники усвідомлюють свої ключові бар'єри, формують індивідуальні стратегії подолання, зростає впевненість у власних силах.

Заняття 6. Психологічна стійкість і управління емоціями.

Тривалість: 90 хв.

Мета: розвинути вміння зберігати спокій у стресових ситуаціях (змагання, тренування), навчити базовим технікам саморегуляції, сформуванню впевненості у власних силах.

1. Розминка «Емоційний термометр» – 10 хв.

На плакаті зображена шкала від 1 до 10. Учасники позначають, який у них зараз рівень емоцій (спокій – збудження). Обговорюють, що допомагає піднімати енергію, а що – заспокоюватися.

2. Міні-лекція «Стрес у спорті» – 10 хв.

Позитивний і негативний стрес. Симптоми напруги (фізичні, емоційні, поведінкові). Пояснення: «керувати емоціями – означає зберігати ресурс для виступу».

3. Практика «Дихання 4-4-4» – 15 хв.

Тренер навчає спортсменів техніці дихання «по квадрату»: вдих – 4 секунди, затримка – 4 секунди, видих – 4 секунди, затримка – 4 секунди. Виконується 3-4 цикли. Обговорення: як змінився стан після вправи.

4. Вправа «Переможний кадр» – 20 хв.

Мета: створення внутрішнього образу успіху, який можна викликати у стресовій ситуації. Інструкція: учасники закривають очі та уявляють момент своєї перемоги (оплески, музика, усмішка партнера). Завдання – максимально відчувати ці емоції. Потім кожен малює/записує ключові символи свого «кадру».

5. Вправа «Емоційна якірна фраза» – 20 хв.

Кожен придумує коротку установку, яка допомагає зберігати спокій («Я впевнений і зосереджений», «Я володію ситуацією»). Промовляє її кілька разів у поєднанні з диханням. У парах відпрацьовують: партнер нагадує ситуацію стресу, а учасник відповідає своєю «фразою».

6. Завершення «Мій ресурс» – 15 хв.

Учасники називають одну особисту якість, яка допомагає залишатися стійким (наприклад, «терпіння», «наполегливість», «любов до танцю»). Тренер підкреслює: «Кожен із вас має внутрішній ресурс, який сильніший за стрес».

Очікуваний результат від шостого заняття: спортсмени засвоюють техніки релаксації і позитивної візуалізації, зростає емоційна стійкість, формується установка: «Я можу керувати своїм станом».

Заняття 7. Розвиток внутрішньої мотивації та самореалізації.

Тривалість: 90 хв.

Мета: поглибити усвідомлення власних внутрішніх мотивів у спорті, навчити бачити цінність процесу, а не лише результату, сформувати індивідуальну «мотиваційну карту» спортсмена.

1. Розминка «Чому я танцюю?» – 10 хв.

Мета: налаштування на розмову про внутрішні мотиви. Учасники в колі по черзі відповідають на питання: «Що дає мені танець?». Тренер підкреслює повторювані мотиви: радість, самовираження, розвиток, перемоги.

2. Міні-лекція «Внутрішня та зовнішня мотивація» – 10 хв.

Внутрішня: задоволення від процесу, любов до танцю, прагнення вдосконалення. Зовнішня: медалі, похвала, статус, винагорода. Пояснення, що внутрішня мотивація є більш стійкою і ефективною у спорті.

3. Вправа «Моя енергія танцю» – 20 хв.

Мета: усвідомити джерела власної внутрішньої енергії. Учасники отримують аркуші з контуром батарейки. У верхній частині пишуть «Що заряджає мене в танцях?», у нижній – «Що розряджає?». В парах обговорюють: як зберігати «заряд» довше.

4. Вправа «Мотиваційна карта» – 25 хв.

Мета: візуалізувати систему особистої мотивації. Учасники малюють карту з трьома зонами: Що я люблю в танці (емоції, процес, стиль). Чого хочу досягти (коротко- та довгострокові цілі). Що допомагає мені рухатися вперед (люди, ресурси, цінності). Потім по бажанню презентують свою карту групі.

5. Рефлексивна вправа «Мій внутрішній мотиватор» – 15 хв.

Очікуваний ефект: посилення внутрішнього сенсу спортивної діяльності. Учасники обирають одну ключову внутрішню цінність («радість», «самоповага», «творчість», «перемога над собою»). Складають речення-установку: «Я танцюю, бо...». Читають уголос у колі.

Очікуваний результат від сьомого заняття: спортсмени краще усвідомлюють свої внутрішні мотиви, формують особисту мотиваційну карту, зростає орієнтація на процес і самореалізацію.

Заняття 8. Інтеграція та підсумки програми.

Тривалість: 90 хв.

Мета: закріпити знання та навички, здобуті під час тренінгу, інтегрувати внутрішні й зовнішні мотиви в особистий план розвитку, сформулювати групову підтримку та довготривалу установку на успіх.

1. Розминка «Три найцінніші відкриття» – 15 хв.

Кожен учасник називає 3 найважливіші речі, які він отримав з тренінгу. Тренер фіксує на плакаті спільні моменти (дисципліна, впевненість, підтримка, управління емоціями).

2. Вправа «Мій план на майбутнє» – 25 хв.

Учасникам пропонується скласти короткий індивідуальний план розвитку мотивації: Які внутрішні мотиви я буду підтримувати? Які зовнішні стимули використаю додатково? Як я буду долати бар'єри? План записується у вигляді «контракту з собою».

3. Групова вправа «Коло підтримки» – 20 хв.

Мета: створити атмосферу довіри та командного підсилення. Учасники стають у коло. Кожен по черзі отримує від інших по одній фразі підтримки («Ти сильний у...», «Я вірю, що ти досягнеш...»).

4. Рефлексивна вправа «Символ моєї мотивації» – 20 хв.

Кожен обирає предмет/малюнок/жест, який символізує його мотивацію. Презентує його групі з коротким поясненням. Тренер підсумовує: «Кожен із вас має власний унікальний мотиватор, який буде з вами далі».

5. Завершення. Ритуал «Аплодисменти команди» – 10 хв. Група дарує оплески кожному учаснику по черзі. Вручення сертифікатів/символічних відзнак про проходження тренінгу.

Очікуваний результат від восьмого заняття: інтеграція всіх знань та вправ у цілісний досвід, створення особистого плану підтримки мотивації, формування командного духу і взаємопідтримки, завершення програми з високим емоційним підйомом.

Тренінг бажано проводити у період підготовки до змагального сезону. Оптимальна кількість учасників – 10-14 осіб (щоб забезпечити групову динаміку). Важлива роль тренера (психолога чи тренера з психологічною підготовкою). По завершенні тренінгу бажано проводити індивідуальні консультації для тих, хто має труднощі з мотивацією. Рекомендується інтеграція елементів програми у щоденні тренування (міні-вправи на мотивацію, візуалізація, робота з цілями).

Розроблена та реалізована тренінгова програма з підвищення мотивації спортсменів-танцюристів є ефективною у формуванні стійких мотиваційних установок, зниженні проявів амотивації та посиленні орієнтації на внутрішні ресурси. Учасники навчилися чіткіше усвідомлювати власні цінності в спорті (радість від танцю, самовираження, творчість, розвиток). Виконання вправ на побудову «мотиваційної карти» та формування власних установок («Я танцюю, бо...») сприяло зростанню орієнтації на процес, а не лише на результат. Це відповідає гіпотезі про провідну роль внутрішньої мотивації у досягненні високих результатів.

Тренінг показав, що зовнішні стимули (перемоги, визнання, підтримка тренера та партнера) залишаються важливим фактором, але вони діють ефективніше, коли підкріплені внутрішніми мотивами. Спортсмени відзначали, що тепер сприймають перемогу як підтвердження особистого розвитку, а не як єдину мету. Завдяки вправам із психологічного тренінгу самоконтролю спортсмени отримали інструменти для подолання стресу, втоми та зниження мотивації. Найефективнішими методами саморегуляції учасники визнали:

постановку нових досяжних цілей, підтримку з боку тренера й партнера, візуалізацію успішних виступів. Вправи на взаємопідтримку та «коло довіри» сприяли створенню позитивного соціально-психологічного клімату в команді. Це підтверджує дані експертних оцінок тренерів: спортсмени з високою командною взаємодією демонстрували кращі результати та стабільність на змаганнях.

За результатами рефлексивних вправ учасники відзначили: підвищення впевненості у власних силах, зростання дисципліни та самоконтролю, усвідомлення довгострокових кар'єрних цілей (професійна діяльність у спорті). Програма створила умови для стійкого розвитку внутрішньої мотивації, що має забезпечити зростання результативності спортсменів у змаганнях. Очікується також зниження рівня емоційного вигорання та стабілізація психологічного стану під час інтенсивних тренувальних і змагальних періодів.

3.3. Рекомендації для спортсменів та тренерів щодо підвищення мотивації у професійній діяльності

Спортсменам потрібно працювати над усвідомленням внутрішніх мотивів, постановкою чітких цілей, розвитком саморегуляції, формуванням стійкості та позитивного мислення, використовувати соціальну підтримку, контролювати здоров'я і фізичну готовність.

Внутрішня мотивація є ключовим чинником успішної спортивної діяльності. Спортсмени повинні чітко усвідомлювати, чому вони займаються танцями, які цінності для них є пріоритетними. Це можуть бути: любов до танцю як форми самовираження та творчості; прагнення особистого розвитку і вдосконалення техніки; бажання досягати конкретних спортивних результатів. Рекомендується вести мотиваційний щоденник, у якому записуються цілі на тренування та змагання, досягнення, рефлексія щодо власних відчуттів. Регулярне відстеження прогресу допомагає зміцнювати внутрішню мотивацію та підвищує почуття контролю над своїми результатами.

Для підтримки мотивації важливо визначати короткострокові та довгострокові цілі. Короткострокові цілі можуть включати: вдосконалення конкретних елементів техніки; підвищення фізичної форми; отримання високих оцінок на найближчих змаганнях. Довгострокові цілі допомагають формувати кар'єрну перспективу: участь у міжнародних чемпіонатах; розвиток професійних навичок для роботи тренером або хореографом; досягнення стабільності у спортивній кар'єрі. Рекомендується, щоб цілі були конкретними, вимірюваними, досяжними, релевантними та обмеженими у часі (SMART).

Саморегуляція дозволяє спортсмену ефективно долати стресові ситуації, втому та тимчасову втрату мотивації. Практичні методи включають:

- 1) психологічна самопідготовка (перед тренуванням або змаганням проводити короткі сеанси релаксації, глибокого дихання та концентрації на завданні);
- 2) візуалізація успіху (уявлення успішного виконання танцювальних елементів або переможного виступу на змаганнях);
- 3) моделювання труднощів (наперед планувати можливі проблеми і шляхи їх подолання (травми, помилки, конфлікти в парі));
- 4) контроль прогресу (регулярне оцінювання власного розвитку за різними параметрами (техніка, фізична форма, оцінки суддів)).

Сильна мотивація передбачає стійкість до невдач і здатність перетворювати помилки на навчальний досвід. Рекомендації: розглядати невдачі як тимчасові і керовані ситуації; практикувати самопідтримку через позитивні установки («Я можу подолати це», «Мої зусилля приносять результат»); уникати надмірної самокритики та порівнянь з іншими спортсменами; шукати приклади успішних танцюристів і аналізувати їх шлях до результату.

Зовнішні стимули також важливі, особливо на початкових етапах формування мотивації. Спортсмени повинні: активно співпрацювати з тренером і партнером; ділитися успіхами та труднощами з командою; підтримувати колег на тренуваннях і змаганнях. Це підвищує відчуття соціальної значущості та

приналежності до колективу, що, у свою чергу, стимулює регулярні тренування і розвиток професійних навичок.

Фізичний стан прямо впливає на мотивацію. Спортсменам рекомендується: планувати відновлювальні дні та дотримуватись режиму сну; здійснювати комплекс вправ на гнучкість, силу та витривалість; контролювати харчування і гідратацію; при травмах або перевтомі негайно звертатися до медичного персоналу.

Регулярний контроль фізичної готовності дозволяє уникати демотивації через втому або постійні травми.

Основними рекомендаціями для тренерів можуть бути наступні: формування мотиваційного середовища спортсменів, інтеграція психологічних методик, розвиток довгострокової мотивації спортсменів,

Тренери повинні створювати атмосферу, яка стимулює внутрішню мотивацію та активне самостійне навчання. Рекомендації: забезпечити позитивний зворотний зв'язок; визнавати індивідуальні досягнення кожного спортсмена; підтримувати прагнення до самовдосконалення, а не лише до перемоги; організовувати тренування таким чином, щоб вони поєднували складність та можливість успішного виконання завдань.

Для підвищення мотивації доцільно використовувати психологічні техніки:

- тренінги саморегуляції та концентрації;
- вправи на візуалізацію досягнень;
- практики позитивного мислення та рефлексії; індивідуальні консультації щодо управління стресом і емоціями. Це дозволяє зменшити вплив негативних зовнішніх факторів і формує у спортсменів інтернальний локус контролю.

Тренери повинні: спільно зі спортсменом визначати короткострокові та довгострокові цілі; планувати прогресивні етапи тренувального процесу; заохочувати участь у різнорівневих змаганнях для формування досвіду і самовпевненості; пропонувати рольові моделі та приклади успішних

танцюристів, що демонструють необхідність наполегливості та самодисципліни.

Кожен спортсмен має власні мотиви, бар'єри та темп розвитку. Тренерам рекомендується:

- визначати переважаючий тип мотивації (внутрішній, зовнішній, амотивація);
- враховувати локус контролю: інтерналі потребують менш директивного підходу та більше самостійності, екстернали – чітких інструкцій і підтримки;
- підлаштовувати тренувальні навантаження під особливості психологічного та фізичного стану спортсмена.

Регулярна оцінка прогресу та конструктивний зворотний зв'язок:

- допомагає спортсмену усвідомлювати власні досягнення;
- стимулює самоконтроль і формує внутрішню мотивацію;
- підвищує довіру між спортсменом та тренером;
- дозволяє коригувати стратегії тренувань та психологічної підтримки.

Колективна мотивація є важливим ресурсом. Тренерам рекомендується: проводити групові вправи, що стимулюють взаємопідтримку; організовувати спільне обговорення досягнень і труднощів; створювати атмосферу довіри, де кожен учасник відчуває цінність своєї участі (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Практичні рекомендації для спортсменів та тренерів, враховуючи тип локусу контролю та мотивацію

Тип мотивації / локус контролю	Рекомендації для спортсмена	Рекомендації для тренера	Практичні вправи та техніки
1	2	3	4
Внутрішня мотивація	- усвідомлювати власні цілі і цінності; - вести мотиваційний щоденник; - самостійно планувати тренування і розвиток; - використовувати візуалізацію успіху; - розвивати стійкість до невдач.	- підтримувати самостійність у прийнятті рішень; - заохочувати самовдосконалення, а не лише перемогу; - давати позитивний зворотний зв'язок; - формувати мотиваційне середовище з можливістю творчої самореалізації.	- постановка особистих цілей; - ведення щоденника прогресу; - вправи на візуалізацію майбутніх досягнень; - аналіз власних досягнень після кожного тренування.
Зовнішня мотивація	- використовувати нагороди та зворотний зв'язок для стимулювання; - орієнтуватися на результати змагань, але не забувати про особистий розвиток; - залучати підтримку тренера та колективу.	- встановлювати чіткі завдання та очікування; - надавати регулярний конструктивний зворотний зв'язок; - підтримувати соціальну мотивацію через командні вправи та участь у змаганнях.	- використання рейтингових таблиць та змагань між групами; - нагородження за досягнення; - командні завдання та рольові ігри для стимуляції співпраці.
Амотивація (демотивація)	- усвідомлювати негативний вплив амотивації на результати; - формувати короткострокові досяжні цілі; - практикувати саморегуляцію та контроль емоцій; - використовувати підтримку тренера та партнерів для відновлення мотивації.	- виявляти джерела демотивації та працювати з ними індивідуально; - використовувати позитивне підкріплення та стимулюючі завдання; - застосовувати психологічні методики для підвищення впевненості (релаксація, візуалізація успіху); - заохочувати досягнення навіть невеликих результатів для формування відчуття контролю.	- вправи на саморефлексію: «що я можу контролювати?», «що я досяг сьогодні?»; - короткі досяжні завдання; - практики релаксації та медитації; - відновлення мотивації через роль моделей та приклади успішних спортсменів.

Продовження табл. 3.11

1	2	3	4
Інтерналі (високий рівень локусу контролю)	- підтримувати внутрішню мотивацію через постановку особистих цілей та самоконтроль; - самостійно вибирати тренувальні програми та завдання.	- надати більше самостійності у виборі тренувальних програм та завдань; - заохочувати планування власного прогресу та ініціативність.	- постановка індивідуальних цілей на місяць/тиждень; - вправи на самооцінку та аналіз помилок; - візуалізація досягнення власних цілей.
Середньорівневі локуси контролю	- балансувати між внутрішнім самовдосконаленням та зовнішніми результатами; - працювати над власною відповідальністю за досягнення.	- включати збалансовані завдання: частково контрольовані зовнішні результати + внутрішнє самовдосконалення; - регулярно проводити зворотний зв'язок та мотиваційні бесіди.	- комбіновані тренування: вправи на техніку + змагання; - мотиваційні бесіди після виконання завдань; - вправи на самоаналіз та оцінку прогресу.
Екстернали (низький рівень локусу контролю)	- орієнтуватися на зовнішні стимули та соціальну підтримку (тренер, партнери, конкуренція); - усвідомлювати вплив власних дій і поступово розвивати внутрішню мотивацію.	- акцент на зовнішніх стимулах та соціальній підтримці; - поступово впроваджувати техніки розвитку інтернальності, щоб зменшити залежність від випадку та зовнішніх оцінок.	

Практичними інструментами для підвищення мотивації можуть бути мотиваційний щоденник спортсмена (цілі, досягнення, емоційний стан); візуалізація успіху та планування тренувань, система винагород та позитивного зворотного зв'язку від тренера, групові дискусії та командні вправи, що формують довіру і взаємопідтримку, розробка індивідуальних програм тренувань, що враховують психологічні та фізичні особливості, розвиток навичок самоконтролю та стресостійкості: дихальні техніки, релаксація, когнітивні методи управління емоціями.

Висновки до розділу

Таким чином, здійснивши практичне дослідження впливу психологічних механізмів мотивації на успішність спортивної діяльності, можемо узагальнити:

1. Мотивація спортсменів-танцюристів має багатовимірну структуру, але ключову роль у досягненні успіху відіграє внутрішня мотивація в поєднанні з інтернальним локусом контролю. Зовнішні стимули та соціальна підтримка виступають додатковими факторами, а демотивація істотно знижує шанси на спортивні досягнення. Отже, психологічний супровід спортсменів повинен бути спрямований на розвиток внутрішньої мотивації, подолання психологічних бар'єрів і формування інтернального локусу контролю.

2. Розроблена програма тренінгу сприяє підвищенню внутрішньої мотивації, розвитку саморегуляції та формуванню цілісної системи мотиваційних орієнтацій у спортсменів-танцюристів. Це, у свою чергу, безпосередньо впливає на покращення їхньої спортивної успішності та психологічної стійкості, що підтверджується як результатами анкетування, так і експертними оцінками тренерів.

3. Систематичне впровадження рекомендацій щодо внутрішньої та зовнішньої мотивації, врахування типу локусу контролю та психологічних особливостей спортсменів дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу, сприяти стабільним спортивним досягненням, формувати високий рівень саморегуляції та позитивного мислення, а також зміцнювати взаємовідносини між спортсменами та тренерами.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження, можемо зробити наступні висновки.

1. Розглянувши поняття мотивації в психологічній літературі, можемо стверджувати, що мотивація – це ключова психологічна категорія, яка охоплює широкий спектр внутрішніх і зовнішніх чинників, що спонукають індивіда до дії, визначають її інтенсивність, тривалість та спрямованість. Від перших філософських уявлень до сучасних інтегративних концепцій, трактування мотивації пройшло складний еволюційний шлях, збагатившись завдяки внеску багатьох психологічних шкіл: психоаналізу, біхевіоризму, гуманістичної, когнітивної, соціально-когнітивної та нейропсихології. У вітчизняній психології мотивація розглядається як складна багаторівнева система, що інтегрує потреби, мотиви, цілі, установки, переконання, інтереси та ідеали. Дослідники наголошують на взаємозв'язку мотивації з особистісним зростанням, діяльністю, соціалізацією та психічною саморегуляцією.

2. Вивчивши соціально-психологічні чинники мотивації досягнення успіху спортсменів, можемо сказати, що вони мають значний вплив на мотивацію спортсменів до досягнення успіху. Розуміння та врахування цих чинників у тренувальному процесі та повсякденному житті спортсменів сприяє підвищенню їхньої ефективності, стійкості до стресу та загального задоволення від спортивної діяльності.

3. Характеристика психологічних особливостей мотивації спортивної діяльності у спортсменів-танцюристів, дозволяє стверджувати, що мотивація спортсменів-танцюристів формується як на основі внутрішніх прагнень до самореалізації, задоволення, естетичного переживання та емоційного вираження, так і під впливом зовнішніх стимулів – визнання, нагород, статусу. Успішні та довготривалі кар'єри у спортивному танці переважно зумовлені домінуванням внутрішньої мотивації, підкріпленої особистісними рисами, такими як цілеспрямованість, самодисципліна, емоційна стабільність, впевненість у собі, рефлексивність та толерантність до фрустрації. Ключову

роль у підтримці цієї мотивації відіграє соціальне середовище: конструктивний вплив тренерів, підтримка родини, здоровий мікроклімат у колективі та партнерство в парі. Водночас токсичне соціальне оточення, надмірний тиск або конкуренція можуть значно знизити рівень мотивації й викликати психологічне вигорання. Естетичний аспект танцю, що дає глибоке емоційне задоволення, є унікальним мотиваційним джерелом, що вирізняє танцювальний спорт з-поміж інших дисциплін.

5. Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань було застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів (методика «Sport Motivation Scale – SMS-28» (L. G. Pelletier та ін., адаптація Х. Б. Чопко); методика діагностики мотивації до успіху Т. Елерса; інтерв'ю з відкритими питаннями (авторська розробка); опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Є. Ф. Бажина; метод експертного оцінювання). Науково-педагогічний пошук були організовані у кілька послідовних етапів, кожен із яких мав власну логіку, завдання та методичні інструменти. Перший етап передбачав розробку загального плану дослідження, визначення його мети, завдань, об'єкта та предмета. Другий етап був емпіричним і включав безпосереднє проведення психодіагностичних процедур із респондентами. Третій етап був аналітичним. На цьому етапі результати кількісних і якісних методів інтегрувалися. На четвертому етапі на основі узагальнених результатів була розроблена програма тренінгу для підвищення мотивації спортсменів, що включає психологічні вправи на розвиток внутрішнього локусу контролю, формування впевненості у власних силах, розвиток навичок постановки цілей та подолання бар'єрів. Дослідження проводилося на базі клубу спортивного бального танцю «Supadance» у період з червня 2025 року по серпень 2025 року. Категорія учасників: молодь віком 18-25 років. Загальна кількість респондентів-спортсменів: 14 осіб. Структура вибірки збалансована за статтю (7 дівчат та 7 хлопців). Додатково в дослідженні взяли участь 5 тренерів, які виступили експертами.

На основі проведеного дослідження впливу психологічних механізмів мотивації на успішність спортивної діяльності було встановлено, що мотивація спортсменів-танцюристів має багатовимірну структуру, але ключову роль у досягненні успіху відіграє внутрішня мотивація в поєднанні з інтернальним локусом контролю. Зовнішні стимули та соціальна підтримка виступають додатковими факторами, а демотивація істотно знижує шанси на спортивні досягнення. Отже, психологічний супровід спортсменів повинен бути спрямований на розвиток внутрішньої мотивації, подолання психологічних бар'єрів і формування інтернального локусу контролю.

За результатами дослідження охарактеризуємо поставлені дослідницькі гіпотези.

Гіпотеза 1. Високий рівень внутрішньої мотивації спортсменів пов'язаний із їхніми вищими спортивними досягненнями – підтвердилася. Кореляційний аналіз показав, що внутрішня мотивація має значущу позитивну кореляцію з оцінками тренерів ($r = 0,65$; $p < 0,05$) та значущу негативну кореляцію з місцями на змаганнях ($r = -0,92$; $p < 0,05$), тобто спортсмени з високою внутрішньою мотивацією займають вищі позиції. Якісні дані (інтерв'ю та експертні оцінки) також підтвердили: саме любов до танцю та саморозвиток виступають ключовими рушіями успішності.

Гіпотеза 2. Спортсмени з переважанням зовнішньої мотивації демонструють нестабільність результатів – підтвердилася частково. Зовнішня мотивація має слабкий позитивний зв'язок з оцінками тренерів ($r = 0,32$) та помірний негативний із місцями на змаганнях ($r = -0,45$). Це свідчить, що зовнішні стимули (визнання, підтримка, приклад кумирів) можуть допомагати спортсменам, проте вони не гарантують стабільності результатів. Експерти відзначали, що деякі спортсмени, орієнтовані лише на зовнішню винагороду, втрачають мотивацію у випадку невдач.

Гіпотеза 3. Локус контролю (схильність пояснювати успіхи й невдачі внутрішніми чи зовнішніми факторами) виступає важливим предиктором мотиваційної спрямованості особистості – підтвердилася. Отримані результати

показали значущу кореляцію інтернального локусу контролю з успішністю ($r = -0,88$ із місцями на змаганнях, $r = 0,58$ з оцінками тренерів). Це означає, що спортсмени, які приписують свої досягнення власним зусиллям і беруть відповідальність за невдачі, виявляють вищу мотиваційну спрямованість і демонструють стабільніші результати.

6. Для підвищення мотивації спортсменів у спортивній діяльності розроблено програму тренінгу «Мотивація до перемоги та самореалізації у спортивних танцях». Мета: розвиток внутрішньої та зовнішньої мотивації, формування інтернального локусу контролю, зниження впливу психологічних бар'єрів (тривожності, страху помилок), підвищення віри у власні сили та командної згуртованості. Цільова аудиторія: спортсмени-танцюристи (14-25 років), які беруть участь у змаганнях різного рівня. Тривалість програми: 8 занять по 90 хвилин (2 рази на тиждень протягом місяця). Форма проведення: групові заняття з елементами індивідуальних вправ. Методи: арт-терапія, психогімнастика, групові дискусії, робота з цінностями, візуалізація, когнітивно-поведінкові техніки. Розроблена програма тренінгу сприяє підвищенню внутрішньої мотивації, розвитку саморегуляції та формуванню цілісної системи мотиваційних орієнтацій у спортсменів-танцюристів. Це, у свою чергу, безпосередньо впливає на покращення їхньої спортивної успішності та психологічної стійкості, що підтверджується як результатами анкетування, так і експертними оцінками тренерів.

7. В роботі надано практичні рекомендації для спортсменів та тренерів щодо підвищення мотивації у професійній діяльності. Систематичне впровадження рекомендацій щодо внутрішньої та зовнішньої мотивації, врахування типу локусу контролю та психологічних особливостей спортсменів дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу, сприяти стабільним спортивним досягненням, формувати високий рівень саморегуляції та позитивного мислення, а також зміцнювати взаємовідносини між спортсменами та тренерами. Це створює умови для стійкого професійного розвитку та довготривалого успіху у спортивній діяльності танцюристів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросова ВІ, Ходаніч ЄС. Мотивація як засіб ефективної результативності спортсмена. Стан і перспективи сучасного туризму: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми: ФОП Цьома С. П.; 2020. С. 126–131.
2. Багас ОП, Кузяков ЯВ, Рибалко ЯО. Мотивація як умова високих результатів у спортивній діяльності. Педагогічна академія: наукові записки. [Інтернет] 29 листопада 2024. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14244044>
3. Важинський СЕ., Щербак ТІ. Методика та організація наукових досліджень : навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016; 260 с.
4. Гант ОЄ., Валюх ЕВ. Мотивація до тренувань спортивними танцями у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018; 5 (99):67–72.
5. Гант ОЄ., Валюх ЕВ. Самооцінка та рівень тривожності спортсменів як фактори формування міжособистісної взаємодії у танцювальному дуєті. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016; 5:17-21.
6. Головченко МВ. Підвищення мотивації спортсменів шляхом оптимізації тренувального процесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025;1(186):48-52.
7. Гончаренко СУ. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997; 376 с.
8. Дзюбко ЛВ, Гриценко ЛІ. Мотивація навчальної діяльності як психологопедагогічна проблема. Психолінгвістика. 2009;4:33-43.
9. Дмитренко ГА, Шарапатова ЕА, Максименко ТМ. Мотивация и оценка персонала : учебн. пособие. Київ: Вид-во МАУП, 2012; 324 с.

10. Єрмолаєва ЯС. Вплив мотивації до досягнення успіху і уникнення невдач на спортивний результат у спортивних танцях. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;4:104-106.
11. Єрмолаєва ЯС. Типологічні особливості нервової системи танцюристів в спортивних танцях, які впливають на формування емоційної стійкості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;3:55-57.
12. Завірюха ВВ. Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2018;18:72-82.
13. Занюк С. Психология мотивации. Київ: Эльга-Н; НикаЦентр, 2011; 352 с.
14. Іваненко ВВ, Окса ММ. Особливості мотивації спортивної діяльності студентів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021;75(1):156-161.
15. Кісіль ЗР, Швець ДВ. Мотивація діяльності людини: навч. посіб. у схемах, таблицях, коментарях. Одеса: Видавництво ОДУВС, 2023; 154 с.
16. Кісіль ЗР, Швець ДВ. Психологія управління : навч. посіб. Харків: видавництво «Університетська книга»; 2022. 648 с.
17. Колодійчук АВ. Сутність поняття мотивації. Науковий вісник НЛТУ України. [Інтернет] [цит. 4 черв. 2025]. 2010;20.4:226-231. Доступно на: https://nv.nltu.edu.ua/Archive/2010/20_4/226_Kolodijczuk_20_4.pdf
18. Коробейніков ГВ., Мишко ВВ. Зв'язок прояву нейродинамічних характеристик вищої нервової діяльності з успішністю в спортивних танцях у юних спортсменів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. 2016;4:17–23.

19. Коробейнікова ЛГ., Стовба А., Щіпенко А. Взаємозв'язок між рівнем прояву стресостійкості та когнітивними функціями в спортивних танцях. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2014;19:89-93.
20. Максименко СД, редактор. Загальна психологія: підручник. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025; 568 с.
21. Михайлов РВ. Психологічні особливості мотивації спортивної діяльності у спортсменів-дзюдоїстів. PCS [Інтернет]. 25, Жовтень 2021 [цит. 05 черв. 2025]; 10(141):85-0. Доступно на: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/570>
22. Молчанюк ОВ, Бабакіна ОО. Навчально-пізнавальна мотивація особистості: психолого-дидактичний аспект. Наукові записки кафедри педагогіки. [Інтернет]. [цит. 4 черв. 2025]. 2013;32:131-139. Доступно на: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzkr_2013_32_18
23. Нестерчук НЄ., Гриценюк РА., Рабченюк СВ. Психологічні аспекти формування особистості спортсменів-танцюристів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019;2/108:115-21.
24. Олійник НА, Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ; 2020. 240 с.
25. Панчук АП, Панчук ІВ, Бутенко ТВ, Семенович СВ. Особливості мотивації у спортивному тренуванні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024;2:123–127.
26. Перепелиця А, Фокіна Є, Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;4:89–94.
27. Рибковський АГ., Приймаченко АВ. Управління мотивацією спортсмена в умовах тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків. 2005;22:54-57.
28. Романюк М. Роль соціально-психологічних чинників у сучасній системі підготовки юних футболістів. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. [Інтернет] 2023;50-56. DOI: 10.31891/pcs.2023.3.6.

29. Рудюк ВМ., Хіміч ВЛ. Формування мотивації до занять спортсменів-початківців. Збірник тез доповідей III регіональної науково-практичної інтернет-конференції, присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету, м. Хмельницький. 2023:22.
30. Семенович С., Давидюк І. Мотивація у спорті: дослідження сучасного освітнього ландшафту. Вища освіта України. 2023;4:С. 57–63.
31. Столяренко ОБ. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури; 2012. 280 с.
32. Татарченко ЛІ, Присяжна МК, Лашко ЄЛ. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021;2(340):83–91.
33. Тищенко ВО. Мотивація самореалізації в спорті. Наука і освіта. 2013;4:214–217.
34. Хоміцька ВМ., Павлюк ІС., Гацко ОВ., Гнутова НІ. Мотивація до занять спортом на початковому етапі спортивної діяльності. Вісник науки та освіти. 2023;4(10):748–756.
35. Чуйко ОМ. Гендерні особливості мотивації досягнення успіху серед студентів-спортсменів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. [Інтернет]. [цит. 4 черв. 2025] 2017;5(1):208-212. Доступно на: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5\(1\)_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5(1)_41)
36. Acquah A, Nsiah T, Antie E, Otoo B. Literature review on theories motivation. Epra International Journal of Economic and Business Review. [Internet]. 2021;9,5:25-29. DOI:10.36713/epra6848
37. Aliberti S, Raiola G, Cherubini D. The role of emotional states and mental techniques in dance-sport: A systematic review. Balt J Health Phys Act. [Internet]. 2023;15(3):Article8. DOI: <https://doi.org/10.29359/BJHPA.15.3.08>

38. Athlete Motivation: Insights from Aaron Golub. Aaron Golub. [Internet]. 2025 [cited 2025 June 03]. Available from: <https://www.aarongolub.com/post/athlete-motivation>
39. Aujla I, Farrer R. The role of psychological factors in the career of the independent dancer. *Front. Psychol.* [Internet]. 2015;6:1688. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01688>
40. Berridge KC. Evolving Concepts of Emotion and Motivation. *Front. Psychol.*, 2018 September 07. Sec. Emotion Science. [Internet]. 2018;9. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01647>
41. Cherry K. Everything You Need to Know About the Sports Psychology Field. *Verywellmind.* [Internet]. October 31, 2024. [cited 2025 June 03]. Available from: <https://www.verywellmind.com/what-is-sports-psychology-2794906>
42. Cherry K. How the Instinct Theory Explains Motivation. *Verywellmind.* [Internet]. 2023 September 26 [cited 2025 June 03]. Available from: <https://www.verywellmind.com/instinct-theory-of-motivation-2795383>
43. Cherry K. Maslow's Hierarchy of Needs. *Verywellmind.* [Internet]. 2024 April 02 [cited 2025 June 03]. Available from: <https://www.verywellmind.com/what-is-maslows-hierarchy-of-needs-4136760>
44. Clements L. Joining the dance. *The Studio Director.* [Internet]. January 26, 2021. [cited 2025 June 03]. Available from: <https://www.thestudiodirector.com/blog/sports-psychology-tips-for-dancers>
45. Cook DA, Artino AR Jr. Motivation to learn: an overview of contemporary theories. *Med Educ.* [Internet]. 2016 Oct;50(10):997-1014. DOI: 10.1111/medu.13074. PMID: 27628718; PMCID: PMC5113774.
46. Galily Y, Samuel RD, Tenenbaum G. An overview of the psychological complexities in sports performance. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology.* [Internet]. 2024 December;4,3:73-74. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2024.10.003>

47. Hardy L., Jones JG., Gould D. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons, Inc.. 1996; 368.
48. How Sport Psychology Can Change a Dancer's Life. Passionate Coach. [Internet]. 2025. [cited 2025 June 03]. Available from: <https://passionatecoach.com/sport-psychology/>
49. Josh R. Impact of Psychological Factors on Athletic Performance, Motivation, and Well-Being. J Psychol Psychother. [Internet] 2024;14:473. DOI: 10.35248/2161-0487.24.14.473
50. Juan A. Psychological Factors Affecting Athletes' Motivation and Performance in Competitive Sports in Mexico. International Journal of Physical Education, Recreation and Sports. [Internet]. 2023;1:13-23. DOI: 10.47604/ijpers.2141
51. Krasmik Y, Aimaganbetova O, Iancheva T. et al. Motivational determinants of athletes' self-realisation depending on their professional qualification. BMC Psychol. [Internet]. 2024; 12:416. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01895-3>
52. Maraz A, Király O, Urbán R, Griffiths MD, Demetrovics Z. Why do you dance? Development of the Dance Motivation Inventory (DMI). PLoS One. 2015 Mar 24;10(3):e0122866. DOI: 10.1371/journal.pone.0122866. PMID: 25803301; PMCID: PMC4372397.
53. Motivation: Definition and explanation. Oxford Review. [Internet]. 2022 [cited 2025 June 03]. Available from: <https://oxford-review.com/oxford-review-encyclopedia-terms/motivation-definition-explanation/>
54. Motivation. Cambridge Dictionary. [Internet]. 2021 [cited 2025 June 03]. Available from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/motivation>
55. Pincus JD. The structure of human motivation. BMC Psychol. [Internet]. 2023;11:308. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01346-5>
56. Pryima L, Sherstiuk N, Kolomiiets B. Psychological nature and structure of motivation. Actual Problems of the Modern Medicine: Bulletin of Ukrainian

Medical Stomatological Academy. [Internet]. 2020;20(2):240-244. DOI: <https://doi.org/10.31718/2077-1096.20.2.240>

57. Psychology in Ballet. Artdeballet. [Internet]. May 12, 2025. [cited 2025 June 03]. Available from: <https://artdeballet.com/psychology-in-ballet>

58. Shimits A. Sport and Performance Psychology For Dancers. Persistence Psych. [Internet]. [cited 2025 June 03]. Available from: <https://www.persistencepsych.com/sport-performance-psychology>

59. Vu T, Magis-Weinberg L, Jansen BRJ, et al. Motivation-Achievement Cycles in Learning: a Literature Review and Research Agenda. Educ Psychol Rev. [Internet]. 2022;34:39–71. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09616-7>

60. Zainuddin MSSbin, Mazalan NS, Kamaruzaman FM, Lian DKC, Pa WAMW, Nazarudin MN. The Impact of Social Factors and Environment on Athlete Motivation and Performance in Sports. International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development. 2023;12(3):237–242.

61. 5 Sports Psychology Tips to Inspire and Motivate Your Dancers. Artdeballet. [Internet]. November 2, 2022. [cited 2025 June 03]. Available from: <https://artdeballet.com/psychology-in-ballet>

ДОДАТКИ

Опитувальник SMS-28 (Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson and Marc R. Blais, адаптація Чопко Х. Б.)

Шкала оцінки спортивної мотивації (The Sport Motivation Scale, SMS) оцінює 7 типів мотивації людей до занять спортом. Вона спирається на структурну модель спортивної мотивації, запропоновану вченими Л. Пеллет'є і Р. Валлерандом, що включає три компоненти: внутрішня або справжня мотивація, зовнішня мотивація, демотивація/амотивація (сукупний вплив зовнішніх і внутрішніх факторів, що зменшують мотивацію заняттям спортом).

Інструкція для учасників

Використовуючи наведену нижче шкалу, вкажіть, будь ласка, наскільки кожен із наведених нижче пунктів відповідає одній із причин, з яких ви займаєтеся спортом.

- 1 – твердження зовсім не відповідає дійсності,
- 2 – не відповідає;
- 3 – швидше не відповідає;
- 4 – помірно відповідає;
- 5 – швидше відповідає;
- 6 – відповідає;
- 7 – твердження повністю відповідає дійсності

Текст опитувальника

- 1. Заради задоволення, яке я відчуваю, переживаючи захопливі моменти
- 2. Заради задоволення, яке я відчуваю, дізнаючись більше про спорт, яким займаюся
- 3. Раніше у мене були вагомі причини для занять спортом, а зараз я замислююся над тим, чи варто продовжувати
- 4. Заради задоволення від відкриття нових технік тренування

5. Я вже не знаю; мені здається, що я не зможу досягти успіху в цьому виді спорту

6. Заради поваги, яку це викликає у моїх знайомих

7. Тому що я відчуваю сильне задоволення, опановуючи певні складні техніки тренування

8. Бо заняття спортом необхідні, щоб бути у хорошій формі

9. Заради престижу від образу спортсмена/спортсменки

10. Задля задоволення, яке я відчуваю, удосконалюючи свої слабкі боки

11. Заради захоплення, яке я відчуваю, будучи повністю зануреним/зануреною у певну діяльність

12. Тому що я маю займатися спортом, щоб добре себе почувати

13. Заради задоволення, яке я отримую, удосконалюючи свої навички

14. Бо оточуючі вважають, що потрібно бути в хорошій формі

15. Заради яскравих емоцій, які я переживаю, займаючись улюбленим видом спорту

16. Я вже не розумію; можливо, спорт – це не моє

17. Заради задоволення, яке я отримую у процесі виконання певних складних рухів 18. Мені було б погано, якби я не приділяв/не приділяла увагу спорту

19. Щоб показати іншим свою майстерність у цьому виді спорту

20. Заради задоволення, яке я відчуваю, вивчаючи нові техніки тренування, які до того не пробував/не пробувала

21. Тому що мені подобається відчуття повного занурення у певну діяльність

22. Тому що я повинен/повинна регулярно займатися спортом

23. Заради задоволення, яке я отримую, відкриваючи нові стратегії для досягнення результатів

24. Я часто себе про це запитую; здається, я не можу досягти тих цілей, які сам/сама собі поставив/поставила

Ключ для обробки інформації

Шкала	Номер твердження
Внутрішня мотивація. Знання	2, 4, 20, 23
Внутрішня мотивація. Досягнення	8, 10, 13, 17
Внутрішня мотивація. Здобуття досвіду	1, 11, 15, 21
Зовнішня мотивація. Інтроекти	8, 12, 18, 22
Зовнішня мотивація. Зовнішня регуляція	6, 9, 14, 19
Демотивація	3, 5, 16, 24

4 твердження – «відчуття емоційного збудження» (1, 13, 18, 25) 4 твердження – «пізнання» (2, 4, 23, 27) 4 твердження – «досягнення, самовдосконалення» (8, 12, 15, 20) • Зовнішня мотивація 4 твердження – «ідентифікація, приналежність» (7, 11, 17, 24) 4 твердження – «сприйняття відношення інших» (9, 14, 21, 26) 4 твердження – «зовнішнє регулювання» (6, 10, 16, 22)

Інтерпретація результатів

Внутрішня мотивація описує бажання людини займатися певним родом діяльності заради отримання задоволення від процесу її виконання, і навіть досягнення бажаного результату. Якщо спортсмен володіє високою внутрішньою мотивацією, він займатиметься тим, що йому подобається, не замислюючись про матеріальний або якийсь інший тип винагороди. Основним підкріпленням для нього буде суб'єктивне задоволення від самого процесу наближення до своєї мети та її досягнення. У структурі внутрішньої мотивації виділяються три основні категорії: орієнтація на знання, орієнтація на досягнення, орієнтація на чуттєву стимуляцію.

На відміну від внутрішньої, зовнішня мотивація опосередковує виконання індивідом певної діяльності для мети, не пов'язаної безпосередньо з виконанням поставленого завдання. Спочатку вважалося, що зовнішня мотивація відноситься виключно до поведінки, пов'язаної з впливом сторонніх факторів (наприклад, отримання будь-якої винагороди). Однак роботи багатьох дослідників доводять наявність у структурі зовнішньої мотивації й інших

компонентів: орієнтація на виявлення, інтроектівана орієнтація, орієнтація на зовнішню регуляцію.

Демотивація, чи амотивація – це не стільки відсутність спортивної мотивації, скільки окремий, протилежно спрямований мотив закінчення чи переривання спортивної кар'єри. Демотивований спортсмен не бачить зв'язку між своїми діями та тим, що відбувається в результаті цих дій. Така людина переживає почуття власної некомпетентності та відсутності контролю над тим, що відбувається. Тому, коли спортсмен перебуває в подібному стані, він не знаходить жодних причин для того, щоб продовжувати тренуватися.

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса

Опис до тесту Т. Елерса (методики успіху)

При діагностиці особистості на виявлення мотивації до успіху Елерс виходив з положення: Особистість, у якої переважає мотивація до успіху, вважає за краще середній або низький рівень ризику. Їй властиво уникати високого ризику. При сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніший, ніж при слабкій мотивації до успіху, однак такі люди багато працюють для досягнення успіху, прагнуть до успіху.

Інструкція до тесту Елерса

Вам буде запропоновано 41 питання, на кожне з яких дайте відповідь «так» або «ні».

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Т. Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність – це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.

13. Інша робота приваблює мене більше ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіших за гроші.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я налаштований на роботу, то роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.

37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.

38. Я не доводжу до кінця багато, за що беруся.

39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.

40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положення.

41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса.

Розрахунок значень. По 1 балу нараховується за відповідь «так» на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41; і «ні» - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Т. Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бала – дуже високий рівень мотивації до успіху.

Інтерпретація результатів

Дослідження показали, що люди, помірно високо орієнтовані на успіх, вважають за краще середній рівень ризику. Ті ж, хто боїться невдач, віддають перевагу малому або, навпаки, занадто великому рівню ризику. Чим вище мотивація людини до успіху – досягненню мети, тим нижче готовність до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на надію на успіх: при сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху. До того ж, людям, мотивованим на успіх і які мають великі надії на нього, властиво уникати високого ризику.

Ті, хто сильно мотивований на успіх і мають високу готовність до ризику, рідше потрапляють в нещасні випадки, ніж ті, які мають високу готовність до

ризик, але високу мотивацію до уникнення невдач. І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (орієнтація на захист), то це перешкоджає мотиву до успіху – досягнення мети.

Інтерв'ю (авторська розробка) для якісного виявлення мотиваційних чинників, бар'єрів і очікувань спортсменів-танцюристів

1. Що для Вас означає успіх у спортивних танцях? Як Ви його визначаєте особисто для себе?
2. Які головні цілі Ви ставите перед собою у танцювальній кар'єрі (короткострокові та довгострокові)?
3. Що найбільше мотивує Вас продовжувати тренування, навіть коли виникають труднощі чи втома?
4. Які внутрішні якості допомагають Вам досягати високих результатів у танцях?
5. Які зовнішні фактори (наприклад, підтримка тренера, партнер, атмосфера команди) впливають на Вашу мотивацію найбільше?
6. З якими основними бар'єрами чи труднощами Ви стикаєтесь у процесі підготовки та виступів? Як Ви їх долаєте?
7. Чи бувають у Вас моменти, коли бажання тренуватися знижується? Якщо так, що допомагає відновити мотивацію?
8. Які очікування Ви маєте від своєї участі у змаганнях? Що для Вас важливіше: перемога, особистий прогрес чи інші аспекти?
9. Як Ви бачите своє майбутнє у спортивних танцях через 5-10 років?
10. Які поради Ви дали б іншим спортсменам-танцюристам, щоб підтримувати високий рівень мотивації?

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) (Є. Ф. Бажин)

Мета дослідження: визначення локусу суб'єктивного контролю.

Матеріал та обладнання: тест-опитувальник, розроблений Є. Ф. Бажиним на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера, бланк для відповідей, ручка.

Процедура дослідження

Методика дослідження дозволяє порівняно швидко й ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю як однієї, так і кількох осіб. Кожного досліджуваного належить забезпечити індивідуальним текстом опитувальника і бланком для відповідей з нумерацією тверджень, яка відповідає тексту опитувальника.

Інструкція досліджуваному: «Запропонований Вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні Ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак «+», якщо ні – знак «-». Пам'ятайте, що в тесті немає «правильних» і «неправильних» відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала Вам на думку».

Опитувальник

1. Просування по службових сходинках більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень виникає через те, що люди не захотіли пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.
4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу і дружнього ставлення до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завоювати симпатії інших

людей.

7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.

8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.

10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.

11. Коли я планую, то, здебільшого, вірю, що зможу втілити свої плани.

12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.

13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.

14. Якщо люди не пасують один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.

15. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінено іншими.

16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.

17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.

18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.

19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.

23. Думаю, що мій спосіб життя жодним чином не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягнути

успіху в своїх справах.

25. Урешті-решт, за погане керівництво відповідають самі люди, які працюють в установі.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, які склалися в сім'ї.

27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого.

28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, ще зусилля батьків у вихованні часто виявляються нерезультативними.

29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.

30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.

31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не доклала достатньо зусиль для цього.

32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого я захочу.

33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.

35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, доки проблема розв'яжеться сама по собі.

36. Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.

39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються не визнаними, незважаючи на всі її намагання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити

навіть за найбільшого бажання.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.

43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

Опрацювання результатів

Мета обробки результатів: отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності I_o . Це – сума збігів відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

Ключ

Відповідь	Номери запитань
+ (згоден)	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
- (не згоден)	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Аналіз результатів

Локус контроль – це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її нахил приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам називається екстернальним, або зовнішнім, локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям – інтернальним, або внутрішнім локусом контролю.

Таким чином, можливі два полярних типи особистостей залежно від локалізації контролю: екстернальний та інтернальний. Будь-якій людині властива певна позиція на континіумі від екстернального до інтернального типу.

Отриманий у процесі оброблення результатів показник локусу контролю (I_o) розшифровується так:

Величина I_o	Локус контролю
----------------	----------------

0 – 21	Екстернальний
22 – 44	Інтернальний

У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність.

Локус контролю, характерний для людини, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач, так і в разі успіхів, причому це спостерігається в різних сферах життєдіяльності суб'єкта.

Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності:

Показник інтернальності (То)	Рівень локусу контролю
0 – 11	Низький рівень інтернальності
12 – 32	Середній рівень інтернальності
33 – 44	Високий рівень інтернальності

При низькому рівні інтернальності люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і гадають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабокомунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими подіями. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті – результат власних дій, що вони можуть ними керувати і відчувають відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. «Інтернали» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

Середній рівень інтернальності властивий більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежать від конкретних соціальних ситуацій, усе ж можна і в них встановити перевагу того чи іншого локусу контролю.

Таким чином, суб'єктивний локус контроль пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається в її житті, із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості. Тому, складаючи рекомендації для самовдосконалення, потрібно враховувати, що:

- конформна, поступлива поведінка більшою мірою притаманна людям з екстернальним локусом контролю; інтернали менш схильні підкорятися тискові (думкам, емоціям та іншим людям);
- людина з інтернальним локусом контролю краще працює на самоті;
- інтернали більш активно шукають інформацію, як правило, більше ознайомлені із ситуацією, ніж екстернали;
- у інтервалів більш активна, ніж в екстерналів, позиція щодо свого здоров'я.

Дослідження показало: інтернали більш популярні, займають сприятливу позицію в системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, впевненіші в собі й терпиміші.

Особистості з інтернальним локусом контролю надають перевагу недирективним методам виховання і психокорекції. А в роботі з екстерналами важливо звертати увагу на тривожність та депресію.