

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:

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ
КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ - ТЕНІСІСТІВ (14-16 РОКІВ)
НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Гака Антона Олександровича

Науковий керівник: Фольварочний І. В.

доктор педагогічних наук, доцент

Рецензентка: Толкунова І. В., к. пед. н.,

професор кафедри психології і педагогіки.

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри (протокол № 5 від 5 грудня 2024 р.)

Зав. кафедри історії та теорії олімпійського

спорту Радченко Л. О., доктор наук з

фіз. вих. і спорту, проф. _____

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ	8
1.1 Особливості етапу спеціалізованої базової підготовки тенісистів.....	8
1.2 Поняття внутрішньої мотивації та концептуальні підходи до її вивчення.....	12
1.3 Чинники що впливають на розвиток внутрішньої мотивації спортсменів.....	23
1.4 Особливості розвитку внутрішньої мотивації тенісистів	41
Висновки до розділу 1	47
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ	49
2.1 Методи дослідження	49
2.1.1 Теоретичний аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет ресурсів	49
2.1.2 Метод аналізу документальних матеріалів.....	50
2.1.3 Організаційні методи	51
2.1.4 Метод експертної оцінки	51
2.1.5 Педагогічне спостереження	52
2.1.6. Метод групового інтерв'ю.....	52
2.1.7. Методи психодіагностики.....	53
2.1.8. Методи математичної обробки даних.....	54
2.2 Організація дослідження	55
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ ТЕНІСИСТІВ ЕТАПУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	58
3.1 Результати дослідження внутрішньої мотивації тенісистів етапу спеціалізованої базової підготовки.....	58
3.2 Рекомендації щодо розвитку внутрішньої мотивації тенісистів.....	62

Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність роботи. Ефективний психологічний супровід розвитку внутрішньої мотивації кваліфікованих спортсменів - тенісистів (14-16 років) може мати дуже позитивні результати. По-перше, внутрішньо мотивована поведінка є одним з чинником підтримки та покращення загального психологічного благополуччя підлітків, що дуже актуально в наш непростий час. По-друге, спортсмени, у яких виражена внутрішня мотивація, здебільшого досягають вищих спортивних результатів та проявляють вищий рівень майстерності, порівняно з їхніми зовнішньо мотивованими колегами. Особливо важливим розвиток цієї характеристики у тенісі ми визначаємо у віці від 14 до 16 років, а саме на етапі спеціалізованої базової підготовки, коли стрімко зростає як кількість, так і інтенсивність тренувальних навантажень. Разом з тим, молоді тенісисти вперше починають залучатися до рейтингових міжнародних змагань. Проте, у цьому віці необхідно не лише досягати перемог та високих спортивних результатів, але й систематично підвищувати тренувальні навантаження для забезпечення стійкого та тривалого прогресу. У недостатньому розвитку внутрішньої мотивації ми вбачаємо ризик сповільнення темпів розвитку тенісиста, що згодом призведе до амотивації та як наслідок – припинення тренувальної та змагальної діяльності.

У процесі психологічного супроводу розвитку внутрішньої мотивації спортивний психолог допомагає спортсменові знаходити задоволення у самому процесі тренувань та змагань, що сприяє стабільному підвищенню його професійного рівня, полегшує перенесення значних фізичних та психологічних навантажень. Особливість полягає в тому, що на розвиток цієї якості впливає велика кількість чинників, зокрема ми розглянули попередні дослідження стосовно: впливу впровадження винагород за виконання діяльності [29; 31]; надання свободи вибору спортсменам [47] ; встановлення крайніх термінів виконання завдання, запровадження конкуренції та сурових

покарань [19], вплив стилів роботи тренера [15; 16]; , вплив поведінки батьків [17] та вплив партнерів по команді [63], вплив мотиваційного клімату [22; 32].

З точки зору концепції потоку, яка майже не досліджена вітчизняними науковцями, було доведено, що абсолютна внутрішня мотивація супроводжує людину, коли вона досягає стану потоку [45;46]. Потік, або оптимальне переживання зазвичай пов'язують із досягненням людиною найвищих результатів у своїй діяльності. У цьому особливому психологічному стані діяльність яку виконує людина відчувається настільки привабливою та приємною, що спонукає у майбутньому повертатися до її виконання знову і знову [52]. Більш того, ми можемо сприймати нові, або раніше нецікаві завдання як внутрішньо мотивуючі, якщо одного разу відчуємо в них потік.

Включення нових чинників та засобів розвитку внутрішньої мотивації дозволить розширити наше уявлення про ефективний психологічний супровід цієї якості в спорті. Зокрема, в цьому контексті не дослідженим залишається «стан потоку» та його концептуальні елементи: баланс складності завдання і навичок необхідних для його вирішення, чіткість цілі, однозначний зворотний зв'язок, злиття дії та усвідомлення, концентрація на завданні, відчуття контролю, втрата самосвідомості, спотворене відчуття часу та автотелічний досвід.

Отже, дослідження особливостей розвитку внутрішньої мотивації кваліфікованих спортсменів - тенісистів (14-16 років) на етапі спеціалізованої базової підготовки є надзвичайно актуальним, адже дозволить враховувати раніше невідомі чинники та надати нові рекомендації, які посприяють більш ефективному плануванню програм щодо психологічного супроводу цієї надважливої якості в спорті.

Мета дослідження: визначити чинники які сприяють ефективному психологічному супроводу розвитку внутрішньої мотивації кваліфікованих

спортсменів - тенісистів (14-16 років) на етапі спеціалізованої базової підготовки

Об'єкт дослідження: психологічний супровід розвитку внутрішньої мотивації кваліфікованих спортсменів

Предмет дослідження: психологічний супровід розвитку внутрішньої мотивації кваліфікованих спортсменів - тенісистів (14-16 років) на етапі спеціалізованої базової підготовки

Завдання дослідження:

- 1) Провести теоретичний аналіз сучасної літератури щодо особливостей психологічного супроводу розвитку внутрішньої мотивації кваліфікованих спортсменів.
- 2) Вивчити чинники, що впливають на розвиток внутрішньої мотивації кваліфікованих спортсменів.
- 3) Апробувати методику діагностики стану потоку «Диспозиційна шкала потоку. Повна версія» у кваліфікованих спортсменів - тенісистів (14-16 років) етапу спеціалізованої базової підготовки.
- 4) Розробити практичні рекомендації для тренерів та спортивних психологів з вдосконалення психологічного супроводу розвитку внутрішньої мотивації кваліфікованих спортсменів - тенісистів (14-16 років) на етапі спеціалізованої базової підготовки засобами концепції Потоку.

Методи дослідження:

1. Аналіз сучасної літератури і досвіду передової практики.
2. Організаційні методи.
3. Метод експертної оцінки.
4. Педагогічне спостереження

5. Методи психологічної діагностики (Шкала диспозиційного потоку» (S.A. Jackson A.J. Martin R.C. Eklund 2010, адаптація: А.Ю. Рочняк, К.І. Фоменко, Ю.І. Панфілов, 2018); 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.); «Опитувальник внутрішньої мотивації» (В.О. Климчук 2006); «Коротка шкала стану потоку» (S.A. Jackson A.J. Martin R.C. Eklund 2010).
6. Методи математичної статистики.

Практична значущість. Дослідження дало змогу розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу розвитку внутрішньої мотивації кваліфікованих спортсменів - тенісистів (14-16 років) на етапі спеціалізованої базової підготовки, зокрема з використанням засобів теорії потоку. Отримані результати можуть бути корисними у практичній діяльності тренерів та спортивних психологів, які працюють із спортсменами підліткового віку, допомагаючи вдосконалювати методи підтримки внутрішньої мотивації та сприяти успішному професійному розвитку спортсменів.

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків. Текст роботи викладений на 75 сторінках комп'ютерного набору, вміщує 7 рисунків, 2 додатки. В роботі використано 63 джерела літератури, з яких 50 – іноземних авторів. Загальний обсяг роботи складає 84 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

1.1 Особливості етапу спеціалізованої базової підготовки тенісистів

У наукових працях наголошується, що багаторічна підготовка спортсменів має системний і структурний характер, починаючи з початкової підготовки і завершуючи етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Кожен етап орієнтований на формування специфічних знань, умінь та навичок, які відповідають особливостям конкретного виду спорту [5].

Термін «етап спеціалізованої базової підготовки» був уперше введений В. М. Платоновим у 1984 році та згодом уточнений і доповнений у його роботах 1997, 2004, 2015 та 2020 років [7]. У структурі багаторічної підготовки цей етап займає особливе місце, оскільки формує основу для реалізації індивідуального потенціалу спортсмена та переходу до вищих етапів підготовки.

Звичайно були і попередники. У концепції Л.П. Матвєєва 1964 року, етапу попередньої базової підготовки слідував передкульмінаційний етап. Цей етап характеризувався розгортанням поглибленої спортивної спеціалізації з можливою повною активізацією спортивної діяльності, а у найобдарованіших спортсменів вже передбачав перехід до спортивної професіоналізації [4].

Багаторічний процес тренування і змагань спортсменів Ж. К. Холодов і В. С. Кузнецов розподіляють на три стадії і сім етапів та використовують термін етап поглибленої спеціалізації, який за віковою періодизацією відповідає етапу спеціалізованої базової підготовки за Платоновим В.М [5].

На нашу думку, термін Платонова В.М. «спеціалізована базова підготовка» є найбільш структурованим і прийнятим у сучасній спортивній

науці. Варто відзначити, що дослідником постійно модернізується і переглядається загальна структура багаторічної підготовки спортсменів.

Таким чином, у теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована наступна багаторічна підготовка спортсменів, що має такий специфічний розподіл на етапи: I – етап початкової підготовки; II – етап попередньої базової підготовки; III – етап спеціалізованої базової підготовки; IV – етап підготовки до вищих досягнень; V – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; VI – етап збереження спортивних досягнень; VII – етап поступового зниження досягнень.

У відповідності з даною періодизацією будується і багаторічна підготовка юних спортсменів у тенісі [10]. Слід зазначити, що чіткої межі поміж цими етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід до чергового етапу підготовки, треба враховувати паспортний та біологічний вік спортсмена, рівень його підготовленості за даними контролю, відповідність до зростальних тренувальних і змагальних навантажень, кваліфікаційних вимог.

Незважаючи на варіативність назв, зміст що відповідає етапу спеціалізованої базової підготовки залишається незмінним: це ключовий етап у розвитку кваліфікованого спортсмена, на якому формується основа для максимального використання його потенціалу. Кількість саме спеціальної підготовки стрімко зростає за рахунок збільшення часу на виконання спеціально підготовчих і змагальних вправ. Паралельно збільшується сумарний обсяг роботи та її інтенсивність. Суттєво збільшується кількість змагань. Система тренування все більш індивідуалізується. Засоби тренування все більшою мірою за формою і змістом наближаються до змагальних вправ, у яких спеціалізується спортсмен [7].

У тенісі етап спеціалізованої базової підготовки передбачає планомірне збільшення тренувальних занять з великим навантаженням та застосування

все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні заняття з тренером. Удосконалення техніки й тактики проходить в умовах, наближених до змагальної діяльності. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях, і все частіше їм ставиться завдання показати свій кращий результат. Тренувальний процес будується з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється змагальній практиці із завданням формування індивідуального тактичного стилю ведення змагальної діяльності [10].

Слід відзначити, що на етапі спеціалізованої базової підготовки перед спортсменами вперше чітко ставляться завдання, які орієнтовані на результативність у змаганнях. Тобто мета полягає не лише у вдосконаленні техніки чи розвитку фізичних якостей, а й у підготовці до демонстрації максимального рівня майстерності під час виступів. До цього підштовхує і специфіка планування тенісних змагань, адже саме на цей етап припадає, у більшості тенісистів, необхідність участі у рейтингових міжнародних змаганнях під егідою Tennis Europe.

Зауважимо, упродовж перших етапів початкової та попередньої базової підготовки відсутня періодизація річної підготовки, орієнтована на досягнення високих результатів в основних змаганнях сезону. Спрямованість підготовки, співвідношення тренувальних засобів різної спрямованості впродовж року змінюються у відповідності із закономірностями становлення майстерності в процесі багаторічної підготовки, а не у зв'язку з необхідністю підготовки до конкретних змагань. На третьому етапі багаторічної підготовки – етапі спеціалізованої базової підготовки – вперше виникає нечітко виражена періодизація річної підготовки, яка відповідає особливостям одноциклового або двоциклового планування з тривалим підготовчим періодом і нетривалим – змагальним.

Психологічна підготовка також отримує певну специфічність, суттєвого значення набуває формування слухного відношення до спортивного режиму,

великих навантажень. Потребується участь спортсмена в обговоренні питань щодо наступних тренувань, змагань, відновлювальних та інших заходів, бесіди, роз'яснення, переконування щодо потреби постійного удосконалення, дотримання спортивного режиму, матеріальне заохочення досягнень. Отже, у психологічній підготовці суттєвого значення набуває формування слухного відношення до спортивного режиму, великих навантажень.

Щодо мотиваційної підготовки, слід відмітити, що на етапах початкової та попередньої базової підготовки тренувальний процес не пов'язаний з великими навантаженнями, він містить багато нового і цікавого, спортсмен прогресує від заняття до заняття. Усе це дозволяє підтримувати у вихованців природний інтерес до тренувань. Надалі, у міру збільшення навантажень, певної стабілізації, а іноді і тривалого застою в результатах багато тенісистів можуть бути не в змозі зберегти стійку мотивацію до занять. Тому деякі з них припиняють тренування або знаходять інтерес у заняттях іншими видами спорту. Найбільш це виражено у віці 14-16 років, а саме на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Для юнацького віку характерним є високий рівень функціональної досконалості, готовності до значних навантажень. Від вихованців можна чекати помітного зростання спортивних результатів, а в окремих випадках – навіть здобуття світової першості. Важливо, щоб тренер знайшов підхід до найобдарованіших з них, зумів переконати їх проявити терпіння й наполегливість у заняттях, щоб зміцнити передумови для результативного переходу на наступний етап, метою якого є досягнення найвищих результатів (етап підготовки до вищих досягнень).

Кваліфікований спортсмен – це особа, яка досягла певного рівня майстерності в обраному виді спорту та здатна демонструвати стабільно високі результати у змаганнях. У контексті тенісу це визначення доповнюється критеріями, що враховують специфіку гри, змагальну практику та рівень підготовки.

У групи спеціалізованої базової підготовки потрапляють спортсмени, які мають кваліфікацію не нижче I розряду. Це передбачає й щорічне підтвердження кваліфікації, умовами якої є: зайняти 5-8 місце на чемпіонаті України серед юніорів; зайняти 1-4 місце на чемпіонаті України серед юнаків. А також виконання контрольних-перехідних нормативів із загально-фізичної, спеціально-фізичної й тактико-технічної підготовки [8] .

Як бачимо, якщо технічна та фізична підготовка на цьому етапі стає більш спеціалізованою, то й мотиваційна підготовка повинна стати специфічною. Мотивація на цьому етапі повинна бути не просто загальним стимулюванням до виконання роботи, а спрямованим розвитком внутрішнього бажання постійно вдосконалювати себе саме у контексті обраного виду спорту.

1.2 Поняття внутрішньої мотивації та концептуальні підходи до її вивчення

В ході досліджень мотивації науковці, як правило, спрямовують свої зусилля на пояснення того, що саме спонукає людей до активних дій. Хоча це питання є значущим у всіх аспектах людської діяльності, в сфері спорту воно постає особливо гостро [55]. Незалежно від того, чи аналізуємо ми елітних спортсменів, що тренуються протягом багатьох років, чи новачків на етапі початкової підготовки, саме мотивація є фундаментом для досягнення спортивних цілей.

При розгляді досліджень присвяченій цій темі стає все більш очевидним одне: мотивація в спорті дуже складна. Важливим прогресом, заснованим на емпіричних дослідженнях у багатьох сферах життя, став перехід від розгляду мотивації як єдиного конструкту, до утворення багатьох концепцій, в яких визнаються різні типи мотивації, кожна з яких може відрізнятися за силою та якістю [52]. Так одним з багатьох типів мотивації є внутрішня. Для створення

теоретичної основи нашого дослідження розглянемо визначення поняття внутрішньої мотивації в іноземній та українській літературі.

Вперше термін внутрішня мотивація почали вживати, щоб описати діяльність, що виконується власним потягом зазначаючи, що тільки за цих умов діяльність може відбуватися вільно й ефективно і призводити до тривалого інтересу. З іншого боку, коли діяльність керується якимось зовнішнім мотивом, увага відволікається від діяльності, і поглинання нею мало ймовірно. У більш пізніх визначеннях Deci E. та Ryan R. зазначають, що внутрішня мотивація передбачає виконання діяльності, тому що це цікаво та приємно [51]. Csikszentmihalyi M. вказує, що коли люди внутрішньо мотивовані, саме виконання діяльності є для них винагородою [25]. Розглядаючи вітчизняну літературу, зазначимо таке визначення внутрішньої мотивації: якщо людина захоплена та радісно здійснює свою активність, відчуваючи внутрішній імпульс до діяльності та не сподіваючись на якусь винагороду ззовні, то можемо стверджувати, що її мотивація внутрішня [2]. У сучасному підручнику «Sport and Exercise Psychology. Theory and Application» пропонують наступне визначення: «поведінка є внутрішньо мотивованою, якщо людина бере участь у діяльності заради неї самої. Така мотивація виникає з особистості і не залежить від зовнішніх факторів або винагород чи покарань» [52].

Як зазначає Rheinberg F., подібне розуміння феномену внутрішньої мотивації можна знайти як на ранніх етапах досліджень, так і в більш пізніх роботах. Проте, інші вчені досліджували ті самі питання, але вживали такі терміни, як аутотелічна мотивація або мотивація пов'язана з діяльністю (проти мети) [49]. Аби уникнути різночитання зазначимо, що в українській науковій літературі також існує кілька термінів для позначення феномена внутрішньої мотивації, що зумовлено особливостями перекладу. О.О. Захарко виділяє наступні терміни: «процесуальна мотивація, «інтринсивна мотивація» та, власне, «внутрішня мотивація» [2].

Як вказують Deci E. та Ryan R., більш точно та глибоке розуміння внутрішньої мотивації полягає в тому, щоб виявити які потреби задовольняє людина під час внутрішньо мотивованої діяльності. З їх точки зору, особливістю є те, що ці невід'ємні задоволення, які відчуються як інтерес та насолода виникають внаслідок задоволення певних психологічних потреб [51]. Це питання докладно розглядається у теорії самодетермінації, а отже її розгляд надзвичайно важливий для нашого дослідження. Ідеї цієї відносно нової і перспективної теорії вже були підхоплені окремими дослідниками в Україні у контексті учбової мотивації (О. О. Захарко [2], В. О. Климчук [3], Тадеєва Т.В. [9]). І все ж, теорія самодетермінації Deci E. та Ryan R., яка у світі є поширеною мотиваційною теорією у сфері фізичної активності та спорту, у нас майже не знаходить відгуку у наукових дослідженнях та практичній діяльності щодо підготовки спортсменів.

Теорія самодетермінації (англ. self-determination theory; SDT) - фундаментальна теорія для розуміння внутрішньої мотивації. Авторами цієї теорії є два американські психологи – Deci E. та Ryan R. В рамках SDT припускається, що люди від народження є активними, само вмотивованими організмами, які активно шукають оптимальні виклики і новий досвід. Проте ці природні тенденції розвитку не діють автоматично; радше вони потребують постійної соціальної підтримки та підкріплення у вигляді отримання радості та задоволення від діяльності [30]. У рамках цієї теорії існує шість формальних міні-теорій та разом вони складають ширшу структуру SDT [51]. Ці міні-теорії: теорія когнітивної оцінки, теорія організмової інтеграції, теорія орієнтації причинно-наслідкових зв'язків, теорія базових психологічних потреб, теорія цільового змісту та теорія мотивації стосунків. Незважаючи на те, що кожна з цих міні-теорій була розроблена для вирішення конкретних мотиваційних явищ, вони послідовно пов'язані та організовані в рамках ширшої структури SDT через об'єднуючу концепцію основних психологічних потреб, яка і пояснює виникнення внутрішньої мотивації.

Продовжуючи ідеї Maslow A. про ієрархію людських потреб, Deci E. та Ryan R. зробили висновок, що в основі внутрішньої мотивації людини лежить задоволення трьох вроджених психологічних потреб. Ці потреби є універсальними (вродженими, актуальними для всіх людей і умов) та їхнє задоволення підживлює внутрішню мотивацію [62].

1) Потреба в самодетермінації (або потреба в автономії). Це означає прагнення суб'єкта почуватися ініціатором власних дій, самостійно контролювати свою поведінку [51]. Головна теза теорії самодетермінації: свобода – основа внутрішньої мотивації. Потребу в автономії можна задовольнити надаючи людині вільний вибір у діяльності, або забезпечити широку альтернативу у виборі дії. Дослідження показали, що свобода вибору, визнання почуттів суб'єкта і надання можливості для само спрямування збільшують усвідомлену автономію, а отже і внутрішню мотивацію [50]. Як вказує Тадеєва Т.В., Deci E. та Ryan R. особливо акцентують увагу на важливі уточнення щодо трактування ними цього поняття, оскільки воно є одним із ключових у їхній теорії. Вони не прирівнюють автономність до індивідуалізму, егоїзму чи незалежності. У них — це радше відчуття власної свободи волі, незалежно від того, колективістською чи індивідуалістичною є відповідна дія [9].

SDT розглядає внутрішню мотивацію як найбільш автономну форму поведінки, наприклад заняття спортом заради нього самого та за особистим вибором. Стимули в самій діяльності (наприклад, розвага, виклик) мотивують дії людини. Таким чином, заняття спортом є не засобом досягнення мети, а сам процес занять і є метою. SDT розділяє якість мотивації на шість типів, які можна розмістити в градації від низького до високого рівня самодетермінації (рисунок 1.1). Континуум має два полярні кінці, що представляють внутрішню мотивацію на одному кінці та амотивацію на іншому. Проміжні показники в континуумі представляють чотири типи зовнішньої мотивації.

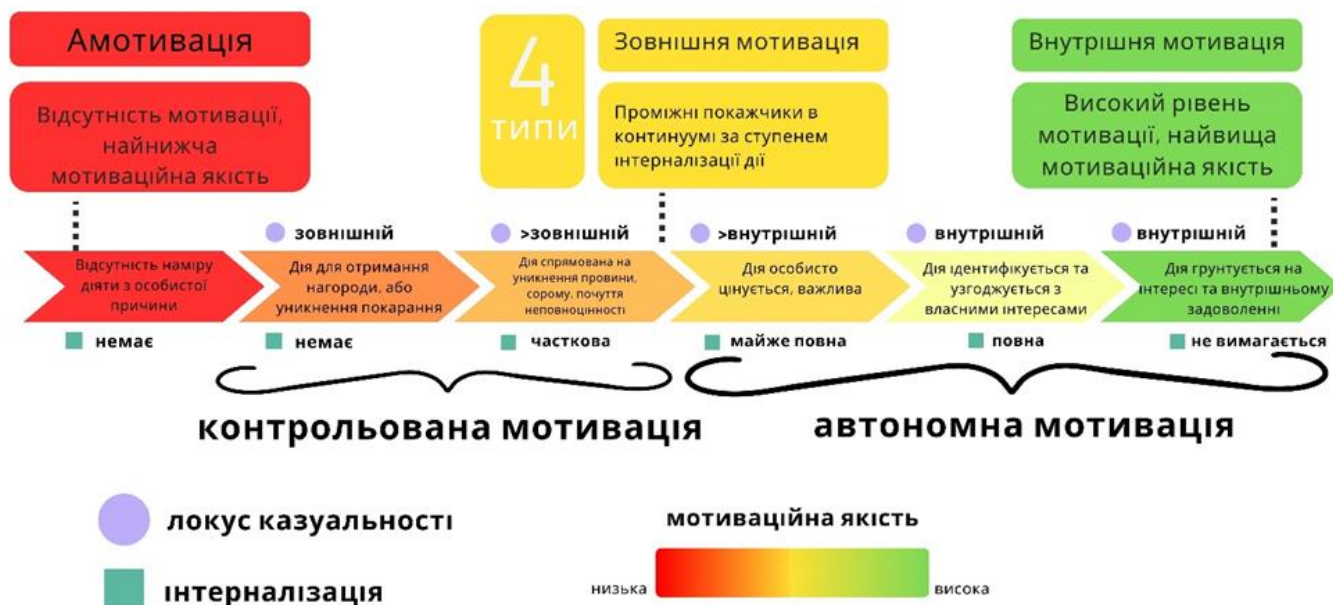


Рисунок 1.1 – Континуум самодетермінації (авторський)

2) Потреба в компетентності, під якою мається на увазі бажання суб'єкта досягти певних внутрішніх та зовнішніх результатів, прагнення бути ефективним у чомусь [51]. Компетентність – це міра сприйняття власних дій як причини бажаних наслідків у своєму житті [62]. В рамках теорії самодетермінації наголошується на необхідності створення для людини оптимального виклику у діяльності, як на важливій умові внутрішньої мотивації. Може здатися, що наявність складних завдань може навпаки перешкоджати цій потребі, проте згідно SDT, саме успіх у виконанні

оптимально складних завдань дозволяє відчуті справжнє відчуття компетентності. Коли людина займається оптимально складною діяльністю, сприйняття компетентності приходить природньо. Відчуття успіху після докладання значних зусиль найбільше задовольняє цю потребу. Проте, відчуття компетентності не посилює внутрішню мотивацію, якщо компетентність не сприймається як внутрішньо спричинена [50]. Як бачимо з рисунку 1.1, якщо локус казуальності сприймається внутрішньо, така поведінка вважається автономною. Якщо ж люди будуть відчувати низьку автономію в своїх діях, почуття компетентності не посилює внутрішню мотивацію.

3) Потреба у співучасті з іншими людьми, що означає прагнення суб'єкта до встановлення надійних відносин, заснованих на почуттях приналежності та прихильності [51]. Десі Е. та Рюан Р. вказують, що для внутрішньої мотивації важливо не тільки відчуття автономності та компетентності, а й зв'язку з іншими людьми [62].

Яскравий приклад у спорті – це те, як змагаються спортсмени за наявності і за відсутності глядачів. Ця потреба детально розглядається у шостій, найновішій міні-теорії в рамках SDT та називається – теорією мотивації відносин (RMT) [28; 41]. За даними RMT, задоволеність від взаємодії з іншими людьми буде найвищої якості, коли оточення індивіда буде підтримувати та не перешкоджати його потребам в автономії та компетентності [51].

Обумовлене ставлення, холодна взаємодія, надмірний контроль, цілеспрямована критика та об'єктивізація – є міжособистісними факторами, що перешкоджають задоволенню базових психологічних потреб [28]. Для розвитку внутрішньої мотивації, найякісніша взаємодія з іншими людьми визначається як та, у якій: 1) кожен підтримує автономію, компетентність та потреби іншого; 2) усі автономно мотивовані всередині соціального контакту;

3) існує взаємність в спільній підтримці базових психологічних потреб між всіма членами оточення [30].

Заняття спортом дають широкі можливості для підтримки потреби у співучасті з іншими людьми. Проте, спорт забезпечує численні та складні, взаємні та невзаємні стосунки, які відрізняються за авторитетом, ступенем взаємності, структурою, а також стадією розвитку індивідів у контексті та поза контекстами (наприклад, стосунки між однолітками, тренери і спортсмени, батьки і діти, інструктори і клієнти) [57]. Було б ефективно залучати теорію самодетермінації, як засіб кращого розуміння динаміки відносин у спортивному середовищі (наприклад, тренер-спортсмен), для сприяння та не перешкоджання задоволенню базових психологічних потреб [12]. Все це особливо важливо враховувати при психологічному супроводі розвитку внутрішньої мотивації спортсменів.

Отже, відповідно до теорії самодетермінації, почуття автономії, компетентності та спорідненості важливі для внутрішньої мотивації. Внутрішньою мотивація є тоді, коли людина вважає, що є причиною своїх дій, відчуває себе компетентною і відчувається включеною в систему значимих стосунків. Оцінка людиною задоволення базових психологічних потреб у певній діяльності визначає виникнення внутрішньої мотивації до цієї діяльності [9]. Якщо ж людина сприймає сферу спорту як середовище у якому її базові потреби ймовірно будуть незадоволені, це не тільки перешкоджатиме розвитку внутрішньої мотивації, а й матиме два наслідки на поведінку людини в цій сфері. По-перше, це, ймовірно, призведе до реакції уникання та відмови від участі у фізичній активності, а по-друге, індивід почне шукати задоволення своїх потреб деінде, в інших сферах поведінки [50].

Наступна розглянута нами теорія потоку Csikszentmihalyi М. виникла і розвивалася в творчому діалозі з авторами теорії самодетермінації та пропонує свої відповіді на питання розвитку внутрішньої мотивації спортсменів. Ці

теорії неодноразово перетинаються у літературі та мають багато спільного у розумінні феномену внутрішньої мотивації.

Csikszentmihalyi M., вивчаючи особливості діяльності в якій люди проявляють внутрішньо мотивовану поведінку, сформулював теорію потоку, яка вперше була описана в його книзі [26] «Поза межами нудьги та тривоги» (англ. «Beyond boredom and anxiety»). Головною характеристикою внутрішньої мотивації за Csikszentmihalyi M. є почуття радості від процесу активності та насолоди від діяльності.

В короткому огляді цієї теорії [2], Захарко О.О. зазначає, що виникнення внутрішньої мотивації у теорії потоку описується за допомогою центрального поняття «потік». Цей стан характеризується глибокою залученістю у діяльність, в якій людина повністю зосереджена на виконанні завдання, таким чином увага не відволікається на саморефлексію (зокрема, занепокоєння про хід виконання, невпевненість у собі). Це призводить до того, що свідомість і дія ніби зливаються в одне ціле. Людина, захоплюючись, не помічає як швидко минає час, а в деякі моменти, навпаки, здається ніби час зупинився. Стан потоку також викликає відчуття сильного особистого контролю над дією. Оскільки потік часто виникає під час виконання оптимально складних завдань, у яких можна як досягти успіху, так і зазнати поразки, це відчуття контролю може бути оманливим. Однак, перебуваючи в потоці, людина суб'єктивно абсолютно впевнена, що все йде як потрібно та контролює кожен аспект діяльності. В основі активності у стані потоку лежить задоволення саме від переживання цих дуже приємних відчуттів, а не певна зовнішня мета [38].

На основі багатьох досліджень, Csikszentmihalyi M. розробив дев'ять конкретних характеристик потоку [26]. Jackson S., як і Csikszentmihalyi M. вказує на дев'ять характеристик потоку, які разом представляють оптимальний психологічний стан потоку; окремо вони позначають концептуальні елементи цього стану [39]. При цьому три елементи є умовами виникнення потоку (ап'юріорні компоненти): баланс викликів і навичок, чіткі

цілі, однозначний зворотній зв'язок; наступні шість елементів є наслідками входження у стан потоку: поєднання дії та усвідомлення, концентрація на завданні, відчуття контролю, втрата самосвідомості, трансформація часу, що у сукупності і призводять до автотелічного досвіду, або ж внутрішньої мотивації. Назви апріорних елементів описані нижче [46].

1. Баланс викликів і навичок. У потоці виникає відчуття балансу між вимогами ситуації та особистими навичками. Під час досвіду потоку існує динамічний баланс між завданнями діяльності та навичками людини. Виклики можна розглядати як можливості для дій або цілі, тоді як навички — це здатність людини досягти бажаних результатів [26]. Одразу зазначимо на корисну особливість цього елемента потоку в контексті підготовки спортсменів, адже у теорії потоку мова йде по суті про тренування нових навичок або вдосконалення вже наявних відповідно до вимог здійснюваної діяльності/розв'язуваної задачі, а також про поступове підвищення рівня складності діяльності.

Динамічний баланс викликів і навичок є ключовою умовою виникнення потоку. Для того, щоб відчувати потік, і виклик ситуації, і навички для його подолання повинні бути на індивідуальному високому рівні. Цей баланс називається каналом потоку (рисунок 1.2) . Якщо людина знаходиться вище каналу потоку (тобто рівень навичок не дозволяє впоратися зі завданням) ймовірно, почне виникати тривога. Якщо ж завдання досить просте людина почне нудьгувати. При цьому, важливо зазначити, що мова йде лише про суб'єктивне сприйняття людиною складності виклику та рівня власних навичок, а не їх об'єктивний аналіз.

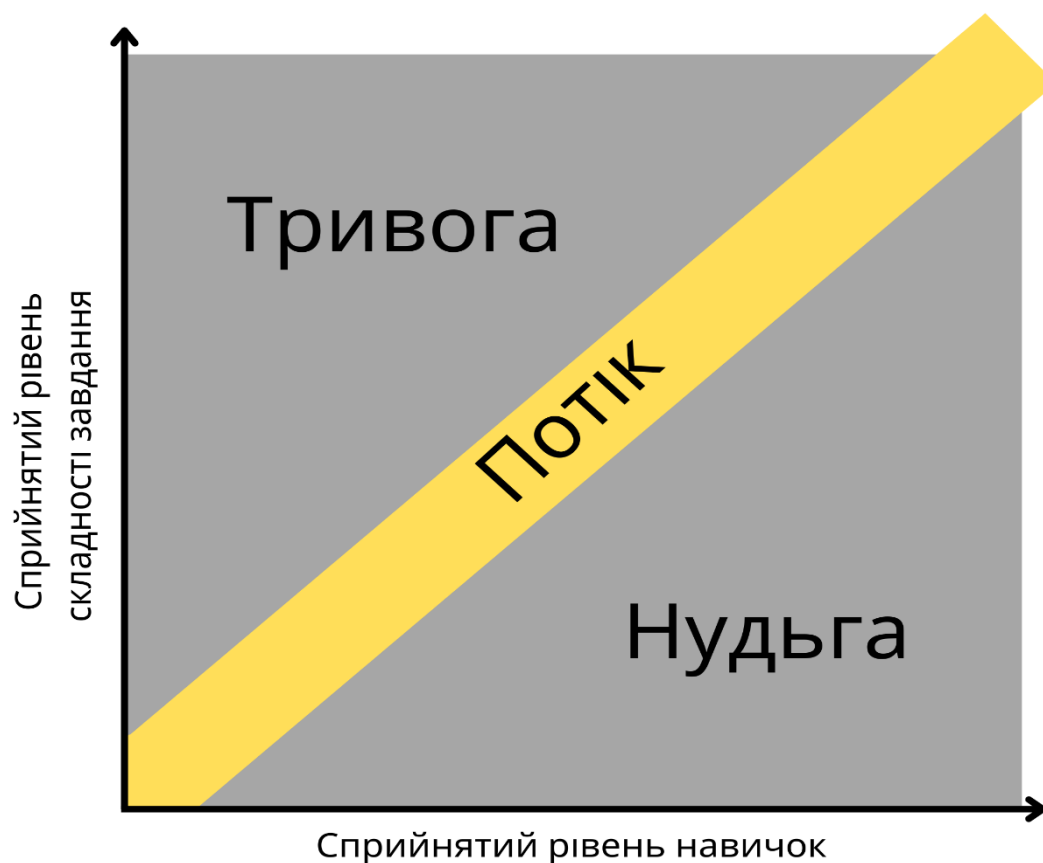


Рисунок 1.2 – Канал потоку – це баланс між складністю завдання і рівнем навичок (авторський)

2) Чіткі цілі. Чіткі цілі дозволяють людині повноцінно брати участь у діяльності. Важливо, щоб спортсмен точно знав, чого він/вона хоче, аби докласти всі доступні зусилля для виконання завдання. Проте, згідно з теорією Csikszentmihalyi M., жодна недосяжна ціль не дозволяє повною мірою отримати задоволення від обраної діяльності [26]. Тому необхідно підлаштовувати цілі під реальну доступність спортсмена та зберігати баланс між складністю завдань та навичками необхідних для їх вирішення.

3) Однозначний зворотній зв'язок. Разом з усвідомленням чітких цілей відбувається обробка інформації про прогрес їх досягнення. Для виникнення стану потоку зворотній зв'язок повинен бути однозначним, тому без зусиль обробляється для виконання дій, які відповідають цілям людини. Такий

зворотній зв'язок під час виконання діяльності може бути внутрішнім, або надходити із зовнішніх джерел. Головне, щоб обидва типи зворотного зв'язку повідомляли нам про те, як ми справляємося із завданням, що дозволить постійно оцінювати успішність дій протягом процесу виконання. Це важлива умова потоку, а отже і внутрішньої мотивації. Людина постійно повинна відчувати, що вона на правильному шляху та просувається до досягнення мети. Успіх чи невдача мають ключове значення у спортивній діяльності, тому поведінка спортсменів і всі можливі реакції на нові ситуації можуть регулярно змінюватися. Проте, згідно теорії потоку, практично будь-яка зворотна інформація або переживання можуть бути приємними для людини, якщо вони логічно пов'язані з метою, в яку було вкладено певне психічне зусилля [25].

Описані елементи потоку: 1) баланс викликів і навичок, 2) чіткі цілі та 3) однозначний зворотній зв'язок є обов'язковими для виникнення наступних елементів: 4) злиття дії та її усвідомлення, 5) концентрація на завданні, 6) відчуття контролю, 7) зниження самосвідомості, 8) спотворене відчуття часу. Комбінація цих восьми вимірів призводить до дев'ятого, аутотелічного досвіду, або ж стану внутрішньої мотивації [46].

Отже, досвід потоку та задоволення від цього переживання можуть значною мірою сприяти виникненню внутрішньої мотивації до діяльності у майбутньому. Такий досвід дає людині відчуття відкриття, нової реальності, що спонукає відтворювати його знову і знову. При цьому, слід зазначити, що важливою ознакою внутрішньої мотивації у потоці є умова її виникнення, а саме, відповідність складності завдання наявним у людини навичкам. При цьому дії, які виконує суб'єкт, чудово контролюються, здійснюються свідомо та обов'язково мають оптимальний рівень складності [2].

Розуміння виникнення внутрішньої мотивації у концепції потоку подібне до її розуміння у теорії самодетермінації. Наприклад, обидві теорії підкреслюють задоволення від самого виконання завдання. Іншу схожість можна знайти, якщо порівняти баланс викликів і навичок, чіткі цілі,

однозначний зворотній зв'язок, злиття дії та її усвідомлення та відчуття контролю (властивості потоку) з компетентністю, однією з основних психологічних потреб. Відчуття компетентності, цілком ймовірно, може бути наслідком цих п'яти властивостей потоку або навпаки. Навіть Райан і Деці використовують термін оптимальний виклик для опису внутрішньої мотивації в рамках SDT [30]. Канал потоку – з його оптимальним балансом між завданням і навичками – близький до фактичного визначення компетентності Deci E. та Ryan R.. Чітка мета, а також аутотелічний досвід, де вища ціль полягає в самому завданні, можуть вплинути на потребу у співучасті, оскільки люди з більшою ймовірністю відчуватимуть себе пов'язаними з іншими, коли мета їхніх дій спільна та очевидна, а її виконання надає відчуття задоволення.

Csikszentmihalyi M. вказує, що потік можна відчувати в будь-якій діяльності, а не тільки в діяльності з чітко вираженою внутрішньою метою [25]. У спортивному контексті це може означати, що спортсмен на початку виконання певного завдання може бути зовнішньо мотивований, проте за збігом описаних раніше елементів потоку повністю зануриться в цю діяльність під час її виконання та відчує потік. Це означало б, що до початку діяльності людина мала зовнішню мотивацію до її виконання, проте в самому процесі діяльності мотивація може змінитися на внутрішню [11].

1.3 Чинники що впливають на розвиток внутрішньої мотивації спортсменів

Розглядаючи чинники, що впливають на розвиток внутрішньої мотивації, різні дослідження були здебільшого спрямовані на вивчення того, як конкретні фактори впливають на задоволення базових потреб в автономності, компетентності та співучасті. В рамках теорії самодетермінації передбачається, що їхнє задоволення чи перешкоджання мають однакові позитивні чи негативні наслідки для всіх людей у різних культурах і ситуаціях. Велика кількість досліджень у спорті підтвердили позитивний вплив

задоволення базових потреб на внутрішню мотивацію, а також суб'єктивне благополуччя та фізичне здоров'я [63].

В рамках SDT припускається, що люди є внутрішньо мотивованими від природи. Вони шукають оптимальних викликів, цікавих завдань, хочуть розвивати свої навички та мають бажання розвиватися особисто. Прикладом внутрішньої мотивації є ігрова та дослідницька поведінка маленьких дітей. Однак, після закінчення раннього дитинства соціум чинить на неї значний вплив і прояв цих задатків гальмується [9].

Одним з завдань теорії самодетермінації, зокрема її найстаршої міні-теорії, яка отримала назву теорія когнітивної оцінки (Cognitive Evaluation Theory, є проектування та пошук відповідних соціальних середовищ, які би підтримували та підсилювали цю природну схильність, а не послабляли і не придушували її [48].

Вирішальним для внутрішньої мотивації є «когнітивна оцінка», тобто сприйняте визначення того, де лежить причина поведінки. Лише тоді, коли причина сприймається людиною як така, що знаходиться всередині через інтерес та насолоду, а не ззовні через контроль чи обмеження соціального середовища, може виникнути стійка внутрішня мотивація [30]. Підсумовуючи висновки численних досліджень, що вивчали вплив зовнішніх факторів, таких як підкріплення, винагороди, зворотній зв'язок тощо на внутрішню мотивацію [62], в рамках теорії когнітивної оцінки загалом стверджується, що, коли ці фактори напряму підсилюють відчуття компетентності під час діяльності, вони можуть сприяти внутрішній мотивації. Проте для цього необхідна основа – відчуття автономії, або ж внутрішнього локусу каузальності (причинності), що означає, що людина переживає свою поведінку як самостійну.

Згідно теорії когнітивної оцінки, події які трапляються у навколишньому середовищі, або оточенні людини можуть сприйматися як ті, що: 1) інформують про прогрес виконання завдання (інформаційні чинники), або 2)

контролюють поведінку людини у діяльності (контролюючі чинники). Важливо розуміти, що середовище та оточення напряду не викликає внутрішньої мотивації, але підтримує або перешкоджає їй через інформаційні та контролюючі чинники [59]. Якщо в процесі виконання певного завдання будуть з'являтися контролюючі чинники (наприклад за виконання завдання буде оголошено винагороду) людина може відчувати спонукання або примус до дій. Таким чином, автономія підривається, оскільки справжнє походження поведінки (тобто локус казуальності) зміщується з внутрішніх причин до зовнішніх. Навпаки, інформаційні чинники (наприклад з'явиться додаткове пояснення щодо зв'язку між тренуванням і покращенням спортивних результатів) підживлюють відчуття автономії та компетентності, оскільки це сприяє усвідомленню оптимальних викликів та позитивного зворотного зв'язку у виконуваний діяльності.

Як бачимо, тип та якість зворотного зв'язку відіграє важливу роль у розвитку внутрішньої мотивації. Позитивний зворотний зв'язок, який супроводжується певною підтримкою автономії, називають інформаційними та, як було доведено, посилює автономну мотивацію [62]. Проте, коли позитивний зворотний зв'язок надається контролюючим способом — наприклад, у формі «Добре, ти вчинив так, як треба», — це, як правило, шкодить автономній мотивації, тому що зміщує локус казуальності до зовнішнього. З іншої сторони, коли зворотний зв'язок негативний, це зазвичай передає некомпетентність і підриває автономну мотивацію. Якщо ж негативний зворотний зв'язок постійний та принижує людину, це може призвести до амотивації.

Отже, теорія когнітивної оцінки припускає, що зовнішні події можуть впливати на внутрішню мотивацію трьома способами. По-перше, соціальне середовище надає інформацію [56] (інформаційні події), наприклад, про те, наскільки добре людина виконує завдання в спорті. Ця інформація (якщо позитивна) дозволяє людині відчувати себе компетентною і, таким чином,

сприяє внутрішній мотивації [52]. По-друге, контроль над подіями, через винагороди (матеріальні заохочення, похвала) та покарання, змушує людей відчувати себе менш автономними та більш контрольованими іншими речами, що у свою чергу, знижує внутрішню мотивацію. Третій спосіб впливу – це амотиваційні події, такі як негативний відгук про виконання діяльності, який сприяє появі почуття некомпетентності, а отже знижує внутрішню мотивацію [56].

Надалі розглянемо конкретні чинники у міжособистісних відносинах спортсменів з важливими для них соціальними агентами, які впливають на розвиток внутрішньої мотивації. В цьому контексті, фактором, який є найбільш поширеним і якому приділяється найбільша увага в дослідженнях внутрішньої мотивації у сфері спорту, є поведінка тренера. Тренер є ключовою особою, яка впливає не лише на спортивні результати, але й на розвиток внутрішньої мотивації та психологічного благополуччя підопічних [32]. Ми оглянемо ключові поведінкові аспекти, які, як нам здалося, є найбільш дослідженими у сфері спорту. Було виділено чотири важливих чинника тренерської поведінки, а саме: 1) спрямування поведінки на підтримку автономії чи встановлення контролю; 2) загальний стиль тренера; 3) тип мотиваційного клімату у групі; 4) тип та якість зворотного зв'язку.

Вважається [52], що ключовим у поведінці тренера для сприяння задоволенню базових психологічних потреб, є підтримка автономії, адже це опосередковано призводить до задоволення інших основних потреб (компетентності та співучасті). Таке припущення було емпірично підтверджено в контексті спорту рядом досліджень [15;18;36]. Основна потреба в автономії може бути порушена, якщо тренер змушує спортсмена діяти, мислити та проявляти емоції певним чином, наприклад, за допомогою надмірного контролю, залякування та примушення до демонстрації умовної поваги до себе. Таким чином підривається і основна потреба у співучасті, адже поведінка тренера стає дистанційною, холодною та зневажливою [19].

Поряд з тим, тренер, який підтримує автономію, надає спортсменам можливість вибору, запрошує спортсменів брати участь у прийнятті рішень, максимально зменшує зовнішні вимоги, визнає їхні почуття та дає лише значущу інформацію. Такі дії сприяють більш автономній формі мотивації (внутрішній), тоді як контролююча поведінка тренера призводить до менш самостійної форми мотивації, такої як зовнішня [52].

Загальний стиль тренера є конкретним чинником поведінки тренера, що суттєво впливає на розвиток внутрішньої мотивації. Загалом, ряд досліджень показують, що сприйняті спортсменами стилі викладання, які демонструють тренери мають важливий мотиваційний вплив [16;20]. В цих роботах вчені виявили, що більш виражена автократична поведінка передбачала нижчу автономну мотивацію, тоді як частота тренувань та стиль викладання, який враховував ситуативні міркування (наприклад, врахування здібностей підопічних при постановці цілей), демонстрували позитивні зв'язки з автономними формами мотивації. Вищий рівень задоволення базової потреби в автономії був пов'язаний з більшим використанням демократичного стилю викладання. Отже, як бачимо, спортсмени, які сприймали своїх тренерів як більш демократичних у стилі викладання, повідомляли про вищий рівень автономії та внутрішньої мотивації, а спортсмени, які сприймали своїх тренерів як більш автократичних відчували нижчий рівень автономії, зворотного зв'язку та внутрішньої мотивації. Вчені у проаналізованих роботах також підтверджують вплив на мотивацію загальних стилів лідерства, які демонструють тренери. Дослідження, яке проводилося переважно з тренерами, було зосереджено насамперед на стилях лідерства, оцінених за шкалою лідерства для спорту. За допомогою цього показника спортсмени вказували на своє сприйняття загального стилю прийняття рішень тренером (демократичний і автократичний), мотиваційних тенденцій (соціальна підтримка та позитивний відгук) та інструктивних тенденцій (навчання та інструктаж). Загалом, позитивний вплив на внутрішню мотивацію

спортсменів був пов'язаний з кожним із цих параметрів, за винятком автократичної поведінки [16].

З практичної точки зору, примушення тренерів до прийняття демократичного стилю тренера, виглядає чудовим рішенням в цілях розвитку внутрішньої мотивації спортсменів. Однак слід зазначити, що ця рекомендація може бути надто спрощеною. Наприклад, дослідники стверджують, що в цьому контексті найефективніші тренерські стилі залежатимуть від багатьох факторів, таких як: особистісні характеристики спортсменів, конкретна ситуація в якій взаємодіють тренери та спортсмени (наприклад, рівень конкуренції, вид спорту, контекст тренування та змагання) [20].

Мотиваційний клімат стосується загальної атмосфери, яка панує в команді, групі чи спортивному клубі, тобто у тренувальному середовищі. Оскільки тренер, зазвичай, є найавторитетнішою та визначальною особою на тренуванні [52], таке середовище цілком формується з його поведінки та визначає загальний настрій який передається спортсменам. Вчені визначили, що існує два основних типи мотиваційного клімату: пов'язаний із завданням (настанова на майстерність) і пов'язаний з самоствердженням (настанова на результат). Клімат орієнтований на виконання завдань заохочує та мотивує спортсменів виконувати певну діяльність, щоб покращити свої навички; клімат, пов'язаний із самоствердженням, змушує спортсменів вірити, що вони повинні перевершити у результатах інших спортсменів, у тому числі своїх товаришів по команді.

Як вказують Balaguer I. та Duda J., мотиваційний клімат визначає ще і те, як успіх і невдача сприймаються та підкреслюються в соціальному середовищі [32]. Настанова на майстерність зосереджує спортсменів на навчанні, вдосконаленні та прикладанні зусиль як основних засобів концептуалізації успіху. Поведінка тренерів, які створюють такий клімат, забезпечить оптимально складні та змістовні тренувальні дії, винагородження та

заохочення самого прогресу досягнення індивідуальних цілей, оцінку продуктивності на основі докладених зусиль та вдосконалення навичок, що опосередковано сприяє співпраці між членами групи [61]. Навпаки, мотиваційний клімат самоствердження (настанова на результат) описує середовище, де фокус зосереджений на визначенні успіху та невдачі з точки зору порівняння з іншими спортсменами та певними унормованими критеріями (тобто, наприклад, досягнуте місце на змаганнях, перемога в матчі з конкретним спортсменом, рейтингова позиція тощо). У такому кліматі тренери заохочують гравців демонструвати кращу продуктивність порівняно з іншими, застосовують покарання за помилки та заохочують внутрішньо командне суперництво як засіб досягнення умовних цілей. Як бачимо, цілком логічними є висновки досліджень, які підтверджують, що клімат з настановою на майстерність є більш сприятливим для розвитку автономних форм мотивації (до якої належить внутрішня), тоді як клімат, з настановою на результат, має чітко протилежний вплив у різноманітних видах спорту [22].

Отже, мотиваційний клімат впливає не лише на розвиток внутрішньої мотивації спортсменів, а й значною мірою сприяє змінам емоційних, когнітивних і поведінкових результатів у спорті. На нашу думку, тренери повинні приділяти багато уваги збалансуванню типу мотиваційного клімату у бік переважання настанови на майстерність. Нам здається, що цього значно легше досягти у сфері фізичного виховання порівняно зі сферою спорту, де із року в рік посилюється явище професіоналізації, ранньої спеціалізації і як наслідок посилення значення спортивних результатів вже у підлітковому віці. Подальші дослідження в цьому напрямі можуть бути спрямовані на розробку більш практичних рекомендацій та спеціальних освітніх програм для тренерів щодо того, як збалансувати клімат майстерності та результативності у сучасному конкурентному спортивному контексті, де перемоги та рекорди вважаються еталоном успішної спортивної кар'єри.

Дослідження у сфері спорту досліджували різні аспекти зворотного зв'язку, здебільшого зосереджуючись на мотиваційних наслідках змісту та частоти зворотного зв'язку, а також було виділено їх два типи – позитивний та негативний [63]. Загалом, було визнано, що тренери, які надають часту похвалу та технічну інформацію, пов'язану з продуктивністю, повинні асоціюватися з позитивними мотиваційними результатами серед молодих учасників (наприклад, вища сприйнята компетентність, самооцінка та автономна мотивація), тоді як критика спортсменів та повне ігнорування їх успішності повинно мати протилежний ефект [60]

Грунтуючись на обширних спостереженнях за молодіжними спортивними тренерами, вчені визначили загальні типи зворотного зв'язку, який тренери використовують під час тренувань та матчів, і дослідили ступінь, до якої різні типи зворотного зв'язку були пов'язані з психосоціальними та поведінковими особливостями спортсменів [54]. Використовуючи цю інформацію, вони розробили те, що вони назвали «позитивним підходом до коучингу», у якому зворотній зв'язок з боку тренерів характеризується високою частотою підкріплення за зусилля та хороші показники, підбадьорюванням після помилок та якнайшвидшою допомогою у їх виправленні. Водночас тренери повинні мінімізувати каральну поведінку та ігнорування спортсменів.

Теорія когнітивної оцінки, зокрема, може дати відповідь на питання: як тренерам передати відгук та інформацію щодо виправлення помилок, не порушуючи внутрішню мотивацію. Такий зворотний зв'язок може ґрунтуватися на спортивних результатах, але на тому, що можна контролювати в межах цих результатів. Якщо зворотний зв'язок сприймається як інформація про продуктивність і старання спортсмена, а не як засіб контролю, це може підвищити внутрішню мотивацію, а не підірвати її [52]. Досить передбачувано, що саме позитивний зворотний зв'язок постійно пов'язували з внутрішньою мотивацією, оскільки це підвищує сприйняття

компетентності. Коригувальний зворотний зв'язок, наданий у спосіб підтримки автономії, корелює з вищою автономією, компетентністю та внутрішньою мотивацією у спортсменів із різних видів спорту [21;44].

Поведінка батьків є більш глобальним та опосередкованим чинником, що може впливати на розвиток внутрішньої мотивації спортсменів. Якщо поведінка тренера може впливати лише на мотивацію підопічного до спорту, то батьки постійно присутні в усіх аспектах життя своїх дітей. Таким чином, вони мають першочергову позицію для впливу на розвиток особистості спортсмена, включаючи внутрішню мотивацію. Вважається, що рання перешкода задоволенню основних потреб дітей з боку батьків, породжує відчуття незахищеності, і намагаючись компенсувати це, вони розвивають сильні зовнішні прагнення. Коли діти та особливо підлітки відчують порушення своїх основних психологічних потреб, вони, як правило, стають більш орієнтованими на зовнішні цілі, щоб компенсувати внутрішнє почуття тривоги. Сильніша орієнтація на зовнішні прагнення, у свою чергу, призводить до більшого не задоволення потреб і гірших результатів [63]. Таким чином на глобальному мотиваційному рівні створюється циклічна негативна динаміка, яка руйнує внутрішню мотивацію на нижчих, контекстуальних та ситуативних рівнях.

В одному з досліджень, вчені виявили, що підлітки, які повідомляли про те що їхні батьки часто спонукають до демонстрації умовної поваги та надають любов залежно від певної поведінки з їхнього боку, демонструють однаково високий рівень інтроєкції, а отже зовнішньої мотивації та зовнішній локус казуальності, в чотирьох різних життєвих контекстах (включно зі спортом) [17]. Отже, поведінка батьків опосередковано може впливати на розвиток внутрішньої мотивації у спорті.

Загалом, точка зору теорії самодетермінації свідчить про те, що розвиток сильної зовнішньої мотивації, як правило, є результатом перешкоджання задоволенню основних психологічних потреб протягом тривалого часу. Це

створює відчуття тривоги, що призводить до гонитви за зовнішніми показниками самоцінності, щоб компенсувати відсутність внутрішнього почуття задоволення.

Не дивно, що вплив міжособистісного контексту є центром великої кількості досліджень, враховуючи, що теорія самодетермінації розглядає це як одну з найважливіших передумов людської мотивації [41; 53; 62]. Отже, загалом розрізняється два типи міжособистісного контексту: підтримка автономії та контроль. Вважається, що міжособистісний контекст підтримує автономію, коли соціальні агенти (наприклад, тренери, батьки) заохочують участь у прийнятті рішень, надають значущі відгуки, використовують нейтральну мову (наприклад, «можеш», а не «повинен») під час міжособистісного спілкування та визнають почуття і точку зору спортсмена. Міжособистісний контекст вважається контролюючим, коли значущі особи не пояснюють, чому виконання діяльності є важливим, використовують наполегливу мову під час міжособистісного спілкування (наприклад, «повинен» і «треба») або не визнають труднощів, пов'язаних з виконанням.

Важливим чинником, який ми вирішили виділити окремо, є впровадження винагород за виконання діяльності. Теорія когнітивної оцінки в рамках SDT бере свій початок з основоположних досліджень, проведених Десі Е., про так звані «підривні ефекти» зовнішніх винагород [31]. Було показано, що коли людей винагороджували грошима за завдання, яке вони спочатку виконували з внутрішньої мотивації, вони з меншою ймовірністю продовжували це завдання, коли зовнішню винагороду (гроші) було вилучено. Згідно Десі Е., люди відчувають неабиякий тиск з боку соціального середовища і досить чутливо реагують на впровадження винагород [29]. Отже, ефект підриву внутрішньої мотивації означає, що внутрішня мотивація може бути зруйнована, якщо люди отримують винагороду за дію, яка спочатку була виконана заради неї самої. Такі винагороди сприймаються як контролюючий чинник, що перешкоджає потребі в автономії. Ефект підриву також може

виникнути, якщо отримано негативний відгук [31]. Висновки Deci E. за понад чотири десятиліття подальших досліджень у багатьох сферах людського життя, підтвердили, що підричний ефект може виникнути, коли за внутрішньо мотивовану поведінку надається зовнішня винагорода [51].

Винагороди загалом поділяють за двома критеріями: 1) оголошені (очікувані) та неоголошені (неочікувані); 2) інформаційні та контролюючі. Ефект підриву в основному виникає з оголошеними або очікуваними винагородами. Лише винагороди, які ми усвідомлюємо, можуть впливати на нашу поведінку та сприйматися як контролюючі [42]. Результати досліджень також вказують на те, що негативний вплив на внутрішню мотивацію є слабшим, коли людей винагороджують за результати, ніж коли вони винагороджуються лише за свої зусилля або за виконання завдання. Як не дивно, це узгоджується з теорією когнітивної оцінки, адже наслідки винагород головним чином залежать від того, чи можна їх інтерпретувати як інформаційні (неочікувана винагорода за фактом виконання завдання може підвищити відчуття компетентності) чи як контролюючі, які впливають на поведінку людини (наприклад, оголошена винагорода в ході діяльності може знизити сприйману автономію) [56]. Дослідження показали, що, залежно від подання та інтерпретації винагород, вони можуть призводити до зовсім різних результатів [52].

Припущення Deci E. що зовнішні підкріплення (винагороди) можуть підривати (а в ранніх експериментах Deci E. — завжди підривали) внутрішню мотивацію [31], одразу стало провокаційним для дослідників які керувалися домінуючими на той час теоріями навчання через винагороду. Ці теорії припускали, що ймовірність того, що бажана поведінка повториться в майбутньому, буде більшою, якщо цю поведінку було раніше винагороджено. Результатом одної з дискусій стала стаття Eisenberger R., Pierce W., Cameron J., яка мала на меті вказати, що теорія когнітивної оцінки розвивається хибним шляхом, тому що негативні ефекти зовнішніх винагород досить незначні та їх

легко уникнути [33]. В свою чергу, Deci E., Koestner R., Ryan R. надали вичерпну відповідь на цю критику у своєму мета-аналізі [29]. Загалом, вони вказали, що якщо людина не знає, що отримає винагороду за свої дії, то не буде причинний зв'язок і така винагорода сприймається як автономна, а не контролююча. Проте ситуація інша, коли винагороду можна передбачити, і тут як уточнюють дослідники є велика різниця в тому, за що саме вона дається. Вони класифікували передбачувані винагороди за 4 типами причинності (contingency).

1. Безумовно (за відвідування, не вимагають активності у завданнях).
2. Умовно (за участь, вимагають залучення у завдання).
3. Результативно-умовно (за виконання завдання).
4. Змагально-умовно (за виконання завдання особливо успішно).

Тут нумерація відображає ступінь руйнівного ефекту на внутрішню мотивацію [1].

1) Перший варіант (безумовно) – не знижує внутрішню мотивацію, тому що не сприймається як контролюючий сигнал, проте і не підвищує її, тому що не несе інформаційного сигналу, який підвищує компетентність.

2) Винагороди, залежні від участі, пропонуються за активну участь у певній діяльності та не мають вимоги до ефективності: учасники не повинні завершити завдання або добре його виконати; вони просто повинні над цим попрацювати. Винагороди, які вимагають залучення до завдання, передбачають що люди повинні працювати над завданням, тому винагороди, ймовірно, сприйматимуться як контролюючі. Оскільки ці винагороди мало чи зовсім не підвищують сприйняття компетентності, таким чином, не буде нічого, щоб протидіяти негативним ефектам контролю. Отже, винагорода, залежна від участі перешкоджає розвитку внутрішньої мотивації.

3) Винагороди, залежні від виконання, вимагають, щоб люди виконали завдання, аби отримати винагороди, тому сприйматимуться як ще більш контрольовані, ніж винагороди, залежні від участі. Однак у випадку винагороди, залежної від залучення, тут може підвищитися сприймана компетентність, якщо завдання вимагало значних навичок, тобто людина сприймала його як оптимальний виклик. Хоча цей позитивний вплив може компенсувати певну частину контролю, дослідники вказують, що надання таким чином винагород здебільшого підриває внутрішню мотивацію приблизно так само як і в попередньому типі. Отже, такі винагороди можуть підтримувати або посилювати внутрішню мотивацію, якщо одержувач винагороди інтерпретує її лише інформаційно, як підтвердження компетентності. Проте, частіше за все люди сприймають такі винагороди як контролюючі [33], що перешкоджає розвитку їх внутрішньої мотивації.

4) Винагороди, що видаються за особливо успішне виконання завдання, були визначені дослідниками як ті, що надаються за перевершення 80% інших учасників цього завдання. Хоча усі досліди проводилися в лабораторних умовах, надання винагород таким чином в реальному житті означало б, що хоча у найкращих 20% учасників, це дійсно значно підвищить відчуття компетентності, проте це й позначатиме, що 80% учасників у підсумку не отримують винагороди та, неявно, відчують негативний відгук про свою компетентність. Як бачимо, це дуже ризикований тип надання винагород, адже навіть ті хто одного разу проявив себе дуже добре, наступного разу можуть відчувати ще сильніший контроль. Отже, такі винагороди з високою ймовірністю зруйнують як і сприйняту компетентність, так і сприйняту автономію та матимуть дуже негативний вплив на внутрішню мотивацію усіх учасників. Отже, найшкідливішою непередбаченою умовою винагороди є винагорода за особливо успішне виконання завдання, коли не всі учасники отримують максимальну винагороду.

Загалом, ці дослідження забезпечує сильну підтримку теорії когнітивної оцінки. Ефект підриву внутрішньої мотивації було підтверджено за використанням усіх типів надання очікуваної винагороди, окрім нагороди що надавалася за присутність. Непередбачувані винагороди не повинні знижувати рівень внутрішньої мотивації, окрім тих випадків коли не всі учасники отримують максимальну винагороду. Матеріальні винагороди мали більш руйнівний ефект для дітей, ніж для дорослих, а підкріплення словесними винагородами було слабшим для дітей, ніж для дорослих. Ці результати підкреслюють велику кількість загальних ризиків, пов'язаних з використанням матеріальної винагороди, особливо при роботі з дітьми та підлітками.

Також варто зазначити, що дослідники розрізняють матеріальну винагороду та словесну винагороду (похвала), вказуючи, що матеріальна винагорода знижує внутрішню мотивацію, тоді як словесна винагорода підвищує її. Відомо, що вербальна похвала («молодець») і невербальна похвала (великий палець вгору, поплескування по спині) мотивують людей, які ще не мають внутрішньої мотивації [52]. Похвала особливо впливає на людей, які зазвичай отримують мало визнання за свої спортивні результати. Однак важливо, щоб ця похвала була чітко інформаційною (має на меті підвищити почуття компетентності), а не була маніпулятивною чи використовувалася для контролю над людиною. У зв'язку з цим цікаво відзначити, що словесні винагороди, як правило, несподівані, і це може бути однією з причин того, що вони при ефективному використанні не будуть мати негативного впливу на внутрішню мотивацію.

На нашу думку, теорія самодетермінації може забезпечити міцну теоретичну основу для сприяння внутрішній мотивації спортсменів. Базуючись на SDT, один із способів розвитку внутрішньої мотивації – це розвивати спортивне середовище, яке проявляє більше підтримки основних

психологічних потреб та менш імовірно ставить під загрозу почуття компетентності, автономії та співучасті.

З точки зору теорії потоку, яка багато в чому узгоджується з теорією самодетермінації, найпростіший шлях до внутрішньої мотивації – це відчуття стан потоку. На нашу думку, така теза не тільки розширює розуміння внутрішньої мотивації, а й може означати те, що стан потоку є окремим чинником, який сприяє внутрішній мотивації.

Стан потоку визначається як комбінація дев'яти елементів. При цьому три елементи є умовами виникнення потоку (апріорні компоненти): баланс викликів і навичок, чіткі цілі, однозначний зворотній зв'язок; наступні шість елементів є наслідками входження у стан потоку: поєднання дії та усвідомлення, концентрація на завданні, відчуття контролю, зниження самосвідомості, трансформація часу, що у сукупності призводять до автотелічного досвіду, або ж внутрішньої мотивації. Хоча, як вказує Csikszentmihalyi М., баланс викликів і навичок, найбільш важливий у порівнянні з усіма іншими компонентами, але в підсумку вказує, що потік – це стан з різними компонентами, які лише у своїй взаємодії представляють досвід потоку [25]. Як наслідок, потік не можна звести до одного компонента, і всі спроби взяти один компонент потоку як єдиний чинник потоку та оглянути лише його – означатиме ігнорувати інші важливі фактори. Як вказував Csikszentmihalyi М., потік — це цілісне відчуття, яке люди відчувають, коли діють із повною залученістю. Отже, слід мати на увазі, що окремий компонент не повністю відображає досвід потоку [26].

Слід зазначити, що стан потоку дає людині відчуття відкриття, нової реальності, тому багато характеристик мотивації потоку описують термінами гри, задоволення, захоплення діяльністю [2]. Зокрема, пояснюючі виникнення внутрішньої мотивації у потоці, Csikszentmihalyi М. посилається на Caillois R., який вважав, що люди отримують задоволення від гри, перевіряючи свої межі, розширюючи навички, отримуючи новий досвід, шукаючи відчуття небезпеки

та змінюючи свою свідомість [25]. Емпіричні результати показали значну схожість між відчуттям гри та станом потоку [26]. Незалежно від формальних відмінностей гри та діяльності у стані потоку, вони однаково дають учасникам відчуття відкриття, дослідження, вирішення проблем — іншими словами, відчуття новизни та виклику. Отже, на нашу думку, сприятливим для виникнення потоку може бути активне залучення ігрового методу у процесі тренування. Необхідно постійно варіювати зміст і послідовність практичних вправ. Слід пам'ятати, що нудьга та одноманітність є противниками веселоців та ігор та можуть бути причиною зниження внутрішньої мотивації та відмови від виконання діяльності [52].

Потік означає чітку комбінацію емпіричних станів, які описані як наслідки входження у цей стан (поєднання дії та усвідомлення, концентрація на завданні, відчуття контролю, автотелічний досвід, зниження самосвідомості, трансформація часу) та на додаток передбачають три умови до діяльності, за яких вони відчуватимуться як потік (баланс викликів і навичок, чіткі цілі, однозначний зворотній зв'язок) [13]. Однак, незважаючи на те, що характеристики потоку були широко вивчені та відтворені, чинники, які викликають, підтримують, підривають або переривають потік, набагато менш зрозумілі [35]. Фактично, існує певний ступінь невизначеності щодо того, що сприяє потоку [23], і цей досвід у спорті часто сприймається як невловимий, рідкісний та непередбачуваний. У зв'язку з цим, ми вирішили поверхнево вказати лише деякі найбільш важливі чинники, які впливають на виникнення стану потоку, а отже і внутрішньої мотивації та гармонійно доповнюють раніше вказані положення теорії самодетермінації.

Однією з трьох основних умов досвіду потоку є відповідність навичок і здібностей людини вимогам завдання (баланс викликів і навичок) [46]. Ця умова дотримується, коли тренер доручає виконати оптимально складну вправу під час тренування. Якщо ж завдання буде занадто складним і перевищить здібності спортсменів, вони можуть стати тривожними і боятися

невдачі, а отже необхідно знизити рівень складності. Якщо завдання буде занадто легке, вони почнуть нудьгувати, тому потрібно підвищити складність завдання. Csikszentmihalyi М припустив, що потік більш імовірний, коли навички та вимоги до завдання збігаються на високому рівні (наприклад, складна вправа для елітних тенісистів). Якщо навички та вимоги до завдань збігаються на низькому рівні (наприклад, прості вправи для початківців у тенісі), будь-яка поява потоку, ймовірно, буде дуже короткою та обмеженою за своєю інтенсивністю [26].

Виникнення потоку при виконанні складної діяльності також можна пояснити і в другому сенсі. Стан потоку за своєю суттю є винагородним і спонукає людину прагнути відтворити досвід потоку. Коли люди долають труднощі в діяльності, вони розвивають вищий рівень навичок, і діяльність перестає бути такою захоплюючою, як раніше. Щоб продовжувати відчувати потік, вони повинні брати участь у дедалі складніших викликах [45]. Оптимальний рівень виклику розширює наявні навички, що призводить до більш складних здібностей до дії. Цей фактор, пояснює, що для виникнення стану потоку, діяльність повинна забезпечувати систему градуйованих завдань, здатних пристосувати постійне та поглиблене задоволення людини в міру розвитку навичок. Таким чином, утримання м'яча на задній лінії може бути нудним завданням для професійного тенісиста, проте додаючи нові умови та ускладнюючи цю діяльність (виділення певних зон для ударів, варіювання типу удару), це може перетворитися на захоплюючий виклик.

Іншим чинником потоку є отримання прямого інформаційного зворотного зв'язку щодо виконання дії [52]. Цей відгук може надати тренер, але зворотній зв'язок також може бути внутрішнім для людини (наприклад, кінестетичним, таким як відчуття, що рух просто «здається правильним» і плавним). Різні типи зворотного зв'язку допомагають коригувати дії в напрямку досягнення мети і можуть підвищити ймовірність виникнення потоку.

Потік є більш вірогідним, коли людина стикається з чіткими цілями (наприклад, «Завдання полягає в тому, щоб потрапити тенісним м'ячем у позначену зону»), а не з загальним запитом (наприклад, «Ваше завдання полягає в тому, щоб грати в теніс») [46]. Чітка мета орієнтує дії людини та допомагає їх структурувати (наприклад, за допомогою під цілей). Усвідомленні та прості цілі також можуть сприяти збереженню концентрації, що є необхідною умовою потоку.

Ми виявили і досить неочевидні ситуаційні чинники, які підвищують самосвідомість людей та можуть перешкоджати досвіду потоку, або значно знизять його інтенсивність. Одним з елементів потоку є відчуття зниження рівня самосвідомості, що означає повне поглинання діяльністю та відсутність думок про себе та очікування оточуючих [47]. Наприклад, дослідники припускають, що коли люди займаються діяльністю перед дзеркалом – це навпаки, як відомо, підвищує самосвідомість та може перешкоджати відчуттю потоку. Також, люди, які характеризуються сильним страхом невдачі демонструють підвищений рівень негативних думок про себе, коли вони залучені до діяльності, яка передбачає оптимальну складність і може виявити рівень індивідуальних здібностей [34]. Постійні думки про себе та думку оточуючих будуть перешкоджати залученню у завдання, а отже потік менш ймовірний.

Отже, виникнення стану потоку є результатом взаємодії особистісних характеристик (концентрації, активації, мотивації, впевненості в собі, забарвлення думок і емоцій) та ситуаційних зовнішніх факторів (поведінка тренера, місце виконання діяльності) [58]. Також, слід враховувати і рівень підготовки спортсмена.

На останок, ми зазначаємо, що деякі фізіологічні аспекти також слід враховувати, як чинники переживання потоку. Люди набагато рідше відчують стан потоку, коли їхня психофізіологічна система перебуває в стані виснаження, що перешкоджає залученню у діяльність [40]. Зокрема,

підвищене психічне навантаження в умовах потоку пов'язують з високим рівнем концентрації. Таким чином, попереднє виснаження та втома перешкоджають готовності людей увійти в стан потоку. Крім того, дослідження показують, що стан психофізіологічної системи швидше за все впливає на період часу, протягом якого людина буде здатна залишатися в стані потоку [27].

Здається, той факт, що внутрішня мотивація може передбачати більш інтенсивне виснаження нервової системи, через високу концентрацію уваги, не вказується в теорії самодетермінації. Потрібно більше досліджень у сфері спорту, щоб точно з'ясувати, яким чином стан потоку та внутрішньої мотивації буде впливати на продуктивність та психофізіологічний стан спортсменів [11].

Існує не багато досліджень, які приділяли увагу взаємозв'язку теорії потоку з іншими теоріями мотивації, все ж деякі з них вказують, що елементи потоку також чітко простежуються в описі основних психологічних потреб у теорії самодетермінації [14;11]. Наприклад, один з ключових елементів потоку – баланс між складністю завдання та навичками сприяє як виникненню стану потоку, так і задовольняє потребу у компетентності [45]. Цей і багато інших взаємозв'язків можуть вказувати на те, що люди з достатнім усвідомленням автономії, компетентності та співучасті повинні частіше опинятися в стані потоку.

1.4 Особливості розвитку внутрішньої мотивації тенісистів

Теніс – це вид спорту, який вимагає різноманітних психологічних навичок. Мотивація – одна з таких навичок, що лежить в основі успішних виступів тенісистів.

Теніс – індивідуальний вид спорту та має численні особливості, що відрізняють його від багатьох інших видів спорту. По-перше, тенісисти не мають можливості заміни в ході матчу; по-друге, немає тайм-аутів, а часові

проміжки між розіграшами, геймами та сетами жорстко регламентовані; по-третє, заборонені підказки від тренера в ході матчів та змагань; і нарешті, гравці не мають другого шансу, адже змагання в більшості випадків проходять за олімпійською системою «до першого програшу». Тенісисти повинні докладати над зусилля, щоб адаптувати свої виступи до постійно мінливих умов (наприклад, тип покриття корту, висота відскоку, особливості стану м'ячів, тривалість змагань тощо), а також багатьох різноманітних суперників.

Враховуючі ці особливості спортивної діяльності тенісистів, стає очевидним, що розвиток мотивації надзвичайно важливий процес на всіх етапах розвитку гравця.

У кількох дослідженнях проводилося опитування гравців і тренерів щодо найважливіших психологічних навичок та стратегій, необхідних для гри в теніс. Консенсус серед тренерів вказує на такі ключові аспекти, як отримання задоволення від гри, мотивація та пристрасть, впевненість у собі, позитивне мислення, позитивне управління помилками, зосередженість і концентрація, емоційний контроль, чесність і цілісність, інтенсивність тренувань та збереження конкуренції в перспективі. Ці навички вважаються особливо важливими для гравців-підлітків (14 років) [43].

Оцінка мотивів участі юних гравців у тенісі є характерною рисою сучасної психології тенісу. Дослідження виявило основні мотиви, які лежать в основі початкового залучення молодих тенісистів до спорту. До них належать: підвищення рівня гри, підтримання фізичної форми, вдосконалення навичок і заведення нових друзів [24].

Менш важливими мотивами, на думку молодих гравців вважається: задоволення батьків або друзів, відчуття важливості, популярність і отримання нагород і призів.

Гендерні відмінності показують, що хлопчики більше цінують змагання, виклики, статус, розваги та винагороди, ніж дівчатка. Водночас старші гравці

(понад 12 років) більше мотивовані популярністю, використанням тенісного обладнання, компанією друзів та задоволенням батьків порівняно з гравцями молодше 12 років [37; 43].

Варто відзначити, що встановлення хороших стосунків із тренером і позитивне сприйняття своїх ролей були важливішими для молодших гравців (до 12 років), ніж для старших. Зважаючи на це, можна загалом зробити висновок, що початкові причини для занять тенісом в основному є внутрішніми, а зовнішня мотивація зростає з віком. Такі фактори, як вік, стать і атмосфера в команді можуть впливати на мотивацію.

Зовнішня мотивація може посилюватися з віком з кількох причин, які пов'язані зі змінами в особистих потребах, соціальному оточенні та життєвих обставинах спортсменів.

По-перше, з віком у гравців з'являється більше можливостей для досягнення визнання та статусу через спортивні досягнення. Молоді тенісисти починають усвідомлювати, що високі результати можуть приносити не лише особисте задоволення, але й повагу з боку однолітків, тренерів і широкої громадськості. Це усвідомлення підсилює їхнє прагнення досягати успіху для отримання схвалення та визнання.

По-друге, з віком збільшується тиск з боку зовнішніх факторів, таких як спонсори та спортивні організації. Старші юніори можуть відчувати тиск щодо отримання спонсорської підтримки, що забезпечує доступ до кращого тренувального обладнання, участі в престижних турнірах і можливості професійного розвитку. Вимоги спонсорів, очікування батьків та тренерів можуть суттєво впливати на мотивацію гравців, спрямовуючи їхні зусилля на досягнення результатів, які забезпечують видимість та популярність.

По-третє, зовнішня мотивація зростає внаслідок зміни життєвих обставин і прагнення до матеріальної стабільності. У міру наближення до дорослого життя, юні тенісисти можуть почати усвідомлювати, що успішна

спортивна кар'єра може забезпечити їм фінансову незалежність та відкриття нових кар'єрних можливостей. Це особливо актуально для тих, хто бачить спорт як потенційне джерело доходу та професійного зростання.

По-четверте, з віком збільшується кількість змагань і турнірів, у яких беруть участь юні спортсмени. Це надає їм більше можливостей для демонстрації своїх здібностей і досягнень перед широкою аудиторією. Часті участі у змаганнях підвищують їхню мотивацію до підтвердження статусу та покращення рейтингу.

По-п'яте, соціальні взаємодії та порівняння з іншими гравцями також впливають на зростання зовнішньої мотивації. Старші спортсмени більш схильні до порівняння своїх досягнень з досягненнями однолітків і конкурентів.

Всі ці фактори підкреслюють важливість збалансованого підходу до мотивації молодих спортсменів. Тренери та батьки повинні не лише заохочувати внутрішню мотивацію, але й допомагати юніорам ефективно справлятися з зовнішніми мотиваційними факторами, зберігаючи здоровий підхід до тренувань та змагань. Це дозволить їм не лише досягати високих результатів, але й підтримувати тривале захоплення тенісом та уникати вигорання.

Мотивація та пов'язані з нею концепції, насолода, веселощі, пристрасть і любов до гри, мають дуже високу оцінку важливості для успішної гри в тенісі як тренерами, так і гравцями. Дослідження, що вивчають мотиви участі гравців, підкреслили підвищення продуктивності, підтримання фізичної форми та спілкування як основні причини залучення різних людей до спорту. Почуття важливості, популярності та отримання винагород були менш важливими мотивами, тоді як клубна атмосфера та хороші стосунки з тренером також впливають на мотивацію гравців.

Основною метою спортивних програм для молоді є сприяння бажаному психологічному та соціальному розвитку, а також покращення їхніх фізичних навичок і фізичної форми. Вважається, що заняття спортом повинні приносити молодим спортсменам приємний досвід, який сприяв би розвитку спортивної кар'єри та добробуту протягом усього життя.

Спортивний досвід зазвичай приносить молоді задоволення, хоча фізичні та психологічні навантаження можуть бути достатньо високими. Інтенсивні тренування та змагальний тиск може призводити до хронічного стресу та симптомів вигорання у молодих спортсменів.

Елітні юніори-тенісисти стикаються з високим рівнем стресу, тиском щодо досягнення високих результатів і рейтингу, значними тренувальними навантаженнями та змагальними вимогами протягом сезону. Тенісисти 14-16 років знаходяться на критичній точці свого спортивного шляху, оскільки вони можуть або ще більше захопитися тенісом, або навпаки – вигорати та втратити мотивацію до занять.

Застосування теорії самодетермінації (SDT) та теорії потоку у підготовці тенісистів може мати численні переваги, які допоможуть ефективно справлятися зі зростаючими зовнішніми вимогами та підтримувати внутрішню мотивацію.

У міру зростання зовнішніх вимог (з боку спонсорів, батьків, тренерів), підтримка автономії стає критично важливою. Заохочення спортсменів до прийняття власних рішень і встановлення особистих цілей сприяє їхньому внутрішньому задоволенню. Це допомагає їм відчувати контроль над своєю кар'єрою, що знижує стрес і підвищує мотивацію.

У процесі підготовки важливо забезпечити гравців можливостями для демонстрації своїх навичок та отримання визнання. Поступове ускладнення завдань, надання конструктивного зворотного зв'язку та визнання досягнень

сприяють розвитку компетентності, що підсилює внутрішню мотивацію і впевненість у собі.

Забезпечення сприятливого соціального середовища, де гравці відчують підтримку та приналежність до команди, підвищує їхню внутрішню мотивацію. Це особливо важливо для старших гравців, які можуть відчувати тиск від зовнішніх факторів і потребують емоційної підтримки.

Досягнення стану потоку допоможе гравцям повністю зануритися в процес тренувань і змагань. Це забезпечує високу концентрацію та задоволення від діяльності, що знижує ризик вигорання. Регулярне відчуття потоку підтримує мотивацію та сприяє кращим результатам.

Встановлення чітких, конкретних цілей для тренувань і змагань та надання безпосереднього зворотного зв'язку сприяє досягненню стану потоку. Це допомагає гравцям зосередитися на завданні, забезпечує відчуття контролю і підвищує задоволення від процесу.

Підтримка оптимального балансу між складністю завдань і рівнем навичок гравців є ключовою умовою для досягнення стану потоку. Це дозволяє гравцям постійно відчувати виклик, але без перевантаження, що знижує ризик стресу і вигорання.

Таким чином, поєднання теорії самодетермінації та теорії потоку може забезпечити комплексне розуміння мотиваційних процесів у юніорів-тенісистів. Забезпечення умов для задоволення базових психологічних потреб і досягнення стану потоку може значно підвищити мотивацію та задоволення від тренувань у спортсменів-підлітків.

Висновок до розділу 1.

Зважаючи на специфіку етапу спеціалізованої базової підготовки, важливим аспектом є наявність мотиваційної підтримки, оскільки саме в цей період може відбутися кризовий етап, пов'язаний із зниженням мотивації. Разом з тим, мотивація повинна бути достатньо стійкою, аби забезпечити стійке бажання для постійного самовдосконалення в обраному виді спорту.

У першому розділі було розглянуто теоретичні основи дослідження розвитку внутрішньої мотивації спортсменів, що дало змогу визначити ключові поняття, чинники та особливості цього процесу. Поняття внутрішньої мотивації було проаналізовано через призму різних концептуальних підходів, зокрема теорії самодетермінації (SDT) і теорії потоку.

Теорія самодетермінації відкриває шлях для розуміння внутрішніх механізмів мотивації та її впливу на поведінку людини у спорті. Однак, внутрішня мотивація не тільки залежить від внутрішніх чинників, таких як почуття автономії та компетентності, але і від змісту самої діяльності. Спортивна діяльність, багатогранна та різноманітна, може сприйматися по-різному, а отже не всі завдання можуть бути однаково цікаві та захоплюючі для людини.

Теорія потоку, запропонована Csikszentmihalyi M., стала однією з ключових концепцій у вивченні внутрішньої мотивації та оптимального досвіду у спорті. Ця теорія розглядає ряд умов, які сприяють виникненню потокового стану, що характеризується повним зануренням у діяльність та високим ступенем задоволення від самого процесу [26].

Теорія потоку дає змогу зрозуміти, як створити умови для короткочасного позитивного і внутрішньо мотивованого досвіду. Цікаво, що концепція автономії не є ключовою складовою цієї теорії, що свідчить про можливість виникнення стану потоку навіть тоді, коли початковий мотив до діяльності був зовнішнім. Це пояснюється тим, що людина часто не

усвідомлює потенційного задоволення, яке може отримати від виконання конкретного завдання. Переживання потоку у нових або раніше нецікавих контекстах здатне змінювати ставлення до них, формуючи інтерес і залученість

Незважаючи на значний прогрес у вивченні стану потоку, більшість досліджень у цій сфері залишаються переважно описовими та не дають чіткого розуміння причинно-наслідкових зв'язків. Наявні знання лише окреслюють способи уникнення бар'єрів на шляху до досягнення потоку. Це досягається через впровадження відповідних засобів і концепцій для оптимізації структури та змісту тренувальних вправ

Аналіз чинників, що впливають на розвиток внутрішньої мотивації, показав, що вони можуть бути внутрішніми (особистісні якості, інтерес до діяльності, досвід позитивних переживань) та зовнішніми (стиль тренера, соціальна підтримка, умови тренувального середовища). Виявлено, що задоволення цих чинників сприяє формуванню позитивного ставлення до спортивної діяльності, що є передумовою для розвитку внутрішньої мотивації.

Окремо були розглянуті особливості розвитку внутрішньої мотивації у тенісистів, що дозволило врахувати специфіку цього виду спорту. Слід підкреслити, що теніс як індивідуальний спорт вимагає високого рівня самодисципліни, психологічної стійкості та здатності працювати над собою без постійного зовнішнього стимулювання. Це робить розвиток внутрішньої мотивації особливо важливим для успіху в цьому виді спорту.

Таким чином, розділ закладає теоретичну основу для подальшого аналізу та розробки практичних рекомендацій щодо розвитку внутрішньої мотивації тенісистів.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження.

Для вирішення поставлених задач використовувались наступні методи дослідження:

- Теоретичний аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет ресурсів.
- Організаційні методи.
- Метод експертної оцінки.
- Педагогічне спостереження.
- Методи психодіагностики: тестування, анкетування.
- Методи математичної обробки даних.

2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет ресурсів.

Аналіз науково-методичної літератури та ресурсів мережі Інтернет дозволив комплексно вивчити рівень наукових знань у сфері досліджуваного питання. Особливу увагу було приділено вивченню сучасних досліджень у галузі психології, педагогіки та фізіології, що забезпечили теоретичну базу для подальшого дослідження. Було проаналізовано праці провідних вчених, які висвітлюють ключові аспекти мотивації, зокрема внутрішньої мотивації спортсменів, а також факторів, що впливають на її розвиток.

Проаналізовані матеріали допомогли систематизувати загальні підходи до вивчення мотиваційних процесів. Особливу увагу приділено сучасним теоріям – теорії самодетермінації та теорії потоку. Було визначено ключові ідеї цих теорій та їхнє значення у створенні мотиваційного середовища, спрямованого на підтримку внутрішньої мотивації спортсменів.

Було вивчено ідеї провідних дослідників щодо ролі особистісних якостей спортсменів у розвитку їхньої внутрішньої мотивації. Особлива увага приділялася аналізу взаємодії між тренерами та спортсменами, що відіграє ключову роль у створенні умов для мотиваційного зростання.

Результати аналізу надали змогу визначити основні тенденції, проблеми та протиріччя, пов'язані з використанням теорії потоку в системі мотиваційного забезпечення спортсменів. Також було систематизовано дані щодо чинників, які сприяють формуванню оптимального мотиваційного середовища. Це забезпечило всебічне розуміння проблематики і дозволило сформулювати чіткі напрями для подальшої інтеграції теоретичних знань у практичну діяльність тренерів і спортсменів.

2.1.2 Метод аналізу документальних матеріалів

Використання методу аналізу документальних матеріалів дозволило дослідити ключові нормативні та методичні документи, що регламентують діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), зокрема положення про ДЮСШ, тренувальну програму з тенісу, плани підготовки, а також накази Міністерства молоді та спорту України.

Аналіз положення про ДЮСШ надав інформацію про організаційну структуру шкіл, принципи відбору спортсменів та основні завдання, які ставляться перед тренерським складом. Зокрема, були вивчені аспекти, що стосуються підготовки кваліфікованих спортсменів, формування їхньої мотиваційної сфери та психічної стійкості.

Тренувальна програма ДЮСШ з тенісу стала важливим джерелом даних для розуміння специфіки багаторічної підготовки тенісистів. У програмі описано етапи підготовки, структура тренувального процесу, нормативи для різних вікових груп, а також рекомендовані методи формування мотивації у спортсменів. Аналіз допоміг виявити прогалини у психологічній підготовці тенісистів етапу спеціалізованої базової підготовки.

2.1.3. Організаційні методи.

У рамках дослідження було використано метод «вікових зрізів», що передбачає розподіл експериментальної групи спортсменів за віковими категоріями, рівнем кваліфікації, стажем тренувань та статтю. Такий підхід дозволив врахувати індивідуальні особливості учасників і провести глибший аналіз їхніх мотиваційних процесів у контексті багаторічної спортивної підготовки.

Експериментальну групу було виділено відповідно до необхідної вікової категорії і спортивної кваліфікації, що забезпечило розробити більш точні рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу з урахуванням особливостей етапу спеціалізованої базової підготовки.

2.1.4. Метод експертної оцінки.

Метод експертної оцінки – це підхід, який використовує експертні думки та оцінки для вивчення психологічних аспектів спортивної діяльності. Співпраця із досвідченим спортивним психологом, тренерами та іншими експертами допомогли отримати глибоке розуміння психологічних та фізичних аспектів спортивної діяльності атлетів під час проведення дослідження.

Завдяки співпраці з тренерами було визначено особливості взаємодії в системі «тренер-спортсмен» та запропоновані способи підвищення мотиваційної підтримки через зміну стилю викладання і впровадження персоналізованих підходів до роботи зі спортсменами.

Шляхом консультацій з тренерами було визначено які зовнішні та внутрішні фактори зниження мотивації, можуть спіткати тенісистів у віці 14-16 років.

Експерти надавали консультації щодо інтерпретації отриманих результатів. Їхні спостереження та рекомендації були використані для

уточнення характеристик, які сприяють розвитку внутрішньої мотивації у спортсменів, а також для оцінки ефективності запропонованих методів.

2.1.5. Педагогічне спостереження.

Педагогічне спостереження проводилося в процесі навчально-тренувальних занять з тенісу під час проходження науково-дослідної та науково-педагогічної практик. Метою спостережень було визначення факторів, які впливають на розвиток внутрішньої мотивації спортсменів.

Спостереження охоплювали такі аспекти, як взаємодія тренера і спортсменів, рівень зацікавленості учасників тренувального процесу, динаміка емоційного стану спортсменів під час виконання завдань різної складності, а також реакції на позитивний і негативний зворотний зв'язок.

Особлива увага приділялася аналізу поведінки спортсменів у ситуаціях, які створювали передумови для виникнення стану потоку: баланс між рівнем складності завдань і навичками, чітко поставлені цілі, можливість зосередитися на виконуваній діяльності.

Результати педагогічного спостереження дозволили виділити ефективні прийоми створення мотиваційно сприятливого середовища

2.1.6. Метод групового інтерв'ю

Для виявлення, чи відчували спортсмени стан потоку та чи володіють навичками його управління, був використаний метод групового інтерв'ю. Цей метод дозволяє отримати більш глибоке розуміння внутрішніх переживань спортсменів та їх здатності до свідомого входження в стан потоку. Інтерв'ю проводилося в невеликих групах по 8 спортсменів, що сприяло активному обміну думками та досвідом між учасниками, а також створенню комфортної атмосфери для обговорення особистих переживань.

2.1.7. Методи психодіагностики.

За допомогою методів психодіагностики було здійснено обстеження спортсменів-тенісистів щодо їх індивідуально-психологічних особливостей, зокрема з метою експериментального дослідження стану потоку та внутрішньої мотивації були використані наступні методики.

1. «Шкала диспозиційного потоку» (*S.A. Jackson A.J. Martin R.C. Eklund 2010, адаптація: А.Ю. Рочняк, К.І. Фоменко, Ю.І. Панфілов, 2018*). «Диспозиційний потік» означає загальну довготривалу тенденцію людини відчувати потік у цільовій діяльності, отже дає змогу визначити загальну частоту та ймовірність входження у цей стан. Даний діагностичний інструментарій був розроблений спеціально для спортсменів та перевірений в умовах фізичної активності, багато літератури підтверджує його надійність і валідність. Бути у потоці – це здатність, яку можна розвинути шляхом формування відповідних компетенцій. Результати методики допомагають визначити в процесі тренувань тих якостей спортсмена, які потрібно підсилити для регулярного досягнення стану потоку.
2. 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.*). Аналіз результатів методики вказує на спрямованість мотивації спортсменів та допомагає зробити відповідні висновки та виправлення в програмі психологічної підготовки тенісистів. Шкала оцінки спортивної мотивації (The Sport Motivation Scale, SMS) оцінює 5 типів мотивації людей до занять спортом. Вона спирається на структурну модель спортивної мотивації, запропоновану вченими L. Pelletier і R. Vallerand, що включає три компоненти: внутрішня або справжня мотивація, зовнішня мотивація, демотивація/амотивація (сукупний вплив зовнішніх і внутрішніх факторів, що зменшують мотивацію заняттям спортом).

3. «*Опитувальник внутрішньої мотивації*» (В.О. Климчук 2006). Аналіз результатів методики надав можливість визначити параметри ситуативного рівня внутрішньої мотивації, пов'язаного з виконанням певної діяльності, заданої ззовні або здійснюваної самостійно.
4. «*Коротка шкала стану потоку*» (S.A. Jackson A.J. Martin R.C. Eklund 2010). Потік є специфічним психологічним станом, який піддається оцінці на основі власне стану, а також на основі схильності відчувати потік на регулярній основі. Одразу слід зауважити, що автори концептуально розрізняють такі поняття як: «диспозиційний потік» та «стан потоку». «Диспозиційний потік» означає загальну довготривалу тенденцію людини відчувати потік у цільовій діяльності, отже дає змогу визначити загальну частоту та ймовірність входження у цей стан. В свою чергу «стан потоку» оцінюється одразу після завершення відносно короткої діяльності та дає змогу зрозуміти чи відчувала людина потік під час виконання завдання.

2.1.8. Методи математичної обробки даних

Аналіз та оцінка результатів дослідження використовувались за методом варіаційної статистики. Аналіз якісних параметрів проводився за допомогою розрахунку частотних характеристик досліджуваних показників та оцінці їх розподілу (у відсотках).

Обробка даних також включала графічне представлення результатів (діаграми, таблиці), що полегшило інтерпретацію отриманих результатів і дозволило краще візуалізувати залежності між змінними. Це дало змогу не лише узагальнити отримані дані, а й знайти практичні шляхи для впровадження теоретичних висновків у реальну тренувальну практику.

2.2. Організація дослідження.

Дослідження теми кваліфікаційної роботи були проведені з жовтня 2023 по листопад 2024 року та поділялись на 3 етапи.

На першому етапі була визначена тема, мета, завдання роботи, а також проаналізовані теоретичний аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет ресурсів.

На другому етапі були проведені експериментальні дослідження внутрішньої мотивації та стану потоку спортсменів з використанням таких методик: «Шкала диспозиційного потоку» (S.A. Jackson A.J. Martin R.C. Eklund 2010, адаптація: А.Ю. Рочняк, К.І. Фоменко, Ю.І. Панфілов, 2018); «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.); «Опитувальник внутрішньої мотивації» (В.О. Климчук 2006); «Коротка шкала стану потоку» (S.A. Jackson A.J. Martin R.C. Eklund 2010).

На навчально-тренувальних заняттях з тенісу були здійснені психолого-педагогічні спостереження для вивчення змісту навчально-тренувального процесу, особливостей організації та поведінки спортсменів.

Експериментальні дослідження проводились в умовах навчальних та тренувальних занять, а також підготовки до змагань серед:

- спортсменів-тенісистів КДЮСШ «ЦЕНТР», м. Київ.

У дослідженні брали участь 16 спортсменів віком від 14 до 17 років різної кваліфікації, починаючи від 3 дорослого розряду і закінчуючи 1 дорослим розрядом та учасниками міжнародних змагань. Розподіл опитаних за статтю :

- 37,5 % спортсменів - чоловіки.
- 62,5 % спортсменів - жінки.

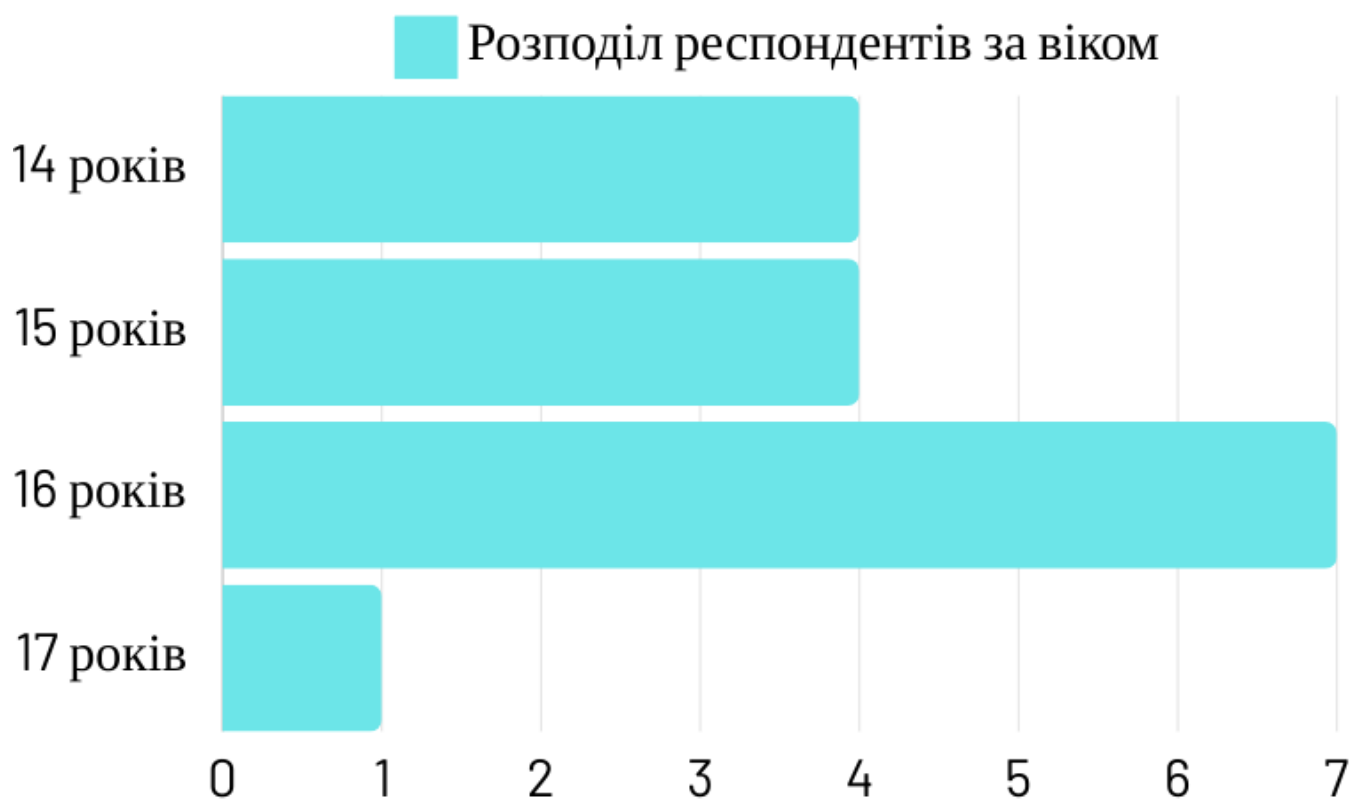


Рисунок 2.1 – Розподіл респондентів за віком

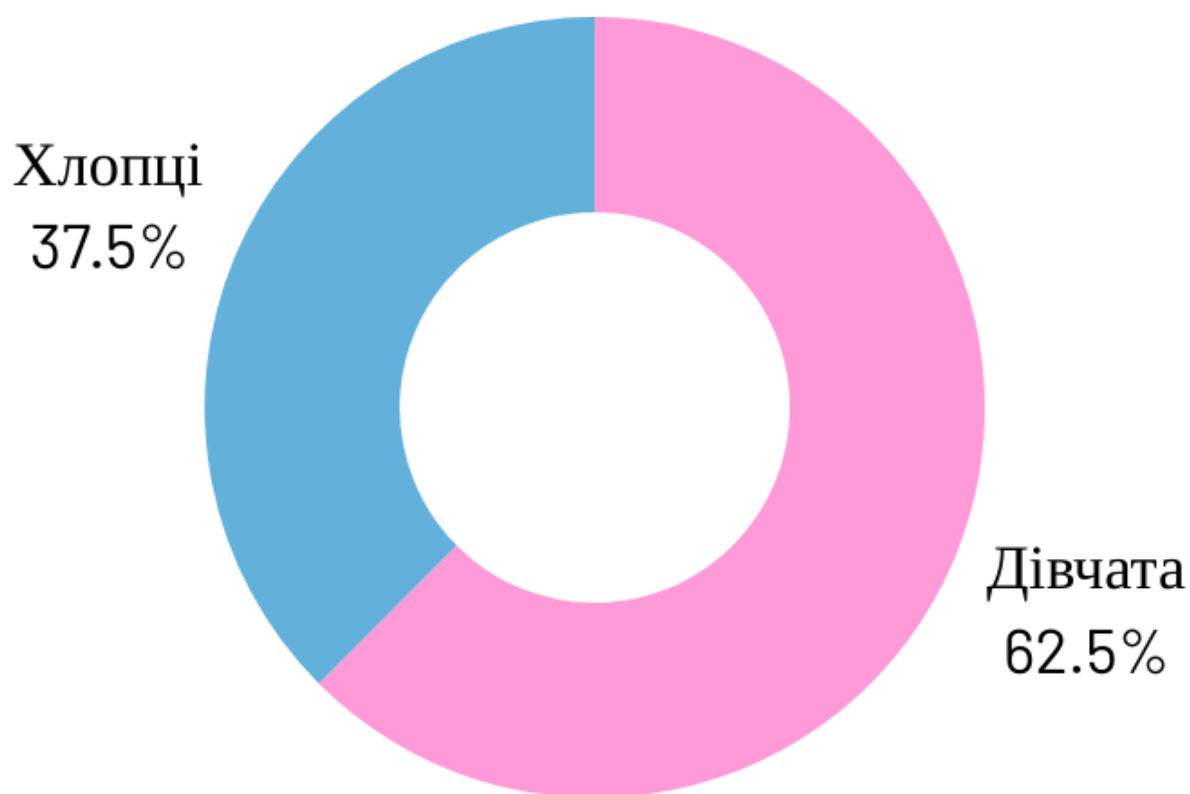


Рисунок 2.2 – Розподіл респондентів за статтю

На третьому етапі були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на підвищення частоти переживання стану потоку як фактору розвитку внутрішньої мотивації тенісистів та висновки щодо загальних результатів дослідження.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ ТЕНІСИСТІВ ЕТАПУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1 Результати дослідження внутрішньої мотивації тенісистів етапу спеціалізованої базової підготовки

Дослідження проходило в КДЮСШ «ЦЕНТР», де ми за допомогою теоретичних та емпіричних методів визначали рівень розвитку внутрішньої мотивації тенісистів.

Анкетування проводилось із метою отримання інформації про актуальний розвиток внутрішньої мотивації спортсменів, виявлення ключових мотивів до занять тенісом. Анкетування використовувалось також із метою оцінити різні аспекти мотивації та досвіду спортсменів, зокрема внутрішню та зовнішню мотивацію, переживання стану потоку та їх взаємозв'язок із досягненнями та задоволенням від спортивної діяльності.

Анкетування проводилося у різні дні та періоди тренування (на початку та на кінці), складалося з тестів 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 диспозиційного потоку» (S.A. Jackson A.J. Martin R.C. Eklund 2010, адаптація: А.Ю. Рочняк, К.І. Фоменко, Ю.І. Панфілов), «Опитувальник внутрішньої мотивації» (В.О. Климчук 2006) та «Коротка шкала потоку» (S.A. Jackson A.J. Martin R.C. Eklund 2010). Також респонденти заповнювали дані про свій спортивний розряд та вік. У анкетуванні взяли участь 6 хлопців та 10 дівчат етапу спеціалізованої базової підготовки що тренуються у ДЮСШ.

За результатами тестування внутрішньої та зовнішньої мотивації тенісистів етапу спеціалізованої базової підготовки, які використовували анкету SMS-28, ми змогли визначити рівень їхньої внутрішньої та зовнішньої мотивації. Загалом показники тесту вказують на високий рівень внутрішньої

мотивації серед учасників, що свідчить про інтерес до процесу тренування та задоволення від участі у змаганнях. Однак також спостерігаються випадки підвищеної зовнішньої мотивації, що може бути пов'язано з впливом очікувань тренерів або батьків.

За шкалою диспозиційного потоку (DFS-2) більшість спортсменів показали схильність до стану потоку під час тренувань і змагань (рисунок 3.1), проте ступінь схильності варіюється в залежності від досвіду та рівня мотивації. Досвідчені спортсмени демонструють вищий рівень злиття з діяльністю, відчуття контролю, а також задоволення від тренувального процесу. Молодші або менш досвідчені спортсмени мають тенденцію до низького рівня таких показників, що може ускладнювати досягнення стану потоку.

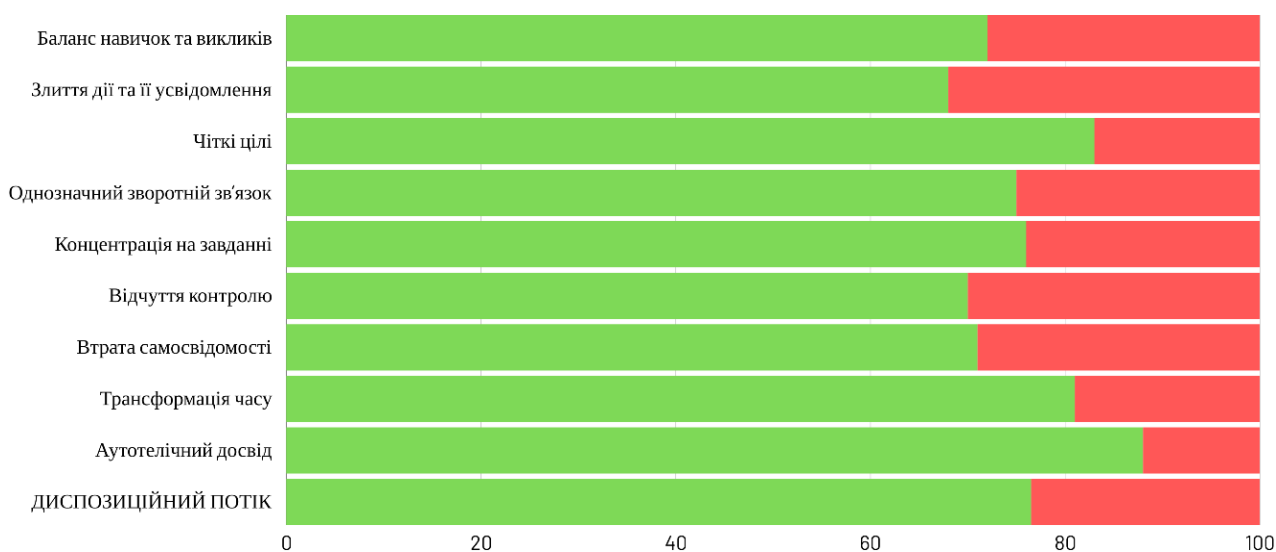


Рисунок 3.1 – Результати тесту «Шкала диспозиційного потоку» (S.A. Jackson A.J. Martin R.C. Eklund 2010, адаптація: А.Ю. Рочняк, К.І. Фоменко, Ю.І. Панфілов, 2018)

За результатами «Опитувальника внутрішньої мотивації» (IMI), показник задоволення від діяльності високий, що свідчить про загальну залученість спортсменів у процес тренування. Водночас, у деяких учасників спостерігається нижчий рівень почуття самодетермінованості, що може свідчити про недостатній рівень автономії у прийнятті рішень або у виконанні

завдань під час тренувань (рисунок 3.2). Ці результати вказують на важливість урахування індивідуальних особливостей мотиваційних тенденцій спортсменів для забезпечення більшої залученості та задоволення від спортивної діяльності.

В ході групового інтерв'ю ми отримали важливі дані про суб'єктивний досвід спортсменів, а також з'ясували, що всі учасники інтерв'ю відчували стан потоку хоча б раз у своїй кар'єрі, проте ніхто з них не володів чіткими техніками для управління цим станом.

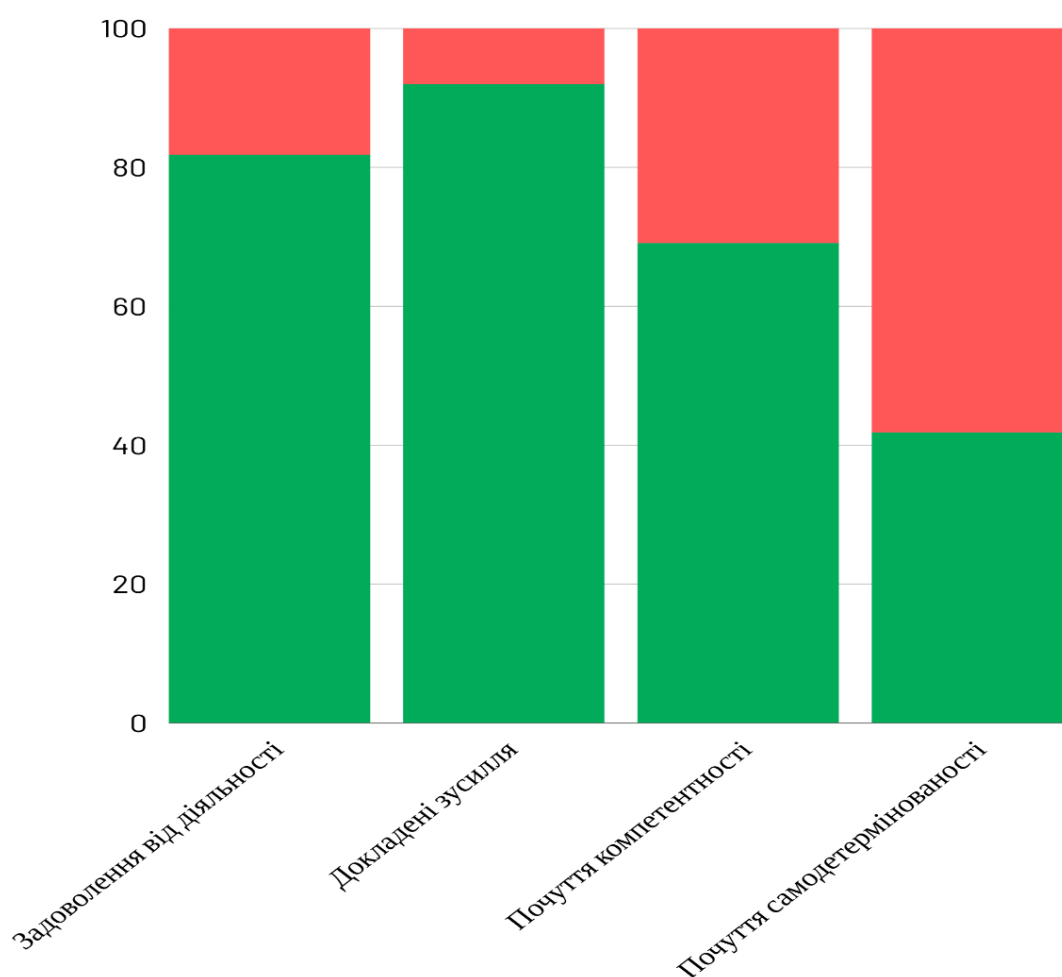


Рисунок 3.2 – Результати тесту «Опитувальник внутрішньої мотивації» (Климчук 2006)

Це вказує на потенціал для розробки навчальних програм, що включали б тренування у використанні стратегій для досягнення стану потоку та зміцнення мотивації. Такий підхід може сприяти підвищенню ефективності

тренувань, оскільки регулярний стан потоку дозволяє спортсменам повною мірою використовувати свої навички й підвищувати рівень задоволення від спортивної діяльності.

Результати тестів FSS та DFS демонструють цікаву динаміку переживання стану потоку спортсменами, які займаються тенісом (рисунок 3.3). Високі показники за тестом FSS свідчать про те, що під час конкретних спортивних завдань учасники здатні повністю занурюватися у процес, відчувати контроль, чіткість цілей та одержувати задоволення від виконання діяльності. Це свідчить про добре організовану структуру тренувань, яка відповідає принципам досягнення стану потоку.



Рисунок 3.3 – Порівняльна діаграма тестів FSS та DFS

Однак, результати DFS вказують на те, що загальна схильність до потоку у спортсменів є менш стабільною. Це може бути зумовлено тим, що не всі аспекти їхньої повсякденної діяльності дозволяють досягати оптимального

балансу між навичками та викликами, або ж не завжди створюються умови для концентрації та чіткого розуміння цілей. Такі дані вказують на наявність резервів для покращення мотиваційної роботи та впровадження додаткових заходів, які б сприяли частішому переживанню стану потоку в різних контекстах.

3.2 Рекомендації щодо розвитку внутрішньої мотивації тенісистів

1) Розвиток мотивації спортсменів є надзвичайно складним і багатофакторним процесом, який вимагає комплексного підходу. Особливо це стосується внутрішньої мотивації, яка потребує поглибленого розуміння особистих цілей, інтересів і внутрішніх стимулів кожного спортсмена. Саме тому для роботи з мотиваційними процесами необхідно виділити окремий час у рамках психологічної підготовки.

Теоретичний аналіз програмного забезпечення навчально-тренувального процесу свідчить про відсутність годин для психологічної підготовки у плануванні річного циклу на етапі спеціалізованої базової підготовки, що негативно впливає на загальний стан підготовленості тенісистів [6].

Внаслідок цього, на практиці, тренери не включають психологічну підготовку в системний план тренувань, а радше звертаються до неї як до термінового рішення у відповідь на певні виклики чи проблеми.

Сучасна спортивна психологія визнає психологічну підготовку як один із ключових елементів розвитку внутрішньої мотивації спортсменів. Цей підхід набуває особливого значення у видах спорту, де психологічний тиск і рівень стресу дуже високі, як у тенісі.

Стандартні тренування зосереджені на фізичних, тактичних, технічних аспектах. У цьому контексті психологічна підготовка відходить на другий план, оскільки фізичні та технічні вправи потребують більшості часу і уваги спортсменів. На тренуванні основна енергія та увага витрачаються на

виконання фізичних вправ, а ресурси спортсмена на психологічну роботу можуть бути обмежені. Виділення окремих годин дозволяє фокусуватися виключно на розвитку психологічних навичок без відволікання і виснаження, викликаного фізичною активністю.

Психологічна підготовка вимагає специфічних технік, таких як візуалізація, релаксація, робота над установками та керування емоціями, які важко інтегрувати у звичайне тренування. Вони потребують спокійної обстановки та часу для налаштування на певний настрій, а це можливо лише під час відокремлених занять.

Години для психологічної підготовки можна використовувати для різних цілей, зокрема для розвитку внутрішньої мотивації, залежно від індивідуальних потреб спортсменів і тренувального періоду. Критична необхідність розвитку внутрішньої мотивації в рамках окремих теоретичних занять рядом чинників.

Формування внутрішньої мотивації базується на задоволенні психологічних потреб в автономії, компетентності та соціальній взаємодії. Цей процес потребує час на усвідомлення та рефлексію спортсменом власних цілей, цінностей і значення занять спортом, що виходить за рамки типових фізичних або технічних тренувань.

У кожного спортсмена свої мотиви і внутрішні джерела натхнення, які залежать від особистих рис, попереднього досвіду, успіхів та невдач. Виділення окремих годин для психологічної підготовки дозволяє тренерам і психологам уважніше вивчити та дослідити особистісні потреби спортсменів та розробити індивідуальні стратегії для підсилення мотивації.

Мотивація не формується за один день. Це процес, який потребує регулярних зусиль, обговорень, аналізу, а інколи й коригування тренувальних стратегій. Виділення часу на психологічну підготовку забезпечує

систематичний підхід до розвитку мотивації, що особливо важливо для довготривалої підтримки спортсменів у досягненні спортивних цілей.

Таким чином, тренерам та дослідникам слід звернути увагу на необхідність корегування стандартизованої навчальної програми підготовки тенісистів. Виділення окремих годин на психологічну підготовку в рамках етапу спеціалізованої базової підготовки тенісистів може дозволити спортсменам сформувати міцну і стабільну мотиваційну базу та забезпечить необхідний простір для самоаналізу, усвідомлення внутрішніх цінностей і досягнення відчуття задоволення від процесу.

2) В ході дослідження було вперше проведено та апробовано тест DFS («Шкала диспозиційного потоку») (S.A. Jackson A.J. Martin R.C. Eklund 2010, адаптація: А.Ю. Рочняк, К.І. Фоменко, Ю.І. Панфілов) серед українських тенісистів. Наші спостереження показали, що теорія потоку та сам феномен «потокового стану» можуть бути недостатньо зрозумілі учасникам через культурні відмінності, а також загальну необізнаність про цей стан. Для українських спортсменів концепт «потоку» здебільшого виявився абстрактним або не пов'язаним безпосередньо з їхнім повсякденним спортивним досвідом.

Так, наприклад, у нашому дослідженні ми зіштовхнулися з ситуацією, коли учасники відчували потік, проте не мали досвіду у формуванні зв'язку між цим станом та спортивними досягненнями або задоволенням від діяльності. Це підкреслює важливість культурної адаптації методики, а також необхідність у просвітницькій роботі, щоб допомогти спортсменам краще зрозуміти феномен потоку та ефективно використовувати його в контексті тренувань.

Тест DFS призначений для діагностики рівня потоку, але має певні обмеження, що ускладнюють його ефективне використання у спортивному середовищі. Основні проблеми тесту полягають у складності процесу, а також

необхідності його професійного тлумачення. Через багатофакторність і деталізованість, тест DFS може бути складним для розуміння і застосування тренерами без психологічної освіти.

Культурні особливості та обмежене розуміння значення потокового стану також можуть спричинити певний скепсис або неправильне інтерпретування запитань у DFS, що вплине на надійність результатів. Крім того, відсутність поширеної практики роботи з такими станами та психологічними техніками в українській спортивній культурі може ускладнити спортсменам формування чіткого уявлення про досвід потоку.

Наразі DFS залишається єдиним доступним опитувальником для оцінки стану потоку у спортсменів, що створює кілька важливих проблем. По-перше, це обмежує можливості для глибшої оцінки й розуміння потоку, адже кожен тест має свої методологічні обмеження та не може охопити всю багато вимірність феномену. По-друге, DFS призначений для самооцінки, яка не завжди може об'єктивно відображати внутрішній стан спортсмена, особливо у випадках, коли спортсмени ще не мають достатнього досвіду саморефлексії або глибокого усвідомлення своїх емоцій.

Крім того, важливо врахувати, що DFS був розроблений як науковий інструмент, що потребує особливих умов проведення та інтерпретації. Через ці фактори DFS не завжди відповідає потребам спортивних тренувань, що ще раз підкреслює необхідність окремих годин для психологічної підготовки та застосування більш різнобічного інструментарію.

Виходячи з цього, по-перше: вітчизняні вчені можуть провести роботу над підготовкою спеціалізованих інформаційних матеріалів та методичних посібників для спортсменів та тренерів. Це можуть бути брошури, плакати або відео, які доступно пояснюють суть стану потоку, його ознаки, користь та способи досягнення. Ми розробили плакати, які є прикладом таких інформаційних матеріалів (Додаток А; Додаток Б).

По-друге діагностичний інструментарій у формі самозвіту може бути надто складним і вимогливим для юних спортсменів, особливо з огляду на абстрактні поняття, які іноді важко зрозуміти та оцінити самостійно. Це підкреслює необхідність більш доступного підходу до вимірювання стану потоку. У зв'язку з цим варто втілити наступні заходи:

Замість того, щоб покладатися на самозвіт спортсменів, дослідникам доцільно створити систему, де оцінку переживання потоку здійснюють тренери або спортивні психологи. Такий підхід забезпечить більш об'єктивний погляд на стан спортсмена, ґрунтуючись на поведінкових показниках, таких як концентрація під час вправ, активне залучення у тренувальний процес, рівень зосередженості та емоційний стан. Залучення сторонніх оцінювачів також дозволить краще інтегрувати методiku у тренувальний процес, оскільки тренер або психолог зможуть спостерігати динаміку стану потоку під час різних етапів тренувань або змагань.

Враховуючи обмежену кількість часу та ресурсів у тренувальному процесі, важливо розробити методiku, яка була б легкою для розуміння та застосування у спортивному середовищі. Це передбачає: спрощення формулювань запитань, скорочення кількості пунктів у тесті.

Втілення цих пропозицій зробить інструментарій для дослідження та оцінки потоку не тільки більш зрозумілим для спортсменів, але й придатним для систематичного використання у тренувальному процесі та адаптованим для різних вікових груп і рівнів спортивної підготовки.

3) Розподіл рекомендацій щодо розвитку внутрішньої мотивації для тренера, спортсмена і психолога обумовлений специфікою ролі кожного.

Наші рекомендації для тренерів зосереджуються на тих аспектах, які допоможуть оптимально залучити спортсменів до процесу й створити атмосферу підтримки та розвитку.

Тренерам слід обирати демократичний стиль та уникати надмірного контролю за спортсменами. Треба дозволити спортсменам брати участь у виборі деяких аспектів тренувального процесу (наприклад, вибір вправ або черговості виконання). Такий підхід підтримує автономію і знижує відчуття зовнішнього контролю.

Рекомендується уникати занадто жорсткого тренувального плану та вимог. Демократичний стиль тренера краще адаптується до індивідуальних потреб і стану спортсменів, що сприяє відчуттю самостійності та задоволеності.

Щоб досягти стану потоку, спортсмени мають розуміти свої цілі на кожне тренування. Варто розподіляти загальні спортивні цілі на менші під цілі, щоб спортсмен міг відчувати задоволення від проміжних досягнень.

Слід підбирати складність вправ так, щоб завдання були на межі можливостей спортсменів, але залишалися виконуваними. Це створює ідеальний баланс між викликом і навичками, підтримуючи мотивацію до постійного вдосконалення. В міру розвитку спортсменів слід поступово ускладнювати завдання, щоб підтримувати їх залученість.

Важливо розвивати підтримку один одного в групі. Підтримка інших і позитивне взаємодія з командою задовольняють потребу в соціальній взаємодії, що є важливим аспектом внутрішньої мотивації. Слід уникати конкуренції між членами команди. Рекомендується надавати значення прогресу кожного члена команди замість порівняння між ними. Спільні цілі для всієї команди будуть сприяти загальному успіху й підтримувати мотивацію.

Слід використовувати інформаційні та неочікувані винагороди. Такі винагороди є ефективними для розвитку внутрішньої мотивації. Наприклад, неочікуваний символічний подарунок за виконання складного завдання, допоможе підтримувати інтерес до діяльності. Якщо використовуються

фінансові винагороди, важливо, щоб вони не стали основним мотивом. Нематеріальна винагорода (як символічне визнання) підходить краще, ніж зосередження на матеріальних винагородах.

Потрібно навчати спортсменів самостійно аналізувати свої результати і виявляти прогрес, наприклад, через ведення щоденника тренувань. Це допомагає їм розвинути самостійність і автономію у спортивному розвитку. Тренерам рекомендується сприяти постановці персональних цілей у спортсменів, які не завжди залежать від результату (наприклад, поліпшення техніки).

Для спортсменів важливо навчитися розуміти власні внутрішні потреби й самостійно регулювати мотивацію, оскільки це розвиває автономію і сприяє довгостроковому зростанню. Самостійна робота над мотиваційними аспектами дозволить брати відповідальність за свої дії, правильно ставити цілі й поступово підвищувати внутрішню мотивацію, розвиваючи здатність переживати стан потоку. *Рекомендації для спортсменів* спрямовані на самоспостереження та усвідомлене управління власними мотиваційними процесами.

Спортсменам рекомендується аналізувати свої джерела мотивації, відмічати та розуміти що саме мотивує – інтерес до гри, бажання вдосконалення, задоволення від змагання чи прагнення досягнень. Така рефлексія допоможе зрозуміти власні мотиви й краще керувати ними під час тренувань і змагань.

Слід фіксувати моменти потоку. Після тренувань або змагань рекомендується письмово описувати ситуації у щоденнику, коли ви відчували «занурення» у процес. Це допоможе зрозуміти, за яких умов найчастіше переживається потік і як відтворити це.

Потрібно фокусуватися на задоволенні від процесу та намагатися знайти радість у самій грі, а не лише в результатах. Це допомагає зберігати мотивацію

на високому рівні навіть у складних ситуаціях. Замість зовнішніх очікувань (наприклад виграти, не підвести тренера), треба зосередитися на індивідуальних цілях – вдосконалення техніки, покращення фізичних показників чи розвиток конкретних навичок. Це сприяє відчуттю контролю та автономії.

Перед початком тренування рекомендується виділити час (5-10 хвилин) для налаштування на процес, концентруючись на диханні або коротких візуалізаціях ігрових ситуацій. Це дозволяє мислено «переключитися» на тренування й зануритися в процес.

Рекомендується після кожного тренування або змагання аналізувати, що вдалося, а що можна покращити. Це допомагає краще розуміти динаміку власного прогресу та підкріплювати відчуття компетентності. Письмово у щоденнику відмічати успіхи та підтримувати впевненість у власних силах, навіть після невеликих досягнень. Це допомагає зберігати внутрішню мотивацію та бажання розвиватися.

Спортсменам слід активно залучатися до планування своєї підготовки. Обговорювати з тренером цілі та завдання, пропонувати будь-які ідеї щодо тренувань. Це сприяє відчуттю контролю над тренувальним процесом та створює глибші, більш значущі взаємовідносини з тренером.

Наші рекомендації для спортивних психологів допоможуть їм правильно діагностувати мотиваційні орієнтації, вибудовувати стратегії індивідуального розвитку і надавати цінні інструменти для довготривалої мотивації спортсменів.

Рекомендується здійснювати регулярну діагностику мотивації та рівня потоку. Використовуйте тести Sport Motivation Scale (SMS) або Dispositional Flow Scale (DFS-2), для оцінки мотиваційних типів спортсменів. Це допоможе виявити індивідуальні чинники, що сприяють або перешкоджають внутрішній мотивації. Вивчення особистих «мотиваторів» для кожного спортсмена дає

змогу точніше налаштувати рекомендації й створювати ситуації, що підвищують залученість та задоволення.

Рекомендується навчати спортсменів опановувати дихальні практики, медитації, або візуалізації, які сприяють зосередженню на процесі, а не на результатах. Це допомагає їм залишатися в моменті й отримувати задоволення від самої діяльності. Слід розвивати у спортсменів позитивне ставлення до викликів, особливо тих, що вимагають максимального використання навичок. Адаптивне ставлення до складних ситуацій тренує їхню психологічну стійкість, що допомагає підтримувати мотивацію навіть у складних умовах.

Спортивним психологам важливо розвивати в спортсменів такі якості, як внутрішня зацікавленість, відкритість до нових викликів, готовність до самовдосконалення і самоконтролю. Ці риси сприяють досягненню стану потоку, що є оптимальним мотиваційним станом, де спортсмен повністю зосереджений на завданні і отримує максимальне задоволення від процесу.

Рекомендується проводити групові бесіди зі спортсменами, спрямовані на покращення взаємодії. Взаємна підтримка, соціальна залученість і схвалення однолітків – важливі складові розвитку внутрішньої мотивації. Залучайте до занять з психорегуляції тренерів та допомагайте будувати середовище, де спортсмени мають можливість самостійно приймати рішення, висловлювати думки щодо тренувального процесу та бачити свої досягнення.

Співпрацюйте з тренером щодо того, щоб уся оцінка роботи спортсмена була конструктивною, орієнтованою на розвиток, а не на контроль або покарання.

Рекомендується проводити індивідуальні психологічні сесії, де спортсмени мають можливість обговорити власні почуття, рівень задоволеності, проблеми та успіхи. Це зміцнює їхню здатність до саморефлексії та вміння точніше оцінювати власний прогрес.

Під час індивідуальних бесід підтримуйте ініціативу спортсмена, заохочуйте обговорення труднощів та емоцій, що виникають під час тренувального процесу. Підтримуйте спортсменів у визначенні коротко- та довгострокових цілей, що виходять за рамки зовнішніх очікувань. Це сприяє розвитку відчуття контролю, що допомагає в досягненні стану потоку.

Спортивним психологам рекомендується підвищувати обізнаність спортсменів та тренерів щодо стану потоку та його ролі у спорті. Потрібно пояснювати, що таке потік, як він впливає на ефективність та задоволення від процесу. Слід вчити спортсменів впізнавати цей стан і працювати над його досягненням.

Висновки до розділу 3.

Результати психодіагностичних досліджень свідчать про те, що спортсмени прагнуть відчувати радість від самого процесу тренувань, зацікавлені у досягненні нових висот і, як правило, знаходять цінність у своєму спортивному досвіді. Однак високий рівень інтроєктованої регуляції вказує на присутність мотивів, які ґрунтуються на внутрішньому тиску або прагненні відповідати очікуванням інших, наприклад, тренера або батьків. Це свідчить про потенційну напругу між бажанням досягнути внутрішньої задоволеності та зовнішніми вимогами, які можуть посилювати тривогу або спричиняти втрату внутрішньої мотивації.

Тест DFS показав високу схильність до стану потоку в деяких спортсменів. Однак, були також помірні показники, що вказує на можливість для вдосконалення. Учасники із середніми результатами в компонентах концентрації та трансформації часу можуть потребувати додаткових тренувань для розвитку здатності до більш глибокого занурення у завдання.

Комплексний підхід до розвитку внутрішньої мотивації спортсменів вимагає не лише вдосконалення умов тренувань, а й цілеспрямованої психологічної підготовки, оптимізації методів оцінювання і збагачення

структури мотиваційної підтримки. В результаті дослідження було сформовано рекомендації, що можуть посприяти розвитку мотивації спортсменів.

Перший аспект стосується виділення окремих годин на психологічну підготовку, що дозволить приділити більше уваги специфічним мотиваційним технікам, розробити вміння саморегуляції та забезпечити цілісний розвиток особистості спортсмена.

Другий напрям, спрямований на спрощення методів психодіагностики потоку, що підкреслює важливість адаптації діагностичних інструментів під конкретні завдання тренувального процесу. Це дасть можливість оцінювати схильність до потоку більш системно, роблячи тестування доступним і для тренерів, і для спортсменів.

Третя рекомендація спрямована на забезпечення системної мотиваційної підтримки, шляхом залучення тренерів, психологів та самих спортсменів до процесу розвитку внутрішньої мотивації. Це може сприяти підвищенню загальної ефективності тренувального процесу, адже дозволить кожному учаснику робити внесок у формування середовища, яке сприяє розвитку внутрішньої мотивації, самостійності та задоволення від спортивної діяльності.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження були досягнуті мета і завдання, спрямовані на визначення ключових чинників, що сприяють ефективному психологічному супроводу для розвитку внутрішньої мотивації у кваліфікованих спортсменів-тенісистів віком 14-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Першим етапом було проведено теоретичний аналіз сучасної літератури, який дозволив глибше зрозуміти специфіку психологічного супроводу спортсменів у розвитку внутрішньої мотивації. Досвід потоку не лише стимулює внутрішню мотивацію в короткостроковій перспективі, але й сприяє формуванню довгострокової мотивації через створення позитивних асоціацій із тренувальним процесом і змаганнями. З іншої сторони, теорія самодетермінації ґрунтується на трьох базових психологічних потребах (автономії, компетентності, соціальній взаємодії), які необхідно задовольнити для підтримки внутрішньої мотивації, психічного здоров'я та загального добробуту. На основі цього аналізу було сформовано фундамент для подальших практичних досліджень.

На другому етапі дослідження було вивчено різноманітні чинники, що впливають на розвиток внутрішньої мотивації тенісистів у віці 14-16 років. Зокрема, визначено, що значний вплив на мотивацію спортсменів мають такі аспекти, як особистісні якості, рівень підтримки з боку тренера, можливість переживати стан потоку та отримувати позитивний зворотний зв'язок у процесі тренувань. Загалом, результати підкреслили важливість цілісного підходу до розвитку мотивації спортсменів, який включає психологічну підтримку, оптимізацію тренувальних умов та індивідуальний підхід у роботі з кожним спортсменом.

На третьому етапі дослідження було апробовано методіку діагностики стану потоку за допомогою «Шкали диспозиційного потоку» (S.A. Jackson A.J. Martin R.C. Eklund 2010, адаптація: А.Ю. Рочняк, К.І. Фоменко, Ю.І. Панфілов,

2018) на вибірці кваліфікованих тенісистів віком 14-16 років. Результати тестування дозволили оцінити рівень схильності спортсменів до переживання стану потоку під час тренувань, а також виявити важливість цього стану для збереження високої внутрішньої мотивації. Розвиток мотивації спортсменів на основі теорії потоку відкриває нові перспективи для покращення їхньої продуктивності та задоволення від спортивного процесу. Застосування «Шкали диспозиційного потоку» (S.A. Jackson A.J. Martin R.C. Eklund 2010, адаптація: А.Ю. Рочняк, К.І. Фоменко, Ю.І. Панфілов, 2018) у практику психологічної підготовки дозволить ефективно виявити психологічний потенціал спортсменів для досягнення високих результатів.

Також було запропоновано спростити методи психодіагностики стану потоку. Використання більш адаптивних інструментів оцінювання дозволить зробити процес тестування більш доступним як для тренерів, так і для спортсменів. Це сприятиме регулярному моніторингу схильності до стану потоку і забезпечить більш ефективну інтеграцію психологічних аспектів у тренувальний процес.

На завершення були розроблені практичні рекомендації для тренерів та спортивних психологів. Ці рекомендації спрямовані на вдосконалення психологічного супроводу спортсменів через впровадження елементів концепції потоку, які допомагають підтримувати внутрішню мотивацію спортсменів. Рекомендації включають методи створення умов для досягнення стану потоку під час тренувань, підходи до зміцнення відчуття підтримки та значущості з боку тренерів, а також застосування індивідуальних підходів до розвитку особистісних якостей спортсменів.

Було сформовано ключові рекомендації. 1) Виділення спеціальних годин на психологічну підготовку. Це дасть змогу сфокусувати увагу на формуванні мотиваційних навичок, розвитку здатності до саморегуляції та побудові стійкої внутрішньої мотивації. Такі заняття сприяють не лише спортивним досягненням, а й гармонійному розвитку особистості спортсмена. 2) Розробка

стратегій мотиваційної підтримки. Цей напрям включає створення мотиваційного середовища, яке об'єднує зусилля тренерів, психологів і спортсменів. Спільна робота над побудовою такого середовища сприяє формуванню автономності, залученості та задоволення від тренувань, що, своєю чергою, забезпечує високі результати в спортивній діяльності.

Отримані результати можуть бути корисними у практичній діяльності тренерів та спортивних психологів, які працюють із спортсменами підліткового віку, допомагаючи вдосконалювати методи підтримки внутрішньої мотивації та сприяти успішному професійному розвитку спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гак АО, Петренко ГВ. Матеріальні винагороди як чинник зниження внутрішньої мотивації спортсменів. У: Спорт та сучасне суспільство: Збірник тез доповідей XVII Міжнародної студентської наукової конференції; 7 трав. 2024; Київ. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2024, с. 12–13
2. Захарко О. Внутрішня мотивація як психологічний феномен. Соціогуманітарні проблеми людини. 2008;(3):143–50
3. Климчук В. Феномени розвитку внутрішньої мотивації. Соціальна психологія. 2008;(6):70–77.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Вінниця: Планер; 2016. 159 с.
6. Петренко ГВ, Гак А. Психологічний супровід навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки в тенісі. В: V Міжнародна наукової електронної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності». 2022 жовтень 28-29; Київ. Київ; 2022. с. 76–8.
7. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с.
8. Про затвердження Змін до Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту, Наказ Міністерства молоді та спорту України № 1103 [Інтернет], 22 лют. 2024. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0346-24#Text>
9. Тадеєва ТВ. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. 2012;(3):213–221.

- 10.Теніс: програма для ДЮСШ. К., РНМК, Експрес; 2012. 160 с.
- 11.Фольварочний І., Гак А. Розвиток мотивації спортсменів як наукова проблема. Міжнародні дослідження безпеки: управлінські, технічні, юридичні, екологічні, інформаційні та психологічні аспекти. Міжнародна колективна монографія. Том II. NMBU, Research and Education; 2024. С. 376–402.
- 12.Фольварочний І.В., Гак А. Теоретичні передумови розвитку соціальної взаємодії засобами спортивної соціалізації. Соціальна робота та соціальна освіта. Умань; 2024. 1(12):66–73.
- 13.Фольварочний ІВ, Гак АО,. Чинники виникнення стану потоку у спортсменів. У: Булгакова Т, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності; 29 жовт. 2024; Київ, Україна. Київ: НУФВСУ; 2024. с. 26–7.
- 14.Abuhamdeh S. Flow theory and cognitive evaluation theory: Two sides of the same coin? In: Peifer C, Engeser S, editors. Advances in flow research. Springer Nature Switzerland AG; 2021. p. 137–53
- 15.Adie JW, Duda JL, Ntoumanis N. Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. Psychol Sport Exerc. 2012;13(1):51–9.
- 16.Amorose AJ. Coaching effectiveness: Exploring the relationship between coaching behavior and self-determined motivation. In: Hagger MS, Chatzisaranti NL, editors. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Human Kinetics; 2007. p. 279–96.
- 17.Assor A, Roth G, Deci EL. The emotional costs of parents' conditional regard: a self-determination theory analysis. J Personal. 2004;72(1):47–88.
- 18.Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Ryan RM, Bosch JA, Thøgersen-Ntoumani C. Self-Determination theory and diminished functioning. Personal Soc Psychol Bull. 2011;37(11):1459–73.

19. Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Ryan RM, Thøgersen-Ntoumani C. Psychological need thwarting in the sport context: assessing the darker side of athletic experience. *J Sport Exerc Psychol*. 2011;33(1):75–102.
20. Calum AA, Bastardo N. Leadership in sport. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. *Handbook of sport psychology*. 4th ed. [place unknown]: John Wiley & Sons; 2020. p. 344–71
21. Carpentier J, Mageau GA. When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: a look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychol Sport Exerc*. 2013;14(3):423–35.
22. Cecchini JA, Fernandez-Rio J, Mendez-Gimenez A, Cecchini C, Martins L. Epstein's TARGET framework and motivational climate in sport: Effects of a field-based, long-term intervention program. *Int J Sports Sci Amp Coach*. 2014 ;9(6):1325–40.
23. Chavez EJ. Flow in sport: a study of college athletes. *Imagin Cogn Personal*. 2008;28(1):69–91.
24. Crespo M, Reid MM. Motivation in tennis. *Br J Sports Med*. 2007;41(11):769–72.
25. Csikszentmihalyi M. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books; 2020. 192 p.
26. Csikszentmihalyi M. *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco. CA, US: Jossey-Bass; 1975. p. 231
27. de Manzano Ö, Theorell T, Harmat L, Ullén F. The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*. 2010;10(3):301–11.
28. Deci EL, Ryan RM. Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In: *Human Motivation and Interpersonal Relationships: Theory, Research, and Applications*. 2014. p. 53–73.
29. Deci EL, Koestner R, Ryan RM. Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: reconsidered once again. *Rev Educ Res*. 2001;71(1):1–27.

30. Deci EL, Ryan RM. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Boston, MA: Springer US; 1985. Conceptualizations of Intrinsic Motivation and Self-Determination; p. 11–40.
31. Deci EL. Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *J Personal Soc Psychol.* 1971;18(1):105–15.
32. Duda J, Balaguer I. Coach-Created motivational climate. In: Jowette S, Lavalley D, editors. *Social psychology in sport.* Human Kinetics; 2007. p. 117–30
33. Eisenberger R, Pierce WD, Cameron J. Effects of reward on intrinsic motivation—Negative, neutral, and positive: Comment on Deci, Koestner, and Ryan (1999). *Psychol Bull.* 1999 ;125(6):677–91.
34. Engeser S, Rheinberg F. Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motiv Emot.* 2008;32(3):158–172.
35. Engeser S, Schiepe-Tiska A, Peifer C. Historical lines and an overview of current research on flow. In: Peifer C, Engese S, editors. *Advances in flow research.* 2nd ed. Cham: Springer International Publishing; 2021. p. 1–29.
36. Fenton SA, Duda JL, Quested E, Barrett T. Coach autonomy support predicts autonomous motivation and daily moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time in youth sport participants. *Psychol Sport Exerc .* 2014 ;15(5):453–63.
37. Guinoubi S, Mouelhi-Guizani S, Chtara M, Crespo M. Challenge–skills balance in international junior elite tennis players. *Int J Sports Sci Amp Coach.* 2022 :2125–32.
38. Jackman PC, Dargue EJ, Johnston JP, Hawkins RM. Flow in youth sport, physical activity, and physical education: A systematic review. *Psychol Sport Exerc.* 2021;53:101852.
39. Jackson SA. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research.* Cham: Springer International Publishing; 2023. Flow Scales; p. 2535–8.

40. Keller J, Landhäuser A. The Flow Model Revisited. In: Peifer C, Engeser S, editors. *Advances in Flow Research*. New York, NY: Springer New York; 2012. p. 51–64.
41. Knee CR, Browne L. Relationships Motivation Theory. In: Ryan R, editor. *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press; 2023. p. 160–84.
42. Moller AC, Sheldon KM. Athletic scholarships are negatively associated with intrinsic motivation for sports, even decades later: Evidence for long-term undermining. *Motiv Sci*. 2020;6(1):43–8.
43. Mouelhi-Guizani S, Guinoubi S, Chtara M, Crespo M. Relationships between flow state and motivation in junior elite tennis players: differences by gender. *Int J Sports Sci Amp Coach*. 2022 :490–9.
44. Mouratidis A, Lens W, Vansteenkiste M. How You Provide Corrective Feedback Makes a Difference: The Motivating Role of Communicating in an Autonomy-Supporting Way. *J Sport Exerc Psychol*. 2010;32(5):619–37.
45. Nakamura J, Csikszentmihalyi M. The concept of flow. In: Csikszentmihalyi M, editor. *Flow and the foundations of positive psychology* [Internet]. Springer; 2014. p. 239–63.
46. Nakamura J, Csikszentmihalyi M. The experience of flow: Theory and research. In: Snyder C, Lopez S, Edwards L, Marques S, editors. *The Oxford handbook of positive psychology*. 3rd ed. Oxford: Oxford University Press; 2020. p. 279–96.
47. Patall EA, Cooper H, Robinson JC. The effects of choice on intrinsic motivation and related outcomes: a meta-analysis of research findings. *Psychol Bull*. 2008;134(2):270-300.
48. Reeve J. Cognitive Evaluation Theory. In: Ryan R, editor. *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford: Oxford University Press; 2023. p. 33–52.
49. Rheinberg F, Engeser S. Intrinsic motivation and flow. In: Heckhausen J, Heckhausen H, editors. *Motivation and action*. Springer Nature Switzerland AG; 2018. p. 579–622

50. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemp Educ Psychol.* 2020;61(101860).
51. Ryan RM, Deci EL. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness.* The Guilford Press; 2018. 756 p.
52. Schüler J, Wolff W, Duda JL. Intrinsic Motivation in the Context of Sports. In: Schüler J, Wegner M, Plessner H, Eklund RC, editors. *Sport and exercise psychology: theory and application.* Springer Nature; 2023. p. 171–192
53. Sheehy T, Hodge K. Motivation and morality in Masters athletes: a self-determination theory perspective. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2014 ;13(3):273–85.
54. Smith R, Smoll F. Social-Cognitive approach to coaching behaviors. In: Jowette S, Lavallee D, editors. *Social psychology in sport.* [place unknown]: Human Kinetics; 2007. p. 75–90
55. Standage M, Ryan RM. Self-determination theory in sport and exercise. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. *Handbook of sport psychology.* John Wiley & Sons; 2020. p. 37–56
56. Standage M, Vallerand RJ. Motivation in sport and exercise groups. In: Beauchamp M, Eys M, editors. *Group dynamics in exercise and sport psychology.* Routledge; 2014. p. 259–78.
57. Standage M. Self-Determination Theory Applied to Sport. In: Ryan R, editor. *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory.* Oxford:Oxford University Press; 2023. p. 701–23.
58. Swann C. Flow in sport. In: Harmat L, Andersen FØ, Ullén F, Wright J, Sadlo G, editors. *Flow experience: empirical research and applications.* Springer; 2016. p. 51–64
59. Taylor I. The five self-determination mini-theories applied to spor. In: Mellalieu S, Hanton S, editors. *Contemporary advances in sport psychology.* Routledge; 2015. p. 68–90.

60. Trbojević Jocić J, Petrović J. Understanding of dropping out of sports in adolescence. *Kinesiology* . 2021;53(2):245–56.
61. Vallerand RJ. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. *Handbook of Sport Psychology*. John Wiley & Sons; 2007. p. 59–83
62. Vansteenkiste M, Soenens B, Ryan RM. Basic psychological needs theory. In: Ryan R, editor. *The oxford handbook of self-determination theory*. Oxford: Oxford University Press; 2023. p. 84–123.
63. Weiss R, Kipp L, Espinoza S. Youth Motivation and Participation in Sport and Physical Activity. In: Ryan R, editor. *The Oxford Handbook of Human Motivation*. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press; 2019. p. 487–506.

ДОДАТОК А

Інформаційний плакат, на якому зображено модель потокового стану
(авторський)



ДОДАТОК Б

Інформаційний плакат, на якому зображено головні умови виникнення потокового стану (авторський)

Як зробити ПОТІК МОЖЛИВИМ?



Оптимальний виклик

Завдання/вправи повинні бути оптимально складними для спортсмена. Людина повинна відчувати, що їй трошки не вистачає, але вірити що вона здатна це зробити



Однозначний зворотній зв'язок

Забезпечити чіткий та інформативний зворотній зв'язок. Спортсмен повинен відчувати прогрес у виконанні вправи, аби корегувати свої дії в напрямку досягнення мети



Чіткі цілі

Ціль діяльності, завдання, вправи повинні бути максимально чіткими. Просто пограйте в теніс - не підходить. Встановлюйте конкретну кількість та параметри для кожного завдання, але пам'ятайте про перший пункт!

**Без цього потік
неможливий**

