

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Соціально-психологічні чинники залученості дорослих до занять бігом

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Ліщинської І.А.
(прізвище та ініціали)
Керівники
к.психол.н., доц.
Крайніков Е.В.
д.мед.н.,
Полшкова С.Г.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

АНОТАЦІЯ

Мета цієї роботи дослідити соціально-психологічні чинники залученості дорослих до занять бігом. Об'єкт дослідження - мотивація, як психологічний феномен. Дослідження включає вибірку з 72 респондентів (38 жінок і 34 чоловіків) й проводилось онлайн за допомогою анкетування через Google Форму. Респонденти вибірки розподіляються за статтю, віком, рівнем освіти, місцем проживання, сімейним статусом, наявністю дітей, професією, рівнем доходу та біговим стажем. Методологічно застосовувалися опитувальники: SMS-28 (The Sport Motivation Scale), методика «Тілесний локус контролю» (ТЛК), «Шкала М. Розенберга» - Rosenberg self-esteem scale (RSES) та «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Завданням було дослідити вплив соціально-психологічних чинників залученості дорослих до занять бігом і чи мають вони статеву відмінність.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

Спортивна мотивація, біг, бігуни-аматори, фізична активність, мотивація, тілесний локус-контролю, самооцінка, ціннісні орієнтації, соціально-психологічні чинники, психічне та фізичне здоров'я.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАЛУЧЕНОСТІ ДОРΟΣЛИХ ДО ЗАНЯТЬ БІГОМ	10
1.1 Вплив фізичної активності на дорослих.....	10
1.2 Психологічні чинники залученості дорослих до занять бігом.....	14
1.3 Соціальні чинники залученості дорослих до занять бігом.....	18
Висновки до розділу I.....	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАЛУЧЕНОСТІ ДОРΟΣЛИХ ДО ЗАНЯТЬ БІГОМ	23
2.1 Підходи до дослідження мотивації, як психологічного феномену.....	23
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	27
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих даних.....	35
Висновки до розділу II.....	77
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ, СПРЯМОВАНІ НА ЗАЛУЧЕННЯ ДОРΟΣЛИХ ДО ЗАНЯТЬ БІГОМ	81
3.1 Психологічні підходи до пропаганди здорового способу життя.....	81
3.2 Програма психологічного тренінгу, спрямованого на залучення дорослих до занять бігом.....	83
3.3 Аналіз ефективності та результати апробації програми психологічного тренінгу.....	87
3.4 Практичні рекомендації щодо впровадження програми “Програма мотивування дорослих до занять бігом”.....	93
Висновки до розділу III.....	95
ВИСНОВКИ	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	102

ДОДАТКИ.....112

ВСТУП

Вибір та актуальність даної теми дослідження зумовлений феноменом популярності занять бігом серед дорослих українців. Заняття бігом стають інструментом підтримки та покращення здоров'я серед дорослого населення, що є особливо важливим у контексті сучасних проблем у всьому світі, пов'язаних із малорухливим способом життя. В українському суспільстві питання ментального та фізичного здоров'я все більше набувають особливого значення, через війну, економічну нестабільність, невизначеність і стрес. Систематичний огляд досліджень, у якому проаналізовано дані 29 робіт за участю дорослих від 18 до 84 років, переконливо показує: участь у заняттях спортом — незалежно від спортивного досвіду — сприяє емоційному зростанню, покращенню самооцінки та загального задоволення життям. Регулярна фізична активність допомагає зменшити прояви тривоги, стресу, симптомів депресії, а також покращує соціальні зв'язки: люди частіше відчують себе частиною спільноти, легше взаємодіють й виявляють доброзичливість та готовність підтримати інших.. Особливо потужний ефект виявлено у тих, хто бере участь у командних видах спорту — ймовірно, через силу підтримки, взаємної відповідальності та приналежності. На це вказують результати дослідження Ейм, Янг, Гарві, Чаріті і Пейна (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2023). Хоча в нашій країні фізична активність ще не є настільки популярною, як в багатьох інших, але починаючи з 2014 року біг приваблює все більше українців і ця тенденція з кожним роком тільки зростає. На вулицях все частіше можна побачити бігаючих людей, з'явилася велика кількість бігових клубів, проводиться все більше масових спортивних івентів та людей, які приймають в них участь. Біг належить до найбільш доступних і універсальних форм фізичної активності: все, що потрібно — це зручний одяг, простір для руху та бажання рухатися. Чинники, що мотивують дорослих людей бігати, можуть бути різноманітними: бажання поліпшити здоров'я та якість

життя; покращення емоційної регуляції та психологічного благополуччя; досягнення особистих цілей; підвищення самооцінки; покращення соціальних навичок; самореалізація; дисципліна тощо. У дослідженні, проведеному в період пандемії, встановлено: чим вищий у людини рівень усвідомленого життєвого сенсу, тим більше вона схильна до фізичної активності — і то не з примусу, а з внутрішньої мотивації. Такі люди не лише більше рухаються, а й сприймають фізичну активність як особистісну цінність, відчуваючи менше бар'єрів. Водночас саме внутрішня мотивація виявилась ключовим посередником між відчуттям сенсу і поведінкою: вона частково «пояснює», чому деякі люди не зупинились, навіть у стресових умовах. Це підтверджують результати дослідження Гілла та співавт. (Hill et al., 2021). Відсутність українських досліджень у цій сфері створює прогалину, яку важливо заповнити. Розуміння того, які соціальні й психологічні чинники впливають на рішення людей почати бігати є край необхідним, щоб мотивувати громадян займатися бігом, підвищити інтерес до здорового способу життя та розвивати спортивну культуру в країні, що є надзвичайно важливим для фізичного та психологічного благополуччя українців. Попри зростання інтересу до бігу, наукові уявлення про його психологічний вимір у дорослому віці залишаються фрагментарними. Більшість наукових моделей зосереджуються на окремих аспектах мотивації, не охоплюючи цілісно ті внутрішні процеси, які супроводжують вибір бігу як особистої фізичної практики. Теорія самодетермінації, запропонована Десі та Раяном (Deci & Ryan, 2017) пояснює, як автономна мотивація — внутрішнє прагнення, пов'язане з особистими цінностями — визначає сталість участі у спортивній діяльності та впливає на психологічне благополуччя. Валлеран (Vallerand, 2007) розширив цю концепцію у спортивному контексті, підкреслюючи роль внутрішньої і зовнішньої регуляції у формуванні мотиваційного профілю спортсмена. Дослідження тілесного локусу контролю, проведені Лефкуртом (Lefcourt, 2014), звертають увагу на зв'язок між уявленням людини про вплив на власне тіло та рівнем відповідальності за фізичне самопочуття. Самооцінка у розумінні Розенберга (Rosenberg, 1989), як

стабільна характеристика «Я-образу», теж виявляє тісний зв'язок із мотивацією до фізичної активності, зокрема у дорослих, які вперше вступають у спортивні практики. У свою чергу, ціннісні орієнтації у трактуванні Рокича (Rokeach, 1973) задають напрямок, у якому особистість інтерпретує сенс активності, оцінює її значущість та вписує у власну систему життєвих пріоритетів. Хоча окремі емпіричні дослідження, зокрема дослідження Айм з колегами та Гілла з колегами (Eime et al., 2023; Hill et al., 2021) підтверджують зв'язок між психосоціальними змінними та рівнем активності, в українському науковому просторі поки бракує комплексного аналізу мотивації до бігу серед дорослого населення — з урахуванням не лише зовнішніх, а й глибинних психологічних факторів. Ця прогалина стала основою даного дослідження.

Об'єкт дослідження - мотивація, як психологічний феномен.

Предмет дослідження - соціально-психологічні чинники занять бігом у дорослих.

Мета дослідження: дослідити соціально-психологічні чинники занять бігом у дорослих.

Завдання:

1. Проаналізувати наукову літературу з мотиваційних аспектів залученості дорослих до занять бігом.
2. Розробити та провести емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників залученості дорослих до занять бігом.
3. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати.
4. Розробити та провести програму тренінгу з метою мотивування дорослих до занять бігом

Методи дослідження:

1. Аналіз наукової літератури
2. Психодіагностичне дослідження
 - Авторська анамнестична анкета
 - Опитувальник SMS-28 (The Sport Motivation Scale)
 - Методика “Тілесний локус контролю” (ТЛК)

- Методика «Шкала М. Розенберга» - Rosenberg self-esteem scale (RSES)
- Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича.

3. Математико-статистична обробка даних за допомогою статистичної програми Jamovi: тести для незалежних вибірок (t-критерій Стюдента та U-критерій Манна-Уїтні), кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена), факторний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз (критерії Фішера, Уелча та Крускала-Волліса), множинна лінійна регресія .

4. Психологічний тренінг з метою мотивування дорослих до занять бігом.

Характеристика дослідницької вибірки: вибірка склалась з 72 дорослих досліджуваних (38 жінок і 34 чоловіків). Розподіл за віком від 18-60 років; рівнем освіти (середня, середня спеціальна, вища незакінчена, вища, науковий ступінь); місцем проживання (місто, обласний центр, село, селище міського типу); сімейним статусом (одружений/заміжня, не одружений/незаміжня, у стосунках, розлучений/розлучена); наявністю дітей (так/ні); професією; рівнем доходу (низький, середній, вищий за середній, високий); стажем занять бігом (менше 1 року, 1-3 роки, 3-5 років, більше 5 років).

Гіпотеза дослідження: соціально-психологічні чинники, такі як особистісні характеристики, мотиваційні фактори, тілесний локус-контроль, самооцінка та ціннісні орієнтації значно впливають на залученість до занять бігом та не мають статеві відмінності.

Теоретична значущість дослідження полягає в інтеграції підходів теорії самодетермінації, концепції локусу контролю, а також у вивченні мотиваційних процесів через призму ціннісних орієнтацій та самооцінки. Дослідження уточнює й поглиблює уявлення про психологічні механізми залученості дорослих до занять бігом, зокрема у соціокультурному контексті сучасної України. Воно доповнює наявні підходи до вивчення мотивації у спорті з урахуванням внутрішніх регуляторів поведінки, особистісних ресурсів та ментальних структур, і робить внесок у розвиток вітчизняної психології спорту

та здоров'я. Виявлені закономірності можуть бути використані для подальшого вивчення психологічних чинників, що впливають на здоровий спосіб життя дорослого населення у контексті сучасних соціальних трансформацій.

Практична значущість дослідження полягає в глибшому розумінні мотиваційних чинників, які сприяють або, навпаки, стримують дорослих у їхньому рішенні займатися бігом. Результати дослідження відкривають можливості для використання у низці прикладних напрямів:

- у психоконсультуванні — для підтримки дорослих клієнтів у формуванні стабільної внутрішньої мотивації, профілактиці емоційного вигорання, роботі з самооцінкою, тілесним образом, внутрішніми бар'єрами та переконаннями;
- у тренерській практиці — для побудови індивідуального мотиваційного супроводу, адаптації підходів до тренувань з урахуванням психологічних особливостей бігунів, а також запобігання травмам, втраті інтересу до спорту через надмірну орієнтацію на результат;
- у соціальних програмах та спортивних ініціативах — для розробки тренінгів і просвітницьких проєктів, спрямованих на залучення дорослого населення до активного способу життя, розвиток бігових спільнот і зменшення соціальної ізоляції.

Це дослідження зосереджене на пошуку відповідей на запитання: – Які мотиваційні чинники переважають у дорослих бігунів? – Чи пов'язаний тілесний локус контролю з рівнем внутрішньої мотивації? – Яку роль відіграє самооцінка у залученості до регулярного бігу? – Чи є статеві відмінності у психологічних чинниках, що впливають на мотивацію? Таким чином, дослідження може стати практичною опорою для тих, хто працює на перетині психології, спорту й соціальної взаємодії.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАЛУЧЕНОСТІ ДОРΟΣЛИХ ДО ЗАНЯТЬ БІГОМ

1.1. Вплив фізичної активності на дорослих

Науковці досліджували складний взаємозв'язок між спортом, психологією та психічним здоров'ям і було підкреслено глибокий вплив фізичної активності на психологічне та когнітивне благополуччя. Було встановлено, що спорт виходить за рамки фізичних навантажень і стає потужним інструментом емоційної регуляції, розвитку життєстійкості, покращення когнітивних функцій та лікування різних психологічних станів. Багато досліджень, зокрема дослідження Ванкела і Бергера та Сміта з колегами (Wankel & Berger, 1990; Smith et al., 2013), підкреслили терапевтичні переваги занять фізичною активністю та спортом для психічного благополуччя дітей, підлітків і дорослих. Нейробіологічно доведено, що фізична активність викликає значні нейрохімічні та нейрофізіологічні зміни, посилюючи нейрогенез і синаптичну функцію, особливо в таких ділянках мозку, як гіпокамп. Це підкреслює важливу роль спорту в покращенні пам'яті, навчання та пластичності мозку, навіть як засобу боротьби з віковим зниженням когнітивних функцій, що показано у дослідженні Мартіна-Родрігеса з колегами (Martín-Rodríguez et al., 2024). Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (World Health Organization [WHO], 2022), фізична активність позитивно впливає не лише на індивідуальне здоров'я, а й має суспільне, економічне та екологічне значення. Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO, 2021) рекомендує всім дорослим регулярно займатися фізично активною діяльністю. Фізична активність дорослих віком 18-64 років знижує смертність від серцево-судинних захворювань, гіпертонії, раку окремих локалізацій, діабету 2-го типу. Покращується психічне здоров'я (знижуються симптоми тривоги та депресії), покращуються когнітивне здоров'я та сон, також може знижуватись ступінь ожиріння. Регулярна фізична

активність є невід'ємним компонентом здорового та гармонійного життя людини та головним превентивним фактором для профілактики та лікування неінфекційних захворювань. Ризик передчасної смерті знижується на 20–30%, як зазначають Кацмаржик, Фріденрайх, Шірома і Лі (Katzmarzyk, Friedenreich, Shiroma, & Lee, 2022). Приблизно 7–8% усіх випадків серцево-судинних захворювань, депресії й деменції та близько 5% випадків діабету 2-го типу можна було б запобігти, якби люди вели більш активний спосіб життя. Фізична активність покращує психічне здоров'я, зокрема запобігає зниженню когнітивних функцій та зменшує симптоми депресії та тривожності, а також покращує продуктивність. Вона також допомагає утримувати вагу в межах норми та підтримувати загальний рівень здоров'я (WHO, 2023). Як показано у дослідженні Стаббса з колегами (Stubbs et al., 2018), регулярне заняття спортом асоціюється зі зменшенням симптомів тривоги та депресії, поліпшенням настрою та підвищенням самооцінки.

За даними організації Спорт Інгленд (Sport England, 2024), активний спосіб життя сприяє покращенню здоров'я, знижує ймовірність розвитку депресії, діабету та деменції — основних причин смертності у Великій Британії — та зменшує навантаження на національну систему охорони здоров'я. За підрахунками, це дозволяє заощадити 10,5 мільярдів фунтів стерлінгів щорічно на охороні здоров'я та соціальному забезпеченні, завдяки зменшенню кількості звернень до лікарів загальної практики та скороченню використання служб психічного здоров'я.

Здоровий спосіб життя та біг стають модними тенденціями в Україні. Київ є лідером за кількістю проведених змагань та бігунів, які приймали в них участь. Якщо подивитись на статистику тільки одного Київського марафону від компанії Run Ukraine (організатор наймасовіших спортивних забігів в Україні), то можна побачити, як кожного року з 2010 по 2019 роки, зростала кількість учасників. На цю динаміку зростання негативно вплинули спочатку пандемія коронавірусу з соціальною ізоляцією, а потім війна.

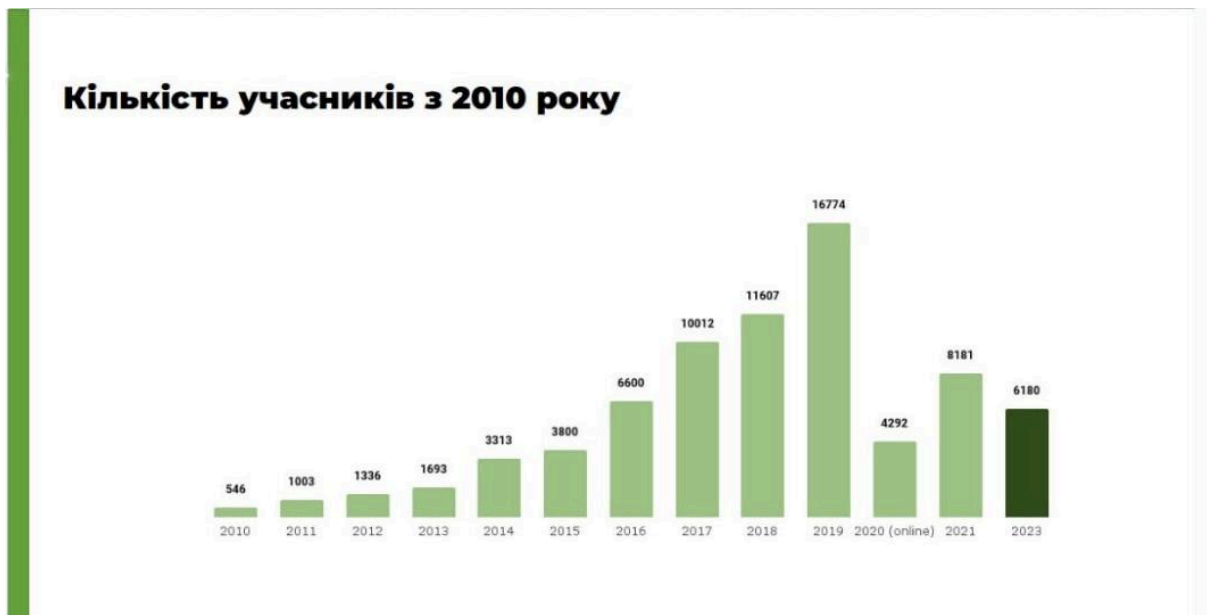


Рис. 1.1. Кількість учасників Київського марафону (Run Ukraine)

Проведені після COVID-19 дослідження, зокрема Младенової та Фолкнера з колегами, показали, що спорт був названий важливим інструментом, як копінг-стратегія подолання наслідків соціальної ізоляції (Mladenova, 2021; Faulkner et al., 2020). Оговтавшись після наслідків коронавірусу і першого шоку після початку війни, українці знов активно бігають і кількість бігунів постійно зростає. Починають бігати навіть ті, кому раніше біг не подобався. Як зазначають Гамфріс, МакЛеод і Русеські (Humphreys, McLeod, & Ruseski, 2014), біг набуває важливого значення під час війни для підтримання фізичного здоров'я та психологічного благополуччя. Одним з факторів феномену популярності бігу може бути те, що біг, як форма фізичної активності відіграє позитивну роль у зменшенні стресу та пов'язаних зі стресом симптомів та як підкреслюють Ван дер Зван, Де Венте, Хейзінк, Бьогельс і Де Брайн (Van Der Zwan, De Vente, Huizink, Bögels, & De Bruin, 2015), має легкодоступну форму самопомоги.

Оскільки біг не потребує спеціалізованого обладнання, він залишається однією з найпривабливіших форм рухової активності, доступною широкому колу людей та здатною задовольнити глибокі особистісні й мотиваційні запити. Люди використовують біг не лише як фізичне навантаження, але і як

ефективний засіб для зниження рівня стресу. Для деяких людей біг - це час для себе, який дозволяє дистанціюватися від щоденних турбот і зосередитись на внутрішніх відчуттях. Люди бігають задля підтримки гармонії між тілом і психікою, що на думку Бізе, Джонсона і Плотнікова, може сприяти загальному відчуттю благополуччя (Bize, Johnson, & Plotnikoff, 2007). Окремо слід виділити групи людей, які шукають нові виклики, ставлять цілі, беруть участь у масових заходах з бажанням подолати особисті обмеження або випробувати свої можливості. Цікавою є мотивація до бігу як засіб соціальної активності, комунікації або навіть для зміцнення міжособистісних зв'язків, включно з романтичними. Це демонструє, що біг може бути інструментом для розвитку і підтримки соціальних взаємин. Як зазначають Старжак і Сас-Новосельський, у кожної людини своя мотивація й, ключовим психологічним аспектом є емоційні переживання та відчуття, які супроводжують процес бігу та як вони впливають на людину (Starzak & Sas-Nowosielski, 2019). Чинники, що впливають на залученість дорослих до бігу, можуть бути різноманітними. В рамках Познанського півмарафону було проведено дослідження, основною метою якого було виявлення мотивів участі у масових бігових заходах. Друга мета полягала у вивченні мотивації участі у півмарафоні серед двох груп респондентів: чоловіків та жінок, а також оцінці відмінностей між ними. Загалом, результати показали, що люди беруть участь у бігових заходах не лише заради фізичної активності, але й для психічного здоров'я. Вони відчують сильні емоції, адреналін, задоволення, релаксацію, втечу від обов'язків і труднощів повсякденного життя та мають можливість будувати соціальні відносини завдяки масовим спортивним заходам, організованим у міських агломераціях. Жінки частіше, ніж чоловіки, шукають у спорті відсторонення від повсякденного життя, а найважливішою групою мотивів для них виявилось бажання пережити сильні, позитивні емоції. За даними Мальхрович-Мошко та Пошти, провідною мотивацією чоловіків виступає прагнення перевірити свої сили та фізичні можливості (Malchrowicz-Moško & Poczta, 2018).

1.2. Психологічні чинники залученості дорослих до занять бігом

Психологічні аспекти займають важливе місце у мотивації дорослих до занять бігом. Вони не лише сприяють покращенню психоемоційного стану, а й відіграють ключову роль у формуванні звички до регулярної фізичної активності. Біг є унікальним засобом для гармонізації внутрішнього світу, підвищення самооцінки та встановлення соціальних зв'язків, що робить його популярним вибором серед дорослих у всьому світі через такі чинники:

1. Саморозвиток та особистісне зростання

Багато людей розглядають біг як спосіб самовдосконалення. Вони прагнуть покращити свою фізичну форму, збільшити витривалість або досягти нових спортивних цілей. Біг часто сприймається як виклик, подолання якого сприяє підвищенню впевненості у собі та зміцненню особистісних якостей, таких як дисциплінованість і цілеспрямованість (Герасімова & Герасімова, 2024).

2. Регуляція емоційного стану

Завдяки підвищенню рівня ендорфінів, біг полегшує перебіг стресу, тривоги та депресивних станів, як показали дослідження Ізер, Вейда, Панков'як і Айм (Eather, Wade, Pankowiak, & Eime, 2023). Регулярні пробіжки можуть стати ефективним інструментом для емоційної стабілізації та подолання негативних психічних станів, що підтвердили Махіндру, Патіл і Агравал (Mahindru, Patil, & Agrawal, 2023).

3. Різні види мотивації

У психологічному аспекті мотивацію до бігу можна розділити на внутрішню і зовнішню. Внутрішня мотивація: це коли люди займаються бігом через власне задоволення, переживають радість від руху, досягнення нових результатів або відчуття гармонії з собою. Внутрішня мотивація є більш стійкою і глибокою. Зовнішня мотивація: це коли для деяких людей важливими є зовнішні фактори, наприклад, участь у змаганнях, отримання визнання чи схвалення від інших, підтримка певного соціального статусу або досягнення зовнішньої фізичної привабливості. Зовнішня мотивація може бути менш

стабільною, але все ж впливає на поведінку, як зазначають Педерсен, Хансен і Елмоє-Естерлунд (Pedersen, Hansen, & Elmoose-Østerlund, 2021). Різні форми мотивації впливають на сприйняття зусиль і рівень задоволення від занять бігом. Мотиви людей варіюються: для одних біг — це можливість насолодитися природою та свіжим повітрям, для інших — спосіб подолати щоденні труднощі, а дехто знаходить мотивацію в конкуренції та прагненні об'єктивно оцінити свої досягнення, як зазначають Гросламбер та ін. (Gros Lambert et al., 2021). Сучасні дослідження роблять акцент на ролі самоефективності та впливу статевих відмінностей у формуванні мотивації до фізичної активності. Зокрема, Шен, Аріффінін і Тхам (Sheng, Ariffin, & Tham, 2025) виявили, що високий рівень самоефективності опосередковує зв'язок між мотивацією до тренувань і фактичною фізичною активністю серед студентів. Дослідники також зафіксували статеві відмінності у мотиваційних профілях, що вказує на необхідність врахування особистісних психологічних особливостей при аналізі залученості до бігу.

4. Підвищення самооцінки

Заняття бігом сприяють зміцненню впевненості у власних силах. Досягнення навіть невеликих спортивних результатів, таких як пробігти певну дистанцію або фінішувати на марафоні, значно підвищує самооцінку та формує позитивний образ "Я", як показують Кім і Ахн (Kim & Ahn, 2021).

5. Соціальна підтримка як психологічний ресурс

Психологічний вплив соціальної взаємодії під час занять бігом виявляється у формуванні відчуття підтримки та прийняття. Участь у бігових групах чи клубах сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню впевненості у власних силах і мотивації до продовження тренувань. Відчуття приналежності до спільноти однодумців допомагає розвивати позитивне емоційне ставлення до бігу, зміцнює самооцінку та сприяє покращенню загального психоемоційного стану.

6. Контроль над тілом та здоров'ям (поведінковий аспект і технології саморегуляції)

Біг дозволяє людині відчувати вплив на свій фізичний стан, що сприяє формуванню відчуття контролю над власним тілом і, ширше, над життям. Такий досвід позитивно впливає на психологічну стійкість, підвищує впевненість у собі та зміцнює суб'єктивне відчуття ефективності власної поведінки. У сучасному цифровому середовищі контроль над тілом та здоров'ям часто реалізується через використання технологічних інструментів, зокрема мобільних фітнес-додатків, які допомагають фіксувати дані про тренування, ставити цілі, відстежувати прогрес і ділитися ним у соціальних мережах, як показали Лін, Мамікіна, Ліндтнер, Делажу і Струб (Lin, Mamykina, Lindtner, Delajoux, & Strub, 2006), а також Паділья, Очоа і Марген (Padilla, Ochoa, & Margain, 2016). Сучасні дослідження, зокрема Цай, Чанг, Чанг і Лін (Tsai, Chang, Chang, & Lin, 2021), показують, що можливість обміну інформацією про фізичну активність у реальному часі через соціальні платформи підсилює відчуття залученості, мотивує до активності та формує нові стійкі звички. Згідно з теорією стимулів, як зазначають Кіллін і Феттерман (Killeen & Fetterman, 1988), якщо позитивне підкріплення (наприклад, схвалення, лайк або схвальний коментар) надається одразу після поведінки, що вимагає зусиль, то ймовірність її повторення значно зростає. Таким чином, біг у поєднанні з цифровими технологіями стає не лише формою фізичної активності, а й способом впливу на поведінкову стійкість і саморегуляцію.

7. Тілесний локус контролю (переконання)

Тілесний локус контролю — це психологічна установка, що відображає, наскільки людина пов'язує свій фізичний стан із власними зусиллями або, навпаки, вважає його результатом зовнішніх обставин, генетики чи випадковості. Люди з внутрішнім локусом контролю схильні брати на себе відповідальність за своє здоров'я та активніше долучаються до занять спортом, зокрема бігом. Вони вірять у власну здатність змінювати фізичний стан завдяки діям — тренуванням, харчуванню, режиму сну. Натомість особи з зовнішнім локусом контролю вважають, що результати у спорті залежать від факторів, які вони не можуть контролювати, що знижує їхню мотивацію до регулярної

активності, як зазначають Парсонс і Бец (Parsons & Betz, 2001). Цей зв'язок підтверджується також у дослідженні Лі, Чжан, Ван і Чен (Li, Zhang, Wang, & Chen, 2025), де встановлено, що внутрішній локус контролю асоціюється з нижчим рівнем тривожності та депресії серед студентів коледжу. Дослідники також підкреслюють, що тілесна автономія може слугувати ресурсом для формування внутрішньої мотивації та вищого рівня самоповаги, що є важливими чинниками участі в регулярній фізичній активності, зокрема бігу. Додатково, результати дослідження Сіггайо (Siggayo, 2022), проведеного серед спортсменів, свідчать, що поєднання внутрішнього локусу контролю та високого рівня наполегливості є значущими предикторами психологічного благополуччя, включно з емоційною стабільністю, відчуттям автономії, самоприйняттям і особистісним зростанням. Це ще раз підкреслює, що тілесна автономія не лише впливає на участь у фізичній активності, але і є суттєвим ресурсом психічної стійкості дорослої людини.

8. Пошук внутрішньої гармонії

Для багатьох дорослих біг є своєрідною медитацією в русі. Ритмічні рухи та зосередженість на диханні допомагають увійти в стан "поток", що сприяє внутрішньому заспокоєнню та зняттю ментального навантаження.

9. Переживання радості від успіхів та прогресу

Досягнення нових спортивних висот, наприклад, скорочення часу пробігання дистанції чи подолання марафонської дистанції, приносить відчуття радості та задоволення. Це зміцнює звичку до занять бігом і мотивує на подальші тренування.

10. Підвищення адаптивності до життєвих труднощів

Біг формує витривалість не лише на фізичному, але й на психологічному рівні. Дорослі, які регулярно займаються бігом, демонструють вищу здатність до адаптації в умовах стресу, а також підвищену резистентність до негативних подій у житті. Сучасні нейробіологічні дослідження підтверджують, що біг підвищує адаптивність до стресових ситуацій через складні біохімічні механізми. Зокрема, біг активує стресову вісь гіпоталамус–гіпофіз–наднирники,

яка відповідає за регуляцію гормональної реакції на стрес; модулює рівні серотоніну (гормону стабільного настрою) та нейротрофічного фактора головного мозку (BDNF – brain-derived neurotrophic factor), що сприяє росту та відновленню нервових клітин; підвищує нейропластичність, тобто здатність мозку адаптуватися до змін; знижує рівень запальних процесів у тілі та стабілізує емоційний стан. Як показано у роботі Новацка-Хмелевської та співавт. (Nowacka-Chmielewska et al., 2022), ці зміни не лише знижують чутливість до стресу, а й формують довготривалу психологічну стійкість до життєвих труднощів та викликів, пов'язаних зі стресом.

1.3. Соціальні чинники залученості дорослих до занять бігом

Соціальне середовище, включно з нормами, традиціями та міжособистісними відносинами, відіграє ключову роль у мотивації дорослих до фізичної активності, зокрема бігу. Розглянемо основні з них:

1. Групова динаміка та почуття спільності

Заняття бігом у групах, клубах або участь у масових бігових заходах сприяють формуванню почуття спільності. Люди, які відчувають себе частиною соціальної групи, мають вищу мотивацію до регулярної фізичної активності. Спільна участь у тренуваннях або змаганнях зміцнює соціальні зв'язки та підвищує відчуття причетності до чогось значущого. Дослідження Цю та ін. (Qu et al., 2023), проведене серед 2721 особу середнього та похилого віку, показало, що участь у колективних рухових активностях (зокрема танцях) суттєво підвищує рівень групової згуртованості, соціальної підтримки та психологічного капіталу. Ці чинники сприяють формуванню внутрішньої стабільності та мотивації до регулярної фізичної активності. Таким чином, спільна участь у тренуваннях або змаганнях зміцнює не лише фізичну витривалість, а й психологічну стійкість, підтримуючи залучення до фізичної активності навіть у періоди зниження внутрішнього ресурсу.

2. Соціальна підтримка

Соціальна підтримка з боку близького оточення — друзів, родини, колег — відіграє суттєву роль у залученні до бігу. Позитивні відгуки, заохочення та визнання успіхів допомагають подолати труднощі й зберегти мотивацію. Наявність однодумців полегшує адаптацію до нових звичок і створює середовище, яке сприяє успіху. Систематичний огляд проспективних досліджень, проведений Скарапкія, Амیرهо, Фолкнером і Сабістоном (Scarapicchia, Amireault, Faulkner, & Sabiston, 2017), підтверджує, що соціальна підтримка є стійким предиктором фізичної активності серед здорових дорослих. Особливо значущою виявилась підтримка з боку друзів, яка впливає не лише на початкову залученість, а й на тривале підтримання активності. Емоційна, інструментальна й інформаційна підтримка були тими чинниками, які мали найпомітніший вплив на поведінкову активність, зокрема регулярні фізичні навантаження.

3. Культурні норми та тренди

У сучасному суспільстві біг стає модною тенденцією, яка підтримується через соціальні мережі, масові заходи та популяризацію здорового способу життя. Зростання престижності бігу у соціальному контексті стимулює дорослих долучатися до цієї активності як способу демонстрації своєї активності, здоров'я та успішності. Потреба в спорідненості — це потреба людини взаємодіяти, залишатися на зв'язку з іншими та мати відчуття причетності до соціального оточення, як зазначають Десі і Раян (Deci & Ryan, 2004), Гадден, Сміт і Ні (Hadden, Smith, & Knee, 2014), Раян, Рігбі і Пшибилські (Ryan, Rigby, & Przybylski, 2006), а також Зайлер, Генсе, Маєр і Мандль (Sailer, Hense, Mayr, & Mandl, 2017).

4. Рольові моделі та приклади

Наявність позитивних рольових моделей, таких як друзі, знайомі або публічні особи, які займаються бігом, може надихати інших на початок тренувань. Люди схильні наслідувати поведінку тих, кого вони вважають авторитетами або близькими за соціальним статусом. При цьому сімейний статус також впливає на мотивацію до бігу: для батьків це може бути приклад

здорового способу життя для дітей, а для пар — спільна активність, що зміцнює стосунки. Незалежно від статусу, сім'я може стати як джерелом підтримки, так і мотивацією до саморозвитку через спорт, як зазначають Гудселл, Гарріс і Бейлі (Goodsell, Harris, & Bailey, 2013).

5. Соціальний статус та самопрезентація

Для багатьох біг є засобом демонстрації свого соціального статусу. Участь у престижних марафонах, носіння брендової спортивної форми чи подолання значних дистанцій можуть стати символами успіху та самореалізації, що підкреслюють статус у соціальній ієрархії.

6. Масові заходи та інфраструктура

Поширення аматорських масових спортивних заходів, таких як марафони, напівмарафони, трейли значно підвищує інтерес до бігу. Доступність спеціалізованої інфраструктури (парки, бігові доріжки, стадіони) також створює сприятливі умови для початку занять і підтримки регулярності тренувань, як зазначає Міністерство молоді та спорту України (n.d.).

7. Колективна мотивація та "ефект натовпу"

Участь у масових бігових подіях стимулює бажання бути частиною чогось більшого. Колективна енергія, атмосфера змагань та підтримка глядачів мотивують учасників досягати нових результатів і подолати власні обмеження. Дослідження Гіббс-Ніколлс, МакКормік і Койл (Gibbs-Nicholls, McCormick, & Coyle, 2022) показує, що існує взаємозв'язок між натовпом та учасниками, завдяки чому якість підтримки (наприклад, проявлений ентузіазм) відображалася на власних емоціях учасників і їх поведінці. Виявляється, що ефективна підтримка сприяє відчуттю гордості та самоефективності; це також сприяє фізичним зусиллям.

8. Професійна спільнота та корпоративна культура

Деякі компанії заохочують своїх співробітників до участі в бігових заходах, організовуючи корпоративні команди або оплачуючи участь у змаганнях. Це сприяє згуртованості колективу, а також мотивує працівників вести активний спосіб життя. Дослідження Кіш і Кенігсторфера (Kisch &

Koenigstorfer, 2017) показує, що участь у корпоративному біговому заході покращує організаційний клімат у співробітників.

Висновки до розділу I

Аналіз сучасних наукових джерел підтверджує, що регулярна фізична активність, зокрема біг, має комплексний позитивний вплив на фізичне та психологічне благополуччя дорослої людини. Біг сприяє профілактиці серцево-судинних захворювань, діабету, депресії, зниженню тривожності, покращенню пам'яті, сну, настрою та якості життя загалом. У сучасних умовах, зокрема під час війни, соціальної нестабільності та високого рівня стресу, біг стає не лише інструментом підтримки фізичного здоров'я, але й засобом психологічної стабілізації та саморегуляції. У розділі також було розглянуто класичні та сучасні теоретичні підходи до мотивації, зокрема теорію самовизначення Десі й Раяна (Deci & Ryan, 2000), теорію очікувань Врума (Vroom, 1964), а також гедоністичний підхід, який зосереджується на прагненні до задоволення та уникненні дискомфорту. Це відкриває ширше розуміння тих психологічних процесів, що визначають включеність дорослих у регулярні бігові практики.

Було проаналізовано ключові психологічні чинники залученості дорослих до бігу: мотивацію (внутрішню та зовнішню), самооцінку, тілесний локус контролю, емоційну регуляцію, потребу у самореалізації, переживання успіху, відчуття контролю над тілом. Біг у цьому контексті розглядається як простір для внутрішнього зростання, самопізнання й відновлення контакту з тілом. Встановлено, що групова динаміка, соціальна підтримка, культурні тренди, рольові моделі, участь у масових заходах, корпоративні ініціативи та доступна інфраструктура суттєво впливають на мотивацію дорослих до занять бігом. Вони формують сприятливе соціальне середовище, що підсилює відчуття спільності, підтримки й соціальної значущості цієї активності.

Таким чином, залученість дорослих до бігу зумовлюється сукупністю психологічних і соціальних чинників. Біг виступає як багатовимірне явище: з

одного боку — як форма фізичної активності, з іншого — як ресурс для підтримки психологічного здоров'я, особистісного розвитку, стабілізації та соціальної інтеграції. Це створює теоретичну основу для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку мотивації до бігу у дорослих.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАЛУЧЕНОСТІ

ДОРΟΣЛИХ ДО ЗАНЯТЬ БІГОМ

2.1. Підходи до дослідження мотивації, як психологічного феномену

Мотивація — це внутрішній психологічний процес, який визначає, чому людина починає діяти, як саме вона діє, і наскільки довго зберігає активність у досягненні цілі. Вона визначає напрям, інтенсивність і стійкість поведінки, впливаючи на вибір дій, їхнє виконання та наполегливість у подоланні перешкод. Мотивація є результатом взаємодії внутрішніх потреб, бажань, інтересів і зовнішніх стимулів, які формують у людини прагнення діяти певним чином. У контексті занять бігом мотивація допомагає:

- зробити перший крок, щоб долучитися до бігу й подолати психологічні бар'єри (страх невдачі, лінь);
- підтримувати регулярність, утримуючи звичку бігати навіть при зниженні ентузіазму;
- долати труднощі, пов'язані з фізичним навантаженням або погодними умовами;
- досягати цілей, таких як пробігти марафон, схуднути або покращити здоров'я.

Вивчення мотивації дозволяє зрозуміти причини залучення: що саме спонукає людей почати бігати — внутрішні чинники (потреба у досягненнях, самореалізація) чи зовнішні (підтримка з боку інших, соціальний статус). Мотивація є основою формування довготривалих звичок, які впливають не лише на фізичне здоров'я, а й на психологічне благополуччя.

Ключові теорії мотивації:

Теорія очікування Врума (Vroom, 1964). Американський психолог Віктор Врум запропонував модель мотивації, яка пояснює, що люди приймають рішення щодо дій, орієнтуючись на очікування стосовно результатів. Вона включає три компоненти: очікування (віра в те, що зусилля призведе до результату), інструментальність (віра в те, що результат призведе до винагороди) та валентність (цінність винагороди). Якщо хоча б один із цих компонентів дорівнює нулю — мотивація зникає. Ця теорія корисна для аналізу рішень бігунів-аматорів щодо участі у тренуваннях і змаганнях.

Теорія самоефективності Бандури (Bandura, 1977). Заснована канадським психологом Альбертом Бандурою. Ця теорія визначає мотивацію як функцію віри у власні здібності. Людина, яка вірить у свій успіх у певній діяльності, має більше шансів досягти результату. Ця віра формується на основі попереднього досвіду, спостереження за іншими, соціальної підтримки та власного емоційного стану. У бігу це може проявлятися у впевненості людини в тому, що вона здатна пробігти заплановану дистанцію чи взяти участь у змаганнях.

Ієрархія потреб Маслоу (Maslow, 1943). Американський психолог Абрахам Маслоу розробив концепцію п'ятирівневої ієрархії потреб: фізіологічні, безпека, соціальні зв'язки, повага та самореалізація. Люди прагнуть задовольнити потреби нижчого рівня перед тим, як перейти до вищих. Біг може слугувати засобом задоволення потреб безпеки (через турботу про здоров'я), соціальних (через участь у клубах), поваги (через досягнення) та самореалізації.

Теорія самовизначення Десі й Раяна (Deci & Ryan, 1985, 2017). Розроблена американськими психологами Едвардом Десі та Річардом Раяном, яка пояснює мотивацію через задоволення трьох базових психологічних потреб: автономії (почуття, що дії є добровільними), компетентності (віра в ефективність власної поведінки) і зв'язку (почуття приналежності до інших). Високий рівень задоволення цих потреб формує внутрішню мотивацію, яка є

більш стійкою та ефективною. Ця теорія є ключовою у поясненні, чому біг може стати інтегрованою частиною стилю життя.

Теорія мотивації до досягнення Аткинсона (Atkinson, 1957). Заснована американським психологом Джоном Вільямом Аткинсоном. Ця теорія пояснює мотивацію через співвідношення двох протилежних тенденцій: прагнення до досягнення успіху (motivation to achieve success, MAS) та уникнення невдачі (motivation to avoid failure, MAF). Мотиваційна поведінка формується на основі індивідуального балансу між цими двома тенденціями. Люди з високим рівнем прагнення до успіху частіше обирають складні завдання, які дають змогу продемонструвати компетентність і отримати визнання. Натомість ті, у кого домінує страх перед невдачею, схильні уникати складних викликів і обирають або надто легкі, або надто складні завдання, щоб уникнути відповідальності за можливу поразку. У контексті бігу ця теорія допомагає пояснити вибір дистанцій, стилі участі у змаганнях і загальну стратегію тренувань — від обережної до ризикової.

Одним із сучасних узагальнених джерел щодо теорій мотивації є «Огляд теорій мотивації» Акуа, Нсія, Анті та Оту (Acquah, Nsiah, Antie, & Otoo, 2021). У цьому огляді систематизовано чотири ключові концепції: ієрархію потреб Абрахама Маслоу (Maslow, 1943), двофакторну теорію мотивації Фредеріка Герцберга (Herzberg, 1959), теорію потреб ERG Клея Альдерфера (Alderfer, 1969) та теорію мотивації до досягнення Девіда МакКлелланда (McClelland, 1961). Акуа з колегами (Acquah et al., 2021) підкреслюють, що всі ці підходи мають спільну логіку побудови: мотиваційна дія виникає лише після задоволення базових потреб, тоді як вищі потреби, такі як самореалізація чи досягнення, виступають як внутрішні мотиваційні чинники. Автори зазначають: «Нижчі потреби повинні бути задоволені перед тим, як вищі потреби можуть мати будь-який мотиваційний вплив, і базові умови, описані Герцбергом як фактори середовища, мають бути забезпечені для запобігання незадоволеності. Вищі потреби за Маслоу, які мають внутрішню природу, відповідають потребам зростання за Альдерфером та мотиваційним факторам Герцберга».

Важливе доповнення до сучасного розуміння мотивації пропонує огляд Морріса, Грел, Раттера, Мехти і Вествотер (Morris, Grehl, Rutter, Mehta, & Westwater, 2022) під назвою «Огляд внутрішньої та зовнішньої мотивації» (On what motivates us: A detailed review of intrinsic v. extrinsic motivation). Дослідники підкреслюють, що поведінка людини може бути зумовлена як зовнішніми стимулами (нагородами, соціальним визнанням), так і внутрішніми мотивами, коли сама діяльність є джерелом задоволення, радості та цінності для особистості. Хоча внутрішня мотивація також орієнтована на досягнення цілей і уникнення небажаних наслідків, подібно до зовнішньої, нейрокогнітивні аспекти цього процесу залишаються недостатньо дослідженими. При цьому, як зазначають автори, саме внутрішня мотивація є стійкішою і більш ефективною для підтримання регулярної фізичної активності, зокрема серед дорослих аматорів. Її розвиток сприяє формуванню усвідомленого вибору здорового способу життя та довготривалому залученню до занять бігом, навіть без зовнішнього тиску чи винагород. Отже, аналіз мотиваційних теорій дає підстави вважати, що залучення дорослих до бігу буде найбільш результативним за умови поєднання внутрішніх мотивів (інтерес, задоволення, самореалізація) із зовнішніми стимулами (соціальна підтримка, участь у подіях, досягнення особистих цілей), що потребує подальшого емпіричного вивчення.

Дослідження, проведене Млодзіком, Малхрович-Мосько і Прабуцьким (Młodzik, Malchrowicz-Moško, & Prabucki, 2024) серед учасників бігового заходу Warta Challenge, показало, що головними мотиваторами участі є контакт із природою та соціальні взаємодії. Учасники зазначали, що саме атмосфера заходів на природі, можливість уникнути натовпу та встановити зв'язки з іншими людьми є визначальними факторами їхньої участі. У межах іншого дослідження, присвяченого трейловому бігу Мейбург і Крюгер (Mayburg & Kruger, 2021), було виокремлено п'ять провідних мотивів: прагнення випробувати себе, турбота про здоров'я, естетична насолода природою, соціальні взаємодії та задоволення від процесу участі. Такий комплекс мотивів ілюструє, як біг стає не лише фізичною активністю, а й джерелом сенсу й

емоційної залученості. Серія досліджень, проведених Баквортом, Кілпатріком і Стенджем (Buckworth et al., 2007; Kilpatrick et al., 2005; Standage et al., 2012), підтверджує важливість як внутрішніх (задоволення, самореалізація), так і зовнішніх (соціальна підтримка, здоров'я) чинників. Автори підкреслюють, що саме поєднання цих аспектів сприяє підтримці регулярної фізичної активності та формуванню сталої спортивної звички.

Таким чином, ефективне залучення дорослих до бігу має ґрунтуватися на поєднанні внутрішніх мотивів (інтерес, задоволення, самореалізація) та зовнішніх стимулів (соціальна підтримка, участь у подіях), що потребує подальшого емпіричного вивчення.

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

На сьогодні розроблено велику кількість методик, але нами було обрано прості, зрозумілі та широко відомі діагностичні інструменти. Спочатку ми розглядали використання Шкали мотивації марафонців (Motivations of Marathoners Scales, MOMS) для оцінки мотивації участі у марафонах. Цей опитувальник був розроблений американськими психологами Мастерсом, Оглом та Джолтоном (Masters, Ogles, & Jolton, 1993) та став одним із найбільш цитованих у дослідженнях мотивації до бігу.

Огляд існуючих адаптованих в Україні методик, що стосуються мотивації до занять спортом, показав відсутність україномовної версії опитувальника MOMS. У зв'язку з цим було обрано інструмент — опитувальник SMS-28 (The Sport Motivation Scale), адаптований українською мовою Христиною Чопко у 2023–2024 роках (Чопко, 2023; 2024) (Додаток А). Опитувальник SMS-28 є валідованим інструментом, що широко застосовується у спортивній психології для оцінки якості мотивації в різних вікових та професійних групах. Водночас варто зазначити, що в українському варіанті використання шкали частково обмежене: з неї вилучено підшкалу «Зовнішня мотивація. Ідентифікація» (Чопко, 2023; Чопко, 2024). Вилучення цієї шкали звузило можливості глибшого аналізу мотиваційної структури, адже саме цей тип мотивації є важливою проміжною ланкою між зовнішніми стимулами й внутрішніми переконаннями.

Без неї складніше зрозуміти, наскільки людина справді ототожнює спортивну активність із власними цінностями, чи діє під впливом зовнішніх очікувань. Це, своєю чергою, обмежує точність і глибину інтерпретації результатів дослідження. Цей опитувальник був розроблений Люком Пелет'є з колегами (Pelletier et al., 1995) для оцінки мотиваційних чинників, що спонукають людей до занять спортом. Він базується на теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) Едварда Десі та Річарда Раяна (Deci & Ryan, 1985, 2017) та містить 28 запитань, об'єднаних у сім шкал, які умовно поділяються на три категорії: внутрішня мотивація, зовнішня мотивація та амотивація.

Шкали внутрішньої мотивації: Знання, Досягнення та Здобуття досвіду. Можна припустити, що люди, у яких домінує внутрішня мотивація, відвідують тренування, бо їм цікаво і приємно дізнаватися більше про свій вид спорту, або ті, хто тренується задля задоволення від постійного самовдосконалення. Це передбачає спрямованість на процес і результат, де Знання - це бажання отримати нову інформацію про спорт, власне тіло чи себе; Досягнення - це прагнення вдосконалювати навички, долати виклики; Здобуття досвіду - пошук улюбленого виду спорту, розвиток, перенесення здобутків у спорті на інші сфери життя.

Шкали зовнішньої мотивації: Ідентифікація, Інтроєкція, Зовнішня регуляція. При Ідентифікації діяльність виконується зовні, але вона вже узгоджується з особистими цінностями, тобто індивід приймає її як свою власну. При Інтроєкції поведінка підкріплюється внутрішнім тиском, наприклад, почуттям провини або тривоги (відчуття обов'язку або страх розчарувати інших). При Зовнішній регуляції йдеться про поведінку, яка контролюється зовнішніми джерелами, такими як матеріальна винагорода або обмеження, накладені іншими (вплив зовнішнього контролю чи соціальних очікувань "так треба").

Амотивація (демотивація): відсутність чітких причин для занять спортом, невпевненість у його сенсі чи користі.

Методика “Тілесний локус контролю” (ТЛК).

Методика, спрямована на дослідження тілесного локусу контролю (ТЛК), була створена Т. Б. Хомуленко, В. О. Крамченковою, Д. М. Турковою, Н. П. Лесніченко та Б. С. Мироновичем (Хомуленко, Крамченкова, Туркова, Лесніченко, Миронович, 2020). Вона дозволяє оцінити, наскільки особистість схильна приписувати причини змін у своєму тілі внутрішнім (інтернальним) або зовнішнім (екстернальним) чинникам. Опитувальник ТЛК містить 20 пар полярних тверджень, які охоплюють п'ять сфер тілесного досвіду:

- здоров'я і хвороби,
- краса і зовнішність,
- харчова поведінка,
- сексуальна поведінка,
- фізична активність і спорт.

Респонденти обирають відповідь для кожної пари за семибальною шкалою Лайкерта: від «-3» до «+3», де значення розподіляються відповідно до рівня згоди з тим чи іншим твердженням: «зовсім не вірно», «не вірно», «скоріше не вірно», «не можу визначитися», «скоріше вірно», «вірно», «повністю вірно». Методика дозволяє оцінити уявлення людини про джерело контролю над станом власного тіла: чи вважає вона, що її здоров'я, зовнішність, поведінка й тілесні реакції залежать переважно від її власних зусиль (внутрішній локус контролю), чи від зовнішніх обставин, думки інших, випадковостей (зовнішній локус контролю).

Методика «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) була створена американським соціальним психологом Морісом Розенбергом для вимірювання загального рівня самоповаги (Rosenberg, 1965). Вона є одним із найпоширеніших інструментів у світовій психології для оцінки глобальної самооцінки особистості. Опитувальник складається з 10 тверджень, що відображають загальні уявлення людини про себе. Половина з них сформульовані позитивно, інша — негативно. Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою: 4 – повністю згоден; 3 – згоден; 2 – не згоден; 1 –

абсолютно не згоден. Наявність як позитивних, так і негативних тверджень дозволяє уникнути ефекту соціальної бажаності та забезпечити більш збалансоване вимірювання. Підсумковий бал дозволяє оцінити загальний рівень самооцінки: чим вищий показник — тим вища самоповага.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича була розроблена американським соціальним психологом Мілтоном Рокичем у 1970-х роках для виявлення системи цінностей особистості — життєвих цілей та засобів їх досягнення, що мають суб'єктивну значущість для людини (Rokeach, 1973). За Рокичем, цінності є ядром особистості, її мотиваційною основою, вони впливають на світогляд, поведінку та життєвий вибір. Методика передбачає ранжування двох списків по 18 цінностей кожен. Респондент упорядковує ці цінності за ступенем особистої важливості, що дозволяє сформувати індивідуальний ціннісний профіль. Рокич розрізняє два типи цінностей:

- Термінальні цінності — уявлення про бажані кінцеві цілі існування (наприклад, щастя, свобода, любов, самореалізація).
- Інструментальні цінності — уявлення про бажані способи поведінки або риси характеру, які сприяють досягненню термінальних цілей (наприклад, чесність, рішучість, відповідальність, вихованість).

Цей поділ відповідає категоріям цінностей-цілей і цінностей-засобів.

Табл. 2.1.

Модель дослідження

Явище, яке досліджується	Методика дослідження
Спортивна мотивація	Опитувальник спортивної мотивації SMS-28 (The Sport Motivation Scale)
Тілесний локус контролю	Методика «Тілесний локус контролю» (ТЛК)
Самоповага	Шкала самоповаги М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)
Ціннісні орієнтації	Методика «Ціннісні орієнтації» М.Рокича

Вік, рівень освіти, місце проживання, сімейний статус, наявність дітей, професія, рівень доходу, біговий стаж	Анамнестична анкета
Соціально-демографічні характеристики (вік, стать, сімейний статус, діти, дохід, професія)	Авторська анкета (соціально-демографічний блок)

Опис вибірки

Опитування проводилось онлайн за допомогою анкетування через Google Форму (Додаток Б). Респонденти вибірки розподіляються за віком від 18-60 років; рівнем освіти (середня, середня спеціальна, вища незакінчена, вища, науковий ступінь); місцем проживання (місто, обласний центр, село, селище міського типу); сімейним статусом (одружений/заміжня, не одружена/незаміжня, у стосунках, розлучений/розлучена); наявністю дітей (так/ні); професією; рівнем доходу (низький, середній, вищий за середній, високий); стажем занять бігом (менше 1 року, 1-3 роки, 3-5 років, більше 5 років). Вибірка склалась з 72 досліджуваних (38 жінок та 34 чоловіків).

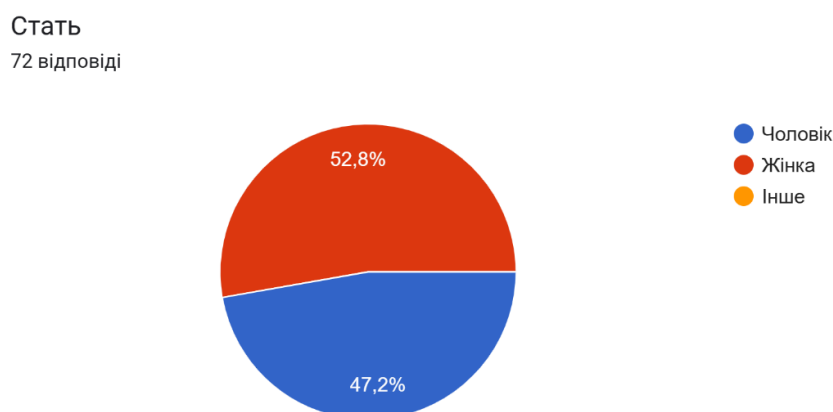


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за статтю

Вік досліджуваних від 18-60 років: 18-29 років – 10 осіб; 30-40 років – 23 особи; 40-50 років – 32 особи; 50-60 років – 7 осіб.

Вік

72 відповіді

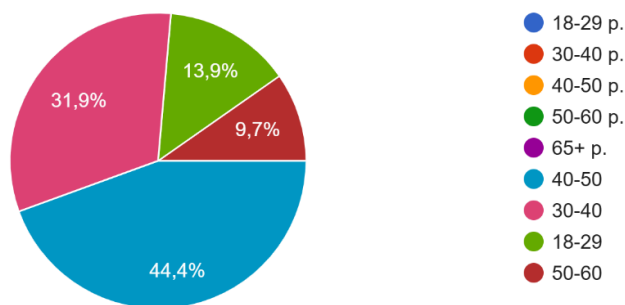


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за віком

Розподіл досліджуваних за рівнем освіти: середня – 1 особа; середня спеціальна – 2 особи; вища незакінчена – 6 осіб; вища - 60 осіб; науковий ступінь – 3 особи.

Рівень освіти

72 відповіді

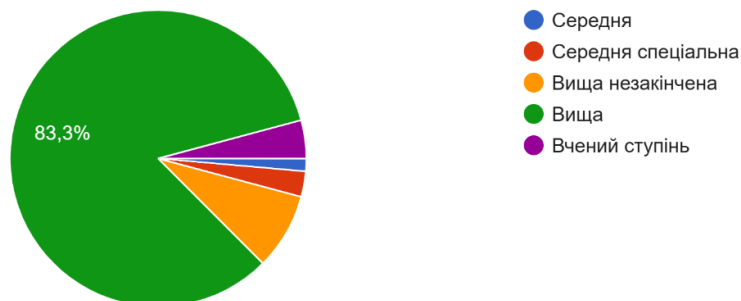


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Розподіл досліджуваних за місцем проживання: місто – 65 осіб; обласний центр – 6 осіб; село – 1 особа.

Місце проживання
72 відповіді

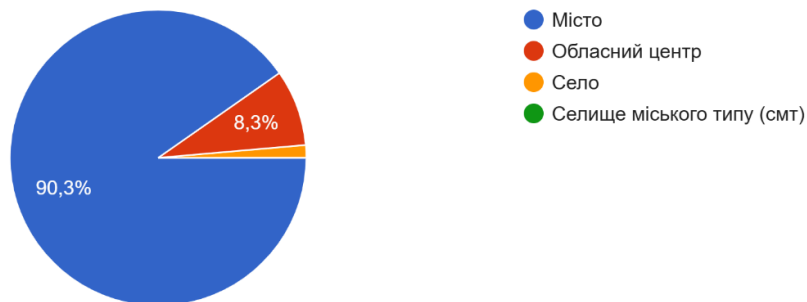


Рис. 2.4. Розподіл вибірки за місцем проживання

Розподіл досліджуваних за сімейним статусом: одружений/заміжня – 44 особи; не одружений/незаміжня – 11 осіб; у стосунках – 10 людей; розлучений/розлучена – 7 осіб.

Сімейний статус
72 відповіді

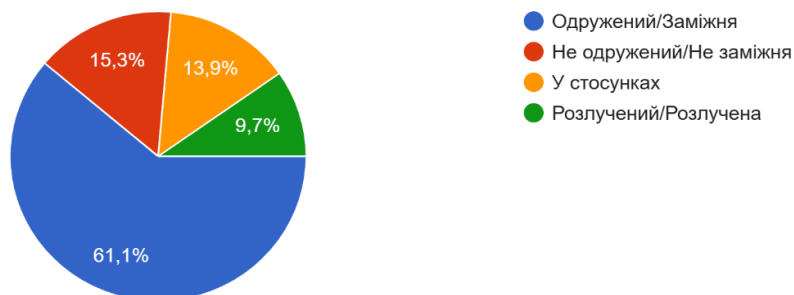


Рис. 2.5. Розподіл вибірки за сімейним статусом

Розподіл досліджуваних за наявністю дітей: мають дітей - 42 осіб; не мають дітей – 30 осіб.

Наявність дітей
72 відповіді

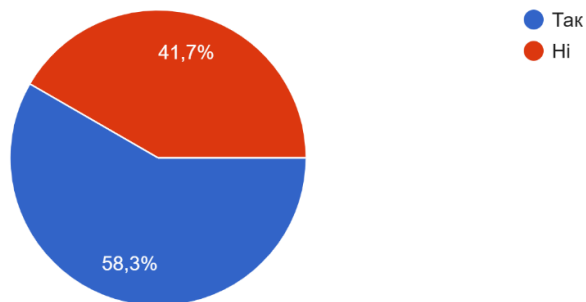


Рис. 2.6. Розподіл вибірки за наявністю дітей

Розподіл досліджуваних за рівнем доходу: низький – 4 особи; середній – 43 особи; вищий за середній – 24 особи; високий – 1 особа.

Рівень доходу
72 відповіді

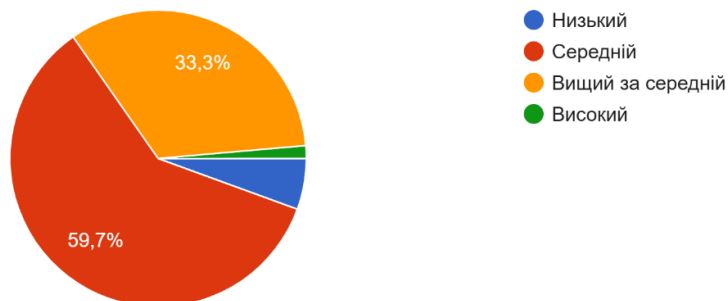


Рис. 2.7. Розподіл вибірки за рівнем доходу

Розподіл досліджуваних за стажем занять бігом: менше 1 року – 11 осіб; 1-3 роки – 10 осіб; 3-5 років – 7 осіб; більше 5 років – 44 особи.

Стаж занять бігом
72 відповіді

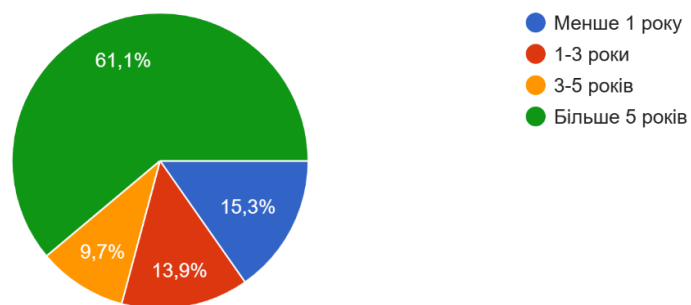


Рис. 2.8. Розподіл вибірки за стажем бігу

2.3. Аналіз та інтерпретація даних

Перед тим, як приступати до самого аналізу отриманих при зборі даних, ми провели аналіз надійності задля оцінки якості методик та зібраних на них даних.

Було отримано високу надійність шкал опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації), окрім лише шкали Інтроекція. Втім для даної шкали встановлено помірний рівень надійності, що близький до значень високого рівня (Альфа Кронбаха = 0.797).

Табл. 2.2.

Аналіз надійності для шкал опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації)

	Альфа Кронбаха
Знання	0.916
Досягнення	0.901
Здобуття досвіду	0.879
Інтроекція	0.797

Зовнішня регуляція	0.809
Демотивація	0.814

Для Тілесного локусу контролю та Самоповаги встановлено високі рівні надійності (Альфа Кронбаха ≥ 0.8).

Табл. 2.3.

Аналіз надійності для методики “Тілесний локус контролю” (ТЛК)

	Альфа Кронбаха
Тілесний локус контролю	0.906

Табл. 2.4.

Аналіз надійності для шкали самоповаги М. Розенберга

	Альфа Кронбаха
Самоповага	0.839

Табл. 2.5.

Аналіз надійності для шкал методики «Ціннісні орієнтації» Рокича

	Альфа Кронбаха
Особистісні	-0.0881
Суспільні	0.0451
Професійні	-0.410
Самоствердження	-0.430
Спілкування	-0.190
Справи	-1.16
Індивідуалістичні	-0.199
Конформістські	-0.313

Альтруїстичні	-0.378
---------------	--------

Аналіз надійності показав, що опитувальник спортивної мотивації SMS-28, методика «Тілесний локус контролю» та шкала самоповаги М. Розенберга характеризуються високою внутрішньою узгодженістю, що підтверджує якість інструментів і надійність отриманих даних.

Натомість шкали методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, продемонстрували недостатню або відсутню внутрішню узгодженість між окремими цінностями, які об'єднані у межах кожної шкали. Інакше кажучи, цінності в межах однієї шкали не виявили чіткої тенденції до спільного змістового виміру, як того вимагає принцип надійності. Такий результат можна пояснити, по-перше, методологічними особливостями самої методики, бо була створена як інструмент суб'єктивного ранжування, а не як тест зі стабільними шкалами. Її головна мета — виявлення індивідуальної ієрархії цінностей, а не побудова стандартизованих шкал. Тому об'єднання окремих цінностей у шкали (на кшталт «особистісні», «суспільні», «професійні» тощо) є вторинною класифікацією, що не завжди узгоджується з емпіричними даними. По-друге, через незручність формату цифрового опитування через Google-Форму. Процес ранжування 18 цінностей є зручним у паперовому форматі, але у Google-формі — часто створює труднощі для респондентів. Необхідність вручну вводити цифри або обирати зі списку вимагає підвищеної уваги, що може призводити до помилок, дублювань, випадкових або не зовсім обдуманих відповідей. Це знижує валідність отриманих даних. По-третє, через індивідуальні відмінності респондентів під час заповнення. Учасники могли відповідати у різних умовах (емоційний стан, втома, відволікання), що також впливає на якість саморефлексії та послідовність вибору. Ідеальні умови для відповіді — повна концентрація, тиша, спокій — в умовах онлайн-опитування далеко не завжди можливі. По-четверте, через однорідність вибірки. У даному дослідженні використовувалась не випадкова вибірка — респонденти поділяли спільні характеристики, зокрема, усі займаються бігом. Це обмежує варіативність

відповідей і знижує розбіжності між учасниками, що штучно зменшує дисперсію і погіршує надійність шкал.

Встановлення статевих особливостей спортивної мотивації, бігового стажу, тілесного локусу контролю, самоповаги та ціннісних орієнтацій

Переходячи безпосередньо до аналізу отриманих даних, в першу чергу ми вирішили порівняти між собою чоловіків та жінок.

За допомогою тесту незалежних вибірок було виявлено, що чоловіки та жінки розрізняються за шкалами Досягнення (t -кр. Стьюдента = 2.167, $p = 0.034$) та Здобуття досвіду (U -кр. Манна-Уїтні = 448, $p = 0.025$).

Табл. 2.6.

Тест для незалежних вибірок при порівнянні чоловіків та жінок за шкалами обраних в дослідженні методик

		Статистика	df (ступенів свободи)	Різниця середніх	p
Тілесний локус контролю	U-кр. Манна-Уїтні	574		2.00	0.416
Самоповага	U-кр. Манна-Уїтні	627		1.95e-5	0.830
Знання	t-кр. Стьюдента	1.806	70.0	2.531	0.075
Досягнення	t-кр. Стьюдента	2.167	70.0	2.749	0.034
Здобуття досвіду	U-кр. Манна-Уїтні	448		2.00	0.025
Інтроекція	U-кр. Манна-Уїтні	613		1.33e-5	0.713
Зовнішня регуляція	t-кр. Стьюдента	-1.279	70.0	-1.505	0.205
Демотивація	U-кр. Манна-Уїтні	585		-6.10e-5	0.491
Біговий стаж	U-кр. Манна-Уїтні	446		-8.46e-5	0.010

Коробкові діаграми демонструють, що жінки мають вищий рівень за шкалою Досягнення та за шкалою Здобуття досвіду, ніж чоловіки. Це вказує на статистично помітну відмінність у рівні мотивації між статями.

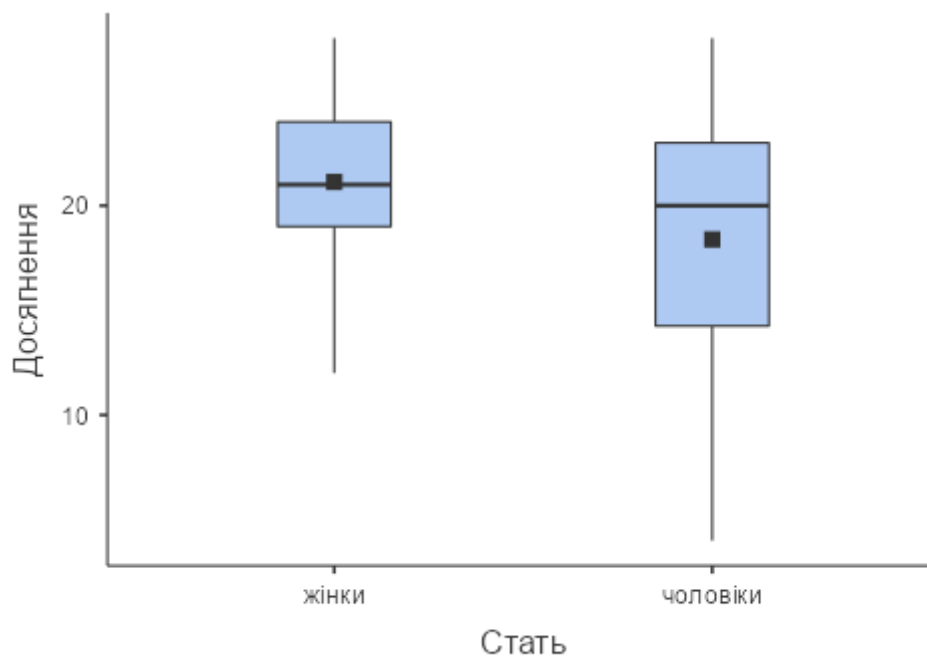


Рис.2.9. Коробкові діаграми за шкалою Досягнення серед чоловіків та жінок

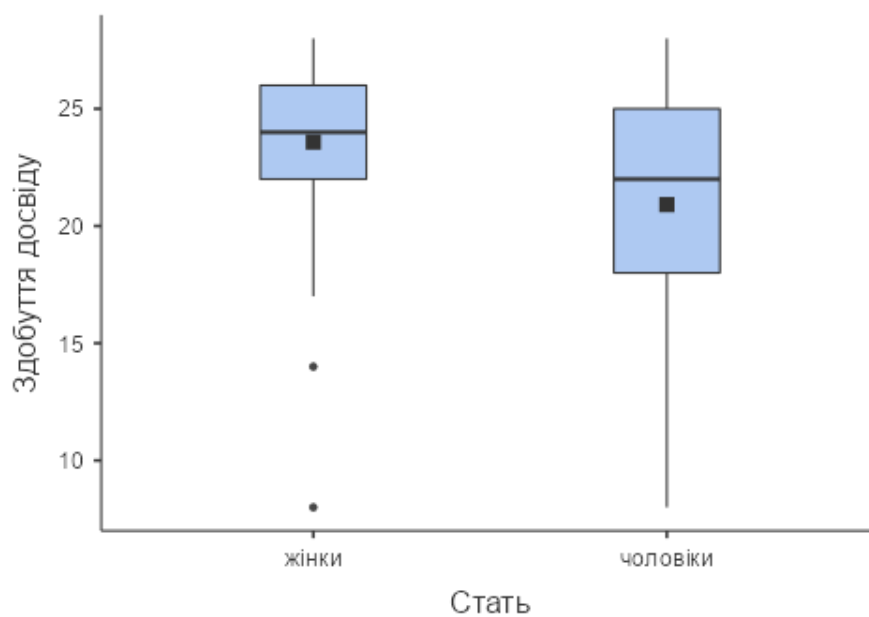


Рис. 2.10. Коробкові діаграми за шкалою “Здобуття досвіду” серед чоловіків та жінок

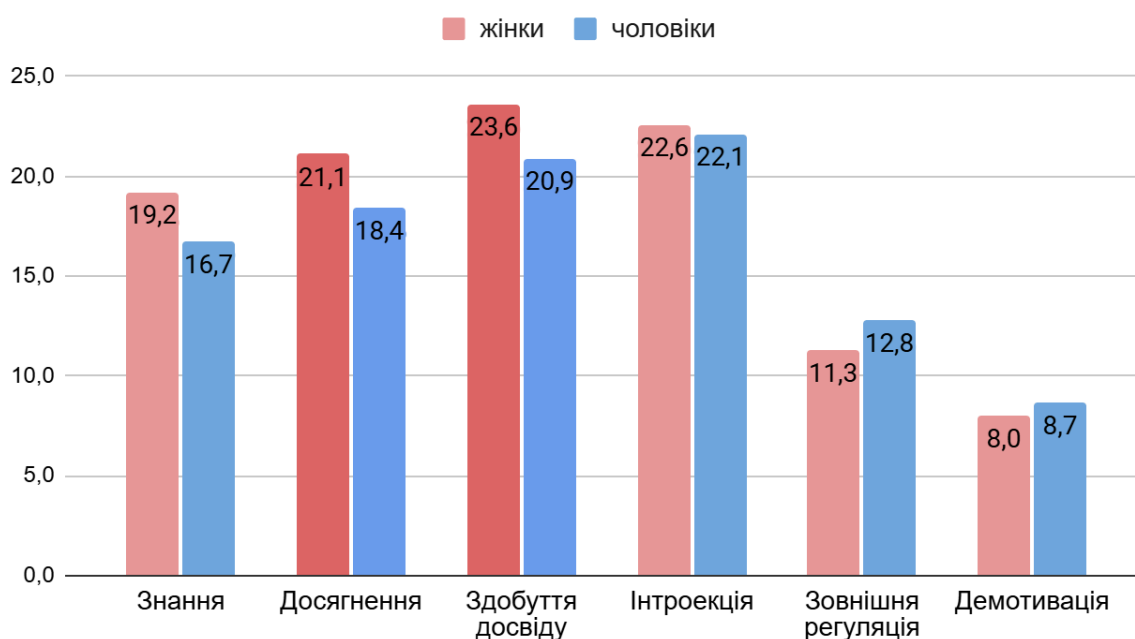


Рис. 2.11. Середні рівні за шкалами опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації) в групі жінок та чоловіків

Ці результати свідчать про те, що жінки сприймають біг не лише як спосіб підтримання фізичної форми, але і як ресурс для психологічного відновлення, самопізнання та емоційної стабілізації. Вищі показники за шкалами внутрішньої мотивації вказують на орієнтацію на процес, розвиток, самореалізацію, а не на зовнішнє визнання. Навіть маючи менший біговий досвід, жінки включаються у тренування з більш глибокою внутрішньою залученістю та зосередженістю на особистих цілях. Для жінок біг часто стає способом відновлення контролю над тілом і життям у контексті ролевих навантажень – професійних, материнських або соціальних. Це також шлях до зміцнення самооцінки та розвитку стійкості через досягнення власних цілей. Їхня мотивація базується на внутрішньому задоволенні від зусиль, відкриттів і самовдосконалення.

На відміну від цього, чоловіки частіше виявляють зовнішньо орієнтовану мотивацію: прагнення до перемоги, визнання, відповідність соціальним очікуванням. Вони розглядають біг як засіб досягнення конкретних цілей (покращення фізичної форми, зниження стресу, підвищення статусу), що

відповідає традиційним уявленням про досягнення та результативність. Їхній фокус більше спрямований на змагальність, а не на процес чи саморефлексію. Менша схильність до емоційної рефлексії та усвідомлення внутрішніх потреб у чоловіків може знижувати рівень внутрішньої мотивації. Це узгоджується з висновками Вандеркаммена, Гофманса і Теунса (Vandercammen, Hofmans, & Theuns, 2014), які виявили, що чоловіки менш схильні до емоційної усвідомленості. Подібні результати отримали Кілпатрік, Гьормлі та Гросс (Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005), а також Дінер з колегами (Deaner et al., 2011), які вказують, що жінки більш орієнтовані на внутрішні мотиви, а чоловіки – на конкурентність і соціальне визнання.

Встановлено також відмінність між чоловіками та жінками за Біговим стажем (U-кр. Манна-Уїтні = 446, $p = 0.010$). Відмітимо, що шкалу Біговий стаж було утворено при ранжуванні кількості років: 1 – менше 1 р., 2 – 1-3 р., 3 – 3-5 р., 4 – більше 5 років.

Виявилось, що жінки мають в середньому менший біговий стаж ніж чоловіки.

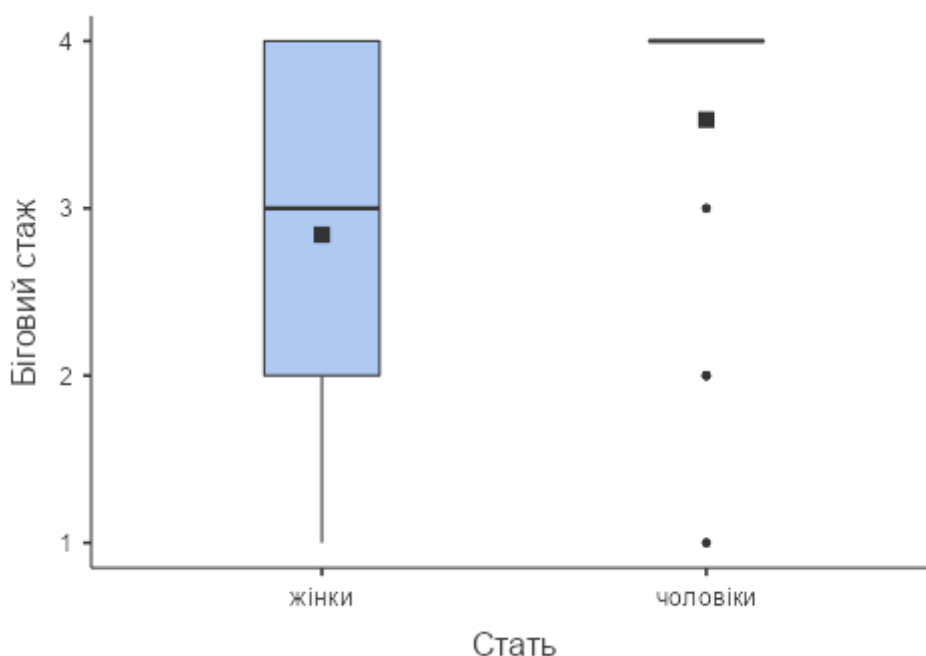


Рис. 2.12. Коробкові діаграми за біговим стажем серед чоловіків та жінок

Це може бути пов'язано з низкою соціальних, психологічних і біологічних чинників. По-перше, жінки нерідко виконують більше соціальних ролей, що створює ефект «подвійного навантаження»: поєднання професійної діяльності, догляду за дітьми, домашніх обов'язків і підтримання стосунків. Ці вимоги зменшують доступний час та ресурси для особистісного розвитку, включно із заняттями спортом. Суспільні норми також часто визначають жінку як основну відповідальну за турботу про родину, що зміщує її пріоритети. По-друге, фізіологічні чинники, зокрема гормональні зміни, менструальний цикл, вагітність чи післяпологовий період, можуть впливати на регулярність і можливість тренувань.

Натомість у чоловіків загалом менше соціальних обмежень у доступі до вільного часу. Крім того, спорт, зокрема біг, для них частіше є засобом досягнення зовнішніх цілей — визнання, статусу, демонстрації сили або переваги. Це підтримується традиційними гендерними нормами, які пов'язують чоловічу ідентичність із конкурентністю, контролем і результативністю. Відповідно, чоловіки частіше сприймають спорт як арену соціального самоствердження. Психологічно така орієнтація на зовнішні досягнення пов'язана із самооцінкою, яка залежить від схвалення з боку оточення. Соціальний тиск уникати проявів «жіночого» (вразливості, слабкості, емоційності) також формує стиль поведінки, орієнтований на домінування й досягнення. Як зазначають у Європейському інституті гендерної рівності (European Institute for Gender Equality, 2021), така соціалізація починається з дитинства і впливає на вибір поведінкових стратегій у дорослому віці. Таким чином, більший біговий стаж у чоловіків може бути зумовлений як об'єктивними зовнішніми можливостями, так і глибшими мотиваційними установками, пов'язаними із самосприйняттям і соціальною ідентичністю.

При дослідженні відмінностей між чоловіками та жінками за шкалами методики «Ціннісні орієнтації» Рокича, статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено.

**Тест для незалежних вибірок при порівнянні чоловіків та жінок за
шкалами методики «Ціннісні орієнтації» Рокича**

		Статистика	df (ступені свободи)	Різниця середніх	p
Особистісні	t-критерій Стьюдента	0.3903	70.0	1086964	0.698
Суспільні	t-критерій Стьюдента	-1.0467	70.0	-3.5093	0.299
Професійні	t-критерій Стьюдента	0.6673	70.0	2.0217	0.507
Самоствердження	t-критерій Стьюдента	-0.0313	70.0	-0.0960	0.975
Спілкування	t-критерій Стьюдента	0.2336	70.0	0.8406	0.816
Справи	t-критерій Стьюдента	-0.2960	70.0	-0.7446	0.768
Індивідуалістичні	t-критерій Стьюдента	-0.9166	70.0	-2.6672	0.362
Конформістські	t-критерій Стьюдента	-0.2350	70.0	-0.7724	0.815
Альтруїстичні	t-критерій Стьюдента	1.0385	70.0	3.4396	0.303

Це може свідчити про те, що структура цінностей у респондентів, які займаються бігом, має багато спільного — незалежно від статі. Такий результат не випадковий. Біг — це більше, ніж фізична активність. Це вибір стилю життя, де важливими стають внутрішня дисципліна, особиста відповідальність, турбота про себе та готовність долати труднощі. Учасники, які обрали цей шлях, уже мають подібні життєві установки — фокус на саморозвитку, автономії, свободі та здоров'ї. Імовірно, саме ці орієнтири й зближують людей у межах вибірки, стираючи типові гендерні відмінності. Цілком можливо, що

заняття бігом формує особливий простір — ціннісний, ментальний, тілесний — де людина стикається з собою без ролей і очікувань. Тут неважливо, хто ти за паспортом. Важливо — навіщо ти це робиш, як слухаєш себе, що для тебе важить. І саме в такому просторі цінності набувають спільного звучання. Окрім того, ми маємо справу з відносно однорідною вибіркою — це люди, які вже інтегрували спорт у своє життя. Вони, ймовірно, мають подібний рівень освіченості, мотивації, внутрішньої організованості. Це може зменшувати прояви статевої відмінностей і формувати спільне поле смислів. І якби ми досліджували більш контрастні групи — за віком, життєвим контекстом чи соціальним досвідом — ціннісні розбіжності, можливо, були б помітнішими. Також важливо враховувати культурний контекст. У сучасному суспільстві відбувається поступова деконструкція жорстких гендерних ролей. Ми дедалі частіше стикаємось із гнучкістю ідентичностей, зі зміщенням у бік універсальних цінностей — підтримки, свободи, розвитку. І біг, як форма автономії й самозабезпечення, дуже органічно вписується в цю тенденцію. Отже, ми можемо говорити про ціннісну спільність, як одну з ознак залученості до бігу. Це не про стать, це про внутрішній вибір. Про те, що дійсно важливо — і що змушує тебе вставати щоранку та бігти.

Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик

Надалі ми перейшли до встановлення взаємозв'язків спортивної мотивації та бігового стажу досліджуваних з психологічними особливостями, відображеними в інших методиках. Оскільки вагома частка шкал не відповідала нормальному розподілу, при проведенні кореляційного аналізу ми обрали коефіцієнт кореляції Спірмена.

Табл. 2.8.

Кореляційні зв'язки шкал опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації) та бігового стажу з методикою “Тілесний локус контролю” та шкалою самоповаги М. Розенберга

		Тілесний локус контролю	Самоповага	Біговий стаж
--	--	-------------------------	------------	--------------

Біговий стаж	коэф. Спірмена	-0.091	0.068	—
	p	0.446	0.569	—
Знання	коэф. Спірмена	0.204	0.064	-0.062
	p	0.086	0.593	0.605
Досягнення	коэф. Спірмена	0.338 **	0.170	-0.055
	p	0.004	0.153	0.645
Здобуття досвіду	коэф. Спірмена	0.251 *	0.154	0.009
	p	0.034	0.196	0.939
Інтродекція	коэф. Спірмена	0.135	-0.039	0.131
	p	0.258	0.742	0.274
Зовнішня регуляція	коэф. Спірмена	-0.071	-0.276 *	0.212
	p	0.555	0.019	0.073
Демотивація	коэф. Спірмена	-0.147	-0.355 **	0.084
	p	0.219	0.002	0.485

Аналіз кореляційних зв'язків між шкалами опитувальника SMS-28, методикою “Тілесний локус контролю” та шкалою самоповаги М. Розенберга показав, що:

- Тілесний локус контролю має позитивний зв'язок зі шкалами Досягнення (коэф. Спірмена=0.338**, p=0.004) та Здобуття досвіду (коэф. Спірмена = 0.251*, p=0.034).

Тілесний локус контролю відображає ставлення людини до різних аспектів власного тіла та здоров'я: хвороб, зовнішності, харчування, фізичної активності й спорту. Особи з інтернальним тілесним локусом контролю вважають, що їхній фізичний стан і самопочуття залежать передусім від особистих зусиль і рішень, тоді як екстернальні — схильні приписувати відповідальність зовнішнім обставинам або іншим людям. У дослідженні виявлено позитивну кореляцію між інтернальним тілесним локусом контролю та шкалами Досягнення та Здобуття досвіду опитувальника спортивної мотивації. Це означає, що респонденти, які відчувають контроль над власним

тілом, частіше проявляють амбітність, внутрішню зацікавленість у процесі та готовність докладати зусиль для досягнення результатів у спорті. Такий зв'язок свідчить, що інтернальний тілесний локус контролю може бути важливим ресурсом для підтримки стабільної мотивації до бігу. Ці люди краще розуміють вплив власних дій на фізичну форму, мають вищий рівень відповідальності за своє самопочуття й активніше шукають нові досвіди для саморозвитку. У цьому контексті тілесне благополуччя варто розуміти не лише як фізичне здоров'я, а як цілісне й гармонійне відчуття себе у власному тілі — комфорт, довіру до тілесних сигналів, здатність піклуватися про себе. Такий досвід не лише підтримує спортивну активність, а й позитивно впливає на психологічне благополуччя загалом.

Далі ми встановили, що:

- Самоповага негативно корелює зі шкалами Зовнішня регуляція (коэф. Спірмена = -0.276 *, $p = 0.019$) та Демотивація (коэф. Спірмена = -0.355 **, $p = 0.002$).

Самоповага позитивно корелює із внутрішньою мотивацією, яка є основою самодетермінації. Самоповага не лише відображає загальне ставлення до себе, а й модерує тип мотивації, до якого схильна людина. Люди з високою самоповагою, як правило, краще розуміють свої потреби та цінності, тому вони частіше мотивуються внутрішніми чинниками: бажанням досягти особистісного розвитку, задоволенням від процесу чи результату. Вони частіше відчують, що можуть бути собою, впливати на власне життя та мати важливі стосунки з іншими — саме ці потреби вважаються базовими у теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна (Deci & Ryan, 2017). У таких людей менше залежності від зовнішньої регуляції (наприклад, схвалення інших), оскільки їхня самооцінка базується на внутрішніх стандартах, а не зовнішніх очікуваннях. Люди з високою самоповагою зазвичай краще розуміють свої цілі, і їхні зусилля відповідають особистим цінностям. Це допомагає їм уникати стану демотивації, який виникає, коли людина не бачить сенсу чи контролю над своїми діями. Висока самоповага забезпечує впевненість у власній

спроможності досягати результатів, що зменшує ризик відчуття безсилля чи апатії. Це частково пояснюється тим, що самоповага тісно пов'язана з відчуттям внутрішнього локусу контролю — вірою в те, що саме особисті зусилля впливають на результат. Такий погляд зміцнює суб'єктивне відчуття контролю над життєвими подіями й знижує ризик демотивації. Люди з високою самоповагою мають стійкіші особистісні межі. Вони менше залежать від оцінок та очікувань соціального оточення. Це робить їх менш вразливими до зовнішньої регуляції, адже вони більше орієнтовані на свої внутрішні відчуття та автономні рішення. Висока самоповага підтримує позитивний емоційний фон, що знижує ризик розвитку демотивації. Люди, які цінують себе, рідше сприймають невдачі як особисту поразку, а радше як тимчасовий виклик. Це допомагає зберігати інтерес і прагнення навіть у складних ситуаціях. Зв'язок між самоповагою і мотивацією працює в обидва боки: коли людина поважає себе, їй легше залишатися внутрішньо вмотивованою, а коли вона займається тим, що має для неї особистий сенс і приносить задоволення — це, у свою чергу, підсилює її самоповагу. Людина з високою самоповагою розглядає заняття спортом не лише як інструмент для досягнення зовнішніх цілей (наприклад, схвалення чи естетичного вигляду), але і як спосіб підтримки здоров'я, зняття стресу чи отримання задоволення. Це забезпечує сталість і послідовність у тренуваннях, що знижує ризик демотивації. Отже, високий рівень самоповаги сприяє формуванню стійкої внутрішньої мотивації, що знижує залежність від зовнішніх чинників і підвищує стійкість до демотивації.

Низька самоповага може суттєво впливати на мотивацію людини та її залежність від зовнішніх чинників. Люди з низькою самоповагою часто не довіряють собі та своїм судженням, тому шукають підтвердження своєї цінності у схваленні інших. Наприклад: людина може займатися спортом лише для того, щоб отримати похвалу чи бути "визнаною" суспільством. Відсутність впевненості у собі може викликати страх невдачі, що призводить до уникнення діяльності або зниження інтересу до неї. Низька самоповага знижує внутрішню впевненість у доцільності своїх дій, що підвищує ризик демотивації — людина

відчуває безглуздість своїх зусиль або не бачить сенсу діяти. Така людина може тренуватися, щоб відповідати чужим очікуванням (наприклад, мати "ідеальне тіло"), але не отримувати задоволення від процесу. Залежність від зовнішньої регуляції робить мотивацію нестійкою: якщо зовнішній стимул зникає (наприклад, похвала чи схвалення), інтерес до діяльності швидко знижується. Крім того, орієнтація на зовнішнє підкріплення у спортивній діяльності підвищує ризик емоційного вигорання, особливо коли зусилля не супроводжуються очікуваним визнанням або результатами. Низька самоповага обмежує здатність людини знайти внутрішній сенс у своїх діях. Людина з низькою самоповагою може швидше здаватися у разі невдач, адже внутрішньо вона не вірить у свою здатність подолати труднощі. Низька самоповага веде до демотивації, а відсутність успіхів чи прогресу погіршує самоповагу, створюючи замкнене коло. Потреба в автономії для людини з низькою самоповагою залишається нереалізованою. Людина з низькою самоповагою сприймає невдачі як підтвердження своєї некомпетентності, а успіхи — як випадковість або заслугу зовнішніх обставин. Це підсилює демотивацію.

- Не було встановлено кореляційних зв'язків бігового стажу ні з тілесним локусом контролю, ані з самоповагою, ані зі шкалами опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації).

Це може мати кілька пояснень як на рівні дослідницької логіки, так і на рівні психологічної інтерпретації.

По-перше, біговий стаж є незалежною змінною, тобто фіксованим, об'єктивним показником (кількість місяців чи років занять), який не змінюється під впливом інших психічних змінних. Він лише вказує на тривалість залученості до бігу, але не розкриває, наскільки цей досвід є глибоким, значущим чи трансформаційним для людини.

По-друге, мотиви занять бігом можуть суттєво відрізнятися: хтось починає бігати через прагнення змінити тіло, інші — щоб зняти напругу, адаптуватися до стресу, повернути собі відчуття контролю, або ж просто за

компанію. Це різноманіття мотивацій у вибірці може «розмивати» будь-які сталі зв'язки між стажем і психологічними характеристиками.

По-третє, самоповага і тілесний локус контролю не обов'язково змінюються від самого лише факту бігової активності. Зміни можуть відбуватися лише тоді, коли біг стає ресурсом: джерелом досягнень, самоперевершення, позитивного досвіду, що інтегрується в ідентичність. Без цього — біг може залишатись просто фізичною активністю, яка не резонує з глибинними психічними структурами.

По-четверте, можливий і часовий чинник: короткий стаж ще не дав змоги людині відчутти зміни, а довготривалий — міг стати звичною рутинною, яка вже не несе психологічного зрушення. Також на результати могли вплинути соціальні, вікові чи особистісні відмінності у вибірці, які не контролювались, але здатні впливати на самоповагу чи мотивацію.

Нарешті, важливо наголосити, що відсутність кореляцій не означає відсутності психологічного зв'язку взагалі, а радше вказує на те, що біговий стаж сам по собі не є детермінантою змін у самоповазі, мотивації чи тілесному локусі контролю. Ключову роль тут, ймовірно, відіграють якість досвіду, тип мотивації, особистісні смисли, рівень рефлексії та підтримка соціального середовища.

Досліджуючи кореляційні зв'язки між шкалами опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації) та шкалами методики «Ціннісні орієнтації» Рокича, було виявлено:

- Здобуття досвіду позитивно корелює зі шкалою Особистісні (коэф. Спір. = 0.295*, $p = 0.012$) та негативно корелює зі шкалою Суспільні цінності (коэф. Спір. = -0.293*, $p = 0.012$);
- Зовнішня регуляція негативно корелює зі шкалою Спілкування (коэф. Спір. = -0.278*, $p = 0.018$).
- Демотивація позитивно корелює зі шкалою Справи (коэф. Спір. = 0.255*, $p = 0.031$).

Всі отримані кореляції виявились середніми за силою.

Кореляційні зв'язки між шкалами опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації) та шкалами методики «Ціннісні орієнтації» Рокіча

		Знання	Досяг-нення	Здобуття досвіду	Інтроєкти	Зовнішня регуляція	Демотивація
Особистісні	коэф. Спір.	0.093	0.076	0.295*	0.144	0.023	-0.090
	p	0.435	0.527	0.012	0.229	0.848	0.453
Суспільні	коэф. Спір.	-0.225	-0.143	-0.293*	0.055	-0.060	0.112
	p	0.057	0.231	0.012	0.644	0.615	0.349
Професійні	коэф. Спір.	0.118	0.083	-0.026	-0.192	0.061	0.075
	p	0.322	0.488	0.831	0.107	0.611	0.532
Самоствердження	коэф. Спір.	-0.024	-0.033	0.092	0.088	0.170	-0.079
	p	0.841	0.781	0.445	0.465	0.154	0.508
Спілкування	коэф. Спір.	-0.089	-0.024	-0.088	-0.152	-0.278*	-0.073
	p	0.455	0.841	0.465	0.204	0.018	0.542
Справи	коэф. Спір.	0.139	0.054	-0.063	0.047	0.152	0.255*
	p	0.244	0.655	0.602	0.697	0.203	0.031
Індивідуалістичні	коэф. Спір.	-0.004	0.036	0.053	0.039	0.118	-0.039
	p	0.972	0.767	0.657	0.743	0.322	0.744
Конформістські	коэф. Спір.	0.123	0.062	-0.025	0.088	-0.040	0.155
	p	0.302	0.604	0.833	0.460	0.740	0.194
Альтруїстичні	коэф. Спір.	-0.149	-0.115	-0.061	-0.140	-0.074	-0.112

	p	0.210	0.336	0.611	0.242	0.537	0.347
--	---	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Позитивна кореляція між шкалами Здобуття досвіду та Особистісні (такі як саморозвиток, самореалізація, внутрішня гармонія, пізнання, творчість) може свідчити про те, що біг для таких учасників є інструментом внутрішнього зростання. Вони схильні бачити у фізичній активності не лише засіб підтримки здоров'я, а й спосіб самопізнання, емоційного відновлення, поглиблення контакту із собою. Такі учасники частіше мають інтроспективний стиль і глибший контакт із власним тілом, що сприяє формуванню більш стійкої та автентичної мотивації до фізичної активності. Це узгоджується з концепціями внутрішньої мотивації, що описані у теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна (Deci & Ryan, 1985), згідно з якими прагнення до самовдосконалення, автономії та компетентності є ключовими чинниками, що забезпечують сталість і глибину мотивації до активної участі.

Негативна кореляція між шкалами Здобуття досвіду та Суспільні цінності (визнання, статус, матеріальне забезпечення, престиж) може вказувати на те, що для осіб із більш внутрішньо орієнтованою мотивацією біг не є способом здобуття зовнішнього схвалення чи демонстрації соціального успіху. Надмірна зосередженість на соціальному визнанні може знижувати цінність бігу як інструменту особистісного розвитку. Це також узгоджується з моделлю "інтегративної мотивації", де внутрішньо мотивовані особистості менше залежать від соціального визнання й більше орієнтуються на внутрішні переживання та результати.

Негативна кореляція між шкалами Зовнішня регуляція (мотивація, зумовлена зовнішніми чинниками: схвалення, покарання, вигода) та Спілкування може свідчити про те, що чим менш соціально значущими для людини є міжособистісні стосунки, тим більше вона покладається на зовнішні стимули, як джерело мотивації до фізичної активності. Це може означати, що людині менш важлива емоційна взаємодія з іншими у процесі бігу, і вона не має вираженої потреби у почутті належності до спільноти. У таких випадках

зовнішні стимули — як-от схвалення, статус або інші винагороди — можуть виконувати роль джерела підтримки, компенсуючи відсутність внутрішнього емоційного залучення.

Позитивна кореляція між шкалами Демотивація та Справи (пов'язані з досягненнями, ефективністю, продуктивністю) може свідчити про наявний внутрішній конфлікт між бажанням бути ефективним та реальною втратою внутрішнього сенсу у заняттях спортом. Людина ніби «мусить» бути активною, результативною, але не відчуває внутрішнього емоційного зв'язку з дією. Така поведінка є типовим проявом інтроектованої мотивації — коли активність виконується з почуття обов'язку, провини чи необхідності «бути хорошим», а не з інтересу чи радості. Це може бути передумовою вигорання або механічного, беззмістовного виконання тренувань.

Ці дані демонструють, що люди з внутрішньою мотивацією до бігу частіше мають особистісно-орієнтовані цінності та менш залежні від соціального схвалення. Орієнтація на зовнішні стимули пов'язана з нижчою потребою у спілкуванні й меншою соціальною включеністю в контексті фізичної активності. Демотивація часто з'являється тоді, коли людина відчуває тиск бути продуктивною будь-якою ціною. У таких випадках біг може втрачати особистий сенс й сприйматися не як бажання, а як обов'язок або «треба».

Аналіз отриманих даних показує, що мотивація до бігу у дорослих тісно пов'язана з їх особистими цінностями та ставленням до себе. Внутрішнє бажання бігати зазвичай ґрунтується на прагненні до розвитку, гармонії та турботи про себе. Натомість коли мотивація зовнішня — наприклад, заради схвалення — або коли вона взагалі відсутня, люди частіше відчужені від процесу, їм важко бути включеними й отримувати задоволення від занять. Ці особливості важливо враховувати під час створення психологічних та тренерських програм, які допомагають підтримувати інтерес до бігу і формувати більш глибоку, стійку мотивацію.

Не було встановлено кореляційних зв'язків бігового стажу зі шкалами методики «Ціннісні орієнтації» Рокича.

Кореляційні зв'язки бігового стажу зі шкалами методики «Ціннісні орієнтації» Рокича

		Біговий стаж
Особистісні	коэф. Спірмена	0.073
	p	0.544
Суспільні	коэф. Спірмена	0.075
	p	0.533
Професійні	коэф. Спірмена	-0.144
	p	0.227
Самоствердження	коэф. Спірмена	0.023
	p	0.851
Спілкування	коэф. Спірмена	-0.000
	p	0.998
Справи	коэф. Спірмена	-0.118
	p	0.325
Індивідуалістичні	коэф. Спірмена	-0.075
	p	0.531
Конформістські	коэф. Спірмена	0.077
	p	0.523
Альтруїстичні	коэф. Спірмена	-0.007
	p	0.952

Це свідчить про те, що тривалість занять бігом не є визначальним чинником у формуванні та зміні системи особистісних цінностей. Інакше кажучи, люди з різним біговим стажом можуть мати однакові або подібні життєві цінності, а біг, навіть при тривалому досвіді, не обов'язково впливає на глибинні ціннісні установки. Це може означати, що цінності є відносно стабільними особистісними структурами, які не змінюються під впливом одного лише виду активності. Такий висновок узгоджується з даними сучасних

досліджень, зокрема лонгітюдного дослідження Б. Веккйоне, Ш. Шварца та співавторів (Vecchione, Schwartz et al., 2020), яке показало, що базові особистісні цінності демонструють високу стабільність навіть у підлітковому віці — періоді інтенсивного розвитку і змін. Отже, можна припустити, що дорослі люди вже мають сформовану ціннісну структуру, і саме вона частково визначає, чому і як вони обирають біг як діяльність, а не змінюється під її впливом.

З метою глибшого аналізу психологічних чинників, що обумовлюють формування різних типів спортивної мотивації, було застосовано множинну лінійну регресію. Ми побудували модель утворення кожної зі шкал опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації), методикою “Тілесний локус контролю”, шкалою самоповаги М. Розенберга та шкалами методики «Ціннісні орієнтації» Рокича. Цей підхід забезпечує можливість не просто виявити статистичні зв’язки, а й визначити ступінь впливу кожного чинника, що має прикладне значення у сфері психологічної підтримки й тренерської діяльності. Вийшло побудувати регресійні моделі для кожної зі шкал опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації), окрім лише шкали Інтроєкція. Втім в кожній з моделей залишився лише один предиктор.

Для шкали Знання було створено модель:

$$\text{Знання} = 29.2165 - 0.0871 * \text{Суспільні.}$$

Серед усіх шкал, розглянутих як незалежні змінні, статистично значущою виявилася лише шкала Суспільні цінності, яка негативно корелює зі шкалою Знання опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації).

Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.0422$, отже 4,22 % дисперсії шкали Знання зумовлено впливом виділеного предиктора.

Табл. 2.11.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Знання

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	29.2165	6.4019	4.56	<.001	

Суспільні	-0.0871	0.0496	-1.76	0.083	-0.205
-----------	---------	--------	-------	-------	--------

Негативна кореляція вказує на те, що переважання зовнішньоорієнтованих цілей знижує прагнення до внутрішнього пізнання й навчання у процесі бігу.

Для шкали Досягнення було створено модель:

$$\text{Досягнення} = 11.6700 + 0.0717 * \text{Тілесний локус контролю.}$$

Як бачимо, Тілесний локус контролю позитивно корелює зі шкалою Досягнення.

Утворена модель пояснює 5,33 % дисперсії шкали Досягнення.

Табл. 2.12.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Досягнення

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	11.6700	4.1625	2.80	0.007	
Тілесний локус контролю	0.0717	0.0361	1.98	0.051	0.231

Це свідчить про те, що бігуни з вищим рівнем тілесної відповідальності (усвідомлення контролю над тілом і станом здоров'я) частіше мають виражене прагнення до спортивних результатів і досягнень. Тілесна усвідомленість виступає важливим предиктором спортивної амбіційності.

Для шкали Здобуття досвіду було створено модель:

$$\text{Здобуття досвіду} = 33.6348 - 0.0882 * \text{Суспільні.}$$

Утворена модель пояснює 6,53 % дисперсії шкали Здобуття досвіду.

Табл. 2.13.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Здобуття досвіду

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	33.6348	5.1472	6.53	<.001	
Суспільні	-0.0882	0.0399	-2.21	0.030	-0.256

Знову ж таки, орієнтація на соціальне схвалення знижує відкритість до тілесних переживань, новизни, внутрішніх змін. Це підтверджує попередні кореляційні результати: мотивація до глибшого, інтроспективного досвіду через біг притаманна особам з меншою орієнтацією на зовнішнє визнання.

Для шкали Зовнішня регуляція було створено модель:

$$\text{Зовнішня регуляція} = 24.207 - 0.386 * \text{Самоповага.}$$

Утворена модель пояснює 12,1 % дисперсії шкали Зовнішня регуляція.

Табл. 2.14.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Зовнішня регуляція

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	24.207	3.978	6.09	<.001	
Самоповага	-0.386	0.124	-3.10	0.003	-0.347

Нижчий рівень самоповаги пов'язаний з вищою залежністю від зовнішніх джерел мотивації (соціального тиску, очікувань інших). Це підтверджують дослідники Едвард Десі та Річард Раян, які ще у 2000 році висунули гіпотезу про те, що високий рівень самоповаги та прийняття себе сприяють формуванню автономної мотивації (Deci & Ryan, 2000). Також це може відображати компенсаторну стратегію: при нестачі внутрішньої підтримки особа шукає підкріплення ззовні.

Для шкали Демотивація було створено модель:

$$\text{Демотивація} = 21.265 - 0.409 * \text{Самоповага.}$$

Утворена модель пояснює 20,4 % дисперсії шкали Демотивація.

Табл. 2.15.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Демотивація

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	21.265	3.0942	6.87	<.001	
Самоповага	-0.409	0.0968	-4.23	<.001	-0.451

Це найсильніша з побудованих моделей. Вона свідчить, що зниження самоповаги суттєво пов'язане з підвищенням демотивації. Люди, які не відчують себе цінними та впевненими, частіше втрачають сенс у спортивних заняттях, не бачать особистої значущості бігу або не відчують контролю над процесом. Це один із ключових психологічних бар'єрів для довготривалого залучення до спорту. Такий стан може також бути пов'язаний з інтродюкованою мотивацією — коли людина діє з почуття обов'язку або внутрішнього тиску, а не з інтересу чи задоволення, як зазначають Едвард Десі та Річард Раян (Desi & Ryan, 2000).

Водночас слід враховувати обмеження отриманих моделей: значення коефіцієнтів детермінації залишаються відносно низькими, що вказує на наявність інших, не включених до аналізу чинників мотивації. Результати варто розглядати як орієнтовні, що окреслюють загальні тенденції, але не вичерпують усього спектру впливів.

Отже, результати множинної регресії дозволили виявити низку значущих предикторів мотивації до занять спортом серед дорослих бігунів. Зокрема, ціннісні орієнтації (особливо – орієнтація на суспільне визнання), тілесний локус контролю та рівень самоповаги мають статистично значущий, хоч і помірний вплив на різні типи спортивної мотивації. Найвиразніше простежується те, що висока самоповага асоціюється з автономною мотивацією та низьким рівнем зовнішнього тиску чи демотивації, тоді як орієнтація на соціальне схвалення, навпаки, знижує інтерес до пізнавального та емоційного аспектів фізичної активності. Крім того, тілесна відповідальність (інтернальний локус контролю) позитивно впливає на мотивацію до досягнення цілей, що підкреслює зв'язок між тілесним сприйняттям і спортивними амбіціями.

Надалі ми застосували експлораторний факторний аналіз, щоб ідентифікувати провідні чинники, які пов'язані зі спортивною мотивацією, з урахуванням шкал решти методик, обраних у дослідженні.

У процесі перевірки передумов для застосування факторного аналізу було отримано значущі результати критерію сферичності Барлетта ($\chi^2 = 230$, $p < 0.001$) та задовільний індекс Кайзера–Мейєра–Олкіна (КМО = 0.656), що вказує на обґрунтованість подальшого проведення аналізу.

За допомогою техніки паралельного аналізу було визначено два фактори як оптимальну кількість для подальшої інтерпретації. Оскільки між виявленими факторами не спостерігалось значущого кореляційного зв'язку ($r = 0.0846$), для їх подальшої обробки було застосовано метод ортогонального обертання (varimax). Паралельний аналіз дав змогу обґрунтовано встановити кількість латентних факторів, релевантних у контексті дослідження. При цьому перший фактор виявився домінантним за змістовим наповненням, тоді як другий — доповнює його. Це покращує інтерпретованість факторної структури за умови припущення незалежності факторів.

Аналіз інформативності виділених факторів:

- **Фактор 1** (відсоток поясненої дисперсії = 32.1). Є найбільш вагомим у структурі спортивної мотивації. Це означає, що саме він пояснює найбільше варіації серед досліджуваних даних і має провідне значення для аналізу в контексті цього дослідження.

- **Фактор 2** забезпечує другий за величиною внесок у пояснення варіативності даних (відсоток поясненої дисперсії = 17.0), що вказує на його допоміжну, але змістовно важливу роль у структурі мотивації.

Табл. 2.16.

Повна пояснена дисперсія

Фактор	SS навантаження	% поясненої дисперсії	Кумулятивний %
1	2.57	32.1	32.1
2	1.36	17.0	49.1

До *Фактору 1* увійшли шкали: Знання, Досягнення, Здобуття досвіду та Інтроекція. Всі шкали входять до складу цього фактору як основні компоненти. Він відображає орієнтацію особистості на самопізнання, розвиток, здобуття

навичок і результатів у спорті. Інтроєкція, попри свою зовнішню природу, у даному випадку може відображати інтерналізовані, частково усвідомлені установки, які все ще пов'язані з внутрішнім тиском, але не заперечують спрямованості на досягнення. Така комбінація шкал узгоджується з концепцією інтегрованої мотивації в межах теорії самовизначення, запропонованої Едвардом Десі та Річардом Раяном (Deci & Ryan, 2000), коли зовнішні цілі поступово стають частиною Я-концепції та сприяють саморозвитку.

До *Фактору 2* увійшли шкали: Інтроєкція, Зовнішня регуляція, Демотивація та Самоповага. Самоповага робить обернений внесок в даний фактор, в той час, як решта шкал – прямий. Цей фактор відображає уразливість до зовнішнього контролю (прагнення схвалення, страх осуду) і схильність до втрати сенсу в спортивній діяльності. Низька самоповага, як протилежна змінна, вказує на те, що внутрішня впевненість і цінність себе знижує залежність від зовнішніх підкріплень і сприяє автономії.

Таким чином, Інтроєкція в обох факторах відіграє різну роль: в першому — як частина інтеграції особистісних цілей, у другому — як джерело внутрішнього тиску. Це підтверджує теоретичну складність цієї форми мотивації, що поєднує як зовнішні, так і внутрішні компоненти, згідно з теорією самовизначення розробленою Едвардом Десі та Річардом Раяном (Deci & Ryan, 2000).

Тілесний локус контролю не увійшов до жодного з факторів.

Це свідчить, що він, ймовірно, має іншу структурну природу — зокрема, стосується не стільки мотивації, скільки усвідомленого й емоційного ставлення до власного тіла, яке охоплює почуття відповідальності за фізичний стан, контроль та самоспостереження. Він може бути більш пов'язаний зі здоров'ям, образом тіла, або саморефлексією, а не з типами мотивації, оціненими у цьому дослідженні. Тілесний локус контролю доцільно розглядати як окремий конструкт, що може опосередковувати мотивацію, але не є безпосередньо частиною мотиваційної структури.

Попри загальну інформативність, виділені фактори пояснюють лише

частину варіації в даних (разом — близько 49%). Це свідчить про те, що структура спортивної мотивації є багатогранною і не зводиться лише до кількох вимірів. Можливо, інші психологічні змінні — такі як тип темпераменту, стилі прив'язаності або соціальне оточення — також відіграють суттєву роль, але не були включені до даної моделі.

Табл. 2.17.

Факторні навантаження за результатами експлораторного факторного аналізу на шкалах обраних методик

	Фактор 1	Фактор 2	Унікальність
Знання	0.917		0.1473
Досягнення	0.957		0.0846
Здобуття досвіду	0.768		0.4061
Інтроєкція	0.337	0.414	0.7153
Зовнішня регуляція		0.687	0.4959
Демотивація		0.587	0.6404
Тілесний локус контролю			0.9566
Самоповага		-0.595	0.6257

Надалі ми застосували експлораторний факторний аналіз на шкалах опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації), методики “Тілесний локус контролю”, шкали самоповаги М. Розенберга та перших трьох шкалах методики «Ціннісні орієнтації» Рокича аби дослідити взаємозв'язки між цими методиками. В методиці «Ціннісні орієнтації» Рокича були обрані лише перші три шкали, оскільки вони вже містять у собі всі питання даного опитувальника. За допомогою методу ортогонального обертання (varimax) було виділено чотири фактори.

Табл. 2.18.

Факторні навантаження за результатами експлораторного факторного аналізу на шкалах опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації),

методики “Тілесний локус контролю”, шкали самоповаги М. Розенберга та методики «Ціннісні орієнтації» Рокича

	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Знання	0.913			
Досягнення	0.962			
Здобуття досвіду	0.759			
Інтродекція	0.340			0.418
Зовнішня регуляція				0.686
Демотивація				0.588
Тілесний локус контролю				
Самоповага				-0.595
Особистісні		0.812	0.578	
Суспільні		-0.959		
Професійні			-0.995	

Табл. 2.19.

Повна пояснена дисперсія при проведенні факторного аналізу для шкал використаних в дослідженні методик

Фактор	SS навантаження	% поясненої дисперсії	Кумулятивний %
1	2.58	23.5	23.5
2	1.62	14.7	38.2
3	1.43	13.0	51.2
4	1.36	12.4	63.6

До *першого фактору* було включено шкали Знання, Досягнення, Здобуття досвіду та Інтродекція опитувальника SMS-28. Кожна з аналізованих змінних позитивно корелює з цим фактором. Перший фактор пояснює 23.5 % дисперсії даних. Цей фактор відображає високий рівень внутрішньої мотивації до бігу, зосередженої на особистісному збагаченні, майстерності, самоосвіті, прагненні

до самовдосконалення. Присутність інтродекції (як частково інтерналізованої зовнішньої регуляції — «я мушу», але вже вбудованої у власну систему вимог) вказує на проміжний етап у процесі інтеріоризації мотивів, що характерно для переходу від контрольованої до автономної мотивації, згідно з теорією самовизначення Едварда Десі та Річарда Раяна (Deci & Ryan, 2000). Отже, цей фактор поєднує як внутрішні мотиви, так і ті, що виникають під впливом внутрішнього обов'язку чи очікувань. Це відповідає логіці поступового переходу від зовнішньої до внутрішньої мотивації. Він описує дорослих, які дійсно залучені у біг і сприймають його не просто як фізичну активність, а як ресурс для особистісного розвитку. Це кластер учасників з переважно самостійною мотивацією, яка може містити певний елемент внутрішнього тиску (наприклад, «я мушу»), але загалом відображає глибоке й стабільне залучення.

З *другим фактором* найтісніше пов'язаними виявились шкала Особистісні цінності, що позитивно корелює з цим фактором, та Суспільні цінності, що корелює негативно. Відсоток поясненої дисперсії даним фактором = 14.7. Цей фактор відображає поляризацію між внутрішніми, гуманістичними цінностями (самореалізація, гідність, творчість, свобода) та соціально орієнтованими цінностями (визнання, статус, матеріальне забезпечення). Негативна кореляція із Суспільними цінностями свідчить про свідоме дистанціювання від зовнішньої оцінки. Цей фактор показує, що деякі дорослі бігуни мають ціннісну сфокусованість на особистісному сенсі занять бігом, натомість не пов'язують біг із соціальним визнанням або зовнішніми стандартами успіху. Це може свідчити про психологічну зрілість, внутрішню автономію та самодостатність. Така ціннісна орієнтація може сприяти стійкому залученню до фізичної активності без ризику емоційного вигорання, оскільки базується на внутрішніх мотивах і екзистенційній значущості процесу.

До *третього фактору* увійшли шкала Особистісні цінності, що позитивно корелює з цим фактором, та Професійні цінності, що корелює негативно. Відсоток поясненої дисперсії даним фактором = 13.0. Це може свідчити про те, що для певної частини респондентів біг постає не як

інструмент досягнення зовнішніх цілей (таких як результативність, ефективність чи визнання), а радше як діяльність, що має глибоке особисте значення. Такі учасники, ймовірно, розглядають біг як простір для внутрішнього зростання, самовираження, відновлення контакту з тілом та емоційним станом. У цьому випадку зниження цінності професійного успіху та досягнень може бути показником трансформації мотиваційної структури — від досягнень до внутрішньої стабільності. Таким чином, даний фактор виявляє тип мотивації, в якому пріоритет надається внутрішньому змісту та саморозвитку в межах спортивної активності, на відміну від продуктивного або кар'єрного підходу до занять бігом.

Четвертий фактор утворився зі шкал опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації): Інтроєкти, Зовнішня регуляція та Демотивація, що позитивно корелюють з цим фактором, а також зі шкали Самоповага, що негативно корелює з фактором. Відсоток поясненої дисперсії = 12.4. Цей фактор показує незбалансовану, зовнішньо обумовлену мотивацію до бігу, яка супроводжується зниженою самоповагою. Така комбінація може відобразити конфлікт між внутрішніми потребами та зовнішнім тиском, можливу незадоволеність собою, відчуття обов'язку замість натхнення.

Це вразлива група дорослих — зниження самоповаги супроводжується втратою сенсу в бігу, відчуттям тиску та зовнішніх очікувань. Згідно з концепцією самодетермінації Едварда Десі та Річарда Раяна (Deci & Ryan, 2000), поєднання високої зовнішньої регуляції з низькою самоповагою є типовим для стану демотивації та переживання втрати суб'єктивного контролю над власною поведінкою. Таким людям може бути потрібна психологічна підтримка, переналаштування внутрішнього діалогу, підвищення автономності мотивації.

Результати факторного аналізу дозволили виявити різні мотиваційні профілі дорослих бігунів. Це підкреслює важливість індивідуального підходу в психологічній підтримці — з урахуванням їхніх цінностей, рівня саморефлексії та особистісної мотиваційної динаміки.

Дослідивши взаємозв'язки мотивації до спорту з психологічними чинниками, ми перейшли до встановлення зв'язків з соціальними чинниками. В першу чергу ми досліджували вікові особливості мотивації до спорту за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу, однак статистично значущих відмінностей за шкалами опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації) виявлено не було.

Табл. 2.20.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за віком

	F	df1	df2	p
Знання	0.267	3	68	0.849
Зовнішня регуляція	0.449	3	68	0.719

Проте встановлено відмінність між віковими групами за біговим стажем ($\chi^2 = 9.808$, $p = 0.020$).

Табл. 2.21.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Крускала-Волліса) при порівнянні груп, утворених за віком

	χ^2	df	p
Досягнення	1.267	3	0.737
Здобуття досвіду	2.127	3	0.546
Інтроєкти	3.196	3	0.362
Демотивація	0.322	3	0.956
Біговий стаж	9.808	3	0.020

Табл. 2.22.

Попарні порівняння за біговим стажем при проведенні однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Крускала-Волліса) при порівнянні груп, утворених за віком

		W	p
18-29 p.	30-40 p.	-3.007	0.145
18-29 p.	40-50 p.	-4.368	0.011
18-29 p.	50-60 p.	-2.164	0.420
30-40 p.	40-50 p.	-1.567	0.685
30-40 p.	50-60 p.	0.245	0.998
40-50 p.	50-60 p.	1.328	0.784

За допомогою попарних порівнянь було встановлено, що досліджувані віком 18-29 р. мають менший біговий стаж, ніж досліджувані віком 40-50 р. ($W = -4.368$, $p = 0.011$).

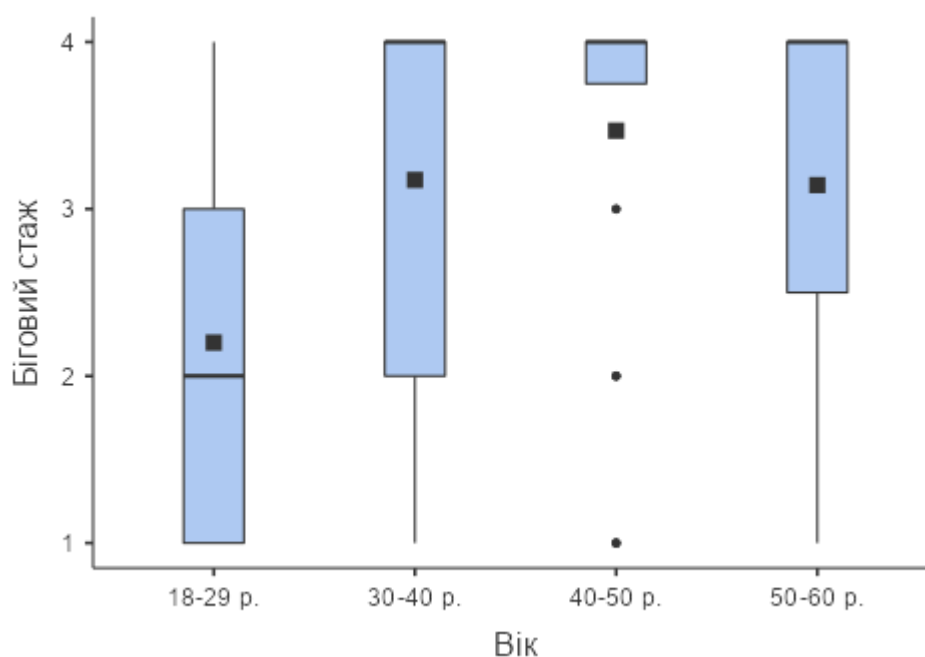


Рис. 2.13. Коробкові діаграми за біговим стажем в різних вікових групах

Хоча мотивація до бігу є стабільною незалежно від віку, біговий стаж варіюється між віковими групами. Цей результат не свідчить про нижчу мотивацію молодших учасників до занять бігом, а радше відображає об'єктивну вікову різницю у тривалості доступного часу для формування регулярної фізичної активності. Молодші респонденти фізично мали менше життєвого

періоду, у межах якого могла накопичитися значна кількість бігового досвіду. Крім того, у віці 18–29 років часто домінують інші життєві пріоритети — навчання, побудова кар'єри, створення соціальних зв'язків, формування особистого життя. Ці фактори можуть обмежувати час і ресурси для регулярних занять бігом, а також відтерміновувати інтеграцію бігу як сталої частини стилю життя. У цьому віці фізична активність часто асоціюється з іншими видами спорту або фітнесу (наприклад, силові тренування чи групові заняття в залі).

Натомість у віковій категорії 40–50 років спостерігається вища стабільність життєвих умов (налагоджений графік роботи, менша залежність від догляду за дітьми, стабільне соціальне середовище), що створює більше можливостей для особистих пріоритетів, зокрема турботи про здоров'я. Біг у цьому віці часто стає не лише фізичною активністю, а й усвідомленим ресурсом: способом регуляції стресу, профілактики вікових змін, збереження активності та емоційної рівноваги. У багатьох респондентів середнього віку біг уже є інтегрованою звичкою, сформованою ще до того, як він набув широкої популярності. Також важливою є роль соціального середовища: у середньому віці люди частіше мають стабільні кола спілкування, в яких спільні заняття бігом підтримують сталість мотивації.

Таким чином, різниця у біговому стажі між віковими групами не є відображенням меншої мотивації молодших респондентів, а радше — свідченням життєвих пріоритетів, доступного часу та контексту розвитку особистості. Біг для різного віку має різне значення: для молоді — це потенційний простір формування звички, для дорослих — вже інтегрована стратегія турботи про себе. Це важливо враховувати при створенні індивідуалізованих програм підтримки та залучення.

Надалі, ми порівнювали групи, утворені за сімейним статусом: в стосунках (10 досліджуваних), в шлюбі (44 досліджуваних), в розлученні (7) та вільні (11). Проте аналіз не виявив значущих відмінностей у спортивній мотивації між групами, що розрізняються за сімейним статусом.

Табл. 2.23.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом

	F	df1	df2	p
Знання	1.123	3	68	0.346
Досягнення	0.964	3	68	0.415

Табл. 2.24.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Крускала-Волліса) при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом

	χ^2	df	p
Здобуття досвіду	02.02	3	0.568
Інтроєкти	4.45	3	0.217
Зовнішня регуляція	1.96	3	0.581
Демотивація	3.33	3	0.344
Біговий стаж	8.94	3	0.030

Проте так само, як і для вікових груп, було встановлено відмінність за біговим стажем.

Табл. 2.25.

Попарні порівняння за біговим стажем при проведенні однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Крускала-Волліса) при порівнянні груп, сформованих за сімейним статусом

		W	p
в розлученні	в стосунках	-1.955	0.511
в розлученні	в шлюбі	-0.289	0.997
в розлученні	вільні	-2.707	0.222
в стосунках	в шлюбі	2.481	0.296
в стосунках	вільні	-1.258	0.810

в шлюбі	вільні	-3.643	0.049
---------	--------	--------	-------

Як бачимо з попарних порівнянь, встановлено відмінність між тими, хто перебуває у шлюбі та тими, хто не перебуває ($W = -3.643$, $p = 0.049$).

У досліджуваних, які перебувають у шлюбі, більший біговий стаж ніж у осіб, які не перебувають у шлюбі.

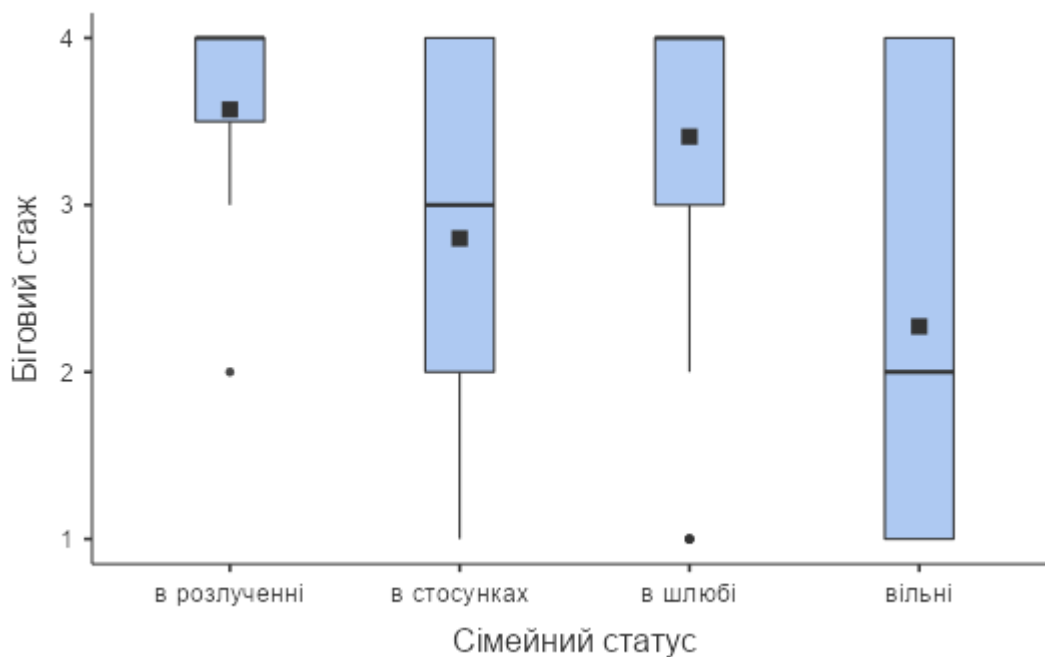


Рис. 2.14. Коробкові діаграми за біговим стажем в групах, утворених за сімейним статусом

Ймовірно, це пов'язано з усталеним способом життя, пріоритетами у сфері здоров'я та звичкою до регулярної фізичної активності, що притаманна сімейним людям. Люди у шлюбі частіше мають підтримку партнера в заняттях спортом. Біг може бути популярним способом провести час разом у парах або з друзями, які також перебувають у шлюбі. Люди, які перебувають у шлюбі, можуть більше піклуватися про своє здоров'я, щоб бути активними та підтримувати свої обов'язки перед сім'єю. Біг може бути способом справлятися зі стресом, пов'язаним із сімейними чи побутовими обов'язками. Шлюб часто асоціюється зі стабільністю, що дозволяє людям інтегрувати регулярні фізичні активності, такі як біг, у свій розклад.

З іншої сторони, у шлюбі часто буває складно знайти час для себе через обов'язки, пов'язані з партнером, дітьми чи домогосподарством. Біг може бути сприйнятий як "час для себе", коли можна розслабитися, впорядкувати думки або навіть відновити емоційну рівновагу. Фізична активність, особливо біг, є відомим способом зниження стресу. Люди у шлюбі можуть використовувати ці моменти для саморефлексії, обдумування важливих питань чи розв'язання проблем без сторонніх впливів. Навіть у гармонійних стосунках кожна людина потребує певного рівня особистого простору. Біг може бути способом зберегти цей баланс, дозволяючи людині займатися чимось лише для себе, незалежно від сімейних зобов'язань. Для багатьох людей біг є не лише способом підтримувати фізичну форму, а й інструментом збереження психічного здоров'я. Це особливо важливо для тих, хто живе у постійному соціальному чи емоційному контакті, як це часто буває у шлюбі. Люди, які перебувають у шлюбі, могли почати займатися бігом ще до вступу в шлюб, і цей досвід може стати частиною їхнього подальшого стилю життя. Зміна статусу не обов'язково призводить до припинення занять спортом, особливо якщо це було важливою частиною їхнього способу життя ще до створення сім'ї. Не виключаємо і того, що люди, які перебувають у шлюбі, ймовірно, старші, оскільки вступають у шлюб у більш пізньому віці, ніж молоді люди. Це частково може пояснити, чому у людей, які перебувають у шлюбі, біговий стаж більший: вони можуть просто бути старшими за віком, що дає їм довшу тривалість часу для занять спортом.

Таким чином, хоча рівень мотивації до бігу не відрізняється залежно від сімейного статусу, біговий стаж вищий у досліджуваних, які перебувають у шлюбі. Це може свідчити про вплив стабільного способу життя, соціальної підтримки та довготривалих пріоритетів, пов'язаних із фізичним і психологічним благополуччям. Водночас біг може виконувати функцію особистого простору навіть у контексті близьких стосунків, слугуючи засобом збереження емоційної рівноваги та ідентичності.

Не було встановлено відмінностей між досліджуваними, які мають дітей, та тими, які не мають, за шкалами опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації).

У досліджуваних, які мають дітей, більший біговий стаж ніж у тих, які не мають дітей.

Табл. 2.26.

Тест для незалежних вибірок при порівнянні тих, хто мають дітей, та тих, хто не мають, за біговим стажем

Шкала	Критерій	Статистика	p
Біговий стаж	U критерій Манна-Уїтні	477	0.046

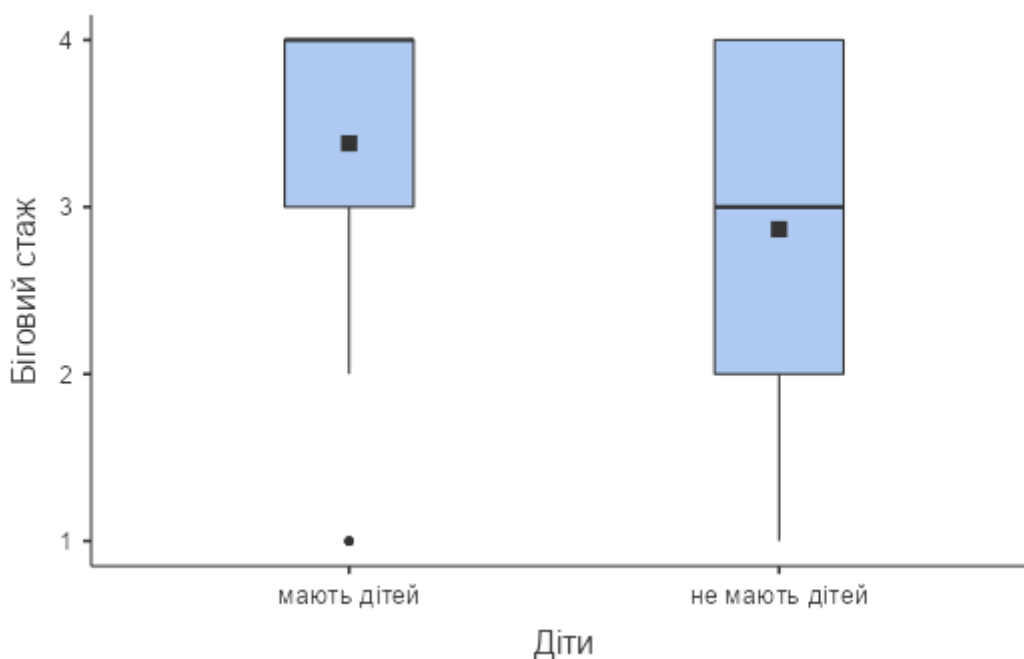


Рис. 2.15. Коробкові діаграми за біговим стажем в групах тих, хто мають дітей, та тих, хто не мають

Причини цього можуть полягати в сукупності кількох факторів. Ось кілька можливих пояснень:

1. Батьківська відповідальність та здоров'я. Люди, які мають дітей, можуть ставити більший акцент на своєму фізичному здоров'ї для того, щоб бути прикладом для своїх дітей, а також для підтримки енергії та здоров'я,

необхідного для догляду за ними. Батьки можуть використовувати біг як спосіб підтримки фізичної форми й боротьби зі стресом, що дозволяє їм бути більш активними та здоровими, щоб доглядати за дітьми.

2. **Організованість та дисципліна.** Батьки часто мають високу організованість і планування свого часу. Це може включати регулярні заняття спортом, такі як біг, що допомагає утримувати фізичну форму та знижувати психоемоційне напруження, пов'язане з батьківськими обов'язками. Вони можуть включати біг у свій розклад як частину дисципліни й здорового способу життя, навіть якщо це відбувається в обмежений час.
3. **Змінені пріоритети та мотивація.** Батьки можуть мати додаткову мотивацію підтримувати фізичну активність через бажання мати більше енергії для дітей, витратити час на активний відпочинок разом з ними або поліпшити своє здоров'я для тривалішого життя. Бажання бути здоровими для сім'ї може стати важливою мотивацією для бігу і фізичних вправ.
4. **Доступність часу для занять спортом.** Батьки, особливо якщо діти вже підросли або відвідують школу, можуть мати більше вільного часу для занять спортом, включаючи біг. Крім того, батьки можуть займатися бігом разом із дітьми, використовуючи це як спосіб спільного проведення часу, що також підвищує їх біговий стаж.
5. **Психологічний аспект.** Наявність дітей може також впливати на стійкість і мотивацію до регулярних занять спортом. Люди з дітьми можуть почувати більше відповідальності за своє здоров'я і фізичну форму, оскільки вони хочуть бути прикладом для своїх дітей, а також підтримувати себе в хорошій формі для догляду за родиною.
6. **Стрес і фізична активність.** Батьки можуть переживати більше стресу через обов'язки з виховання дітей, що своєю чергою, може мотивувати їх використовувати біг як спосіб зняття стресу. Зайняття фізичними

вправами, такими як біг, допомагає регулювати рівень стресу та покращує психоемоційне самопочуття.

7. Вік може бути важливим додатковим фактором, який впливає на біговий стаж людей, які мають дітей. Люди, які мають дітей, зазвичай старші за тих, хто не має дітей, оскільки часто вступають у батьківство в більш зрілому віці.

Попри відсутність відмінностей у рівні спортивної мотивації між досліджуваними, які мають дітей, і тими, які не мають, біговий стаж виявився вищим у першій групі. Це може пояснюватися не лише віковими відмінностями, а й життєвим контекстом. Для батьків біг часто виконує функцію підтримки ресурсу — як фізичного, так і емоційного. Він стає способом турботи про себе, зниження стресу, прикладом для дітей, а також можливістю побути наодинці з собою. В умовах постійної включеності у сімейні справи така форма усамітнення набуває особливого значення, дозволяючи людині відновити внутрішній баланс. Таким чином, біг у цій групі — не лише фізична активність, а й особистісна практика збереження ідентичності та стійкості.

За рівнем доходу вибірку було розділено на дві групи: низький та середній рівень доходу (47 досліджуваних) та вищий за середній рівень доходу (25 досліджуваних). Порівнюючи ці групи за шкалами опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації), було встановлено відмінність за шкалами Досягнення та Інтроєкція.

За біговим стажем не було встановлено відмінностей в групах, утворених за рівнем доходу.

Табл. 2.27.

Тест для незалежних вибірок при порівнянні досліджуваних з низьким і середнім рівнем доходу та досліджуваних з вищим за середній рівнем доходу за шкалами опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації) та біговим стажем

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх
Знання	U критерій Манна-Уїтні	437		0.076	-3.000
Досягнення	U критерій Манна-Уїтні	417		0.043	-3.000
Здобуття досвіду	U критерій Манна-Уїтні	465		0.146	-2.000
Інтроєкти	U критерій Манна-Уїтні	417		0.043	-2.000
Зовнішня регуляція	t-критерій Стьюдента	-1.139	70.0	0.258	-1.409
Демотивація	U критерій Манна-Уїтні	506		0.334	1.000
Біговий стаж	U критерій Манна-Уїтні	495		0.211	1.53e-5

Коробкові діаграми вказують, що досліджувані з середнім та нижчим за середній рівнем доходу мають вищий рівень за шкалами Досягнення та Інтроєкція, ніж досліджувані з вищим за середній рівнем доходу.

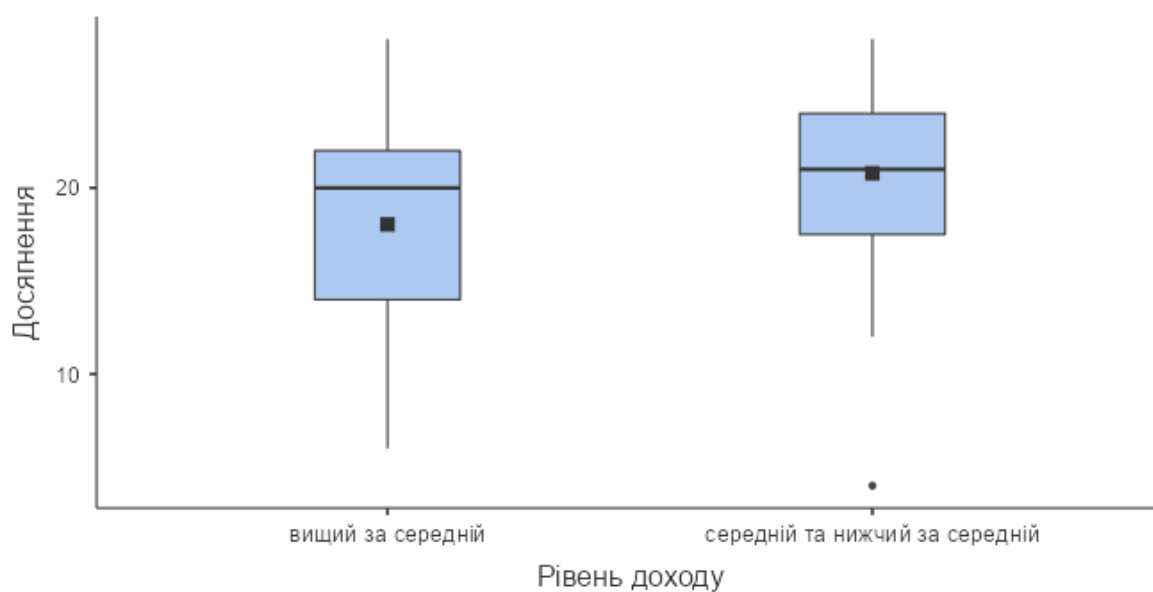


Рис. 2.16. Коробкові діаграми за шкалою Досягнення в групах, утворених за рівнем доходу

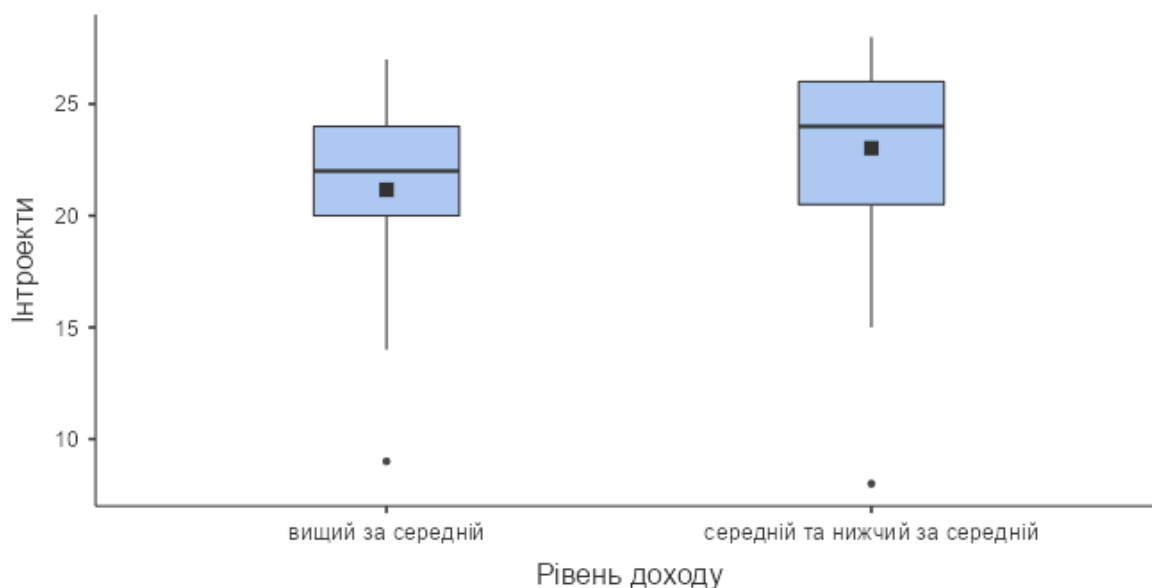


Рис. 2.17. Коробкові діаграми за шкалою Інтроєкти в групах, утворених за рівнем доходу

Те, що люди з середнім та нижчим рівнем доходу демонструють вищий рівень за шкалою Досягнення, може свідчити про прямування до самореалізації та потребі у визнанні. Для них досягнення у спорті можуть компенсувати відчуття недостатньої реалізації в інших сферах. Вони можуть розглядати біг, як спосіб довести свою компетентність, подолати труднощі або досягти успіхів у житті. У таких людей може бути більша потреба досягати цілей, щоб отримати соціальне визнання, яке їм важко здобути в інших аспектах життя, наприклад, у професійній сфері.

Водночас люди з середнім та нижчим рівнем доходу демонструють вищий рівень за шкалою Інтроєкція може пояснюватися зовнішнім тиском і необхідністю відповідати очікуванням. Люди з нижчим рівнем доходу можуть переживати вищий рівень внутрішнього конфлікту, пов'язаного з внутрішніми вимогами, які сформувались під впливом суспільства або виховання, — як власними, так і соціальними, що змушують демонструвати зразковість,

витривалість або дисципліну через фізичну активність. Спорт стає способом подолання внутрішнього дискомфорту або страху не відповідати соціальним стандартам. У суспільстві може існувати установка, що активні заняття спортом асоціюються з дисципліною та наполегливістю, що змушує людей з нижчими доходами використовувати спорт як спосіб показати ці якості.

Нижчий рівень Досягнень і Інтроєкції у групі з вищим рівнем доходу можна пояснити тим, що люди з вищим рівнем доходу, ймовірно, уже досягли певного соціального чи професійного статусу, тому для них досягнення в спорті не є таким важливим чи пріоритетним. Вони займаються спортом для задоволення й підтримки здоров'я, без прагнення доводити свою перевагу чи досягати спортивних вершин. Особи з вищим рівнем доходу можуть мати менше внутрішнього напруження, оскільки їхній соціальний статус і самоповага менше залежать від спортивних досягнень.

Тобто, у групі людей з середнім й нижчим рівнем доходу біг може виконувати компенсаторну функцію, допомагаючи долати внутрішні переживання або соціальні виклики. У групі з вищим рівнем доходу біг розглядається більше як засіб підтримки здоров'я чи задоволення, без акценту на досягнення або внутрішній тиск. Різниця в мотивації до занять бігом за шкалами Досягнення та Інтроєкція між респондентами з різним рівнем доходу може бути результатом різних соціальних, економічних та психологічних обставин.

Таким чином, рівень доходу може впливати не стільки на загальну включеність у біг, скільки на його психологічний сенс. Для одних — це шлях до досягнень і самоствердження, для інших — зона відпочинку і самодопомоги.

Зрештою ми вирішили встановити особливості мотивації до спорту у досліджуваних різних професій, виділивши для цього три групи: Менеджмент, фінанси (25 досліджуваних), Спорт, військова справа (12), ІТ (16).

Табл. 2.28.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Уелча) при порівнянні груп, утворених за сферою професійної діяльності

	F	df1	df2	p
Зовнішня регуляція	0.843	2	23.0	0.443

Проте не було встановлено відмінностей між групами, утвореними за сферою професійної діяльності, за жодною зі шкал опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації), так само як і за біговим стажем.

Табл. 2.29.

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій
Крускала-Волліса) при порівнянні груп, утворених за сферою професійної
діяльності**

	χ^2	df	p
Знання	4.92	2	0.085
Досягнення	2.65	2	0.266
Здобуття досвіду	4.54	2	0.104
Інтроєкти	1.65	2	0.437
Демотивація	1.34	2	0.511
Біговий стаж	3.77	2	0.152

Мотивація до занять бігом, ймовірно, визначається не стільки специфікою професійної діяльності, скільки універсальними психологічними потребами — зокрема потребою в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими, як це зазначають Едвард Десі та Річард Раян (Ryan & Deci, 2000). Люди в різних професіях можуть мати схожі мотиваційні орієнтири — зниження стресу, покращення фізичної форми, підтримка здоров'я, прагнення до самореалізації, задоволення від процесу чи досягнень, потреба у визнанні.

Біговий стаж також не виявив зв'язку з професією, що свідчить про те, що участь у бігу є скоріше результатом індивідуального вибору, ніж впливу професійних обставин. Ці результати підкреслюють: професійна

діяльність не є визначальним чинником мотивації до спорту або спортивного досвіду.

Висновки до розділу II

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати соціально-психологічні чинники, що впливають на залученість дорослих до занять бігом. Було виявлено, що дійсно існують статистично значущі зв'язки між типами мотивації та такими чинниками, як самоповага, тілесний локус контролю та ціннісні орієнтації. Водночас встановлено наявність статевих відмінностей: у мотиваційних профілях жінки частіше орієнтовані на внутрішню мотивацію (шкали Досягнення, Здобуття досвіду), тоді як чоловіки частіше демонструють зовнішню мотивовану поведінку та мають довший біговий стаж. Далі, при аналізі відмінностей за шкалами ціннісних орієнтацій, статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не було виявлено.

Кореляційний аналіз між шкалами мотивації, тілесного локусу контролю та шкалою Самоповага, підтвердив значущість самооцінки як захисного ресурсу проти зовнішньої регуляції та демотивації. Шкала Самоповага негативно корелює зі шкалами Зовнішня регуляція та Демотивація. Шкала Тілесний локус контролю виявила позитивні зв'язки зі шкалами внутрішньої мотивації Досягнення та Здобуття досвіду, що вказує на її роль у підтримці автономної та пізнавальної мотивації.

Кореляційний аналіз між шкалами мотивації та ціннісними орієнтаціями засвідчив, що внутрішня мотивація до бігу, зокрема прагнення до здобуття досвіду, позитивно пов'язана з орієнтацією на самореалізацію, розвиток і пізнання, та негативно — з орієнтацією на досягнення соціального статусу і зовнішнього визнання. Зовнішня регуляція виявила негативний зв'язок із цінністю міжособистісних взаємин, а демотивація — позитивний зв'язок з орієнтацією на досягнення ефективності та результату, що може свідчити про внутрішній конфлікт і втрату особистісного сенсу активності. Отримані дані

підтверджують, що тип мотивації до бігу тісно пов'язаний із ціннісними орієнтаціями особистості.

Біговий стаж не продемонстрував статистично значущих зв'язків із тілесним локусом контролю, рівнем самоповаги, мотиваційними характеристиками або ціннісними орієнтаціями, що свідчить про його незалежність від цих психологічних чинників.

Множинний регресійний аналіз дозволив виявити низку психологічних чинників, що істотно впливають на формування різних типів спортивної мотивації. Орієнтація на соціальне визнання виявилася пов'язаною зі зниженням пізнавального інтересу до занять бігом, що свідчить про її стримувальний вплив на внутрішню залученість до активності. Тілесний локус контролю був пов'язаний із прагненням до досягнення результатів, що підкреслює роль відповідальності за власне тіло в розвитку цілеспрямованості. Найбільш виражені зв'язки виявлено у шкалі самоповаги: її зниження супроводжувалось підвищенням демотивації та залежності від зовнішнього тиску. Це підтверджує, що здорова самооцінка підтримує автономну мотивацію та внутрішню сталість інтересу до бігу. Отримані результати свідчать, що самоповага, тілесна усвідомленість і незалежність від зовнішніх оцінок, є важливими умовами підтримки стабільної та осмисленої мотивації до занять спортом.

Проведений експлораторний факторний аналіз із застосуванням паралельного аналізу дозволив визначити дві оптимальні факторні структури спортивної мотивації на основі шкал усіх залучених методик:

1. Внутрішня мотивація та саморозвиток (шкали Знання, Досягнення, Здобуття досвіду, Інтроекція);
2. Зовнішній тиск, інтроекція, демотивація у поєднанні з низькою самоповагою (шкали Інтроекція, Зовнішня регуляція, Демотивація, Самоповага з оберненим внеском).

Отже, в цих факторах Інтроекція набуває відмінного значення: у першому — як складова особистісного зростання, у другому — як механізм внутрішнього тиску.

- Тілесний локус контролю не увійшов до жодного з факторів.

Надалі, за участю змінних з усіх методик, було виділено чотири ширші фактори, які інтегрують мотиваційні, тілесні, ціннісні виміри та самооцінку. Найбільш стійкою виявилася структура, в якій внутрішня мотивація узгоджена з особистісними цінностями та високим рівнем самоповаги.

Узагальнюючи результати однофакторного дисперсійного аналізу, можна зробити висновок, що біговий стаж статистично значуще пов'язаний із віком, статтю, сімейним статусом і наявністю дітей. Старші учасники (40–50 років), ті, хто перебуває у шлюбі, батьки, а також чоловіки мають довший досвід занять бігом порівняно з іншими групами. Натомість не було виявлено зв'язку бігового стажу з рівнем доходу чи професійною діяльністю, що свідчить про те, що вибір займатися бігом радше зумовлений особистими чинниками, ніж соціальним статусом або економічним становищем. Натомість респонденти з нижчим доходом демонстрували вищий рівень за шкалами мотивації Досягнення та Інтроекція, що може свідчити про компенсаторну роль фізичної активності.

З якими обмеженнями ми стикнулися у дослідженні:

- Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича показала низький рівень внутрішньої узгодженості шкал у межах цифрового формату, що могло вплинути на валідність результатів.

- Шкала зовнішньої мотивації «Ідентифікація» не була включена в опитувальник SMS-28 через відсутність адаптації в Україні, що частково звузило спектр інтерпретацій мотиваційної структури.

- Вибірка є цілеспрямованою та обмеженою лише респондентами, які вже займаються бігом, що впливає на варіативність і обмежує узагальнення результатів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження надали часткове підтвердження гіпотези щодо впливу соціально-психологічних чинників на мотивацію до бігу. Статеві відмінності проявилися у біговому стажі та розбіжностях мотиваційних профілів. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого дослідження особистісних механізмів мотивації до фізичної активності.

РОЗДІЛ III

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ, СПРЯМОВАНІ НА ЗАЛУЧЕННЯ ДОРΟΣЛИХ ДО ЗАНЯТЬ БІГОМ

3.1. Психологічні підходи до пропаганди здорового способу життя

У сучасних умовах, коли здоров'я стає пріоритетом не лише медичної, а й соціально-психологічної політики, питання пропаганди здорового способу життя набуває особливої актуальності. Особливе значення у цьому процесі має не лише інформування про користь фізичної активності, а й усвідомлене формування ставлення до неї як до цінності, що інтегрується у стиль життя людини. У цьому контексті психологічна робота має бути міждисциплінарною, глибокою й адаптованою до індивідуальних особливостей людини. Один з ефективних інструментів — залучення до занять бігом як одного з найбільш доступних і гнучких видів рухової активності. Психологічне обґрунтування доцільності таких інтервенцій спирається, зокрема, на положення теорії самодетермінації Едварда Десі та Річарда Раяна (Ryan & Deci, 2000), яка підкреслює важливість внутрішньої мотивації, автономії та самоактуалізації у процесі прийняття рішень щодо фізичної активності. Нижче представлено основні психологічні підходи, які можуть бути використані як для популяризації здорового способу життя загалом, так і для підвищення залученості дорослих до регулярної фізичної активності, зокрема бігу:

1. Психоедукація

Спрямована на формування інформованого ставлення до здоров'я, спорту, психоемоційного благополуччя. Інструменти: освітні мінікурси, тренінги, вебінари (онлайн або офлайн); пояснення зв'язку між фізичною активністю, локусом контролю, самооцінкою, емоційною регуляцією; розвиток навичок самоспостереження, тілесної усвідомленості, емоційної рефлексії.

2. Психодинамічний (психоаналітичний) підхід

Сприяє усвідомленню глибинних мотивів, внутрішніх конфліктів, несвідомих установок, причин уникання або надмірної зацикленості на спорті, повторюваних сценаріїв, що впливають на залученість до бігу. Інструменти: аналіз захисних механізмів, робота з інтроєктами, внутрішнім критиком, сценаріями «поразки». Наприклад, біг може виступати як захист від тривоги або засіб уникнення афекту. Індивідуальні та групові психотерапевтичні сесії спрямовані на відновлення контакту з тілом, зниження сорому та страху помилок.

3. Когнітивно-поведінковий підхід

Для виявлення та змін деструктивних переконань і моделей поведінки, які перешкоджають регулярним заняттям бігом. Інструменти: виявлення автоматичних негативних думок («я не спортивна», «мене будуть засуджувати»); техніки когнітивної реструктуризації; формування нових звичок через поведінкові експерименти та позитивне підкріплення.

4. Гуманістичний підхід

Для розвитку особистісного потенціалу, усвідомлення власних цінностей, підтримки внутрішньої мотивації. Інструменти: побудова приймаючого середовища, робота з автентичністю, розвитком самоактуалізації. Біг розглядається як шлях до себе, а не як змагання чи доказ сили.

5. Тілесно-орієнтований підхід

Відновлює зв'язок між тілом та психікою, знижує психоемоційне напруження, розвиває тілесну усвідомленість. Інструменти: дихальні практики, тілесне сканування, рухова медитація, біг без навушників; робота з тілесним локусом контролю; інтеграція тілесного досвіду у психоемоційне відновлення.

6. Соціально-психологічний підхід

Аналізує вплив соціального середовища, підтримку включеності до спільноти. Інструменти: створення груп (бігові клуби, онлайн-групи підтримки), робота з груповою динамікою, розвиток навичок конструктивної взаємодії, психоосвіта про соціальне порівняння.

7. Мотиваційне консультування та коучинг

Спрямоване на усвідомлення індивідуальних мотивів, подолання внутрішніх бар'єрів, постановку реалістичних цілей. Інструменти: діагностика мотиваційного профілю, коучингові техніки SMART-планування, індивідуальна підтримка.

Залучення дорослих до здорового способу життя через фізичну активність — це не лише питання інформування чи навантаження, а й глибокий психологічний процес, що включає самопізнання, формування нових настанов і звичок турботи про себе. Біг виступає не лише як активність, а як метафора внутрішнього руху, ресурсу саморефлексії та зростання.

3.2. Програма психологічного тренінгу з метою мотивування дорослих до занять бігом

На основі результатів емпіричного дослідження було виявлено низку ключових соціально-психологічних чинників, які впливають на мотивацію та залученість дорослих до занять бігом. Зокрема, було зафіксовано взаємозв'язки між типом мотивації (внутрішня чи зовнішня), рівнем самоповаги, особливостями тілесного локусу контролю, системою цінностей особистості та сприйняттям власного тіла. Участь у біговій активності виконує не лише функцію фізичного розвитку, а і є важливою складовою психологічної стабілізації, підтримки емоційного балансу та засобом інтеграції тілесного й психічного «Я». Враховуючи виявлені особливості, задля практичного впровадження результатів дослідження була розроблена авторська Програма психологічного тренінгу з метою мотивування дорослих до занять бігом “Біг назустріч собі” (Додаток В). Її метою є підвищення рівня психологічної усвідомленості учасників щодо власної мотивації, формування внутрішнього локусу контролю, покращення самооцінки та розвиток тілесної рефлексії. Програма також спрямована на гармонізацію взаємодії між тілом і психікою, підвищення загального відчуття задоволеності життям та зміцнення ресурсу через фізичну активність.

Програма психологічного тренінгу поєднує у собі теоретичні блоки (з питань мотивації, самооцінки, психосоматики, тілесності, захисних механізмів тощо), практичні завдання, підтримку у чаті, елементи самоспостереження, дихальні та тілесні вправи. Особлива увага приділяється темам внутрішньої опори, емоційної регуляції, роботи з установками та адаптивними механізмами самопідтримки.

Формат тренінгу – програма психологічного тренінгу тривала 7 днів та проходила у форматі щоденних публікацій у Telegram-каналі. Кожен день був присвячений окремій темі та включав теоретичний блок для самостійного опрацювання, практичне мінізавдання, рефлексивні запитання для самоспостереження, а також підтримка з можливістю обговорення у закритому чаті учасниць. Наприкінці тижня була проведена підсумкова онлайн-зустріч у форматі Zoom, що дозволило інтегрувати пережитий досвід, обмінятися враженнями, зробити підсумки, відповісти на питання та отримати зворотній зв'язок від учасниць. Загальна тривалість участі складала орієнтовно 60 хвилин активної роботи щодня.

Учасники тренінгу: участь у тренінгу взяли 10 жінок, які мають різний біговий досвід — від новачків до бігунів-аматорів із кількарічною практикою, різною мотивацією та регулярністю занять бігом. Всі учасниці виявили зацікавленість у глибшому розумінні психологічних аспектів бігу, мотивації, самооцінки та тілесної свідомості. Тренінг проходив у закритому Telegram-каналі та супроводжувався щоденними матеріалами, мінізавданнями, рефлексивними вправами та груповим обговоренням.

Завдання тренінгу: Сприяти усвідомленню власних мотивів до занять бігом та вивченню структури спортивної мотивації. Допомогти учасницям дослідити свої установки, внутрішні бар'єри, страхи та механізми механізми внутрішнього опору, що впливають на регулярність тренувань. Розвивати внутрішній локус контролю та відповідальність за власні рішення, дії й результати. Поглибити розуміння психосоматичних процесів, зв'язку між тілесним самопочуттям і психологічним станом. Підвищити рівень самооцінки,

усвідомленої самоцінності та самопідтримки у складних емоційних станах. Ознайомити учасниць із базовими техніками тілесної саморегуляції: дихальними вправами, спостереженням за тілесними реакціями, усвідомленим бігом без навушників. Сприяти формуванню більш дружнього, приймаючого ставлення до себе й свого тіла. Створити безпечний простір для емоційної рефлексії, обміну досвідом і підтримки в групі однодумців.

Структура програми психологічного тренінгу складалась з семи тематичних днів, кожен з яких мав цілісну логіку та сприяв глибшому самопізнанню через поєднання психологічної теорії, рефлексивної практики та тілесної залученості. Перед початком тренінгу, всім зареєстрованим учасницям було запропоновано пройти опитування на визначення мотивації, самооцінки та локус-контролю за допомогою: опитувальника SMS-28 (The Sport Motivation Scale), методики “Тілесний локус контролю” (ТЛК) та методики «Шкала М. Розенберга». Водночас варто зазначити, що опитувальник SMS-28, хоч і широко застосовується для оцінки спортивної мотивації, не є спеціалізованим інструментом саме для бігу. Доцільним напрямом майбутніх досліджень є адаптація шкали мотивації марафонців (MOMS – Motivation of Marathoners Scale) для українського контексту, з метою глибшого вивчення специфічних мотивів бігунів-аматорів. Загальна структура тренінгу

День 1. Вступ, знайомство. Тема: Ставлення до себе та мотивація

- Вплив дитячого досвіду, внутрішнього діалогу
- Біг як дзеркало ставлення до себе
- Типи мотивації (внутрішня, зовнішня)
- Значення маленьких кроків до змін
- Завдання: аналіз та розпізнавання власного типу мотивації, письмова рефлексія

День 2. Тема: Психологічна роль бігу. Біг як спосіб емоційної регуляції. Психічні захисні механізми.

- Біг як механізм регуляції емоцій, контроль, відчуття сили
- Захисні механізми

- Біг як ідентичність або залежність
- «Червоні лінії» — коли біг перестає бути ресурсом
- Завдання: спостереження та усвідомлення власних емоційних станів до/після бігу
- Рефлексія

День 3. Тема: Самооцінка та самоцінність

- Формування самооцінки з дитинства
- Види самооцінки, внутрішній критик, внутрішні переконання
- Вплив на мотивацію, стосунки, фінанси, здоров'я
- Самопідтримка, критичне мислення, зміна внутрішнього діалогу
- Завдання: пройти тест на визначення самооцінки, дослідження свого внутрішнього критика, переписування меседжів, власних сценаріїв.
- Рефлексія

День 4. Тема: Психіка та тіло

- Нейрофізіологія: нервова система, гормони, нейромедіатори
- Психосоматика, тілесна усвідомленість, образ тіла
- Тілесний локус контролю
- Порушення: психосоматика, розлади харчової поведінки
- Завдання: дослідження тілесних сигналів, формування навички самоспостереження.
- Рефлексія

День 5. Тема: Внутрішні бар'єри, страхи, переконання та повернення до себе

- Несвідомі установки, внутрішні заборони
- Формування мислення через дитячі стратегії виживання
- Перфекціонізм, страх помилки, саботаж, фальшиве Я
- Завдання: виявлення власних бар'єрів, робота з мисленням, написати лист собі з дозволом бути живою, різною, а не зручною
- Рефлексія

День 6. Тема: Локус контролю

- Визначення внутрішнього і зовнішнього локусу контролю, вплив на мотивацію
- Вплив локусу на ставлення до тіла, харчування, спорт
- Формування з дитинства, психічні механізми
- Зв'язок з мотивацією, самооцінкою, тілесністю, поведінкою у спорті
- Практичні кроки до розвитку внутрішнього локусу
- Завдання: аналіз власних переконань + що я можу взяти під контроль, самоспостереження, зміна інтерпретації подій.
- Рефлексія

День 7. Тема: Інтеграція та фінальна рефлексія

- Zoom-зустріч: обмін враженнями, підтримка, відповіді на запитання
- Узагальнення інсайтів, мікрокроки на майбутнє до змін
- Час на осмислення всього пройденого
- Заповнення фінального опитування
- Теплі слова підтримки, нагадування про цінність участі й спільноти
- Рекомендації

3.3. Аналіз ефективності та результати апробації програми психологічного тренінгу

З огляду на описові статистики бачимо, що після тренінгу досліджувані в середньому мають вищий рівень за кожною зі шкал опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації), окрім шкали Демотивація, а також дещо вищі рівні за методикою “Тілесний локус контролю” та шкалою самоповаги М. Розенберга.

Поміж шкал опитувальника SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації) найбільші різниці середніх встановлено за шкалами Демотивація, Здобуття досвіду та Досягнення.

Табл. 3.1.

Описові статистики для груп досліджуваних до «тренінгу» та «після тренінгу»

	Середнє		Різниця середніх	Сер. кв. відхилення	
	до тренінгу	після тренінгу		до тренінгу	після тренінгу
Знання	20,9	21,6	0,7	5,2	6,6
Досягнення	21,1	22,4	1,3	4,9	4,8
Здобуття досвіду	21,9	23,3	1,4	4,2	4,5
Інтроєкти	22,1	23,0	0,9	2,2	2,2
Зовнішня регуляція	9,3	10,2	0,9	3,6	4,3
Демотивація	14,1	11,8	-2,3	4,8	6,7
Тілесний локус контролю	114,0	115,0	1,0	13,1	16,4
Самоповага	28,9	29,6	0,7	3,1	5,2

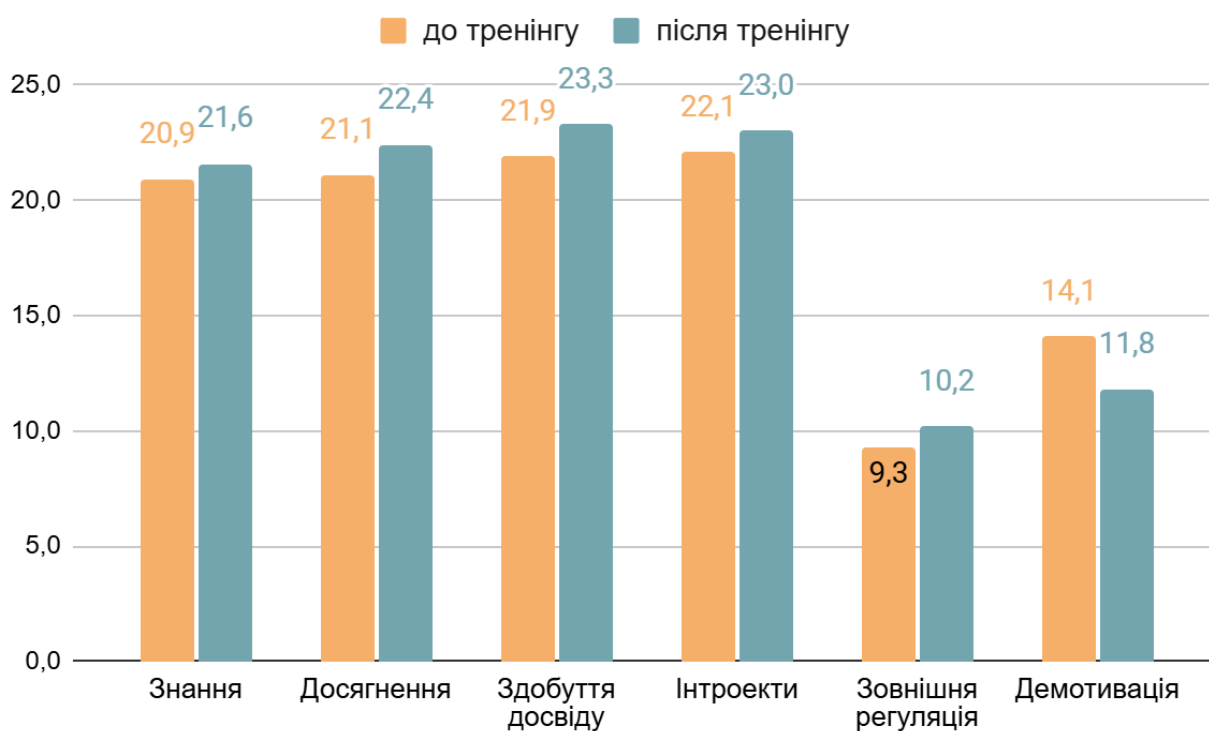


Рис.3.1. Діаграма середніх за групою досліджуваних, що прийняли участь в тренінгу, до та після тренінгу за опитувальником SMS-28 (Шкала Спортивної Мотивації)

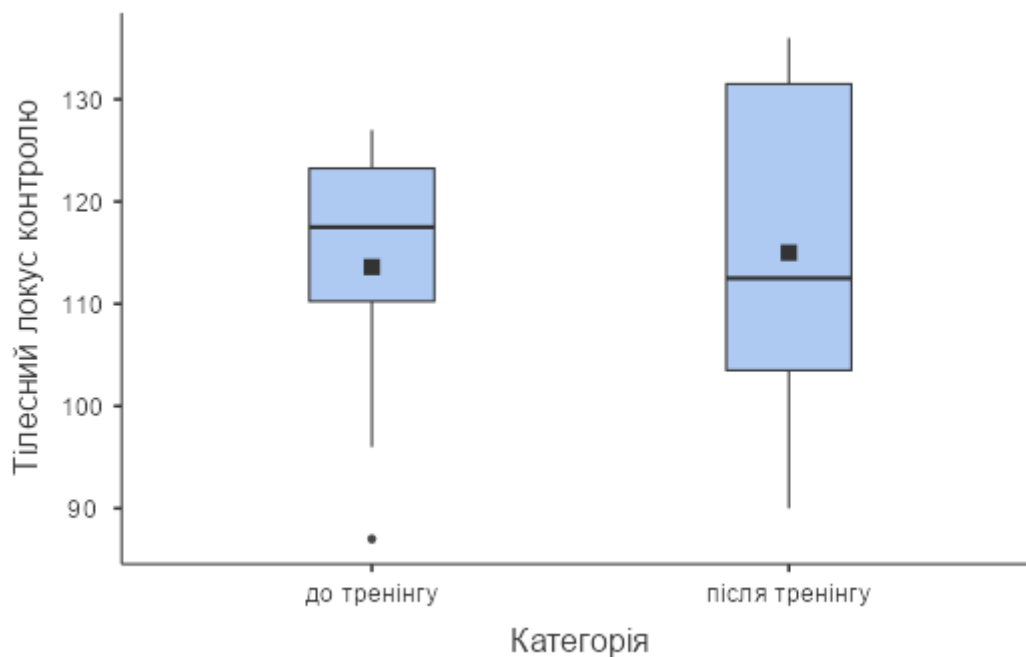


Рис. 3.2. Коробкові діаграми за шкалою Тілесний локус контролю за групою досліджуваних, що прийняли участь в тренінгу, до та після тренінгу

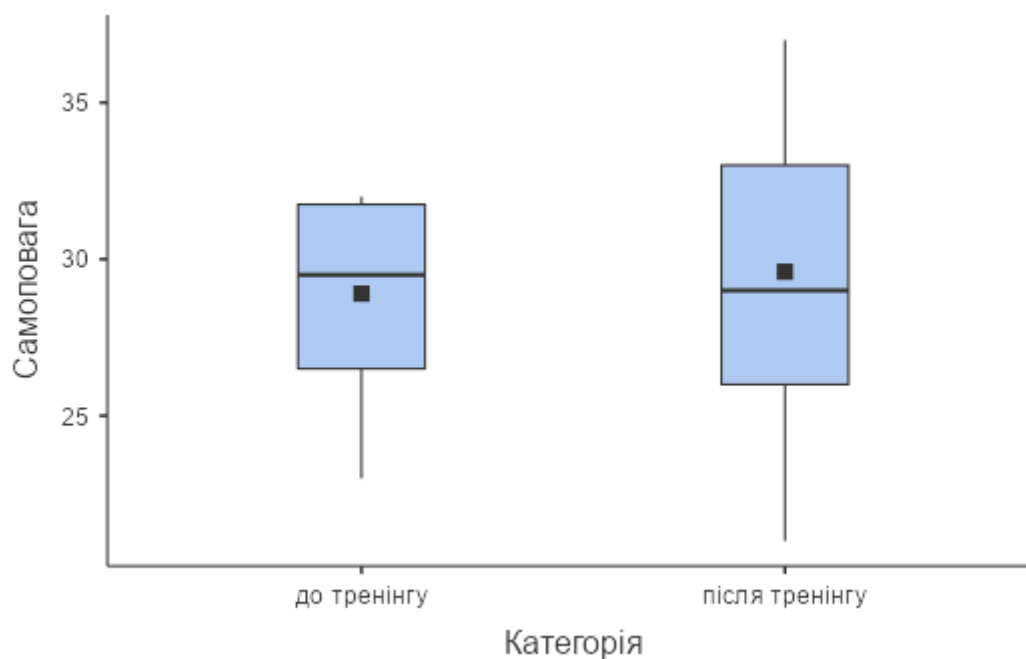


Рис. 3.3. Коробкові діаграми за шкалою Самоповага контролю за групою досліджуваних, що прийняли участь в тренінгу, до та після тренінгу

Задля дослідження статистично значущих відмінностей між групами до та після тренінгу, ми здійснили порівняння середніх (t-критерій Стьюдента), втім достовірних відмінностей не було встановлено.

Табл. 3.2.

Порівняння середніх показників досліджуваних до та після тренінгу

		Статистика	Ступені свободи	p		Величина ефекту
Знання	t-критерій Стьюдента	-0.264	18.0	0.795	d Коена	-0.1180
Досягнення	t-критерій Стьюдента	-0.601	18.0	0.555	d Коена	-0.2687
Здобуття досвіду	t-критерій Стьюдента	-0.723	18.0	0.479	d Коена	-0.3236
Інтроєкти	t-критерій Стьюдента	-0.916	18.0	0.372	d Коена	-0.4096
Зовнішня регуляція	t-критерій Стьюдента	-0.509	18.0	0.617	d Коена	-0.2275
Демотивація	t-критерій Стьюдента	0.885	18.0	0.388	d Коена	0.3956
Тілесний локус контролю	t-критерій Стьюдента	-0.211	18.0	0.835	d Коена	-0.0945
Самоповага	t-критерій Стьюдента	-0.364	18.0	0.720	d Коена	-0.1627

У межах нашого дослідження ми провели апробацію авторського психологічного тренінгу «Біг назустріч собі», спрямованого на формування сталого внутрішнього мотиву до занять бігом через роботу з соціально-психологічними чинниками: самооцінкою, локусом контролю, мотиваційною структурою та тілесністю. Для оцінки змін, що відбулися після участі в тренінгу, було використано порівняльне діагностичне опитування до та після проходження програми за такими методиками: шкала спортивної

мотивації (SMS-28), методика тілесного локус контролю (ТЛК), шкала самоповаги М. Розенберга.

Головна проблема – на етапі попередньої діагностики було виявлено, що значна частина учасниць демонструє:

- низький або нестійкий внутрішній локус контролю, тобто схильність пояснювати невдачі зовнішніми чинниками;
- схильність до демотивації, тобто відсутність розуміння сенсу тренувань і зниження інтересу;
- знижену або коливну самооцінку, що супроводжується самокритикою, страхом осуду або невпевненістю в тілі.

Ці чинники були визначені як основні соціально-психологічні бар'єри, що заважають дорослим стабільно займатись бігом для себе, з внутрішнього бажання, а не лише як інструмент для досягнення зовнішніх цілей. Для подолання виявлених бар'єрів у тренінгу використовувалися різні психоедукаційні та рефлексивні інструменти:

- щоденні теоретичні блоки, побудовані за принципом психоосвіти;
- завдання на самоспостереження та зміну внутрішнього діалогу;
- письмова рефлексія, іноді із тілесним компонентом;
- тілесні вправи (біг без навушників, дихальні техніки, елементи тілесної терапії);
- мотиваційна робота через коучингові запитання;
- фінальне обговорення у форматі Zoom, що закріпило групову підтримку і почуття приналежності.

Усі методики були підібрані з урахуванням потреб дорослих жінок і спрямовані на роботу з глибинними переконаннями, мотиваційними блоками, тілесною неусвідомленістю та відновленням зв'язку із собою. Описова статистика показала зростання середніх значень за всіма ключовими шкалами після проходження тренінгу:

- зменшення показника демотивації (-2,3);

- зростання показників внутрішньої мотивації: «Здобуття досвіду» (+1,4), «Досягнення» (+1,3);
- підвищення тілесного локусу контролю (+1,0) та самоповаги (+0,7).

Хоча статистично значущих відмінностей не було виявлено, динаміка зростання показників протягом одного тижня свідчить про те, що зміни відбулися саме під впливом програми, а не через плин часу. Це підтверджують такі аргументи:

1. Низький часовий інтервал між опитуваннями (до і після 7-денної програми) не є достатнім для природної спонтанної зміни глибинних психологічних характеристик, таких як локус контролю чи самооцінка, без активного психоемоційного втручання.
2. Включені до програми психологічно валідні інтервенції були чітко спрямовані на роботу з тими компонентами, в яких відбулося покращення (мотивація, тілесність, самосприйняття, самоповага).
3. Зміни, що відбулися, відповідають психологічній логіці впливу застосованих методик (наприклад, після роботи з самооцінкою – покращення показника самоповаги; після розділу про локус контролю – зростання тілесного контролю).
4. За відгукками учасниць у фінальному Zoom та рефлексіях, вплив від тренінгу учасниці ідентифікували як трансформаційний, що стосувався їхнього ставлення до тіла, бігу і себе загалом.

Найбільш значущу роль у цьому процесі відіграли:

- рефлексія глибинних переконань про себе та тіло;
- відновлення контакту з тілом через біг як ресурс;
- зміна внутрішнього діалогу та розвиток навичок самопідтримки;
- підтримуюче жіноче середовище як простір без конкуренції та осуду;
- створення ведучою безпечної, емпатійної та приймаючої атмосфери, яка сприяла глибокому самодослідженню, відкритості та довірі між учасницями.

Ці чинники у взаємодії забезпечили умови для формування нового ставлення до себе, тіла та руху, а також підвищення внутрішньої мотивації до занять бігом як інструменту психологічного благополуччя та особистісного розвитку.

3.4. Практичні рекомендації щодо впровадження тренінгу “Програма мотивування дорослих до занять бігом”

На основі проведеної апробації психологічного тренінгу «Біг назустріч собі», спрямованого на мотивування дорослих, були сформульовані практичні рекомендації щодо його подальшого використання як засобу психологічної підтримки, спонукання до регулярних фізичних занять і підтримки збалансованого способу життя. Програма спрямована на формування стійкої мотивації до занять бігом, розвиток тілесної та емоційної усвідомленості, робота з внутрішніми бар’єрами, цінностями, самооцінкою та психологічною підтримкою у безпечному середовищі.

Цільова аудиторія - дорослі учасники (25–55 років), які цікавляться темою здоров’я, психоемоційного балансу та особистісного розвитку, незалежно від рівня фізичної підготовки.

Рекомендований формат проведення:

1. Офлайн-варіант (інтенсив):

- Тривалість: 7 днів поспіль
- Формат: ретрит або мінітабір у затишній локації, що сприяє заглибленню (море, ліси, гори, замиський простір).
- Група: 10-12 осіб для забезпечення глибокої особистісної роботи та групової динаміки.
- Щоденна програма: теоретичний блок, практичне завдання (психологічне і тілесне), біг або тілесна активність, рефлексія, масаж, спа, басейн, спільне обговорення.

2. Онлайн-варіант (розширений):

- Тривалість: 2–3 тижні
- Група: до 20 осіб

- Формат: чергування навчальних та інтеграційних днів — один день теоретичного матеріалу + один день для самостійної роботи, відповіді, рефлексії та зворотного зв'язку від ведучої.
- Інструменти: Telegram або інша зручна онлайн-платформа; можливість аудіоповідомлень, щоденників, групових чатів, індивідуального зворотного зв'язку.

Особливості роботи в онлайн-форматі: для ефективного засвоєння матеріалу та досягнення психологічних змін важливо забезпечити активну участь кожної учасниці. У програмі не рекомендується формулювати виконання завдань як “за бажанням”. Така подача, попри намір зберегти свободу вибору, знижує активність, групову динаміку, глибину опрацювання, якість рефлексій та ефективність трансформаційного процесу. Усі учасниці мають бути попереджені, що виконання завдань і подання відповідей (у письмовій, відео або голосовій формі) є обов'язковим елементом участі. При цьому важливо надати можливість залишати відповіді приватно (в особистих повідомленнях до ведучої), щоб зберегти безпечний простір. Також рекомендовано визначити єдиний канал зворотного зв'язку, через який ведуча коментує, підтримує та вчасно відповідає на запити учасниць.

Структура програми:

1. Мотивація до бігу та ставлення до себе
2. Психологічна роль бігу у житті
3. Самооцінка і тілесність
4. Зв'язок психіки та тіла
5. Внутрішні бар'єри та самокритика
6. Локус контролю і відповідальність
7. Інтеграція досвіду, зворотний зв'язок, план подальших дій

Умови реалізації:

- Ведучий повинен бути компетентним, мати досвід групової роботи, розуміння принципів емпатійної комунікації та роботи з тілесними процесами.

- Особлива увага приділяється створенню безпечної, підтримуючої атмосфери, в якій учасники можуть вільно ділитися досвідом і усвідомленнями.

Методи оцінювання ефективності:

- до та після проходження тренінгу коротка діагностика рівня мотивації, самоповаги, локусу контролю.
- Фінальна рефлексія щодо змін у ставленні до бігу, тіла, себе.

Зворотний зв'язок від учасників: у процесі апробації учасники зазначали, що 7-денного формату недостатньо, оскільки більшість дорослих мають обмежений вільний час. Тому рекомендовано адаптувати темп програми — або шляхом поглибленого офлайн-інтенсиву, або розтягнутого у часі онлайн-курсу з гнучким графіком.

Можливості масштабування:

Програму можна адаптувати для: корпоративного середовища, жіночих груп підтримки (у поєднанні з темами прийняття тіла, самоцінності, автентичності). З метою вдосконалення подібних програм доцільним є проведення якісних досліджень (наприклад, інтерв'ю, наративний аналіз), розширення вибірки з урахуванням представників різних видів фізичної активності, а також експериментальна перевірка ефективності психоедукаційних інтервенцій із залученням контрольних груп.

Програма мотивування дорослих — це не лише тренінг про біг, а комплексна психоедукаційна програма, яка інтегрує тілесність, психологію та усвідомлену дію. Вона сприяє формуванню сталих змін у ставленні до себе, тіла та здорового способу життя.

Висновки до розділу III

У межах третього розділу було узагальнено сучасні психологічні підходи щодо формування здорового способу життя та розроблено практичну модель впровадження програми психологічного тренінгу. Аналіз міждисциплінарних психотерапевтичних підходів (психоедукаційного, психодинамічного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного, тілесно-орієнтованого,

соціально-психологічного та коучингового) засвідчив важливість комплексного підходу до підвищення мотивації до фізичної активності. Біг, у цьому контексті, розглядається не лише як форма фізичної активності, а як ресурс психологічної інтеграції, самопізнання, стабілізації та розвитку внутрішньої опори.

На основі результатів емпіричного дослідження та з урахуванням виявлених соціально-психологічних бар'єрів (знижена самооцінка, зовнішній локус контролю, демотивація, тілесна відчуженість) був створений та апробован психологічний тренінг з метою мотивування дорослих до занять бігом «Біг назустріч собі». Він поєднує психоедукаційні інтервенції, рефлексивну роботу, тілесні практики, елементи коучингу та підтримку у безпечному груповому середовищі.

Апробація програми підтвердила її потенціал як ефективного інструменту для формування внутрішньої мотивації до бігу та підвищення психологічного благополуччя. Учасниці відзначили позитивні зміни у ставленні до себе та свого тіла, зростання рівня самоповаги, прояву інтересу до регулярного бігу як особистого ресурсу, а також високу цінність жіночої підтримки та емпатійного простору.

Практичні рекомендації, розроблені за підсумками тренінгу, окреслюють оптимальні умови для його впровадження в онлайн та офлайн-форматах, з урахуванням темпу життя дорослої аудиторії. Наголошується на важливості активної участі, обов'язкового виконання завдань, супроводу ведучою та створення психологічно безпечної атмосфери.

Таким чином, запропонована програма може бути ефективно використана як психоедукаційний інструмент у сфері спортивної психології, популяризації бігу, формування сталих здорових звичок, а також як основа для розширення психотерапевтичної підтримки через тілесно-орієнтовані практики та біг.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної магістерської роботи було проведене дослідження, яке дозволило всебічно розглянути соціально-психологічні чинники, що впливають на залученість дорослих до занять бігом, виявити особливості мотивації, а також апробувати авторський психологічний тренінг, спрямований на підтримку внутрішньої мотивації. На основі аналізу сучасних наукових підходів та емпіричних даних було досягнуто мети дослідження та виконано всі поставлені завдання, а саме:

1. Ми проаналізували наукову літературу з проблематики залученості дорослих до занять бігом. Узагальнення емпіричних та теоретичних джерел підтвердило, що біг має виражений позитивний вплив не лише на фізичне здоров'я, а й на психологічне благополуччя дорослої людини — зокрема, знижує рівень тривожності, сприяє емоційній регуляції, покращує настрій і якість життя. У сучасних умовах війни та соціального напруження біг виконує функцію психічної стабілізації та саморегуляції. Теоретичний аналіз також виявив, що включеність у бігові практики визначається сукупністю мотиваційних, особистісних та соціальних чинників. Залучення до бігу пов'язане із внутрішньою мотивацією, тілесним локусом контролю, самооцінкою, підтримкою з боку соціального оточення, а також зі сприятливими зовнішніми умовами. Таким чином, біг виступає як багатовимірний ресурс підтримки психічного здоров'я, що має потенціал для використання в психологічній практиці, зокрема у рамках інтервенцій, спрямованих на формування здорового способу життя.

2. Нами було організовано та проведено емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників, що впливають на залученість дорослих до занять бігом. Для збору емпіричних даних було використано комплекс психодіагностичних методик: авторську анамнестичну анкету, опитувальник спортивної мотивації SMS-28 (The Sport Motivation Scale), методику «Тілесний локус контролю» (ТЛК), шкалу самоповаги М. Розенберга (Rosenberg

Self-Esteem Scale, RSES), а також методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Застосування цих методів дало змогу проаналізувати мотиваційні установки, рівень самоповаги, тілесну саморефлексію та систему цінностей респондентів. У дослідженні взяли участь 72 дорослих учасників, які регулярно займаються бігом — 38 жінок і 34 чоловіків віком від 18 до 60 років. Було враховано такі соціально-демографічні характеристики: рівень освіти (середня, середня спеціальна, вища незакінчена, вища або науковий ступінь), місце проживання (місто, обласний центр, село або селище міського типу), сімейний статус (одружені, неодружені, ті, хто перебуває у стосунках, або розлучені), наявність дітей, професійна діяльність, рівень доходу (низький, середній, вищий за середній або високий), а також стаж занять бігом, який варіювався від менш як одного року до понад п'яти років.

3. Ми проаналізували та проінтерпретували результати емпіричного дослідження, що дозволило виявити низку важливих соціально-психологічних закономірностей, пов'язаних із мотивацією до бігу у дорослому віці. Статистичний аналіз дозволив виявити значущі зв'язки між типами спортивної мотивації, рівнем самоповаги, тілесним локусом контролю та ціннісними орієнтаціями. Зокрема, внутрішня мотивація до бігу виявила позитивний зв'язок із високим рівнем самоповаги та інтернальним локусом контролю тіла, тоді як зниження самооцінки супроводжувалось підвищенням демотивації та зовнішньої регуляції. Аналіз зв'язків між мотивацією та ціннісними орієнтаціями показав, що прагнення до здобуття досвіду у бігу позитивно корелює з орієнтацією на самореалізацію, особистісний розвиток й пізнання та негативно — з орієнтацією на статус і зовнішнє визнання. Зовнішня регуляція знижувалася за умови вищої значущості міжособистісних стосунків, тоді як демотивація зростала в осіб, орієнтованих на ефективність і результат за будь-яку ціну. Біговий стаж не виявив статистично значущих зв'язків із жодним із психологічних показників (мотивація, самоповага, локус контролю, цінності), що дає підстави трактувати його як незалежну змінну. Множинний регресійний аналіз підтвердив значущість окремих чинників для формування типів

мотивації. Зокрема, самоповага виявилась найбільш впливовим чинником, пов'язаним зі зниженням як демотивації, так і залежності від зовнішнього тиску. Тілесний локус контролю позитивно впливав на прагнення до Досягнення, а орієнтація на суспільні цінності — негативно пов'язувалась з інтересом до пізнавального компоненту бігу. Хоча пояснена дисперсія у моделях була невисокою, отримані результати окреслили психологічні параметри, що відіграють роль у підтримці внутрішньої мотивації до бігу. За допомогою експлораторного факторного аналізу було виявлено дві основні структури мотивації: перша об'єднала внутрішні мотиви та елементи інтродекції, що вказує на інтегровану форму мотивації; друга – поєднала інтродекцію, зовнішню регуляцію, демотивацію та зворотний внесок шкали Самоповага, що описує вразливість до зовнішнього контролю. Тілесний локус контролю не увійшов до жодного з факторів, що підтверджує його автономну роль у структурі психічного функціонування. Окремо було здійснено факторний аналіз з урахуванням змінних усіх методик, у результаті чого виділено чотири інтегровані фактори, що разом пояснили 63,6% дисперсії. Найбільш інформативним виявився перший фактор — поєднання Знання, Досягнення, Здобуття досвіду та Інтродекції — як прояв спрямованості на самопізнання та особистісний розвиток. Дисперсійний аналіз показав, що біговий стаж статистично значуще пов'язаний із віком, статтю, сімейним статусом і наявністю дітей: чоловіки, старші учасники (40–50 років), ті, хто перебуває у шлюбі або має дітей, мають довший досвід бігу. Натомість не було виявлено зв'язків бігового стажу з рівнем доходу чи професійною діяльністю, що вказує на домінування особистісних чинників у виборі регулярних фізичних практик. Цікаво, що респонденти з нижчим доходом мали вищі показники за шкалами Досягнення та Інтродекція, що, ймовірно, відображає компенсаторну роль бігу як способу самоствердження в умовах обмежених ресурсів. Ці результати створюють важливу емпіричну базу для розуміння соціально-психологічної динаміки мотивації до бігу в дорослому віці та можуть бути використані у створенні програм психологічної підтримки і просвітницьких ініціатив.

Гіпотеза дослідження частково підтвердилася: особистісні характеристики, мотиваційні фактори, тілесний локус контролю, самооцінка й ціннісні орієнтації дійсно впливають на залученість до бігу. Водночас виявлені статеві відмінності у мотивації та стажу бігу, що спростовує окреме положення гіпотези.

3. По результатам емпіричного дослідження нами було розроблено та проведено програму психологічного тренінгу з метою мотивування дорослих до занять бігом — «Біг назустріч собі». Програма була розроблена з опорою на міждисциплінарний теоретичний аналіз сучасних підходів до формування здорової мотивації, зокрема психоедукаційного, психодинамічного, когнітивно-поведінкового, тілесно-орієнтованого, гуманістичного та соціально-психологічного. Біг у межах програми розглядався не лише як форма фізичної активності, а як психологічний ресурс — інструмент самопізнання, психологічної стабілізації, розвитку внутрішньої опори та формування усвідомленого ставлення до себе й свого тіла. Тренінг було створено з урахуванням виявлених у дослідженні соціально-психологічних бар'єрів: заниженої самооцінки, зовнішнього локусу контролю, демотивації та відчуженості від власного тіла. Програма включала психоедукаційні блоки, рефлексивні практики, роботу з тілесністю, елементи коучингу та групову підтримку в безпечному середовищі. Апробація підтвердила її ефективність: учасниці тренінгу відзначили зростання самоповаги, інтерес до регулярного бігу як ресурсу для самозбереження і розвитку, позитивні зміни у ставленні до себе та тіла, а також високу значущість емпатійної взаємодії в жіночій групі. Розроблені практичні рекомендації дозволяють адаптувати програму до онлайн- і офлайн-форматів, з урахуванням специфіки дорослої аудиторії, її запиту, темпу життя та потреб у психологічній безпеці. Таким чином, тренінг «Біг назустріч собі» може бути застосований як ефективний психоедукаційний інструмент у сфері спортивної та клінічної психології, популяризації бігу й формування здорових звичок, а також як база для подальших тілесно-орієнтованих психотерапевтичних інтервенцій.

Незважаючи на досягнуті результати, дослідження має низку обмежень, зокрема обмежений розмір вибірки, нерівномірне представлення за віковими категоріями та переважання жінок серед учасників тренінгу, що може впливати на узагальненість отриманих висновків. У майбутніх дослідженнях доцільно розширити вибірку, зокрема залучити учасників, які не мають досвіду регулярних занять бігом, з метою порівняльного аналізу мотиваційних та особистісних відмінностей. Отримані результати можуть бути використані в межах психоедукаційних та просвітницьких ініціатив, спрямованих на формування здорових звичок, підтримку психологічного благополуччя, популяризацію бігу та розвиток внутрішніх ресурсів дорослої особистості через фізичну активність. Вони також становлять потенційний інтерес для подальших досліджень у галузі психології здоров'я, організації та проведення масових бігових заходів, мотивації та тілесно-орієнтованих підходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Acquah, A., Nsiah, T. K., Antie, E. N. A., & Otoo, B. (2021). *Literature review on theories of motivation*. *EPRA International Journal of Economic and Business Review*, 9(5), 25–29. <https://doi.org/10.36713/epra6848>
2. Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359–372. <https://doi.org/10.1037/h0043445>
3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
4. Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45(6), 401–415. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.07.017>
5. Buckworth, J., Lee, R. E., Regan, G., Schneider, L. K., & DiClemente, C. C. (2007). Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: Application to stages of motivational readiness. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 441–461. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.007>
6. Deaner, R. O., Lowen, A., & Cogley, S. (2011). *Marathon performance as a predictor of competitiveness and training in men and women*. Grand Valley State University. <https://www4.gvsu.edu/DEANERR/Deaner%20et%20al%202011%20Marathon%20performance%20as%20a%20predictor%20of%20competitiveness%20and%20training%20in%20men%20and%20women.pdf>
7. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
8. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000b). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

9. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
10. Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27(1), 23–40.
11. Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the ‘Mental Health through Sport’ conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
12. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2023). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *Systematic Reviews*, 12, Article 21. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
13. Estabrooks, P. A., Harden, S. M., Almeida, F. A., Hill, J. L., Johnson, S. B., & Porter, G. C. (2015). Leader behaviors, group cohesion, and participation in a walking group intervention. *American Journal of Preventive Medicine*, 49(1), 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.01.009> AJP Mon Online+2
14. European Institute for Gender Equality. (2021). *Gender Equality Index: Health*. https://eige.europa.eu/publications-resources/toolkits-guides/gender-equality-index-2021-report/traditional-norms-masculinity?language_content_entity=en
15. Faulkner, G., Rhodes, R. E., Vanderloo, L. M., Chulak-Bozer, T., O'Reilly, N., Ferguson, L., & Spence, J. C. (2020). Physical activity as a coping strategy for mental health due to the COVID-19 virus: A potential disconnect among Canadian adults? *Frontiers in Communication*, 5, 571833. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2020.571833>
16. Gibbs-Nicholls, S., McCormick, A., & Coyle, M. (2022). “Keep the pace! You’ve got this!”: The content and meaning of impactful crowd encouragement

- at mass running events. *The Sport Psychologist*, 36(2), 115–127. <https://doi.org/10.1123/tsp.2021-0082>
17. Goodsell, T. L., Harris, B. D., & Bailey, B. W. (2013). Family status and motivations to run: A qualitative study of marathon runners. *Leisure Sciences*, 35(4), 337–352. <https://doi.org/10.1080/01490400.2013.797326>
 18. Gros Lambert, A., Baron, B., Grappe, F., Scholler, V., Lacroix, E., & Ferreol, G. (2021). Tell me how you feel when you run, I'll tell you who you are. *Advances in Physical Education*, 11(3), 353–367. <https://doi.org/10.4236/ape.2021.113030>
 19. Hadden, B. W., Smith, C. V., & Knee, C. R. (2014). The way I make you feel: How relatedness and passionate goals promote partner's relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5), 727–749. <https://doi.org/10.1177/0265407513505921>
 20. Hill, P. L., Edmonds, G. W., Peterson, M., & Larkina, M. (2021). Purpose in life as a predictor of motivation and barriers to physical activity and sedentary behavior during the COVID-19 pandemic. *Journal of Health Psychology*, 27(9), 2068–2078. <https://doi.org/10.1177/13591053211021661>
 21. Hooker, S. A., Masters, K. S., & Park, C. L. (2021). Sense of purpose in life and motivation, barriers, and engagement in physical activity and sedentary behavior: Test of a mediational model. *Journal of Health Psychology*, 27(9), 2068–2078. <https://doi.org/10.1177/13591053211021661>
 22. Humphreys, B. R., McLeod, L., & Ruseski, J. E. (2014). Physical activity and health outcomes: Evidence from Canada. *Health Economics*, 23(1), 33–54. <https://doi.org/10.1002/hec.2893>
 23. Katzmarzyk, P. T., Friedenreich, C., Shiroma, E. J., & Lee, I. M. (2022). Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. *British Journal of Sports Medicine*, 56(2), 101–106. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103640>
 24. Kim, I., & Ahn, J. (2021). The effect of changes in physical self-concept through participation in exercise on changes in self-esteem and mental

- well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5224. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105224>
25. Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87–94. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>
26. Kisch, R., & Koenigstorfer, J. (2017). Corporate running event participation improves organizational climate in employees. *Journal of Global Sport Management*, 2(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/24704067.2017.1391051>
27. Lefcourt, H. M. (2014). *Locus of control: Current trends in theory and research* (2nd ed.). New York: Psychology Press.
28. Li, Y., Zhang, X., Wang, H., & Chen, L. (2025). Association of health locus of control with anxiety and depression and mediating roles of health risk behaviors among college students. *Scientific Reports*, 15, Article 7565. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-07565-x>
29. Lin, J. J., Mamykina, L., Lindtner, S., Delajoux, G., & Strub, H. B. (2006). *Fish'n'Steps: Encouraging physical activity with an interactive computer game*. In P. Dourish & A. Friday (Eds.), *UbiComp 2006: Ubiquitous Computing. Lecture Notes in Computer Science* (Vol. 4206, pp. 261–278). Springer. https://doi.org/10.1007/11853565_16
30. Malchrowicz-Moško, E., & Poczta, J. (2018). Running as a form of therapy: Socio-psychological functions of mass running events for men and women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2262. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102262>
31. Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting mind: The interplay of physical activity and psychological health. *Sports*, 12(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>

32. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
33. Masters, K. S., Ogles, B. M., & Jolton, J. A. (1993). Development of an instrument to measure motivation for marathon running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(2), 134–143. <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608790>
34. Mayburg, E., & Kruger, M. (2021). The sky is the limit: Motivation and event attribute typology of trail runners. *Sport & Leisure Management*, 29(1), 70–89. <https://doi.org/10.1080/23750472.2021.1987302>
35. Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, 15(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
36. Mladenova, Z. (2021). Psychological responses, coping strategies, and physical activity during the COVID-19 pandemic: Bulgarian perspective. *Journal of Applied Sports Sciences*, 1, 93–105.
37. Młodzik, M., Malchrowicz-Moško, E., & Prabucki, B. (2024). Running in nature as an important element of lifestyle medicine: Motivations and environmental attitudes of modern runners and sports tourists. *Olimpianos: Journal of Olympic Studies*, 8, 31–44.
38. Morris, L. S., Grehl, M. M., Rutter, S. B., Mehta, M., & Westwater, M. L. (2022). On what motivates us: A detailed review of intrinsic v. extrinsic motivation. *Psychological Medicine*, 52(10), 1801–1816. <https://doi.org/10.1017/S0033291721005174>
39. Nowacka-Chmielewska, M., Grabowska, K., Grabowski, M., Meybohm, P., Burek, M., & Małecki, A. (2022). Running from stress: Neurobiological mechanisms of exercise-induced stress resilience. *International Journal of Molecular Sciences*, 23(21), Article 13348. <https://doi.org/10.3390/ijms232113348>
40. Padilla, J., Ochoa, S. F., & Margain, C. (2016). *A mobile application to support runners and their coaches*. In *Proceedings of the 2016 ACM*

- International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct* (pp. 1035–1040). ACM. <https://doi.org/10.1145/2968219.2968553>
41. Parsons, E. M., & Betz, N. E. (2001). The relationship of participation in sports and physical activity to body objectification, instrumentality, and locus of control among young women. *Psychology of Women Quarterly*, 25(3), 209–222. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00022>
42. Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brikre, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
43. Pedersen, M. R. L., Hansen, A. F., & Elmoose-Østerlund, K. (2021). Motives and barriers related to physical activity and sport across social backgrounds: Implications for health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5810. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115810>
44. Qu, Y., Liu, Z., Wang, Y., Chang, L., & Fan, H. (2023). Relationships among Square Dance, Group Cohesion, Perceived Social Support, and Psychological Capital in 2721 Middle-Aged and Older Adults in China. *Healthcare*, 11(14), 2025. <https://doi.org/10.3390/healthcare11142025>
45. Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. The Free Press.
46. Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image* (Rev. ed.). Middletown, CT: Wesleyan University Press.
47. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
48. Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. K. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344–360. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>

49. Sailer, M., Hense, J. U., Mayr, S. K., & Mandl, H. (2017). How gamification motivates: An experimental study of the effects of specific game design elements on psychological need satisfaction. *Computers in Human Behavior*, *69*, 371–380. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.033>
50. Scarapicchia, T. M. F., Amireault, S., Faulkner, G., & Sabiston, C. M. (2017). Social support and physical activity participation among healthy adults: A systematic review of prospective studies. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *10*(1), 50–83. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1183222>
51. Sheng, J., Ariffin, I. A. B., & Tham, J. (2025). The influence of exercise self-efficacy and gender on the relationship between exercise motivation and physical activity in college students. *Scientific Reports*, *15*, Article 11888. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95704-5>
52. Siggayo, M. (2022). *Grit and locus of control as correlates to psychological well-being among athletes: Basis for a proposed sports training program*. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, *15*(1), 81–92. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35807.74408>
53. Smith, P. J., Gonchar, G. G., McLaren, M. E., & Blumenthal, J. A. (2013). The impact of aerobic exercise on neurobehavioral outcomes. *Mental Health and Physical Activity*, *6*(3), 139–153. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2013.06.003>
54. Sport England. (2024). *The social value of sport and physical activity in England*. <https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/2024-10/The%20social%20value%20of%20sport%20and%20physical%20activity%20in%20England.pdf?VersionId=KIUlaPQFUkKg5V6Ot80QXiOQG9ITPtHM>
55. Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., & Treasure, D. C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical

- education and exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 37–60. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.1.37>
56. Starzak, J., & Sas-Nowosielski, K. (2019). Motivation of marathon runners in Poland. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 26(4), 28–31. <https://doi.org/10.2478/pjst-2019-0023>
57. Stubbs, B., Vancampfort, D., Hallgren, M., Firth, J., Veronese, N., Solmi, M., Brand, S., Cordes, J., Malchow, B., & Gerber, M. (2018). EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: A meta-review of evidence and position statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). *European Psychiatry*, 54, 124–144. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.07.004>
58. Tsai, T.-H., Chang, Y.-S., Chang, H.-T., & Lin, Y.-W. (2021). Running on a social exercise platform: Applying self-determination theory to increase motivation to participate in a sporting event. *Computers in Human Behavior*, 114, 106523. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106523>
59. Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 59–83). Wiley.
60. Vandercammen, L., Hofmans, J., & Theuns, P. (2014). Relating specific emotions to intrinsic motivation: On the moderating role of positive and negative emotion differentiation. *PLOS ONE*, 9(12), e115396. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115396>
61. Van Der Zwan, J. E., De Vente, W., Huizink, A. C., Bögels, S. M., & De Bruin, E. I. (2015). Physical activity, mindfulness meditation, or heart rate variability biofeedback for stress reduction: A randomized controlled trial. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(4), 257–268. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9293-x>
62. Vecchione, M., Schwartz, S. H., Davidov, E., Cieciuch, J., Alessandri, G., & Marsicano, G. (2020). Stability and change of basic personal values in early

- adolescence: A 2-year longitudinal study. *Journal of Personality*, 88(3), 447–463. <https://doi.org/10.1111/jopy.12502>
63. Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.
64. Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 167–182. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969823>
65. World Health Organization. (2021). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
66. World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. World Health Organization. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/>
67. World Health Organization. (2023). *Global status report on physical activity 2022*. World Health Organization.
68. Герасимова, Н. Є., & Герасимова, І. В. (2024). До питання психологічних механізмів розвитку мотивації особистості. У *Збірник наукових праць «SCIENTIA»: Передові відкриття сучасної науки: досвід, підходи та інновації* (с. 275–279). Амстердам, Нідерланди. <https://doi.org/10.36074/scientia-23.02.2024>
69. Міністерство молоді та спорту України. (н.д.). Активні парки – простори безбар'єрного дозвілля. <https://mms.gov.ua/news/aktyvni-parky-prostory-bezbariernoho-dozvilli>
70. Хомуленко, Т. Б., Крамченкова, В. О., Туркова, Д. М., Лесніченко, Н. П., & Миронович, Б. С. (2020). Методика діагностики тілесного локусу контролю. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*, 62, 293–316. <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.17>
71. Чопко, Х. Б. (2023). Адаптація опитувальника SMS-28 українською мовою: Результати перевірки внутрішньої узгодженості. *Габітус*, 50, 142–147. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.25>

72. Чопко, Х. Б. (2024). Адаптація опитувальника SMS-28 (Шкала спортивної мотивації) українською мовою: Результати конфірматорного та експлораторного аналізу, перевірки внутрішньої узгодженості (повторне дослідження). *Габітус*, 60, 185–189.
<https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.29>

ДОДАТКИ

Додаток А

Детальний опис методик

Опитувальник SMS-28 “The Sport Motivation Scale”

Інструкція: Використовуючи наведену нижче шкалу, вкажіть, будь ласка, наскільки кожен із наведених нижче пунктів відповідає одній із причин, з яких ви займаєтеся спортом (бігом). 1 – Твердження зовсім не відповідає дійсності, 2 - Не відповідає, 3 - Швидше не відповідає, 4 - Помірно відповідає, 5 - Швидше відповідає, 7 – твердження повністю відповідає дійсності. Загальний бал за шкалою розраховується як сума балів відповідей на запитання, що її утворюють.

Текст опитувальника

1. Заради задоволення, яке я відчуваю, переживаючи захопливі моменти
2. Заради задоволення, яке я відчуваю, дізнаючись більше про спорт, яким займаюся
3. Раніше у мене були вагомні причини для занять спортом, а зараз я замислююся над тим, чи варто продовжувати
4. Заради задоволення від відкриття нових технік тренування
5. Я вже не знаю; мені здається, що я не зможу досягти успіху в цьому виді спорту
6. Заради поваги, яку це викликає у моїх знайомих
7. Тому що я відчуваю сильне задоволення, опановуючи певні складні техніки тренування
8. Бо заняття спортом необхідні, щоб бути у хорошій формі
9. Заради престижу від образу спортсмена/спортсменки

10. Задля задоволення, яке я відчуваю, удосконалюючи свої слабкі боки
11. Заради захоплення, яке я відчуваю, будучи повністю зануреним/зануреною у певну діяльність
12. Тому що я маю займатися спортом, щоб добре себе почувати
13. Заради задоволення, яке я отримую, удосконалюючи свої навички
14. Бо оточуючі вважають, що потрібно бути в хорошій формі
15. Заради яскравих емоцій, які я переживаю, займаючись улюбленим видом спорту
16. Я вже не розумію; можливо, спорт – це не моє
17. Заради задоволення, яке я отримую у процесі виконання певних складних рухів
18. Мені було б погано, якби я не приділяв/не приділяла увагу спорту
19. Щоб показати іншим свою майстерність у цьому виді спорту
20. Заради задоволення, яке я відчуваю, вивчаючи нові техніки тренування, які до того не пробував/не пробувала
21. Тому що мені подобається відчуття повного занурення у певну діяльність
22. Тому що я повинен/повинна регулярно займатися спортом
23. Заради задоволення, яке я отримую, відкриваючи нові стратегії для досягнення результатів
24. Я часто себе про це запитую; здається, я не можу досягти тих цілей, які сам/сама собі поставив/поставила

Ключ для обробки інформації

Шкала	Номер твердження
Внутрішня мотивація. Знання	2, 4, 20, 23
Внутрішня мотивація. Досягнення	7, 10, 13, 17

Внутрішня мотивація. Здобуття досвіду	1, 11, 15, 21
Зовнішня мотивація. Інтроєкти	8, 12, 18, 22
Зовнішня мотивація. Зовнішня регуляція	6, 9, 14, 19
Демотивація	3, 5, 16, 24

Методика “Тілесний локус контролю” (ТЛК) - Тамара Б. Хомуленко, Віра О. Крамченкова, Дар’я М. Туркова, Ніна П.Лесніченко, Богдан С.Миронович.

Перелік складається з 20 пар протилежних тверджень, яким надається перевага за оцінювальною шкалою. Для кожного твердження досліджуваним пропонувалося вибрати одну із семи варіантів відповідей згідно зі шкалою 7-бальною Лайкерта «-3, -2, -1, 0, +1, +2, +3», в якій відповіді розподіляються за ступенем згоди з твердженням: «зовсім не вірно», «не вірно», «скоріше не вірно», «не можу визначитись», «скоріше вірно, ніж не вірно», «вірно», «повністю вірно».

Інструкція: «Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Оберіть, будь ласка, одне з двох тверджень, з яким Ви більше погоджуєтесь, і відмітити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Вашу думку однаково вірні)». За критерієм інтернальності твердження опитувальника представлені висхідними та низхідними пунктами, що розміщені у змішаному порядку. При обробці даних у висхідних пунктах опитувальника відповіді «зовсім не вірно», «не вірно», «скоріше не вірно», «не можу визначитись», «скоріше вірно, ніж не вірно», «вірно», «повністю вірно» переводяться в бали від 1 до 7, а в низхідних навпаки. від 7 до 1. До висхідних пунктів відносяться 1,3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17, до низхідних – 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Кількість отриманих балів знаходиться в межах інтервалу 20-140.

Бланк методики Тілесний локус контролю (ТЛК)

1.	Здоров'я – це хороша спадковість і турбота батьків								Здоров'я – це плід зусиль людини і її способу життя
2.	Відчуття власної краси залежить від самої людини								Людина відчуває себе красивою, коли їй про це кажуть
3.	Якщо не привчили з дитинства займатися спортом, тоді людина і не буде цим займатися								У будь-якому віці можна почати займатися спортом було б бажання
4.	Краса з віком в'яне								Активна особистість може бути красивою в будь-якому віці
5.	Увага до власних відчуттів під час сексу дає можливість отримати більше насолоди								Увага за перебігом моїх відчуттів під час сексу – справа партнера
6.	Кількість їжі і харчовий режим людина має контролювати для забезпечення власного здоров'я								Коли і скільки людина їсть залежить від зовнішніх обставин
7.	Питання сексу важлива сфера знань, яка впливає на повноцінне								Обізнаність у питаннях сексу має бути лише у спеціалістів-сексологів

	функціонування людини								
8.	Хворий не може вплинути на перебіг хвороби								Завжди частина відповідальності за перебіг хвороби покладена на хворого
9.	Більшість людей займається спортом за компанію								Людина сама приймає рішення чи займатися їй спортом
10.	Приваблива зовнішність може бути результатом власних зусиль								Приваблива зовнішність – вроджена особливість людини
11.	Задоволеність у сексі – справа випадку								Задоволеність у сексі – справа активного взаєморозуміння партнерів
12.	Значення якісного харчування для людини перебільшують								Якісне харчування – обов'язок кожного, хто турбується про власний організм
13.	Зусилля хворого та його намір одужати – запорука подолання хвороби								Хороший лікар і якісні ліки вилікують хворого навіть тоді, коли він не має бажання видужати
14.	Власну сексуальну привабливість можна контролювати								Сексуальна привабливість – природна властивість людини

Подальша обробка даних передбачає переведення «сирих» балів у стандартні величини за допомогою шкал «прямих» та «обернених» відповідей поданих у ключі.

Ключ до ТЛК

Варіант відповіді	В прямих значеннях за пунктами 1, 3,4,8, 9, 11, 12, 16, 17	В обернених значеннях за пунктами 2, 5, 6, 7, 10, 13,14, 15, 18, 19, 20
«зовсім не вірно»	1 бал	7 балів
«не вірно»	2 бали	6 балів
«скоріше не вірно»	3 бали	5 балів
«не можу визначитись»	4 бали	4 бали
«скоріше вірно, ніж не вірно»	5 балів	3 бали
«вірно»	6 балів	2 бали
«повністю вірно»	7 балів	1 бал

Для значення в межах:

20-57 балів - низький рівень інтернальності тілесного локусу контролю;

58-115 балів – середній рівень;

116-140 балів – високий рівень інтернальності.

Методика «Шкала М. Розенберга»

Опитувальник складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, кодованих в балах за запропонованою схемою.

Інструкція: Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру: 4 – повністю згоден, 3 – згоден, 2 – не згоден, 1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал:

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

Ключ і обробка результатів тесту: За кожну відповідь нараховуються бали відповідно до ключа. Прямі запитання: 1,3,4,6; Зворотні питання – 2,5,7,8,9,10 – бали в них нараховуються навпаки: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Інтерпретація:

10 – 18 балів – вам не вистачає самоповаги, її дуже мало, ви схильні в усьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, ви потрапили в замкнене коло самознищення, яке не дозволяє вам ставити цілі і досягати успіху. У кожній події ви шукайте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 балів – ви балансуєте між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповага зашкалює, проте невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають вас в прірву, ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

23 – 34 бали – самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте

неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що чогось не передбачили, не помітили, «соломку НЕ підстелили», в результаті, така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість.

35 – 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваєтеся, вдосконалюєтеся в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері відносин, вмієте робити уроки з помилок і важких ситуацій. Це норма, до якої варто прагнути.

Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича

Методика «Ціннісні орієнтації» розроблена Мілтоном Рокичем як тест особистості, спрямований на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і «філософії життя». Респонденту пред'явлені два списки цінностей (по 18 у кожному), або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картах. У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає по порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція: «Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання – розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими ви керуєтеся у Вашому житті. Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце. Робіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію.

Тестовий матеріал

Список А (термінальні цінності):

1. Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. Здоров'я (фізичне і психічне);
4. Цікава робота;
5. Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і мистецтві);
6. Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. Наявність хороших і вірних друзів;
9. Суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
11. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
14. Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);
15. Щасливе сімейне життя;
16. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу і людства в цілому);
17. Творчість (можливість творчої діяльності);
18. Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. Акуратність, вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. Вихованість (гарні манери);
3. Високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. Життєрадісність (почуття гумору);
5. Старанність (дисциплінованість);
6. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. Непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. Освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. Відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;
13. Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами);
14. Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани);
15. Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);
16. Чесність (правдивість, щирість);
17. Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);
18. Чуйність (дбайливість)

Цей розподіл відповідає традиційній класифікації на цінності-цілі і цінності-засоби. Процедура обробки полягала в підрахунку середнього арифметичного рангів кожної цінності.

Ключ і обробка результатів тесту

Система цінностей	Список А Термінальні цінності	Список Б Інструментальні цінності
-------------------	----------------------------------	--------------------------------------

1	Особистісні	2а	3а	6а	12а	15а	18а	16	26	46	96	116	166
	Суспільні	1а	5а	8а	13а	14а	16а	66	76	126	146	156	186
	Професійні	4а	7а	9а	10а	Па	17а	36	56	86	106	136	176
	(відображають самореалізацію суб'єкта)												
2	Самоствердження	2а	3а	9а	12а	16а	18а	36	66	86	116	126	166
	Спілкування	1а	5а	6а	8а	13а	15а	16	46	76	146	156	186
	Справи	4а	7а	10а	11а	14а	17а	26	56	96	106	136	176
	(дані корелюють із вектором спрямованості)												
3	Індивідуалістичні	1а	3а	9а	12а	14а	17а	36	66	96	126	136	166
	Конформістські	4а	6а	7а	8а	13а	18а	26	46	56	86	116	176
	Альтруїстичні	2а	5а	10а	11а	15а	16а	16	76	106	146	156	186
(спрямованість в системі міжособистісних відносин)													

Додаток Б
Анамнестична анкета

1. Стать:

- Чоловіча
- Жіноча

2. Вік:

- 18–29 років
- 30–40 років
- 40–50 років
- 50–60 років
- 65+ років

3. Рівень освіти:

- Середня
- Середня спеціальна
- вища незакінчена
- Вища
- Науковий ступінь

4. Місце проживання:

- Село
- Селище міського типу (сmt)
- Місто
- Обласний центр

5. Сімейний статус:

- Одружений / Заміжня
- Неодружений / Незаміжня
- У стосунках
- Розлучений / Розлучена

6. Чи маєте дітей?

- Так

- Ні

7. Ваша професія:

8. Рівень доходу:

- Низький
- Середній
- Вищий за середній
- Високий

9. Біговий стаж:

- Менше 1 року
- Від 1 до 3 років
- Від 3 до 5 років
- Понад 5 років

Додаток В

Програма авторського тренінгу для мотивування дорослих “Біг назустріч собі”

Структура: Тренінг триває 7 днів з 31.03 до 06.04. Кожен день має певну тему, що включає теоретичну частину, практичне "мінізавдання", рефлексію та обговорення. Ми "поговоримо" про мотивацію, локус контролю, самооцінку, про зв'язок між бігом і впевненістю у собі, формування віри у себе та позитивного ставлення до образу власного тіла, зв'язок між тілесною усвідомленістю та самооцінкою, вплив оточення, внутрішні бар'єри та переконання, тілесні відчуття й психологічний стан.

Місце: Telegram

Кількість учасників: 10

Формат:

- Компактна теорія, мінізавдання, рефлексія, тілесні практики та обговорення.
- Дружня атмосфера без "марафонської жорсткості".
- Гумор і легкість замість "ще один курс про самодисципліну".
- Мінімум часу – максимум користі.
- Тренінг про розуміння себе, про контакт із собою, а не про "правильний спосіб" бігати.

Оцінка змін: Опитування на початку і в кінці тренінгу.

Очікувані результати:

- Поглиблення розуміння власної мотивації.
- Покращення зв'язку з тілом та емоціями.
- Усвідомлення власного локусу контролю.
- Підвищення впевненості у собі та своїх можливостях.
- Зміна підходу до бігу як до інструменту особистісного розвитку.
- Отримання практичних рекомендацій

Перед початком тренінгу учасниці проходять опитування на визначення мотивації, самооцінки та локус-контролю.

День 1.

Вступ, знайомство

Доброго ранку, неймовірні жінки!

Рада вітати вас у нашому просторі – місці, де можна трохи зупинитися, глибше вдихнути та подивитися на себе під новим кутом. Як ви сьогодні? Яка у вас внутрішня погода? Можете відповісти в коментарях або просто прислухатися до себе.

Цей тренінг – про вас, ваші відчуття, досвід і відкриття. Тут безпечно запитувати себе, досліджувати свої мотиви, розуміти свої реакції. Немає правильних чи неправильних відповідей – є лише ваш особистий шлях.

ВАЖЛИВО! Перед тим як рухатися далі, потрібно пройти опитування. Це допоможе вам усвідомити свій стартовий стан і дасть можливість побачити зміни наприкінці тренінгу. Посилання на опитування – у закріпленому дописі.

Я вірю, що цей час допоможе вам побачити себе і біг трохи по-іншому, усвідомити більше, ніж просто рух. Нехай цей тренінг стане для вас ресурсним, цікавим і підтримуючим. Готові зробити перший крок?

Тема: Ставлення до себе та Мотивація.

Загальна мета дня: Допомогти учасницям усвідомити, як формується ставлення до себе та який вплив має мотивація на залучення до бігу. Дослідити зв'язок між дитячим досвідом, внутрішнім діалогом, соціальними очікуваннями та мотиваційними чинниками. Сприяти формуванню здорового ставлення до себе і розвитку внутрішньої мотивації.

Теоретичний блок:

- 1. Ставлення до себе:** Ранній досвід, роль значущих дорослих. Формування внутрішнього діалогу. Соціальні очікування та культуральні норми. Біг – як дзеркало ставлення до себе та свого тіла. Що означає піклуватися про себе в контексті бігу.
- 2. Мотивація:** Визначення мотивації, її функції. Внутрішня мотивація (знання, досягнення, досвід). Зовнішня мотивація (екстернальна, інтроектована, ідентифікована, інтегрована). Біг – як ресурс для

самопізнання або як інструмент зовнішньої компенсації. Як змінюється мотивація і як з нею працювати.

Практичні завдання:

1. **Аналіз мотивації (письмова вправа):** Чому я бігаю? (3–5 щирих причин). Що мені дає біг (фізично, емоційно, ментально)? Що змушує мене бігти, коли не хочеться? Якби біг зник – чого б мені бракувало?
2. **Рефлексія:** Яка у мене мотивація – внутрішня чи зовнішня? Якщо зовнішня – до якого типу вона належить? Що нового я дізналася про себе?

Тілесна вправа:

Біг без навушників: Увага на тіло, дихання, темп, реакції на втому. Спостереження: чи я змагаюся з собою, чи підтримую себе? Після пробіжки – коротка тілесна рефлексія: "Як відчувається моє тіло зараз?"

Питання для саморефлексії: Як я ставлюся до себе, коли не встигаю щось зробити? Чи я чую свої тілесні сигнали? Що я думаю про себе, коли не досягаю очікуваного? Чия думка впливає на мої рішення про тренування?

Підсумок дня: Ставлення до себе — це основа всіх наших рішень. Біг — це не лише фізична активність, а спосіб будувати стосунки із собою. Мотивація — це не лише сила волі, а внутрішній зв'язок із тим, що для нас має значення.

День 2.

Тема: Самооцінка та самоцінність

Загальна мета дня: Допомогти учасникам усвідомити природу своєї самооцінки та самоцінності. Розвинути навички самоспостереження та внутрішньої підтримки. Дослідити вплив дитячого досвіду, внутрішнього критика та соціальних факторів на сприйняття себе.

Теоретичний блок (самостійне ознайомлення):

- Самооцінка та самоцінність: відмінності, вплив на життя, мотивацію, спорт.
- Формування самооцінки: роль батьківських послань, досвіду, соціального оточення.
- Типи самооцінки: адекватна, занижена, завищена.

- Внутрішній критик та його походження.
- Механізми психологічного захисту
- Наслідки низької або завищеної самооцінки.
- Як змінювати внутрішній діалог і працювати над підтримкою себе.

Практичні завдання:

1. **Тест на рівень самооцінки.**
2. **Вправа «Голос критика»:** Записати найбільш типові критичні думки про себе. Визначити, чий це голос з минулого.
3. **Вправа «Переформатуй критику»:** Переписати критичні твердження в підтримуючі.
4. **Лист собі:** написати собі лист підтримки від турботливої, доброзичливої частини себе.

Тілесна практика:

- **Повернення у тіло:** Глибоке дихання, покласти руки на живіт/груди, відчути опору. Задати собі питання: «Що я відчуваю в тілі зараз?»
- **Біг без навушників:** відчути контакт із тілом, диханням, емоціями.

Рефлексивні запитання: Як я думаю про себе після помилок? Який у мене внутрішній голос? Чи вмю я помічати свої досягнення? У чому моя цінність, окрім результатів?

Підсумок дня. Ключова думка: «Моя цінність не в досягненнях, а в моїй живій присутності. Я маю право бути собою».

День 3

Тема: Психіка та тіло

Мета дня: Поглибити розуміння взаємозв'язку між психікою та тілом. Навчити учасниць відстежувати тілесні сигнали та емоційні стани. Підвищити тілесну усвідомленість, уважність до себе і своїх потреб. Ознайомити з поняттям тілесного локусу контролю та його впливом на мотивацію до бігу й поведінку. Підняти тему викривленого сприйняття тіла та розладів харчової

поведінки.

Теоретичний блок:

1. **Зв'язок психіки й тіла:** Як емоції впливають на фізичний стан. Як тілесні симптоми можуть сигналізувати про психологічний дисбаланс. Психосоматичні реакції.
2. **Нервова система, нейромедіатори, гормони:** Як працюють симпатична і парасимпатична нервова системи. Роль серотоніну, дофаміну, кортизолу, окситоцину та ін. у психоемоційному балансі.
3. **Тілесна усвідомленість та інтероцепція:** Вміння відчувати своє тіло як основу емоційної стабільності. Психотерапевтичне значення контакту з тілом.
4. **Формування образу тіла:** Вплив дитинства, соціальних норм, батьківських повідомлень. Як формується нормальне vs викривлене сприйняття тіла.
5. **Тілесний локус контролю:** Розуміння того, хто відповідальний за стан тіла – ми чи обставини? Зовнішній і внутрішній тілесний локус контролю та їхній вплив на поведінку.
6. **Розлади харчової поведінки (РХП):** Що таке анорексія, булімія, компульсивне переїдання. Психологічні, біологічні та соціальні причини. Як розлади харчової поведінки пов'язані з психікою, тілом і спортом.

Практичні завдання:

1. **Самоспостереження:** Записати 3 тілесні відчуття, які відчуваєш прямо зараз. Спробуй уявити: «Що ці сигнали мені говорять? Що мені потрібно?»
2. **Тілесна рефлексія після пробіжки (або короткої фізичної активності):** Які відчуття у тілі до / після руху? Чи була напруга, чи з'явилась легкість? Чи помітила ти зв'язок між емоційним і тілесним станом?
3. **Письмова вправа:** Як я ставлюся до свого тіла? (тест). Чиї голоси я чую, коли думаю про свою зовнішність / вагу / форму? Що моє тіло намагається мені сказати втому, болем, напругою?

Тілесні практики:

- **Вправа "Тіло-сканування":** Повільне сканування увагою від стоп до голови: що відчуваю?
- **Дихальна вправа на заземлення:** 3 хвилини повільного глибокого дихання з фокусом на живіт.
- **Розтяжка і самомасаж:** М'яке розтирання плечей, шиї, литок – зі словами підтримки до себе.

Питання для рефлексії в чаті: Що нового я помітила сьогодні у своєму тілі? Чи були в мене ситуації, коли тіло кричало, а я його ігнорувала? Чи відчуваю я різницю між тим, коли тіло є союзником, а коли – “ворогом”?

Підсумок дня: Психіка і тіло — це одна цілісна система. Вчимося не боротися з тілом, а слухати його, дбати про нього та співпрацювати з ним. Біг — це не лише рух, а ще й шлях до контакту із собою на глибшому рівні.

День 4.

Тема: Повернення себе собі

Мета дня: Допомогти учасницям усвідомити, як формуються мислення, установки та поведінкові стратегії. Виявити несвідомі переконання, які обмежують свободу дії та вибору. Поговорити про синдром «хорошої дівчинки» як форму адаптації, що заважає автентичному життю. Повернути увагу до тіла, як ресурсу і джерела внутрішньої правди. Підтримати процес особистісного дорослішання й самоприйняття.

Теоретичний блок:

1. **Як формується мислення:** Роль раннього дитинства і значущих дорослих у формуванні несвідомих переконань. Приклади установок і їх проявів у дорослому житті. Вплив батьківських фігур, стилю виховання та послань.
2. **Внутрішні бар'єри:** Що це таке і як вони виникають (інтроекти, захисні механізми, досвід знецінення). Типові фрази бар'єрів і їхня прихована історія. Як вони маскуються під раціональність.

3. **Синдром «хорошої дівчинки»:** Як адаптивна стратегія перетворюється на обмеження. Формування фальшивого «Я» та виснаження. Наслідки: перфекціонізм, страх конфлікту, втрата себе.
4. **Захисні механізми, що блокують мотивацію:** Внутрішній критик, уникання, ідентифікація з поразкою. Як страх минулого досвіду гальмує теперішній рух.
5. **Тіло як шлях до себе:** Біг як інструмент свободи та відновлення контакту з тілом. Повернення до себе через рух, дихання, прийняття.

Практичні завдання:

1. **Письмова вправа «Голос мого внутрішнього бар'єра»:** Які фрази я часто чую в голові, коли хочу зробити щось нове? Чий це голос? Коли я вперше це почула?
2. **Вправа «Лист собі»:** Напишіть лист від імені «дорослої себе» до «хорошої дівчинки» всередині вас. Дозвольте їй бути неідеальною, втомленою, чесною. Дозвольте жити.
3. **Запитання для саморефлексії:** Що мене обмежує зараз? Що я давно хочу, але не дозволяю собі? Що змінилося б, якби я дозволила собі бути живою, а не зручною?

Тілесні практики дня:

- **Дихальна вправа «Моє тіло – мій дім»:** Дихати глибоко, з увагою до живота. Проговорювати подумки: «Я вдома у собі».
- **Вправа на заземлення:** Повільно пройтись босоніж, відчутти підлогу, вагу тіла, своє дихання.
- **Практика: “Зупинка”:** Сісти зручно, покласти руку на груди. Запитати: «Що я зараз відчуваю?»

Рефлексія в чаті: Яку установку я сьогодні помітила в собі? Яке «не своє» я більше не хочу нести? Що для мене означає бути «живою»?

Підсумок дня: Повернення до себе — це не разова дія, а шлях. Кожен крок у бік себе — це прояв любові. Біг, рух, рефлексія, чесність, тіло — усе це

ключі, щоб відкрити двері додому. Достатньо бути. Достатньо жити. Достатньо — себе.

День 5.

Тема: Локус контролю: хто керує нашим життям?

Мета дня: Допомогти учасникам усвідомити, як формується локус контролю і як він впливає на мотивацію, поведінку, самооцінку. Навчити розпізнавати свої переконання щодо контролю над подіями в житті. Підтримати розвиток внутрішнього локусу контролю як ресурсу для стабільної мотивації у спорті й житті.

Теоретичний блок:

1. **Що таке локус контролю?** Внутрішній: Я можу впливати на своє життя. Зовнішній: Все залежить від обставин, інших людей, випадковостей. Приклади мислення у спорті, житті, стосунках.
2. **Як формується локус контролю?** Вплив виховання, досвіду, похвали за зусилля або результат. Внутрішні послання з дитинства: «ти сама вирішуєш» vs. «ти нічого не вирішуєш».
3. **Психічні механізми, які впливають на локус.** Як несвідомі процеси впливають на відчуття контролю.
4. **Локус контролю у спорті:** Біг як лабораторія розвитку внутрішнього локусу. Погода, обставини, ресурси — як впливає наш вибір. Чи бігаю я, бо хочу, чи чекаю «ідеальних умов»?
5. **Тілесний локус контролю:** Наше ставлення до тіла: ми ним керуємо, чи воно нас? 5 сфер опитувальника: здоров'я, зовнішність, харчування, сексуальність, спорт.

Практичні завдання:

- **Письмова вправа «Де моя відповідальність»:** Пригадайте ситуацію, коли ви звинувачували зовнішні обставини. Переформулюйте: що я могла/міг зробити інакше? Який маленький крок був у моїй зоні впливу?

- **Міні-рефлексія:** Я частіше думаю «від мене залежить» чи «мені не пощастило»? У яких сферах мого життя я передаю керування іншим? Чого я уникаю, перекладаючи відповідальність?
- **Практика вдячності собі:** Напишіть 3 ситуації, де ваші зусилля реально дали результат (у спорті, житті, роботі).

Тілесні практики дня:

- **Біг без навушників із внутрішнім запитанням:** «Що зараз у моїй зоні впливу?» — повторювати в думках протягом бігу.
- **Контакт із тілом після бігу:** Покласти руку на груди: «Я вдячна собі, що обрала рух. Це був мій вибір».

Рефлексія в чаті: Яка думка сьогодні мене обмежувала? Що я сьогодні зробила, беручи відповідальність? У чому я відчула контроль над ситуацією?

Підсумок дня: Життя не завжди залежить від нас, але вибір — завжди в наших руках. Коли ми починаємо помічати свій вплив – навіть маленький – ми відновлюємо силу. Біг, як і життя, — не завжди про швидкість, а про вектор. І цей вектор обираєш ти.

День 6.

Персональна розмова з кожною учасницею (30 хвилин)

Формат: Телефон / голосові/ відео повідомлення.

Мета: дати простір бути почутою, підтримати, допомогти інтегрувати матеріал тренінгу, закріпити опору

Структура розмови (приблизно):

- 1. Вхід у контакт (5 хв):** тепле привітання. Коротке запитання: «Як ви зараз?» «Який ваш внутрішній стан після тренінгу?» Підтвердження безпеки простору: «Цей час для вас. Немає правильних відповідей».
- 2. Найважливіше з тренінгу (8–10 хв):** «Що найбільше вас зачепило або залишилось з вами?» «Яка тема чи день були найсильнішими для тебе?» «Чи було щось, що допомогло краще зрозуміти себе?»
- 3. Персональний запит (10 хв):** «Чи є щось, що ви хочете обговорити особисто?» М'яка бесіда, емпатійний відгук.

4. Завершення (5 хв): «З яким відчуттям ви завершуєте цю розмову?» Слова підтримки. Нагадування: «Ви не одна. Спільнота є. Пам'ятайте, що біг — це про турботу про себе»

Опціонально: Після сесії можна написати учасниці коротке повідомлення-послання на завершення.

День 7.

Інтеграція, фінальне опитування та завершальна групова зустріч

Сьомий день тренінгу був присвячений інтеграції отриманих знань, досвіду та особистих усвідомлень. Основною метою цього етапу було завершити програму м'яко, з акцентом на особистісну підтримку, рефлексію та створення відчуття завершеності. Учасницям було запропоновано повторно пройти діагностичні опитувальники, які використовувалися на першому етапі (до початку тренінгу), що дозволило виявити динаміку змін. У другій половині дня відбулася фінальна **онлайн Zoom-зустріч**, яка виконувала функцію завершального групового обговорення, обміну досвідом та емоційної підтримки. Формат зустрічі передбачав:

- Коротке вступне слово ведучої з подякою за участь та довіру.
- Добровільно поділитися враженнями про тренінг: «Що я забираю з собою?» Що стало для вас найціннішим у цьому тренінгу?
- Завершальні слова ведучої, спрямовані на підтримку, збереження контакту із собою після тренінгу та нагадування про ресурсність жіночої спільноти.

Фінальний етап супроводжувався формуванням відчуття завершеності, підтримки й належності до спільноти, що є важливим фактором підтримки мотивації до бігу.

Таким чином, програма тренінгу відповідає психоедукаційному, мотиваційному та тілесно-орієнтованому підходу до формування здорової самооцінки, автономії та внутрішнього локусу контролю через досвід бігу, як способу повернення до себе.