

Також, при подоланні тривожності важливо формувати в особистості здатність конструктивно приймати та розуміти невизначеність. У несподіваних життєвих ситуаціях це дозволить людині більш спокійно та раціонально сприймати певні події.

Список використаних джерел

1. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 10. С. 120-129.
2. Головченко Т.О. Психологічні прояви тривожності особистості в стресогенних ситуаціях. Габітус. 2022. Випуск 43. С.115-119.
3. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72-78.
4. Наугольник Л.Б. Тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. №2 (1). С.295-304.
5. Подольська Г. Ю. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою арт-терапевтичної роботи з глиною. Psychological journal. 2021. Volume 7. Issue 7 (51). С.29-38.
6. Скакунова О., Дрозд О.В. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни. Габітус. 2024. Випуск 61. С.133-137.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Дудник Олександр

доцент, кандидат біологічних наук

Трофіменко Віра Олександрівна

старший викладач

Коваленко Анна Юріївна

асистент

Кафедра психології та здоров'я людини

Білоцерківський національний аграрний університет Україна

У сучасних умовах розвитку суспільства, коли темп життя постійно зростає, а інтелектуальні навантаження у студентів переважають над фізичною активністю, питання формування мотивації до занять фізичною культурою набуває особливої актуальності. Від рівня мотивації залежить не лише участь молоді у фізкультурно-оздоровчій діяльності, а й їхнє ставлення до власного здоров'я, фізичного розвитку та способу життя загалом.

Проблема низької рухової активності серед студентів є однією з найгостріших у системі вищої освіти. Сучасна молодь часто віддає перевагу

пасивним видам дозвілля, що призводить до зниження рівня фізичної підготовленості, зростання кількості психоемоційних розладів, порушень постави, серцево-судинних і нервових захворювань. Саме тому психологічні аспекти мотивації до занять фізичною культурою потребують глибокого аналізу та вдосконалення підходів до їх формування [4].

Важливою умовою ефективного розвитку мотивації є врахування психологічних особливостей студентського віку. Період навчання у закладі вищої освіти характеризується становленням особистості, формуванням життєвих цінностей і світогляду. Саме у цей час закладається основа усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Розвиток внутрішньої мотивації – інтересу до занять, задоволення від рухової активності, прагнення до самовдосконалення – є ключем до стабільної фізкультурної активності в майбутньому [2].

Психологічні аспекти мотивації охоплюють систему внутрішніх і зовнішніх чинників, які спонукають студентів до занять фізичною культурою. Серед них: прагнення до самореалізації, покращення зовнішнього вигляду, підвищення самооцінки, зниження рівня стресу, а також вплив соціального середовища – підтримка друзів, викладачів, популяризація здорового способу життя у закладі освіти.

Формування стійкої мотивації можливе завдяки використанню психологічно обґрунтованих методів навчання: створенню позитивного емоційного фону під час занять, індивідуальному підходу, змагальним елементам, ігровим технологіям, а також акценту на особистісних досягненнях кожного студента.

Таким чином, актуальність проблеми мотивації студентів до занять фізичною культурою зумовлена необхідністю формування у молоді сталих цінностей здорового способу життя, підвищення рівня їхньої фізичної активності та психоемоційного благополуччя. Вивчення психологічних аспектів мотивації дозволяє більш ефективно організовувати освітній процес, сприяти гармонійному розвитку особистості й формуванню фізично та психологічно здорового покоління.

Мотивація є ключовим чинником, який визначає активність особистості в будь-якому виді діяльності, зокрема у фізичному вихованні. **Мотивація** – це співвіднесення цілей, що стоять перед людиною, яких вона прагне досягти, та її внутрішньої активності, тобто бажань, потреб і можливостей. Саме від рівня мотивації залежить, чи буде студент активно брати участь у заняттях фізичною культурою, чи, навпаки, уникатиме їх.

Розрізняють **позитивну** та **негативну мотивацію**. Позитивна мотивація проявляється тоді, коли студент усвідомлює значення фізичної культури для здоров'я, прагне покращити фізичну форму, досягти певних результатів, отримати задоволення від рухової активності. Негативна мотивація, навпаки, виявляється у формі байдужості, небажання відвідувати заняття або виконувати фізичні вправи, що часто спричинено низьким рівнем інтересу, неусвідомленням користі чи невдалим педагогічним підходом [3].

Аналіз сучасних педагогічних і психологічних досліджень показує, що формування мотивації до навчальної діяльності, зокрема до занять фізичною культурою, є однією з найактуальніших проблем у закладах вищої освіти. Ефективність будь-якої діяльності безпосередньо залежить від рівня її мотиваційного забезпечення. Чим більш усвідомленою і внутрішньо значущою є діяльність для особистості, тим більша ймовірність, що вона буде здійснюватися систематично і з позитивним емоційним ставленням.

У мотиваційній структурі особистості важливе місце займає ціль – уявлення про майбутній результат, якого прагне досягти людина. Проте ціль сама по собі не є достатньою умовою для активної діяльності. Лише тоді, коли суб'єктивна мета співвідноситься з актуальною потребою, виникає мотив, який надає діяльності особистісного змісту.

У контексті фізичної культури мотив виступає внутрішнім рушієм, що спонукає студента діяти – розвивати фізичні якості, удосконалювати рухові навички, підтримувати здоровий спосіб життя. Мотив надає сенсу діям, визначає їхню цінність і значущість для особистості. Таким чином, мотив разом із ціллю утворює основний регулятор поведінки, що забезпечує узгодженість між внутрішніми потребами студента та зовнішніми вимогами освітнього процесу.

Для підвищення рівня мотивації до занять фізичною культурою необхідно створювати сприятливе психологічне середовище, у якому студент відчуває підтримку, успіх і задоволення від власних досягнень. Важливу роль у цьому процесі відіграють викладачі, які здатні формувати позитивне ставлення до фізичної активності, використовуючи індивідуальний підхід, ігрові методи, елементи змагання та сучасні технології навчання [5].

Отже, психологічні аспекти мотивації студентів до занять фізичною культурою полягають у глибокому розумінні внутрішніх спонукань, потреб та інтересів молоді, а також у створенні умов, що сприяють розвитку позитивної мотивації, активності й самореалізації особистості у сфері фізичного виховання.

Мотиваційна сфера особистості не є статичною – вона має динамічний характер і постійно змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Мотиви студентів до занять фізичною культурою можуть як посилюватися, так і послаблюватися залежно від педагогічних умов, змісту занять, рівня зацікавленості, психологічного клімату в групі та індивідуальних особливостей кожного здобувача освіти. У процесі навчання мотиви можна цілеспрямовано розвивати, коригувати або трансформувати, застосовуючи різноманітні методи педагогічного впливу.

До ефективних прийомів належать: активізація позиції студента, залучення його до планування власної діяльності, використання елементів самодіагностики, саморефлексії, самооцінки фізичного розвитку та досягнень. Такий підхід сприяє переходу студента з пасивної позиції спостерігача у позицію активного учасника освітнього процесу, що, у свою чергу, стимулює формування внутрішньої мотивації та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Варто зазначити, що реформування системи фізичного виховання у закладах освіти України останніми роками визначається як один із пріоритетних

напрямів державної політики. На це вказують відповідні нормативно-правові документи Кабінету Міністрів України, Міністерства освіти і науки, Міністерства охорони здоров'я та Міністерства молоді та спорту. Така державна підтримка підтверджує розуміння важливості розвитку фізичної культури як складової гармонійного розвитку особистості [6].

Серед дієвих напрямів підвищення рівня рухової активності молоді особливу увагу приділяють сучасним принципам фізичного виховання. Одним із ключових є принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості, який передбачає побудову системи фізичного виховання на засадах індивідуалізації та гуманізації. Це означає, що програми занять повинні враховувати особисті, вікові, соціальні та духовні потреби студентів, а також створювати умови для вільного вибору видів фізичної активності, які приносять задоволення та сприяють самореалізації.

На основі цього підходу була розроблена концепція гуманізації залучення населення до занять спортом для всіх (М. Дутчак, 2009), у якій центральне місце займає особистий інтерес людини. Концепція ґрунтується на ідеї, що мотив до фізичної активності формується не через примус, а через усвідомлення власної потреби в русі, задоволення від занять і позитивні емоції, які вони викликають [1]. Застосування цього принципу у системі вищої освіти передбачає необхідність визначення вікових і соціальних особливостей студентської молоді. Адже саме в період навчання у закладі вищої освіти формується ціннісне ставлення до здоров'я та фізичного розвитку. Для того, щоб студенти брали участь у секційних або позааудиторних формах фізкультурної діяльності, потрібна стійка внутрішня мотивація.

Проблема мотивації у сфері фізичного виховання є надзвичайно актуальною в умовах сучасного освітнього процесу. Вона посідає важливе місце серед психолого-педагогічних досліджень, оскільки саме від рівня мотивації студентів залежить ефективність навчальної діяльності, їхнє ставлення до фізичної культури, а також готовність до саморозвитку і підтримання здорового способу життя.

Науковці неодноразово підкреслювали, що мотиваційна складова є одним із провідних чинників успішності навчання. Зокрема, Н. Підбуцька, Р. Бака та А. Шпаков, С. Романчук і Ю. Бородін, О. Марченко у своїх працях детально розглядали питання формування мотиваційної основи навчальної діяльності студентів. Дослідники відзначають, що позитивна мотивація є результатом цілеспрямованої педагогічної роботи, яка спирається на створення умов для прояву активності, самостійності та усвідомлення особистісної значущості навчального процесу [3].

Крім того, значна кількість досліджень присвячена мотивації до занять різними видами спорту. У роботах В. Галдіної, В. Трегуба, В. Штиха, С. Гончарової, Т. Чуприни, Н. Самойлової висвітлюються психологічні чинники, які впливають на зацікавленість молоді фізичною активністю, вибір виду спорту та сталість рухових звичок. Автори зазначають, що мотивація до занять фізичною культурою і спортом має багаторівневу структуру: від зовнішніх

(соціальних, престижних, комунікативних) до внутрішніх (ціннісних, емоційних, самореалізаційних) мотивів [4].

Як наголошують Р. Бака, А. Шпаков, С. В. Романчук та інші дослідники, досягнення бажаних результатів у процесі навчання можливе лише за умови раціонального використання всіх наявних педагогічних засобів. Однак, як підкреслюють науковці, не кожна сукупність методів і форм роботи є ефективною. Надмірне навантаження, відсутність диференційованого підходу або недооцінка індивідуальних потреб студентів можуть знижувати рівень їхньої мотивації, викликати байдужість чи навіть відторгнення до фізичної активності [6].

Тому важливим завданням сучасної педагогіки є пошук оптимального поєднання методів, форм і засобів фізичного виховання, які б забезпечували не лише фізичний розвиток студентів, а й сприяли формуванню внутрішньої мотивації, стійкого інтересу, задоволення від процесу занять. Саме поєднання науково обґрунтованих методичних підходів із психологічними засобами стимулювання активності створює умови для підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Проблема формування мотивації студентів до занять фізичною культурою є надзвичайно актуальною у сучасних умовах розвитку освіти та суспільства загалом. Вона безпосередньо пов'язана не лише з підвищенням ефективності освітнього процесу, а й з формуванням ціннісного ставлення молоді до власного здоров'я, фізичного розвитку та активного способу життя.

Психологічні аспекти мотивації виявляються у здатності викладача створити умови, які стимулюють внутрішню активність студентів, пробуджують інтерес, сприяють формуванню позитивного емоційного ставлення до фізичної культури. Ефективність цього процесу залежить від педагогічної майстерності, уміння застосовувати методи самодіагностики, саморефлексії, індивідуального підходу, створення ситуацій успіху та елементів змагальності [2].

Отже, формування стійкої позитивної мотивації до занять фізичною культурою є основою підвищення ефективності освітнього процесу, розвитку фізичних і психічних якостей студентів та виховання гармонійно розвиненої, соціально активної особистості.

Список використаних джерел

1. Губенко О. В. Психологічні особливості популяризації здорового способу життя у вищих навчальних закладах // Практична психологія і соціальна робота. – 2009. – № 11. – С. 35.
2. Зазнюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. – Київ : Либідь, 2002. – 304 с.
3. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Фізичне виховання як соціальне явище. У: Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 27–46.
4. Мирошніченко В. О. Провідні мотиви до занять фізичним вихованням у студентів аграрних закладів вищої освіти // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2019. – № 66, т. 2. – С. 62–67.
5. Нестерова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного

виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення». – Київ, 31 жовтня 2014 р. – С. 51–58.

6. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. – Суми : УАБС НБУ, 2008. – С. 70–74.

РІВЕНЬ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Гришко Олександр Дмитрович

кандидат психологічних наук, доцент

Кафедра філософії та психології

Чернякова Олеся Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент

Кафедра філософії та психології

Євко Дарина Віталіївна

здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня

спеціальності С4 Психологія

Тертишна Софія Олександрівна

здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня

спеціальності С4 Психологія

Київський університет інтелектуальної власності та права, Україна

В умовах повномасштабної війни в Україні проблематика формування лідерських якостей майбутніх фахівців, зокрема студентів-психологів, які відіграють ключову роль у забезпеченні психологічної підтримки населення, адаптації військовослужбовців та реабілітації постраждалих, набуває особливого значення.

Лідерство в професійній діяльності психолога вважаємо не лише інструментом професійної самореалізації, а й запорукою ефективної взаємодії, в тому числі в кризових ситуаціях.

Попри зростання цікавості до окресленої проблематики, що виявляється, зокрема, в збільшенні кількості досліджень, присвячених даній темі, питання розвитку лідерських компетентностей студентів в умовах війни потребує подальшого теоретико-емпіричного аналізу. Отже, вважаємо, що контекст сьогодення актуалізує потребу у вивченні специфіки формування лідерських якостей студентів-психологів з урахуванням психологічних, соціальних та контекстуальних чинників воєнного часу.

У контексті вивчення феномену лідерства важливим є врахування напрацювань зарубіжних науковців, серед яких слід виокремити класиків управлінської та соціально-психологічної думки, таких як Л. Гільберт, Г. Емерсон, Л. Ерхард, А. Маслоу, Е. Мейо, Ф. Тейлор, Л. Урвік, А. Файоль, Г.