

## САМОСВІДОМІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ МОТИВАЦІЇ ПОТРЕБИ У ДОСТАТНІЙ РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

*У статті розглядається проблема взаємозв'язку мотиваційного аспекту психологічного стану студентів з реалізацією вікових норм рухової активності засобами фізичної культури та спорту в умовах ВНЗ.*

**Ключові слова:** мотивація, конфлікт, фізична культура, студенти.

**Постановка проблеми.** Акцентуація пріоритетності креативного мислення потребує доповнень у плані грамотного та обґрунтованого пошуку варіантів зміни видів діяльності. Оскільки навчальний процес передбачає пізнавальне завантаження основного часу, виникає дефіцит рухової активності, що проявляється розвитком соматичних захворювань та зниженням ефективності навчання. З точки зору гіподинамії, цю гіпотезу слід розглядати як відсутність диференційованого зворотного зв'язку між рецепторами аналізаторних систем і м'язами, як руховими одиницями тіла [4, с. 137]. Оскільки саме опорно-рухова система через моторно-вісцеральні рефлекси виконує роль пускового механізму в реалізації ефективної діяльності нервової системи, захворювання внутрішніх органів слід розглядати як наслідок низької мотивації зростаючого покоління щодо диференціації життєвих небезпек, що виникають в умовах навчальних закладів різних рівнів акредитації.

**Аналіз останніх досліджень.** Будь-яка практична діяльність передбачає певний рівень активності. Внутрішня організація активності передбачає мотиваційну, цільову та інструментальну основи, які вибудовують зовнішню активність у вигляді цілісних смислових актів поведінки [2, с. 23]. Перша є проявом психічної діяльності, друга – фізичної. Неоднозначність м'язових напружень та результуючих рухів людини визначають локомоції та моторику рухової активності [5, с. 138]. Ці функції опорно-рухового апарату покликані задовольнити потреби людини, але моторні дії потребують певного програмування на психологічному рівні, що забезпечує раціональне використання набутих у процесі навчання знань. Саме освіта та самоосвіта є пусковим механізмом у системі психічної діяльності людини, які мотивують рухову активність, але потребують певного педагогічного керування діяльністю тощо.

Мікросоціальне середовище ВНЗ має суттєвий вплив на формування свідомості студента та покликане гармонійно вдосконалювати розумовий та фізичний розвиток. Саме фізична культура є джерелом сили, здоров'я, винахідливості, дисципліни, високих досягнень у навчанні, активізує діяльність усіх систем організму. Тому основним мотивом потреби в адекватній руховій активності повинна бути жага продовження повноцінного життя з уникненням стре-

сових ситуацій, в основі яких знаходиться конфлікт бажань та потреб [1, с. 32].

Існує декілька рівнів формування мотиваційних критеріїв щодо профілактики та лікування захворювань, які з'являються або активуються під впливом навчального навантаження. За своєю природою будь-яка м'язова активність зумовлює активізацію діяльності внутрішніх органів, зокрема серцево-судинної системи. Однак, до кінця періоду навчання в школі рівень рухової активності дітей знижується майже втричі, а загальна захворюваність школярів від початку до моменту закінчення навчання збільшується від 13% до 76% [4, с. 138]. Цю тенденцію можна пояснювати зміною рівнів когнітивного розвитку від ігрових форм засвоєння фізичних та логічних понять у молодшому шкільному віці до стадій конкретних і формальних операцій на базі сенсо-моторних і символічно-понятійних навичок та низького рівня мотивації зворотності навколишніх процесів шляхом подолання механізму психологічного егоцентризму у підлітковому віці. Наслідком обох визначених процесів є розрив взаємозв'язку «причина-наслідок» в оцінці негативних проявів щодо впливу чинників навколишнього середовища у юнацькому віці. Гормональна перебудова фізіологічних механізмів організму, що активно росте та розвивається, спонукає варіаційні психічні реакції, які коливаються в межах від позитивного до негативного та істотно впливають на рівень комфортності в мікросередовищі. Порушується ланцюг доцільності формування кращих варіантів вирішення моторних завдань у процесі загальної адаптації до навантажень. Саме конфліктність та агресивність виступають головними чинниками порушення вольових якостей у юнацькому віці, що ґрунтується на невмінні організувати робочий процес, спланувати час і обумовлюють злочинні для здоров'я поведінкові реакції особистості [3, с. 11]. Гальмівний механізм вольової саморегуляції фізичної діяльності в умовах значних розумових навантажень є пусковим у розвитку гіподинамії і перенесення її стереотипів у подальшу професійну діяльність. Сформована особистість, позбавлена потреби в реалізації вікових обсягів фізичних навантажень не здатна мотивувати їх потребу в нащадків, що формує замкнене коло виникнення та загострення хвороб-наслідків малорухливого способу життя.

Рухова активність є важливим аспектом нормального функціонування організму, проте серед здо-

рових молодих людей вкрай рідко зустрічається чітка, свідомо обґрунтована мотивація до ведення активного способу життя, а обсяги фізичних навантажень обмежуються лише відвідуванням занять з фізичної культури. На сьогодні склалися негативні тенденції в показниках стану здоров'я зростаючого покоління. Аналіз рухової активності студентів свідчить про низький її рівень, оскільки більшість добового часу вони витрачають на роботу сидячи. Малорухливий спосіб життя в першу чергу призводить до змін стану серцево-судинної системи, яка на межі підліткового та юнацького віку є однією з найбільш слабких. Гіпокінезія, обумовлена сучасним способом життя, знижує рівень функціональних резервів, що виявляється у значному зростанні втоми та перевтоми не лише протягом навчального тижня, а й наприкінці навчального дня [2, с. 29; 4, с. 139]. Порушення відповідності між потребами, можливостями та обсягом сформованих особистісних цінностей породжує виникнення протиріч у відносинах з оточенням. Загострення суперечностей між реалізацією навчальних вимог та віковою потребою в руховій активності, як рушійній силі оптимізації внутрішнього середовища організму, спонукає конфлікт інтересів, який виявляється не лише в зниженні рівня здоров'я, а й погіршення результатів навчання [3, с. 20]. Наявність конфлікту між необхідністю опанування певним об'ємом інформації і потребою/необхідністю в реалізації рухової активності, що потребують значних часових затрат, є проявом зіткнення протилежності інтересів, засвідчує відсутність раціонального психолого-морфологічного взаєморозуміння і пов'язане з гострими емоційними переживаннями. Існування двох сторін, які перешкоджають одна одній у виборі її поглядів та точки зору на обставини, мотивує зовнішні форми поведінки, які позначаються на життєдіяльності студентів. Внутрішньо-особистісні та міжособистісні конфлікти колективного повторювання поведінкових реакцій як стереотипу дій на даному етапі існування в перехідному періоді від підліткового до юнацького віку особливі тим, що хоч суттєвість предмету конфлікту зазвичай не значна, однак групова норма поведінки регулює процес самоствердження в середовищі однолітків і сприяє засвоєнню соціально значущих цінностей. Останнє є ознакою успішної або неуспішної соціалізації особистості, яка неможлива без сформованого ефекту актуальності потреби в реалізації рухової активності, як основи здоров'я та стабільності атмосфери емоційно-вольової напруги в досягненні мети. [3, с. 23].

**Метою дослідження** є з'ясування особливостей психологічного стану студентів з оцінкою мотивації потреби в руховій активності, як основи збереження та зміцнення здоров'я в умовах значних інформаційних навантажень.

**Об'єктом дослідження** є навчальний процес студентів гуманітарних спеціальностей першого року навчання у ВНЗ III-VI рівнів акредитації.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічний стан особистості створює основу мотиваційно-сміслової сфери життя. Основними регуляторами життєдіяльності є мотиви, потреби, потяги та поведінкові реакції [3, с. 7]. Оскільки потреби та поведінка є детермінантами не тільки зовнішніх впливів, а й внутрішньої роботи над собою, то у процесі формування доцільної поведінки студентам варто звернути увагу на самовиховання. Пізнання світу й себе, спілкування, продуктивна діяльність, передбачають спостереження своїх думок та вчинків, що перетворює самопізнання на самовиховання. Останнє сприяє формуванню та закріпленню нових бажаних елементів поведінки [1, с. 41].

Під час організації навчально-виховного процесу у навчальних закладах не враховується ступінь фізичного та нейродинамічного розвитку дітей та підлітків. Виникає особистісна суперечливість мотивів, інтересів та потреб, створюючи на підсвідомому рівні відчуття назрівання конфлікту. Конфлікт у своїй природі зароджується на індивідуальних відмінностях особистості, коли останні виступають причиною складних внутрішніх переживань, непорозуміння та відчуження, опору та протистояння. Рухова активність у цьому випадку виступає чітким конфліктним чинником, адже одні студенти встигають різнобічно розвивати інтелект та особистісні якості, інші зі значними труднощами опановують навчальний матеріал [3, с. 16; 5, с. 138]. Динаміка формування афективних емоційних реакцій у конфліктній ситуації спричиняє послідовні екстремальні прояви поведінкових реакцій. Виникає стійкий негативізм в адекватності потреби в підтриманні власної фізичної форми та зміцненні здоров'я. Недосконало сформована свідомість перебуває у стохастичному (непорядкованому) стані пошуку й реалізації недоцільного, екодистрибутивного варіанту «Я – ставлення» до «нав'язування» немотивованих свідомістю занять фізичною культурою. Здобуття вищої освіти переважною більшістю студентів сприймається як реалізація родинного виховання (27%); набуття професійних навичок з метою задоволення матеріальних потреб у майбутньому (53%); досягнення певного статусу в суспільстві (51%) і лише у 16% випадків як використання здобутих знань задля покращання здоров'я нації.

Потреба в руховій активності та реалізації вікових норм фізичних навантажень пов'язується з необхідністю виконання навчальної програми (45%); підтримки фізичної форми (24%); повної самореалізації в житті (33%); збереження і зміцнення здоров'я у 39% і 21% випадків відповідно.

Визначена студентами оцінка дійсності вказує на прогресивний розвиток особистості, але й визначає значну відокремленість освітньої мотивації від потре-

би збереження та зміцнення рівня здоров'я. Враховуючи обсяги інформаційного навантаження, психіка студента-першокурсника не здатна самостійно сформувати чітку мотивацію у дотриманні активного способу життя через недосконалий розподіл часу та низький рівень родинного мотивування підтримки параметрів фізичного розвитку, а рівень організації вищої нервової діяльності в юнацькому віці здатен формувати пікові поведінкові реакції, що виявляються у частковому розумінні самореалізації особистості в суспільстві.

При визначенні конституційних типів тілобудови, які характеризують гармонійність фізичного розвитку, привернуло увагу те, що серед юнаків переважає дисгармонійний тип індивідуального розвитку (у різному ступені прояву) за рахунок зменшення ОГК та маси тіла. Тотальні розміри тіла дівчат та показники гармонійності індивідуального розвитку вказують на фактичне вичерпання у них власних ресурсів прогресивного фізичного розвитку (табл. 1).

Таблиця 1

**Віково-статевий розподіл гармонійності розвитку студентів 17-18 років**

Тип гармонійності	17 років						18 років					
	Юнаки (%)			Дівчата (%)			Юнаки (%)			Дівчата (%)		
	Збільшення маси тіла	Зменшення маси тіла	% гармонійності	Збільшення маси тіла	Зменшення маси тіла	% гармонійності	Збільшення ОГК	Зменшення ОГК	% гармонійності	Збільшення ОГК	Зменшення ОГК	% гармонійності
Гармонійний	2,4±1,2	13,4±1,7	49,1	4,6±1,58	5,7±1,4	34,7	7,6±1,6	4,6±1,5	58,4	5,7±1,4	2,3±1,5	48,6
Дисгармонійний	1,6±1,1	7,2±1,52	34,5	10,2±1,43	13,8±1,13	44,9	9,4±1,2	7,0±1,4	36,2	12,7±1,13	5,2±1,61	33,9
Різко дисгармонійний	1,9±1,42	12,6±1,48	26,4	16,4±1,71	15,5±1,76	10,4	12,8±	8,8±1,7	5,4	15,3±1,24	7,4±1,26	15,5

За результатами опитування 84,4% дівчат та 78,5% юнаків, опанування навчальним матеріалом не викликає труднощів, але потребує значних часових затрат. Захворювання ОРА спостерігається у 76% респондентів, що і явилось основною причиною дисгармонійного розвитку, а саме порушення співвідношення лінійних та обхватних розмірів тіла. Не відвідують занять фізичної культури 11,3% юнаків та 31,2% дівчат, що є негативним показником, адже тільки фізичні навантаження в юнацькому періоді індивідуального розвитку можуть бути додатковим стимулом реалізації генетичної програми, збільшення тотальних розмірів тіла, ступеню розвитку м'язової системи та запоруки здоров'я опорно-рухового апарату на кінцевому етапі прогресивного біологічного розвитку.

Антропометричні показники фізичного розвитку юнаків наближені до вікових, але з ознакою дефіциту спостерігаються в юнаків з головною самооцінною тривожністю, а у дівчат – з навчальною тривожністю. Розрахунок фізіологічних даних проводився з врахуванням граничного відсотка зрілості тілобудови у віці 17-18 років. Небезпечним є те, що всі без винятку респонденти віддали перевагу навчанню в години занять фізичною культурою, у разі виникнення такої

необхідності, тощо. Навчальна мотивація значно переважає потребу у вдосконаленні фізичного розвитку та досягненні гармонійного співвідношення рухових та фізичних здібностей (табл. 2).

Результати проведених досліджень показали, що з окресленого контингенту студентів-першокурсників (136 чол.) 94,3% усвідомлюють необхідність у адекватній руховій активності, 74,1% відвідують заняття фізичної культури, 4,5% - заняття спеціалізованої медичної групи, 16,5% у вільний час віддають перевагу рухливому способу життя (футбол, волейбол, велосипед, аеробіка, фітнес). Головною мотивацією до занять фізичною культурою в молодому віці для 68,8% респондентів є поліпшення зовнішнього вигляду. З підтриманням та зміцненням здоров'я програмні обсяги фізичної культури пов'язують лише 19,7%, що є позитивним показником і засвідчує мотивацію потреби в оздоровчій руховій активності решти опитаних з додатковими заняттями спортом.

При визначенні навчальної завантаженості студентів виявилось, що 88,1%±2,26% загального часу неспання зайнято виконанням навчальних завдань сидячи.

Таблиця 2

## Зв'язок рівня тривожності з гармонійністю розвитку тіла студентів 17-18 років

Види тривожності	Юнаки				Дівчата			
	Рівні тривожності			Гармонійність розвитку тіла (%)	Рівні тривожності			Гармонійність розвитку тіла (%)
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	
Навчальна	27,5±1,2	23,4±1,1	49,1±2,1	34,7	58±1,6	24,6±1,5	17,4±1,4	48,6
Самооцінна	8±1,1	17,2±1,52	74,8±1,6	44,9	29,4±1,3	47,0±1,4	23,6±1,5	33,9
Міжособистісна	13±1,42	22,6±1,4	64,4±1,24	10,4	32,8±2,1	8,8±1,7	58,4±1,0	15,5
Загальна	17±1,2	29,3±1,0	53,7±1,1	16,7	39,5±2,2	31,3±1,2	29,7±1,8	21,4

Тривалість сну в  $49,7\% \pm 2,1\%$  студентів становить 7-8 годин, решта визнали дефіцит сну в 1-2 год. На свіжому повітрі щоденно 2-3 год. перебувають лише 34,9% респондентів, шкідливі звички мають 29,2%, що можна пов'язати зі скаргами на стан здоров'я 43,5% опитаних. Першочерговою скаргою на стан здоров'я у 92,1% випадків є частий головний біль, що вказує на низькі функціональні можливості студентів у період адаптації до навчання у ВНЗ.

При оцінці ступеня психологічної зрілості за загальним видом тривожності нормальний рівень спостерігався у 42%, навчальний – у 3%, самооцінний – у 28%, міжособистісний – у 25% студентів. За статевою приналежністю – це 27% дівчат та 81% хлопців. Дещо підвищений рівень тривожності за загальним та навчальним видами виявлений серед осіб жіночої статі – 42%. Середнього ступеню самооцінку та міжособистісну тривожність визначено у 17% студентів. Високий рівень тривожності діагностовано в осіб жіночої статі – 17% за загальним видом, 58% за навчальним та 8% за міжособистісним.

З огляду на те, що у 56% студентів виявлено середній та високий рівні тривожності і саме вони відповідально ставляться до опанування навчального

матеріалу, демонструють успіхи в навчанні, слід відзначити існування в них внутрішнього конфлікту на рівні потреби в досягненні успіху та фізичними можливостями, що безпосередньо вказує на недостатній рівень фізичного розвитку та виразний дефіцит рухової активності. Встановлення рівноваги між особистістю та вимогами соціального середовища не повинні викликати виникнення хворобливих станів, хоча незадоволеність, напруження, нестійкість настрою, втомляє частими супутниками будь-якого навчання.

**Висновки.** Отже, результати проведених досліджень засвідчують, що значна частка студентів першого року навчання мають низький рівень мотивації щодо комплексності розвитку та встановлення гармонійного зв'язку між розумовим та фізичним розвитком, що є визначальним у процесі соціалізації особистості.

Переважає більшість студентів перебуває в стані конфлікту інтересів внаслідок ведення малорухливого способу життя, обумовленого значними навчальними навантаженнями.

Конфлікт потреб та можливостей є окремим проявом фрустрації особистості через низьку ментальну актуалізацію потреб ведення здорового способу життя та реалізації рухової активності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Альбуханова-Славская К.А. Социальное мышление личности: проблемы и стратегия исследования / К.А. Альбуханова-Славская // Психол. журнал. – 1994. – Т. 15. – №4. – С. 29-55.
2. Максименко С. Д. Особистість людини і регулятори її життєдіяльності / С.Д. Максименко // Безпека життєдіяльності. – 2003. – №3. – С. 22-25
3. Первышева Е.В. Межличностной конфликт как фактор социализации старших подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 1989. – 26 с.
4. Туранський А.І. Рухова активність, психогігієна та духовний розвиток – запорука життєздатності та здоров'я

нації / А.І. Туранський // Сучасні технології збереження та зміцнення здоров'я здорових: матеріали науково-практичної конференції. – К.: ПП «ППНВ», 2005. – С. 137-140.

5. Циганівська О.І. Особливості тестування стану постави у юнацькому віці / О.І. Циганівська // Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. – Вип. 8. У 5-ти томах. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2009. – Т.2. – С. 138-139.

## REFERENCES

1. Albukhanova-Slavskaya, K.A. (1994). Sotsialnoe myshleniye lichnosti: problemy i strategiya issledovaniya [Social thinking of a person: problems and research strategy]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological journal*, 4, (Vols. 1), (pp. 29-55) [in Russian].
2. Maksymenko, S.D. (2003). Osobystist liudyny i rehu-liatory yii zhyttiediialnosti [Personality and regulators of his living]. *Bezpeka zhyttiediialnosti – Life safety*, 3, 22-25 [in Ukrainian].
3. Pervysheva, Ye.V. (1989). Mezhlichnostnyi konflikt kak faktor sotsializatsii starshykh podrostkov [Interpersonal conflict as a factor of the socialization of senior adolescents]. *Candidate's thesis*. Moscow [in Russian].
4. Turanskyi, A.I., (2005). Rukhova aktyvnist, psykho-hihiiena ta dukhovnyi rozvytok – zaporuka zhyttiezdatnosti ta zdorovia natsii [Physical activity, mental hygiene and spiritual development are the keys to the viability and health of the nation]. *Suchasni tekhnologii zberezhenia ta zmitsnennia zdoro-via zdorovykh – Modern technologies of health saving and pro-motion: Proceedings of scientific and practical conference*, (pp. 137-140). Kyiv: PP «PPNV» [in Ukrainian].
5. Tsyhanivska, O.I. (2009). Osoblyvosti testuvannia stanu postavy u yunatskomu vitsi [Peculiarities of testing posture in adolescence]. *Naukovi pratsi Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka – Scientific works of Kamianets-Podilskiy National University named after Ivan Ohienko: Proceedings of summary scientific conference of teachers, higher doctorates and post-graduate students*, 8, (Vols. 2), (pp. 138-139). Kamianets-Podilskiy: Kamianets-Podilskiy National University named after Ivan Ohienko [in Ukrainian].

*О. И. Цыгановская*

**САМОСОЗНАНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ МОТИВАЦИИ ПОТРЕБНОСТИ В ДОСТАТОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

В статье рассматривается проблема взаимосвязи мотивационного аспекта психологического состояния студентов с реализацией возрастных норм двигательной активности средствами физической культуры и спорта в условиях ВУЗа.

**Ключевые слова:** мотивация, конфликт, физическая культура, студенты.

*O.I. Tsyhanivska*

**SELF-AWARENESS AS A PSYCHOLOGICAL TOOL OF MOTIVATION NEEDS IN SUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY IN CONDITIONS OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

Any practical activity assumes a certain level of activity. The internal organization of the activity requires motivation, target and instrumental bases, which build up the external activity in the form of a complete sense of acts of behavior. The first is a manifestation of mental activity, and the second is physical. The ambiguity of muscle tension and the resulting movements determine human locomotion and motility of physical activity. These functions of the musculoskeletal system are designed to meet the needs of man, but of motor actions require some programming on a psychological level that ensures rational use of acquired during training knowledge. Education and self-education are the starting mechanism in the system of human mental activity that motivate not only a motor activity, but a certain pedagogical activity management. By the end of the period of study at the school the level of motor activity of children is reduced almost in three times, and the total incidence of students from the beginning to the end of the training increased from 13% to 76%. This trend can be explained by the change in the levels of cognitive development from game forms of mastering the physical and logical concepts in elementary school age to the stage of concrete and formal operations on the basis of sensory-motor and symbolic-conceptual skills and low level of motivation of recoverability surrounding processes by overcoming psychological mechanism of egocentrism in adolescence. The consequence of both a particular process is the gap relationship "cause-effect" in assessing the negative effects of the influence of environmental factors in young adulthood. It is a matter of practical interest of studying the state of psychoemotional-motivational context of mental and physical activity of the younger students of humanitarian specialties of higher educational Institutions of III-IV accreditation levels.

**Keywords:** motivation, conflict, physical education, students.

*Подано до редакції 26.08.14*