

НАПРЯМ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-1>

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

Булах Вікторія

*студентка 2 курсу магістратури спеціальності 053 Психологія
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Квас Олена

*професор кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Дана тема викликає цікавість питання особливостей навчальної мотивації студентів-психологів із рівним рівнем тривожності.

Сучасний університетський освітній простір постійно еволюціонує, а разом з ним і вимоги до студентів, особливо тих, хто обирає психологію як свою професійну сферу. Навчання в обраній галузі вимагає не лише глибокого розуміння теоретичних концепцій, але й високого рівня самоорганізації, емпатії та психологічної компетентності. Однак, окрім цих аспектів, на навчальний процес також впливає емоційний фон студентів, зокрема рівень тривожності.

Когнітивне самовідчуття є вирішальним елементом тривоги, яка є рисою особистості. Фактори, що сприяють виникненню проблеми, включають емоційні фактори, такі як негативна самооцінка, очікування невдачі та некомпетентність. Поєднання загострених емоцій, величезного тиску та нездатності регулювати свої реакції призводить до стану збудження.

Навчальна мотивація – одна з найбільш широко досліджуваних проблем сучасної психології, проте мотивація стала предметом активних психологічних досліджень лише у 60–70-ті роки ХХ ст. Такий пізній розквіт досліджень в області мотивації пов'язаний із винятковою складністю, неоднорідністю та мінливістю феномену мотивації, а та-

кож його прихованістю від безпосереднього сприймання спостерігача та часто, навіть, від свідомості самого суб'єкта діяльності [1]. Мотивація до навчання – одна із головніших умов реалізації навчально-виховного процесу. Вона не тільки сприяє розвитку інтелекту, але і є рушійною силою удосконалення особистості в цілому. Формування мотивації у студентів до навчально – пізнавальної діяльності є однією з головних проблем сучасної освіти. Її актуальність обумовлена оновленням змісту навчання, постановою завдань формування у особистості прийомів самостійного набуття знань, пізнавальних інтересів, життєвих компетенцій, активної життєвої позиції [2].

Найпоширеніші типи мотивації включають внутрішню мотивацію, що ґрунтується на внутрішньому бажанні, та зовнішню мотивацію, що ґрунтується на зовнішніх винагородах.

Деякі з основних типів мотивації були згадані нижче:

1. Внутрішня мотивація – це мотивація, яка виникає з внутрішніх потреб та цілей особистості. Людина, яка має внутрішню мотивацію, відчуває справжнє зацікавлення в навчанні, бажання здобувати знання і розвиватися незалежно від зовнішніх стимулів;

2. Зовнішня мотивація – Це мотивація, яка залежить від зовнішніх факторів, таких як винагороди або покарання. Наприклад, студент може намагатися отримати хорошу оцінку, щоб уникнути кари або отримати похвалу від батьків чи вчителя [3].

Тривога – це складна та багатогранна емоція, яку відчувають люди по всьому світу. Хоча це нормальна людська емоція, яка може служити природною реакцією на стрес і мотивацією до дії, вона також може стати виснажливим розладом, який заважає повсякденному життю. У цьому есе ми розглянемо визначення тривоги як поняття, яке є частиною людського досвіду, і як клінічного розладу. Ми також розглянемо, як можна ефективно керувати тривогою за допомогою різних технік. Крім того, ми розглянемо поширені помилкові уявлення та стигми, пов'язані з тривогою, а також культурні та контекстуальні відмінності у її визначенні [4, с. 550].

Тривога є нормальною людською емоцією, яка виконує важливу роль у нашому житті. По-перше, тривога – це природна реакція на стрес, що викликає реакцію організму на потенційні загрози. Ця фізіологічна реакція може допомогти людям стати більш пильними та зосередженими в складних ситуаціях. По-друге, тривога може спонукати людей до дій, спонукаючи їх протистояти своїм страхам і долати перешкоди. Цей мотиваційний аспект тривоги може призвести до особистісного зростання та розвитку. Нарешті, тривога може допомогти людям підготуватися до викликів, спонукаючи їх передбачати потенційні небезпеки та планувати відповідно, підвищуючи їх здатність справлятися з невизначеністю.

Незважаючи на те, що тривога є звичним переживанням людини, її часто неправильно розуміють і стигматизують у суспільстві. Багато людей відкидають тривожні розлади як просто почуття «нервування» або «стресу», не усвідомлюючи значний вплив, який вони можуть мати на життя людини. Серйозність тривожних розладів не завжди визнається, що призводить до неправильних уявлень, які можуть перешкодити людям звернутися за допомогою та отримати належну підтримку. Ці неправильні уявлення сприяють стигматизації навколо тривоги, створюючи перешкоди для ефективного лікування та розуміння.

Тривога стає розладом, коли вона заважає повсякденному життю, спричиняючи значний дистрес і порушення. Тривожні розлади можуть призвести до ряду симптомів, які впливають на різні аспекти життя людини. Вони можуть впливати на стосунки, спричиняючи труднощі у спілкуванні та інтимних стосунках, а також впливаючи на ефективність роботи через зниження продуктивності та прогули. Крім того, тривожні розлади можуть проявлятися такими фізичними симптомами, як прискорене серцебиття, пітливість і запаморочення, що ще більше посилює дистрес, який відчувають люди.

Підбивши підсумки можна сказати, що навчальна мотивація студентів, особливо майбутніх психологів, є складним феноменом, який тісно пов'язаний з рівнем тривожності та емоційним фоном особистості. Студенти, що обрали психологію як професійну сферу, зазвичай відчувають високий рівень навантаження, що вимагає від них самоорганізації, емоційної стійкості та здатності регулювати власні реакції. Емоційні фактори, зокрема тривожність, можуть впливати на їхню здатність успішно засвоювати матеріал і досягати навчальних цілей.

Навчальна мотивація відіграє важливу роль у підтримці ефективного навчання та розвитку студентів, водночас тривога виступає як двозначний фактор – вона може бути як стимулом до дії, так і перешкодою, якщо не контролюється належним чином. Визначення типу мотивації – внутрішньої чи зовнішньої – має ключове значення для розуміння навчальної поведінки та ефективності студентів у процесі навчання. Важливо також усвідомлювати, що тривожність є нормальною емоційною реакцією, яка може допомагати людині впоратися з викликами, проте у деяких випадках вона набуває розладу, негативно впливаючи на всі сфери життя.

Отже, дослідження тривожності та навчальної мотивації має на меті сприяти розробці ефективних методик підтримки студентів у подоланні стресу, поліпшенні їхньої мотивації та забезпеченні особистісного й академічного розвитку.

Література:

1. Додонов Б. И. В мире эмоций. Київ : Политиздат, 1987. 141 с.
2. Молчанюк О. В., Бабакіна О. О. Навчально-пізнавальна мотивація особистості: психолого-дидактичний аспект. URL: [file:///C:/Users/Tom/Downloads/3252-Article%20Text-6692-1-10-20150703%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Tom/Downloads/3252-Article%20Text-6692-1-10-20150703%20(1).pdf)
3. Tranquillo J, Stecker M. Використання внутрішньої та зовнішньої мотивації в неперервній професійній освіті. Surg Neurol Int 22 березня 2016 р., URL: <https://surgicalneurologyint.com/surgicalint-articles/using-intrinsic-and-extrinsic-motivation-in-continuing-professional-education/>
4. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : близько 2500 термінів. Харків : Прапор, 2007. С. 264, с. 550.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-2>

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Вілкова Софія

магістрантка кафедри психології

Львівський національний університет імені Івана Франка

м. Львів, Україна

В сучасному світі, переповненому стресом та тривогою, все більше людей шукають способи покращити свій психоемоційний стан. Одним із найефективніших методів є регулярні фізичні тренування. Фізичні навантаження позитивно впливають на людину, формуючи не лише вольові, але й моральні, психічні якості, які стають постійними рисами особистості.

Усебічні клінічні дослідження людей, що регулярно виконують фізичні вправи, показують, що систематична м'язова діяльність посилює психічну, розумову і емоційну стійкість організму при тривалому періоді напруженої розумової або фізичної роботи. До того ж, наукові дослідження доводять, що регулярна фізична активність може позитивно впливати на різні аспекти психічного здоров'я, включаючи емоційний стан, настрої, самопочуття, інтелектуальні здібності та сприйняття власного тіла [1, 3].

Варто відзначити експеримент Кенеса Фокса, яким було доведено, що регулярна фізична активність позитивно впливає на психоемоційне благополуччя, викликаючи відчуття безтурботності та спокою,