

УДК 159.9:796

Самохвалова Ірина Юрївна доктор філософії, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Сумський національний аграрний університет, м. Суми тел.: (099) 6243431 e-mail:irasport0607@gmail.com, orcid.org/0000- 0001- 7017- 6915

ВИЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ТА РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Анотація. Сучасні реалії життя в Україні значною мірою формуються під впливом воєнних подій: постійні загрози безпеці, повітряні тривоги та загальна соціально-економічна нестабільність створюють напружене психологічне середовище, що негативно позначається на рівні фізичної активності, зокрема студентської молоді.

Мета дослідження - встановлення взаємозв'язку між мотивацією до фізичної активності та рівнем тривожності студентів аграрного університету в умовах воєнного часу.

Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. На першому етапі було визначено рівень особистісної тривожності учасників за шкалою Спілберга, і розподілено на три групи: з низьким, середнім і високим рівнями тривожності.

Другий етап передбачав проведення анкетування з метою оцінювання мотивації до фізичної активності. Особливу увагу приділено таким показникам, як регулярність занять, прагнення до фізичних вправ, наявність цілей, пов'язаних із фізичним розвитком, а також рівень соціальної підтримки.

На третьому етапі реалізовано практичну частину дослідження- протягом двох тижнів учасники фіксували власну фізичну активність, зокрема її тривалість, інтенсивність і види.

Отримані результати показали, що зв'язок між рівнем тривожності та мотивацією до занять фізичними вправами має нелінійний характер і відповідає U-подібній залежності. Найвищий рівень мотивації зафіксовано у студентів із середнім рівнем тривожності, тоді як низький та високий рівні тривожності пов'язані зі зниженням мотивації. Помірна тривожність виконує стимулювальну функцію, спонукаючи до активності, зокрема до використання фізичних вправ як засобу психологічної саморегуляції. Водночас високий рівень тривожності супроводжується емоційним виснаженням, зниженням життєвої енергії та уникненням активності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що рівень тривожності є суттєвим чинником, який впливає на мотивацію до фізичної активності, і його необхідно враховувати під час розроблення програм підтримки фізичної активності студентів в умовах воєнного стану.

Ключові слова: рівень тривожності, рухова активність, студентська молодь, мотивація.

Samokhvalova Iryna, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, Sumy National Agrarian University, Sumy
Tel.: +38 (099) 624-34-31, E-mail: irasport0607@gmail.com, ORCID: 0000-0001-7017-6915

DETERMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS UNDER WARTIME CONDITIONS

Abstract. Modern realities of life in Ukraine are largely shaped by the impact of wartime events: constant security threats, air raid alerts, and overall socio-economic instability create a tense psychological environment that negatively affects the level of physical activity, particularly among students.

The aim of the study is to determine the relationship between motivation for physical activity and the level of anxiety among students of an agricultural university under wartime conditions.

The study was conducted at Sumy National Agrarian University. At the first stage, the level of trait anxiety of the participants was determined using the Spielberger scale, and they were divided into three groups: with low, moderate, and high levels of anxiety.

The second stage involved a survey aimed at assessing motivation for physical activity. Particular attention was paid to indicators such as regularity of exercise, willingness to engage in physical activity, the presence of goals related to physical development, and the level of social support.

At the third stage, the practical part of the study was implemented: over a two-week period, participants recorded their physical activity, including its duration, intensity, and types.

The results obtained showed that the relationship between anxiety level and motivation for physical exercise is nonlinear and follows a U-shaped pattern. The highest level of motivation was observed among students with a moderate level of anxiety, whereas both low and high levels of anxiety were associated with decreased motivation. Moderate anxiety performs a stimulating function, encouraging activity, including the use of physical exercise as a means of psychological self-regulation. At the same time, a high level of anxiety is accompanied by emotional exhaustion, reduced energy, and avoidance of activity.

Thus, the findings confirm that the level of anxiety is a significant factor influencing motivation for physical activity and should be taken into account when developing programs to support students' physical activity under martial law conditions.

Keywords: anxiety level, physical activity, student, motivation.

Постановка проблеми. Сучасні умови життя в Україні значною мірою визначаються впливом воєнних подій, що впливають на різні сфери суспільного життя, зокрема на систему освіти та спосіб життя студентської молоді. Введення воєнного стану, постійна загроза безпеці, повітряні тривоги, вимушене переміщення населення та загальна соціально-економічна нестабільність створюють складні психологічні умови, які негативно впливають на фізичну активність студентів, що має негативні наслідки для їх психічного та фізичного здоров'я [3].

Сучасні наукові дослідження свідчать, що в умовах стресу саме помірна та адекватна фізична активність здатна запобігати або відтерміновувати розвиток багатьох захворювань. Крім того, регулярна рухова активність істотно покращує загальне самопочуття, підвищує рівень задоволеності життям, сприяє якіснішому сну та допомагає краще справлятися зі стресом. [1; 3].

Аналіз наукових джерел показує, що сучасна система організації фізичного виховання у закладах вищої освіти є недостатньо ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та формування стійкого інтересу значної частини студентів до занять фізичними вправами [2]. Водночас обмежена вивченість особливостей формування мотивації у студентської молоді та важливість цього аспекту для впровадження ефективного диференційованого підходу у фізичному вихованні підтверджують актуальність цієї проблематики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні проблема мотивації досить актуальна і висвітлена у цілому ряді робіт, зокрема, Т.Нестерова, А. Павлюк зазначають, що фізичні вправи підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність. Тому, формування мотивації студентів до занять з фізичного виховання стає одним із перспективних напрямів роботи закладів вищої освіти [4].

Дослідники О. Марченко, М. Бричук М. Дедух визначили, що одним з головних принципів системи фізичного виховання є принцип пріоритетності потреб, мотивів та інтересів особистості, але в умовах воєнного стану, у людей виникають певні труднощі та негативні емоції. У зв'язку з цим їм важче знайти мотивацію для діяльності, яка раніше вважалася важливою та необхідною, а саме – руховою активністю[3].

Причин зниження мотивації до занять фізичними вправами.

Підвищений рівень психологічного стресу. Постійне інформаційне навантаження, тривожні новини, переживання за власну безпеку та безпеку близьких спричиняють емоційне виснаження (у таких умовах більшість зусиль спрямовується на адаптацію до складних життєвих обставин) [1].

Зміни в організації освітнього процесу - багато закладів вищої освіти перейшли на дистанційний або змішаний формат навчання. Дистанційне навчання передбачає тривале перебування перед комп'ютером або іншими електронними пристроями. Такий режим сприяє зниженню загальної рухової

активності, формуванню малорухливого способу життя та поступовому зменшенню інтересу до фізичних вправ. Крім того, дистанційний формат навчання обмежує можливості для участі студентів у традиційних заняттях з фізичного виховання, спортивних секціях та командних видах спорту. Відсутність безпосереднього контакту з викладачем і колективом зменшується елемент соціальної взаємодії та підтримки, які часто відіграють важливу роль у формуванні позитивного ставлення до фізичної активності [6].

Обмежений доступ до спортивної інфраструктури. У деяких регіонах спортивні об'єкти можуть бути тимчасово закритими, пошкодженими або використовуватися для інших потреб. Такі обставини ускладнюють можливість систематичних занять фізичними вправами та зменшують інтерес студентів до фізичної активності [4].

Зміна структури дозвілля студентської молоді. Значна частина вільного часу проводиться за переглядом соціальних мереж, відеоконтенту або комп'ютерними іграми, що ще більше скорочує час, який міг би бути використаний для занять спортом або іншої фізичної активності.

Недостатній рівень внутрішньої мотивації та інтересу до занять фізичними вправами. Внутрішня мотивація відіграє ключову роль у формуванні стійкої потреби до регулярної фізичної активності, оскільки вона ґрунтується на особистому бажанні людини підтримувати власне здоров'я, покращувати фізичну форму та отримувати задоволення від рухової діяльності. Недостатнє усвідомлення студентами значення фізичної активності для збереження та зміцнення здоров'я, тому що молодь часто не пов'язує регулярні фізичні вправи з профілактикою захворювань, підвищенням працездатності та покращенням психоемоційного стану. У результаті фізична активність не займає важливого місця у системі життєвих пріоритетів студентів [7].

Мета дослідження - визначити взаємозв'язок мотивації до занять фізичними вправами та рівня тривожності студентів аграрного університету в умовах воєнного часу.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. У ньому брали участь 60 здобувачів вищої освіти.

Для визначення рівня тривожності використовувалася шкала тривожності Спілбергера. Дана методика дозволяє оцінити як ситуативну, так і особистісну тривожність, що забезпечує комплексний підхід до аналізу психоемоційного стану.

Для оцінки мотивації до фізичної активності було використано анкетування, яке включало питання щодо частоти занять фізичними вправами, рівня зацікавленості, а також внутрішніх і зовнішніх мотивів. Додатково застосовувався метод самоспостереження - учасники вели щоденник фізичної активності протягом 14 днів.

Результати оброблялись за допомогою методів математичної статистики.

Дослідження проводилося у декілька етапів. На першому визначено рівень особистісної тривожності (за шкалою Спілберга). За результатами тесту

респондентів розподілено на три групи: з низьким, середнім та високим рівнем тривожності.

На другому етапі проводилось анкетування, спрямоване на визначення рівня мотивації до фізичної активності. Особлива увага приділялася таким показникам, як регулярність занять, бажання займатися фізичними вправами, наявність цілей, пов'язаних із фізичним розвитком та соціальна підтримка.

Третій етап передбачав практичну частину - учасники протягом двох тижнів фіксували свою фізичну активність (тривалість, інтенсивність, вид діяльності). Це дозволило отримати більш об'єктивні дані.

На завершальному етапі було здійснено узагальнення отриманих результатів та їх статистичний аналіз.

За результатами обробки даних було встановлено, що рівень мотивації до фізичної активності відрізняється залежно від ступеня тривожності (Рис.1).

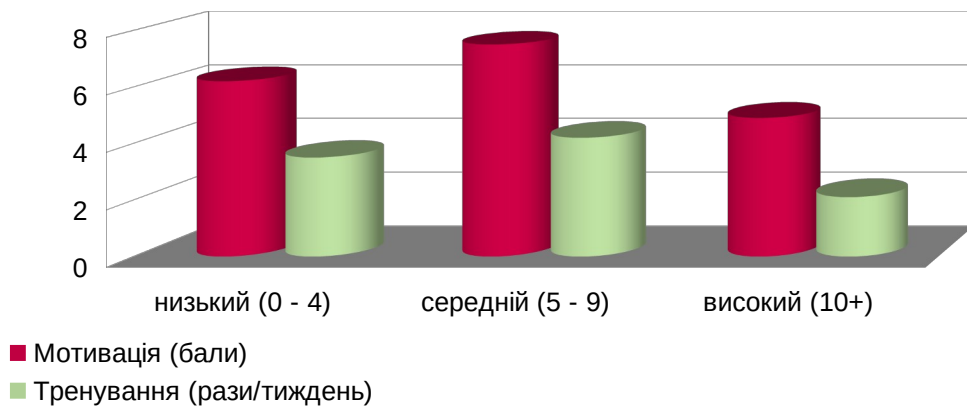


Рис.1. Залежність рівня мотивації до занять фізичною активністю від ступеня тривожності

У групі з низьким рівнем тривожності середній показник мотивації становив 6,2 бала (за 10-бальною шкалою), тоді як середня частота занять фізичними вправами складала 3,5 рази на тиждень.

У групі з середнім рівнем тривожності зафіксовано найвищі показники мотивації - 7,5 бала, а також найбільшу частоту фізичної активності - у середньому 4,2 тренування на тиждень. Це свідчить про те, що помірний рівень тривожності може виступати стимулюючим фактором, підвищуючи залученість до фізичних вправ.

Водночас у групі з високим рівнем тривожності спостерігалось суттєве зниження мотивації - до 4,9 бала, а також найнижча частота занять - у середньому 2,1 рази на тиждень. Отримані результати вказують на негативний вплив надмірної тривожності на здатність до регулярної фізичної активності.

Висновки. Встановлено, що залежність між рівнем тривожності та мотивацією до фізичних вправ має нелінійний характер і описується U-подібною кривою. Найвищі показники мотивації спостерігаються при

середньому рівні тривожності, тоді як низький, та високий рівні пов'язані зі зниженням мотиваційних показників. Отримані результати можна пояснити тим, що помірна тривожність виконує мобілізаційну функцію, спонукаючи особистість до активних дій, зокрема до занять фізичними вправами як способу психологічної регуляції. Натомість високий рівень тривожності супроводжується емоційним виснаженням, зниженням енергії та униканням активностей.

Результати дослідження підтверджують, що рівень тривожності є важливим чинником, який визначає мотивацію до фізичних вправ, і має враховуватися при розробці програм підтримки фізичної активності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Література

1. Єрмакова Т., Луцький В., П'ятницька Д. Мотивація до фізичної активності серед студентів університетів, які проживають у зонах військового конфлікту в Україні. *Педагогіка здоров'я*. 2023. № 2(2). С. 74-82.

<https://doi.org/10.15561/health.2023.0204>

2. Колеснік І., Терещенко І., Левчук Т. Формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2022. №1. С. 56 - 61

<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.57-61>

3. Марченко О., Бричук М., Дедух М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2022. №3. С. 33 -50 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.44-50>

4. Нестерова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*. 2014. С. 50-58.

5. Рогаль І., Столярик В., Чхань А., Шкондя В. Моніторинг рівня мотивації студентів ЗВО до різноманітних видів фізичної активності в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. № 2(174). С. 163-166. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).35)

6. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Особливості формування психофізичних якостей студентів засобами фізичної культури в умовах професійної підготовки. *Professional training of future specialists amidst modern realities : Scientific monograph. Vol. 2.* Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2025. С. 348 - 356. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-522-8-42>

7. Стешиц А. Формування мотивації до фізичного навчання у здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15.2024. № 9(182). С.223-227.

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).40)

References:

1. Yermakova T., Luts'kyi V., P'yatnyts'ka D. (2023). Motyvatsiya do fizychnoyi aktyvnosti sered studentiv universytetiv, yaki prozhyvayut' u zonakh viys'kovoho konfliktu v Ukrayini [Motivation for physical activity among university students living in military conflict zones in Ukraine]. *Pedahohika zdorov'ya - Health Pedagogy*, 2(2), 74-82 [in English].

2. Kolesnik I., Tereshchenko I., Levchuk T. (2022). Formuvannya motyvatsiyi do zanyat' z fizychnoho vykhovannya studentiv zakladiv vyshchoyi osvity zasobamy himnastyky [Formation of motivation for physical education classes of students of higher education institutions by means of gymnastics]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu - Theory and methods of*

physical education and sports, 1, 56 - 61 [in Ukrainian].

3. Marchenko O., Brychuk M., Dyedukh M. (2022). Osoblyvosti motivatsiyi studentiv do samostiynykh zanyat' rukhovoyu aktyvnistyu v umovakh voyennoho stanu [Peculiarities of students' motivation for independent physical activity classes in conditions of martial law]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu - Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 3, 33 - 50 [in Ukrainian].

4. Nesterova T. V., Pavlyuk A. A. (2014). Struktura motivatsiyi do zanyat' z fizychnoho vykhovannya i sportu studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv [The Structure of Motivation for Physical Education and Sports Classes of Students of Higher Educational Institutions]. *Fizychna kul'tura i sport u suchasnomu suspil'stvi: dosvid, problemy, rishennya - Physical Culture and Sports in Modern Society: Experience, Problems, Solutions*, 50-58 [in Ukrainian].

5. Rohal', I., Stolyaryk, V., Chkhan', A., & Shkondya, V. (2024). Monitorynh rivnya motivatsiyi studentiv ZVO do riznomanitnykh vydiv fizychnoyi aktyvnosti v umovakh voyennoho stanu v Ukrayini [Monitoring the Level of Motivation of Higher Educational Institution Students for Various Types of Physical Activity in Conditions of Martial Law in Ukraine]. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova - Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University*, 2(174), 163-166 [in Ukrainian].

6. Samokhvalova I., Kharchenko S. (2025). Osoblyvosti formuvannya psykhofizychnykh yakostey studentiv zasobamy fizychnoyi kul'tury v umovakh profesynoyi pidhotovky [Peculiarities of forming psychophysical qualities of students by means of physical culture in conditions of professional training]. Professional training of future specialists amidst modern realities: Scientific monograph. Vol. 2. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 348 - 356 [in Ukrainian].

7. Steshyts A. (2024). Formuvannya motivatsiyi do fizychnoho navchannya u zdobuvachiv vyshchoyi osvity spetsial'noyi medychnoyi hrupy [Formation of motivation for physical training in higher education applicants of a special medical group]. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova - Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University*, 9(182), 223-227 [in Ukrainian].