

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО
Начальник кафедри практичної
психології та педагогіки
доктор психологічних наук,
професор, полковник служби
цивільного захисту
_____Роксолана СІРКО
«__» _____20__року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: *«МОТИВАЦІЯ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ
СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ»*

Виконала:

здобувачка 4 року навчання денної форми
денної форми здобуття першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми
Екстремальна та кризова психологія
Оксана СОЛТИС

Науковий керівник:

викладач кафедри практичної психології та
педагогіки, Доктор PhD
Вікторія БОДНАРЧУК

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ	7
1.1. Мотивація як психологічний феномен: сутність, структура та функції	7
1.2. Психологічні чинники мотивації до фізичної активності	14
1.3. Особливості мотивації курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.....	24
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ	34
2.1. Характеристика методів дослідження та критеріїв, на основі яких досліджують групи обстежуваних	34
2.2. Комплексне психодіагностичне дослідження проблеми мотивації курсантів	40
2.3. Рекомендації щодо напрямів корекційної роботи	56
Висновки до другого розділу	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження мотивації курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання до фізичної активності зумовлена як загальними трансформаціями сучасного освітнього простору, так і специфікою професійної підготовки фахівців сектору безпеки, для яких фізична готовність виступає не лише складовою особистісного розвитку, а необхідною умовою ефективної службової діяльності. У контексті підвищених психоемоційних навантажень, інтенсивного навчально-службового режиму та суспільних викликів воєнного часу питання внутрішніх ресурсів підтримання фізичної активності набуває особливої ваги, оскільки саме мотиваційна сфера визначає сталість залученості курсантів до тренувального процесу та їхню здатність інтегрувати фізичну підготовку у структуру професійної ідентичності. Як показує зміст першого розділу роботи, мотивація постає багатовимірним психологічним феноменом, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові складові й формується у взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників освітнього середовища.

Водночас у курсантському контексті вона набуває особливої конфігурації, адже дисциплінарна структура навчання, ієрархічні взаємини та нормативна регламентація поєднуються з потребою у внутрішньому прийнятті цілей професійного становлення.

Науковий інтерес до проблеми мотивації до фізичної активності формується у межах різних психологічних напрямів. Теоретичні засади дослідження спираються на класичні та сучасні підходи до вивчення мотивації як системи внутрішніх спонукань і регуляторів діяльності, зокрема на ідеї самодетермінації, теорії досягнення, концепції очікувань і цінності результату, а також на праці вітчизняних дослідників, які аналізують специфіку мотиваційних процесів у курсантському середовищі, психологічні чинники фізичної активності й психофізичної готовності майбутніх фахівців. У науковому дискурсі проблему фізичної активності та спортивної мотивації розглядали як

українські, так і зарубіжні дослідники, серед яких значну увагу приділено питанням структури мотивації, взаємодії внутрішніх і зовнішніх стимулів, ролі особистісних смислів, вольової організації та саморегуляції у підтриманні регулярної рухової діяльності. Особливий інтерес становлять роботи, присвячені адаптації опитувальника спортивної мотивації SMS-28 та вивченню психофізичної готовності курсантів, що створюють методологічне підґрунтя для емпіричного аналізу мотиваційних профілів і дозволяють розглядати фізичну активність як складову професійного становлення.

Мета дослідження полягає у комплексному вивченні психологічних особливостей мотивації курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання до фізичної активності та визначенні напрямів її оптимізації в освітньому процесі.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття мотивації, її структури та аналіз мотиваційних чинників залучення курсантів до фізичної активності.
2. Емпірично дослідити особливості мотиваційної регуляції курсантів, виявити зв'язки між мотиваційними показниками й особистісними характеристиками.
3. Розробити практичні рекомендації та тренінгову програму щодо підтримання мотивації в умовах специфічного освітнього середовища.

Об'єктом дослідження є мотиваційна сфера особистості курсантів.

Предметом дослідження є психологічні особливості та чинники, що впливають на мотивацію до фізичної активності в системі професійної підготовки.

Методи дослідження:

- **теоретичні:** аналіз, узагальнення, систематизація, конкретизація літератури, порівняння теоретичних та експериментальних даних;
- **емпіричні:**
 1. «Методика вивчення темпераменту» Г.Айзенк
 2. SMS - 28 опитувальник шкали спортивної мотивації

3. Методика Шварца «Портрет цінностей» адаптація І. Семків
4. Методика дослідження вольової організації особистості
5. Опитувальник «Саморегуляція спортивної діяльності»

- **математично-статистичні:**

1. Кількісний аналіз результатів (первинні математичні підрахунки);
2. Порівняльний аналіз із використанням відсоткового розподілу даних;
3. Кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена для виявлення взаємозв'язків між показниками;

Теоретичне значення дослідження. Полягає у поглибленні наукових уявлень про мотивацію до фізичної активності як багатовимірний психологічний феномен у специфічних умовах професійної підготовки курсантів. У роботі узагальнено та систематизовано сучасні підходи до розуміння мотивації, уточнено роль ціннісно-смислової сфери, саморегуляції та вольової організації особистості у формуванні стійкої фізичної активності. Отримані результати розширюють уявлення про взаємозв'язки між мотиваційними та особистісними характеристиками курсантів і можуть бути використані як теоретична основа для подальших досліджень у сфері психології мотивації та психології спорту.

Практична значення. Полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення системи психологічного супроводу курсантів, оптимізації методів фізичної підготовки та розроблення консультаційних або тренінгових програм, спрямованих на підтримання автономної мотивації, розвиток саморегуляції та підвищення психофізичної стійкості. Запропоновані рекомендації можуть бути використані викладачами фізичного виховання, практичними психологами та керівниками навчальних підрозділів для створення більш підтримувального освітнього середовища, у якому фізична активність сприйматиметься не лише як нормативна вимога, а як ресурс професійного розвитку.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що мотивація курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання до фізичної активності має

комплексний характер і визначається взаємодією внутрішніх чинників, зокрема ціннісно-смыслових орієнтацій, рівня саморегуляції та вольової організації, і зовнішніх чинників, таких як нормативні вимоги та соціальне схвалення. При цьому домінування автономної мотивації пов'язане з вищим рівнем залученості до фізичної активності та більшою її стійкістю.

Експериментальна вибірка: курсанти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності - 31 респондент.

Вік : від 17 до 23 років

Стать: 14 (45%) - жінки, та 17 (55%) - чоловіки.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, та додатків. Основний обсяг 70 с. Загальний обсяг 124 с.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

1.1. Мотивація як психологічний феномен: сутність, структура та функції

Розуміння мотивації як психологічного феномену має тривалу й складну історію розвитку, у межах якої поступово змінювалися уявлення про природу людської активності та чинники її регуляції. Якщо ранні концепції тяжіли до пояснення поведінки через біологічні імпульси або рефлекторні механізми, то подальший розвиток психологічної науки привів до розширення інтерпретаційного поля, у якому мотивація почала розглядатися як багатовимірне явище, пов'язане з внутрішнім світом особистості, її цінностями та досвідом. [29, с.316] Аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових праць свідчить про поступовий перехід від редуccionістських моделей до інтегративних підходів, у яких мотивація постає не лише як рушій поведінки, а як складна система психічної регуляції. У сучасних дослідженнях вона трактується як взаємодія внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають інтенсивність, спрямованість і сталість діяльності, зокрема у сфері фізичної активності [38, с.112].

Вітчизняні дослідники, аналізуючи специфіку мотивації курсантів, акцентують увагу на її тісному зв'язку з професійною ідентичністю та соціальними вимогами освітнього середовища, що набуває особливої ваги в умовах воєнного часу та підвищених психофізичних навантажень [2, с.11]. Така перспектива дозволяє розглядати мотивацію не ізольовано, а як складову ширшого контексту професійного становлення особистості.

У психологічному дискурсі важливого значення набуває уточнення співвідношення понять «потреба», «мотив», «мотивація» та «мотиваційна сфера особистості», оскільки саме їхнє коректне розмежування створює теоретичне підґрунтя для аналізу діяльності. Потреба розглядається як внутрішній стан

напруження або відчуття нестачі, що стимулює активність, тоді як мотив постає як усвідомлена форма цієї потреби, спрямована на досягнення певної мети чи реалізацію цінності. Мотивація ж охоплює динамічну систему мотивів, які взаємодіють між собою та формують індивідуальну поведінкову стратегію. Водночас мотиваційна сфера є ширшим утворенням, що включає систему переконань, установок, емоційних переживань і ціннісних орієнтацій. У контексті фізичної активності курсантів це означає, що регулярні заняття не можуть пояснюватися лише нормативними вимогами освітнього процесу, адже вони значною мірою залежать від того, наскільки рухова діяльність сприймається як важливий ресурс самореалізації та професійного розвитку [8, с.57].

Дослідження у сфері фізичного виховання підтверджують, що стійка мотивація формується тоді, коли прагнення до самовдосконалення поєднується з позитивним ціннісним ставленням до фізичної культури як складника особистісного зростання [3, с.20].

Розгляд мотивації у структурному вимірі дозволяє побачити її як систему взаємопов'язаних когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Когнітивний аспект охоплює процеси усвідомлення цілей, оцінювання власних можливостей та прогнозування результатів діяльності, що особливо актуально для курсантів, які співвідносять фізичну підготовку з майбутньою професійною роллю [16, с.74].

Емоційний компонент відображає спектр переживань, пов'язаних із виконанням фізичних вправ, – від зацікавлення й задоволення до напруження чи втоми, – і саме він часто визначає довготривалу залученість у діяльність. Поведінковий вимір, своєю чергою, проявляється у регулярності тренувань, наполегливості та готовності долати труднощі, що виникають у процесі підготовки. Взаємодія цих складових формує цілісну мотиваційну систему, здатну підтримувати активність навіть у складних умовах навчання, характерних для закладів зі специфічними умовами підготовки [27, с.90].

Така інтерпретація дозволяє уникнути спрощеного розуміння мотивації як виключно внутрішнього або лише зовнішнього стимулу, натомість підкреслюючи її багаторівневу природу.

Функціональний вимір мотивації розкривається через її спонукальну, регулятивну, смислотворчу та прогностичну роль у житті особистості. Спонукальна функція забезпечує виникнення активності, спрямовуючи людину на досягнення певних результатів, тоді як регулятивна допомагає координувати зусилля відповідно до поставлених цілей. Смислотворча функція пов'язана з формуванням особистісного значення діяльності, що є особливо важливим у контексті підтримання внутрішньої мотивації до фізичної активності, адже саме індивідуальний сенс дозволяє зберігати інтерес до занять у довготривалій перспективі [32, с.142].

Прогностична функція, у свою чергу, забезпечує здатність оцінювати майбутні результати та будувати поведінкові стратегії, орієнтовані на професійне зростання. Дослідження фізичної підготовки курсантів свідчать, що чітке уявлення про майбутню службу й усвідомлення її вимог значно підсилюють прагнення до систематичних тренувань [35, с.140].

Таким чином, мотивація виступає не лише рушійною силою діяльності, а й механізмом її осмислення та планування.

Особливе місце у сучасній психології займає теорія мотивації досягнення, яка дозволяє пояснити відмінності у рівні активності між суб'єктами через співвідношення прагнення до успіху та уникнення невдачі. У контексті фізичної підготовки курсантів ця теоретична перспектива дає змогу зрозуміти, чому одні здобувачі освіти демонструють високий рівень залученості до тренувального процесу, тоді як інші обмежуються виконанням мінімальних нормативів. Прагнення досягнення пов'язане з потребою у самоствердженні, професійному визнанні та переживанні власної компетентності, що особливо значуще в умовах ієрархічного освітнього середовища. Науковці наголошують, що відчуття особистого прогресу та позитивний досвід подолання труднощів виступають важливими психологічними ресурсами підтримання активності [54,с.6].

Використання сучасних інструментів оцінювання, зокрема адаптованої шкали SMS-28, підтверджує значущість внутрішніх мотивів, пов'язаних із задоволенням від самого процесу фізичної діяльності та переживанням особистісного розвитку [1, с.4].

Загалом мотивація постає інтегративним феноменом, що поєднує історично сформовані теоретичні підходи із сучасними уявленнями про взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових процесів. Її структура та функції дозволяють глибше зрозуміти специфіку активності курсантів у сфері фізичної підготовки, а звернення до теорії мотивації досягнення відкриває можливості для аналізу індивідуальних відмінностей у рівні залученості до рухової діяльності. Саме інтеграція цих підходів створює концептуальне підґрунтя для подальшого дослідження психологічних чинників ефективності фізичної активності в професійно орієнтованому освітньому середовищі. [47, с.40]

У сучасній психології дедалі більшої ваги набуває уявлення про те, що поведінкова активність людини не може бути зведена до механічного реагування на зовнішні стимули чи нормативні вимоги. Вона формується у просторі смислів, цінностей і особистісних інтерпретацій, які визначають переживання суб'єкта як автора власних дій. Саме тому теорія самодетермінації розглядається як продуктивна рамка для аналізу мотивації до фізичної активності, особливо в освітньому середовищі, де поєднуються дисциплінарні регламенти та потреба в автономії. Центральним положенням цієї теорії є акцент на якості мотивації, а не лише на її інтенсивності, що дозволяє розрізняти автономні й контрольовані форми регуляції поведінки. Автономна мотивація передбачає переживання діяльності як добровільної та узгодженої з особистими цінностями, тоді як контрольована ґрунтується на зовнішньому тиску або внутрішньому примусі, пов'язаному зі страхом невідповідності очікуванням.[24, с.47] Для сфери фізичної активності це розмежування є принциповим, адже саме автономний тип регуляції забезпечує тривалу стабільність занять, тоді як контрольований здебільшого підтримує лише ситуативну дисципліну. Багатовимірність

мотивації емпірично підтверджується шкалою спортивної мотивації, яка враховує різні типи зовнішньої регуляції та демотивації; її українська адаптація підкреслює необхідність аналізу індивідуальних мотиваційних профілів, а не лише загального рівня мотивації [19, с.20]. У практичному вимірі це означає, що оцінка залученості курсанта до фізичних навантажень має враховувати не тільки регулярність відвідування занять, а й те, чи переживається тренування як особистісно значуща діяльність, що сприяє саморозвитку, чи як формальний обов'язок, позбавлений внутрішнього сенсу.

Пояснювальний потенціал теорії самодетермінації особливо переконливо проявляється тоді, коли аналіз мотивації розглядається не ізольовано, а у зв'язку з конкретними умовами навчання та характером соціальної взаємодії в освітньому середовищі. Саме контекст взаємин між учасниками освітнього процесу здатний або підтримувати розвиток автономії, компетентності й відчуття приналежності до спільноти, або ж, навпаки, посилювати контроль і формувати мотивацію, засновану переважно на зовнішньому регулюванні. Для фізичного виховання це має принципове значення, адже стиль педагогічної взаємодії визначає не лише рівень дисципліни, а й характер внутрішнього залучення студентів у діяльність. Підтримувальний формат взаємодії, у якому вимоги супроводжуються поясненням їхнього сенсу, визнанням труднощів і наданням обмеженого, але реального вибору, сприяє формуванню самодетермінованої мотивації та підвищенню включеності у заняття [53, с.59].

У такому контексті дисциплінарна регламентованість навчання у ЗВО зі специфічними умовами не постає однозначним обмеженням, адже вона може функціонувати як засіб контролю або як інструмент структурованості діяльності. Якщо регламент сприймається як примус, він провокує формальне виконання нормативів; якщо ж він забезпечує зрозумілі критерії та прозорі цілі, то створює відчуття керованості власного розвитку, що психологічно трансформує ставлення до фізичної активності. [20, с.288]

Поряд із теорією самодетермінації важливим інтерпретаційним ресурсом виступає теорія очікувань і цінності результату, яка дозволяє пояснити

індивідуальні відмінності у рівні активності навіть за однакових зовнішніх умов. Її аналітична логіка ґрунтується на взаємодії двох ключових оцінок – суб'єктивної віри у власну спроможність досягти результату та значущості самого результату для особистості. У сфері фізичної активності це відкриває можливість глибшого розуміння причин зниження мотивації, оскільки недостатня залученість може бути зумовлена не браком інтересу, а внутрішнім переконанням у низькій імовірності успіху або у відсутності відчутної цінності досягнення. Для курсантів важливу роль відіграє також суб'єктивна «вартість» дії, що включає витрати часу, фізичну втому, ризик травматизму, досвід конкуренції та психологічний дискомфорт від порівняння з іншими. Таким чином, рішення про участь у фізичних навантаженнях формується на перетині прагматичних оцінок і особистісних смислів: навіть визнаючи значущість фізичної підготовки для професійної придатності, курсанти можуть сумніватися у власних ресурсах, особливо в умовах підвищеного стресу та перевтоми.[21, с.38]

Дані про вплив психоемоційного навантаження у курсантському середовищі, зокрема в період воєнного стану, підсилюють значущість очікувань успіху як мотиваційного чинника, адже зростання напруги часто супроводжується зниженням суб'єктивної оцінки власних можливостей. У межах цієї теоретичної перспективи мотивація постає як внутрішньо обґрунтований вибір, а завдання дослідника полягає у реконструкції тих смислових підстав, на яких ґрунтується поведінка суб'єкта.[33, с. 27]

Розгляд внутрішньої та зовнішньої мотивації органічно поєднує обидві теоретичні моделі, оскільки дозволяє описати не лише джерела активності, а й психологічні механізми її підтримання. Внутрішня мотивація проявляється тоді, коли діяльність має власну цінність і приносить задоволення від самого процесу, коли людина переживає інтерес до руху, відчуття зростання майстерності та зміцнення фізичних можливостей. Зовнішня мотивація пов'язана з факторами, що лежать поза діяльністю: оцінками, заохоченнями, уникненням санкцій або виконанням нормативних вимог. Водночас у реальному житті ці полюси рідко

існують у чистому вигляді, адже зовнішні стимули можуть або залишатися відчуженими, або поступово інтеріоризуватися. Інтеріоризація означає процес, у якому зовнішній припис набуває особистісного сенсу і стає частиною внутрішньої системи цінностей. Для курсантів це має особливе значення, оскільки фізична підготовка є не лише освітнім елементом, а й умовою безпеки, професійної ефективності та здатності діяти у складних ситуаціях. Коли фізичні тренування осмислюються саме в такій перспективі, зовнішня вимога поступово трансформується в автономну форму регуляції, що підвищує її стійкість. Дослідження, які підкреслюють зв'язок фізичної підготовленості з ціннісною орієнтацією на самовдосконалення, фактично описують цей процес інтеграції зовнішніх і внутрішніх мотиваційних чинників [4, с.28].

Однак у контексті курсантського середовища фізична активність також розглядається як елемент рекреаційної культури, що підтримує здоров'я та якість життя і може набувати автономної цінності, коли стає частиною індивідуального стилю існування [7, с.13].

У такому ракурсі особистісні смисли постають не периферійним доповненням до мотивації, а її внутрішнім ядром, що забезпечує довготривалу сталість діяльності. Смысл відрізняється від ситуативного мотиву тим, що він організовує досвід у часовій перспективі: людина сприймає фізичну практику як шлях до формування певного образу себе, до професійної ідентичності, до відчуття контролю над власним тілом і психічним станом. Саме завдяки смисловій інтеграції тренування перестає бути випадковим виконанням вимоги і набуває статусу логічного кроку у власній життєвій стратегії. У психології спорту, де мотивація тісно пов'язується з процесами саморегуляції та підтримання працездатності, смислова складова розглядається як ключова умова довготривалої прихильності до активності, оскільки регулярність формується тоді, коли фізичні зусилля інтерпретуються як інвестиція у значущу перспективу [13, с.77].

Для курсантів це часто пов'язано із готовністю до служби, почуттям відповідальності та прагненням діяти ефективно в умовах ризику. Коли освітнє

середовище підтримує ці смисли, мотивація набуває стійкості, адже спирається не лише на зовнішній контроль, а й на внутрішнє прийняття діяльності як складника професійного становлення.

Отже, теорія самодетермінації дозволяє виявити якісні відмінності між типами мотиваційної регуляції та пояснити, чому автономні форми є більш ефективними для тривалого залучення до фізичної активності; теорія очікувань і цінності результату розкриває механізм мотиваційного вибору через взаємодію віри у власну спроможність і значущості досягнення; розмежування внутрішньої та зовнішньої мотивації уточнює психологічні джерела активності та роль інтеріоризації; а особистісні смисли виступають інтегрувальною ланкою, що перетворює мотивацію на стійку основу діяльності у професійно орієнтованому освітньому середовищі курсантів.

1.2. Психологічні чинники мотивації до фізичної активності

Розглядаючи психологічні чинники мотивації до фізичної активності, доцільно виходити з того, що в психології спорту мотивація інтерпретується не як ситуативний імпульс на кшталт «хочу/не хочу», а як цілісна система внутрішніх підстав, цілей, очікувань і переживань, які не лише ініціюють включення людини у рухову діяльність, а й підтримують її сталість у часі. У цьому сенсі мотивація до фізичної та спортивної діяльності охоплює, по-перше, причини входження в практику вправ, по-друге, механізми підтримання регулярності, і, по-третє, способи переживання власного прогресу та його значущості для самосприйняття. Вона формується у взаємодії індивідуальних особливостей із соціально організованим контекстом занять, у межах якого важливими стають і зміст вимог, і стиль педагогічної взаємодії, і статусність досягнутих результатів, і наявність психологічно усвідомлюваного успіху. У межах педагогічно-спортивних досліджень зазначається, що рухова активність набуває справжньої цінності для молоді тоді, коли інтегрується в ширшу рекреаційну культуру, поєднується з життєвим досвідом, здоров'я й самоповаги та перестає сприйматися як формальний обов'язок [26, с.33].

Це положення є принциповим для розуміння мотивації курсантів, оскільки їхня фізична активність одночасно виконує функцію компонента освітнього процесу й критерію професійної придатності, тобто має подвійне психологічне підґрунтя: особистісне, пов'язане з переживаннями за себе та власними можливостями, і нормативно-професійне, пов'язане зі стандартом підготовки та вимогами майбутньої служби. [36, с.291]

Структура спортивної мотивації зазвичай розкривається через низку взаємопов'язаних смислових ліній, серед яких особливо часто виокремлюють інтерес, прагнення до досягнення, орієнтацію на соціальне схвалення та потребу в самореалізації. Важливо, що інтерес у цьому контексті не зводиться до гедоністичного компоненту: він радше пов'язаний із переживанням новизни, різноманітності, тілесної залученості та можливістю помічати й осмислювати власний фізичний розвиток [6, с.13].

Там, де вправи відкривають простір для самоперевірки, керованого ризику й відчутного поступу, інтерес набуває підтримувальної сили й поступово перетворюється на внутрішній ресурс, який не потребує постійного зовнішнього підкріплення. Прагнення до досягнення проявляється як орієнтація на результат і подолання складності, як конкурентність – із собою або з іншими – і як потреба підтвердити власну компетентність у вимірюваних показниках.

Особистість у своїй практичній діяльності прагне досягти результатів, які відповідають її рівню самооцінки, сприяючи зміцненню та стабілізації власного внутрішнього стану. Значні зміни в самооцінці відбуваються лише тоді, коли успіхи чи невдачі суб'єктивно пов'язуються з наявністю або браком у людини певних здібностей. Інтегруючи самооцінку в мотиваційну структуру діяльності, індивід постійно співвідносить власні можливості, психічні ресурси, а також цілі й засоби досягнення результатів [42, с.291].

Соціальне схвалення функціонує двозначно: з одного боку, воно може бути зовнішнім стимулом дисципліни й способом підтримати регулярність, з іншого – здатне інтеріоризуватися та ставати частиною «професійного Я», коли

позитивна оцінка значущих осіб (викладачів, командирів, групи) символізує не залежність, а визнання прогресу й відповідності стандарту. [58, с.181]

Самореалізація, своєю чергою, є найбільш узагальненою формою мотивування, коли фізична активність переживається як спосіб реалізувати себе через розвиток витривалості, керованості тілом, витримки, здатності діяти в напруженні та відчувати внутрішню опору. [23, с.64]

Практична цінність такого розуміння структури мотивації полягає в тому, що воно узгоджується із сучасними психометричними підходами до її вимірювання: адаптація опитувальника SMS-28 українською мовою демонструє можливість емпірично розрізняти типи мотиваційної регуляції та виявляти індивідуальні профілі, у яких інтерес і самореалізація співіснують або конфліктують із контрольованими формами спонукання [1, с.4]. Для практики фізичної підготовки це має принципове значення, адже одна й та сама поведінкова форма – наприклад, відвідування тренувань – може ґрунтуватися на різних внутрішніх механізмах, а отже, мати різну психологічну стійкість і різні перспективи збереження у часі.

Внутрішні та зовнішні стимули у формуванні мотивації до рухової активності варто трактувати як різні за походженням, але не обов'язково взаємовиключні джерела підтримання активності. Внутрішні стимули пов'язані з переживанням задоволення від процесу, з відчуттям компетентності, тілесного тону, самоповаги, із досвідом «можу» та «зростаю». Вони стають дієвими тоді, коли діяльність має зрозумілу логіку прогресу, а людина здатна співвідносити зусилля з результатом, не втрачаючи відчуття автономії та суб'єктності. Зовнішні стимули, навпаки, апелюють до оцінювання, нормативів, системи контролю, заохочень і санкцій, а також до групових очікувань і статусної значущості фізичної форми. У закладах зі специфічними умовами навчання зовнішні стимули об'єктивно посилені регламентованістю середовища, однак їхній психологічний ефект не є однозначним: за певних умов вони здатні забезпечувати лише мінімально необхідний рівень активності, не перетворюючись на підґрунтя тривалої прихильності до занять. Показово, що в

дослідженнях організації фізичної підготовки в системі МВС підкреслюється значення технологій контролю та оцінювання як інструментів управління підготовленістю, проте водночас наголошується, що саме поєднання контролю з методичним змістом і прозорою логікою навчання визначає, чи буде така система переживатися як «примус» або як «структура», яка допомагає розвиватися [12, с.441].

У студентському середовищі загалом аналогічну закономірність підтверджують і ширші огляди чинників фізичної активності: поведінка підтримується не лише правилами чи інформуванням, а передусім поєднанням можливостей, психологічної готовності та мотиваційної регуляції, що включає як внутрішні потреби, так і соціальний контекст [51, с.418].

Отже, найбільш продуктивним виявляється не вибір на користь одного типу стимулів, а їхнє збалансування, за якого зовнішні вимоги поєднуються з внутрішнім прийняттям сенсу занять.

Особливе місце серед детермінант залучення до фізичної активності посідають ціннісно-сміслові орієнтації, адже вони задають діяльності горизонти «навіщо» й перетворюють тренування на частину життєвої стратегії. Цінність фізичної активності може мати інструментальний характер, коли вона пов'язана з професійною ефективністю, зовнішнім виглядом або досягненням нормативів, однак може набувати й більш екзистенційного виміру, коли йдеться про самоповагу, відчуття життєвої сили, здатність упоратися зі стресом, підтримання здоров'я й довготривалої працездатності. Для майбутніх офіцерів і курсантів особливо значущим є зв'язок між ціннісним ставленням до самовдосконалення та показниками фізичної підготовленості: коли саморозвиток постає як внутрішньо прийнята орієнтація, фізичні зусилля перестають бути ситуативною вимогою і починають переживатися як закономірний спосіб реалізації власної позиції [42, с.98].

Водночас необхідно враховувати контекст підвищеного стресу, характерний для курсантів у сучасних умовах: зростання напруження й перевтоми може змінювати суб'єктивну оцінку «вартості» активності та

підсилювати уникання складних навантажень, якщо фізична практика не має особистісно осмисленої опори. У цьому плані дослідження стресостійкості курсантів в умовах воєнного стану є важливою складовою для мотиваційного аналізу, оскільки засвідчує реальність психоемоційних викликів, що здатні впливати на мотиваційні рішення навіть за наявності незмінних нормативних вимог [37, с.122].

Таким чином, ціннісно-смилова сфера виступає психологічним посередником між зовнішнім контекстом і реальною поведінкою: вона або стабілізує активність, роблячи її більш стійкою, або ж підсилює залежність від ситуативних коливань стану та обставин.

Не менш суттєвим чинником, який визначає динаміку мотиваційних проявів, є темперамент як індивідуально-психологічна основа енергетики, ритму діяльності та емоційної реактивності. Темперамент не формує зміст мотивів, проте впливає на те, як людина переживає навантаження, як швидко втомлюється, як реагує на труднощі та невдачі, наскільки легко підтримує регулярність у часі. З позицій прикладної психології спорту важливо, що одна й та сама програма занять може по-різному інтерпритуватися у різних типів нервової системи: одним потрібні часті зміни видів діяльності та яскравіша емоційна стимуляція, іншим – стабільний темп і передбачуваність; для одних конкуренція підсилює інтерес, для інших вона створює надмірну напругу й страх помилки. У цьому розумінні темперамент слугує фоном, на якому мотивація реалізується: він може полегшувати входження в активність завдяки природній рухливості або, навпаки, вимагати більшої саморегуляції та спеціально організованих умов підтримки. Саме тому залучення методики Айзенка у нашому дослідженні виглядає логічним, оскільки дає змогу співвіднести мотиваційні профілі спортивної активності з індивідуальною динамікою психічної діяльності, не підміняючи мотивацію темпераментом, а уточнюючи психологічні умови її реалізації [9, с.523].

Для узагальнення ключових психологічних чинників мотивації до фізичної активності та їхнього змістового внеску в поведінку доцільно подати систематизацію у вигляді таблиці.

Рис. 1.1

Психологічні чинники мотивації до фізичної активності та їх характеристика

Психологічний чинник	Змістовий опис у контексті фізичної активності	Типові прояви у поведінці	Дотичність до вимірювання у дослідженні
Інтерес і процесуальна залученість	Переживання привабливості процесу, новизни, відчуття тілесного тону та «поток»	Регулярність занять без зовнішнього тиску, позитивне ставлення до тренувань	Показники самодетермінованої/внутрішньої мотивації за SMS-28
Прагнення до досягнення	Орієнтація на результат, прогрес, подолання складності, компетентність	Установка на зростання показників, готовність до інтенсивних навантажень	Складові мотиваційної регуляції й цільових орієнтацій (SMS-28)
Соціальне схвалення та нормативність	Значущість оцінки, вимог, статусу, групових очікувань, контролю	Виконання нормативів, орієнтація на зовнішню оцінку, дисципліна	Зовнішня регуляція (SMS-28), контекст організації підготовки
Самореалізація і професійний сенс	Зв'язок фізичної активності з образом «професійного Я», самоповагою, внутрішньою опорою	Довготривала прихильність до тренувань, самостійні заняття поза програмою	Узгодження мотивації з цінностями та сенсами; теоретична інтерпретація
Ціннісно-сміслові орієнтації	Внутрішня значущість здоров'я, самовдосконалення, готовності діяти в напруженні	Стійкість мотивації попри втому, переосмислення труднощів як розвитку	Зв'язок з ціннісними профілями; підтверджено у дослідженнях самовдосконалення
Темперамент	Індивідуальна динаміка енергійності, реактивності, емоційної стійкості	Різний стиль включення в навантаження, відмінності у витривалості регулярності	«Методика вивчення темпераменту» Айзенка як базовий пояснювальний чинник

Стресовий фон середовища	Вплив напруження, перевтоми, тривожності на оцінку ресурсів і «вартість» навантаження	Коливання мотивації, уникання інтенсивності без сенсової опори	Контекстуальне тлумачення мотиваційних зрушень
--------------------------	---	--	--

Загалом психологічні чинники мотивації до фізичної активності доцільно інтерпретувати як систему, у якій зміст мотивації (інтерес, досягнення, самореалізація), її соціальне опосередкування (схвалення, нормативи, контроль), ціннісно-смилова інтеграція (самовдосконалення, професійний сенс) та індивідуальна динаміка (темперамент і стресовий фон) не існують ізольовано. Вони утворюють взаємопов'язану конфігурацію, що пояснює, чому фізична активність може бути одночасно й «обов'язком», і «ресурсом», і «маркером компетентності», а також чому її стійкість залежить не лише від умов організації занять, а й від внутрішнього прийняття їхньої значущості та відповідності індивідуальним особливостям.

Утримання регулярної фізичної активності в реальному житті майже ніколи не є наслідком лише «правильної» мотивації, якщо під нею розуміти наявність інтересу чи позитивного ставлення до занять. У більшості випадків стабільність фізичної активності визначається тим, як особистість уміє організувати себе в часі, витримати монотонність, переносити тимчасовий дискомфорт і не руйнувати намір під впливом ситуативних перешкод. Саме тут ключовим стає поняття вольової організації особистості, яке в психологічному сенсі описує не «жорсткість характеру» чи абстрактну силу, а систему механізмів, що забезпечують перехід від наміру до дії, а також здатність утримувати обраний напрямок поведінки за умов втоми, конкуренції мотивів і тиску обставин. Вольова організація проявляється у вмінні ставити досяжні цілі, приймати рішення, планувати зусилля, витримувати темп, регулювати увагу і, що особливо важливо для фізичної активності, коригувати поведінку не через відмову, а через адаптацію способу виконання [30]. Для курсантського середовища ця проблема набуває додаткового змісту: регулярні тренування існують у контексті підвищених навчально-службових вимог, дефіциту часу,

емоційного напруження та необхідності відповідати стандартам підготовленості, тому воля виступає психологічним ресурсом не стільки «перемоги над собою», скільки збереження працездатної траєкторії розвитку без зривів і виснаження. Не випадково у працях, присвячених формуванню психофізичної готовності курсантів до професійно-бойової діяльності, підкреслюється комплексність підготовки, де фізичний компонент нерозривний з психологічною витривалістю та здатністю діяти в складних умовах [5, с.13]. Регулярність у такому випадку стає показником зрілої самодисципліни, але одночасно й індикатором того, наскільки тренувальна діяльність інтегрована у професійний смисл.

Переходячи від волі до саморегуляції, варто наголосити: якщо вольова організація забезпечує момент «утримання курсу», то саморегуляція пояснює, яким чином цей курс налаштовується, підтримується і коригується, аби мотивація не вичерпувалася після першого зіткнення з труднощами. Саморегуляція як психологічний механізм стабілізації спортивної мотивації включає низку процесів, які роблять поведінку керованою: постановку цілей і підцілей, вибір стратегії, моніторинг власного стану, оцінку результатів, гнучке внесення змін і відновлення після невдач. Вона працює як внутрішня «система управління» діяльністю, що дозволяє людині підтримувати активність не лише тоді, коли є натхнення, а й тоді, коли мотиваційний фон знижується. У спортивно-прикладній сфері саморегуляція проявляється, зокрема, у здатності дозувати навантаження, розуміти різницю між корисним дискомфортом тренування і деструктивним перенапруженням, використовувати відновлювальні практики, а також підтримувати послідовність у режимі. Для студентів загалом, а для курсантів особливо, самоконтроль фізичного стану може виконувати важливу мотиваційну функцію: коли людина бачить зв'язок між систематичністю і змінами в самопочутті чи показниках, зростає відчуття керованості процесу, а з ним – і готовність продовжувати заняття [47, с. 14].

Саморегуляція, не підміняє мотивацію, але робить її «операційною»: вона переводить бажання в конкретні дії, завдяки яким спортивна активність стає частиною життєвого ритму, а не разовим зусиллям.

У межах сучасних мотиваційних підходів саморегуляція тісно пов'язана з якістю мотивації та її типами. Якщо людина керується переважно зовнішніми стимулами, саморегуляція частіше набуває характеру контролю і примусу: «треба, бо інакше...». Натомість за умов більш автономної мотивації саморегуляція переживається як самоорганізація, де дисципліна стає засобом підтримання того, що є внутрішньо цінним. У практиці вимірювання спортивної мотивації це відображається в тому, що один і той самий рівень активності може супроводжуватися різними мотиваційними профілями; адаптація SMS-28 якраз підкреслює необхідність розрізняти самодетерміновані та контрольовані форми регуляції, оскільки вони по-різному пов'язані зі стійкістю поведінки [1, с.4]. Для дипломного дослідження це важливо методологічно: саморегуляція може виступати механізмом, який поєднує автономні мотиви з реальною регулярністю, і водночас – компенсатором, що підтримує діяльність у ситуації зниження внутрішнього інтересу.

Взаємозв'язок мотивації, емоційного стану та ефективності фізичної діяльності є, фактично, тим вузлом, через який у реальності проходить питання «чому я тренуюся» і «як я тренуюся». Емоційний стан не лише супроводжує діяльність, а й активно формує мотиваційні рішення: тривога може зменшувати віру у власні можливості й підсилювати уникання складних вправ, втома – знижувати готовність до інтенсивності, а позитивний емоційний фон – підтримувати інтерес, відчуття енергії та бажання діяти. Водночас фізична активність здатна виконувати зворотну функцію: стабілізувати емоційний стан, знижувати напруження, формувати відчуття психологічної опори. Дослідження взаємодії фізичної активності та психологічного здоров'я показують, що рухова діяльність може бути пов'язана зі зменшенням стресового навантаження та поліпшенням показників відновлення, а отже опосередковано підтримувати й мотивацію через суб'єктивне покращення самопочуття [56,с.598].

Однак у контексті курсантського середовища цей взаємозв'язок має ще одну, менш очевидну грань: високий стрес, характерний для навчання в умовах воєнного стану, здатний змінювати емоційну цінність тренування, коли навіть

корисна активність сприймається як додатковий тягар, якщо немає достатнього відновлення або якщо заняття переживаються як суто контрольований обов'язок [22, с.37]. Саме тому ефективність фізичної діяльності залежить не тільки від фізіологічних параметрів, а й від того, чи узгоджені вимоги з психологічними ресурсами, чи підтримує середовище відчуття компетентності, і чи має курсант досвід позитивного емоційного підкріплення від прогресу.

Щоб узагальнити, як воля, саморегуляція та емоційні стани «вбудовуються» в підтримання мотивації й ефективність фізичної активності, доцільно подати систематизований огляд у таблиці, яка допоможе далі перейти до опису діагностичного інструментарію та очікуваних зв'язків між змінними.

Рис. 1.2

Психологічні механізми підтримання регулярної фізичної активності:

воля, саморегуляція та емоційний стан

Компонент	Психологічний зміст у контексті фізичної активності	Як впливає на регулярність занять	Потенційні ризики за несприятливих умов
Вольова організація	Здатність утримувати намір, долати ситуативні перешкоди, витримувати дискомфорт, діяти послідовно	Підтримує виконання плану навіть за зниження мотиваційного фону; допомагає не «кидати» після невдач	Перехід у надконтроль і виснаження; жорстка самопримусовість без відновлення
Саморегуляція	Постановка цілей, планування, самоконтроль стану, корекція дій, відновлення після зривів	Робить заняття керованими, підсилює відчуття компетентності, стабілізує мотивацію через видимий прогрес	Низька гнучкість, відсутність моніторингу стану, неадекватне дозування навантажень; зриви
Емоційний стан	Рівень тривоги, напруження, втоми/бадьорості, задоволення від процесу, переживання успіху	Позитивний фон підсилює залученість; контроль напруження підтримує витривалість мотивації	Високий стрес знижує готовність до навантажень, підсилює уникання; ризик демотивації в умовах хронічної втоми
Мотиваційний профіль	Співвідношення автономної та контрольованої	Автономна регуляція сприяє довготривалій сталій активності; контрольована –	Формалізація занять, «виконання для галочки», підвищення ризику амотивації за

	регуляції, інтересу і зовнішніх стимулів	підтримує дисципліну короткочасно	відсутності зовнішнього контролю
Ефективність діяльності	Результативність, динаміка показників, суб'єктивне відчуття прогресу й відновлення	Успіх підсилює мотивацію через самооцінку компетентності; відновлення підтримує ресурсність	Невдачі без підтримки та корекції знижують очікування успіху; перевантаження руйнує регулярність

У підсумку можна стверджувати, що волевовільна організація та саморегуляція є тими психологічними механізмами, які єднують мотивацію з реальною поведінкою і забезпечують її сталість. Воля підтримує здатність не відступати від наміру, тоді як саморегуляція робить цей намір технологічно здійсненним, дозволяючи планувати, контролювати й коригувати процес без руйнівних зривів. Емоційний стан, у свою чергу, виступає чутливим індикатором ресурсності, він або підсилює мотивацію через переживання компетентності й задоволення, або послаблює її через напруження, втому й тривогу, особливо в умовах підвищеного стресу. Саме така інтеграція: мотивації як смислової бази, волі як ресурсу утримання, саморегуляції як механізму керованості та емоційного стану як показника психологічної цінності активності – створює цілісне пояснення того, чому регулярна фізична активність стає або стабільною практикою, або епізодичною відповіддю на зовнішні вимоги.

1.3. Особливості мотивації курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання

Заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання постійно перебувають у процесі пошуку інноваційних підходів та вдосконалення існуючих методик, спрямованих на забезпечення якісного освітнього процесу. Адже саме якісна освіта формує нові покоління творчої та інноваційної молоді, яка здатна адаптуватися до змін, активно їх створювати і водночас усвідомлювати важливість розвитку особистісних якостей, необхідних для побудови успішної і продуктивної кар'єри [11, с.36].

Обміркування особливостей мотивації курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання потребує врахування того, що йдеться про освітню реальність, у якій навчання від початку інтегроване у процес професійної соціалізації, дисциплінарні практики та нормативно закріплені вимоги до фізичної готовності як до функціонального ресурсу майбутньої служби. Саме тому мотиваційна сфера курсантів формується в середовищі подвійної детермінації: з одного боку діє потужний нормативний каркас, представлений регламентами, розпорядком, системою оцінювання, командно-ієрархічними відносинами, а з іншого – зберігається простір для внутрішнього прийняття цілей, особистісного самовизначення та формування індивідуального смислу професійного розвитку. Напруга між цими полюсами робить мотивацію курсантів специфічною і водночас показовою для психологічного аналізу, адже в ній особливо виразно видно, як зовнішні вимоги або інтеріоризуються й стають внутрішньою опорою, або залишаються зовнішнім тиском, що породжує формалізацію активності, емоційне відчуження від діяльності й залежність від контролю [42, с.95].

Заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання в сучасному контексті зазвичай пов'язують із такими інституціями, де освітній процес поєднується зі режимом підготовки, зорієнтованим на державну службу у сферах безпеки й оборони, правопорядку, рятувальних та інших спеціальних служб. Їхня типологія може вибудовуватися за відомчою належністю, профілем майбутньої діяльності, характером підготовки та систематизацією службових компонентів у щоденний режим. Принципово важливо, що специфічність умов навчання не зводиться до зовнішніх атрибутів дисципліни, оскільки вона проявляється у цілісній організації життєдіяльності курсанта: навчальні, фізичні, строеві та службово-практичні компоненти функціонують у межах спільної системи контролю, підзвітності й очікувань. За такої організації фізична підготовка постає не як факультативна активність чи елемент «здорового способу життя», а як обов'язкова складова професійної придатності з власними нормативами, процедурами перевірки та логікою оцінювання. Показовою у цьому плані є увага

дослідників до технологій оцінювання фізичної підготовленості як інструмента державного контролю за станом підготовки й здоров'я постійного та змінного складу відповідних закладів, що задають для курсантів чіткі рамки очікувань і критерії норми[17, с.145].

Водночас сама наявність критеріїв не гарантує позитивної мотивації: вона радше окреслює зовнішній контур, у межах якого мотивація може як розвиватися, набуваючи внутрішньої опори, так і деградувати, якщо діяльність сприймається виключно як вимушене підкорення.

Соціально-психологічні особливості освітнього середовища курсантів визначаються тим, що курсантська група є не лише навчальною спільнотою, а й мікросоціальною системою зі специфічними нормами взаємодії, підпорядкування та колективної відповідальності. Для цього середовища характерні висока інтенсивність соціальних контактів і постійна взаємооцінка, виражена роль авторитету командирів і викладачів, а також сильні групові очікування, які можуть виступати чинником підтримки активності, проте здатні й створювати додаткову психологічну напругу, якщо особа переживає невідповідність стандартам. У такій конфігурації мотивація часто набуває «соціальної форми»: заняття фізичною підготовкою стають полем, де актуалізуються статус, витривалість і здатність бути на рівні колективу. З одного боку, це може формувати продуктивну змагальність і підсилювати прагнення до досягнення, з іншого – провокувати уникання, тривожність або захисну пасивність у тих, хто боїться помилки чи відчуває нестачу ресурсів [28, с.290].

Додатковим психологічним фактором у сучасних умовах виступає підвищений рівень стресу, пов'язаний із воєнним станом і загальною напруженістю соціального контексту. Хронічний стрес здатний впливати на мотиваційні компоненти, фізичне та психічне відновлення та перетворювати корисні види фізичної активності на емоційно негативно забарвлені, якщо відсутні ефективні механізми підтримки й саморегуляції [37, с.127]. Це суттєво для нашої теми, оскільки мотивація до фізичної активності постає не лише

питанням дисципліни чи інтересу, а також питанням ресурсності, витривалості психіки та здатності витримувати навантаження без переходу у виснаження.

Вплив регламентованого режиму, дисципліни та ієрархічної структури на мотиваційну сферу особистості не є прямолінійним і не може оцінюватися однозначно як «позитивний» або «негативний». Регламентований режим, з одного боку, створює структуру: він зменшує випадковість поведінки, задає ритм, підтримує регулярність занять і забезпечує передбачуваність, полегшуючи організацію активності на рівні щоденних практик. У багатьох випадках саме наявність структури сприяє формуванню навичок самодисципліни й поступово робить фізичну активність звичною частиною життя. Однак дисциплінарний компонент може діяти і як контроль, який утримує активність лише за умов зовнішнього нагляду, не перетворюючись на внутрішньо прийнятий мотив. У такому разі мотивація зміщується в бік контрольованих форм, де домінують настанови «виконую, бо треба», «бо покарають», «бо оцінюють». Подібна мотивація може бути ефективною для короткотермінового виконання нормативів, проте виявляється менш надійною у довгостроковій перспективі, особливо за умов перевтоми або розчарування. Саме тому в педагогічно-психологічних дослідженнях курсантської мотивації акцентується потреба формувати позитивну академічну мотивацію, тобто таку, що спирається не лише на зовнішнє підкорення правилам, а на внутрішнє прийняття смислу навчання та його професійної ваги [15, с.210].

Ієрархічна структура також може діяти як ресурс: авторитет здатний легітимувати вимоги й робити їх психологічно узгодженими, проте за несприятливих умов вона знижує автономію та ініціативу, що в мотиваційній сфері проявляється як формалізація, емоційне відчуження від діяльності або підвищена залежність від зовнішнього підкріплення.

Фізична підготовка в системі професійного становлення майбутніх фахівців є не просто складовою здорового способу життя, а елементом професійної компетентності, що забезпечує здатність ефективно діяти у складних, а інколи й екстремальних умовах. Вона передбачає не лише розвиток

базових фізичних якостей, а й формування витривалості, координації, швидкості прийняття рішень у русі, психофізіологічної стійкості, а також уміння підтримувати працездатність у режимі підвищених навантажень. У працях, присвячених психофізичній готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності, підкреслюється, що підготовка має будуватися як комплексний процес, у якому фізичні навички та психологічна готовність взаємопідсилюються, а не функціонують паралельно [5, с.13]. У цьому сенсі мотивація до фізичної активності набуває виразного професійного виміру: вона перестає бути суто «спортивною» і стає мотивацією до підтримання власної професійної надійності. Додатково цей вимір посилюється тоді, коли фізична підготовленість пов'язується з ціннісним ставленням до самовдосконалення, якщо курсант сприймає особистий розвиток як норму професійної ідентичності, фізичні тренування перестають бути тимчасовою вимогою навчання і перетворюються на спосіб реалізації життєвої позиції [4, с.26]. Саме тут виникає найбільш продуктивний сценарій мотиваційного розвитку. Зовнішні стандарти не зникають, однак поступово інтеріоризуються, знаходячи опору у внутрішніх смислах і цінностях.

З огляду на це доцільно підкреслити, що мотивація курсантів має багатокomпонентний характер: вона поєднує прагнення відповідати нормативам, потребу у груповому визнанні, орієнтацію на професійний успіх і здатність знаходити внутрішню цінність у самій діяльності. Використання сучасних інструментів вимірювання спортивної мотивації дає змогу емпірично побачити, як у курсантів співвідносяться автономні та контрольовані типи регуляції та наскільки мотивація пов'язана з переживанням компетентності й самореалізації; на це вказує й українська адаптація SMS-28, яка демонструє придатність інструмента для диференціації мотиваційних профілів у різних групах [1, с.4].

У підсумку специфіка мотивації курсантів визначається унікальною конфігурацією освітнього середовища: дисциплінарна структура задає стабільність і вимоги, соціально-психологічні механізми формують підтримку й конкуренцію, а професійна спрямованість фізичної підготовки створює

підґрунтя для інтеріоризації мотивації та переходу від формального виконання до внутрішньо прийнятої практики самовдосконалення.

Професійна спрямованість у курсантському середовищі виступає одним із найсильніших чинників, що здатні перетворювати фізичну активність із формально необхідної навчальної дисципліни на внутрішньо прийняту, смислово обґрунтовану практику. Її специфіка полягає в тому, що вона задає не лише загальне «потрібно бути у формі», а й конкретизує, навіщо саме курсантові витривалість, швидкість, координація, силова готовність і психомоторна стабільність. Коли майбутня професійна роль уявляється не абстрактно, а як система реальних дій у ситуаціях ризику, дефіциту часу, інформаційної невизначеності та фізичного виснаження, фізична підготовка перестає бути зовнішньою вимогою і набуває статусу ресурсу професійної надійності. У такому випадку мотивація підкріплюється не лише оцінкою чи нормативом, а усвідомленням функціональної необхідності: «я тренуюся, щоб мати змогу діяти». Саме на цю логіку спираються підходи, що трактують психофізичну готовність курсантів як комплексний результат, де фізичний компонент є невіддільним від психологічної витривалості й здатності ефективно виконувати службові завдання у польових або інших ускладнених умовах [5, с.13]. Важливо й те, що професійна спрямованість здатна забезпечувати тривалість мотивації: коли сенс активності прив'язаний до професійної ідентичності, мотивація менше залежить від ситуативного настрою або короткочасної втоми, оскільки підтримується уявленням про довгостроковий результат і власну відповідальність за нього [34, с.327].

Водночас стійка мотивація у курсантів рідко формується як чисто внутрішній процес, вона майже завжди виникає в напруженні між зовнішніми вимогами служби та внутрішніми мотивами саморозвитку. Це поєднання не слід розглядати як конфлікт, що обов'язково руйнує мотивацію, у сприятливому випадку зовнішні вимоги стають рамкою, яка організовує діяльність і задає стабільність, а внутрішні мотиви наповнюють її сенсом і роблять психологічно прийнятною. Тоді дисципліна не сприймається як примус, а переживається як

структура, що допомагає розвиватися, підтримувати професійний стандарт, бачити прогрес і прогнозувати власну готовність. У цьому процесі особливо важливим є механізм інтеріоризації: норми й вимоги поступово переходять до особистих цілей, і курсант починає співвідносити тренування не лише з оцінкою, а з образом себе як майбутнього фахівця. У дослідженнях організації фізичної підготовки в системі МВС підкреслюється роль регулярного оцінювання та контролю як інструментів управління підготовленістю [12, с.440], однак психологічний ефект таких інструментів залежить від того, чи підтримуються вони зрозумілою методичною логікою та можливістю переживати успіх як результат власного зусилля. У протилежному випадку зовнішня вимога від'єднується від внутрішнього смислу, і тоді формується мотивація утримання: курсант виконує необхідний мінімум, але не має внутрішнього імпульсу до самовдосконалення. Саме тому в педагогічних і психологічних дискусіях про курсантське навчання наголошують на потребі формування позитивної мотивації, що не зводиться до підкорення регламенту, а передбачає внутрішнє прийняття цілей підготовки [15, с.210]. У такій перспективі поєднання зовнішнього й внутрішнього не заперечує дисципліну, а робить її психологічно працездатною, тобто такою, що не руйнує суб'єктність і не провокує формалізм.

Окремим вузлом проблематики виступають психологічні труднощі адаптації, які майже неминуче виникають у період входження в специфічне освітнє середовище і прямо впливають на рівень мотивації до фізичної активності. Адаптація курсанта є багатовимірною: вона включає звикання до регламентованого режиму, до нових соціальних ролей, до підпорядкування ієрархії, до інтенсивної групової взаємодії та до нових стандартів оцінювання. Через це фізична активність може переживатися двояко. Для одних вона стає способом «тримати себе», зменшувати напруження, відчувати контроль над тілом і станом, а отже – підсилювати мотивацію через досвід ресурсності. Для інших тренування в період адаптації стають додатковим навантаженням, яке накладається на дефіцит відновлення, психологічну втому й тривожність, тому мотивація знижується не через лінощі, а через зростання суб'єктивної цінності

активності. У контексті воєнного стану цей адаптаційний тиск може посилюватися загальною напруженістю, підвищеною чутливістю до стресорів і виснаженням. Дані про стресостійкість курсантів у таких умовах вказують на реальність психологічних викликів, які здатні впливати на функціональну готовність і поведінкову активність [2, с.11]. З психологічної точки зору це означає, що зниження мотивації до фізичної активності може бути симптомом не лише мотиваційного дефіциту, а й проблем відновлення, неузгодженості навантажень, недостатньо сформованих механізмів саморегуляції та підтримки. Важливо також враховувати соціально-психологічну складову адаптації: у курсантській групі високою є роль порівняння з іншими, страх не відповідати стандартам та напруга від постійної видимості результатів. Якщо переживання невідповідності стає хронічним, мотивація може переходити в режим уникання, коли фізичні заняття асоціюються з ризиком сорому або покарання, а не з можливістю розвитку.

Саме тому перспективи розвитку автономної спортивної мотивації в умовах специфічної професійної підготовки слід пов'язувати не з послабленням вимог, а з таким конструюванням освітньо-тренувального процесу, яке робить можливим внутрішнє прийняття цілей і переживання власної компетентності. Автономна мотивація зростає там, де курсант починає бачити у фізичній активності не лише службовий обов'язок, а інструмент самореалізації, підтримання професійної ефективності й власного здоров'я. Важливим чинником тут є прозорість прогресу: коли людина може відстежувати зміни, співвідносити їх із власними зусиллями і відчувати справедливість вимог, внутрішня мотивація отримує підґрунтя. Певну роль відіграє й психометрична диференціація мотиваційних профілів: використання SMS-28 дозволяє бачити, наскільки в конкретній групі домінують автономні чи контрольовані типи регуляції, і, відповідно, прогнозувати, що саме буде підтримувати регулярність активності [1, с.4].

Перспективним також є акцент на поєднанні фізичної підготовки з ціннісним ставленням до самовдосконалення: коли саморозвиток розглядається

як норма професійної культури, фізична активність отримує внутрішню легітимацію і стає менш залежною від зовнішнього контролю [4, с.26]. У практичному вимірі це означає зміщення фокусу з простого виконання нормативів до формування у курсанта позиції суб'єкта підготовки, який розуміє цілі, приймає їх і здатен керувати власним розвитком.

Отже, професійна спрямованість може бути тим стрижнем, який забезпечує стійкість мотивації до фізичної активності, однак її реальна ефективність залежить від того, як у курсантському середовищі поєднуються вимоги служби та внутрішні мотиви саморозвитку. Якщо дисциплінарна рамка підтримує інтеріоризацію смислу, фізична активність стає частиною професійної ідентичності й набуває автономних рис; якщо ж рамка переживається як суто контроль і тиск, мотивація ризикує залишитися зовнішньою та вразливою до адаптаційних труднощів. Адаптація при цьому виступає критичним періодом, у якому вирішується, чи стане фізична підготовка ресурсом психологічної стабілізації й професійного зростання, чи перетвориться на додатковий стресор, що знижує залученість і руйнує відчуття компетентності.

Висновки до розділу 1

Обґрунтовано теоретичні основи дослідження мотивації курсантів до фізичної активності з огляду на сучасну психологію та специфіку професійно орієнтованого навчання. Мотивація визначена як багаторівнева система, що об'єднує потреби, цінності, емоції й поведінку, спрямувавши діяльність на досягнення мети. Виділено ключові психологічні чинники: ціннісні орієнтації, індивідуальні риси, саморегуляцію й емоційний стан. Її ефективність залежить від поєднання вимог освітнього процесу з внутрішніми установками особистості.

Аналіз середовища закладів зі специфічними умовами навчання показав, що мотивація курсантів формується під впливом дисципліни, соціальної взаємодії та професійної орієнтації. Регламент і ієрархія сприяють регулярній активності, але не забезпечують глибинної мотивації, підкреслюючи важливість

розвитку автономії. Професійна спрямованість інтегрує фізичну підготовку в саморозвиток, зміцнюючи мотиваційні настанови. Ключем до довготривалої активності є поєднання службових вимог із внутрішньою мотивацією самореалізації. Ці теоретичні засади відкривають перспективи для емпіричних досліджень, де мотивація розглядається як динамічна система, що інтегрує професійні цілі, психологічні ресурси і особливості освітнього середовища.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

2.1. Характеристика методів дослідження та критеріїв, на основі яких досліджують групи обстежуваних

Організація емпіричного дослідження та логіка його проведення ґрунтувалася на прагненні поєднати теоретичну модель мотивації до фізичної активності, розкрити в першому розділі, із реальними проявами мотиваційних установок курсантів у специфічному освітньому середовищі. Вихідною ідеєю стало розуміння мотивації не як статичної характеристики, а як динамічної системи психічних процесів, що формується у взаємодії внутрішніх чинників і соціально організованих умов діяльності, що відповідає сучасним положенням загальної психології та психології спорту [38, с.112]. Саме тому емпірична частина дослідження будувалася як поетапний процес, у межах якого діагностика мотиваційних проявів поєднувалася з аналізом соціально-психологічного контексту навчання курсантів.

На підготовчому етапі було здійснено концептуалізацію дослідницької моделі, визначено змінні, що підлягали вивченню, та обрано інструментарій, який дозволяє диференціювати автономні й контрольовані форми мотиваційної регуляції. Вибір психодіагностичного підходу був зумовлений тим, що саме він дає можливість виявити не лише зовнішні поведінкові прояви активності, а й внутрішні мотиваційні підстави, які часто залишаються прихованими для спостереження.

Зокрема, використання адаптованої української версії опитувальника SMS-28 (шкала спортивної мотивації) дозволяє досліджувати багатовимірну структуру спортивної мотивації, включно з внутрішньою мотивацією, різними формами зовнішньої регуляції та демотивації, що відповідає сучасним психометричним стандартам. Опитувальник складається з 24-х тверджень, кожне з них досліджуваному потрібно оцінити за шкалою від 1 до 7, де 1 –

твердження зовсім не відповідає дійсності, а 7 – твердження повністю відповідає дійсності. За підсумками підрахунків, ми отримали результати 6-х шкал, де 3 шкали відповідають за внутрішню мотивацію, 2 шкали за зовнішню, та 1 шкала за рівень демотивації [1, с.4].

Водночас залучення методики Айзенка було обґрунтоване необхідністю врахування індивідуально-типологічних характеристик особистості, які можуть впливати на переживання фізичного навантаження, рівень активності та стабільність поведінкових стратегій. Методика налічує 57 питань, що стосуються поведінки та звичних реакцій у різних життєвих ситуаціях. До кожного питання потрібно обрати відповідь «так», якщо ви погоджуєтеся з твердженням або «ні», якщо не погоджуєтеся. В результаті ми отримуємо чітке визначення типів темпераменту досліджуваних особистостей, рівні екстраверсії та нейротизму [43].

Обрана методика Шварца «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків) спрямована на дослідження ціннісних орієнтацій особистості. Вона вимірює ступінь значущості основних типів цінностей, серед яких: самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформність, традиції, доброзичливість та універсалізм. Опитувальник побудований у формі 40 описів людей (портретів), у яких відображені певні цінності. Респондент оцінює кожен з них за шкалою від 1 до 6, де 1 – зовсім не така як я, а 6 – дуже подібна до мене. Аналіз результатів дозволяє визначити цінності особистості та їх зв'язок із мотивацією до фізичної активності [41, с.60].

Також у межах дослідження використано методику дослідження вольової організації особистості, яка призначена для вивчення розвитку вольових якостей особистості, які забезпечують здатність до самоконтролю та досягнення поставлених цілей. Вона вимірює такі показники: ціннісно-смыслову організацію особистості, організаційну діяльність, рішучість, наполегливість, самостійність, а також містить шкалу неправди і загальний показник розвитку волі. Методика містить 56 тверджень, учасникам дослідження необхідно уважно проаналізувати кожне, та обрати один варіант відповіді, який найточніше відображає його стан

або типову поведінку, відповіді подані в такому форматі: Так; Швидше так, ніж ні; Швидше ні, ніж так; Ні [30].

Також у межах дослідження використано опитувальник «Саморегуляція спортивної діяльності», спрямований на дослідження психологічних механізмів саморегуляції у спортивній діяльності. Він вимірює здатність особистості планувати, контролювати, оцінювати та коригувати власну діяльність під час фізичних навантажень, а також підтримувати мотивацію в процесах тренувань. Опитувальник побудований з 20 тверджень, які відображають різні аспекти саморегуляції спортивної діяльності. Респондентам слід уважно прочитати кожне, та оцінити балами від 1 до 4, де 1 – не важливе, а 4 – дуже важливе. Отримані результати дають можливість оцінити рівень сформованості навичок саморегуляції у курсантів та їх вплив на мотивацію до збереження фізичної активності [46, с. 242].

Наступним етапом стала організація безпосереднього збору емпіричних даних. Дослідження проводилося в умовах освітнього процесу, що дозволило зберегти природність ситуації тестування та уникнути штучної лабораторної ізоляції, яка могла б спотворити мотиваційні прояви. Учасникам було запропоновано заповнити діагностичні опитувальники у Google Forms, спрямовані на виявлення їхніх мотиваційних орієнтацій щодо фізичної активності, а також індивідуально-психологічних характеристик. Особлива увага приділялася створенню психологічно безпечної атмосфери дослідження, адже в умовах ієрархічного освітнього середовища надмірний акцент на контролі може впливати на щирість відповідей. Саме тому процедуру організовували таким чином, щоб курсанти сприймали її не як перевірку, а як можливість рефлексії власного досвіду фізичної підготовки.

Емпірична частина передбачала послідовне проходження кількох аналітичних рівнів. Спочатку здійснювалася первинна обробка даних із визначенням загальних тенденцій мотиваційних профілів, після чого проводився порівняльний аналіз показників, що дозволив виявити взаємозв'язки між типами мотиваційної регуляції та індивідуальними психологічними характеристиками.

Такий підхід відповідає сучасним уявленням про дослідження мотивації у спорті, де акцент робиться не на ізольованих показниках, а на цілісній конфігурації особистісних і соціальних чинників [32,с.141]. Обраний формат дослідження також враховував специфіку підготовки курсантів, адже їхня фізична активність має не лише рекреаційний, а й професійно-прикладний характер, що відображено у сучасних дослідженнях психофізичної готовності майбутніх фахівців безпекового сектору [5,с.13].

Соціально-демографічна характеристика вибірки курсантів виступала важливою складовою емпіричної частини, оскільки саме вона задає контекст інтерпретації отриманих результатів. У дослідженні брали участь курсанти закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які перебувають у процесі професійної соціалізації та водночас активно залучені до систематичної фізичної підготовки. Вибірка формувалася за принципом добровільної участі, що дозволило зберегти етичні стандарти психологічного дослідження та забезпечити більшу відкритість респондентів. Вік учасників відповідав типовим межах студентської молоді, що перебуває на етапі становлення професійної ідентичності та формування стабільних мотиваційних орієнтацій. Саме цей період, як зазначають дослідники рухової активності студентів, є особливо чутливим до впливу освітнього середовища, соціальних очікувань і особистісних цінностей [3,с.19].

Курсанти, які увійшли до вибірки, представляли різні курси навчання, що дало змогу простежити, як мотивація може трансформуватися у процесі професійного становлення. Такий підхід узгоджується з висновками досліджень навчальної мотивації курсантів, де підкреслюється, що рівень залученості та характер мотиваційних установок змінюються залежно від досвіду навчання, адаптації до дисциплінарного середовища та усвідомлення професійної перспективи [19,с.36]. Специфіка підготовки учасників полягала у поєднанні освітніх, фізичних і службових компонентів діяльності, що створює особливий соціально-психологічний контекст і відрізняє курсантів від звичайних студентів цивільних закладів освіти. Саме тому їхня мотиваційна сфера формується під

впливом не лише індивідуальних потреб, а й професійних стандартів, групових норм і вимог до фізичної готовності.

Контекст професійної соціалізації курсантів відіграє ключову роль у розумінні отриманих результатів. Фізична активність у цьому середовищі виступає не лише засобом підтримання здоров'я чи рекреації, а й індикатором професійної придатності та елементом майбутньої службової діяльності. Як показують дослідження фізичної підготовленості та мотивації військовослужбовців, поєднання ціннісного ставлення до самовдосконалення з професійною ідентичністю суттєво підсилює внутрішню мотивацію до тренувань [4, с.26]. Водночас сучасні соціальні умови, зокрема підвищене психоемоційне навантаження, пов'язане з воєнним станом, можуть впливати на суб'єктивне переживання фізичних навантажень і змінювати мотиваційні стратегії курсантів, що також враховувалося при інтерпретації результатів [2, с.11].

Організація емпіричного дослідження була спрямована на те, щоб максимально наблизити діагностику мотивації до реального освітнього контексту, у якому перебувають курсанти. Поєднання психодіагностичних методик із урахуванням соціально-демографічних характеристик вибірки дозволило створити цілісну дослідницьку модель, здатну відобразити складну структуру мотивації до фізичної активності та її залежність від індивідуальних, соціальних і професійних чинників.

Визначення критеріїв формування досліджуваних груп і принципів їх порівняння в межах емпіричного розділу спиралося на те, що мотивація до фізичної активності у курсантському середовищі є неоднорідною і не може бути коректно описана одним узагальненим показником. Тому логіка групування будувалася на поєднанні двох вимірів: по-перше, на мотиваційній регуляції як психологічному механізмі залучення до тренувальної діяльності, і, по-друге, на індивідуально-типологічних особливостях, які впливають на переживання навантаження, витривалість до стресу та стабільність поведінкових стратегій. Як основний критерій диференціації було обрано рівень і якість мотивації за

показниками шкали спортивної мотивації, оскільки саме вона дозволяє не просто констатувати наявність або відсутність бажання тренуватися, а реконструювати внутрішні підстави активності – від автономних до контрольованих форм регуляції та демотивації. Такий підхід відповідає сучасним психометричним уявленням про мотивацію як багатовимірне утворення, що має різну психологічну якість і, відповідно, різну стійкість у часі, що демонструє і українська адаптація SMS-28 із перевіркою внутрішньої узгодженості та факторної структури [1, с.4]. Практично це означало, що групи доцільно виділяти не лише за загальним рівнем мотиваційної залученості, а за домінуванням автономних або контрольованих підстав активності, адже в умовах дисциплінарно регламентованого середовища одна й та сама регулярність занять може бути наслідком принципово різних внутрішніх причин.

Психодіагностичний інструментарій дослідження добирався таким чином, щоб охопити як мотиваційний, так і індивідуально-психологічний вимір проблеми, зберігаючи відповідність теоретичній логіці першого розділу.

Методи обробки та інтерпретації результатів визначалися необхідністю зберегти баланс між кількісною точністю та психологічною змістовністю висновків. Первинна обробка передбачала підрахунок індивідуальних балів за шкалами використаних методик, перевірку коректності даних і приведення результатів до формату, який дозволяє порівнювати показники між респондентами. На рівні описової статистики використовувалися узагальнені характеристики, що дають змогу побачити загальну картину мотиваційних тенденцій у вибірці: середні значення, показники варіативності, а також частотні розподіли, які відображають, наскільки однорідною або, навпаки, поляризованою є мотиваційна структура в групі курсантів.

Подальший етап обробки передбачав порівняння груп, сформованих за визначеними критеріями. Вибір конкретних статистичних процедур у таких дослідженнях зазвичай узгоджується з характером розподілу даних і чисельністю груп, тому застосовуються або параметричні, або непараметричні способи перевірки відмінностей, що дозволяє уникнути некоректних висновків.

Окремо важливим напрямом аналізу було встановлення зв'язків між показниками мотивації та темпераментними характеристиками, оскільки саме ці взаємозв'язки дозволяють перейти від опису рівнів до пояснення психологічних механізмів. Водночас інтерпретація результатів здійснювалася не як арифметичне підбиття балів, а як співвіднесення емпіричних даних із теоретичною моделлю мотивації до фізичної активності, у якій автономні й контрольовані форми регуляції мають різний прогноз щодо стійкості занять. Особливу увагу при цьому доцільно зберігати до контексту професійної соціалізації курсантів: фізична підготовка в їхньому випадку є частиною професійної готовності, а її мотиваційне забезпечення нерозривно пов'язане з ціннісним ставленням до самовдосконалення та прийняттям стандарту як елементу професійної ідентичності [4, с.26–27]. Додатковий шар інтерпретації пов'язувався з урахуванням психоемоційного навантаження сучасних умов: якщо виявляються ознаки посилення контрольованої мотивації або зростання демотивації, це може бути не стільки «недоліком характеру», скільки відображенням виснаження і зниження ресурсності, що є важливим фактором для розуміння курсантського середовища [2, с.11].

Отже, критерії формування груп, добір психодіагностичних методик і способи обробки даних у цьому дослідженні були спрямовані на те, щоб не спростити складну мотиваційну реальність до одного показника, а відтворити її як систему взаємопов'язаних характеристик. Саме такий підхід створює методичну основу для подальшого аналізу результатів у підпункті 2.2 та дає можливість перейти від опису емпіричних тенденцій до практично значущих рекомендацій для роботи з мотивацією курсантів у специфічних умовах навчання.

2.2. Комплексне психодіагностичне дослідження проблеми мотивації курсантів

У межах емпіричного дослідження було охоплено вибірку курсантів закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання, загальна чисельність

якої становила 31 особа. До дослідження були залучені як чоловіки, так і жінки, що дозволило отримати більш репрезентативне уявлення про мотиваційні тенденції в курсантському середовищі. Гендерний склад вибірки характеризується відносною збалансованістю, хоча незначно переважають чоловіки, що загалом відповідає типовій структурі контингенту таких освітніх закладів.

Дослідження темпераментних характеристик курсантів було здійснене за допомогою опитувальника Г. Айзенка, що дозволило визначити співвідношення екстраверсії–інтроверсії та нейротизму як базових параметрів індивідуально-психологічної організації особистості. Отримані результати були не лише узагальнені у вигляді відсоткових розподілів, а й співвіднесені з рівнем мотивації до фізичної активності, показниками вольової організації та саморегуляції, що дозволило розкрити темперамент як фактор, який опосередковує поведінкову активність, але не визначає її жорстко.

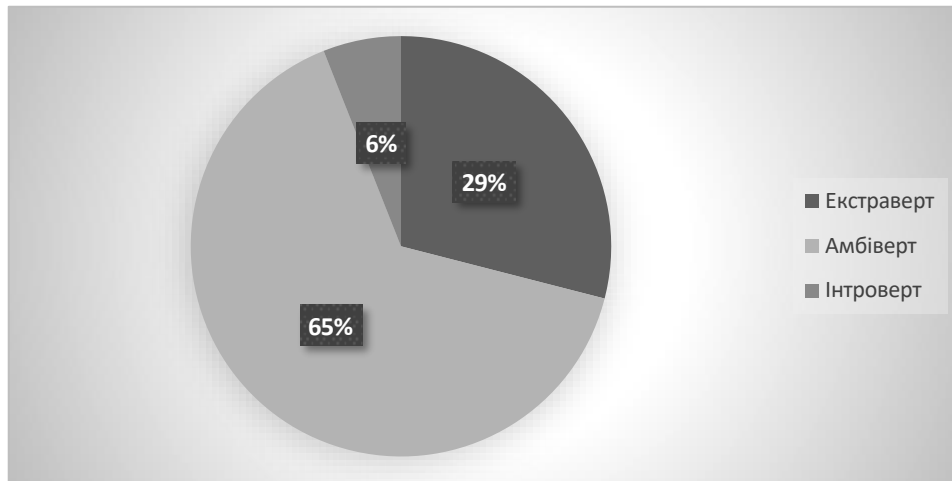


Рис. 2.1. Розподіл показників екстраверсії–інтроверсії

Отримані дані свідчать про переважання амбівертованого типу особистості (65%) серед досліджуваних. Такий тип характеризується гнучкістю поведінки, здатністю адаптуватися до різних умов діяльності, поєднанням соціальної активності з умінням зосереджуватися на індивідуальному виконанні завдань. У контексті фізичної підготовки це створює сприятливі умови для формування як

внутрішньої, так і зовнішньої мотивації. Майже третина вибірки (29%) представлена екстравертами, для яких характерними є енергійність, комунікабельність, орієнтація на групову взаємодію та змагальність. У процесі фізичної активності такі курсанти можуть демонструвати високу активність у командних видах занять та орієнтацію на соціальне визнання результатів. Невелика частка інтровертів (6%) характеризується зосередженістю, стриманістю та схильністю до внутрішньої мотивації. У фізичній підготовці вони можуть орієнтуватися на особисті стандарти досягнень та індивідуальний прогрес.

Таким чином, структура екстраверсії у вибірці свідчить про достатній рівень соціально-психологічної гнучкості курсантів, що позитивно впливає на формування мотивації до фізичної активності.

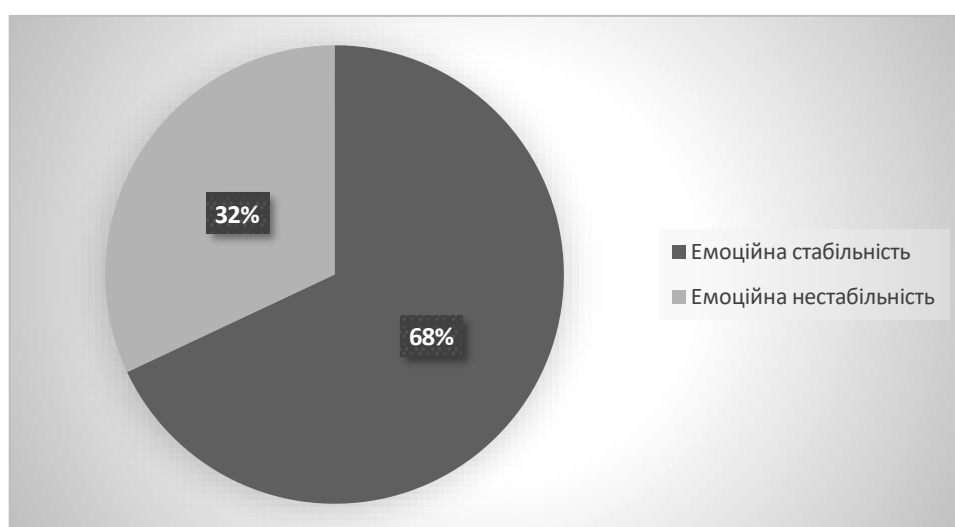


Рис. 2.2. Розподіл показників нейротизму

Отримані результати свідчать про переважання у вибірці курсантів з емоційною стабільністю та достатнім рівнем стресостійкості. Такий показник є позитивним з огляду на специфіку професійної діяльності, яка передбачає виконання завдань в умовах підвищеного фізичного та психоемоційного навантаження. Водночас наявність 32% курсантів із підвищеним рівнем нейротизму вказує на необхідність врахування індивідуально-психологічних

особливостей у процесі формування мотивації до фізичної активності. Підвищена тривожність і емоційна збудливість можуть впливати на впевненість у власних силах, результати фізичної підготовки та стабільність внутрішньої мотивації.

Отже, аналіз показників нейротизму дозволяє зробити висновок, що більшість досліджуваних курсантів характеризуються емоційною врівноваженістю, що створює сприятливі передумови для формування стійкої мотивації до фізичної активності та ефективної професійної підготовки.

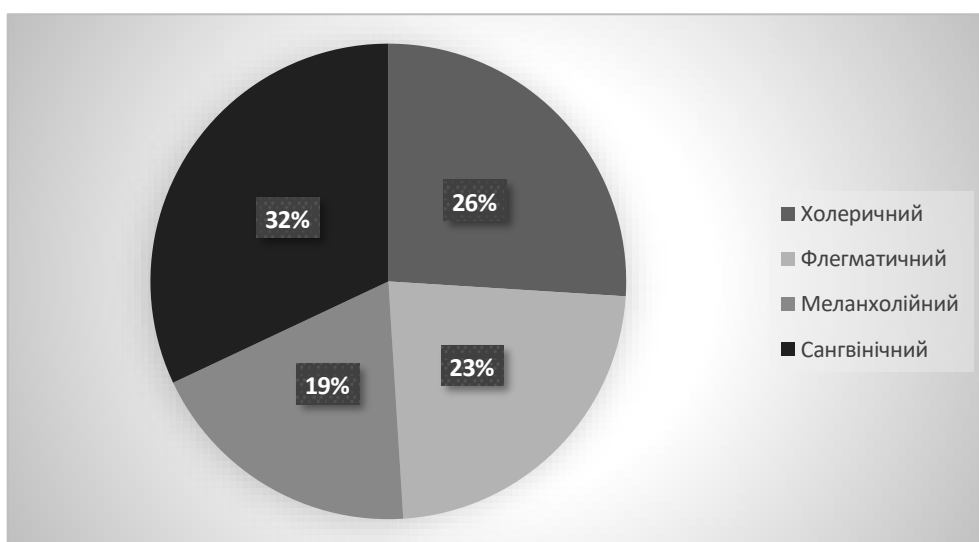


Рис 2.3. Розподіл типів темпераменту

На основі поєднання показників екстраверсії та нейротизму було визначено розподіл типів темпераменту у досліджуваній групі. Домінуючим виявився сангвінічний тип, що характеризується поєднанням емоційної стабільності та високої соціальної активності. Холеричний тип представлений значною часткою респондентів і відзначається підвищеною енергійністю та прагненням до досягнення результату. Флегматичний тип спостерігається у меншій кількості і характеризується спокійністю, врівноваженістю та помірною соціальною активністю. Меланхолійний тип займає меншість з групи досліджуваних, цей тип демонструє проявляє високу емоційну чутливість.

Отже, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що темпераментні характеристики виступають важливим психологічним фоном, який опосередковує рівень фізичної активності курсантів. Переважання сангвінічних і холеричних типів створює сприятливі передумови для високої рухової залученості, однак наявність підвищеного нейротизму у частини вибірки вказує на необхідність індивідуалізації підходів до фізичної підготовки та розвитку навичок саморегуляції. Темперамент у такому контексті не визначає мотивацію безпосередньо, проте суттєво впливає на її динаміку, емоційне забарвлення та здатність до довготривалого підтримання фізичної активності.

Комплексне дослідження мотивації до фізичної активності курсантів було здійснене також за допомогою опитувальника SMS-28 (Sport Motivation Scale), що дозволяє диференціювати автономні та контрольовані форми регуляції поведінки, а також визначати рівень амотивації. Методика дала змогу розглянути мотиваційну структуру курсантів не як однорідний показник, а як багатовимірну систему, у якій внутрішні смисли, зовнішні стимули й інтеріоризовані установки співіснують і взаємодіють.

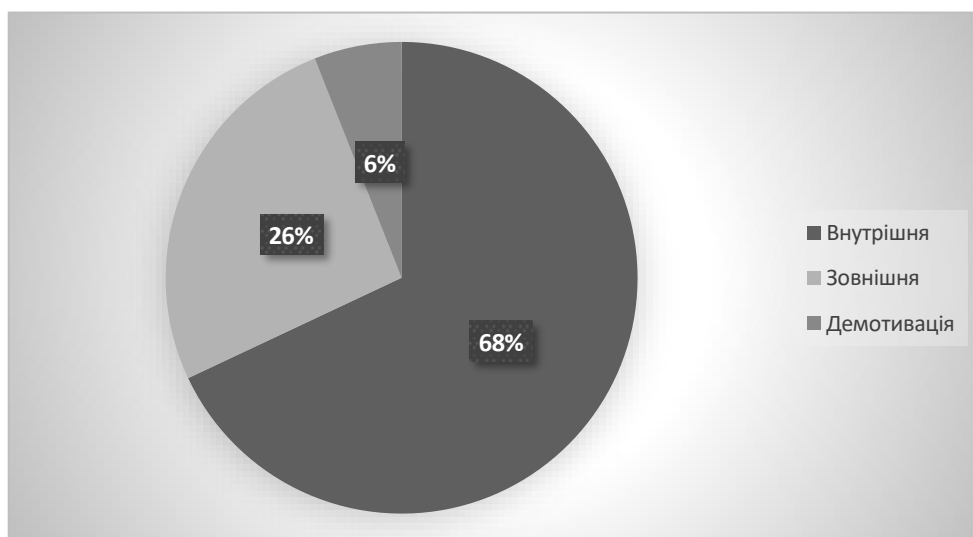


Рис. 2.4. Типи мотивації до фізичної активності

Отримані результати свідчать про перевагу внутрішньої мотивації у курсантів (68%). Такий показник є позитивним, оскільки внутрішньо мотивована

фізична активність характеризується стійкістю, усвідомленістю та меншою залежністю від зовнішнього контролю. Курсанти з домінуванням внутрішніх мотивів займаються фізичною підготовкою через інтерес до процесу, прагнення до самовдосконалення та задоволення від досягнення результатів. Водночас у 26% досліджуваних переважає зовнішня мотивація, що може бути пов'язано з вимогами навчального середовища, нормативами або очікуванням соціального задоволення. Хоча така мотивація також сприяє активності, вона є менш стабільною та може зменшитися за рахунок зовнішнього стимулювання. Наявність 6% курсантів із проявами демотивації є окремими випадками зниженого інтересу до фізичної активності, що потребує індивідуального психолого-педагогічного супроводу.

Вивчення ціннісних орієнтацій курсантів було здійснене за допомогою методики «Портрет цінностей», яка дозволяє дослідити ієрархію життєвих пріоритетів особистості та виявити смислові орієнтири, що визначають поведінкову активність. У контексті даного дослідження аналіз цінностей мав особливе значення, оскільки мотивація до фізичної активності розглядається не лише як результат зовнішніх вимог освітнього середовища, а як прояв внутрішніх переконань і особистісних смислів.

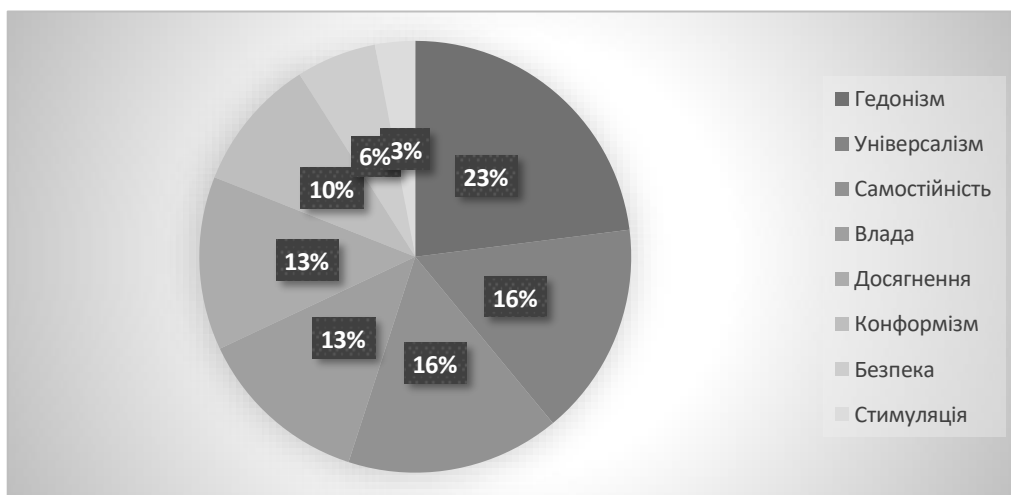


Рис. 2.5. Розподіл домінуючих цінностей

Аналіз результатів методики показав домінування цінності гедонізму (23%), що вказує на орієнтацію курсантів на отримання позитивних емоцій та задоволення від діяльності. У контексті фізичної активності це можна відзначити, що значуща частина досліджуваних сприймає тренувальний процес як джерело позитивних переживань, що підсилює внутрішню мотивацію. Високі показники самостійності та універсалізму (16%) свідчать про програму незалежності та незалежності в прийнятих рішеннях. Це узгоджується з виявленою перевагою внутрішньої мотивації та автономних форм саморегуляції. Наявність орієнтації на досягнення (13%) підтверджує значущість результативності та професійного зростання, що є найбільшим чинником підтримання фізичної активності в умовах навчання.

Дослідження вольової організації особистості було спрямоване на визначення рівня сформованості вольової сфери курсантів як важливого психологічного чинника забезпечення їхньої фізичної активності та професійної підготовки. Вольова організація розглядається як система індивідуально-психологічних якостей, що забезпечують регуляцію свідомості поведінки, здатність до подолання труднощів, підтримання активності в умовах втоми та збереження цілеспрямованого.

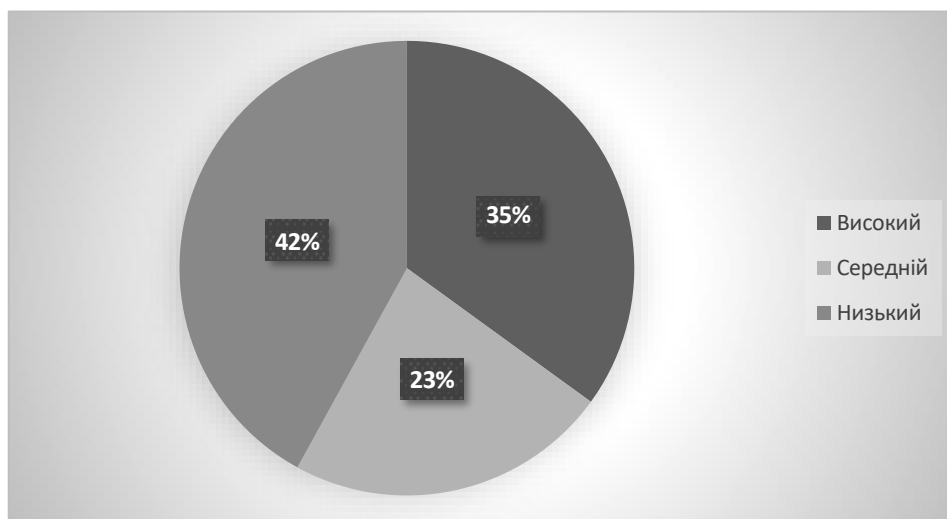


Рис. 2.6. Рівень вольової організації

Аналіз рівня вольової організації показав, що 35% досліджуваних характеризуються високим рівнем розвитку вольових якостей, 23% - середнім, тоді як 42% мають низький рівень. Високий рівень вольової організації про здатність до самоконтролю, наполегливості та подолання труднощів, що є необхідними умовами регулярної підтримки фізичної активності в умовах підвищених навантажень. Курсанти з розвиненими вольовими якостями демонструють більшу стійкість до фізичної втоми та здатність зберігати мотивацію навіть за несприятливих умов. Водночас значна частка осіб із низьким рівнем вольової організації може свідчити про потребу в розвитку самодисципліни та формуванні навичок вільної регуляції поведінки. За недостатнього розвитку вольової сфери навіть висока внутрішня мотивація може не реалізуватися повною мірою у систематичній фізичній активності.

Дослідження за методикою «Саморегуляція спортивної діяльності» було спрямоване на вивчення особливостей внутрішньої регуляції фізичної активності курсантів та визначення характеру мотивів, які спонукають їх до досягнення фізичної підготовки. Дана методика дозволяє з'ясувати, якою мірою поведінка у сфері фізичної активності є автономною, усвідомленою та внутрішньо прийнятою, або ж зумовлена переважно зовнішніми вимогами.

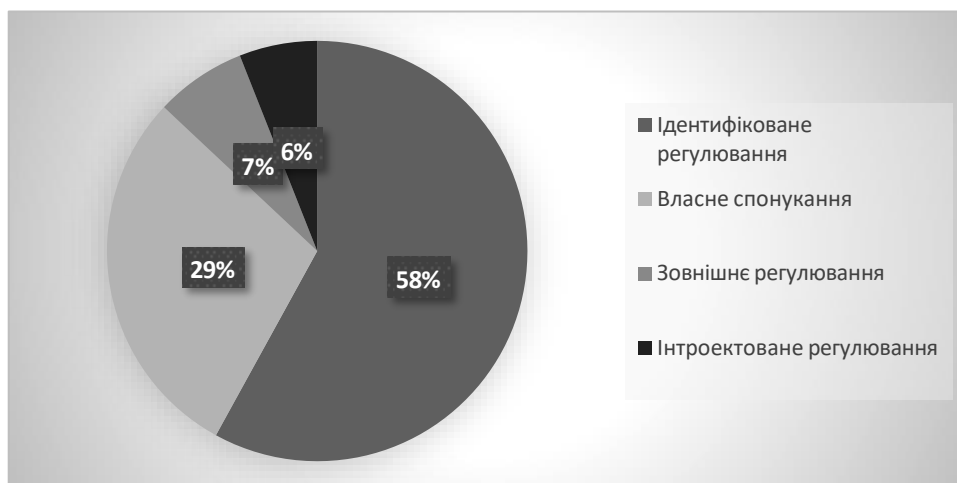


Рис. 2.7. Розподіл типів регулювання

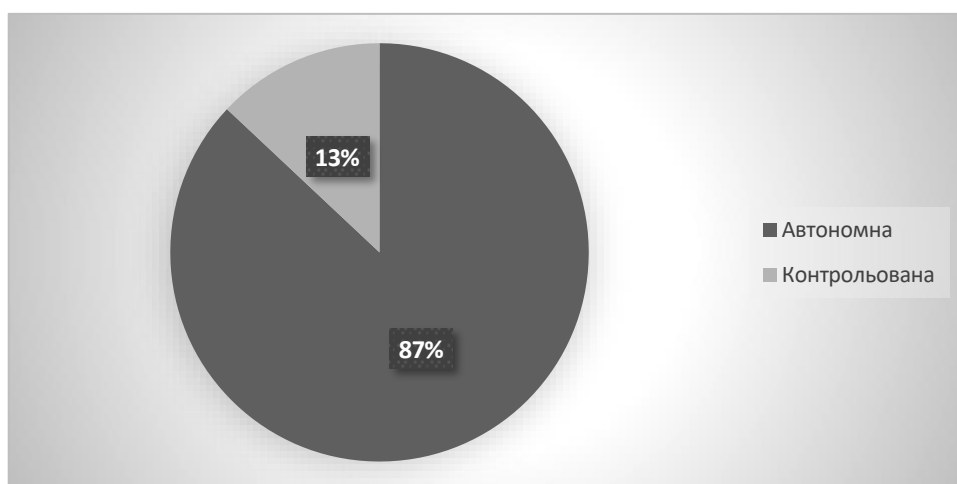


Рис. 2.8. Розподіл форм регулювання

Отримані результати в ході дослідження свідчать про домінуюче ідентифіковане регулювання (58%) та власне спонукання (29%), що в сукупності становить 87% автономних форм регулювання. Такі дані вказують на те, що фізична активність на шкоду курсантів має внутрішньо прийнятий і усвідомлений характер. Ідентифіковане регулювання означає, що курсанти усвідомлюють значущість фізичної підготовки для професійного становлення та особистісного розвитку, визнають її потреби і добровільно приймають відповідні вимоги. У цьому випадку фізична активність сприймається як важлива складова майбутньої професійної діяльності. Власне спонукання характеризується ще вищим рівнем автономії, коли заняття фізичною підготовкою створюється через інтерес, задоволення від процесу та внутрішньої потреби в руховій активності.

Такий тип регуляції є найбільш стійким і забезпечує довготривалу підтримку мотивації.

Натомість зовнішнього та інтросектованого регулювання представлено мінімально. Це доводить, що забезпечення фізичної активності курсантів не є результатом зовнішнього примусу, тиску чи страху покарання, а обґрунтовано на внутрішньому прийнятті її цінності.

Таким чином, система саморегуляції фізичної діяльності досліджуваних курсантів має переважно автономний характер, що є важливою психологічною передумовою формування стійкої, усвідомленої та тривалої мотивації до фізичної активності.

Наступним етапом нашого дослідження став аналіз внутрішніх взаємозв'язків між психологічними характеристиками спортсменів. Тож було здійснено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена (r_s), що є доцільним для психологічних вибірок невеликої чисельності ($n = 31$) та рангових даних. На основі емпіричних результатів було побудовано кореляційну матрицю (див. Додаток Е), після чого відібрано статистично значущі зв'язки.

В основу аналізу було покладено дані, отримані за п'ятьма діагностичними блоками: властивості темпераменту за Г. Айзенком, шкала спортивної мотивації (SMS-28), ціннісний профіль особистості (за Ш. Шварцом в адаптації І. Семків), а також особливості вольової організації та специфіку саморегуляції спортивної діяльності. Кореляційне дослідження дало змогу простежити, як фундаментальні властивості нервової системи взаємодіють із динамічними мотиваційними установками та як ціннісна сфера детермінує здатність атлета до свідомого керування власною активністю.

Для наочної репрезентації виявлених статистичних закономірностей ми використали метод кореляційних плеяд. Такий графічний спосіб відображення дозволяє візуалізувати архітекtonіку досліджуваного явища, де окремі методики об'єднуються в цілісну структуру через систему позитивних та негативних кореляційних зв'язків.

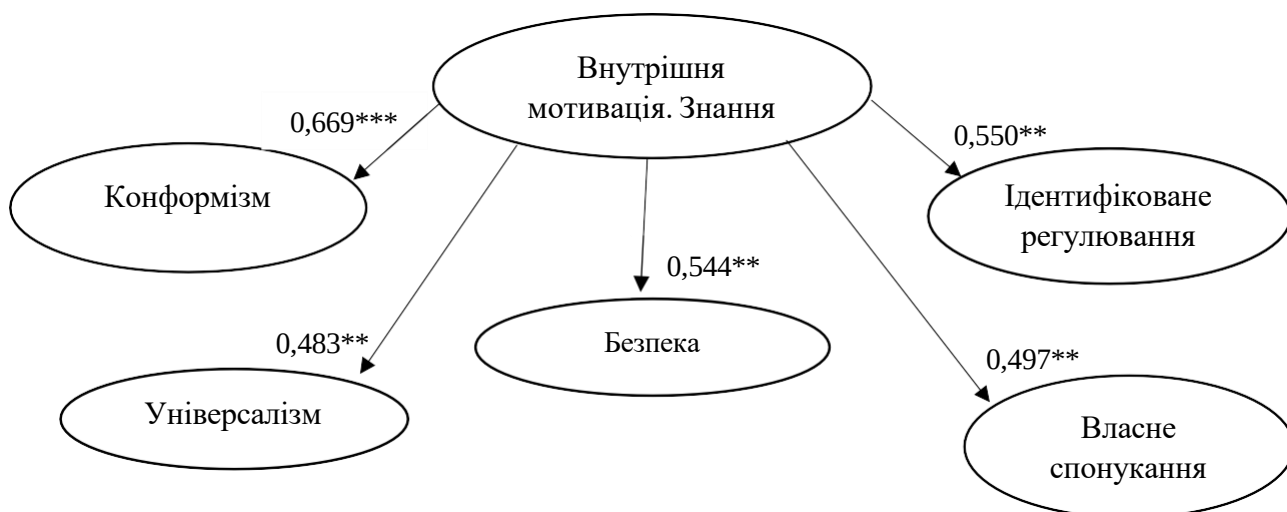


Рис. 2.9. Кореляційна плеяда зв'язків психологічних чинників мотивації курсантів до фізичної активності №1

У першій кореляційній плеяді центральне місце посідає показник «Внутрішня мотивація. Знання», який формує статистично значущі позитивні зв'язки з низкою ціннісних та регуляторних характеристик. Встановлено позитивну кореляцію з конформізмом ($r = 0,669$; $p \leq 0,001$), універсалізмом ($r = 0,483$; $p \leq 0,01$), безпекою ($r = 0,544$; $p \leq 0,01$), ідентифікованим регулюванням ($r = 0,550$; $p \leq 0,01$) та власним спонуканням ($r = 0,497$; $p \leq 0,01$).

Отримані результати свідчать про те, що прагнення курсантів до пізнання, освоєння нових знань і вдосконалення у сфері фізичної підготовки поєднуються з орієнтацією на соціальні норми, відповідальність та усвідомлення значущості професійної діяльності. Зв'язок із ідентифікованим регулюванням і власним спонуканням показує на те, що мотивація до здобуття знань у сфері фізичної активності має переважно автономний характер.

Таким чином, внутрішня мотивація пізнавального типу виступає системоутворюючим чинником, який інтегрує ціннісні орієнтації та автономні механізми саморегуляції фізичної активності курсантів.



Рис. 2.10. Кореляційна плеяда зв'язків психологічних чинників мотивації курсантів до фізичної активності №2

У другій плеяді центральним показником є «Внутрішня мотивація. Здобування досвіду». Виявлено позитивні статистичні значення кореляції з досягненнями ($r = 0,567$; $p \leq 0,001$), самостійністю ($r = 0,600$; $p \leq 0,001$) та ідентифікованим регулюванням ($r = 0,481$; $p \leq 0,01$).

Зазначені зв'язки свідчать про те, що програмування курсантів отримувати новий досвід у процесі фізичної підготовки тісно пов'язане з орієнтацією на особистісний успіх, результативність і професійне самоствердження. Водночас кореляція із самостійністю вказує на автономність у прийнятих рішеннях щодо власного фізичного розвитку.

Позитивний зв'язок з ідентифікованим визначенням підтверджує, що фізична активність сприймається курсантами як особистісно значима та внутрішньо прийнята. Отже, отримання досвіду у сфері фізичної підготовки є не лише джерелом емоційного задоволення, а й засобом реалізації цінностей досягнення та самостійності.

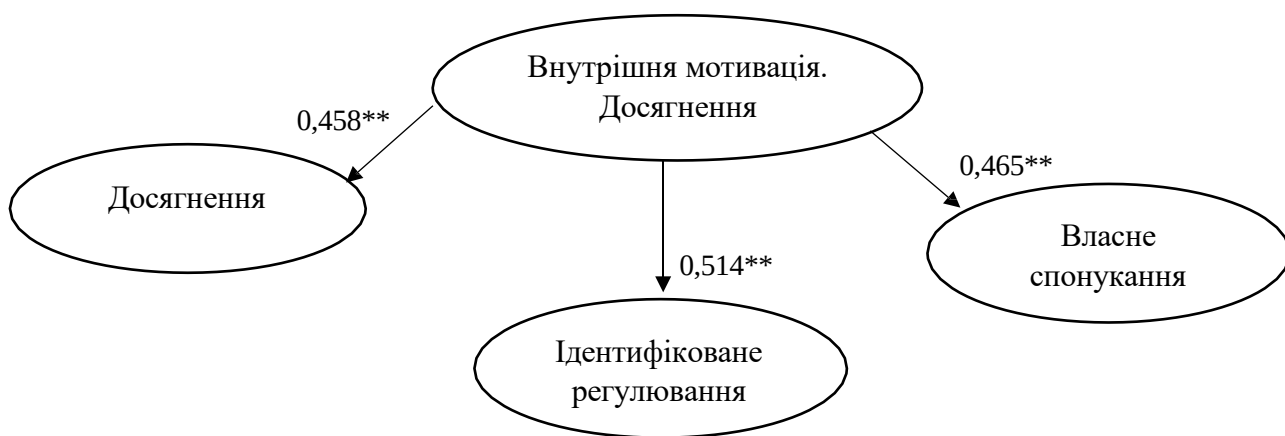


Рис. 2.11. Кореляційна плеяда зв'язків психологічних чинників мотивації курсантів до фізичної активності №3

Третя плеяда демонструє зв'язки показника «Внутрішня мотивація. Досягнення» з досягненням як цінністю ($r = 0,458$; $p \leq 0,01$), власним спонуканням ($r = 0,465$; $p \leq 0,01$) та ідентифікованим регулюванням ($r = 0,514$; $p \leq 0,01$).

Виявлені кореляції свідчать про те, що орієнтація курсантів на високі результати у фізичній підготовці пов'язана з прагненням до успіху та самореалізації. Позитивні зв'язки з автономними формами регуляції підтверджують, що досягнення у сфері фізичної активності не є наслідком зовнішнього тиску, а зумовленим внутрішнім прийняттям цілей та особистісною значимістю результатів.

Таким чином, внутрішня мотивація до успіху є ефективним психологічним ресурсом формування стійкої мотивації курсантів до фізичної активності та підвищення ефективності їхньої професійної підготовки.

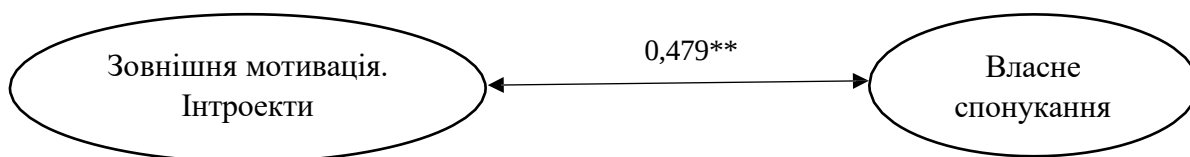


Рис. 2.12. Кореляційна плеяда зв'язків психологічних чинників мотивації курсантів до фізичної активності №4

Четверта плеяда показує позитивний статистично значущий зв'язок між показником «Зовнішня мотивація. Інтроєкти» та власним спонуканням ($r = 0,479$; $p \leq 0,01$).

Цей результат свідчить про складність структури мотивації курсантів. Інтроєктована регуляція, яка пов'язана з внутрішнім почуттям обов'язку, відповідальністю або прагненням уникнути почуття провини, у цьому випадку поєднується з елементами власного спонукання. Можна відзначити, що зовнішні вимоги поступово інтеріоризуються та інтегруються у внутрішню систему цінностей курсантів.

Отже, навіть форми мотивації, що мають контрольний характер, у процесі професійної підготовки можуть трансформуватися більш автономно та сприяти підтриманню фізичної активності. Це підтверджує динамічний характер мотиваційної сфери та її здатність до внутрішньої інтеграції.

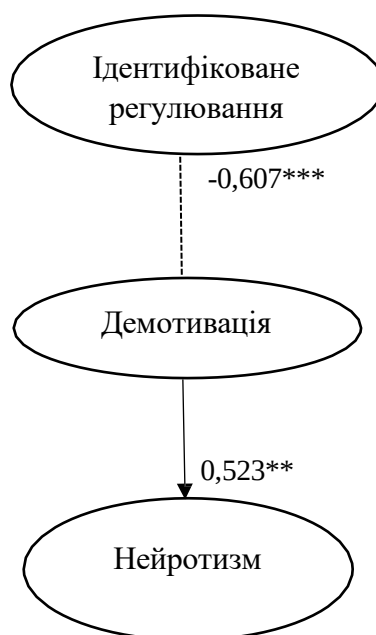


Рис. 2.13. Кореляційна плеяда зв'язків психологічних чинників мотивації курсантів до фізичної активності №5

П'ята плеяда відображає статистично значущі взаємозв'язки між ідентифікованим регулюванням, демотивацією та нейротизмом. Встановлено виражений негативний кореляційний зв'язок між ідентифікованим регулюванням і демотивацією ($r = -0,607$; $p \leq 0,001$), а також позитивний зв'язок між демотивацією та нейротизмом ($r = 0,523$; $p \leq 0,01$).

Отримані результати свідчать про те, що чим більше курсанти усвідомлюють особистісну значущість фізичної активності та приймають її як власну цінність, тим меншою є ймовірність виникнення стану демотивації. Водночас зростання демотивації пов'язане з підвищенням емоційної нестійкості, тривожності та схильності до негативних переживань.

Таким чином, ідентифіковане регулювання виступає важливим психологічним ресурсом, який знижує ризик демотиваційних проявів і сприяє підтриманню стійкої мотивації до фізичної активності.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що мотивація курсантів має комплексний характер і формується як взаємодія внутрішніх сенсів, особистісних ресурсів і зовнішніх вимог освітнього середовища. Виявлені

кореляційні зв'язки підтверджують, що внутрішня мотивація є центральною ланкою, яка об'єднує психологічні характеристики курсантів у єдину систему, тоді як амотивація та надмірна зовнішня регуляція виступають показниками потенційної нестабільності мотиваційної структури.

Узагальнення результатів SMS-28 показало, що в досліджуваній вибірці переважає внутрішня мотивація, яка проявляється у прагненні до саморозвитку, підтримання фізичної форми та переживання задоволення від процесу тренувань. Високий або середній рівень внутрішньої мотивації зафіксовано у більшості курсантів, що узгоджується з домінуванням цінностей досягнення та саморозвитку.

Отже, мотиваційний профіль більшості курсантів можна охарактеризувати як автономно орієнтований, де внутрішні сенси відіграють провідну роль у підтриманні фізичної активності.

На основі інтеграції результатів усіх методик було сформовано узагальнений психологічний портрет курсанта, який демонструє високий рівень мотивації до фізичної активності. Такий курсант, як правило, має сангвінічний або холеричний тип темпераменту, що характеризується поєднанням емоційної активності та соціальної відкритості. Для нього властиві високі показники наполегливості, самоконтролю та здатності планувати власну діяльність.

Важливим компонентом психологічного профілю виступає орієнтація на цінності саморозвитку й досягнення, які мають прямий зв'язок із внутрішньою мотивацією та саморегуляцією. Такий курсант демонструє здатність підтримувати стабільний рівень активності навіть за умов зростаючого навантаження, що пояснюється інтеграцією вольових ресурсів і усвідомленого ставлення до фізичних вправ.

Представлені кореляційні плеяди демонструють, що мотивований курсант характеризується не ізольованими якостями, а системою взаємопов'язаних психологічних ресурсів.

Отже, кореляційний аналіз підтвердив наявність системної структури мотивації до фізичної активності, де центральне місце займають внутрішні

форми регуляції та ідентифіковані сенси. Виявлені кореляційні плеяди дозволяють розглядати автономну мотивацію як структуроутворюючий елемент досліджуваного феномену, тоді як демотивація та нейротизм виступають чинниками ризику зниження регулярності активності.

2.3. Рекомендації щодо напрямів корекційної (консультаційної або тренінгової) роботи

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що мотивація курсантів до фізичної активності є системно організованим феноменом, у структурі якого провідну роль відіграють автономні форми регуляції, інтегровані ціннісні орієнтації та показники саморегуляції. Виявлені статистично значущі зв'язки між внутрішніми компонентами мотивації, ідентифікованим регулюванням і власним спонуканням, а також зворотний зв'язок між ідентифікованим регулюванням і демотивацією засвідчують, що стабільність залучення до фізичної активності безпосередньо залежить від рівня інтеріоризації професійних смислів та здатності особистості приймати зовнішні вимоги як власний усвідомлений вибір. Одночасно встановлений зв'язок нейротизму з демотивацією вказує на значущість емоційної стабільності як ресурсу підтримання регулярності фізичних навантажень. Висока інтегрованість показників саморегуляції, що утворюють щільну кореляційну плеяду, підтверджує їхню роль як структуроутворюючого механізму поведінкової реалізації мотиваційних намірів.

Отримані результати обґрунтовують необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої не лише на підвищення рівня мотивації як такої, а передусім на зміцнення її автономного характеру, розвиток саморегуляційних механізмів та формування навичок емоційної самопідтримки. Корекційна робота повинна враховувати, що формальне підсилення зовнішніх стимулів не забезпечує довготривалої стабільності активності, натомість системна робота зі смислами, цінностями та навичками планування створює

умови для внутрішньої інтеграції фізичної підготовки у професійну ідентичність курсанта.

З огляду на це було розроблено розширену тренінгову програму, структуровану у вісім взаємопов'язаних занять, зміст якої подано у Додатку А.

Метою програми є розвиток стійкої внутрішньої мотивації курсантів до фізичної активності, формування усвідомленого ставлення до фізичної підготовки як важливого компоненту професійної діяльності, а також розвиток навичок саморегуляції, постановки цілей, подолання психологічних бар'єрів та підтримання регулярності занять фізичною підготовкою.

Завдання тренінгової програми:

1. Сформуванати позитивне ставлення курсантів до фізичної активності та усвідомлення її значення для професійної діяльності.
2. Сприяти усвідомленню власної мотивації та факторів, що впливають на бажання займатися фізичною підготовкою.
3. Розвинути навички постановки цілей, планування фізичної активності та подолання психологічних бар'єрів.
4. Сформуванати способи підтримання мотивації через самоконтроль, рефлексію та командну підтримку.

Вік учасників: від 17 до 22 років.

Форма роботи: групова.

Кількість занять: 8, проводяться 1 раз на тиждень.

Тривалість заняття: 90 хв.

Частота проведення: 1 раз на тиждень.

Кількість учасників: 15–20.

Підхід: когнітивно-поведінковий із використанням мотиваційних технік і елементів психоедукації.

Обладнання: приміщення, стільці, аркуші паперу А4, маркери, ручки, фліпчарт або дошка, стікери, картки для вправ, конверти або папки для матеріалів, таймер.

Методи тренінгової програми: міні-лекції, керовані групові дискусії,

вправи на самоаналіз і планування, робота в парах і малих групах, моделювання ситуацій, рефлексія, домашні завдання з моніторингу активності.

Логіка програми вибудована відповідно до емпірично встановленої структури мотивації. Перший етап спрямований на формування безпечного простору групової взаємодії, актуалізацію індивідуальних бар'єрів та первинне усвідомлення мотиваційного запиту. Це дозволяє знизити рівень неусвідомленого опору та створити основу для подальшої інтеріоризації цілей фізичної активності. Наступний блок занять присвячений роботі зі смислами й цінностями, що безпосередньо корелює з виявленим зв'язком між внутрішньою мотивацією та ідентифікованим регулюванням. Через спеціально організовані вправи учасники формують індивідуальну смислову формулу фізичної активності, переводячи позицію «треба» у позицію «обираю, бо це важливо для мене як майбутнього фахівця».

Подальші заняття зосереджені на аналізі індивідуального мотиваційного профілю та розвитку навичок саморегуляції. Ураховуючи щільність кореляцій між показниками саморегуляційного блоку, у програмі передбачено системне опрацювання навичок постановки реалістичних цілей, планування тренувального тижня, формування «плану Б» та корекції дій без самознецінення. Окремий модуль присвячений роботі з когнітивними викривленнями, що підтримують демотивацію, зокрема установкам типу «все або нічого» та тенденції до знецінення часткового прогресу. Це безпосередньо відповідає виявленому зв'язку між нейротизмом і мотиваційними проявами та спрямоване на підвищення психологічної стійкості.

Важливим компонентом програми є блок, присвячений самоконтролю стану та формуванню стабільної звички через використання тригерів і щоденника активності. Такий підхід дозволяє трансформувати ситуативну мотивацію у структуровану поведінкову систему. Завершальні заняття інтегрують попередній досвід у персоналізований чотиритижневий план підтримання фізичної активності, що враховує мінімальний і оптимальний рівень навантаження, механізми підкріплення та алгоритм повернення після

можливого зриву. Таким чином, профілактика демотивації реалізується не через посилення контролю, а через формування гнучкої системи самопідтримки.

Розширення програми до восьми занять забезпечує поступовість впливу, глибину опрацювання мотиваційних і саморегуляційних механізмів та інтеграцію психологічної роботи у навчально-службовий режим курсантів без надмірного навантаження. Очікуваними результатами впровадження програми є підвищення показників автономної мотивації, зниження рівня демотивації, зміцнення саморегуляційних умінь і формування стабільної поведінкової моделі регулярної фізичної активності.

Отже, запропонована модель корекційно-розвивальної роботи базується на емпірично виявлених структурних зв'язках мотиваційного феномену та розглядає підтримання фізичної активності не як ізольований поведінковий акт, а як інтегральний показник психологічної зрілості, професійної відповідальності та здатності до саморегуляції в умовах підвищених вимог підготовки.

Висновки до другого розділу

У другому розділі проведено психодіагностику мотивації курсантів до фізичної активності, яка підтвердила взаємозв'язок мотиваційних, темпераментних, ціннісних та регуляторних аспектів особистості. Виявлено, що мотивація до фізичної активності є системною диспозицією з домінуванням автономної регуляції. За SMS-28 переважає внутрішня мотивація та ідентифіковане регулювання, зумовлене усвідомленням значущості фізичної підготовки для професійного розвитку. Темпераменти курсантів сприяють високій руховій активності. Ціннісна орієнтація на гедонізм, самостійність і досягнення визначає внутрішню активність, однак низький рівень волевої організації у багатьох підвищує ризик невідповідності між намірами та реалізацією.

Кореляційні аналізи виявили центральну роль внутрішньої мотивації результативного типу, що інтегрує цінності та автономну регуляцію. Ідентифіковане регулювання захищає від демотивації, тоді як нейротизм

збільшує ризик втрати інтересу. Виявлено необхідність психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення автономії, розвиток саморегуляції та професійної ідентичності курсантів. Результати стали основою тренінгової програми, що сприяє переходу від зовнішнього стимулу до внутрішньої потреби фізичного самовдосконалення.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено цілісне дослідження психологічних чинників мотивації курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання до фізичної активності, що охопило теоретичний аналіз проблеми та емпіричну перевірку визначених гіпотез. Теоретичне вивчення феномену мотивації дозволило констатувати, що вона є складним багаторівневим утворенням, яке інтегрує потреби, цінності, емоції та вольові процеси. Встановлено, що специфіка освітнього середовища ЗВО зі специфічними умовами, де панує дисциплінарна регламентація та ієрархічність, створює унікальний контекст для формування мотиваційної сфери. Регламент забезпечує регулярність занять, проте він не є гарантом внутрішньої залученості, що зумовлює необхідність розвитку автономії особистості. З'ясовано, що найбільш стійкою є мотивація, за якої професійні вимоги інтегруються у внутрішній світ курсанта, перетворюючи зовнішній обов'язок на особистісну потребу в самовдосконаленні.

Емпірична частина роботи, побудована на аналізі результатів комплексної діагностики, дозволила детально описати структуру мотиваційного профілю курсантів. Використання методики SMS-28 показало, що домінуючими типами регуляції у вибірці є ідентифіковане регулювання та внутрішня мотивація до пізнання й досягнення. Це свідчить про те, що для більшості курсантів фізична активність є свідомим вибором, пов'язаним із професійною самореалізацією. Водночас аналіз індивідуально-типологічних особливостей за Г. Айзенком виявив, що енергетичний потенціал та стійкість цієї мотивації тісно пов'язані з властивостями темпераменту. Переважання сангвінічного та холеричного типів на фоні емоційної стабільності створює сприятливий ґрунт для високої рухової активності. Проте виявлено, що високий рівень нейротизму виступає потужним стресором, який знижує залученість до занять та руйнує відчуття компетентності, що в окремих випадках призводить до стану амотивації — повної втрати сенсу фізичних зусиль.

Аналіз ціннісної сфери за методикою Ш. Шварца в адаптації І. Семків дозволив встановити, що мотивація до спорту знаходить свою опору в таких цінностях, як гедонізм, самотійність та універсалізм. Було доведено, що курсанти, які орієнтовані на саморозвиток, демонструють значно вищі показники автономної мотивації. Взаємозв'язок цих цінностей із регуляторними механізмами було детально досліджено за допомогою методу кореляційних плеяд. Графічна візуалізація зв'язків показала, що центральними вузлами системи виступають внутрішня мотивація та ідентифіковане регулювання, які мають статистично значущі позитивні зв'язки із цінностями досягнення. Це підтверджує, що фізична підготовка сприймається курсантами не як ізольована дисципліна, а як засіб досягнення життєвого успіху та визнання.

Важливим аспектом роботи стало вивчення вольової організації особистості та саморегуляції спортивної діяльності. Встановлено, що загальний рівень вольової організації виступає медіатором між мотиваційним наміром та реальною поведінкою. Незважаючи на високу цінність спорту, частина курсантів демонструє низький рівень вольового самоконтролю, що створює ризик нереалізації їхніх потенційних можливостей. Проведений аналіз показав, що саморегуляція є ключовим інструментом підтримки активності в умовах втоми та службової напруги. Саме здатність до свідомого керування власними станами дозволяє курсантам підтримувати стабільну залученість, компенсуючи можливі негативні впливи зовнішнього середовища. Кореляційні зв'язки підтвердили, що автономні форми регуляції позитивно взаємодіють із високими показниками вольової саморегуляції, створюючи цілісний механізм самодетермінації поведінки.

На основі отриманих результатів було розроблено та теоретично обґрунтовано тренінгову програму «Підвищення мотивації курсантів до фізичної активності», що складається з восьми занять. Програма спрямована на подолання виявлених у ході дослідження дефіцитів, зокрема через трансформацію зовнішнього «мушу» у внутрішнє «хочу». Психологічна робота зосереджена на опрацюванні ціннісних смислів, розвитку навичок самоконтролю та формуванні

стабільних поведінкових звичок. Важливим компонентом програми є навчання курсантів методам емоційної саморегуляції, що дозволяє знизити негативний вплив нейротизму та підвищити психологічну стійкість у ситуаціях оцінювання їхніх фізичних здібностей. Такий підхід дозволяє розглядати фізичну підготовку як частину цілісного процесу професійного та особистісного зростання.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання отриманих даних для вдосконалення системи виховної та навчальної роботи у закладах зі специфічними умовами навчання. Психологам рекомендується враховувати індивідуальні профілі мотивації та темпераменту курсантів для попередження станів дезадаптації та демотивації. Зокрема, особливої підтримки потребують особи з високим нейротизмом та низькою волевою організацією, для яких тренувальний процес має бути доповнений техніками зниження тривожності. Виявлені закономірності взаємодії мотивації, цінностей та саморегуляції дають змогу стверджувати, що успішність фізичної активності залежить від гармонійної інтеграції вимог освітнього процесу у внутрішній світ курсанта.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що мета роботи досягнута. Мотивація курсантів до фізичної активності є динамічною системою, де внутрішні сенси та автономна регуляція забезпечують стійкість діяльності, тоді як волевий ресурс та індивідуально-типологічні властивості виступають необхідними умовами її реалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація опитувальника SMS-28 (шкала спортивної мотивації) українською мовою: результати конфірмаційного та експлораторного аналізу, перевірки внутрішньої узгодженості (повторне дослідження). *Габітус*. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/31.pdf> (дата звернення: 09.02.2026).
2. Азаренков О. Стресостійкість курсантів закладів вищої освіти Внутрішніх справ України в умовах воєнного стану. *Наукові доповіді*. 2023. С. 11–12.
3. Андрєєва О., Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 19–22.
4. Анохін Є., Радкевич О., Гусак О. Фізична підготовленість та її залежність від ціннісного ставлення офіцерів Збройних Сил України до самовдосконалення. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Т. 4. С. 26–32.
5. Бабаєв Ю. Особливості формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у польових умовах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. 2023. Т. 91. С. 13–16.
6. Бабаєв Ю. Особливості формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у польових умовах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2023. Т. 91. С. 13–16.
7. Бабич М. Динаміка показників фізичних якостей та формування рухових навичок курсантів спеціальності артилерійська розвідка. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 4 (177). С. 16–25.

8. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.

9. Бернацький В. А. Умотивованість курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання з предмета «Вогнева підготовка» в умовах війни. *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів: тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф.* м. Вінниця, 2025. С. 523–525.

10. Богуславський В., Марков Р. Запровадження системи кросфіту в навчальному процесі в ЗВО зі специфічними умовами навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Т. 7, № 167. С. 30–33.

11. Боднарчук В. В. Неформальна освіта як засіб формування професійних та соціально важливих якостей майбутніх рятувальників. *Удосконалення теоретико-методичних засад професійної військової освіти у секторі безпеки та оборони : матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Київ, 2022. С. 36.

12. Вайда Т., Кузнєцов О. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості постійного та змінного складу закладів вищої освіти МВС України як технологія державного контролю за станом їх фізичної підготовки і здоров'я. *Юридичний бюлетень*. 2018. № 8. С. 440–452.

13. Великий Ю., Кошелева О. Фізична підготовленість курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. Київ, 2024. Т. 6. С. 75–81.

14. Волошин В., Бондарович О. Удосконалення системи професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників служби безпеки України щодо формування професійних якостей. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку*

фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції. м. Київ, 2020. С. 23–25.

15. Голопич І. М. Формування позитивної академічної мотивації у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави: тези доп. XI Міжнар. наук.-практ. конф. м. Вінниця, 2022. С. 210–212.*

16. Гресь М. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців правоохоронної діяльності засобами оздоровчого фітнесу : дис. доктора філос. 2020. 225 с.

17. Дідковський В. Критері та показники спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. 2020. С. 143–147.*

18. Застосування кросфіту у фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів / С. Романчук та ін. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Т. 1, № 173. С. 121–127.*

19. Захаренко Л. М., Малоголова О. О., Юрченко-Шеховцова Т. І. Дослідження особливостей навчальної мотивації курсантів випускного курсу. *Право і безпека. 2018. Т. 2, № 69. С. 36–42.*

20. Ільченко С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів упродовж навчального року на мотивацію до занять фізичним вихованням : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту. Дніпро, 2018. 20 с.

21. Кийко А., Колісніченко В., Бутенко К. Застосування спеціалізованої смуги перешкод у системі фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. 2019. С. 288–292.*

22. Кисленко Д. Формування мотивації курсантів вищих навчальних закладів МВС України до систематичних занять із фізичного

виховання. *Молодіжний науковий вісник. Педагогічні технології навчання фізичної культури*. 2013. № 3. С. 37–41.

23. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 4. С. 63–66.

24. Кісілюк О. Методика розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.02. 2021. 22 с.

25. Коваль І.С. Формування готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до неперервного саморозвитку : монографія / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 486 с.

26. Кошелева О., Великий Ю. Організаційно-методичні засади удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*. 2024. Т. 3. С. 33–43.

27. Кошелева О., Великий Ю. Особливості мотивації курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання до занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2023. Т. 15, № 6. С. 88–93.

28. Лісняк А., Пожидаєв М. Фізична підготовка курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання під час воєнного стану в Україні. *Scientific Collection «InterConf»*. 2024. Т. 204. С. 290–296.

29. Литвин А. В., Коваль І. С., Яремко Р. Я. Експериментальна психологія : навч. посіб. Львів : ЛДУБЖД, 2024. 316 с.

30. Методика дослідження вольової організації особистості. *StudFiles*. URL: <https://studfile.net/preview/11145509/> (дата звернення: 13.02.2026).

31. Моргунов О., Ярещенко О. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання ВМС України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. 2020. С. 177–179.

32. Панчук Н. Психологія спорту: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Практична психологія спеціальності 053 Психологія. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Под. нац. ун-т ім. Ів. Огієнка, 2024. 296 с.

33. Петрушин Д., Креніков Є. Актуальні напрями підвищення фізичної підготовки курсантів системи МВС України в сучасних умовах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 26–29.

34. Петрушин Д. Напрями розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. *Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави*. 2020. С. 327–328.

35. Пожидаєв М. Фізична підготовка і спорт курсантів системи МВС: проблеми та перспективи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 3(175). С. 138–143.

36. Родіна Ю., Великий Ю. Про доцільність врахування в освітньому процесі тижневої рухової активності курсантів ЗВО. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ: Науковий журнал*. 2023. Т. 122, № 1. С. 287–293.

37. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 122–129.

38. Сірко Р. І. Особливості професійної підготовки психологів до діяльності у надзвичайних ситуаціях : thesis. 2016. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/1341> (дата звернення: 12.03.2026)..

39. Соціологія: словник термінів і понять. Вид. дім "Кондор". URL: <https://condor-books.com.ua/gumanitarni-nauki/sociologiya-slovnik-terminiv-i-ponyat> (дата звернення: 12.02.2026).

40. Стельмах О. В. Роль позитивної та негативної Я-концепції у формуванні майбутнього рятувальника. *Збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Львів, 2023. С. 291.

41. Субашкевич І. Р. Формування ціннісно-смислової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій : *практ. посіб.* І. Р. Субашкевич. Львів : Растр-7, 2016. 60 с.
42. Сучасний стан організації фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти органів внутрішніх справ / Ю. Павлова та ін. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Т. 3, № 133. С. 95–101.
43. Тест Ганса Айзенка на визначення типу темпераменту особистості. *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/library/test-gansa-ajzenka-na-viznacenna-tipu-temperamentu-osobistosti-493716.html> (дата звернення: 11.02.2026).
44. Шепеленко Т., Буц А., Бодренкова І. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навчальний посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
45. Шмаляр І. Розвиток витривалості курсантів вищих військових навчальних закладів України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Т. 15, № 1(186). С. 177–182.
46. Фоменко К. І., Полілуєва І. В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С. 242–256
47. Яремко Р. Я. Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки : дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / Роман Ярославович Яремко. Київ, 2022. 267 с.
48. Anisimov D., Petrushin D., Boguslavsky V. Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. *Scientific space in the condition of global transformations of the modern world: Scientific monograph*. Riga, Latvia, 2020. P. 1–20. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1> (date of access: 11.02.2026).
49. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman, 1997. 472 p.

50. Deci E., Ryan R. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Springer, 1985. 450 p.
51. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour / C. E. Brown et al. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24, no. 1. P. 418.
52. Locke E., Latham G. *A Theory of Goal Setting & Task Performance*. New Jersey: Prentice Hall, 2002. 368 p.
53. Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: The mediating role of basic psychological needs and self-determined motivation / F. M. Leo et al. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2022. Vol. 27, no. 1. P. 59–76.
54. Sporting mind: the interplay of physical activity and psychological health / A. Martín-Rodríguez et al. *Sports*. 2024. Vol. 12, no. 1. P. 37.
55. Schunk D.H., DiBenedetto M.K. *Motivation and Social-Emotional Learning: Theory, Research, and Practice*. New York: Routledge, 2020. 280 p.
56. Teuber M., Leyhr D., Sudeck G. Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24, no. 1. P. 598.
57. Weinberg R., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7th edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 544 p.
58. Wintle J. Physical education and physical activity promotion: lifestyle sports as meaningful experiences. *Education Sciences*. 2022. Vol. 12, no. 3. P. 18