

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).24

Терещенко В. І. - професор
Франків Д.І. - викладач
Худолій Л.О. – студентка
Український гуманітарний інститут

ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ СТАНИ ЛЮДИНИ

Досліджено вплив мотивації на психофізіологічні стани людини. Мотивація – це психологічний процес, що керує поведінкою людини. Мотивація є спрямовуючим інструментом особистості в процесі досягнення цілей. На різних стадіях мотивації у людини виникають різні психофізіологічні стани.

Ключові слова: мотивація, мотив, мотивування, стимул, потреба, психічні стани, психофізіологічні стани.

Tereshchenko V. I., Frankiv D.I., Khudoliy L.A. The influence of motivation on the psychophysiological state of a person. The influence of motivation on psychophysiological states of a person is investigated. It is established that motivation is a psychological process that controls human behavior. Motivation is a guiding tool of the individual in the process of achieving goals. At different stages of motivation a person has different psychophysiological states. There are six stages of motivation: 1. The emergence of needs; 2. Finding ways to eliminate the need; 3. Defining goals; 4. Implementation of the action; 5. Receiving reward for the action; 6. Elimination of needs. Psychophysiological state can be called the physiological level of mental state with special energy features. There is a classification of psychophysiological states: neutral (calm, confidence, etc.); activation (excitement, inspiration, rise, concentration, etc.); tonic, those states that reflect the resources of forces (satiety, fatigue, monotony, etc.); tension, showing what level of effort should be applied to the person (tension, stress, sensory hunger, etc.). Thus, in the process of achieving goals, motivation is an important component. Knowing the effect of motivation on a person's psychophysiological states will help him to use this tool in the best way. A survey of 200 people was conducted to help determine what psychophysiological states occur at different stages of motivation. After analyzing the results of the study, it was found that most often in the process of motivation in humans there are activating psychophysiological states, then tension and rarely tonic. When processing the results at each stage of motivation, three psychophysiological states were taken, which the subjects chose more often. It was found that activating psychophysiological states are more common in the first five stages of motivation, tension psychophysiological states are more common in the second, third, fourth and sixth stages of motivation, tonic psychophysiological states occur in the sixth stage of motivation.

Key words: motivation, motive, incentive, stimulus, need, mental states, psychophysiological states.

Актуальність і постановка проблеми. Мотивація є важливою частиною людської діяльності. Щоб стати успішною людиною недостатньо інтелектуальних знань, оскільки активність людини зазвичай призводить до досягнення цілей у житті та проявляється у набутті матеріальних благ. Інструмент стимуляції людської діяльності називається мотивацією. Зазвичай люди, які мають високий рівень мотивації набагато продуктивніше проявляють трудові якості, виконують завдання в зазначені терміни з найменшими психічними і фізичними витратами. Мотивація – є вагомим фактором для життєвого успіху і значущим ресурсом, що дає натхнення і сили працювати, досягати цілей, мріяти, жити енергійним і радісним життям. Мотивацію можна розглядати як своєрідний стан мозку, при якому на основі впливу підкоркових структур здійснюється залучення в діяльність кори великих півкуль, в результаті особистість починає шукати способи задовольнити відповідні потреби. Люди що не мають мотивації не розуміють, що просто витрачають свої можливості. Зазвичай вони схильні жаліти себе і своє життя, або знаходити банальні відмовки. Такі люди живуть буденним, монотонним, сірим життям не пробуючи нічого нового. Тому дослідження впливу мотивації на психофізіологічні стани людини є актуальним та важливим завданням.

Дослідженням теми впливу мотивації на психофізіологічні стани людини займаються багато вчених. Наприклад, докторант університету Шевченка у своєму дослідженні зазначає, що: «Мотивація є найкращим інструментом для досягнення практичних цілей» [1]. Це, в свою чергу, підтвердила кандидатка педагогічних наук Рядинська Ірина зазначивши, що: «Однією із головних функцій управління на підприємстві є саме мотивація» [5]. Але не всі погляди на це питання являються позитивними. В той час доцента Служби безпеки України підкреслює, що більшість сучасних мотиваційних систем негативно впливають на психофізіологічний стан працівників [2]. Щодо походження мотивації, Оксана Захарко вважала, що мотивацію людина має протягом всього життя, ще з народження але не завжди її проявляє в діяльності [3]. Притула Анатолій відзначив, що терміном «мотивація» позначають два явища: систему факторів, детермінуючих поведінку і процес утворення, формування мотивів, що підтримують поведінкову активність на певному рівні [4]. В переліку проаналізованих авторів було з'ясовано, що тема впливу мотивації на психофізіологічний стан людини недостатньо досліджена.

Мета статті. Аналіз впливу мотивації на психофізіологічні стани.

Основні результати досліджень. Мотивація – це свідоме прагнення людини задовольнити свої потреби через трудову діяльність і прийти до успіху. Це процес спонування себе та інших людей на дії, що спрямовані на досягнення індивідуальних та загальних цілей. Це внутрішній психічний механізм людини, що запускає правильну поведінку людини. Мотивація – це комплекс внутрішніх і зовнішніх сил, що підштовхують до діяльності, надають межі і форми цій діяльності і налаштовують її на досягнення своєї мети. Це процес чуттєво-емоційного співвідношення образу особистої потреби із образом зовнішнього предмету. Потреба – це відчуття людиною нестачі чогось психологічного або фізіологічного. Задоволення потреб відбувається в рамках цілеспрямованої діяльності. Якщо мотивація є внутрішнім процесом, то мотивування є зовнішнім проявом. Мотивування – це виконання певних дій, для направлення енергії людини в потрібне русло для досягнення цілей. Стимул – це спонукальна причина, зацікавленість у здійсненні процесу чи певної діяльності. Мотив –

динамічний процес, що управляє поведінкою людини і визначає її направленість.

В процесі мотивації у людини відбуваються різні психологічні модифікації. Коли людина за мотивована на якусь діяльність і починає її виконувати, то перші успіхи викликають зміни: підвищується настрій, з'являється додаткова енергія, яка дуже потрібна для подальшої діяльності, виникає впевненість в своїх силах. На шляху до мети не буває все гладко, тому коли з'являються перші перешкоди індивід може опустити руки і здатися. Але якщо він їх подолає то це лише укріпить його наміри довести справу до кінця. Кожен раз стикаючись з труднощами на шляху до цілі, людина стає психологічно міцнішою і ті перепони, що здавалися їй нездоланні на початку вона з легкістю зможе подолати. Досягнувши мети особистість отримує впевненість у собі та своїх цілях, натхнення для подальших звершень. Якщо людина не довівши справу до кінця кинула її, це не принесе їй щастя, а навпаки викликає негативні емоції. Навіть якщо людина залишила справу на якийсь час, до неї завжди можна повернутися. Вирішуючи проблеми і перешкоди та задовольняючи потреби особистість відчуває задоволення. Тож, чим більший успіх має людина у своїх справах, тим більше вона за мотивована продовжувати діяльність.

Існують психофізіологічні, психологічні та психічні стани. Психічні стани – це непостійні стани особи, які представляють у психологічних термінах. Зазвичай вони емоційно забарвлені, можуть виникати в залежності від стану здоров'я, під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, життєвих умов і т.д. Психічні стани існують у вигляді переживань, ідей у свідомості особи і у несвідомому. Це говорить про те, що вони не сприймаються органами відчуттів та їх неможливо вивчити методами природничих наук. Так як психічні стани часто перетинаються та можуть збігатися між собою їх важко розмежувати. Тому виникають труднощі з їх класифікацією [6]. Психічні стани розглядаються на різних рівнях. На фізіологічному рівні вони відрізняються особливими енергетичними рисами, а на психологічному – системою психологічних фільтрів, що забезпечують своєрідне сприйняття оточуючого світу. Звідси і різниця між цими станами. Психофізіологічні стани розглядаються як цілісна системна реакція на зовнішні і внутрішні впливи. Ця реакція може бути на рівні організму або особистості. Вона спрямована на збереження цілісності організму і забезпечення його життєдіяльності в конкретних умовах середовища. Психофізіологічні стани людини мають адаптивний характер, що забезпечує збереження гомеостазу організму. Психофізіологічні стани можуть бути: нейтральними (спокій, впевненість); активаційними (збудження, натхнення, підйому, зосередженості, апатії, неухважності, нудьги); тонічними (відображають тонус, ресурс сил: монотонії, пересичення, втоми); тензійними (показують якого рівня вольові зусилля треба прикласти людині: стан напруги, фрустрації, стресу, сенсорного голоду). Щоб дослідити вплив мотивації на психофізіологічні стани людини було проведено опитування. В опитуванні були вказані стадії мотивації і респондент мав обрати ті психофізіологічні стани, які властиві йому на кожній зі стадій.

Перша стадія мотивації – виникнення потреб. Потреба виявляється у виді того, що людина починає відчувати, що йому чогось не вистачає. Виявляється вона в конкретний час і починає "вимагати" від людини, щоб він знайшов можливість і зробив якісь кроки для її усунення.

Друга стадія мотивації – пошук шляхів усунення потреби. Раз потреба виникла і створює проблеми для людини, то вона починає шукати можливості усунути її: задовольнити, придушити, не помічати. Виникає необхідність щось зробити.

Третя стадія мотивації – визначення цілей. Людина фіксує, що і якими засобами вона повинна зробити, чого домогтися, що одержати для того, щоб усунути потребу.

Четверта стадія мотивації – здійснення дії. На цій стадії людина витрачає зусилля для того, щоб здійснити дії, які в кінцевому рахунку повинні надати йому можливість отримання чогось, щоб усунути потребу. Так як процес роботи дає зворотний вплив на мотивацію, то на цій стадії може відбуватися коригування цілей.

П'ята стадія мотивації – одержання винагороди за здійснення дії. На даній стадії з'ясовується те, наскільки виконання дій дало бажаний результат. Залежно від цього відбувається або ослаблення, або зберігання, або ж посилення мотивації до дії.

Шоста стадія мотивації – усунення потреби. Залежно від ступеня зняття напруги, що викликається потребою, а також від того, чи викликає усунення потреби ослаблення або посилення мотивації до діяльності, людина або припиняє діяльність до виникнення нової потреби, або продовжує шукати можливості і здійснювати дії по усуненню потреби [7].

Респондентам були запропоновані такі психофізіологічні стани: збудження, мобілізація, активізація, натхнення, підйому, зосередж..., неухважно..., нудьги, Апатії, Бадьорості, Втоми, Пересиче..., Сонливості, Напруги, Самотності, Стресу, Сенсорног...

Результати опитування:

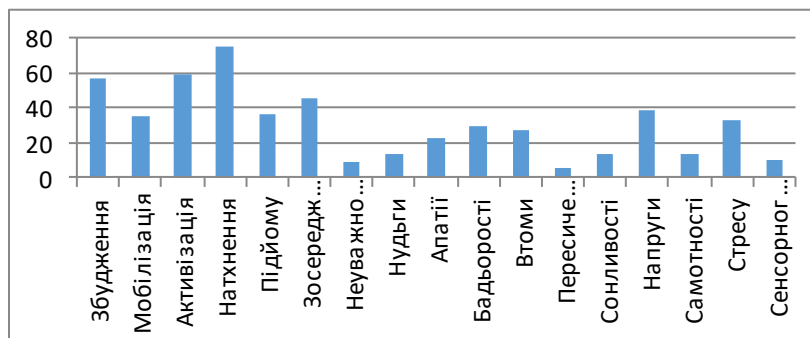


Рисунок 1. Які психофізіологічні стани виникають у Вас на першій стадії мотивації «Виникнення потреб»?

Серед 17 запропонованих психофізіологічних станів, було виокремлено три стани, які мають більшість випробуваних на кожній стадії мотивації. На першій стадії мотивації «Виникнення потреб» у більшості виникають такі психофізіологічні стани: натхнення – 75; активізації – 59; збудження – 57(рис. 1).

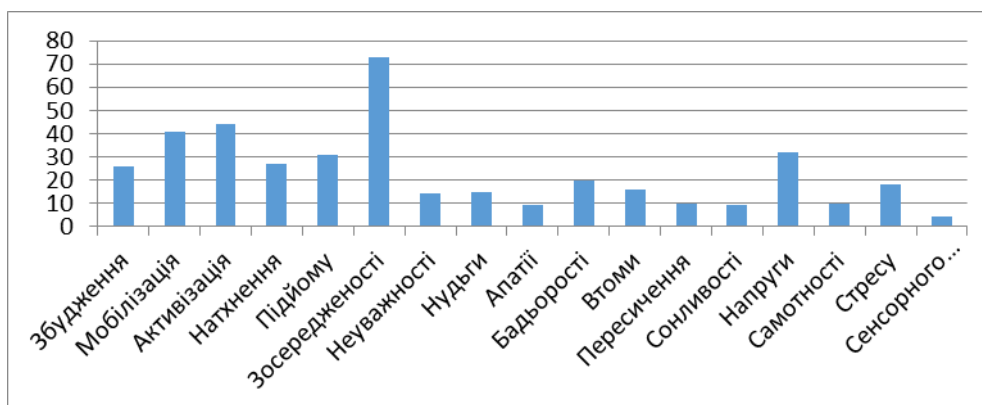


Рисунок 2. Які психофізіологічні стани виникають у Вас на другій стадії мотивації «Пошук шляхів усунення потреби»?
На другій стадії мотивації «Пошук шляхів усунення потреби»: зосередженості – 73; активізації – 44; мобілізації – 41(рис. 2).

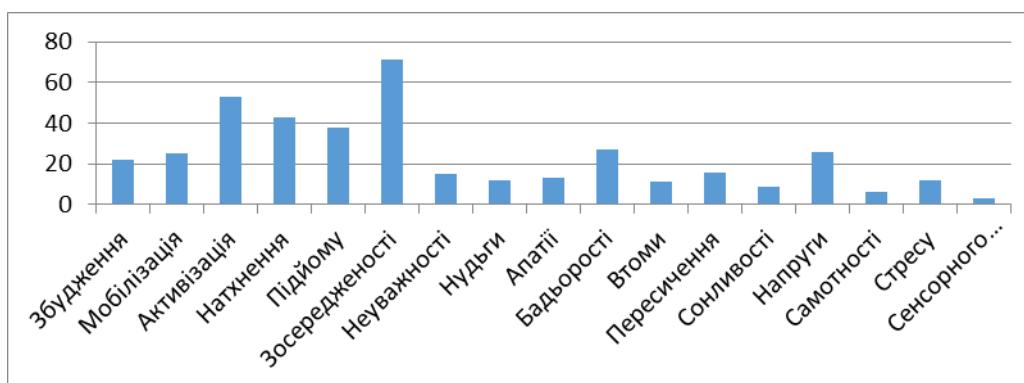


Рисунок 3. Які психофізіологічні стани виникають у Вас на третій стадії мотивації «Визначення цілей»?
На третій стадії мотивації «Визначення цілей»: зосередженості – 71; активізації – 53; натхнення – 43(рис. 3).

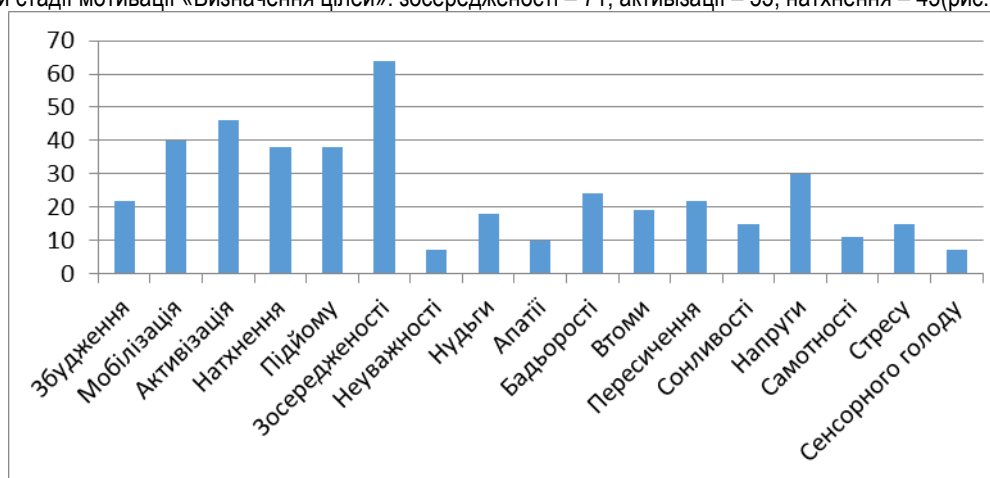


Рисунок 4. Які психофізіологічні стани виникають у Вас на четвертій стадії мотивації «Здійснення дії»?
На четвертій стадії мотивації «Здійснення дії»: зосередженості – 64; активізації – 46; мобілізації – 40(рис. 4).

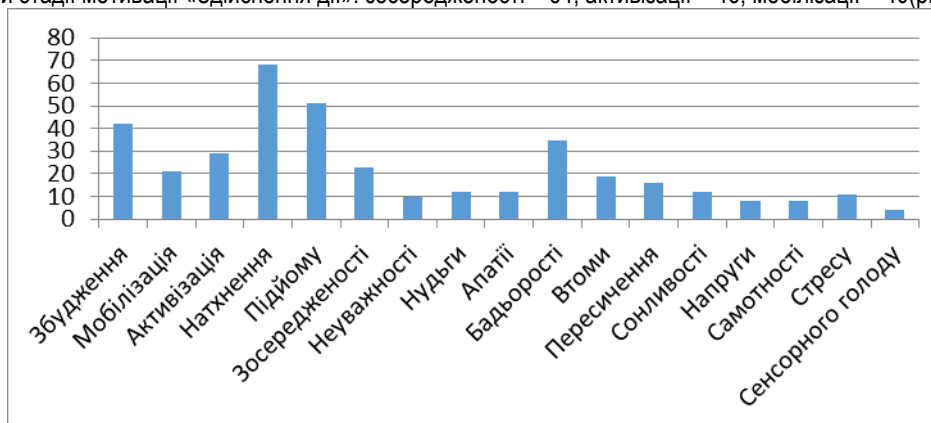


Рисунок 5. Які психофізіологічні стани виникають у Вас на п'ятій стадії мотивації «Одержання винагороди за здійснення дії»?

На п'ятій стадії мотивації «Одержання винагороди за здійснення дії»: натхнення – 68; підйому – 51; збудження – 42(рис. 5).

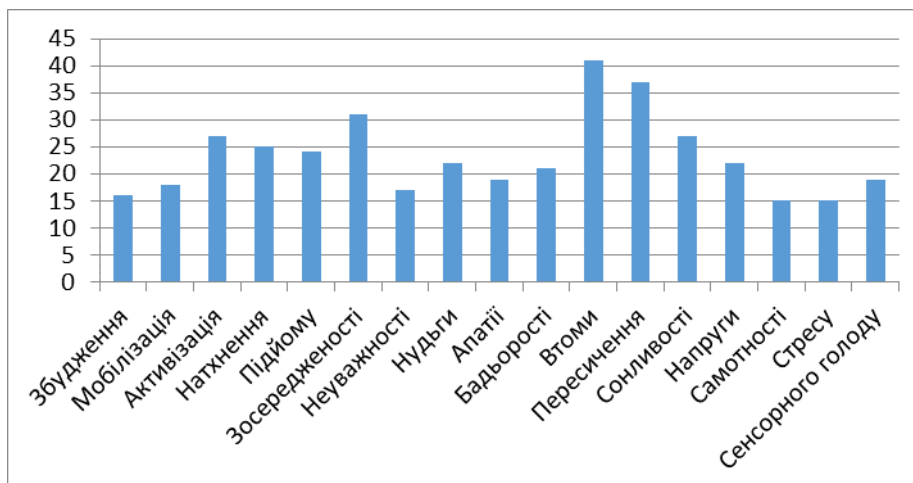


Рисунок 6. Які психофізіологічні стани виникають у Вас на шостій стадії мотивації «Усунення потреби»?

На шостій стадії мотивації «Усунення потреби»: втома – 41; пересичення – 37; зосередженості – 31(рис. 6).

Основні результати дослідження полягають у наступному:

- на першій стадії у більшості випробуваних виникли активаційні психофізіологічні стани (натхнення, активізація, збудження)
- на другій стадії мотивації виникають активаційні (активізація) і тензійні (зосередженість, мобілізація) психофізіологічні стани
- на третій стадії мотивації активаційні (активізація, натхнення) і тензійні (зосередженість) психофізіологічні стани
- на четвертій стадії виникають активаційні (активізація) і тензійні (зосередженість, мобілізація) психофізіологічні стани
- на п'ятій стадії виникають активаційні (натхнення, підйом, збудження) психофізіологічні стани
- на шостій стадії мотивації виникають тонічні (пересичення, втома) та тензійні (зосередженість) психічні стани (таблиця 1).

Таблиця 1.

Психофізіологічні стани на різних стадія мотивації

Стадія мотивації	Активаційні	Тонічні	Тензійні
1. Виникнення потреб	+		
2. Пошук шляхів усунення потреби	+		+
3. Визначення цілей	+		+
4. Здійснення дії	+		+
5. Одержання винагороди за здійснення дії	+		
6. Усунення потреби		+	+

Підводячи підсумки даного дослідження бачимо, що мотивація впливає на психофізіологічні стани людини. Знання впливу мотивації на психофізіологічні стани допоможе краще використовувати цей інструмент. Як показало опитування під час мотивації частіше виникають активаційні психофізіологічні стани. Факторами, що впливають на зміни станів стають зовнішні умови або внутрішні переживання. Саме тому, щоб досягти більших успіхів у діяльності, треба знати які зміни виникають в процесі мотивації.

Висновки. Підводячи загальні підсумки виконаного дослідження зазначимо, що залежно від стадії мотивації у людини змінюються психофізіологічні стани. В процесі теоретичного осмислення та аналізу теоретичного матеріалу за темою дослідження виявлено, що мотивація є психологічним процесом, керуючий поведінкою людини, що спрямовує особистість на досягнення цілей. Психофізіологічні стани розглядаються як цілісна системна реакція на зовнішні і внутрішні впливи, що може бути на рівні організму або особистості. Практичні результати дослідження показали, що у більшості випробуваних в процесі мотивації частіше виникають активаційні психофізіологічні стани, такі як натхнення, активізація, збудження, підйому.

Література

1. Тапалова О. Б. Мотивація досягнення: феномен, дослідження, проблеми / О. Б. Тапалова. // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2014. – №4. – С. 158–164.
2. Іванова Н. Г. Формування мотивації фахівця до діяльності в експериментальних умовах / Н. Г. Іванова. // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2013. – №14. – С. 1–9.
3. Захарко О. Внутрішня мотивація як психологічний феномен / Оксана Захарко. // Соціогуманітарні проблеми людини. – 2008. – №3. – С. 143–148.
4. Пругула О. А. Мотивація на досягнення успіху та мотивація на уникнення невдач як основні мотиви професійної діяльності кризис-менеджерів / О. А. Пругула. // Актуальні проблеми психології. – 2015. – №15. – С. 201–208.

5.Рядинська І. А. Мотивація працівників підприємств в сучасних умовах господарської діяльності / І. А. Рядинська, Д. О. Гончаров. // Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди "Економіка". – 2018. – №18. – С. 83–92.

6.Психічний стан [Електронний ресурс] // Wikipedia – Режим доступу до ресурсу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD.

7.Роль мотивації в діяльності підприємства [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://osvita.ua/vnz/reports/econom_pidpr/19613/.

Reference:

1.Tapalova OB Motivation of achievement: phenomenon, research, problems / OB Tapalova. // Actual problems of sociology, psychology, pedagogy. - 2014. - №4. - P. 158–164.

2.Ivanova NG Formation of motivation of the specialist to activity in experimental conditions / NG Ivanova. // Problems of extreme and crisis psychology. - 2013. - №14. - P. 1–9.

3.Zakharko O. Internal motivation as a psychological phenomenon / Oksana Zakharko. // Socio-humanitarian problems of man. - 2008. - №3. - P. 143–148.

4.Prytula OA Motivation to achieve success and motivation to avoid failure as the main motives for the professional activities of crisis managers / OA Prytula. // Actual problems of psychology. - 2015. - №15. - P. 201–208.

5.Ryadinskaya IA Motivation of employees of enterprises in modern conditions of economic activity / IA Ryadinskaya, DO Goncharov. // Collection of scientific works of Kharkiv National Pedagogical University named after GS Frying pans "Economy". - 2018. - №18. - P. 83–92.

6.Mental state [Electronic resource] // Wikipedia - Mode of access to the resource: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD.

7.The role of motivation in the activities of the enterprise [Electronic resource] - Mode of access to the resource: https://osvita.ua/vnz/reports/econom_pidpr/19613/.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).25

Тимчик С.Г.
викладач,
Голобородько В.
студент

Національний технічний університет України
"Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського"

ПАУЕРЛІФТИНГ. ЕТАПИ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ.

На сучасному етапі дослідження пауерліфтинг відноситься до переліку пріоритетних видів спорту в Україні серед різних верств населення. Це досить новий та сучасний вид спорту з величезною історією, яка відіграла важливу роль при формуванні та реалізації спортивної діяльності.

Популярність пауерліфтингу зумовлюється його простотою, доступністю для великої кількості категорій населення, швидким отриманням результатів при дотриманні правильної техніки виконання та вольових якостей характеру, також важливе значення полягає в благополучному впливі на здоров'я спортсмена, а ще заняття цим спортом призводить до позитивного впливу на емоційний та психологічний стан людини.

Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки і суглоби, допомагають виробити витривалість, гнучкість та інші фізичні якості, виховують волю, впевненість у власних силах, підвищують працездатність всього організму.

Силові види спорту завжди були популярні серед спортсменів і людей, які прагнуть вести здоровий спосіб життя. Останнім часом цей напрямок в спорті розвивається особливо бурхливо, поширення набули такі відносно нові види, як бодібілдинг, пауерліфтинг, бенчпрес, армрестлінг, армліфтинг, воркаут. Головна проблема, з якою зіткнулися спортсмени і тренери – майже повна відсутність грамотних систем тренувального процесу для цих силових видів спорту, а також в процесі змагальної підготовки: вимоги та особливості змагальної діяльності. Причина зрозуміла і досить об'єктивна – відносна новизна і відсутність теоретичної бази. Зараз єдиним можливим способом створення методики тренування, є механічне запозичення з інших видів спорту в основному з важкої атлетики.

Ключові слова: пауерліфтинг, фізичне виховання, студент, присід зі штангою, жим лежачи, тяга.

Tymchik Svitlana, Goloborodko Vladislav. Historical analysis of the development of powerlifting. Powerlifting. Stages of the learning process. Competition techniques. At the present stage of the study, powerlifting is one of the priority sports in Ukraine among various segments of the population. This is a fairly new and modern sport with a huge history, which has played an important role in the formation and implementation of sports activities.

The popularity of powerlifting is due to its simplicity, accessibility for a large number of categories of the population, fast results with the right technique and strong-willed qualities of character, it is also important to have a positive impact on the athlete's health. and the psychological state of man.

Powerlifting classes increase muscle strength, strengthen ligaments and joints, help to develop endurance, flexibility and