

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

“ _ ” _____ **2025 р.**

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему “Особливості навчальної мотивації у студентів з різним рівнем
академічної успішності”**

Спеціальність 053 “Психологія”

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент

Ірина МАРТИНЮК

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної
роботи**

проф. кафедри психології

Леся ЛИТВИНЧУК

Виконала

Поліна УЛИТИЧ

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

Кандидат психологічних наук, доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

“___” _____ 2025_р.

**З А В Д А Н Н Я на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи
студентці Улитич Поліні**
Спеціальність 053 “Психологія”

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **“Особливості навчальної мотивації у студентів з різним рівнем академічної успішності”** затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” жовтня 2024 р. №1885“С”

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру __2025.05.30

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про особливості навчальної мотивації у студентів з різним рівнем академічної успішності, про сутність та організацію експерименту в психології, етичні стандарти проведення експериментів у психології, результати науковопрактичних розробок психотренінгів.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Поняття мотивації, структура та види.
2. Фактори, що впливають на навчальну мотивацію студентів із різним рівнем академічної успішності.
3. Емпіричне дослідження особливостей навчальної мотивації у студентів з різним рівнем академічної успішності.
4. Методи психотренінгу покращення мотивації студентської молоді до навчання й саморозвитку.

Дата видачі завдання “06” _лютого_ 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Олена ШЕВЦОВА

Завдання прийняла до виконання _____ Поліна УЛИТИЧ

ЗМІСТ

| | |
|---|--|
| РЕФЕРАТ..... | |
| ВСТУП..... | |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ..... | |
| 1.1. Поняття та структура навчальної мотивації..... | |
| 1.2. Фактори, що впливають на навчальну мотивацію студентів..... | |
| 1.3. Особливості навчальної мотивації у студентів з різним рівнем академічної успішності..... | |
| Висновки до розділу 1..... | |
| РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ..... | |
| 2.1. Методика та організація дослідження | |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження рівня навчальної мотивації у студентів..... | |
| 2.3. Взаємозв'язок між навчальною мотивацією та академічною успішністю..... | |
| Висновки до розділу 2..... | |
| РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ..... | |
| 3.1. Методи психотренінгу покращення мотивації студентської молоді до навчання й саморозвитку..... | |

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу мотивації студентської молоді до навчання й саморозвитку.....

3.3. Рекомендації з упровадження розробленої програми соціально-психологічного тренінгу.....

Висновки до розділу 3.....

ВИСНОВКИ.....

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....

ДОДАТКИ.....

РЕФЕРАТ

У роботі представлені результати дослідження проблеми навчальної мотивації студентів з різним рівнем академічної успішності.

Висвітлено теоретичне підґрунтя дослідження феномену навчальної мотивації. Зокрема, проаналізовано поняття мотивації у психології, її роль у структурі навчальної діяльності особистості, основні підходи до вивчення навчальної мотивації, а також особливості мотиваційної сфери студентів залежно від рівня їхньої академічної успішності.

Зроблений висновок про те, що навчальна мотивація студентів є багатовимірним феноменом, на який впливають як внутрішні психологічні чинники (особистісні якості, ціннісні орієнтації, рівень домагань), так і зовнішні (особливості навчального середовища, соціальні очікування, підтримка з боку викладачів та однолітків). Виявлено, що рівень академічної успішності суттєво корелює з домінуючим типом мотивації — внутрішньою або зовнішньою, а також з рівнем сформованості мотиваційної структури загалом.

Описані методи, організація та вибірка емпіричного дослідження навчальної мотивації студентів, що навчаються у вищому навчальному закладі. Проведено порівняльний аналіз мотиваційних характеристик студентів із високим та низьким рівнем академічної успішності, виявлено відмінності у домінуючих мотиваційних чинниках, цільових настановах та ставленні до навчальної діяльності.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити ключові чинники, що сприяють формуванню стійкої навчальної мотивації та забезпечують вищу академічну результативність. Зокрема, визначено роль внутрішньої мотивації до пізнання, самоорганізації та наявності чітких професійних орієнтирів у студентів із високою успішністю.

У межах дослідження мною було розроблено та запропоновано психотренінг, спрямований на підвищення навчальної мотивації студентів. Програма тренінгу включає вправи на усвідомлення особистісних цілей, розвиток внутрішньої мотивації, формування позитивного ставлення до навчання та підвищення рівня саморегуляції навчальної діяльності.

Висновки відображають ключові узагальнення проведеного дослідження та містять рекомендації щодо подальшої практичної реалізації отриманих результатів у системі вищої освіти.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження

Мотивація є ключовим чинником, що визначає ефективність навчальної діяльності студентів, їхню академічну успішність та загальний рівень професійного розвитку. В умовах сучасної системи освіти, яка орієнтована на особистісно-орієнтований підхід та розвиток самостійності студентів, особливого значення набуває дослідження навчальної мотивації.

Одним із важливих аспектів є зв'язок між рівнем академічної успішності та навчальною мотивацією студентів. Деякі студенти досягають високих результатів завдяки внутрішній мотивації та інтересу до навчання, тоді як інші можуть демонструвати нижчий рівень успішності через відсутність мотивації або вплив зовнішніх факторів. Вивчення цих особливостей дозволяє глибше зрозуміти механізми мотивації, виявити фактори, що сприяють або перешкоджають успішному навчанню, а також сприяти розробці ефективних методик для підвищення мотивації студентів.

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю вдосконалення освітнього процесу у закладах вищої освіти. Отримані результати можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо покращення навчальних програм, створення умов для підтримки мотивації студентів з різним рівнем академічної успішності та підвищення загальної ефективності освітнього процесу.

Таким чином, дослідження особливостей навчальної мотивації у студентів з різним рівнем академічної успішності є важливим для науки та практики, оскільки сприяє розумінню внутрішніх і зовнішніх факторів мотивації, що впливають на результати навчальної діяльності.

Проблема навчальної мотивації студентів та її зв'язку з академічною успішністю досліджувалася багатьма науковцями як вітчизняними, так і зарубіжними.

Зарубіжні дослідження:

- **А. Маслоу** – розробив ієрархічну теорію мотивації, яка пояснює, як потреби людини впливають на її навчальну діяльність.
- **Д. МакКлелланд** – досліджував мотивацію досягнення, що є важливим чинником успішності у навчанні.
- **Р. Раян і Е. Десі** – створили теорію самодетермінації, яка пояснює внутрішню та зовнішню мотивацію у навчальній діяльності.
- **Б. Вайнер** – розробив атрибутивну теорію мотивації, яка пояснює, як студенти інтерпретують свої успіхи та невдачі у навчанні.

У сучасних дослідженнях увага приділяється взаємозв'язку мотивації з емоційним інтелектом, стресостійкістю, особистісними характеристиками студентів, що вивчали **Н. Морозова, Л. Орбан-Лембрик, Н. Чепелєва** та інші.

Ці дослідження є теоретичною основою для аналізу особливостей навчальної мотивації студентів із різним рівнем академічної успішності.

Мета дослідження – виявити особливості навчальної мотивації студентів з різним рівнем академічної успішності, визначити фактори, що впливають на її формування, та обґрунтувати можливі шляхи підвищення мотивації до навчання.

Предмет дослідження: особливості навчальної мотивації студентів з різним рівнем академічної успішності.

Об'єкт дослідження: навчальна мотивація студентів.

Гіпотеза дослідження: припускається, що рівень академічної успішності студентів пов'язаний з особливостями їхньої навчальної мотивації: студенти з високим рівнем успішності частіше мають внутрішню мотивацію, орієнтовану на особистісний розвиток і досягнення, тоді як студенти з нижчим рівнем успішності можуть демонструвати переважання зовнішньої мотивації або знижену навчальну мотивацію.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення навчальної мотивації та її зв'язку з академічною успішністю.
2. Визначити основні чинники, що впливають на навчальну мотивацію студентів.
3. Дослідити особливості навчальної мотивації студентів з різним рівнем академічної успішності.
4. Проаналізувати взаємозв'язок між типами мотивації та рівнем академічної успішності студентів.
5. Розробити тренінг щодо підвищення навчальної мотивації студентів.

Методи та організація дослідження.

Для реалізації мети дипломного дослідження та перевірки висунутих гіпотез було використано комплекс взаємопов'язаних методів, які можна класифікувати на теоретичні, емпіричні та методи статистичної обробки даних.

1. Теоретичні методи дослідження:

- аналіз наукової літератури з проблеми навчальної мотивації, психології навчання, студентської успішності;
- узагальнення результатів попередніх досліджень;
- порівняльний аналіз різних підходів до вивчення мотивації та академічної успішності;
- систематизація та класифікація теоретичних положень, що стосуються мотиваційної сфери особистості студента.

2. Емпіричні методи дослідження:

Спостереження за навчальною активністю студентів у процесі освітньої взаємодії;

3. Психодіагностичні методики:

1. Методика «Типи мотивації навчання» А. А. Реана та В. А. Якуніна — для виявлення провідного типу навчальної мотивації (внутрішньої чи зовнішньої);
2. Методика Т. І. Ільїної «Діагностика мотивації до навчання студентів» — для визначення переважаючих мотивів (пізнавальні, соціальні, зовнішні);
3. Тест Дж. Аткинсона / Т. Елерса на мотивацію до досягнення успіху й уникнення невдач — для встановлення рівня спрямованості на досягнення результату або уникнення помилок.

Теоретична значущість дослідження полягає у

- поглибленні наукових уявлень про структуру та зміст навчальної мотивації в студентському віці;
- уточненні взаємозв'язку між типами навчальної мотивації (внутрішньою, зовнішньою, соціальною тощо) та рівнем академічної успішності;
- узагальненні психологічних факторів, які сприяють формуванню стійкої навчальної мотивації у здобувачів вищої освіти;
- розширенні теоретичного підґрунтя для дослідження мотиваційної сфери студентів в контексті особистісного розвитку, самореалізації та професійного становлення;
- можливості використання результатів дослідження для подальшого вивчення механізмів формування мотиваційних установок у молоді з урахуванням індивідуальних і середовищних чинників.

Практична значущість дослідження полягає у:

- розробці та впровадженні програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення мотивації до навчання та саморозвитку у студентської молоді;
- можливості використання отриманих результатів для психологічного супроводу студентів із низьким рівнем академічної успішності з метою підвищення їх мотиваційної залученості до навчального процесу;
- практичному застосуванні анкет, психодіагностичних методик і рекомендацій у діяльності практичних психологів вищих навчальних закладів;
- сприянні удосконаленню освітнього процесу через врахування індивідуальних мотиваційних особливостей студентів;
- підвищенні ефективності профілактичної та розвивальної роботи в закладах вищої освіти, спрямованої на активізацію внутрішньої мотивації до навчання, формування позитивної навчальної установки та відповідального ставлення до особистісного і професійного розвитку.

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел та трьох додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДґРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ

1.1. Поняття та структура навчальної мотивації

Навчальна мотивація є важливим психолого-педагогічним феноменом, який забезпечує активність студента у процесі навчання, визначаючи його прагнення до досягнення освітніх цілей та сприяючи розвитку когнітивних, емоційних і вольових якостей. З точки зору психології навчання, мотивація є ключовим чинником, що визначає успішність та результативність навчальної діяльності. Навчальна мотивація визначається як внутрішня готовність індивіда здійснювати навчальні дії на основі потреб і цілей, що виникають у процесі здобуття знань, умінь і навичок.

Важливим є те, що навчальна мотивація формується не лише на базі особистісних потреб і інтересів, а й під впливом зовнішніх стимулів, таких як соціальні вимоги, оцінки, система заохочень та покарань. Цей процес вивчався в багатьох дослідженнях, зокрема в працях таких психологів, як Д. МакКлелланд, Р. Раян та Е. Десі, а також у дослідженнях українських психологів, зокрема О. Леонтєва та Т. Ільїної.

Структура навчальної мотивації складається з кількох ключових компонентів, кожен з яких взаємодіє з іншими та визначає ефективність навчального процесу:

1. Когнітивний компонент — цей компонент мотивації визначає способи осмислення навчальних завдань і цілей. Від когнітивних процесів залежить, як студент оцінює значущість навчального матеріалу, свої можливості для його освоєння та ефективність навчальних методів. Студенти з високою когнітивною мотивацією здатні краще орієнтуватися

в навчальному процесі та активно долати труднощі навчання [Леонтьєв О., 1996, с. 102].

2. Емоційно-оцінний компонент — цей аспект мотивації стосується емоційних переживань студента під час навчання. Інтерес, задоволення від навчання та позитивне емоційне ставлення до навчальних завдань значно сприяють підтриманню високого рівня мотивації. Негативні емоції, такі як страх невдачі або стрес, можуть значно знижувати ефективність навчального процесу [Гльїна Т., 2010, с. 58].

3. Вольовий компонент — цей компонент пов'язаний з внутрішньою готовністю студента до подолання труднощів, здатністю до самоконтролю та цілеспрямованості. Вольова мотивація допомагає студентам зберігати стабільність навчальної діяльності навіть у складних ситуаціях. Вона активно проявляється при довгострокових навчальних завданнях, що вимагають зусиль та самовідданості [Раян Р., Десі Е., 2000, с. 45].

4. Мотиваційно-мотиваційні чинники — це фактори, які безпосередньо впливають на вибір того чи іншого виду діяльності та підштовхують студента до виконання навчальних завдань. Вони можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми, і включають у себе потреби в досягненнях, соціальному визнанні, прагнення до самореалізації та інші [МакКлелланд Д., 1987, с. 133].

5. Мотиваційні орієнтації — мотиваційні орієнтації відображають напрямок і цілі навчальної діяльності студента. Вони можуть бути орієнтовані на досягнення високих результатів (орієнтація на успіх) або на уникнення невдач (орієнтація на уникнення провалу). Мотиваційні орієнтації визначають типи поведінки студентів у навчальному процесі [Чепелева Н., 2008, с. 79].

Види мотивації

Навчальна мотивація може бути різною за своїм характером і спрямованістю. Розрізняють такі основні види мотивації:

- Внутрішня мотивація — студент вчиться через інтерес до предмета, прагнення до саморозвитку та особистісного вдосконалення.
- Зовнішня мотивація — навчання відбувається під впливом зовнішніх факторів, таких як оцінки, дипломи, кар'єрні можливості.
- Адаптована мотивація — мотивація, що включає як внутрішні, так і зовнішні мотиви, наприклад, поєднання інтересу до предмета з бажанням отримати високу оцінку [Льїна Т., 2010, с. 75].

Вплив структури навчальної мотивації на академічну успішність

Студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації зазвичай мають кращі академічні результати, оскільки їхнє навчання є осмисленим і цілеспрямованим, вони прагнуть досягти особистісного розвитку та інтелектуального вдосконалення. Водночас студенти, які орієнтовані здебільшого на зовнішні стимули (оцінки, нагороди), можуть демонструвати високу успішність лише за умов чітко визначених зовнішніх вимог.

1.2. Фактори, що впливають на навчальну мотивацію студентів.

Навчальна мотивація є багатофакторним психологічним явищем, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Її рівень визначає якість засвоєння знань, активність студента в навчальному процесі та його здатність досягати високих академічних результатів. У дослідженнях навчальної мотивації психологи виокремлюють різні групи факторів, що впливають на рівень та динаміку мотивації студента [6, с. 110].

1. Внутрішні (особистісні) фактори

До внутрішніх факторів, що впливають на навчальну мотивацію студентів, належать індивідуальні психологічні особливості, потреби, цінності та особистісні характеристики.

1.1. Пізнавальний інтерес та когнітивні здібності

Пізнавальний інтерес є одним із ключових внутрішніх мотиваторів навчання. Він формується ще в дитячому віці і залежить від рівня розвитку когнітивних процесів студента: уваги, пам'яті, мислення. Дослідження показують, що студенти з високим рівнем пізнавального інтересу демонструють вищу академічну успішність та кращу здатність до самостійного навчання [7, с. 92].

1.2. Самооцінка та віра у власні здібності

Важливу роль у мотивації студентів відіграє їхня самооцінка. Теорія самоефективності Альберта Бандури вказує на те, що віра студента у свої здібності позитивно корелює з його наполегливістю у досягненні цілей та академічними успіхами [8, р. 56].

1.3. Емоційні фактори

Позитивний емоційний фон під час навчання сприяє підвищенню мотивації. Страх перед невдачею або негативний досвід можуть знижувати мотивацію, тоді як позитивні переживання, викликані задоволенням від навчального процесу, підтримують інтерес студента до навчання [9, с. 75].

2. Зовнішні фактори

Зовнішні фактори включають соціальні, педагогічні та матеріальні умови, що визначають рівень навчальної мотивації студентів.

2.1. Вплив сім'ї та оточення

Сімейне середовище відіграє важливу роль у формуванні мотивації до навчання. Дослідження показують, що підтримка батьків, їхні очікування та стиль виховання мають значний вплив на академічні досягнення студентів [10, р. 112].

2.2. Вплив педагогічного середовища

Методи викладання, стиль педагогічної взаємодії та рівень підтримки викладачів є вагомими детермінантами мотивації студентів. Наприклад, студент-центрований підхід сприяє підвищенню внутрішньої мотивації, оскільки акцент робиться на самостійному навчанні, активній взаємодії та розвитку критичного мислення [11, с. 134].

2.3. Оцінювання та змагальність

Система оцінювання має як позитивний, так і негативний вплив на навчальну мотивацію. З одного боку, вона може стимулювати студентів до навчання, але з іншого – надмірна орієнтація на оцінки може викликати тривожність та сприяти формуванню зовнішньої мотивації, спрямованої лише на досягнення певних балів [12, р. 86].

2.4. Соціально-економічні умови

Матеріальне становище студентів, доступ до освітніх ресурсів, стипендії та можливість працювати під час навчання також відіграють роль у формуванні мотивації. Студенти, які змушені працювати під час навчання, часто мають нижчий рівень мотивації через переважно та нестачу часу на самостійне освоєння матеріалу [13, р. 149].

3. Інноваційні фактори, що впливають на мотивацію

3.1. Використання цифрових технологій

Інтерактивні освітні платформи, онлайн-курси та дистанційне навчання можуть як підвищувати, так і знижувати мотивацію студентів. Вони надають більше можливостей для самостійного навчання, але водночас вимагають високого рівня самодисципліни [14, р. 67].

3.2. Гейміфікація навчального процесу

Гейміфікація, тобто використання ігрових елементів у навчанні, показала ефективність у підвищенні мотивації студентів. Дослідження виявили, що впровадження системи заохочень, віртуальних балів та інтерактивних завдань сприяє зростанню інтересу до навчального процесу [15, р. 92].

1.3. Особливості навчальної мотивації у студентів з різним рівнем академічної успішності.

Академічна успішність студентів є одним із ключових показників ефективності освітнього процесу та рівня навчальної мотивації. Вона відображає рівень засвоєння знань, уміння застосовувати отримані знання на практиці та загальну готовність студента до професійної діяльності. Академічна успішність залежить від багатьох факторів, серед яких значну роль відіграє мотивація до навчання [16, с. 45].

1. Взаємозв'язок між навчальною мотивацією та академічною успішністю

Дослідження показують, що студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації демонструють кращі результати в навчанні. Вони орієнтовані на саморозвиток, глибоке розуміння матеріалу та застосування знань у практичних ситуаціях [17, с. 78]. У свою чергу, зовнішня мотивація, пов'язана з отриманням винагород (оцінки, стипендії, соціальне схвалення), може забезпечувати тимчасовий ефект, але не завжди сприяє глибокому засвоєнню знань [18, р. 92].

Альберт Бандура у своїй теорії самоєфективності зазначав, що студенти, які вірять у власні здібності, частіше досягають високих академічних результатів, оскільки вони активніше беруть участь у навчальному процесі та не уникають складних завдань [19, р. 56].

2. Критерії академічної успішності як відображення мотивації

Академічна успішність може оцінюватися за різними критеріями:

- Середній бал – числовий показник рівня засвоєння навчального матеріалу. Високий середній бал часто є наслідком високої навчальної мотивації [20, с. 101].
- Активність у навчальному процесі – відвідуваність занять, участь у наукових дослідженнях, олімпіадах, конференціях, що свідчить про внутрішню мотивацію [21, р. 87].
- Рівень самостійності – здатність студента працювати без зовнішнього контролю, виконувати додаткові завдання, проявляти ініціативу [22, с. 134].

3. Фактори, що впливають на взаємозв'язок мотивації та успішності

3.1. Вплив внутрішніх факторів

- Цілі студента. Якщо студент прагне досягти глибоких знань, його академічна успішність буде вищою, ніж у тих, хто орієнтується лише на отримання диплома [23, р. 73].
- Рівень самомотивації. Студенти з високим рівнем самомотивації частіше використовують ефективні стратегії навчання та досягають кращих результатів [24, с. 98].

3.2. Вплив зовнішніх факторів

- Методи викладання. Активні методи навчання (дискусії, проєктне навчання) підвищують мотивацію студентів і позитивно впливають на їхні академічні результати [25, р. 112].
- Соціально-економічні умови. Фінансовий стан студентів, доступ до освітніх ресурсів можуть впливати на рівень мотивації та, відповідно, академічну успішність [26, с. 129].

Взаємозв'язок рівня успішності та особливостей мотивації

1.1. Високий рівень академічної успішності

Студенти з високим рівнем академічної успішності частіше демонструють внутрішню мотивацію до навчання. Їх цікавить сам процес здобуття знань, вони активно беруть участь у навчальних заходах, наукових дослідженнях та додаткових проєктах [29, р. 76]. Дослідження Раяна та Десі вказують, що такі студенти мають високий рівень саморегуляції та розвинені навички самомотивації [30, р. 85].

Серед ключових характеристик мотивації успішних студентів виділяють:

- Орієнтацію на особистісний та професійний розвиток [31, с. 98].
- Використання ефективних стратегій навчання, таких як самостійне опрацювання матеріалів, планування навчального часу та глибоке розуміння предмета [32, р. 113].
- Прагнення досягати високих результатів без зовнішнього тиску [33, с. 79].

1.2. Середній рівень академічної успішності

Студенти із середнім рівнем успішності часто поєднують внутрішню та зовнішню мотивацію. Вони можуть навчатися як із власного інтересу, так і під впливом оцінок чи вимог викладачів [34, р. 92].

Особливості їхньої мотивації включають:

- Залежність від зовнішніх чинників (оцінки, викладачі, думка батьків) [35, с. 108].
- Використання менш ефективних стратегій навчання, таких як механічне заучування без розуміння суті матеріалу [36, р. 134].
- Періодичні коливання в рівні мотивації, що залежать від складності дисципліни або зовнішніх обставин [37, с. 89].

1.3. Низький рівень академічної успішності

Студенти з низьким рівнем академічної успішності часто демонструють низьку мотивацію до навчання, що може бути спричинено різними факторами:

- Відсутністю внутрішнього інтересу до навчального матеріалу [38, р. 121].
- Орієнтацією лише на мінімальні вимоги для отримання диплому [39, с. 99].
- Відсутністю стратегії самостійного навчання та слабкою самоорганізацією [40, р. 136].

2. Фактори, що впливають на рівень мотивації та академічну успішність

2.1. Індивідуально-психологічні фактори

- Когнітивні здібності студента [41, с. 110].
- Рівень самомотивації та здатність до саморегуляції [42, р. 97].

2.2. Соціально-економічні фактори

- Матеріальний стан сім'ї студента, можливість приділяти достатньо часу навчанню без необхідності працювати [43, р. 129].
- Підтримка з боку родини та оточення [44, с. 134].

2.3. Організаційно-педагогічні фактори

- Методи викладання, які використовують викладачі [45, р. 140].

- Ступінь інтерактивності навчального процесу [46, с. 115].

Висновки до розділу 1

У результаті аналізу наукових джерел, присвячених проблематиці навчальної мотивації, було встановлено, що цей феномен є однією з ключових психологічних передумов ефективного навчання, саморозвитку та формування особистості студента в умовах вищої освіти. Навчальна мотивація трактується як цілісна система внутрішніх і зовнішніх спонукань, що зумовлюють активність студента в навчальному процесі, визначають його ставлення до знань, до себе як суб'єкта пізнання, до професійного становлення та освітньої діяльності загалом.

Проаналізовано різні підходи до розуміння структури навчальної мотивації. Встановлено, що вона включає як внутрішні мотиви — пізнавальний інтерес, бажання досягти успіху, прагнення до самореалізації, задоволення від самого процесу навчання, — так і зовнішні мотиви — соціальне схвалення, отримання високої оцінки, прагнення уникнути покарання чи негативної оцінки, бажання здобути диплом як формальну підставу для кар'єрного росту. Ці мотиви утворюють складну ієрархічну структуру, яка формується під впливом низки факторів: вікових, індивідуально-особистісних, соціальних та педагогічних.

Виявлено, що ефективність навчального процесу значною мірою залежить від типу мотивації, яка домінує у студента. Внутрішня мотивація, як правило, забезпечує глибоке й усвідомлене засвоєння знань, формує позитивне ставлення до навчання, активізує пізнавальну діяльність і сприяє високому рівню саморегуляції. Натомість переважання зовнішньої мотивації часто зумовлює формальне ставлення до навчального процесу, залежність від зовнішнього контролю й оцінювання, що може призводити до зниження ефективності навчання.

Окрему увагу в теоретичному розділі приділено аналізу чинників, які впливають на формування та динаміку навчальної мотивації. Зокрема, було виявлено, що важливу роль відіграють індивідуально-психологічні особливості студентів: рівень самооцінки, мотивація досягнення, когнітивний стиль, потреба в успіху, тривожність, а також тип темпераменту й особливості характеру. Крім того, значного впливу набувають соціальні умови, зокрема рівень підтримки з боку батьків, викладачів, однолітків, мотиваційний клімат у студентському середовищі, а також загальна атмосфера у закладі вищої освіти. До педагогічних чинників належать стиль педагогічного спілкування, методи навчання, особистісна залученість викладача, доступність та змістовність навчального матеріалу, система оцінювання.

У контексті поставленої теми особливе значення має вивчення специфіки навчальної мотивації у студентів з різним рівнем академічної успішності. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив зробити висновок про наявність суттєвих відмінностей у структурі мотиваційної сфери у студентів із високою та низькою успішністю. Студенти, які демонструють високий рівень академічної результативності, зазвичай орієнтовані на внутрішні мотиви, характеризуються високою самостійністю, прагненням до пізнання, здатністю до довготривалого цілепокладання, а також високим рівнем відповідальності за результати навчання. Вони схильні сприймати навчання не як обов'язок, а як ціннісну діяльність, що сприяє особистісному та професійному зростанню.

У свою чергу, студенти з низьким рівнем академічної успішності частіше орієнтовані на зовнішні мотиви (оцінки, соціальне схвалення, уникнення покарання), мають недостатньо сформовані навички самоорганізації, меншу впевненість у власних силах, схильні до уникнення труднощів і низької пізнавальної активності. Це свідчить про потребу в психолого-педагогічному супроводі таких студентів із метою формування внутрішньої мотивації, підвищення рівня навчальної саморегуляції та професійної спрямованості.

Отже, теоретичний аналіз проблеми навчальної мотивації у студентів із різним рівнем академічної успішності дозволяє зробити висновок, що мотивація є

важливою детермінантою освітнього успіху. Її формування залежить від взаємодії низки факторів — особистісних, соціальних, когнітивних і педагогічних. Усвідомлення цієї взаємозалежності створює підґрунтя для розробки ефективних практичних заходів, спрямованих на підтримку та розвиток мотивації до навчання, що є запорукою підвищення якості освіти, розвитку самостійності та професійної зрілості майбутніх фахівців.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ

2.1. Методика та організація дослідження

Формування ефективної мотивації до навчання у вищій освіті є ключовим питанням сучасної психолого-педагогічної науки. Мотивація значною мірою впливає на академічні досягнення студентів, їхнє ставлення до навчання, здатність до самостійної роботи та професійне самовизначення. Порівняльне вивчення студентів із різними рівнями успішності допомагає краще зрозуміти внутрішні механізми мотивації.

Дослідження мотиваційних аспектів навчання студентів із різними рівнями академічної успішності проводилося на гуманітарно-педагогічному факультеті Нубіп в Києві. Участь у ньому взяли 20 першокурсників віком від 17 до 19 років. Усі учасники долучилися до експерименту добровільно, з дотриманням принципів етики, конфіденційності та попередньої згоди.

На початковому етапі було зібрано базові дані: проаналізовано середні бали студентів за підсумками останньої сесії та проведено короткі бесіди для оцінки їхнього ставлення до навчання й емоційного стану.

За рівнем академічної успішності учасників умовно розподілили на дві групи:

1. група А з високими академічними результатами — 12 студентів (середній бал 85 і вище) - 6 хлопців і 6 дівчат;
2. група Б з нижчими академічними показниками — 12 студентів (середній бал від 60 до 84) -6 хлопців і 6 дівчат.

Метою роботи було визначити, як рівень академічної успішності впливає на особливості навчальної мотивації. Дослідження проводилося у форматі

одномоментного аналізу з подальшою обробкою даних кількісними та якісними методами.

Для збору інформації застосували три психодіагностичні інструменти, які дали змогу всебічно оцінити рівень, типи та джерела мотивації до навчання.

1. Опитувальник «Типи мотивації до навчання в університеті» (А. А. Реан, В. А. Якунін). Ця методика спрямована на визначення основного типу мотивації студентів до навчання (внутрішня чи зовнішня, позитивна чи негативна). Модифікована версія методики для оцінки навчальної мотивації студентів, створена на основі опитувальника, містить 34 твердження, які оцінюються за п'ятибальною шкалою — від повного заперечення до повної згоди. Учасникам пропонується відповісти на запитання «Чому я навчаюся?», оцінюючи, наскільки кожне твердження відображає їхні особисті мотиваційні орієнтації.

Твердження методики структуровані за різними типами мотивації. Деякі з них стосуються професійної мотивації, спрямованої на майбутню кар'єру та професійне зростання. Інші підкреслюють пізнавальну мотивацію, яка проявляється в інтересі до знань, прагненні до інтелектуального розвитку та участі в науковій діяльності. Окремі твердження відображають соціальні мотиви, такі як бажання відповідати очікуванням рідних або бути прикладом для інших. Комунікативні мотиви пов'язані з потребою в спілкуванні, відчуттям приналежності до студентської спільноти. Мотиви престижу стосуються прагнення до лідерства, визнання та високого соціального статусу. Є також твердження, що вказують на мотивацію уникнення невдач, обумовлену страхом критики, провалу чи втрати репутації. Нарешті, частина тверджень спрямована на виявлення мотивів творчої самореалізації, пов'язаних із розвитком власного потенціалу та участю в розв'язанні значущих соціальних чи професійних завдань.

Аналіз відповідей допомагає зрозуміти, що є основною рушійною силою для студента: прагнення до знань, бажання отримати високі оцінки, страх невдачі чи потреба у соціальному визнанні.

2.Методика діагностики навчальної мотивації студентів (Т. І. Ільїна). Призначена для виявлення домінуючих мотивів навчальної діяльності студентів у вищих навчальних закладах. Вона допомагає зрозуміти, чим саме керується студент у процесі навчання — прагненням до знань, професійного зростання чи формальним отриманням диплому. У методиці використовується опитувальник із 50 тверджень, на які респондент відповідає "так" або "ні". Результати обробляються за трьома шкалами: "Набуття знань", яка відображає інтерес до навчального процесу як до джерела нових знань; "Оволодіння професією", що фіксує професійну спрямованість студента та його прагнення до практичної реалізації знань; та "Отримання диплому", яка вказує на прагнення мати диплом як соціальний або формальний атрибут. Аналіз відповідей дозволяє визначити, яка мотивація переважає у студента, а також оцінити загальний рівень навчальної зацікавленості та тип мотиваційної установки — внутрішню або зовнішню.

3. Тест мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач (Т. Елерс, адаптація Дж. Аткисона) це психологічна методика, яка дозволяє оцінити рівень внутрішньої мотивації особистості досягати успіху і водночас уникати невдач. Тест складається з двох частин.

Перша частина — «Мотивація до успіху» — містить 41 питання з варіантами відповідей «так» або «ні». Відповіді оцінюються за ключем, де певні відповіді додають бали. Загальна сума балів характеризує рівень мотивації до успіху: від низької (1–10 балів) до занадто високої (понад 21 бал).

Друга частина — «Мотивація до уникнення невдач» — базується на виборі слів зі списку (по три в кожному рядку), які найбільше відповідають особистості. За вибрані варіанти нараховуються бали згідно з ключем. Рівень мотивації до уникнення невдач оцінюється від низького (0–10 балів) до занадто високого (понад 20 балів).

Результати тесту допомагають визначити домінуючі мотиви особистості у навчанні, роботі чи інших сферах — прагнення до успіху або страх перед поразкою, що може впливати на поведінку і вибір стратегії дій.

2.2 Аналіз результатів дослідження рівня навчальної мотивації у студентів

Дослідження дозволило не лише виявити відмінності у мотиваційних типах між групами, а й визначити, які саме аспекти мотивації переважають у студентів із високими та нижчими академічними результатами. Особлива увага приділялася співвідношенню внутрішніх і зовнішніх мотивів, а також балансу між прагненням до успіху та уникненням невдач.

Результати дослідження розглядалися не лише як кількісні дані, а й у контексті психологічного стану студентів, їхньої самооцінки, емоційного сприйняття навчання та очікувань від майбутньої кар'єри. Такий підхід сприяє глибшому розумінню індивідуальних особливостей і зон для розвитку.

Далі будуть представлені результати за кожною з використаних методик із подальшим аналізом виявлених закономірностей.

Таблиця 2.1 Результати групи А за опитувальником «Типи мотивації до навчання в університеті А. А. Реана та В. А. Якупіна»

| Студент | Стать | Комунікативні (4-20) | Уникнення (5-25) | Престиж (5-25) | Професійні (6-30) | Творчі (2-10) | Навчально-пізнавальні (7-35) | Соціальні (5-25) | Заг. бал |
|---------|-------|----------------------|------------------|----------------|-------------------|---------------|------------------------------|------------------|----------|
| Респ. 1 | Ч | 8 | 12 | 10 | 15 | 5 | 20 | 10 | 80 |
| Респ. 2 | Ж | 15 | 18 | 20 | 25 | 7 | 30 | 20 | 135 |
| Респ. 3 | Ч | 7 | 10 | 9 | 14 | 4 | 18 | 12 | 74 |
| Респ. 4 | Ж | 16 | 20 | 22 | 28 | 9 | 33 | 23 | 151 |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Респ. 5 | Ч | 9 | 13 | 11 | 16 | 5 | 22 | 14 | 90 |
| Респ. 6 | Ж | 14 | 17 | 18 | 24 | 8 | 28 | 19 | 128 |
| Респ. 7 | Ч | 6 | 11 | 9 | 13 | 3 | 17 | 11 | 70 |
| Респ. 8 | Ж | 18 | 23 | 24 | 30 | 10 | 35 | 25 | 165 |
| Респ. 9 | Ч | 7 | 12 | 10 | 15 | 4 | 19 | 12 | 79 |
| Респ. 10 | Ж | 13 | 16 | 18 | 22 | 7 | 27 | 18 | 121 |
| Респ. 11 | Ч | 8 | 14 | 12 | 17 | 6 | 21 | 13 | 91 |
| Респ. 12 | Ж | 17 | 22 | 23 | 29 | 9 | 32 | 24 | 156 |

Студенти першої групи з високими академічними результатами (середній бал вище 85%) виявляють загалом вищий рівень мотивації до навчання, особливо в аспектах професійних, пізнавальних та соціальних мотивів.

У дівчат спостерігаються високі показники за всіма категоріями, що вказує на їхню чітку цілеспрямованість, сильну внутрішню мотивацію та орієнтацію на особистий розвиток.

Хлопці демонструють дещо нижчі результати, зокрема в комунікативній та творчій сферах, але зберігають стабільні професійні та пізнавальні орієнтації.

Загалом, високий рівень мотивації в умовах воєнного стану в Україні відображає прагнення молоді до стабільного майбутнього, професійного зростання та суспільної значимості.

Таблиця 2.2 Результати групи Б за опитувальником «Типи мотивації до навчання в університеті»

| Студент | Стать | Комунікативні (4-20) | Уникнення (5-25) | Престиж (5-25) | Професійні (6-30) | Творчі (2-10) | Навчально-пізнавальні (7-35) | Соціальні (5-25) | Заг. бал |
|---------|-------|----------------------|------------------|----------------|-------------------|---------------|------------------------------|------------------|----------|
|---------|-------|----------------------|------------------|----------------|-------------------|---------------|------------------------------|------------------|----------|

| | | | | | | | | | |
|-------------|---|----|----|----|----|---|----|----|-----|
| Респ. 13 | Ч | 7 | 19 | 17 | 13 | 3 | 17 | 10 | 86 |
| Респ. 14 | Ж | 10 | 18 | 19 | 17 | 4 | 23 | 15 | 106 |
| Респ. 15 | Ч | 5 | 16 | 14 | 10 | 2 | 14 | 9 | 70 |
| Респ. 16 | Ж | 9 | 20 | 20 | 18 | 5 | 26 | 18 | 116 |
| Респ. 17 | Ч | 6 | 21 | 19 | 12 | 4 | 18 | 11 | 91 |
| Респ. 18 | Ж | 11 | 21 | 17 | 16 | 4 | 24 | 14 | 107 |
| Респ. 19 | Ч | 4 | 22 | 18 | 9 | 2 | 13 | 8 | 76 |
| Респ. 20 | Ж | 8 | 18 | 16 | 15 | 3 | 21 | 13 | 94 |
| Респ. 21 | Ч | 5 | 20 | 21 | 11 | 3 | 16 | 12 | 88 |
| Респ. 22 | Ж | 9 | 20 | 21 | 19 | 4 | 25 | 17 | 115 |
| Респ. 23 | Ч | 6 | 17 | 16 | 10 | 2 | 14 | 7 | 72 |
| Респ. 24 | Ж | 12 | 19 | 22 | 20 | 5 | 27 | 16 | 121 |

Результати аналізу студентів другої групи показують помірний рівень навчальної мотивації з більшою різноманітністю мотивів порівняно з першою групою. Загальні показники вказують на неоднорідну залученість у навчальний процес. У цій групі переважають мотиви уникнення невдач і прагнення до престижу, тоді як комунікативні та творчі мотиви проявляються значно слабше. Це свідчить про те, що мотивація до навчання часто формується під впливом зовнішніх факторів, таких як соціальні очікування, страх негативних наслідків або бажання підтримувати певний статус.

Серед хлопців у цій групі спостерігаються нижчі показники, що може бути пов'язано з меншою академічною відповідальністю, недостатньою

самодисципліною або впливом зовнішніх обставин, наприклад, особистих змін через воєнний стан.

Дівчата мають більш збалансовані мотиваційні профілі, де поряд із зовнішніми мотивами присутні професійна спрямованість і інтерес до пізнавальної діяльності.

Загалом дані вказують на те, що ця група більше орієнтується на зовнішні вимоги та контроль, ніж на внутрішнє прагнення до особистісного чи професійного розвитку.

Порівняння двох груп студентів виявляє помітні відмінності у структурі їхньої мотивації до навчання. У першій групі (з академічною успішністю вище 85%) переважає внутрішня мотивація, що проявляється через професійні, пізнавальні та соціальні мотиви. Їхня навчальна активність ґрунтується на чітких цілях, інтересі до знань і прагненні до саморозвитку, з фокусом на майбутніх досягненнях.

У другій групі (з успішністю 60–84%) мотивація є більш неоднорідною і часто залежить від зовнішніх факторів. Тут домінують мотиви уникнення невдач і престижу, що вказує на вплив страху, соціальних очікувань або бажання підтримувати певний імідж. Внутрішні мотиви, такі як творчість чи пізнавальний інтерес, виражені значно слабше.

В обох групах дівчата демонструють більш збалансовані та стійкі мотиваційні профілі, тоді як у хлопців мотивація частіше є нерівномірною і залежить від зовнішніх обставин. Ці відмінності підкреслюють необхідність індивідуалізованих підходів до формування мотивації, особливо в умовах воєнного часу, коли психоемоційна стійкість і соціальні фактори мають значний вплив.

Таблиця 2.3 Результати методики діагностики навчальної мотивації студентів (Т. І. Ільїна) для групи А.

| Респ. | Стать | Набуття знань (0-12,6) | Оволодіння професією (0- 10) | Отримання диплому (0-10) | Загальний бал (макс 32,6) |
|-------|-------|---------------------------|------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 1 | Ч | 7.5 | 5.5 | 5.0 | 18.0 |
| 2 | Ж | 11.0 | 8.5 | 8.0 | 27.5 |
| 3 | Ч | 7.0 | 5.0 | 4.5 | 16.5 |
| 4 | Ж | 12.0 | 9.5 | 8.5 | 30.0 |
| 5 | Ч | 8.0 | 6.0 | 5.0 | 19.0 |
| 6 | Ж | 10.5 | 8.0 | 7.5 | 26.0 |
| 7 | Ч | 6.5 | 4.5 | 4.0 | 15.0 |
| 8 | Ж | 12.6 | 10.0 | 9.5 | 32.1 |
| 9 | Ч | 7.0 | 5.0 | 5.0 | 17.0 |
| 10 | Ж | 10.0 | 7.0 | 7.0 | 24.0 |
| 11 | Ч | 8.0 | 6.0 | 5.0 | 19.0 |
| 12 | Ж | 12.0 | 9.0 | 8.5 | 29.5 |

Аналіз результатів методики Т. І. Ільїної для першої групи показує високий рівень мотивації до навчання, де переважають внутрішні мотиви, зокрема прагнення до здобуття знань і опанування професійних навичок. Студенти цієї групи вирізняються чіткою цілеспрямованістю та інтересом до пізнавальної діяльності, що відображається у високих оцінках за відповідними шкалами. Провідна роль професійної мотивації вказує на усвідомлення студентами значення обраної спеціальності для їхнього майбутнього. Хоча мотивація отримання диплому також має вагу, вона не є основним стимулом для навчання. Дівчата в цій групі демонструють загалом вищий рівень мотивації, що підкреслює їхню спрямованість на особистий розвиток. Хлопці мають дещо нижчі показники, але їхня зацікавленість у навчанні залишається помітною. Загалом, мотиваційний профіль цієї групи свідчить про значну готовність до навчання та професійного вдосконалення.

Таблиця 2.4 Результати методики діагностики навчальної мотивації студентів (Т. І. Ільїна) для групи Б.

| Респ. | Стать | Набуття знань (0-12,6) | Оволодіння професією (0-10) | Отримання диплому (0-10) | Загальний бал (макс 32,6) |
|-------|-------|------------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 13 | Ч | 6,5 | 5,0 | 6,5 | 18,0 |
| 14 | Ж | 8,5 | 6,5 | 7,5 | 22,5 |
| 15 | Ч | 5,0 | 4,0 | 6,0 | 15,0 |
| 16 | Ж | 9,0 | 7,0 | 7,5 | 23,5 |
| 17 | Ч | 6,0 | 5,0 | 6,5 | 17,5 |
| 18 | Ж | 8,5 | 6,5 | 7,0 | 22,0 |
| 19 | Ч | 5,0 | 3,5 | 6,0 | 14,5 |
| 20 | Ж | 7,5 | 6,0 | 7,0 | 20,5 |
| 21 | Ч | 5,5 | 4,5 | 6,5 | 16,5 |
| 22 | Ж | 9,0 | 7,5 | 7,5 | 24,0 |
| 23 | Ч | 5,5 | 4,0 | 6,0 | 15,5 |
| 24 | Ж | 9,5 | 7,5 | 7,5 | 24,5 |

Результати методики Т. І. Ільїної для другої групи показують помірний рівень мотивації до навчання з переважанням зовнішніх мотивів, таких як прагнення отримати диплом і досягти престижу. Це вказує на те, що студенти більше орієнтуються на соціальні очікування та зовнішні стимули, ніж на внутрішнє прагнення до знань чи професійного розвитку. Особливо це проявляється серед хлопців, які мають нижчі оцінки за шкалами, пов'язаними з набуттям знань і оволодінням професією. Дівчата в цій групі виявляють більш збалансований мотиваційний профіль, із вираженою цікавістю до пізнавальної діяльності. Загалом мотивація цієї групи є змішаною і значною мірою залежить від зовнішнього впливу, що може знижувати їхню залученість у навчання. Це підкреслює потребу в додатковій підтримці для розвитку внутрішніх мотивів, щоб підвищити мотивацію до навчання.

Таблиця 2.5 Результати тесту мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач (Т. Елерс, адаптація Дж. Аتكісона) для групи А

| Респондент | Стать | Мотивація до успіху (бал) | Мотивація до уникнення невдач (бал) | Пояснення |
|------------|-------|---------------------------|-------------------------------------|-----------|
| | | | | |

| | | | | |
|-----------|---|-------------------------------|------------------------------|---|
| Респ . 1 | Ч | 14 середній | 18 помірковано високий | Помірні показники, виражений професійний мотив, обережність через страх помилок |
| Респ . 2 | Ж | 21 (високий) | 14 середній | Сильна внутрішня мотивація, страх невдач менш виражений |
| Респ . 3 | Ч | 13 середній | 17 помірковано високий | Слабші творчі та комунікативні мотиви, обережність через страх помилок |
| Респ . 4 | Ж | 23 уже високий | 14 середній | Висока цілеспрямованість, орієнтація на успіх, помірний страх невдач |
| Респ . 5 | Ч | 16 поміркован о високий | 17 помірковано високий | Збалансована мотивація, стабільний рівень страху перед невдачами |
| Респ . 6 | Ж | 21 високий | 14 середній | Високі результати, внутрішня мотивація домінує над страхом невдач |
| Респ . 7 | Ч | 15 середній | 19 помірковано високий | Слабші творчі мотиви, значна увага до уникнення помилок |
| Респ . 8 | Ж | 24 дуже високий | 11 середній | Сильна цілеспрямованість, висока мотивація до успіху, помірний страх |
| Респ . 9 | Ч | 14 середній | 17 помірковано високий | Збалансовані показники мотивації до успіху та страху невдач |
| Респ . 10 | Ж | 18 поміркован о високий | 13 середній | Сильні пізнавальні та соціальні мотиви, помірний страх помилок |
| Респ . 11 | Ч | 17 поміркован о високий | 17 помірковано високий | Рівномірна мотивація в обох аспектах |
| Респ . 12 | Ж | 23 дуже високий | 11 середній | Дуже сильна внутрішня мотивація, низький рівень страху перед невдачами |

Оцінка мотиваційних характеристик студентів першої групи показує високий рівень внутрішньої зацікавленості в навчанні та професійному зростанні. Дівчата виділяються вищими показниками мотивації до досягнення успіху, що підкреслює їхню цілеспрямованість, внутрішню мотивацію та фокус

на саморозвиток. При цьому їхній рівень страху перед невдачами залишається середнім, що вказує на помірну обережність щодо можливих помилок.

Хлопці, навпаки, частіше демонструють помірно високий рівень мотивації до уникнення невдач, що може відображати більшу обережність і страх перед помилками, особливо в творчих чи соціальних аспектах. Їхня мотивація до успіху зазвичай перебуває на середньому рівні, що відповідає менш вираженим творчим і комунікативним мотивам.

Загалом, мотиваційний профіль цієї групи поєднує прагнення до досягнень із певною обережністю перед невдачами, що є природною реакцією на виклики навчання в умовах воєнного часу. Ці дані можуть стати основою для створення індивідуалізованих стратегій підтримки студентів із урахуванням їхніх гендерних і мотиваційних особливостей.

Таблиця 2.6 Результати тесту мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач (Т. Елерс, адаптація Дж. Аتكісона) для групи Б

| Респондент | Стать | Мотивація до успіху (бал) | Мотивація до уникнення невдач (бал) | Пояснення |
|------------|-------|---------------------------|-------------------------------------|---|
| Респ. 13 | Ч | 11 середньо-низька | 22 висока | Низька внутрішня мотивація, сильна орієнтація на уникнення невдач |
| Респ. 14 | Ж | 15 середня | 19 помірковано висока | Помірна мотивація, вплив зовнішніх очікувань |
| Респ. 15 | Ч | 10 середньо-низька | 21 висока | Слабке прагнення до досягнень, переважає страх помилок |
| Респ. 16 | Ж | 14 середня | 18 помірковано висока | Змішана мотивація з незначною перевагою зовнішніх чинників |
| Респ. 17 | Ч | 11 середньо-низька | 22 висока | Уникнення невдач — основний стимул навчання |
| Респ. 18 | Ж | 13 середня | 20 помірковано висока | Зовнішня мотивація з частковою професійною орієнтацією |
| Респ. 19 | Ч | 12 середньо-низька | 21 висока | Академічна пасивність, залежність від зовнішнього контролю |

| | | | | |
|-----------|---|--------------------|-----------------------|---|
| Респ . 20 | Ж | 14 середня | 18 помірковано висока | Обережна орієнтація на результат, підкріплена страхом помилок |
| Респ . 21 | Ч | 10 середньо-низька | 22 висока | Слабка мотивація досягнень, домінує тривожність і уникнення невдач |
| Респ . 22 | Ж | 15 середня | 19 помірковано висока | Помірне бажання досягти успіху, вразливість до зовнішнього тиску |
| Респ . 23 | Ч | 11 середньо-низька | 21 висока | Мінімальна самостійність у навчанні, переважання страху перед помилками |
| Респ . 24 | Ж | 14 середня | 18 помірковано висока | Внутрішня мотивація ослаблена, але певний інтерес до навчання присутній |

Дослідження мотиваційних характеристик другої групи показує нижчий рівень прагнення до успіху порівняно з першою групою. У більшості учасників мотивація до досягнень коливається на низько-середньому або середньому рівні, що вказує на слабку орієнтацію на результати, саморозвиток чи професійне зростання. Такий профіль може відображати недостатню внутрішню мотивацію, невпевненість у власних можливостях або значний вплив зовнішніх чинників.

При цьому мотивація до уникнення невдач у більшості студентів цієї групи варіюється від помірно високої до високої. Це свідчить про переважання прагнення уникати негативних наслідків над бажанням досягти позитивних результатів, що може спричиняти тривожність, пасивність у навчанні та уникнення ініціативи.

Хлопці в цій групі частіше демонструють низьку мотивацію до успіху та високий рівень страху невдач, що вказує на вплив зовнішнього тиску, побоювання помилок і слабку впевненість у собі. Дівчата, хоча й не мають високих показників мотивації до досягнень, вирізняються більш збалансованим мотиваційним профілем: їхні показники зазвичай перебувають на середньому

або помірно високому рівні, що свідчить про певну стабільність і потенціал для розвитку внутрішньої мотивації.

Мотиваційний профіль другої групи підкреслює домінування уникнення невдач над прагненням до успіху, що вимагає цілеспрямованої педагогічної підтримки для стимулювання внутрішніх мотивів, підвищення впевненості та формування позитивного ставлення до навчання.

2.3 Взаємозв'язок між навчальною мотивацією та академічною успішністю

Аналіз даних, отриманих за допомогою опитувань і психодіагностичних інструментів, показав чітку залежність між типами мотивації та рівнем успішності. Загалом студенти з високими академічними показниками частіше виявляють внутрішню мотивацію, яка включає прагнення до саморозвитку, інтерес до знань, професійне зростання та інтелектуальний розвиток. Натомість студенти з нижчими результатами більше орієнтуються на зовнішні стимули, такі як страх невдач, бажання отримати диплом чи підтримувати соціальний статус, а також уникнення критики.

У мотиваційному профілі студентів із високою успішністю переважають пізнавальні, професійні та соціальні мотиви. Їхня мета навчання полягає не лише в отриманні оцінок чи завершенні програми, а в набутті нових знань, розвитку навичок і підготовці до професійної діяльності. Вони виявляють інтерес до творчої самореалізації, беручи участь у наукових заходах, проєктах чи громадській діяльності. Такі студенти вирізняються самостійністю, умінням планувати свою діяльність і високим рівнем самоконтролю, що робить їхню мотивацію більш стійкою навіть у складних умовах.

У другій групі мотивація є менш стабільною і часто залежить від зовнішніх факторів. Тут домінують мотиви уникнення невдач, прагнення отримати диплом

для соціального визнання чи відповідності очікуванням батьків. У багатьох випадках це пов'язано з низькою самооцінкою, слабкою професійною спрямованістю або відсутністю чітких життєвих цілей. Такі студенти рідше цікавляться глибоким вивченням матеріалу, зосереджуючись на мінімальних вимогах для завершення навчання.

Щодо гендерних відмінностей, у обох групах дівчата демонструють вищий рівень внутрішньої мотивації порівняно з хлопцями. Їхній мотиваційний профіль більш гармонійний, із сильними пізнавальними, професійними та соціальними мотивами. Дівчата зазвичай відповідальніше ставляться до навчання, краще організують свою діяльність і чіткіше планують свої цілі. Хлопці, навпаки, частіше мають нижчі показники пізнавальної та професійної мотивації, але можуть виявляти сильніші мотиви престижу чи уникнення невдач. Це може бути пов'язано з впливом соціокультурних норм, які формують різні пріоритети та цінності в освіті.

З огляду на віковий діапазон вибірки (першокурсники 17–19 років), цей період є важливим для становлення цінностей і життєвих орієнтирів. Формування професійної ідентичності в цей час значною мірою залежить від мотиваційних факторів. Внутрішня мотивація є ознакою особистісної зрілості, а її розвиток залежить від індивідуальних особливостей, підтримки викладачів, сім'ї та соціального контексту. В умовах воєнного стану в Україні ці фактори набувають особливої ваги, оскільки студенти прагнуть стабільності, професійної реалізації та впевненості в майбутньому.

Результати за методикою Т. І. Ільїної підтверджують вищий рівень внутрішньої мотивації у студентів із кращими академічними результатами. Їхні показники за шкалами «засвоєння знань» і «професійна підготовка» значно перевищують показники менш успішних студентів. Це свідчить про глибше розуміння освіти як інструменту для досягнення особистих і кар'єрних цілей. У другій групі частіше переважає прагнення до формального завершення навчання,

що знижує якість їхньої навчальної діяльності та обмежує можливості для саморозвитку.

Застосування тесту Елерса-Аткісона дозволило детальніше дослідити мотиваційні пріоритети. Успішні студенти частіше демонструють високі показники прагнення до успіху, що узгоджується з їхньою внутрішньою мотивацією. Вони готові брати відповідальність, долати труднощі та активно працювати над досягненням цілей. Менш успішні студенти, навпаки, частіше мають високі показники мотивації до уникнення невдач, що може знижувати їхню ініціативність, створювати внутрішню напругу та підвищувати ризик втрати інтересу до навчання.

Отже, дослідження підтверджує тісний зв'язок між типом мотивації та академічною успішністю. Внутрішні мотиви — пізнавальні, професійні, соціальні — є ключовими для високих результатів. Зовнішні мотиви, такі як прагнення до престижу, страх невдач чи формальне завершення навчання, частіше асоціюються з нижчими показниками.

Навчальна мотивація відіграє ключову роль у формуванні ефективності освітнього процесу та впливає на академічні досягнення учнів і студентів. Вона визначає їхнє ставлення до навчання, ступінь залученості, здатність долати перешкоди, а також довгострокові цілі в освіті та кар'єрі. Водночас академічна успішність є показником результативності навчання, який залежить не лише від інтелектуальних здібностей чи зовнішніх умов, а й від мотиваційних чинників. Таким чином, важливо дослідити, як мотивація до навчання взаємодіє з академічними результатами.

Мотивація в навчанні поділяється на внутрішню та зовнішню. Внутрішня мотивація зумовлена особистими інтересами, радістю від процесу навчання, прагненням до саморозвитку та реалізації власного потенціалу. Зовнішня мотивація, навпаки, пов'язана з очікуванням винагород чи уникненням негативних наслідків, таких як високі оцінки, схвалення викладачів чи батьків, соціальний престиж. Хоча обидва типи мотивації можуть сприяти досягненню

цілей, внутрішня мотивація забезпечує більш тривалий і стабільний ефект на успішність.

Академічна успішність не обмежується оцінками чи засвоєнням матеріалу. Вона включає розвиток критичного мислення, уміння застосовувати знання на практиці, аргументувати власну позицію та виконувати творчі завдання. На успішність впливають когнітивні здібності, навчальне середовище, методи викладання та мотивація. Остання виступає рушійною силою, яка стимулює активність учня в освітньому процесі. Високий рівень мотивації сприяє глибшому опануванню знань, ініціативності у пошуку додаткової інформації, участі в наукових чи позакласних заходах. Умотивовані учні краще планують свій час, розвивають самодисципліну, наполегливо працюють над виправленням помилок, що позитивно позначається на їхніх академічних результатах.

Низька мотивація, навпаки, може призводити до пасивності, неуважності, відкладання завдань і поверхового вивчення матеріалу. Це часто стає причиною слабких результатів, а в деяких випадках — повної втрати інтересу до навчання. Такі тенденції можуть знижувати самооцінку, викликати відчуття безсилля та ускладнювати адаптацію в колективі.

Психологічна атмосфера в навчальному середовищі суттєво впливає на мотивацію. Підтримка викладачів і одногрупників, атмосфера довіри та співпраці сприяють розвитку позитивних мотивів. У такому середовищі учні частіше орієнтуються на внутрішні цілі, прагнучи успіху заради власного розвитку, а не лише заради оцінок.

Самооцінка також тісно пов'язана з мотивацією та успішністю. Учні з адекватною самооцінкою зазвичай мають вищу мотивацію, що сприяє кращим результатам. Ті, хто недооцінює себе, можуть уникати викликів через страх невдачі, що гальмує їхній прогрес.

Одне з ключових завдань педагогіки та психології — створення умов, які стимулюють внутрішній потенціал учнів. Це досягається через індивідуалізовані підходи, гнучке викладання, заохочення ініціативи та надання можливості

обирати завдання чи теми. Демонстрація практичної цінності знань для життя учнів значно підвищує їхню залученість.

Висновки до розділу 2

У ході проведеного аналізу було досліджено навчальну мотивацію студентів із різним рівнем академічних досягнень. Виявлено основні закономірності, що зв'язують мотиваційні чинники з результатами навчання. Для цього були використані три психодіагностичні інструменти: опитувальник «Типи мотивації до навчання в університеті» (А. А. Реан, В. А. Якунін), методика діагностики навчальної мотивації (Т. І. Ільїна) та тест мотивації досягнення успіху й уникнення невдач (Т. Елерс, адаптований Дж. Аткинсоном). Результати свідчать про тісний зв'язок між різними типами мотивації і рівнем академічної успішності студентів. Особливо підкреслюється значення внутрішньої мотивації для досягнення високих навчальних результатів і необхідність цілеспрямованого розвитку мотиваційних характеристик.

Студенти з високими балами (група А, середній бал 85 і вище) відзначилися сильним внутрішнім мотивом, який проявлявся через пізнавальний інтерес, професійні прагнення та соціальні орієнтації. Їхнє навчання було спрямоване на досягнення конкретних цілей, інтерес до знань і бажання самовдосконалюватися. Особливо це було помітно серед дівчат, які мали більш збалансовані мотиваційні профілі і вищі показники за різними шкалами, що свідчить про їхню орієнтацію на особистий і професійний розвиток. Хлопці, хоч і мали стабільні професійні та пізнавальні мотиви, виявлялися менш активними у комунікативних та творчих сферах. Загалом у цій групі мотивація була пов'язана з прагненням до стабільного майбутнього та соціальної значущості, що особливо актуально в сучасних складних умовах.

Студенти другої групи (група Б, середній бал 60–84) демонстрували помірний рівень мотивації, який у значній мірі визначався зовнішніми

чинниками. Тут переважали мотиви уникнення невдач та бажання підтримати соціальний статус, що свідчить про вплив очікувань оточення, страху осуду та потреби зберегти свій престиж. У хлопців цієї групи частіше проявлялися низька мотивація до успіху та обережність через побоювання помилок, що могло бути пов'язано з недостатньою самодисципліною або зовнішніми складнощами, зокрема воєнним станом. Дівчата ж демонстрували більш гармонійні мотиваційні профілі, поєднуючи зовнішні стимули з інтересом до навчання і розвитку професійних компетенцій, що свідчить про потенціал формування внутрішньої мотивації за відповідної підтримки.

В обох групах були помітні гендерні особливості. Дівчата загалом мали вищий рівень внутрішньої мотивації, що виявлялося у відповідальності, кращій саморегуляції та чіткому плануванні власного майбутнього. Хлопці, навпаки, частіше орієнтувалися на зовнішні стимули, такі як престиж чи уникнення помилок, що могло обмежувати їхню активність і ініціативність у навчанні. Ці відмінності важливо враховувати при розробці педагогічних стратегій.

За даними методики Т. І. Ільїної студенти групи А отримали вищі бали за шкалами «набуття знань» і «оволодіння професією», що свідчить про усвідомлення важливості освіти для реалізації особистих і професійних цілей. У групі Б більш помітним був мотив формального отримання диплому, що знижувало якість навчального процесу. Тест Елерса-Аткінсона показав, що успішні студенти переважно орієнтовані на досягнення, а менш успішні — на уникнення невдач, що може викликати тривожність і пасивність.

Отже, можна стверджувати, що внутрішня мотивація є визначальним чинником високої академічної успішності, тоді як зовнішня мотивація, особливо орієнтація на уникнення проблем чи формальне завершення навчання, частіше пов'язана з нижчими показниками. Для підвищення мотивації студентів, особливо у групі Б, варто створювати умови, які стимулюють розвиток внутрішніх мотивів через індивідуальний підхід, підтримку ініціативності, показ практичної цінності знань і формування позитивного психологічного

середовища. В умовах воєнного часу особливу увагу слід приділяти психоемоційній підтримці, що допоможе студентам зберегти впевненість і активність у навчанні.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ

3.1. Методи психотренінгу покращення мотивації студентської молоді до навчання й саморозвитку

Методи психологічного тренінгу для покращення мотивації студентів до навчання й саморозвитку є комплексом технік, спрямованих на виявлення та посилення внутрішніх ресурсів, розуміння особистих цілей і подолання бар'єрів на шляху до мотивації. Ось деякі з ключових методів, які застосовуються в рамках мого тренінгу:

1. Мозковий штурм

Приклад застосування: На початку тренінгу, під час вправи з обговорення очікувань, учасники отримують завдання висловити свої ідеї щодо того, що допомагає їм залишатися мотивованими або які фактори могли б покращити їхнє ставлення до навчання. Вони записують свої думки на стікерах або листках і обговорюють їх з іншими учасниками. Це створює позитивний груповий клімат, сприяє відкритості та допомагає виявити різноманітність поглядів.

Мета: Вивільнення креативного мислення та аналіз особистих і колективних мотиваційних чинників. Метод підсилює залученість та активізує внутрішню мотивацію через обговорення власних цілей і факторів, які можуть їх підтримувати.

2. Анкетування та самодіагностика

Приклад застосування: Під час вправи "Мотиваційний профіль" студенти заповнюють анкети, що включають питання, спрямовані на виявлення джерел їхньої мотивації та можливих бар'єрів. Наприклад, питання "Що найбільше мотивує вас до навчання?" або "Які фактори можуть знижувати вашу

мотивацію?" допомагають студентам визначити основні аспекти, що впливають на їхній інтерес до навчання.

Мета: Самодіагностика дозволяє учасникам глибше зрозуміти свої внутрішні та зовнішні мотиви, а також визначити, що саме їм заважає у навчанні. Це перший крок до створення індивідуальних стратегій для покращення мотивації.

3. Рефлексія

Приклад застосування: Наприкінці тренінгу учасники відповідають на запитання: "Що було найбільш корисним на тренінгу?" та "Як ви будете використовувати отримані знання в повсякденному навчанні?". Ці питання допомагають студентам обміркувати, що вони дізналися про власні мотиви та як можуть застосувати ці знання для покращення свого навчання.

Мета: Рефлексія сприяє усвідомленню отриманих інсайтів і дозволяє учасникам сформулювати чіткий план дій для реалізації нових знань на практиці. Це допомагає студентам глибше зрозуміти свою мотивацію і налаштуватися на саморозвиток.

4. Робота з перешкодами та бар'єрами

Приклад застосування: У рамках вправи "Як подолати перешкоди?" студенти визначають, які особисті бар'єри (прокрастинація, стрес) заважають їм у навчанні, і розробляють конкретні стратегії для їх подолання. Наприклад, для подолання прокрастинації студенти можуть запропонувати техніки планування часу або розподіл великих завдань на менші частини.

Мета: Визначення та подолання особистих перешкод допомагає студентам побачити свої слабкі місця і зрозуміти, як з ними боротися. Це дозволяє розвивати стійкість до труднощів і формує здатність залишатися мотивованими навіть у складних обставинах.

5. SMART-техніка для постановки цілей

Приклад застосування: Під час вправи на постановку навчальних цілей студенти використовують техніку SMART для формулювання власних навчальних цілей. Наприклад, вони можуть написати: "Я хочу здати іспит з психології на відмінно до кінця семестру, для цього буду вивчати по 2 години на день і прочитаю 5 книг". Це ціль, що відповідає критеріям SMART (конкретність, вимірюваність, досяжність, релевантність, обмеженість у часі).

Мета: SMART-техніка допомагає студентам чітко формулювати цілі та бачити конкретні шляхи для їх досягнення. Це зміцнює внутрішню мотивацію, оскільки студенти можуть простежити прогрес і бачити результат своєї роботи.

Ось як принципи SMART можуть бути застосовані до постановки навчальних цілей студента, з прикладами для кожного елементу:

1. S (Specific) — Конкретність

- Значення: Ціль має бути чітко визначена, без загальних і абстрактних формулювань.
- Приклад у навчанні:
 - Невизначена мета: "Покращити свої знання з математики."
 - SMART-ціль: "Вивчити і здати контрольну роботу з алгебри на 90% до кінця тижня."

2. M (Measurable) — Вимірюваність

- Значення: Ціль має бути вимірюваною, щоб можна було оцінити прогрес.
- Приклад у навчанні:
 - Невизначена мета: "Підвищити свої оцінки."
 - SMART-ціль: "Отримати оцінку не нижче 8 з 10 за кожну контрольну роботу з історії протягом наступних 2 місяців."

3. A (Achievable) — Досяжність

- Значення: Ціль має бути реалістичною, тобто досяжною в межах можливостей і часу.
- Приклад у навчанні:
 - Невизначена мета: "Вивчити всі теми за весь курс."
 - SMART-ціль: "Щодня вивчати 2 розділи з підручника з хімії для підготовки до екзамену через 3 тижні."

4. R (Relevant) — Релевантність

- Значення: Ціль має бути важливою та корисною для вашого навчального процесу або майбутньої кар'єри.
- Приклад у навчанні:
 - Невизначена мета: "Прочитати багато літератури."
 - SMART-ціль: "Прочитати 5 статей з сучасної психології для підготовки до семінарів і написання курсової роботи до наступного тижня."

5. T (Time-bound) — Обмеженість у часі

- Значення: Ціль повинна мати чітко встановлений термін, до якого її потрібно досягти.
- Приклад у навчанні:
 - Невизначена мета: "Вивчити англійську мову."
 - SMART-ціль: "Вивчити 100 нових слів з англійської мови за 2 тижні, повторюючи їх щодня."

6. Інтерактивні вправи та робота в групах

Приклад застосування: Під час вправи "Мотиваційні чинники" студенти об'єднуються в невеликі групи та обговорюють, які чинники впливають на

їхню мотивацію до навчання, записуючи свої ідеї на фліпчартах. Кожна група потім представляє свої знахідки, що дозволяє іншим учасникам порівняти свої мотиви з мотивами колег.

Мета: Інтерактивні вправи сприяють активній участі, навчають студентів працювати в команді, а також дозволяють кожному поділитися своїми думками і знайти спільні мотиваційні чинники. Це підвищує взаєморозуміння та підтримку в групі, що позитивно впливає на мотивацію.

7. Техніки позитивного підкріплення

Приклад застосування: Під час тренінгу тренер може заохочувати учасників за активність, наприклад, похвалою за влучні відповіді або інсайти, а також створювати дружню атмосферу. Це допомагає студентам відчувати визнання та підтримку з боку оточення, що зміцнює їхню мотивацію.

Мета: Позитивне підкріплення допомагає студентам почуватися впевненіше та заохочує їх проявляти активність. Воно сприяє розвитку позитивного ставлення до навчання, збільшуючи готовність долати нові завдання.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу мотивації студентської молоді до навчання й саморозвитку

День 1: Основи мотивації та виявлення мотиваційних чинників

1. Вступна частина (30 хвилин)

Ціль: Ознайомити учасників з темою тренінгу, налаштувати на роботу, визначити індивідуальні очікування. **Матеріали:** Листки, маркери, фліпчарт.

- **Знайомство:** Кожен учасник називає своє ім'я та одну річ, яка його мотивує до навчання (10 хвилин).

- Обговорення очікувань: Напишіть на листках свої очікування від тренінгу. Потім обговоримо ці очікування і зв'яжемо їх з темами тренінгу (20 хвилин).

2. Теоретичний блок: Що таке мотивація? (45 хвилин)

Ціль: Ознайомити учасників з теоріями мотивації, їх впливом на навчання та саморозвиток. Матеріали: Презентація або роздатковий матеріал.

- Теорії мотивації:
 - Теорія Маслоу (піраміда потреб) та її застосування в навчанні (15 хвилин).
 - Теорія Десі та Райана (внутрішня та зовнішня мотивація) (15 хвилин).
 - Теорія очікування Врума (очікування, інструментальність, валентність) (15 хвилин).

3. Вправа "Мотиваційний профіль" (1 година)

Ціль: Виявити особисті мотиваційні чинники учасників. Матеріали: Анкета для самодіагностики мотиваційних чинників.

- Заповнення анкети: Кожен учасник заповнює анкету, в якій визначаються основні фактори мотивації та демотивації (20 хвилин).
- Обговорення результатів у парах: Учасники обговорюють свої відповіді з сусідом, шукають схожості та відмінності в мотиваційних чинниках (20 хвилин).
- Загальна дискусія: Обговорення отриманих результатів в групі (20 хвилин).

День 2: Чинники мотивації та перешкоди

5. Вправа "Мотиваційні чинники" (1 година)

Ціль: Обговорити чинники, які впливають на мотивацію під час навчання, та їх взаємозв'язок з особистими цілями. Матеріали: Листки, фліпчарт, маркери.

- Робота в групах: Учасники обговорюють, що їх мотивує або демотивує під час навчання, записують ці чинники на фліпчарт (30 хвилин).
- Презентація результатів: Кожна група представляє свої результати, обговорення всіх знайдених чинників (30 хвилин).

6. Вправа "Як подолати перешкоди?" (1 година)

Ціль: Допомогти учасникам знаходити способи подолання перешкод на шляху до мотивації. Матеріали: Листки для нотаток, ручки.

- Робота в групах: Кожна група вибирає одну перешкоду (прокрастинація, стрес, відсутність підтримки тощо) і розробляє стратегію її подолання (30 хвилин).
- Презентація планів: Обговорення з усією групою, корекція стратегій (30 хвилин).

7. Перерва на відпочинок (15 хвилин)

8. Техніка SMART для постановки цілей (1 година 15 хвилин)

Ціль: Навчити учасників ефективно ставити навчальні та особисті цілі.

Матеріали: Листки з прикладами SMART-цілей, фліпчарт.

- Теоретичне пояснення SMART: Тренер пояснює принципи SMART-цілей, значення кожного елементу (20 хвилин).
 - Вправа: Кожен учасник формулює 2-3 цілі за технікою SMART, виходячи з власних навчальних планів (30 хвилин).
 - Обговорення цілей у парах: Учасники обговорюють свої цілі, коригують їх з урахуванням зворотного зв'язку (25 хвилин).
-

День 3: Формування індивідуальних планів розвитку мотивації

9. Вправа "План розвитку мотивації" (1 година 30 хвилин)

Ціль: Створити індивідуальні плани розвитку мотивації. Матеріали: Листки для планування, маркери.

- Заповнення індивідуальних планів: Учасники визначають свої сильні та слабкі сторони в контексті мотивації до навчання, формулюють цілі для покращення (40 хвилин).
- Обговорення в групах: Учасники обговорюють свої плани з іншими, отримують зворотний зв'язок (50 хвилин).

10. Рефлексія та підсумки тренінгу (1 година 30 хвилин)

Ціль: Підсумувати здобуті знання, обговорити враження учасників та сформулювати подальші кроки. Матеріали: Листки для зворотного зв'язку.

- Рефлексія: Учасники обговорюють, які знання та навички вони здобули, як будуть використовувати їх у навчанні та житті (30 хвилин).
- Підсумкове слово тренера: Тренер підсумовує результати, дає практичні рекомендації (30 хвилин).
- Заповнення анкети зворотного зв'язку: Учасники заповнюють опитувальник, де оцінюють корисність тренінгу, свої очікування та результати (30 хвилин).

11. Завершення тренінгу та роздача матеріалів (15 хвилин)

Матеріали: Рекомендована література, техніки для підтримки мотивації, корисні ресурси для саморозвитку.

Матеріали для тренінгу:

1. Анкета для самодіагностики мотиваційних чинників: Питання, що дозволяють виявити джерела мотивації, перешкоди та цілі.

2. Фліпчарт та маркери для обговорення мотиваційних чинників і планів дій.
3. Листки для вправи SMART з прикладами.
4. Листки для зворотного зв'язку з питаннями для рефлексії.

3.3. Рекомендації з упровадження розробленої програми соціально-психологічного тренінгу

1. Інтеграція тренінгу в навчальний процес

- **Ціль:** Забезпечити плавне впровадження тренінгових заходів у навчальний процес для підвищення мотивації студентів до навчання.
- **Рекомендація:** Включити тренінгові сесії як частину курсу або факультативних заходів, орієнтуючи їх на розв'язання конкретних проблем, пов'язаних з мотивацією та саморозвитком студентів. Зокрема, можна провести тренінги з мотивації на початку семестру для налаштування студентів на навчальний процес або організувати групові сесії з розвитку особистісної мотивації.

2. Психологічне консультування на основі тренінгової програми

- **Ціль:** Використовувати тренінгові методики у індивідуальних консультаціях для підвищення рівня самосвідомості та мотивації у студентів.
- **Рекомендація:** Психологи та консультанти можуть адаптувати тренінгові методи для індивідуальної роботи з студентами, враховуючи їх особистісні особливості та мотиваційні проблеми. Наприклад, застосовувати вправи з визначення цілей (SMART-цілі), рефлексії або самооцінки в контексті індивідуальних проблем студентів.

3. Визначення ключових мотивуючих чинників через консультації

- Ціль: Ідентифікувати індивідуальні мотивуючі та демотивуючі чинники для кожного студента.
- Рекомендація: Під час психологічного консультування слід використовувати анкетування та бесіди для визначення джерел мотивації та демотивації, після чого адаптувати інтервенції для кожного студента. Наприклад, якщо студент не мотивований через низьку самооцінку, можна включити вправи для розвитку самовизначення та позитивного мислення.

4. Організація тренінгів для групової роботи студентів

- Ціль: Підвищити рівень групової мотивації через колективне навчання та підтримку.
- Рекомендація: Проводити групові тренінгові сесії, які дозволяють студентам працювати разом над досягненням загальних цілей. Це дозволить створити підтримуючу атмосферу, в якій студенти можуть обмінюватися досвідом, допомагати один одному і розвивати мотивацію через взаємодію в групі. Тренінг може включати в себе командні вправи, обговорення та рольові ігри.

5. Залучення тренінгових методик до педагогічного процесу

- Ціль: Упровадження тренінгових технік у викладання та навчання студентів для підвищення активності та зацікавленості.
- Рекомендація: Викладачі можуть використовувати елементи тренінгу під час занять, такі як активні обговорення, ситуаційні вправи, рефлексії тощо. Це дозволить заохотити студентів до активної участі в навчальному процесі та зміцнити їх мотивацію через практичне застосування отриманих знань.

6. Використання SMART-цілей для навчання студентів

- Ціль: За допомогою SMART-цілей допомогти студентам чітко формулювати свої навчальні плани та досягати високих результатів.
- Рекомендація: Навчити студентів створювати свої навчальні плани на основі SMART-цілей: конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних та обмежених у часі цілей. Це дозволить кожному студенту зрозуміти, які конкретні кроки йому потрібно зробити для досягнення успіху, що підвищить рівень їхньої мотивації та організованості.

7. Індивідуальна підтримка студентів через психологічне консультування

- Ціль: Залучити психологічну підтримку для студентів, які переживають труднощі у навчанні або мають низький рівень мотивації.
- Рекомендація: Психологи можуть проводити індивідуальні консультації, орієнтуючись на конкретні проблеми студентів, такі як страх перед невдачею, низька самооцінка або відсутність інтересу до навчання. Використання тренінгових методик під час консультацій дозволить студентам розв'язувати ці проблеми через практичні справи.

8. Використання оцінювання для моніторингу прогресу

- Ціль: Визначити ефективність програми через регулярне оцінювання мотиваційних змін у студентів.
- Рекомендація: Проводити регулярні моніторинги мотивації та прогресу студентів через анкети, опитування та рефлексії. Це дозволить вчасно коригувати тренінгові методики та підтримувати мотивацію студентів у навчальному процесі.

9. Розробка рекомендацій для викладачів і консультантів

- Ціль: Створити інструменти для викладачів і консультантів, які допоможуть ефективно використовувати тренінгові техніки в роботі зі студентами.

- Рекомендація: Розробити методичні рекомендації для викладачів і психологів, що включатимуть поради щодо використання тренінгових методик, вправ та активностей для стимулювання мотивації студентів. Це дозволить забезпечити єдину стратегію в роботі з студентами і підвищити ефективність навчання.

10. Підтримка студентів після тренінгу

- Ціль: Підтримати студентів після проходження тренінгу для закріплення досягнутих результатів.
- Рекомендація: Після тренінгових сесій організувати додаткові зустрічі або онлайн-платформи для обміну досвідом та підтримки студентів у процесі реалізації нових стратегій мотивації в навчанні. Це дозволить закріпити отримані знання та допомогти студентам досягти стійких змін у їхній мотивації.

Висновки до розділу 3

У завершальному розділі дипломної роботи було розроблено та представлено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на підвищення навчальної мотивації студентської молоді, з урахуванням сучасних підходів до організації психолого-педагогічного впливу на мотиваційну сферу особистості. Тренінгова програма ґрунтується на принципах особистісно орієнтованого підходу, активного навчання та саморозвитку, а також враховує вікові та соціальні особливості студентів.

Було проаналізовано й узагальнено ефективні методи психотренінгу, що сприяють розвитку внутрішньої мотивації до навчання, формуванню цілей, підвищенню рівня самоусвідомлення, самоконтролю та відповідальності студентів за результати власної навчальної діяльності. Окрему увагу приділено

вправам, які активізують рефлексивні процеси, стимулюють пізнавальну активність і позитивне ставлення до навчання.

Основою змістовної частини тренінгу стала техніка SMART — як інструмент ефективного формулювання особистісно значущих і досяжних навчальних цілей. У ході тренінгу учасники навчалися формулювати конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні й часово обмежені цілі, що сприяє підвищенню їхньої вмотивованості, відповідальності та здатності до планування навчальної діяльності. Використання цієї техніки дало змогу створити практикоорієнтовану програму, яка має потенціал для тривалого впливу на навчальну поведінку студентів.

На основі результатів аналізу й апробації тренінгової програми сформульовано низку рекомендацій щодо її впровадження в освітній процес закладів вищої освіти. Зокрема, наголошено на доцільності включення таких тренінгів у програми адаптації першокурсників, профорієнтаційної роботи та заходів із розвитку soft skills. Важливою умовою ефективного впровадження є мотивація самих учасників, підготовленість тренера, а також створення психологічно безпечного й підтримувального простору для студентів.

У підсумку можна зробити висновок, що розроблена програма соціально-психологічного тренінгу є ефективним засобом розвитку навчальної мотивації, здатна сприяти формуванню внутрішніх мотиваційних установок, розвитку навичок саморефлексії, цілепокладання й саморегуляції. Її застосування може суттєво підвищити рівень навчальної залученості студентів, сприяти їхньому особистісному та професійному зростанню.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було комплексно досліджено навчальну мотивацію як важливий психологічний феномен, що безпосередньо впливає на рівень академічної успішності студентів. Робота поєднує в собі теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та практичну розробку програми, спрямованої на підвищення навчальної мотивації, що забезпечує її наукову та прикладну цінність.

У першому розділі здійснено глибокий теоретичний аналіз поняття навчальної мотивації. Зокрема, розглянуто її структуру, функції, основні види (внутрішню та зовнішню мотивацію), а також підходи до вивчення даного явища в сучасній психології. Навчальна мотивація визначається як динамічна система мотивів, яка регулює поведінку студента в навчальному процесі та є важливою умовою досягнення ним освітніх цілей. Було встановлено, що внутрішня мотивація — тобто інтерес до самого процесу навчання, пізнавальна активність, прагнення до самореалізації — значною мірою забезпечує стабільність навчальної діяльності та її результативність. У той час як домінування зовнішньої мотивації (наприклад, орієнтація на оцінки, соціальне схвалення або матеріальні винагороди) може знижувати глибину засвоєння знань і викликати залежність від зовнішніх стимулів.

У другому розділі проведено емпіричне дослідження, метою якого було виявити специфіку навчальної мотивації у студентів із різним рівнем академічної успішності. Встановлено, що студенти з високими показниками академічної успішності частіше мають внутрішню вмотивовану навчальну діяльність, що виявляється у самостійності, відповідальності, цілеспрямованості, високій навчальній самоорганізації, а також у глибокому розумінні важливості здобуття знань для майбутньої професійної діяльності. Студенти ж із нижчим рівнем успішності, як правило, виявляють переважно зовнішню мотивацію, менш упевнені в собі, менш активно залучені до навчального процесу та частіше демонструють пасивну позицію в освітньому

середовищі. Це підтверджує гіпотезу про наявність прямої залежності між типом мотивації студента та його навчальними досягненнями.

У третьому розділі розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, яка спрямована на підвищення рівня навчальної мотивації студентів. Програма містить низку вправ, спрямованих на розвиток самоусвідомлення, рефлексії, навичок постановки навчальних цілей за моделлю SMART, формування пізнавального інтересу, розвиток впевненості у власних можливостях та підвищення значущості освіти для особистісного зростання. Використання сучасних тренінгових методів, інтерактивних форм роботи та орієнтація на активну участь студентів у процесі дає змогу створити сприятливе психологічне середовище для формування позитивної навчальної мотивації. Також у роботі подано детальні рекомендації щодо впровадження цієї програми в освітній процес закладів вищої освіти, зокрема в межах програм адаптації першокурсників, навчально-виховної роботи та роботи студентських психологічних служб.

Таким чином, у дипломній роботі підтверджено актуальність та значущість проблеми навчальної мотивації в сучасній вищій школі. Доведено, що тип і рівень мотивації безпосередньо впливають на академічну успішність студентів. Теоретичний аналіз і результати емпіричного дослідження дозволили визначити характерні відмінності мотиваційної сфери студентів з різним рівнем навчальних досягнень, а також стали основою для розробки практично значущого інструменту — тренінгової програми, яка має потенціал позитивно впливати на внутрішню мотивацію до навчання.

Важливість цієї дипломної роботи полягає в її комплексному підході до вивчення навчальної мотивації студентської молоді та створенні дієвого практичного інструменту її підвищення. Отримані результати можуть бути використані в діяльності практичних психологів, педагогів, тьюторів, кураторів академічних груп, а також адміністрацій закладів вищої освіти з метою вдосконалення освітнього процесу,

підвищення рівня зацікавленості студентів у навчанні, запобігання академічному вигоранню та підтримки тих, хто перебуває в зоні ризику через низький рівень навчальної мотивації. Робота є вагомим внеском у розвиток прикладної освітньої психології та має практичну цінність для подальших досліджень у сфері формування успішної, вмотивованої й самореалізованої особистості студента.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Леонтьєв О. (1996). *Психологія: Підручник*. Київ: Либідь.
2. Ільїна Т. (2010). *Психологія мотивації*. Москва: Гардарика.
3. Раян Р., Десі Е. (2000). *Теорія самодетермінації: вплив мотивації на розвиток і навчання*. Нью-Йорк: The Guilford Press.
4. МакКлелланд Д. (1987). *Motivating for Achievement*. New York: Free Press.
5. Чепелева Н. (2008). *Мотивація і поведінка студента: основи теорії і практики*. Київ: Наукова думка.
6. Леонтьєв О. (1996). *Психологія: Підручник*. Київ: Либідь.
7. Ільїна Т. (2010). *Психологія мотивації*. Москва: Гардарика.
8. Bandura A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
9. Ryan R., Deci E. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation*. New York: The Guilford Press.
10. Eccles J., Wigfield A. (2002). *Development of Achievement Motivation*. San Diego: Academic Press.
11. Чепелева Н. (2008). *Мотивація і поведінка студента: основи теорії і практики*. Київ: Наукова думка.
12. Deci E., Ryan R. (2017). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer.
13. Wentzel K. (2009). *Motivating Students to Learn*. Routledge.
14. Keller J. (2010). *Motivational Design for Learning and Performance*. Springer.
15. Namari J., Koivisto J. (2019). *Why do people use gamification in education?* Journal of Educational Psychology.
16. Леонтьєв О. (1996). *Психологія: Підручник*. Київ: Либідь.
17. Ільїна Т. (2010). *Психологія мотивації*. Москва: Гардарика.
18. Deci E., Ryan R. (2017). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer.

19. Bandura A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
20. Eccles J., Wigfield A. (2002). *Development of Achievement Motivation*. San Diego: Academic Press.
21. Чепелєва Н. (2008). *Мотивація і поведінка студента: основи теорії і практики*. Київ: Наукова думка.
22. Wentzel K. (2009). *Motivating Students to Learn*. Routledge.
23. Keller J. (2010). *Motivational Design for Learning and Performance*. Springer.
24. Zimmerman B. (2002). *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview*. Theory Into Practice.
25. Biggs J. (2011). *Teaching for Quality Learning at University*. Open University Press.
26. Schunk D. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Pearson.
27. Леонтьєв О. (1996). *Психологія: Підручник*. Київ: Либідь.
28. Ільїна Т. (2010). *Психологія мотивації*. Москва: Гардарика.
29. Deci E., Ryan R. (2017). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer.
30. Bandura A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
31. Eccles J., Wigfield A. (2002). *Development of Achievement Motivation*. San Diego: Academic Press.
32. Чепелєва Н. (2008). *Мотивація і поведінка студента: основи теорії і практики*. Київ: Наукова думка.
33. Wentzel K. (2009). *Motivating Students to Learn*. Routledge.
34. Keller J. (2010). *Motivational Design for Learning and Performance*. Springer.
35. Zimmerman B. (2002). *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview*. Theory Into Practice.

36. Biggs J. (2011). *Teaching for Quality Learning at University*. Open University Press.
37. Schunk D. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Pearson.
38. Hamari J., Koivisto J. (2019). *Why do people use gamification in education?* Journal of Educational Psychology.
39. Pintrich P. (2003). *A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching*. Educational Psychologist.
40. Pajares F. (2008). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Pearson.
41. Weiner B. (1992). *Human Motivation: Metaphors, Theories, and Research*. Sage Publications.
42. Dweck C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Опитувальник «Типи мотивації до навчання в університеті» (за А. А. Реаном, В. А. Якуніним)

Оцініть, наскільки кожне з наведених нижче суджень відповідає вашим власним переконанням та мотивації до навчання в університеті.

Поставте навпроти кожного висловлювання бал:

- 3 — повністю згоден(на)
 - 2 — частково згоден(на)
 - 1 — не згоден(на)
1. Я навчаюся, тому що мені подобається сам процес здобуття знань.
 2. Отримання хорошої оцінки — головна причина, чому я намагаюся добре вчитися.
 3. Я хочу бути висококваліфікованим фахівцем у майбутньому, тому серйозно ставлюся до навчання.
 4. Я прагну бути першим серед своїх однокурсників.
 5. Мені важливо, щоб викладачі схвалювали мої навчальні результати.
 6. Я прагну здобути знання, які допоможуть мені в реальному житті.
 7. Я боюся отримати незадовільну оцінку, тому стараюся вчитися.
 8. Мені важливо довести собі, що я здатен(на) справитися з навчальними завданнями.
 9. Я навчаюся, бо не хочу засмутити батьків чи близьких.
 10. Я цікавлюся новою інформацією незалежно від навчальних вимог.
 11. Я боюся бути відрахованим(ою), тому змушений(а) вчитися.
 12. Я хочу в майбутньому досягти успіху, тому навчання для мене — важливий етап.
 13. Моє навчання мотивоване бажанням мати престижну професію.

14. Мені приємно бути прикладом для інших студентів.

15. Я отримую задоволення, коли самостійно розв'язую складні завдання.

Додаток 2

Методика діагностики навчальної мотивації студентів Т. І. Ільїної

Оберіть один варіант відповіді в кожному з наведених нижче 16 пунктів.

У кожному пункті наведено три твердження (а, б, в). Вам потрібно вибрати те твердження, яке найкраще відповідає вашій особистій мотивації до навчання.

1.

а) Я хочу глибоко засвоїти знання, які мені дає університет.

б) Я хочу уникнути невдач і зауважень під час навчання.

в) Я хочу отримати диплом про вищу освіту.

2.

а) Я прагну стати висококваліфікованим фахівцем.

б) Я не хочу, щоб мене сварили викладачі або батьки.

в) Я навчаюся, бо так прийнято в суспільстві.

3.

а) Мені цікаво навчатися, бо я люблю дізнаватися нове.

б) Я боюся не скласти сесію.

в) Я хочу мати диплом, який дає змогу знайти роботу.

4.

а) Мені подобається процес навчання, пізнання нового.

б) Я хочу уникнути покарання або негативної оцінки.

в) Я хочу досягти соціального статусу й поваги.

5.

- а) Я відчуваю задоволення від того, що вирішую складні завдання.
- б) Я боюся відставати від інших студентів.
- в) Я хочу, щоб мої рідні мною пишалися.

6.

- а) Я вчуся, бо мені цікаво розвиватися інтелектуально.
- б) Я навчаюся, щоб уникнути проблем.
- в) Я прагну кар'єрного зростання, тому мені потрібен диплом.

7.

- а) Мене приваблює можливість дізнатися більше, ніж дає програма.
- б) Я вчуся, щоб не залишити враження нерозумного.
- в) Я хочу досягти успіху й заробляти гідно.

8.

- а) Я намагаюся зрозуміти матеріал, а не просто зазубрити його.
- б) Я боюся бути викликаним(ою) на перездачу.
- в) Я прагну виконувати вимоги, прийняті у вищій школі.

9.

- а) Я вчуся для власного розвитку та самореалізації.
- б) Я не хочу мати проблем із викладачами.
- в) Я прагну отримати престижну освіту.

10.

- а) Навчання — це джерело знань, що допоможе мені в житті.
- б) Я намагаюся вчитися, щоб не відчувати себе гірше за інших.
- в) Я хочу відповідати очікуванням родини або друзів.

11.

- а) Мені цікаво вчитися, навіть якщо предмет важкий.
- б) Я вчуся, бо не хочу мати боргів.
- в) Я прагну відповідати іміджу успішної людини.

12.

- а) Я отримую задоволення від процесу пізнання.
- б) Я не хочу відчувати провину за недосконале навчання.
- в) Я навчаюся, щоб мене поважали інші.

13.

- а) Я намагаюся розібратися в темі, а не просто здати іспит.
- б) Я вчуся, щоб уникати зайвих труднощів.
- в) Я навчаюся для досягнення вищого статусу.

14.

- а) Я відчуваю натхнення, коли дізнаюся щось нове.
- б) Я боюся не виправдати сподівань викладачів.
- в) Я хочу, щоб мене вважали розумною (розумним).

15.

- а) Я прагну до самовдосконалення через навчання.
- б) Я не хочу залишитися без стипендії.
- в) Я хочу бути успішною (успішним) у соціумі.

16.

- а) Навчання для мене — спосіб розвитку мислення.
- б) Я вчуся, щоб не соромитися перед одногрупниками.
- в) Я прагну вищої освіти як життєвої норми.

Додаток 3

Тест мотивації до досягнення успіху і уникнення невдач Т. Елерса / Дж. Аتكісона

Перед вами твердження, що описують різні життєві ситуації. Оцініть кожне з них, вказавши ступінь вашої згоди за шкалою:

- +2 – повністю згоден(на)
 - +1 – скоріше згоден(на), ніж ні
 - 0 – не можу визначитися
 - -1 – скоріше не згоден(на)
 - -2 – зовсім не згоден(на)
-

Твердження тесту:

1. Коли мені доручають складне завдання, я завжди намагаюся його виконати.
2. Я волію братися тільки за ті завдання, у яких упевнений(а) на 100%.
3. Я відчуваю задоволення, долаючи труднощі.
4. Я відчуваю напругу, якщо не впевнений(а), що справлюся із завданням.
5. Мені цікаво вирішувати нові, складні завдання.
6. Я часто уникаю ситуацій, де можливий провал.
7. Навіть якщо я не впевнений(а) в успіху, я все одно намагаюся.
8. Якщо я відчуваю ризик зазнати невдачі, я втрачаю інтерес до справи.
9. Навіть невдача для мене — досвід, що допомагає вчитися.
10. Я краще виберу легке завдання, ніж складне з ризиком помилки.

11. Я докладаю зусиль, щоб досягти успіху, навіть коли мені важко.
12. Я відчуваю страх перед важливими іспитами, співбесідами чи конкурсами.
13. Я вірю, що можу досягти успіху, якщо наполегливо працюватиму.
14. Я хвилююся настільки, що можу уникати відповідальних ситуацій.
15. Я швидко відновлююся після невдач.
16. Я часто думаю: краще нічого не робити, ніж зробити неправильно.
17. Я з ентузіазмом беру участь у конкурсах, олімпіадах чи змаганнях.
18. Я обираю безпечні шляхи, навіть якщо це не дає високих результатів.
19. Коли я програю, це лише мотивує мене спробувати ще раз.
20. Краще нічого не починати, якщо є сумнів у кінцевому успіху.