

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

«___» _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Психологічні особливості розвитку мотивації навчальної діяльності студентів»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Гарант освітньої програми _____ **Ірина МАРТИНЮК**

доктор психологічних наук, професор

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Валентина ТЕСЛЮК**

Виконала _____ **Анастасія ШЕЛУХІНА**

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

Затверджую

Завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

« ____ » _____ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТЦІ
Шелухіній Анастасії Сергіївні**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Тема бакалаврської роботи: «Психологічні особливості розвитку мотивації навчальної діяльності студентів»

затверджена наказом ректора НУБіП України від

« 23 » жовтня 2025 року № 1885 « С ».

Термін подання завершеної роботи на кафедру _____ 2025 р.

Вихідні дані до бакалаврської роботи: Етичний кодекс психолога; методики психологічної діагностики (психологічні тести); методичні рекомендації з виконання дипломних робіт.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження психологічних особливостей мотивації у студентів.
2. Провести емпіричне дослідження рівня та специфіки мотивації у студентів різних курсів.
3. Розробити програму психологічної підтримки для студентів з низьким рівнем мотивації.

4. Здійснити аналіз ефективності програми психологічної підтримки для підвищення мотивації студентів.

Дата видачі завдання « _____ » **2024 р.**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ **Валентина ТЕСЛЮК**

Завдання прийняв до виконання _____ **Анастасія ШЕЛУХІНА**

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота на тему «Психологічні особливості розвитку мотивації навчальної діяльності студентів» виконана на 74 сторінках друкованого тексту.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і 11 додатків.

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання, а також наукову новизну і практичне значення отриманих результатів.

Перший розділ присвячений теоретичному аналізу проблеми мотивації у студентському віці. У ньому розглядаються основні підходи до визначення мотивації, її структура та роль у навчальній діяльності. Особливу увагу приділено специфіці розвитку мотивації у студентському віці.

У другому розділі описано емпіричне дослідження мотиваційної сфери студентів. Висвітлено організацію та методи дослідження, а також проведено аналіз отриманих результатів. У розділі також наведено рекомендації для викладачів і студентів, спрямовані на підвищення рівня мотивації до навчання.

У третьому розділі представлено розробку та впровадження тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня навчальної мотивації у студентів. Описано цілі, завдання, структуру та зміст тренінгу, а також методи оцінки його ефективності. Наведено результати аналізу впливу тренінгу на мотиваційну сферу студентів та надано практичні рекомендації щодо його застосування у навчальному процесі.

Робота містить додатки, таблиці, рисунки та використаних літературних джерел.

Ключові слова: мотивація, студентський вік, навчальна мотивація, психологічні особливості, рекомендації для розвитку мотивації.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ	10
1.1. Визначення поняття "мотивація" в психологічній науці	10
1.2. Особливості мотивації студентів у сучасних умовах очно-дистанційного навчання	13
1.3 Вплив соціальних і психологічних чинників на формування мотивації	20
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ	24
2.1. Організація і методика емпіричного дослідження	24
2.2. Результати та аналіз емпіричного дослідження	26
Висновки до другого розділу	32
РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ	34
3.1. Програма психологічної підтримки для студентів з низьким рівнем мотивації	34
3.2. Аналіз ефективності проведеного тренінгу	36
3.3. Рекомендації щодо підтримки та підвищення навчальної мотивації студентів	41
Висновок до третього розділу	42
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	47

ДОДАТКИ..... 52

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, де студентське життя насичене різними викликами, мотивація до навчання стає одним із ключових факторів успішності. Зіткнення з академічними труднощами, баланс між навчанням і соціальним життям, а також вплив зовнішніх чинників часто ускладнюють процес навчання. У таких умовах важливо не лише розуміти, як формується мотивація, але й як її можна підтримувати й розвивати.

Мотивація, як психологічний феномен, включає внутрішні й зовнішні чинники, що впливають на бажання досягати поставлених цілей [8]. Для студентів вона має особливе значення, адже саме в цей період відбувається закладання основ їхнього професійного й особистісного зростання. Проблемі формування мотивації у студентів присвячено багато праць вітчизняних і зарубіжних дослідників, зокрема таких, як Л. Божович, А. Маслоу, С. Рубінштейн. Проте специфіка розвитку мотивації саме у студентському віці залишається недостатньо дослідженою.

Мета дослідження - вивчити психологічні особливості розвитку мотивації у студентів та розробити рекомендації щодо її підтримки.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні основи формування мотивації у студентів.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей мотиваційної сфери студентів.
3. Розробити програму психологічної підтримки для студентів з низьким рівнем мотивації.
4. Оцінити ефективність розробленої програми та сформулювати рекомендації.

Гіпотеза дослідження: Рівень навчальної мотивації студентів залежить від соціального середовища та рівня групової підтримки. Впровадження тренінгу, спрямованого на зміцнення групової взаємодії та підтримки серед студентів, сприятиме підвищенню їхньої мотивації до навчання.

Об'єкт дослідження: мотиваційна сфера студентів.

Предмет дослідження: особливості формування та розвитку мотивації у студентському віці.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних для вивчення досліджуваної проблеми; емпіричні: констатувальний та формувальний експерименти. Кількісні - кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. У дослідженні використано такі методики: тест-опитувальник діагностики мотивації до успіху Т. Елерса, авторську анкету на виявлення мотиваційних орієнтацій досягнення в навчальній діяльності, методику «Локус контролю» Роттера, анкету для оцінки навчальної мотивації.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося у 2024-2025 роках на базі університету НУБіП. У ньому взяли участь 55 студентів віком від 18 до 22 років.

Організація дослідження. Дослідження проходило в три етапи:

1. На першому етапі проведено аналіз літератури, визначення мети, завдань, об'єкта та предмета.

2. На другому етапі проведення емпіричного дослідження мотиваційної сфери студентів.

3. На третьому етапі розроблено та оцінено програми психологічної підтримки.

Наукова новизна та теоретичне значення цієї роботи полягає в тому, що нам вдалося уточнити визначення поняття «мотивація навчання», об'єднавши вітчизняні та західні підходи. Це дозволило нам більш детально охарактеризувати мотивацію як комплекс різноманітних спонукальних чинників, що постійно змінюються та взаємодіють у нових умовах. Окрім цього, значну увагу було приділено психологічним особливостям мотивації студентів, що допомогло доповнити існуючі теоретичні концепції та розробити конкретні рекомендації для педагогічної підтримки в розвитку навчальної мотивації. Важливим аспектом роботи є також проведене емпіричне дослідження, яке

відкриває нові можливості для покращення навчального процесу, а також для профорієнтаційної та психологічної роботи в різних підрозділах НУБіП.

Теоретичне значення. Оскільки на основі отриманих даних були створені теоретичні положення та висновки, це дозволило позитивно вплинути на підвищення ефективної адаптації та рівня мотивації учнів до навчання, з'ясувати основні причини безініціативності до успіху у навчальному процесі. За результатами роботи будуть розроблені навчальні матеріали для студентів і викладачів, а також запропоновані нові психологічні рекомендації для підвищення навчальної мотивації студентів.

Практичне значення результатів полягає в можливості використання розробленої програми психологічної підтримки у роботі з молоддю.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлено у наукових тезах «Групова підтримка як ресурс мотивації студентів у контексті колективної травми війни» на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологія особистості й суспільства у вимірах війни та миру», м.Київ, НУБіП України 22 травня 2025 року.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

1.1. Визначення поняття "мотивація" в психологічній науці

Мотивація є фундаментальним психологічним процесом, який визначає не тільки поведінку, а й емоційний стан людини. Вона є рушійною силою, що сприяє досягненню цілей, реалізації прагнень та зміні власного стану [42]. Цей феномен досліджували багато вчених, і саме завдяки їхнім зусиллям ми маємо багатий арсенал теорій, які допомагають розуміти механізми мотиваційного процесу. Зокрема, А. Маслоу розглядав мотивацію через призму ієрархії потреб, наголошуючи, що задоволення базових фізіологічних потреб є передумовою для досягнення вищих рівнів самореалізації та особистісного зростання [1]. Можна сказати, що цей підхід найбільш яскраво проявляється в освітньому середовищі, де студенти спочатку задовольняють свої базові потреби в комфортному середовищі навчання, а вже потім розвивають інтелектуальні та особистісні потенціали [43].

В контексті процесу навчання під час бойових дій конче важливо зазначити, що різні типи мотивації можуть по-різному впливати на студентів. До прикладу, потреба в безпеці та комфортному навчальному середовищі є особливо актуальною для тих студентів, які тільки починають свій шлях у вищій освіті [11]. Відсутність фізичного контакту з викладачами та однокурсниками може призвести до зниження рівня соціальної мотивації [2]. Тому особливу роль у таких умовах відіграє автономія, яку підкреслюють дослідження Е. Десі та Р. Раяна в контексті самодетермінаційної теорії. Вони доводять, що студенти, які мають більше можливостей для самостійного вибору навчальних завдань, демонструють вищий рівень внутрішньої мотивації [2].

Ще одним важливим аспектом є мотивація, пов'язана з досягненням та соціальною приналежністю. Д. Макклелланд, розвиваючи ідею трьох основних мотивів: досягнення, влади та афіліації, наголошував на тому, що успіх у

навчанні залежить від здатності студента задовольняти не тільки особисті потреби в досягненні результатів, а й у встановленні соціальних зв'язків [3]. У контексті навчання в час війни ці мотиви можуть бути більш затруднені, оскільки ізоляваність від колег та викладачів може знижувати ефективність цих факторів, а тривожність може вкрай негативно вплинути на усі вищеперечислені мотиви [1].

Проте не лише зовнішні фактори визначають рівень мотивації. К. Левін у своїй теорії поля стверджував, що поведінка людини є результатом взаємодії внутрішніх мотивів і зовнішнього середовища [5]. Це особливо актуально в умовах адаптації до нових форм навчання, таких як дистанційне навчання. Студенти повинні змінювати свої звички, ставлення до навчального процесу та взаємодії з однокурсниками [39]. Висока мотивація в таких умовах є наслідком здатності студента адаптуватися до нових обставин, що включає в себе як позитивні, так і негативні емоції від цього процесу [6].

Універсальні фактори, що впливають на мотивацію, також розглядав А. Бандура в контексті теорії соціального навчання. Він підкреслював важливість віри в свої сили та здатність досягати цілей [3]. В умовах очно-дистанційного навчання ця здатність особливо важлива, оскільки багато студентів стикаються з труднощами в самоорганізації та контролі за виконанням завдань [39]. Відчуття самореалізації і внутрішньої впевненості сприяє тому, що студенти почуваються більш мотивованими до навчання, навіть коли ситуація з навчальним процесом віддаляється від звичних форм [10].

Мотиваційний процес має кілька основних складових. Одна з них - це активація, що є початковим імпульсом до дії [40]. Це бажання вивчати нову дисципліну, освоювати нові знання чи навички. Враховуючи специфіку дистанційного навчання, можна зазначити, що активація студента може бути значно складнішою через відсутність безпосереднього контакту з викладачами та іншими студентами, що знижує рівень зовнішнього стимулювання.

Наполегливість - це ще одна складова мотивації, яка проявляється в здатності студента продовжувати діяльність навіть у разі труднощів. А. Бандура

акцентував увагу на здатності студентів долати перешкоди та не здаватися, навіть коли обставини здаються важкими [3]. В умовах дистанційного навчання наполегливість може бути піддана серйозному випробуванню, оскільки відсутність звичних соціальних стимулів (наприклад, взаємодії з однокурсниками) може знизити здатність студента зберігати мотивацію на високому рівні.

Іншою складовою є інтенсивність, що визначає рівень зусиль, які людина вкладає в досягнення своїх цілей. Дж. Аткинсон наголошував на тому, що мотивація не лише залежить від очікуваного результату, а й від того, наскільки високою є цінність цього результату для студента [12]. Для першокурсників, які лише розпочинають свій шлях у вищій освіті, інтенсивність мотивації часто залежить від того, наскільки значущими є перші досягнення в навчанні. В умовах дистанційного навчання цей фактор може бути посилений або послаблений залежно від індивідуальних характеристик студента.

Одним з типів мотивації є мотив самоствердження, про який писав М. Розенберг. Цей мотив відображає прагнення людини до визнання та соціального схвалення. Важливо зазначити, що в разі дистанційного навчання можливість отримати безпосереднє схвалення або зворотній зв'язок від викладача та колег значно знижується, що може вплинути на рівень мотивації студентів.[8] Для підтримки цього мотиву важливо створити систему онлайн-форм зворотного зв'язку, яка дозволить студентам відчувати свою значущість і досягнення навіть в умовах віддаленого навчання.

Ідентифікаційний мотив, досліджений Г. Таджфелем та Дж. Тернером, пояснює бажання особи асоціювати себе з певною соціальною групою. В умовах очно-дистанційного навчання під час війни цей мотив може бути важко реалізованим, оскільки фізична відсутність в навчальній групі обмежує соціальні контакти і формування колективної ідентичності [9]. Однак за допомогою групових проєктів, онлайн-обговорень та віртуальних зустрічей можна стимулювати цей аспект мотивації і забезпечити студентам відчуття належності до групи [5].

Мотивація до саморозвитку, яку акцентував К. Роджерс, є особливо важливою в контексті адаптації до вищої освіти. Вона сприяє тому, що студенти самостійно шукають можливості для особистісного зростання. У сучасних умовах, особливо в онлайн-форматі, це може включати в себе бажання студентів удосконалювати свої навички в програмуванні, мовах, дослідницькій роботі або інших сферах [11].

Окремо слід розглянути процесуально-змістові мотиви, які орієнтуються на задоволення від самого процесу діяльності. Вони особливо важливі для творчих особистостей, для яких навчання не є лише засобом досягнення результату, а й шляхом самовираження [12]. Це важливо не тільки в традиційному навчанні, але й у контексті дистанційного навчання, де важливим є збереження мотивації студентів до самостійного навчання та розвитку творчих здібностей [14].

Мотивація є однією з основних рушійних сил, що визначають успіх студентів у навчальному процесі, і її значення важко переоцінити. Сучасні дослідження показують, що впровадження гнучких форм навчання, підтримка індивідуальних прагнень та створення мотивуючого середовища здатні суттєво покращити рівень освітньої діяльності студентів [13]. Особливо це важливо в умовах очно-дистанційного навчання, коли студенти потребують додаткової підтримки для адаптації та досягнення своїх навчальних цілей [12].

1.2. Особливості мотивації студентів у сучасних умовах очно-дистанційного навчання

Ми спостерігаємо, що за останні роки система вищої освіти в Україні зазнала значних змін, і однією з головних причин цього стало поширення пандемії COVID-19 та активні бойові дії. В наш час очно-дистанційне навчання стало основним форматом у нашій освітній системі, і те, що колись здавалось дивним та нереальним, тепер є частиною повсякденної практики.

Дистанційне навчання, як новий освітній вимір, з'явилося в Україні відносно не так давно, але вже встигло отримати популярність в освітньому середовищі [9]. Ми припускаємо, що потреба в такій формі навчання обумовлена

різними факторами [14]. Варто зазначити необхідність інтерактивної взаємодії студентів і викладачів під час освітнього процесу, а також можливість студентам самостійно працювати з матеріалом. Також, такий формат дає можливість навчатися тим, хто з певних причин не може відвідувати навчальні заклади.

Варто додати, що очно-дистанційне навчання має як переваги, так і недоліки. Одним із найбільш актуальних питань є мотивація студентів під час навчання в такому форматі. Це питання набуває особливої популярності в наш час, проте варто зазначити, що дослідження цієї теми поки що є обмеженими. Мотивація студентів до навчання - це складний процес, на який впливає безліч факторів, серед яких можна виокремити особливості самого студента, його вік, зацікавленість, темперамент, здібності та навички [5]. Також на мотивацію студентів впливає і сам навчальний заклад, його здатність заохочувати студентів до навчання у дистанційному форматі, способи подачі матеріалу та методи, що використовуються викладачами

Дослідження, проведене Н. Черняком, аналізує фактори, що сприяють формуванню позитивних тенденцій у навчальній діяльності студентів. Серед таких факторів виділяються професіоналізм викладача, його здатність ефективно подавати навчальний матеріал, стимулювання самовизначення студентів і розвиток позитивних емоцій у процесі навчання [30]. Також важливою є організація навчального процесу як пізнавальної діяльності, застосування методик, що підвищують ефективність навчання, а також чітке розуміння проміжних і кінцевих цілей освітнього процесу та доступність навчального матеріалу для студентів [16].

Про модель мотивації студентів у дистанційному навчанні, запропоновану Ю.М. Красюк містить класифікацію мотивацій, яка безпосередньо впливає на рівень мотивації. Мотивацію можна розділити на дві основні категорії: зовнішня мотивація, яка визначається вимогами суспільства, вчителів і системи освіти; і внутрішня мотивація, яка залежить від особистих потреб студентів [15]. Крім того, І.П. Тригуб [30] надає більш детальну та взаємопов'язану класифікацію мотивації студентів, категорії якої наведено у таблиці в додатку А.1.

Зазначені негативні мотиви сприяють викладанню, орієнтованому на стимулювання студентів через негативні емоції, що може перешкоджати їхньому навчанню, викликаючи бажання уникнути негативних оцінок [18]. Однією з проблем, що виникає в цьому контексті, є те, що студенти часто орієнтуються на результат навчання, а не на сам процес, через що інтерес до подолання труднощів у навчальній діяльності може зникати до кінця навчання в університеті [45].

Чинники, які впливають на мотивацію студентів, можна поділити на зовнішні і внутрішні [46]. Вивчаючи ці мотиви, можна зазначити, що на процес навчальної мотивації має вплив ряд чинників. До них відносяться характеристики освітньої системи, організація навчального процесу, особливості викладання конкретних дисциплін, а також індивідуальні риси викладачів і студентів.

Навчальна мотивація, яка відображає внутрішні потреби особистості та зовнішні стимули, що спонукають до навчальної діяльності, формується завдяки кільком важливим факторам. Це може включати:

- зацікавленість в обраній професії та її перспективи на ринку праці, рівень конкуренції та можливість високого доходу;
- інтерес до предмета і його практична значущість;
- актуальність навчальних матеріалів та їх взаємозв'язок із майбутньою професійною діяльністю;
- ефективний контроль результатів навчання та об'єктивність оцінювання;
- особисті характеристики студента, його вміння, навички та готовність до самовдосконалення;
- встановлення конструктивних стосунків з викладачем;
- прагнення студентів до саморозвитку та навчання;
- доступ до навчальних ресурсів у будь-який час завдяки технологіям дистанційного навчання [16].

Аспекти, на які необхідно звернути увагу, включають чинники низької навчальної мотивації студентів ВНЗ:

1. Психологічні та навчальні труднощі включають в себе недостатній рівень підготовки студентів з певних дисциплін; відсутність у студентів навичок ефективно організації самостійної навчальної роботи; недостатня здатність приймати обґрунтовані рішення і генерувати нові ідеї; відсутність регулярної взаємодії між викладачем і студентом; психоемоційне перенавантаження студентів; консервативний підхід викладачів і недостатній рівень їхніх професійних навичок для роботи в дистанційному режимі.

2. Організаційно-методичні проблеми вказують нам на недостатній рівень розробки навчальних планів, які часто не включають інтерактивних методів навчання і не відповідають вимогам дистанційного навчання; відсутність своєчасної допомоги від викладача, яка б враховувала індивідуальні потреби студентів [17].

Дослідження наочно показують що основною проблемою під час дистанційного навчання є відсутність належного зворотного зв'язку від викладачів. Студенти часто стикаються з ситуацією, коли не отримують об'єктивної оцінки виконаних завдань, незважаючи на їхні зусилля та своєчасне виконання. Це призводить до зниження мотивації для якісного виконання подальших завдань. Також відзначається, що під час дистанційного навчання студенти відчувають збільшене навантаження, оскільки обсяг самостійної роботи, що дається для опрацювання, значно більший порівняно з традиційними офлайн-форматами навчання.

У дистанційному навчанні мотивація студентів є головною рушійною силою успішності. Внутрішня мотивація, пов'язана з особистим інтересом до предмета та бажанням саморозвитку, є більш стійкою та ефективною, ніж зовнішні стимули, такі як оцінки чи нагороди. Важливою умовою формування такої мотивації є усвідомлення студентом значущості навчання та його зв'язку з майбутньою професійною діяльністю [17].

Для підтримки та розвитку внутрішньої мотивації по-перше необхідно забезпечити якісні навчальні матеріали: вони повинні бути цікавими, доступними та відповідати професійним вимогам. Як зазначають Сікорський та

Красильніков, "якщо учні вважають матеріал корисним, цікавим і практичним, їхня мотивація автоматично підвищується". Також використовувати інтерактивні методи навчання: веб-конференції, онлайн-дискусії та віртуальні лабораторії можуть зробити процес навчання більш захоплюючим і ефективним, заохочуючи активну участь студентів. Надавати своєчасний та конструктивний зворотний зв'язок: це допомагає студентам усвідомити свої досягнення та області для покращення, що сприяє підвищенню мотивації. Створювати підтримуюче навчальне середовище: позитивна атмосфера та взаємодія з одногрупниками і викладачами сприяють розвитку соціальної приналежності та підтримують мотивацію [24, 37].

Врахування цих аспектів дозволяє ефективно формувати та підтримувати внутрішню мотивацію студентів у дистанційному навчанні, що є основою для їхнього успіху та самореалізації.

У класичному форматі навчання важливу роль відіграє фізична присутність у навчальному закладі, спілкування з викладачем і одногрупниками, що значно полегшує навчальний процес. У випадку дистанційного навчання все це змінюється, і виникає необхідність активно шукати нові підходи до підтримки мотивації.

Перш за все, важливо зазначити, що дистанційне навчання вимагає від студентів високої самоорганізації. Вони повинні самостійно планувати свій час, ставити собі завдання й дотримуватися їх, без постійного контролю з боку викладачів. Безумовно це може бути як плюсом, так і мінусом [34]. Одні студенти швидко адаптуються до такого формату, а інші стикаються з труднощами. Тому одним із важливих завдань для викладачів є пошук способів, які допомогли б студентам зберігати високу мотивацію та ефективно працювати [39].

Однією з ефективних стратегій є застосування когнітивних методів навчання. Вони спрямовані на розвиток критичного мислення та підвищення інтелектуальної активності студентів. Наприклад, застосування інтерактивних завдань, обговорень чи проектних робіт дозволяє студентам активно взаємодіяти

з навчальним матеріалом, не тільки споживати його, але й створювати нові ідеї [18]. Когнітивні методи також допомагають не тільки краще засвоїти матеріал, але й розвинути навички самостійного навчання, що є надзвичайно важливим під час дистанційного навчання.

Однак когнітивні стратегії - це не єдині можливості для стимулювання мотивації. Існують також метакогнітивні стратегії, які зосереджуються на тому, як студенти організують своє навчання [29]. Важливо, щоб студенти розуміли не лише, що вони вивчають, але й як вони це роблять. Тому використання методів самоконтролю та самооцінки є надзвичайно корисним. Студент, який самостійно оцінює свої результати, може вчасно коригувати свою діяльність, що дозволяє йому досягти кращих результатів у навчанні [30].

Надзвичайно важливий вплив мають соціоафективні стратегії. Студенти, особливо в умовах дистанційного навчання, можуть відчувати себе вкрай ізольованими. Відсутність живого спілкування з одногрупниками, однокурсниками і викладачами часто веде до зниження мотивації. Тому для підвищення ефективності навчання важливо створити умови для активної комунікації. Це можна зробити через онлайн-дискусії, групові чати, спільні проекти. Такі стратегії допомагають студентам не лише обмінюватися ідеями, але й підтримувати відчуття належності до навчальної спільноти [22].

Крім того, для підтримки мотивації студентів можна використовувати модель мотивації ARCS, запропоновану Джоном Келлером [39]. Ця модель включає чотири основні елементи: увагу, значущість, упевненість і задоволення. Увага до навчального процесу можна залучити через цікаві і нові підходи до матеріалу. Значущість полягає в тому, щоб студент розумів, чому цей матеріал важливий для нього особисто. Упевненість у своїх силах допомагає студентам не боятися помилок і активно рухатися вперед. Задоволення від навчання виникає, коли процес стає цікавим і дає відчуття досягнення.

Першим кроком для залучення студентів до навчання є привернення їхньої уваги. Якщо матеріал не зацікавить студентів на початковому етапі, це ускладнить процес засвоєння знань. Для цього важливо використовувати різні

методи, які здатні залучити студентів до активної участі в навчанні. Наприклад, це можуть бути інтерактивні завдання, рольові ігри, запитання для обговорення, цікаві ідеї або навіть виклики, які спонукають студентів думати нестандартно. Це допомагає не тільки привернути увагу, але й утримати її протягом всього уроку чи курсу.

Другий елемент моделі ARCS стосується значущості навчального матеріалу для студентів. Коли студенти не розуміють, як отримані знання можуть бути корисними для їхньої професійної діяльності чи особистого розвитку, вони відповідно відчують знижену мотивацію. Для підвищення вагомості матеріалу можна звернути увагу на його практичне застосування, а саме як знання можуть допомогти в майбутній кар'єрі, покращити навички, зробити життя студентів більш цікавим чи корисним. Для виконання даної мети викладач може навести приклади з реального життя або практичні кейси, пов'язані з обраною дисципліною.

Основним чинником для підтримки мотивації є впевненість студентів у своїх силах і можливостях досягти успіху. Якщо студенти не вірять у свою здатність освоїти матеріал, вони можуть стати демотивованими [39]. Для забезпечення цієї впевненості важливо створити такі умови, щоб студенти могли поступово досягати малих успіхів, що підвищуватиме їхню впевненість у своїх силах. Для цього можна застосовувати різні форми підтримки, зокрема надавати зворотний зв'язок після виконання завдань, похвалу за досягнуті результати, а також допомогу в разі труднощів. Інший важливий чинник це чітке пояснення критеріїв успіху та поступове ускладнення завдань, що безсумнівно дає студентам можливість відчувати прогрес на собі.

Останній елемент моделі ARCS полягає в тому, щоб студенти відчували задоволення від процесу навчання. Якщо навчання є нудним і нецікавим, студенти швидко втрачають мотивацію. Задоволення може виникати як від самих результатів навчання (наприклад, досягнення визначеної мети, успішне виконання завдань, гарна оцінка), так і від самого процесу. Важливо, щоб навчальний процес був цікавим, взаємодія з матеріалом була інтерактивною, а

самі завдання були різноманітними та захоплюючими [39]. Залучення ігор, симуляцій, творчих завдань, платформ та іншого може зробити навчання не лише корисним, а й вкрай приємним для студентів.

У дистанційному навчанні застосування моделі ARCS має особливу важливість. Студенти часто стикаються з проблемою відсутності прямого контакту з викладачем та групою, що може призвести до зниження мотивації. Щоб цього уникнути, варто активно використовувати всі чотири елементи моделі:

- Викладач може залучити увагу студентів через цікаві відео, інтерактивні вебінари чи виклики, які залучають до дискусій.

- Для підвищення значущості матеріалу можна зазначати, як кожна тема допоможе студентам у професійному розвитку або в реальних життєвих ситуаціях.

- Для формування впевненості важливо, щоб студенти регулярно отримували зворотний зв'язок і могли бачити свій прогрес.

- Нарешті, для забезпечення задоволення від навчання можна додавати елементи гейміфікації (балли, нагороди, змагання) або навіть періодичні приємні сюрпризи за досягнуті успіхи.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що модель ARCS є потужним інструментом для стимулювання мотивації студентів під час дистанційного навчання, оскільки вона зосереджується на створенні умов для зацікавленості, значущості, впевненості та задоволення в навчальному процесі.

1.3 Вплив соціальних і психологічних чинників на формування мотивації

Формування мотивації студентів є складним процесом, що залежить як від внутрішніх психологічних чинників, так і від соціального середовища. Дослідження у сфері освітньої психології свідчать, що мотивація формується під впливом різних факторів - від особистісних характеристик до особливостей комунікації у навчальному середовищі. Так, Е. Деці та Р. Райан підкреслюють

важливість самодетермінації у навчанні [9], а К. Двек акцентує увагу на впливі установки на розвиток [31].

Навчальне середовище відіграє провідну роль у формуванні мотивації студентів. Соціальна підтримка, яку забезпечують викладачі та однолітки, значно впливає на рівень залученості до навчального процесу. Дослідження Дж. Екклз підтверджують, що позитивна взаємодія в освітньому просторі сприяє підвищенню внутрішньої мотивації [32]. Викладач, крім того що є джерелом знань, відіграє роль мотиватора, формуючи середовище, де студенти відчують підтримку та заохочення до навчальної діяльності. Відповідно до концепції загальноприйнятої, соціальна взаємодія сприяє розвитку мислення, а отже, й підвищенню інтересу до навчання.

Сімейна підтримка також має вагомe значення. Дослідження Хувер-Демпсі та Г. Сендлера свідчать, що залученість батьків до навчання дитини позитивно корелює з її академічними досягненнями. Зацікавленість і підтримка з боку сім'ї допомагають студентам почуватися впевненішими та мотивованішими до досягнення успіхів у навчанні [37].

Не менш важливим є вплив однолітків. Відчуття приналежності до групи, як зазначають Деці та Райан, підсилює внутрішню мотивацію [9]. Спільне навчання, взаємодопомога та обмін досвідом сприяють формуванню позитивного ставлення до освітнього процесу.

Освітня система та організація навчального процесу також відіграють важливу роль. Використання інтерактивних методів, збалансоване навантаження та можливості для творчого розвитку сприяють зростанню мотивації. Натомість перевантаження самостійною роботою чи відсутність зворотного зв'язку можуть знижувати зацікавленість у навчанні [33].

Психологічні аспекти мотивації охоплюють як когнітивні, так і емоційні фактори. А. Бандура наголошує на значенні самоефективності - віри у власні здібності. Чим вища впевненість студента у власних силах, тим більша ймовірність його мотиваційної стійкості. Ті, хто довіряють своїм можливостям,

частіше проявляють наполегливість у складних ситуаціях і продовжують працювати над досягненням цілей [3].

Важливе значення має тип мотивації. Відповідно до теорії самодетермінації, внутрішня мотивація виникає тоді, коли студент отримує задоволення від самого процесу навчання, прагне до глибшого розуміння матеріалу та не потребує зовнішнього контролю [9]. Натомість зовнішня мотивація базується на винагородах або уникненні покарань, що може бути ефективним, але не завжди гарантує стійкий інтерес до навчання [34].

Емоційний стан студента також впливає на його навчальну мотивацію. Високий рівень тривожності, за дослідженнями Ч. Спілбергера, може знижувати здатність до концентрації, сприяти емоційному вигоранню та погіршувати академічну успішність [43].

Постановка цілей визначає підхід студента до навчання. С. Двек стверджує, що люди з установкою на розвиток розглядають труднощі як виклики, а не загрози, що сприяє їхній наполегливості та здатності долати перешкоди [31]. Якщо студент сприймає невдачі як можливість для зростання, він стає більш мотивованим до досягнення нових результатів.

Отож, соціальні та психологічні чинники є взаємопов'язаними у процесі формування мотивації студентів. Створення підтримувального навчального середовища, заохочення з боку викладачів і сім'ї, а також розвиток внутрішньої мотивації через підвищення самоефективності сприяють зростанню навчальної мотивації.

Висновки до першого розділу

Формування мотивації студентів є багатовимірним процесом, що включає як психологічні, так і соціальні чинники. Аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що мотивація є рушійною силою успішного навчання, оскільки вона визначає рівень залученості студента до освітнього процесу, його наполегливість у подоланні труднощів та здатність до саморозвитку.

Мотивація до навчання залежить як від внутрішніх факторів, таких як самооцінка, впевненість у власних силах і пізнавальний інтерес, так і від

зовнішніх умов, зокрема підтримки викладачів, сім'ї та соціального середовища. Важливу роль у цьому процесі відіграє стиль викладання, адже викладач, який створює сприятливу атмосферу та використовує інтерактивні методи навчання, здатний суттєво підвищити рівень мотивації студентів.

Соціальне оточення, зокрема взаємодія з однолітками, також є важливим аспектом, оскільки підтримка з боку групи може посилювати відчуття приналежності та стимулювати до активної участі у навчальному процесі. Дослідження підтверджують, що студенти, які мають сильні соціальні зв'язки в академічному середовищі, проявляють вищий рівень мотивації та академічної успішності.

Психологічні аспекти мотивації включають теорію самоефективності А. Бандури, яка підкреслює важливість віри у власні можливості, а також теорію самодетермінації Е. Деці та Р. Райана, що наголошує на ролі автономії, компетентності та соціальної взаємодії. Високий рівень тривожності може негативно впливати на мотивацію, що підтверджують дослідження Ч. Спілбергера, тоді як установка на розвиток, описана К. Двек, сприяє стійкості до труднощів і прагненню до вдосконалення.

Таким чином, мотивація студентів формується під впливом багатьох взаємопов'язаних факторів, що підтверджує необхідність комплексного підходу до її розвитку. Створення сприятливого освітнього середовища, підтримка з боку викладачів, родини та однолітків, а також розвиток внутрішньої мотивації через усвідомлення особистих цілей сприяють підвищенню рівня залученості студентів до навчального процесу та їхньої академічної успішності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

2.1. Організація і методика емпіричного дослідження

На основі теоретичного аналізу було сформульовано завдання та визначено основні етапи реалізації емпіричного дослідження, присвяченого вивченню мотиваційних особливостей навчальної діяльності студентів. Основним завданням прикладного етапу було виявлення та аналіз рівня навчальної мотивації студентів з метою подальшого створення ефективних методів активізації навчальної мотивації та підвищення результатів навчання студентів.

Емпіричне дослідження проводилось у три послідовні етапи. Завданням першого, діагностичного етапу, було з'ясування актуального рівня навчальної мотивації студентів, а також виявлення основних труднощів і чинників, що мають вплив на їх ставлення до навчального процесу.

На другому етапі дослідження основна увага приділялась глибокому осмисленню результатів, отриманих на попередньому етапі. Це передбачало аналіз даних як з кількісного, так і з якісного боку, з метою виявлення головних закономірностей у мотиваційній сфері студентів. Окрім цього, ми прагнули встановити причинні зв'язки між внутрішніми й зовнішніми чинниками, що впливають на навчальну мотивацію, та окреслити основні труднощі, з якими зіштовхуються студенти в навчальному процесі.

На завершальному, третьому етапі дослідження, було розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму, спрямовану на підвищення мотивації до навчання в учнів підліткового віку. Основним інструментом впливу виступав тренінг групової підтримки, який був побудований на принципах активної взаємодії, емоційного залучення та розвитку внутрішньої мотивації через групову динаміку.

У нашому дослідженні взяли участь 55 студентів 1-4 курсів НУБіП, спеціальності «Психологія» серед них 39 дівчат та 16 юнаків, середній вік

досліджуваних дорівнює 20,7 років. Дослідження проводилось за допомогою платформ онлайн-опитування, а саме «Google Forms».

Для оцінки рівня навчальної мотивації студентів ми використали такі методики дослідження рівня мотивації студентів до навчання, як опитувальники, зокрема методика Т. Елерса «Мотивація досягнення успіху» (див. дод. Б.1). Перевагою цієї методики є її придатність для осіб юнацького віку, а також можливість окремого вимірювання двох аспектів мотивації - прагнення до успіху та уникнення невдач. Це дозволяє диференціювати студентів за рівнем прояву кожного з мотивів. Процедура проведення: учасникам пропонується ознайомитися з набором із 41 ситуації. Завдання полягає у тому, щоб на кожен з них дати відповідь «так» або «ні».

Варто зазначити, що результати діагностики рівня мотивації студентів за методикою Т. Елерса ми розглядаємо як безпосередні реакції особистості на конкретні ситуаційні стимули, які не завжди пов'язані з глибокими особистісними характеристиками студентів. Тому отримані показники мотивації не є абсолютно стійкими особистісними утвореннями. Водночас урахування взаємозв'язку між рівнем навчальної мотивації та такими особистісними чинниками, як рівень домагань, самооцінка та особистісна тривожність, дозволяє розглядати мотивацію не лише як ситуативну реакцію, а й як потенційно стале утворення. Це дає можливість прогнозувати довготривалу навчальну поведінку студентів та ефективність заходів, спрямованих на підвищення їхньої мотивації, зокрема тренінгових програм.

Авторський опитувальник (див. дод. Б.2) складався з 16 запитань, що включали перелік особистісних якостей, серед яких студенти обирали ті, що найкраще відображають їх індивідуальні риси. Такий підхід дозволив виявити специфічні характеристики студентів з низьким рівнем навчальної мотивації, що стало основою для подальшої розробки та проведення тренінгу, спрямованого на її підвищення.

Методика «Локус контролю» Дж. Роттера (див. дод. Б.3) була застосована для визначення того, наскільки студент схильний приписувати успіхи або

невдачі власним зусиллям (внутрішній локус контролю) чи зовнішнім обставинам, таким як випадковість або вплив інших людей (зовнішній локус контролю). Ця методика є важливою у контексті дослідження навчальної мотивації, оскільки студенти з внутрішнім локусом контролю частіше проявляють високу відповідальність за власні навчальні досягнення, докладають більше зусиль і мають вищу академічну мотивацію. Натомість ті, хто орієнтується на зовнішні фактори, можуть мати знижену мотивацію до навчання, оскільки вважають, що їхній успіх не залежить від особистих зусиль. Аналізуючи результати цієї методики, можна було оцінити, наскільки локус контролю впливає на рівень мотивації студентів, а також врахувати це при розробці тренінгових заходів для її підвищення.

Анкета для оцінки навчальної мотивації студентів (див. дод. Б.4) була використана з метою виявлення загального рівня навчальної мотивації та домінуючих мотивів, що спонукають студентів до навчальної діяльності. Ця методика дозволяє охопити різні аспекти мотиваційної сфери: пізнавальну спрямованість, професійну цілеспрямованість, соціальну мотивацію, вплив емоційних чинників і зовнішніх стимулів. У контексті дослідження дана анкета є важливою, оскільки дозволяє не лише оцінити, наскільки студенти залучені до процесу навчання, але й зрозуміти, що саме їх мотивує або, навпаки, стримує. Отримані результати дали змогу визначити, які компоненти навчальної мотивації потребують особливої уваги під час розробки тренінгової програми, спрямованої на її підвищення, а також простежити зміни після її впровадження.

2.2. Результати та аналіз емпіричного дослідження

Згідно з результатами дослідження (див. табл. 2.2.1), більшість студентів (54,5 %) мають середній рівень мотивації досягнення успіху, що свідчить про достатній рівень прагнення досягати високих результатів у навчанні, але водночас є можливість для підвищення мотивації. 18,2 % студентів виявили низький рівень мотивації, що може вказувати на проблеми з внутрішнім стимулюванням досягнень. 21,8 % студентів мають високий рівень мотивації, що демонструє їхню активність і бажання досягати високих результатів у навчанні.

Тільки 5,5 % студентів показали дуже високий рівень мотивації, що є меншою кількістю студентів з надзвичайно амбітними цілями.

Таблиця 2.2.1

Рівні мотивації досягнення успіху серед студентів (за методикою Т. Елерса, N = 55)

Рівень мотивації досягнення успіху	Кількість студентів (N = 55)	Відсоткове співвідношення (N = 100 %)
Низький рівень	10	18.2 %
Середній рівень	30	54.5 %
Високий рівень	12	21.8 %
Дуже високий рівень	3	5.5 %

Важливо зазначити, що сучасні умови, такі як необхідність чергувати дистанційне і очне навчання, а також психологічний вплив війни, можуть істотно впливати на мотивацію студентів. Перехід між форматами навчання часто створює додатковий стрес і невизначеність, що може знижувати рівень мотивації. Війна також може викликати емоційне виснаження, відсутність стабільності та втрату довіри до освітньої системи, що може негативно позначатися на мотивації. Тому зниження рівня мотивації, особливо серед студентів з низьким рівнем мотивації, можна частково пояснити такими зовнішніми і психологічними факторами.

Ці обставини підкреслюють важливість підтримки студентів через тренінги та інші форми групової підтримки, які можуть сприяти відновленню їхньої мотивації в умовах невизначеності.

Для поглибленого аналізу мотиваційної сфери студентів нами було застосовано авторську анкету, спрямовану на виявлення переважного типу навчальної мотивації орієнтації на досягнення успіху або уникнення невдач (рис. 2.2.1). Це дозволило більш точно охарактеризувати внутрішні чинники, що впливають на навчальну активність, та встановити зв'язок між емоційним станом студентів і їхнім ставленням до навчального процесу.



Рис. 2.2.1. Розподіл відповідей студентів для визначення мотиваційних орієнтацій

Згідно з результатами анкети, більшість студентів (60%) показали високу мотивацію досягнення успіху, що свідчить про їхню орієнтацію на досягнення високих результатів в навчанні. Це може бути пов'язано з підтримкою та позитивним соціальним середовищем, яке вони відчувають у групі. Вони активно ставлять перед собою високі цілі та отримують задоволення від досягнення успіхів у навчанні.

У той же час, 30% студентів продемонстрували високий рівень страху невдачі, що свідчить про їхню схильність уникати складних завдань або переживати через можливі помилки. Це може бути пов'язано із зовнішнім тиском, високими вимогами або недостатньою підтримкою з боку одногрупників, що знижує їхню впевненість і мотивацію. Вони частіше відчувають тривожність перед контрольними або усними відповідями, що заважає досягати високих результатів.

Залишкові 10% студентів мають змішану мотивацію, тобто вони мають як орієнтацію на досягнення, так і страх невдачі. Це може свідчити про те, що вони

відчувають баланс між бажанням досягти успіху та бажанням уникнути невдач, що іноді призводить до суперечливих реакцій.

Для виявлення того, як саме студенти пояснюють свої навчальні успіхи та невдачі - через власні зусилля чи вплив зовнішніх обставин - було використано методику «Локус контролю» Дж. Роттера (табл. 2.2.2). Цей інструмент дозволяє оцінити ступінь усвідомлення особистої відповідальності за результати навчальної діяльності, що є важливим компонентом внутрішньої мотивації.

Таблиця 2.2.2

Рівні локусу контролю серед студентів (за методикою Дж. Роттера)

Тип локусу контролю	Кількість студентів	Відсоткове співвідношення
Внутрішній	18	32,7 %
Змішаний (проміжний)	24	43,6 %
Зовнішній	13	23,7 %

Результати свідчать, що переважна частина студентів (43,6%) демонструє змішаний тип локусу контролю, що може свідчити про нестійку мотивацію до досягнення - з одного боку, вони визнають власну відповідальність за результати, з іншого - покладаються на зовнішні обставини. Це може бути наслідком загальної нестабільності освітнього середовища: поєднання дистанційного й очного навчання, часті зміни розкладу, а також вплив воєнного стану, що знижує відчуття контролю над життєвими подіями.

32,7% студентів мають внутрішній локус контролю, що свідчить про високий рівень усвідомлення особистої відповідальності за результати навчання, що позитивно впливає на мотивацію. Саме такі студенти зазвичай проявляють ініціативу, більш стійкі до труднощів і краще адаптуються до змін.

23,7% студентів характеризуються зовнішнім локусом контролю, що вказує на схильність пояснювати успіх або невдачі зовнішніми чинниками - обставинами, викладачами, випадковістю. У таких студентів часто спостерігається зниження рівня академічної мотивації, уникнення

відповідальності та знижена впевненість у власних силах. В умовах стресу та нестабільності ці показники можуть посилюватися.

Для більш детального аналізу навчальної мотивації студентів було використано анкету для оцінки загального рівня навчальної мотивації, що дозволяє оцінити як внутрішні, так і зовнішні чинники, що впливають на мотивацію студентів (рис. 2.2.2). Ця методика допомагає виявити основні мотиви, що спонукають студентів до навчання, а також визначити взаємозв'язок між рівнем мотивації і академічними досягненнями. Результати цієї анкети допомогли підтвердити гіпотезу щодо мотиваційних орієнтацій студентів і стали основою для подальших кроків у розробці тренінгових програм.

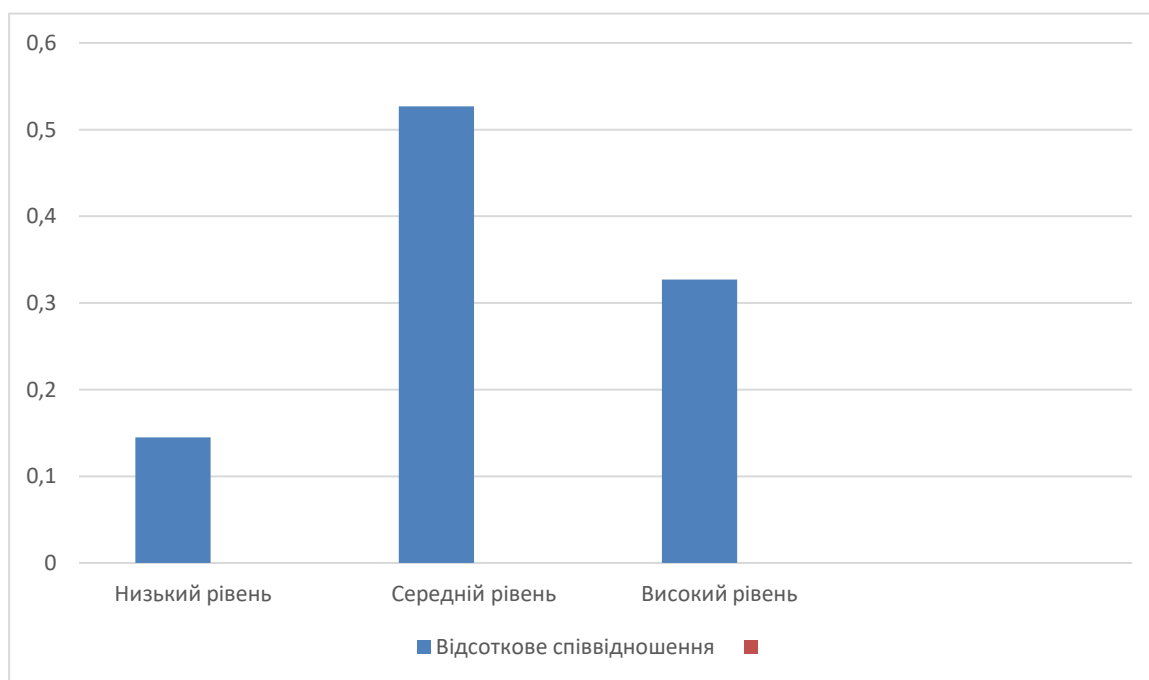


Рис. 2.2.2. Рівень навчальної мотивації студентів

Результати свідчать, що найбільше студентів (52,7%) мають середній рівень навчальної мотивації, що є типовим для студентської аудиторії, де є певний баланс між зацікавленістю у навчанні та прагненням досягти конкретних академічних цілей. Вони проявляють достатній інтерес до навчальної діяльності, однак для них важливим залишається зовнішній стимул у вигляді оцінок або підтримки з боку викладачів.

14,5% студентів мають низький рівень мотивації, що може бути пов'язано з недостатнім інтересом до навчання або відсутністю ясних цілей у процесі здобуття освіти. Це вказує на потребу в підвищенні їхнього залучення через цільові тренінги чи додаткові заходи підтримки.

32,7% студентів продемонстрували високий рівень мотивації, що вказує на високий інтерес до навчального процесу та сильне прагнення досягати академічних успіхів. Така мотивація, як правило, сприяє високим результатам і глибокому засвоєнню знань.

Ці результати підтверджують необхідність розробки інтервенцій, спрямованих на підвищення мотивації у студентів з низьким та середнім рівнями мотивації, зокрема через створення умов для їхнього професійного та особистісного розвитку.

Для оцінки взаємозв'язків між різними аспектами мотивації та локусом контролю серед студентів було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Аналіз дозволяє з'ясувати, чи існують значущі взаємозв'язки між рівнем мотивації досягнення успіху, локусом контролю та загальним рівнем навчальної мотивації студентів.

Кореляція між рівнем мотивації досягнення успіху та локусом контролю: Виявлено значущий позитивний зв'язок між внутрішнім локусом контролю та мотивацією досягнення успіху ($r = 0.62$, $p < 0.05$). Це свідчить про те, що студенти, які вважають, що їхній успіх залежить від їхніх власних зусиль, частіше проявляють високу мотивацію до досягнення успіху.

Кореляція між локусом контролю та рівнем навчальної мотивації: Результати показали позитивний зв'язок між внутрішнім локусом контролю та загальним рівнем навчальної мотивації ($r = 0.57$, $p < 0.05$). Студенти з внутрішнім локусом контролю, які приписують свої успіхи особистим зусиллям, мають високий рівень мотивації до навчання.

Кореляція між рівнем мотивації досягнення успіху та загальним рівнем навчальної мотивації: Кореляція між мотивацією досягнення успіху та загальним рівнем навчальної мотивації є сильним позитивним зв'язком ($r = 0.72$, $p < 0.05$).

Це вказує на те, що студенти, які мають високу мотивацію досягнення успіху, також демонструють високий рівень загальної мотивації до навчання.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження, проведене в рамках цього дослідження, дало змогу виявити низку визначальних чинників, що впливають на рівень навчальної мотивації студентів. Згідно з результатами проведених опитувань, було підтверджено, що внутрішній локус контролю тісно пов'язаний з високим рівнем академічної мотивації. Студенти з внутрішнім локусом контролю частіше демонструють високу відповідальність за власні навчальні досягнення, що в свою чергу сприяє їхній успішності в навчанні.

Також важливим результатом дослідження є те, що основні мотиваційні орієнтації студентів здебільшого пов'язані з прагненням до досягнення успіху, однак існує значна частина студентів, які мають виражену тенденцію уникати невдач. Ці аспекти мотивації необхідно враховувати при розробці корекційно-розвивальних програм, що сприяють активізації навчальної мотивації.

Аналіз результатів анкети для оцінки навчальної мотивації показав, що для багатьох студентів визначальними чинниками є не лише особисті прагнення, але й соціальна підтримка та зовнішні стимули, такі як оцінки та заохочення з боку викладачів.

Розроблена і апробована програма тренінгу, спрямована на підвищення групової підтримки та мотивації до навчання, виявила свою ефективність. Групова динаміка та емоційне залучення стали потужними інструментами у процесі формування у студентів більш високого рівня навчальної мотивації.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого зв'язку між рівнем навчальної мотивації та внутрішнім локусом контролю: чим вищий показник внутрішнього локусу контролю, тим вищою є загальна академічна мотивація студента. Також виявлено позитивну кореляцію між мотивацією до досягнення успіху та загальним рівнем навчальної мотивації. Це свідчить про те, що особистісні характеристики, пов'язані з відповідальністю

за власні дії та прагненням до досягнень, є важливими детермінантами мотиваційної сфери студента.

Отже, результати дослідження підтвердили гіпотезу, що рівень академічної мотивації студентів залежить від соціального оточення та рівня групової підтримки. Впровадження тренінгових програм, спрямованих на зміцнення групової взаємодії, є важливим кроком у підвищенні ефективності навчального процесу та розвитку внутрішньої мотивації студентів.

РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

3.1. Програма психологічної підтримки для студентів з низьким рівнем мотивації

З метою підвищення навчальної мотивації у студентів з низьким рівнем мотивації було розроблено та проведено програму психологічної підтримки, яка передбачає психологічний тренінг, спрямоване на розвиток групової підтримки, активізацію позитивного досвіду та формування внутрішніх мотиваційних ресурсів (див. дод. Б.1).

Тренінгова зустріч відбулася в онлайн-форматі за допомогою платформи Zoom. Такий формат було обрано з урахуванням зручності для учасників, а також можливості створити безпечний простір для спілкування та відкритості. До участі були запрошені студенти з найнижчими показниками навчальної мотивації за результатами констатувального етапу. Загальна тривалість тренінгу становила 810 хвилин (13 годин 30 хвилин) протягом 9 занять з перервами у 15 хвилин для кожного заняття, загалом 135 хвилин. Структура тренінгу наведена в додатку В.1.

Перед початком тренінгу учасникам було надіслано інформаційний лист (див. дод. В.2), де описувалася мета заходу, тривалість, необхідність мати зручне місце для участі, зошит або аркуш паперу, фарби, кольорові олівці, ароматичні олії для виконання завдань, а також важливість активної участі. Це дозволило студентам заздалегідь налаштуватися на роботу, зменшити тривожність щодо невідомого формату і відчувати себе більш впевнено. На початку заняття було наголошено на добровільності участі, конфіденційності висловлювань та важливості взаємоповаги у групі. Формат Zoom дозволив активно взаємодіяти з учасниками за допомогою візуального контакту, чату, функції «піднятої руки» та створення тематичних міні-груп у «кімнатах для обговорення» (breakout rooms), що було використано для виконання вправ.

Програма тренінгу включала такі етапи:

- вступне слово, окреслення мети й очікувань;
- ознайомлення з поняттям групової підтримки;
- проведення діагностичних методик онлайн (через Google-форму або демонстрацію екрану з інструкціями);
- вправа «Успіх у минулому» - з індивідуальним письмовим завданням та подальшим обговоренням в загальному чаті й усно (див. дод В.3);
- вправа «Активізація уяви (див. дод. В.4);
- методика «Візуалізація успіху» - під супровід голосу тренера з подальшим рефлексивним обговоренням (див. дод. В.5);
- вправа «Моя дорога до успіху» - з груповим фокусом на асоціацію ароматів та карток-асоціації з успіхом через сенсорні канали (див. дод. В.6)
- підбиття підсумків та зворотний зв'язок від учасників.

Під час онлайн-зустрічі було забезпечено активне включення кожного студента, створено атмосферу прийняття та підтримки. Завдяки вправам та обговоренням учасники отримали можливість усвідомити власні внутрішні ресурси, згадати ситуації успіху та побачити значення підтримки одногрупників у подоланні труднощів.

Особливу увагу було приділено вправі «Успіх у минулому», адже саме згадування власного досвіду подолання труднощів дало змогу студентам підвищити рівень впевненості у своїх силах. Багато хто зазначив, що раніше не звертав уваги на ці моменти, а обговорення з іншими дозволило переосмислити свій досвід. Під час візуалізації учасники глибоко занурились в уявні образи, що підтверджувалося подальшими емоційними відгуками.

Після завершення тренінгу було проведено коротке анонімне опитування для оцінки емоційного стану, сприйняття групової взаємодії та загального враження від зустрічі. Більшість учасників зазначили, що відчули підтримку, змогли подивитися на себе з іншого боку, а деякі - вперше замислились над своїми сильними сторонами у навчальній діяльності.

Таким чином, тренінг не лише виконав свою основну функцію як інтервенційний захід, але й сприяв розвитку особистісного усвідомлення, підвищенню самооцінки та налагодженню емоційних зв'язків між членами групи, що в майбутньому може позитивно вплинути на їхню академічну мотивацію.

3.2. Аналіз ефективності проведеного тренінгу

Для оцінки ефективності програми психологічної підтримки було повторно використано ті ж методики, що й на констатувальному етапі дослідження

- опитувальник мотивації до успіху Т. Елерса;
- авторський опитувальник для визначення мотиваційної орієнтації на досягнення в навчанні;
- методика «Локус контролю» Дж. Роттера;
- опитувальник академічної мотивації.

Результати за методикою Т. Елерса "Мотивація до успіху"

Після повторного проведення тренінгу були отримані такі результати: Після тренінгу спостерігалось значне покращення результатів, що виявилось в збільшенні кількості студентів з високим рівнем мотивації (40%) та зменшенні числа студентів з низьким рівнем мотивації (10%) (табл. 3.2.1).

Таблиця 3.2.1.

Результати методики Т. Елерса "Мотивація до успіху"

Рівень мотивації	% учасників	Середній бал
Низький	10%	8.1
Середній	50%	18.9
Високий	40%	22.3

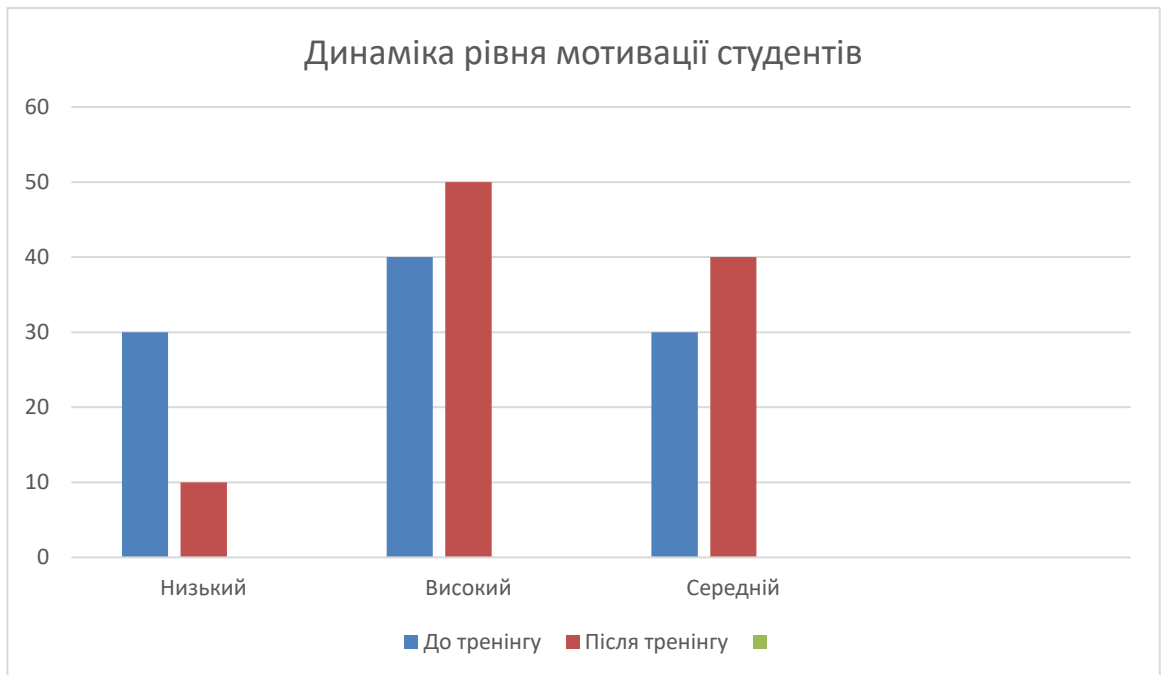


Рис. 3.2.1. Порівняльні результати рівня мотивації студентів до та після тренінгу

За даними порівняльними результатами (див. рис.3.2.1.) ми бачимо зміни у рівні мотивації: Після повторного проведення тренінгу значно збільшилася кількість студентів з високим рівнем мотивації, яка досягла 40%. Це вказує на успішне підвищення рівня мотивації учасників після тренінгу.

Зміни в середньому балу: Середній бал мотивації зріс з 14,7 до 18,9, що свідчить про покращення загального рівня мотивації студентів після повторного тренінгу.

Зменшення числа учасників з низьким рівнем мотивації: Кількість студентів з низьким рівнем мотивації зменшилася з 20% до 10%, що є позитивним результатом і підтверджує ефективність тренінгу в підвищенні мотивації.

Результати за опитувальником опитувальника для визначення мотиваційної орієнтації на досягнення в навчанні.

За результатами авторського опитувальника для визначення мотиваційної орієнтації на досягнення в навчанні, після проведення тренінгу було зафіксовано позитивну динаміку змін (див. рис. 3.2.2.) :

Високий рівень мотиваційної орієнтації продемонстрували 8 студентів (54%), що майже вдвічі перевищує показник до тренінгу (до - 4 студенти, 27%);

Середній рівень виявлено у 6 студентів (40%), що дещо менше, ніж на початку дослідження (до - 7 студентів, 47%);

Низький рівень зберігся лише у 1 студента (6%), тоді як до тренінгу таких було 4 особи (26%).

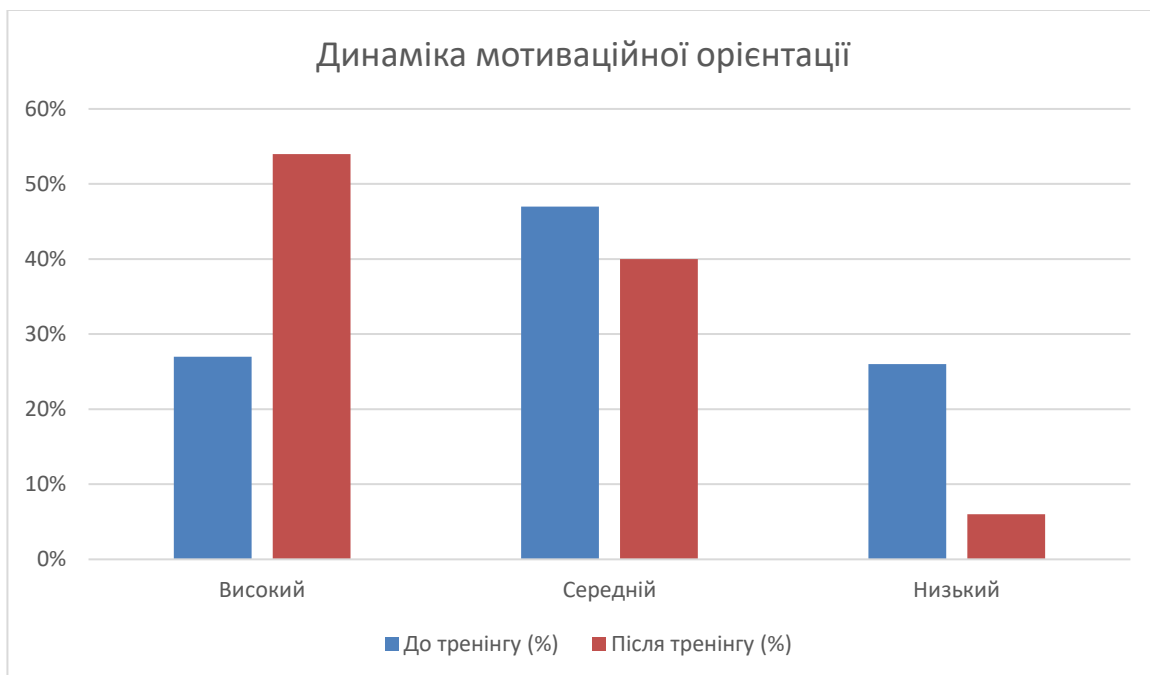
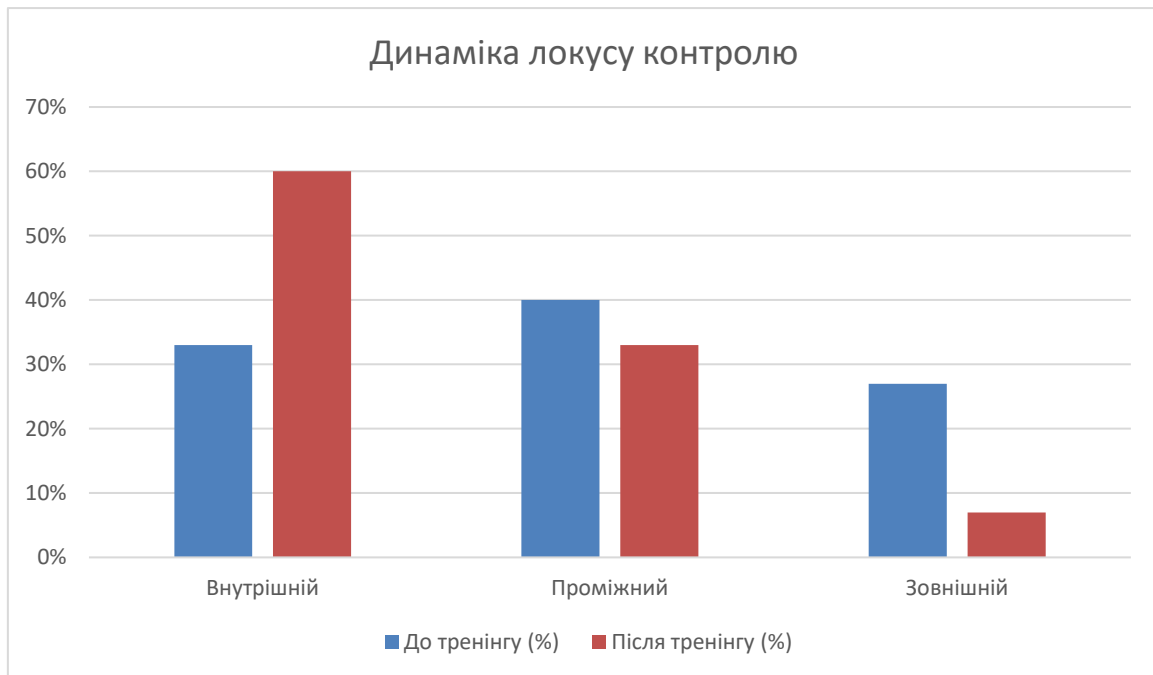


Рис. 3.2.2. Порівняння рівня мотиваційної орієнтації студентів до та після тренінгу

Результати за методикою «Локус контролю» Дж. Роттера

Після тренінгу спостерігалось суттєве зростання кількості студентів із внутрішнім локусом контролю (див. рис. 3.2.3.), що свідчить про підвищення впевненості у власному впливі на результати навчання. Зменшилась частка учасників з зовнішнім локусом, що може свідчити про зниження залежності від зовнішніх обставин та випадковостей.



**Рис. 3.2.3. Порівняння локусу контролю студентів до та після тренінгу
Результати за опитувальником академічної мотивації**

Після участі у тренінгу було зафіксовано істотне зростання внутрішньої академічної мотивації (див. рис. 3.3.3.) серед учасників. Якщо до тренінгу лише третина студентів (33 %) виявляли ознаки внутрішньої мотивації - тобто навчалися з інтересу, задоволення від процесу чи прагнення до саморозвитку - то після проведення тренінгу цей показник зріс до 60 %. Це свідчить про позитивний вплив заходу на формування глибшого і стійкішого ставлення до навчальної діяльності.

Одночасно з цим спостерігалось зменшення рівня зовнішньої мотивації (з 40 % до 33 %), що вказує на поступовий перехід акценту з зовнішніх стимулів (оцінки, похвала, очікування оточення) до внутрішніх мотивів.

Найбільш показовим є значне зниження амотивації (відсутності мотивації): з 27 % до лише 7 %. Це означає, що більшість учасників після тренінгу відчували сенс та значущість навчання, сформували більш позитивне ставлення до себе як до студентів та стали менш схильними до пасивної поведінки в академічному середовищі.

Таким чином, отримані результати підтверджують ефективність тренінгової програми у підвищенні рівня академічної мотивації та залученості до навчального процесу.

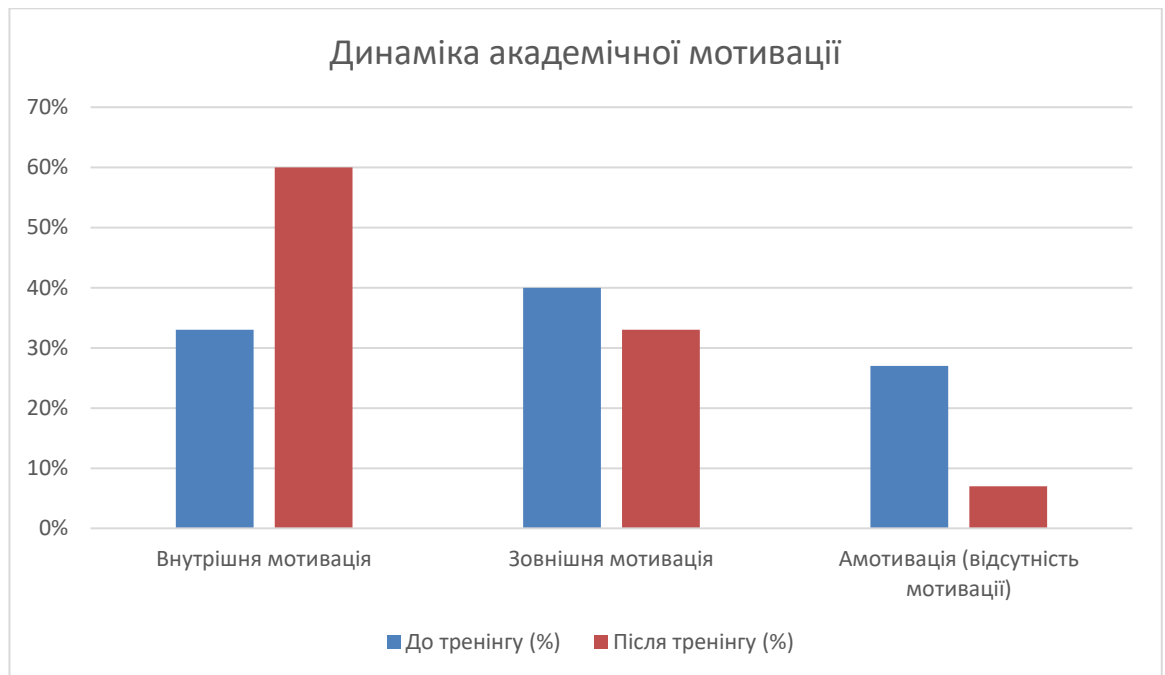


Рис. 3.3.3. Порівняння рівня академічної мотивації студентів до та після тренінгу

Також було проведено якісний аналіз рефлексивних висловлювань учасників тренінгу. У більшості відгуків простежувалася позитивна динаміка у сприйнятті себе як здатного досягати поставлених цілей, з'являлося більше впевненості, зменшувалися вираження тривоги щодо невдач. Студенти зазначали, що тренінг допоміг їм усвідомити силу підтримки групи, переосмислити свої сильні сторони та навчитися бачити зв'язок між зусиллями і результатами.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про ефективність розробленої програми як засобу підвищення мотивації до навчання. Особливо важливою виявилася її здатність активізувати внутрішні ресурси студентів через емоційну підтримку, саморефлексію і створення безпечного простору для самовираження.

Кореляційний аналіз після проведення тренінгу

Після завершення формувального етапу було проведено повторний кореляційний аналіз з метою виявлення змін у взаємозв'язках між основними

досліджуваними змінними. Було виявлено стійкий позитивний зв'язок між внутрішньою академічною мотивацією та орієнтацією на досягнення ($r = +0,68$), що свідчить про те, що зростання особистісної зацікавленості у навчанні супроводжувалося посиленням прагнення до високих результатів.

Локус контролю продовжує демонструвати позитивну кореляцію з загальною академічною мотивацією ($r = +0,59$), що підтверджує: студенти, які більше вірять у власний вплив на результати, виявляють вищу мотивацію до навчання.

Також було зафіксовано зменшення зв'язку амотивації з іншими змінними, що може свідчити про її поступове зниження як домінуючої стратегії поведінки у студентів.

У підсумку можемо стверджувати, що результати кореляційного аналізу після тренінгу підтверджують ефективність програми не лише на рівні окремих показників, а й у структурі взаємозв'язків між ними.

3.3. Рекомендації щодо підтримки та підвищення навчальної мотивації студентів

На основі проведеного теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та впровадження авторської тренінгової програми було сформульовано низку практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку та підвищення рівня навчальної мотивації студентів. Основна увага приділяється впливу соціального середовища, зокрема групової підтримки, на формування мотивації до навчальної діяльності.

1. Сприяти розвитку групової підтримки в студентських колективах:

- організувати навчальну діяльність, що вимагає взаємодії (групові завдання, спільні проєкти);
- запровадити практику «груп мотиваційної підтримки», де студенти можуть ділитися досягненнями, планами й отримувати зворотний зв'язок.

2. Використовувати тренінгові методи як засіб підвищення мотивації:

- впроваджувати програму тренінгу, розроблену в межах дослідження, як частину психологічного супроводу освітнього процесу;

- проводити мотиваційні тренінги у періоди емоційного та академічного вигорання (наприклад, перед сесією).

3. Формувати внутрішню мотивацію через осмислення власного досвіду:

- стимулювати студентів до рефлексії навчального шляху (через освітні щоденники, групові обговорення);

- підкреслювати прикладне значення знань та зв'язок навчального матеріалу з майбутньою професійною діяльністю.

4. Сприяти розвитку внутрішнього локусу контролю:

- включати до навчального процесу елементи самостійного вибору (теми, форм виконання завдань);

- проводити заняття, спрямовані на формування відповідальності за особисті навчальні результати.

5. Активізувати участь студентів в освітньому процесі:

- залучати студентів до інтерактивних форм навчання (дискусії, кейс-методи, рольові ігри);

- створювати ситуації успіху шляхом чіткого зворотного зв'язку та заохочення за зусилля.

6. Забезпечити психологічний супровід студентів з боку фахівців:

- проводити регулярний моніторинг мотиваційного стану студентських груп;

- у разі виявлення зниження мотивації рекомендуємо організувати індивідуальні або групові консультації, підтримувальні програми.

Запропоновані рекомендації можуть бути використані кураторами груп, викладачами, практичними психологами та адміністрацією закладів вищої освіти для підвищення ефективності навчального процесу та формування позитивного освітнього середовища, що сприяє самореалізації та особистісному зростанню студентської молоді.

Висновок до третього розділу

У результаті проведення тренінгу для студентів з низьким рівнем академічної мотивації було досягнуто позитивних змін у рівні їх мотивації та

залученості до навчального процесу. Після участі у тренінгу спостерігалось значне зростання показників, пов'язаних із орієнтацією на досягнення, внутрішньою мотивацією та зміщенням локусу контролю у бік внутрішнього. Ці зміни підтверджують ефективність програми психологічної підтримки в контексті розвитку академічної мотивації.

Зокрема, за результатами повторного тестування:

- у студентів було зафіксовано зростання орієнтації на досягнення, що свідчить про підвищення їхньої мотивації до досягнення високих результатів у навчанні;

- спостерігалось зростання внутрішньої мотивації, що виражалось у більшій зацікавленості в навчальному процесі та зменшенні частки студентів з амотивацією;

- локус контролю змістився в бік внутрішнього, що означає, що студенти почали більше вірити у власні сили та здатність контролювати свої навчальні результати.

Кореляційний аналіз підтвердив, що після тренінгу між основними показниками академічної мотивації виникли позитивні зв'язки, що свідчить про системний ефект програми на мотиваційну структуру студентів. Результати також показали зниження амотивації та покращення емоційної залученості, що є важливим кроком до підвищення загального рівня мотивації до навчання.

Підсумовуючи, можемо стверджувати, що результати проведеного тренінгу підтверджують ефективність застосованих методик психологічної підтримки у розвитку академічної мотивації студентів, а також свідчать про можливість їх подальшого використання в рамках університетських програм для підвищення залученості студентів у навчальний процес.

На основі результатів дослідження пропонуємо такі практичні рекомендації для підвищення та підтримки навчальної мотивації студентів:

- сприяти розвитку групової підтримки через створення умов для колективної діяльності, навчальних груп взаємопідтримки, обміну досвідом і позитивним зворотним зв'язком;

- використовувати елементи мотиваційних тренінгів як інструмент активізації внутрішньої мотивації та переорієнтації студентів на досягнення;

- розвивати внутрішній локус контролю шляхом заохочення до самостійного прийняття рішень, оцінки власних досягнень і планування навчальної діяльності;

- активізувати освітній процес через інтерактивні форми навчання, створення ситуацій успіху, гейміфікацію та різноманітність методів викладання;

- забезпечити психологічний супровід та систематичний моніторинг мотиваційного стану студентів, особливо у періоди високого навчального навантаження;

Застосування цих рекомендацій дозволить підвищити ефективність освітнього процесу, створити сприятливе психологічне середовище в студентських колективах і сприяти самореалізації молоді у навчанні.

ВИСНОВКИ

У межах першого завдання було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблемі формування мотивації у студентів. Вивчено класичні та сучасні підходи до розуміння мотивації (А. Маслоу, Д. Макклелланд, А. Бандура, К. Левін, Е. Десі та Р. Райан, К. Роджерс, К. Двек та ін.). Встановлено, що мотивація до навчання в студентському віці формується під впливом комплексу психологічних і соціальних чинників, серед яких вирішальне значення мають установка на розвиток, внутрішній локус контролю, стиль викладання та рівень підтримки з боку групи. Особливої уваги потребує підтримка внутрішньої мотивації в умовах очно-дистанційного навчання та підвищеної соціальної напруги.

У межах другого завдання було проведено емпіричне дослідження мотиваційної сфери студентів університету НУБіП. У дослідженні взяли участь 55 студентів, для аналізу було використано чотири методики: опитувальник Т. Елерса, авторську анкету мотиваційних орієнтацій, методику «Локус контролю» Дж. Роттера та анкету для оцінки навчальної мотивації. Результати показали, що значна частина студентів має середній рівень мотивації, проте виявлено також групу з низьким рівнем навчальної мотивації (14,5 %). Встановлено, що внутрішній локус контролю позитивно корелює як з мотивацією досягнення успіху, так і з загальним рівнем академічної мотивації. Це підтвердило гіпотезу про важливість соціального середовища й особистісних ресурсів у формуванні навчальної мотивації.

У межах третього завдання було розроблено програму психологічної підтримки студентів з низьким рівнем мотивації. Програма має форму тренінгу групової підтримки, спрямованого на зміцнення міжособистісних зв'язків, розвиток самоусвідомлення, формування позитивного образу «Я в навчанні» та стимулювання внутрішньої мотивації. Загальна тривалість тренінгу перевищила 200 хвилин і включає низку тематичних вправ: знайомство, діагностика, «Успіх у минулому», «Візуалізація успіху» «Активізація уваги», а також арт-

терапевтична вправа «Моя дорога до успіху». Програма базується на принципах емоційної безпеки, активної рефлексії та групової взаємопідтримки.

У межах четвертого завдання було здійснено оцінку ефективності розробленої тренінгової програми. Порівняльний аналіз даних до та після впровадження показав позитивну динаміку у студентів експериментальної групи: зросли показники мотивації досягнення успіху, загального рівня навчальної мотивації та внутрішнього локусу контролю. Це підтверджує ефективність використаної програми групової підтримки як засобу активізації мотиваційної сфери. На основі отриманих результатів було сформульовано практичні рекомендації для викладачів щодо створення мотивувального освітнього середовища та доцільності впровадження психологічних інтервенцій у навчальну практику.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабаян Ю. О. Теоретичні аспекти проблеми рефлексивної компетентності особистості / Ю. О. Бабаян // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2013. Вип. 10(91). – С. 33–37.
2. Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психодіагностика. Психологічний практикум : навчальний посібник. Львів : Сполом, 2017. – 464 с
3. Бандура А. Теорія соціального навчання / А. Бандура. – Київ : Либідь, 2002. 320 с
4. Бондарчук О. І. Психологічні умови становлення мотивації керівників загальноосвітніх шкіл до професійного вдосконалення / О. І. Бондарчук // Актуальні проблеми психології : збірник наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / ред. С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка. Київ : Міленіум, 2001. Т. 1. Вип. 1. С. 111–114.
5. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків : реалії та перспективи : монографія / І. С. Булах. Вінниця : ТОВ Нілан-ЛТД, 2016. – 340 с.
6. Булах І. С. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів : навчально-методичний посібник / І. С. Булах. Київ : НПУ, 2002.
7. Васюк О., Скумін Т. Теоретико-методичні аспекти організації дистанційної освіти / О. Васюк, Т. Скумін. // Вісник Книжкової палати. 2011. № 2.
8. Васюк О. та ін. Мотивація навчальної діяльності студентів : монографія / О. Васюк та ін. – Київ : Компринт, 2018. – 188 с.
9. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – Київ : Либідь, 2007. – 376 с.

10. Дробот О. В. Мотивація студентів до дистанційного навчання в умовах пандемії / О. В. Дробот // Психологія та соціальна робота. 2020. Вип. 1 (51). С. 69–85.
11. Десі Е. Л., Райан Р. М. "Що" і "чому" прагнень до цілей: людські потреби та самодетермінація поведінки / Е. Л. Десі, Р. М. Райан. // Psychological Inquiry. 2000. Т. 11, № 4. С. 227–268.
12. Зайцева І. В. Формування мотивації навчання студентів вищих економічних навчальних закладів: автореф. дис. канд. псих. наук / І. В. Зайцева. – Київ, 2001. – 18 с.
13. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. / С. С. Занюк. – Київ : Либідь, 2002. – 371 с.
14. Кириленко В. Порушення мотивації навчання як першопричина негативної поведінки / В. Кириленко // Психолог. 2005. № 18. С. 7–8.
15. Красюк Ю. М. Проблеми мотивації навчальної діяльності студентів дистанційної форми навчання / Ю. М. Красюк [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/197269711.pdf> (дата звернення: 19.03.2025).
16. Кузнєцов М. А. Мотивація людини: основні форми та закономірності функціонування / М. А. Кузнєцов // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – Харків : ХНПУ, 2012. – Вип. 44. – Ч. 1. – С. 116–137.
17. Макклелланд Д. Мотивація і досягнення / Д. Макклелланд. – Київ : Видавництво «Логос Україна», 1984.
18. Маслоу А. Мотивація і особистість / А. Маслоу. – Київ : Видавничий дім «Київська школа економіки», 2005.
19. Морзе Н. В., Семеріков С. О., Триус Ю. В. Теорія та практика дистанційного навчання в Україні: збірник наукових праць. – Київ : Університет менеджменту освіти, 2020.
20. Маринченко Г., Моцак С. Формування критичного мислення студентів під час дистанційного навчання // Грааль науки. – 2021. – № 4. – С. 463–467.

21. Москаленко В. В. Соціальна психологія. – 2-ге вид., виправл. та доповн. – Київ : Центр учбової літератури, 2008.
22. Олійник В. В., Кальчук О. С. Особливості формування професійної мотивації майбутніх практичних психологів // Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологічна. – Одеса : Астропринт, 2013. – Т. 18. – Вип. 23. – С. 211–219.
23. Пророк Н. В., Кондратенко Л. О., Манилова Л. М. та ін. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства: монографія / за ред. Н. В. Пророка. – Київ : Видавничий Дім Слово, 2020. – 131 с.
24. Максименко С. Д. (ред.) Психологічні чинники розвиваючого навчання в різних освітніх системах: навч. посібник (для практичних психологів) / за заг. ред. С. Д. Максименка. – Київ : ЗАВТ НЕВТЕС, 2000. – 272 с.
25. Сердюк Л. З. Методологічні аспекти дослідження мотиваційних чинників учіння студентів в інтегрованих групах / Л. З. Сердюк. // Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Т. V, част. 1. – Київ, 2009. – С. 156–168.
26. Синяєва І. М. Психологія навчання: навч. посібник / І. М. Синяєва. – Київ : Центр учбової літератури, 2012.
27. Сікорський П., Красильников Н. Формування мотивації студентів до навчання у закладах професійної освіти під час дистанційного навчання / П. Сікорський, Н. Красильников. // Вища освіта України. – 2024. – № 1. – С. 178–184.
28. Сорока А., Гмирь О. Психологічні особливості мотивації, мотивів конфліктної поведінки та ціннісної сфери в підлітків та їх батьків // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. – 2021. – С. 99–109.
29. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія / Н. М.

- Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. – Кривий Ріг : ТОВ ВНП Інтерсервіс, 2014. – 312 с.
30. Тригуб І. П. Мотивація студентів як один з основних факторів успішної професійної підготовки / І. П. Тригуб. // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». – Серія: Філологічна. – 2019. – Вип. 48. – С. 315–318.
 31. Тулупова Т. Шкільна мотивація як компонент психологічної комфортності / Т. Тулупова. // Психолог. – 2006. – № 15. – С. 5–8.
 32. Черняк Н. О. Формування мотивації студентів до навчання у ВНЗ / Н. О. Черняк. // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. – 2013. – № 38-39. – С. 388–393.
 33. Balashov, E. (2023). Metacognitive strategies and motivation of student learning. *Scientific Notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series*, 1, 13–21.
 34. Baybakova, I., & Hasko, O. (2021). Metacognitive strategies and their implementation into the ESP classroom in the context of distance learning. *Research Bulletin Series Philological Sciences*, 1(193), 333–337.
 35. Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
 36. Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Development of achievement motivation. *Elsevier Science & Technology Books*.
 37. Freud, Z. (n.d.). *Psychology of the Unconscious. Zwei Schriften Uber Analytische Psychologie - Two Essays on Analytical Psychology* (224 p.).
 38. Ivaneko, Y. (2020). Distance learning as a means of developing students' self-organization. *Problems of Modern Psychology: Collection of Research Papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*.
 39. Keller, J. M. (1987). Development and use of the ARCS model of instructional design. *Journal of Instructional Development*, 10(3), 2–10.

40. Keller, J. M. (2008). An integrative theory of motivation, volition, and performance. *Technology, Instruction, Cognition, and Learning*, 6(2), 79–104.
41. Kuan, N. W., & Chuen, T. W. (2017). A study on parental involvement and academic achievement in elementary school students. *Sains Humanika*, 9(3-2).
42. Lévin, K. (1951). *Field theory in social science*. Harper & Row.
43. Puhach, V. (2025). Psychological aspects of distance learning: Motivation, self-organisation and support for students. *Health and Safety Pedagogy*, 10(1), 26–32.
44. Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
45. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
46. Scott, J. R., & Miller, L. K. (1985). Intrinsic motivation and the overjustification effect: A failure to replicate. *The Journal of Genetic Psychology*, 146(4), 469–476.
47. Spielberger, C. D. (1994). The psychology of stress and nutrition. *International Journal of Stress Management*, 1(1), 133.
48. Oboladze, L., & Pipia, A. (2024). Motivation and ways to increase motivation. *Enadakultura*.
49. Petrides, K. V. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313–320.
50. Zeidner, M. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. Massachusetts Institute of Technology.

ДОДАТКИ

Додаток А

Класифікація видів мотивації студентів у навчальній діяльності (за І. П. Тригубом)

Категорія мотивів	Підкатегорія	Опис
Мотиви, закладені в самій навчальній діяльності	Навчально-пізнавальні мотиви	Пов'язані зі змістом навчальної діяльності, спонукають студентів пізнавати нові факти, опановувати теоретичні знання та проникати в сутність явищ.
	Навчальні мотиви	Спонукають до виявлення інтелектуальної активності, подолання перешкод у процесі розв'язання задач, поставлених викладачем.
Мотиви, пов'язані з тим, що лежить поза самою навчальною діяльністю	Соціальні мотиви	Пов'язані з офіційним та неофіційним статусом студента в академічній групі, відображають суспільну значущість навчання.

	Комунікативні мотиви	Прагнення до самовдосконалення, само-виховання, конкуренції за глибину знань, престижу, спілкування та соціальної ідентифікації.
	Професійні мотиви	Відображають значущість навчальної діяльності для оволодіння майбутньою професією.
	Мотиви самовизначення	Розуміння значущості знань для майбутньої професії та постійне самовдосконалення в цьому напрямку.
	Утилітарні мотиви	Особиста вигода, благополуччя після закінчення вищого навчального закладу.
	Вузькоособистісні мотиви	Прагнення одержати схвалення та позитивні оцінки, бажання бути

		лідером, зайняти гідне місце в групі.
Негативні мотиви	Мотиви запобігання прикростям	Прагнення уникнути прикростей із боку викладачів чи батьків.
	Нестійкість	Мотиви, що швидко задовольняються і без підтримки педагога можуть згаснути.
	Слабка узагальненість	Мотиви, що охоплюють лише один чи кілька навчальних предметів, об'єднаних за зовнішніми ознаками.
	Орієнтування на результат	Студенти орієнтовані на результат навчання, а не на саму діяльність, що може призвести до відсутності інтересу до подолання труднощів у навчанні.

Додаток Б.1

Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкласти на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.

21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються.

Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

- від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;
- від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;
- від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;
- більше 21 балу - дуже високий рівень мотивації до успіху.

Додаток Б.2**Анкета для визначення мотиваційних орієнтацій студентів (Орієнтація на досягнення успіху або уникнення невдач)**

Мета: Оцінити переважний тип навчальної мотивації - орієнтація на досягнення успіху чи уникнення невдач - серед студентів.

Інструкція для респондентів: Вам запропоновано низку тверджень, що стосуються навчальної діяльності. Оцініть, наскільки кожне з них відповідає вашим думкам або відчуттям, за шкалою:

1 – зовсім не про мене; 2 – скоріше ні, ніж так; 3 – важко сказати; 4 – скоріше так, ніж ні; 5 – цілком про мене.

Твердження (всього 16):**Мотивація до успіху (позитивна орієнтація)**

1. Мені подобається долати складні завдання в навчанні.
2. Я відчуваю задоволення, коли досягаю кращих результатів, ніж інші.
3. Якщо мені щось не вдається, я намагаюсь зробити краще наступного разу.
4. Я навчаюсь не лише заради оцінок, а щоб досягти особистого розвитку.
5. Мене надихає ідея бути серед кращих студентів.
6. Я зазвичай ставлю собі високі цілі в навчанні.
7. Коли я успішна в навчанні, це підвищує мою впевненість.
8. Я люблю змагання, коли це стосується знань.

Страх невдачі (негативна орієнтація)

9. Мене часто непокоїть думка, що я не впораюся із завданням.
10. Я хвилююся перед контрольними або усними відповідями.
11. Я уникаю складних завдань, щоб не виглядати слабкою.
12. Часто боюсь помилитися, навіть якщо знаю матеріал.
13. Мені важко зосередитись, коли боюся отримати погану оцінку.
14. Навіть коли я добре підготовлена, сумніви в собі заважають мені.
15. Я часто відкладаю справи через страх не виконати їх ідеально.
16. Якщо мені щось не вдається, я довго не можу зібратись.

Обробка результатів:

1. Мотивація до успіху: підсумовуються бали за твердження 1–8.
2. Страх невдачі: підсумовуються бали за твердження 9–16.

Інтерпретація результатів:

- **Високий бал у першій шкалі та низький у другій** - орієнтація на досягнення.
- **Високий бал у другій шкалі** - переважання тривожності, уникнення складнощів.
- **Балансований рівень** - змішаний тип мотивації.

Методика «Локус контролю» (Дж. Роттер)

Мета: визначення того, як людина сприймає контроль над подіями у своєму житті – чи вважає, що все залежить від неї (внутрішній локус контролю), чи від зовнішніх обставин (зовнішній локус контролю).

Форма проведення: індивідуальне опитування. Учасник обирає один варіант відповіді з кожної пари тверджень (всього 29 пар).

Інструкція респонденту: уважно прочитайте кожну пару тверджень і виберіть одне - те, з яким більше погоджуєтесь або яке вам ближче за змістом. Оберіть лише **одне твердження** з кожної пари.

Пари тверджень (1–29):

1.

А. Більшість невдач у житті людини обумовлені обставинами, які вона не може контролювати.

Б. Більшість невдач є результатом власних помилок.

2.

А. Майбутнє людини значною мірою визначається долею.

Б. Кожен сам відповідає за своє майбутнє.

3.

А. Люди часто добиваються успіху завдяки щасливому випадку.

Б. Успіх приходить до тих, хто багато працює.

4.

А. Коли я намагаюся змінити щось у своєму житті, це рідко вдається.

Б. Я вірю, що можу змінити своє життя, якщо докладу зусиль.

5.

А. Іспити – це переважно справа везіння.

Б. Підготовка до іспитів є головним чинником успішного результату.

6.

А. Те, що зі мною трапляється – переважно результат дії зовнішніх сил.

- Б. Те, що зі мною трапляється – наслідок моїх власних рішень.
- 7.
- А. Деякі люди народжуються щасливішими за інших.
- Б. Кожен сам створює своє щастя.
- 8.
- А. Невдачі часто трапляються, незалежно від зусиль людини.
- Б. Якщо докладати зусиль, можна уникнути більшості невдач.
- 9.
- А. Успіх у роботі залежить від того, кого ти знаєш.
- Б. Успіх у роботі залежить від здібностей та працьовитості.
- 10.
- А. У деяких людей просто більше везіння в житті.
- Б. Люди самі створюють свої можливості.
- 11.
- А. Те, що станеться зі мною в майбутньому, залежить від випадку.
- Б. Моє майбутнє – у моїх руках.
- 12.
- А. Іноді мені здається, що я не контролюю хід подій у своєму житті.
- Б. Я завжди намагаюся керувати тим, що відбувається в моєму житті.
- 13.
- А. Навіть коли я докладаю зусиль, мало що змінюється.
- Б. Зусилля завжди приносять результат, навіть якщо не одразу.
- 14.
- А. Вирішальні події в моєму житті залежать не від мене.
- Б. Я сам/сама визначаю, як складеться моє життя.
- 15.
- А. Щоб щось досягти, потрібно, щоб пощастило.
- Б. Успіх досягається лише через працю й наполегливість.
- 16.
- А. Доля грає головну роль у житті людини.

Б. Кожен здатен впливати на свою долю.

17.

А. Іноді я відчуваю, що моє життя контролюється ззовні.

Б. Я сам/сама керую своїм життям.

18.

А. Люди, яким щастить, рідко заслуговують цього.

Б. Удача часто приходить до тих, хто до неї готується.

19.

А. Суспільство більше впливає на моє життя, ніж мої особисті зусилля.

Б. Я сам/сама можу змінювати свій соціальний статус і вплив.

20.

А. Коли я зазнаю невдачі, це зазвичай через обставини, які від мене не залежать.

Б. Невдачі – це можливість проаналізувати свої помилки.

21.

А. Успішні люди здебільшого мають сильних покровителів.

Б. Успіх – результат компетентності та праці.

22.

А. Якщо мене не визнають, це тому, що я не маю зв'язків.

Б. Визнання приходить до тих, хто заслуговує на нього.

23.

А. Що б я не робив/робила, усе вирішується без мене.

Б. Я вірю, що маю вплив на результат справи.

24.

А. Життя складне й несправедливе, і вплинути на нього неможливо.

Б. Я можу зробити життя справедливішим для себе.

25.

А. Я не впливаю на свою долю.

Б. Я сам/сама створюю свою долю.

26.

А. Моє життя – це наслідок випадковостей.

Б. Моє життя – це наслідок моїх рішень.

27.

А. Успіх рідко залежить від особистих якостей.

Б. Успіх базується на внутрішніх рисах і зусиллях.

28.

А. Людина не може змінити своє оточення.

Б. Людина здатна змінювати середовище, в якому живе.

29.

А. Більшість речей у житті поза моїм контролем.

Б. Я маю контроль над подіями у своєму житті.

Ключ до методики:

Підраховуються відповіді, які свідчать про **зовнішній локус контролю**.

Кожна відповідь А у таких парах оцінюється в **1 бал**:

1А, 2А, 3А, 4А, 5А, 6А, 7А, 8А, 9А, 10А, 11А, 12А, 13А, 14А, 15А, 16А,
17А, 18А, 19А, 20А, 21А, 22А, 23А, 24А, 25А, 26А, 27А, 28А, 29А

(тобто **всі А-відповіді** є індикаторами зовнішнього локусу)

Інтерпретація результатів:

- **0–9 балів** – внутрішній локус контролю (людина вважає, що сама керує своїм життям)

- **10–16 балів** – помірний рівень зовнішнього локусу (змішаний тип)

- **17–29 балів** – зовнішній локус контролю (людина перекладає відповідальність на обставини)

Додаток Б.4

Анкета для оцінки навчальної мотивації студентів

Мета: визначити рівень і спрямованість навчальної мотивації студентів.

Інструкція респонденту: перед вами перелік тверджень, що стосуються навчання. Уважно прочитайте кожне з них і оберіть варіант відповіді, який найточніше відображає вашу думку. Відповідайте чесно – правильних чи неправильних відповідей немає.

Оцініть кожне твердження за 5-бальною шкалою:

1 – зовсім не згоден(на)

2 – скоріше не згоден(на)

3 – важко сказати

4 – скоріше згоден(на)

5 – повністю згоден(на)

Анкета

1. Я навчаюсь, тому що мені подобається дізнаватися нове.
2. Отримані знання допоможуть мені у майбутній професії.
3. Я стараюся добре вчитись, щоб отримати високу оцінку.
4. Мені приємно, коли викладачі хвалять мене за успіхи.
5. Я прагну бути кращим(ою) за інших студентів.
6. Я боюся отримати незадовільну оцінку.
7. Мені цікаво вчитися навіть без зовнішньої мотивації.
8. Я вчуся, бо боюся осуду з боку викладачів або батьків.
9. Для мене важливо бути успішним(ою) у навчанні.
10. Я займаюсь навчанням лише тому, що це потрібно.
11. Я отримую задоволення від самого процесу навчання.
12. Успішне навчання дозволяє мені почуватися впевнено.
13. Мене цікавить можливість реалізувати себе через навчання.
14. Я стараюся вчитися, щоб уникнути проблем у майбутньому.
15. Я відчуваю внутрішню потребу до саморозвитку через навчання.
16. Мотивує думка, що інші можуть вважати мене розумною людиною.

17. Я вважаю, що навчання – це мій особистий вибір і відповідальність.
18. Я часто вчуся через страх не виправдати чужі очікування.
19. Я прагну високих досягнень у навчанні заради особистого задоволення.
20. Я б навчав(ла)ся навіть тоді, якби не потрібно було здавати іспити.

Обробка результатів: визначаються такі основні типи мотивації (за групами тверджень):

- **пізнавальна (внутрішня) мотивація** – твердження: 1, 7, 11, 13, 15, 19, 20
- **досягнення і самореалізація** – твердження: 2, 5, 9, 12, 17
- **зовнішня мотивація (оцінки, схвалення, конкуренція)** – твердження: 3, 4, 16
- **мотивація уникнення (страх, обов'язок)** – твердження: 6, 8, 10, 14, 18

Кожна шкала оцінюється окремо: додаються бали відповідних тверджень і розраховується середній показник для кожного виду мотивації.

Інтерпретація:

- **4.0–5.0** – високий рівень мотивації
- **2.5–3.9** – середній рівень
- **1.0–2.4** – низький рівень

**Структура тренінгу з підвищення навчальної мотивації студентів
через розвиток групової підтримки**

Загальна тривалість: 810 хвилин

Кількість занять: 9

Тривалість одного заняття: 90 хвилин (з урахуванням перерв)

Заняття 1. Вступ та формування безпечного простору

1. Ознайомлення з метою та структурою тренінгу
1. Вправа для знайомства й активізації групи
2. Обговорення очікувань учасників
3. Створення групових правил взаємодії
4. Міні-рефлексія: "З чим я прийшов/прийшла?"

Заняття 2. Розуміння навчальної мотивації

5. Міні-лекція-дискусія про види мотивації (внутрішня, зовнішня, досягнення, уникнення)
6. Вправа «Асоціативна мапа мотивації»
7. Робота в парах: обговорення власних джерел мотивації
8. Групова рефлексія

Заняття 3. Діагностика власного мотиваційного профілю

9. Виконання діагностичних методик (за потреби повторна діагностика або груповий варіант)
10. Обговорення результатів у мікрогрупах
11. Візуалізація сильних і слабких сторін (робота з метафоричними картками)
12. Вправа «Мотиваційне колесо балансу»

Заняття 4. Вправа «Успіх у минулому»

13. Індивідуальна рефлексія: пригадування значущих досягнень
14. Робота в парах: «Мій досвід — мій ресурс»
15. Групове коло підтримки: проговорювання особистих перемог
16. Формування особистого «Я успішний/успішна»

Заняття 5. Вправа «Візуалізація успіху»

17. Ведена візуалізація майбутнього успіху в навчанні
18. Індивідуальна творча робота (нарис, короткий опис)
19. Обговорення: які відчуття викликало уявлення майбутнього
20. Завдання на міжсесійне самоспостереження

Заняття 6. Вправа «Моя дорога до успіху» — Частина 1

21. Вступ: аромастимуляція, налаштування
22. Творча робота: створення образу шляху від «Я сьогодні» до «Моя ціль»
(малюнок, колаж)

23. Робота в парах: обговорення символів, перепон і ресурсів
24. Рефлексія в колі: що я відкрив(ла) про свій шлях

Заняття 7. Вправа «Моя дорога до успіху» — Частина 2

25. Повернення до попередніх робіт
26. Створення «Кола підтримки» — схематизація особистих ресурсів, людей, досвіду
27. Обмін асоціативними картками підтримки
28. Вправа «Якірна листівка»: послання собі в майбутнє
29. Теплий обмін зворотним зв'язком

Заняття 8. Групова динаміка та підтримка

30. Вправа «Моя роль у групі: підтримую/потребую»
31. Моделювання ситуацій підтримки (міні-сценки, кейси)
32. Вправа «Плече підтримки»: створення образу групової довіри
33. Рефлексія: «Що я можу дати/отримати в групі?»

Заняття 9. Підсумки, інтеграція, зворотний зв'язок

34. Колективне узагальнення досвіду
35. Вправа «Мотиваційний ресурс на майбутнє»
36. Повторне обговорення мотиваційних цілей
37. Індивідуальні плани підтримки мотивації
38. Прощальне коло: «Що я беру з собою з тренінгу»

Інформаційний лист

Запрошення до участі у тренінгу з підвищення навчальної мотивації

Шановні студенти! Запрошую вас взяти участь у психологічному тренінгу, спрямованому на підвищення навчальної мотивації через розвиток групової підтримки.

Для кого цей тренінг?

Для студентів, які:

- відчують втрату інтересу до навчання або емоційне виснаження;
- прагнуть краще зрозуміти власні навчальні цілі;
- хочуть навчитися ефективно працювати в умовах нестабільності;
- шукають підтримку однолітків і бажають розвивати власні сильні сторони.

Під час тренінгу ви зможете:

- усвідомити свої внутрішні ресурси та сильні сторони;
- сформувані реалістичні та надихаючі цілі в навчанні;
- попрактикувати навички самопідтримки й самоорганізації;
- отримати досвід взаємодії у підтримувальній групі;
- створити індивідуальну візуалізацію власного шляху до успіху;
- отримати практичні інструменти для збереження внутрішньої мотивації.

Формат та тривалість тренінгу:

Загальна тривалість: 810 хвилин (**13 годин 30 хвилин**)

Кількість занять: 9 зустрічей із перервами

Формат: групова робота, обговорення, практичні вправи, рефлексивні техніки, арт-терапевтичні елементи, візуалізація

Основні теми:

- розуміння мотивації й емоційного стану;
- вправа «Успіх у минулому»;
- візуалізація успіху в навчанні;

- творча робота «Моя дорога до успіху»;
- розвиток групової підтримки;
- створення «якірної підтримки» та індивідуальних ресурсів.

Дата початку: 20.03.2025

Місце проведення: онлайн-платформа **Zoom**

Тренінг проводиться в межах дослідницької роботи на тему: *«Психологічні особливості розвитку мотивації навчальної діяльності студентів».*

Участь є добровільною. якщо ви прагнете особистісного розвитку та хочете підвищити власну ефективність у навчанні — цей тренінг саме для вас.

Контактна інформація для реєстрації та запитань: [вказіть свій e-mail, Telegram або іншу форму зв'язку]

З повагою,

Шелухіна Анастасія

студентка 4 курсу, спеціальність «Психологія»

НУБіП України

Вправа «Успіх у минулому»

Мета: актуалізація позитивного досвіду досягнення успіху, формування впевненості у власних силах, підвищення рівня внутрішньої мотивації.

Формат: індивідуальне письмове завдання з подальшим обговоренням у загальному чаті групи та усною рефлексією.

Час виконання: 2 заняття по 1.5–2 години.

Інструкція учасникам: пригадайте ситуацію з вашого життя, коли ви досягли успіху. Це може бути будь-яка сфера: навчання, хобі, спорт, стосунки, особистий розвиток. Опишіть цю ситуацію письмово, відповідаючи на такі запитання:

1. Яку саме мету ви тоді ставили перед собою?
2. Що ви зробили для її досягнення?
3. Які труднощі виникали на шляху і як ви їх подолали?
4. Які ваші особисті якості допомогли вам досягти успіху?
5. Які емоції ви відчували після досягнення мети?
6. Як цей досвід вплинув на вас?

Після письмового етапу: учасникам пропонується поділитися коротким змістом своїх історій у загальному чаті. Далі відбувається усне обговорення в групі: кожен охочий може поділитися враженнями, обговорити схожі досвіди, підтримати інших учасників.

Очікуваний ефект: вправа сприяє усвідомленню власної ефективності, формує позитивне уявлення про себе, активізує внутрішню мотивацію та створює атмосферу підтримки в групі.

Вправа «Активізація уяви»

Мета: розвиток уяви, креативного мислення та візуалізаційних навичок як засобів підвищення внутрішньої мотивації до досягнення цілей, зокрема у навчальній діяльності.

Формат: індивідуальна вправа з елементами релаксації, візуалізації та подальшим письмовим і груповим обговоренням.

Час виконання: 2 заняття по 1.5–2 години.

Інструкція учасникам: зручно вмотіться на своєму місці, закрийте очі та спробуйте розслабитися. Ведучий зачитує текст візуалізації:

Текст для візуалізації (приклад): «Уявіть, що ви перебуваєте в майбутньому. Минуло кілька років. Ви досягли значного успіху у своїй професійній діяльності. Подумайте, чого саме ви досягли? Яким чином вам це вдалося? Які знання, навички, риси характеру допомогли вам у цьому? Уявіть себе в цьому майбутньому – де ви, що навколо, як ви виглядаєте, що відчуваєте. Проживіть цей момент успіху якомога яскравіше, зверніть увагу на деталі.»

Після візуалізації учасникам пропонується письмово відповісти на запитання:

1. Що саме я побачив/побачила у своїй уяві?
2. Яким був мій стан у момент досягнення мети?
3. Які кроки я зробив/зробила для досягнення успіху?
4. Що мене найбільше вразило під час уявного досвіду?
5. Як я можу використати цей образ у реальному житті?

Після письмового етапу: учасники можуть поділитися своїми враженнями, образами або висновками у групі (усно або в загальному чаті). Обговорення проводиться з акцентом на підтримку та натхнення, можливе запитання один до одного: *«Що тебе мотивувало найбільше в цьому образі?»*

Очікуваний ефект: вправа сприяє формуванню внутрішнього образу успіху, що виступає як джерело натхнення та особистісного сенсу. Розвиває здатність до позитивної саморегуляції та підтримки власної мотивації в навчанні.

Методика "Візуалізація успіху"

Автор: Дослідники в області психології

Опис методики: візуалізація успіху – це техніка, яка дозволяє учасникам уявити себе в момент досягнення своїх цілей. Ця методика підсилює мотивацію через створення позитивних образів і емоцій, що супроводжують досягнення бажаного.

Як застосовувати методику:

1. **Підготовка:** необхідно знайти затишне місце, де учасники можуть зосередитися та розслабитися.

2. **Введення:** пояснення учасникам, що вони будуть працювати над візуалізацією своїх цілей та досягнень. Варто наголосити на важливості позитивного мислення і емоцій.

3. **Інструкція:** необхідно запропонувати учасникам закрити очі та зосередитися на своєму диханні. Дати їм кілька хвилин, щоб заспокоїтися.

4. **Візуалізація:** Тренер просить учасників уявити себе у ситуації, коли вони досягли своєї мети. Нехай вони звертають увагу на деталі: що вони бачать, чують, відчувають? Які емоції їх переповнюють? Заохочення їх уявити всі позитивні наслідки досягнення мети.

5. **Обговорення:** Після візуалізації учасникам пропонується поділитися своїми відчуттями та враженнями. Це може бути групове обговорення або індивідуальні роздуми.

6. **Закріплення:** Заохочення учасників використовувати цю техніку в повсякденному житті, особливо перед важливими подіями чи завданнями.

Вправа «Моя Дорога до Успіху»

Мета: посилити внутрішню мотивацію через образне осмислення власного шляху до цілей, підтримку групи та включення сенсорних каналів (зір, дотик, нюх).

Тривалість: 2 заняття по 1.5–2 години.

Формат: робота з фарбами, кольоровими олівцями, картками-асоціаціями, ароматами або ароматичними оліями.

Необхідні матеріали: великий ватман або індивідуальні аркуші А3, фарби, пензлики, кольорові олівці або пастель, аромамасла (на вибір: апельсин - для енергії, лаванда - для спокою, м'ята - для ясності), асоціативні картки (можна метафоричні), наклейки або декоративні елементи (стрілки, зірочки тощо).

Заняття 1: «Мій старт і мрія»

1. Налаштування та ароматичний фон (10 хв)

Тренер пропонує учасникам обрати один аромат і нанести краплю на серветку чи браслет із тканини. Пояснює, що запах допоможе запам'ятати цей досвід і повертатися до нього подумки в майбутньому.

2. Вступна розмова в колі (15 хв)

Запитання:

- З чим асоціюється для тебе слово «успіх»?
- Хто тебе надихає й підтримує у житті?
- Який шлях ти вже пройшла/пройшов у навчанні?

3. Малювання старту та цілі (40 хв)

Кожен учасник малює свій особистий «шлях» від сьогоднішнього стану до бажаного успіху - це може бути стежка, міст, гора, сходи тощо.

- З одного боку — «Я сьогодні».
- З іншого — «Моя ціль/мрія».

У проміжках — перепони, ресурси, підтримка, символи внутрішньої мотивації.

4. Робота в парах або трійках (20 хв)

Обговорення картин: що намальовано, що важливе, що здивувало? Інші можуть дати теплий зворотний зв'язок і додати асоціативну картку до малюнка учасника.

5. Рефлексія (15 хв)

- Що було для тебе цінним у процесі?
- Що нового ти побачила у своєму шляху?

Заняття 2: «Мої ресурси та підтримка»

1. Повернення до своїх робіт і ароматів (10 хв)

Тренер просить учасника пригадати свій малюнок, вдихнути обраний аромат - це «якір» на внутрішню мотивацію.

2. Робота з ресурсами (30 хв)

На окремому аркуші учасники створюють «коло підтримки» — схематичне або символічне зображення всього, що їх підтримує: люди, якості, спогади, мрії, власні досягнення. Використовують наклейки, зображення, кольори, слова.

3. Групова робота (30 хв)

Об'єднання в малі групи. Завдання - обрати одну сильну сторону кожного і знайти метафору для неї (наприклад: «твоя цілеспрямованість - як компас у тумані»). Записати на аркуші іншої людини.

4. Створення «Якірної листівки» (20 хв)

Кожен створює невеличку листівку із позитивним посланням самому собі, з використанням кольорів, слів і запаху. Листівку можна залишити собі або запечатати до кінця семестру.

5. Завершальне коло (15 хв)

- Як змінилося твоє бачення свого шляху?
- Що з цієї роботи ти хочеш зберегти в житті?