

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра загальної та вікової психології**

«Допущено до захисту»

Реєстраційний №

Завідувач кафедри

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023р.

\_\_\_\_\_ Токарева Н.М.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ПІДВИЩЕННЯ УЧБОВОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В  
УМОВАХ ТРИВАЛОГО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Кваліфікаційна робота з психології студентки  
психолого-педагогічного факультету  
зі спеціальності 053 Психологія освітньо-  
кваліфікаційного рівня «магістр»  
групи ЗППм -22  
**Орлової Дар'ї Олександрівни**

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
загальної та вікової психології  
**Макаренко Наталя Миколаївна**

**Оцінка:**

Національна шкала

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

**Кривий Ріг – 2023**

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Орлова Дар'я Олександрівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ</b>	8
1.1. Теоретико-методологічний аналіз категорії «навчальна мотивація» та «учбова мотивація» у вітчизняній та зарубіжній літературі	8
1.2. Психологічні особливості мотиваційної сфери студентів-психологів	15
1.3. Особливості організації навчання у дистанційному форматі та в умовах воєнного стану.	20
Висновки до розділу 1	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ УЧБОВОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ</b>	30
2.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження	30
2.2. Психологічний аналіз результатів діагностичного дослідження	35
Висновки до розділу 2.	49
<b>РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ УЧБОВОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ</b>	51
3.1. Принципи організації тренінгової роботи зі студентами	51
3.2. Програма підвищення учбової мотивації майбутніх практичних психологів.	53
Висновки до розділу 3.	57
<b>ВИСНОВКИ</b>	59
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>	64
<b>ДОДАТКИ</b>	

## ВСТУП

Події останніх років створили багато викликів для організації освітнього процесу. У 2020 році освітня система постала перед необхідністю швидкого переходу на дистанційну форму навчання внаслідок карантинних обмежень пандемії COVID-19. І якщо початкова та середня школа продовжувала навчання і періодами переходили на дистанційну форму, то старша та вища школа повністю були змушені перейти в онлайн навчання. А на початку 2022 року суспільство стикнулося з новими реаліями – повномасштабний воєнний конфлікт та відкрита військова агресія, порушення цілісності країни, значні втрати людей та звичного способу життя у всіх українців, вимушене переселення населення у відносно «спокійні» регіони України та за кордон. У цих нових реаліях життя перед освітньою системою, зокрема у вищій школі, поряд із організацією дистанційної форми навчання ще гостріше звучать питання підтримки та формування мотивації до навчання у студентів. Слід зазначити, що усвідомлена мотивація до навчання школи і в докарантинний і довоєнний часи викликала занепокоєння, а дистанційне навчання ще більше ускладнило цю проблему.

Проблема мотивації і мотивів поведінки і діяльності – одна із центральних в психології та широко представлена в працях класичних представників діяльнісного підходу: Л. Божович, П. Гальперіна, О. Леонтєва, Б. Ломова, В. Мясіщева, С. Рубінштейна та ін.; а також зарубіжних авторів: М. Аргайла, Д. Аткінсона, В. Вілюнаса, Д. Макклеланда, А. Маслоу, Ж. Нюттена, Х. Мюррея, Д. Халла, Х. Хекхаузена та ін.

Вивченням мотивації навчальної та учбової діяльності у вищій школі займалися такі як Л. Бондар, Н. Литвинчук, Н. Волкова, А. Герасименко, О. Гилюн, В. Горбунова, В. Климчук, Н. Іванова, О. Ільченко, Ю. Красюк, К. Мацелюх, С. Микитюк, С. Микитюк, А. Телецька, Л. Прокопенко, Т. Федорчук, Л. Яремчук та інші. Мотиваційна сфера студентів-психологів

також була предметом достатньої кількості досліджень, особливо в останні роки: вивчалися мотиваційно-сміслові регуляції професіоналізації особистості (Ж. Вірна), психологічні форми корекції прояву дестабілізуючого впливу несвідомого рівня психічного в процесі професійної підготовки психологів (Т. Яценко), особливості консультативної діяльності психолога у ЗВО (Г. Хомич), та окремі особливості формування та прояву мотиваційної сфери студентів-психологів (Ю. Алексєєва, І. Данильченко, В. Дворник, Г. Шилова, Ф. Подшивайлов, О. Сидоренко, А. Фадеєва та ін.).

Останнім часом активно обговорюються питання вимушеного дистанційного навчання: особливості його організації, змісту, форми, методів, засобів тощо (І. Адашевська, М. Андрос, В. Бондаренко, Н. Волкова, І. Гарко, І. Дружкова, А. Котвіцька, О. Краєвська, І. Кривенцова, В. Крук, В. Кухаренко, В. Левчук, Т. Маренич, О. Остапенко, О. Сербова, Г. Тимченко, І. Хорошилова, Є. Штефан), виявляються ускладнення мотиваційної сфери під час навчання на відстані, визначаються можливості посилення навчальної мотивації студентів у дистанційному навчанні (С. Буленок, І. Головська, Ю. Дмитрієва, Л. Коваленко, Ю. Колос, Т. Лазоренко, Л. Ткачук, Ю. Федоренко, С. Шевченко, Т. Чернєєва, М. Чумак та ін.). Протягом останнього року з'являються роботи, які присвячені особливостям організації навчання саме в умовах воєнного стану (К. Андросович, К. Березяк, Д. Богданевич, О. Васильєва, Т. Голубенко, О. Джерера, І. Діордіца, С. Запєвалова, А. Квятковська, О. Ковальова, М. Москалюк, Н. Москалюк, О. Накорчевська, О. Прокоф'єва, Л. Сіра, О. Сидоренко І. Тимчук, А. Фадеєва та ін.). При цьому вченими наголошуються різні особливості організації дистанційного навчання, які зумовлюють появу ускладнень у навчанні та зниження мотивації. В період карантинних обмежень суттєвою проблемою виступили новий формат навчання в якому виникла потреба збільшення самостійності студентів, проблема соціалізації внаслідок браку спілкування та ефективної взаємодії з викладачами та один з одним у режими віддаленого доступу, нестача самоорганізації та дисципліни внаслідок чого виникали тривожність,

страх, невпевненість. У період воєнного конфлікту всі ці особливості дистанційного формату навчання загострилися через відчуття загрози життю і переоцінки цінностей, виникла нагальна потреба створення психологічної підтримки здобувачів освіти, формування стресозахисного та адаптаційного потенціалу, що є важливою умовою подолання негативних емоційних станів, підтримка відчуття психологічного благополуччя, вмотивованість на продуктивну діяльність з отримання належної професійної підготовки.

Тож в умовах сьогодення в науковому просторі не визначено єдиного підходу розуміння до проблеми мотивації, особливо мало дослідженою є прояв учбової мотивації в умовах тривалого дистанційного навчання. Отже, актуальність та недостатня розробленість проблеми обумовила вибір теми нашого дослідження «Підвищення учбової мотивації майбутніх практичних психологів в умовах тривалого дистанційного навчання».

**Метою** нашої роботи є дослідження особливостей прояву учбової мотивації практичних психологів в умовах тривалого дистанційного навчання та визначення можливостей її підвищення.

Відповідно до мети роботи поставлено наступні **завдання**:

1) Здійснити теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження з метою аналізу особливостей прояву мотивації до навчання, зокрема у студентів-психологів.

2) Визначити особливості організації навчання у дистанційному форматі та особливості прояву учбової мотивації, зокрема в умовах воєнного стану;

3) Підібрати методики і розробити діагностичний комплекс спрямований на дослідження учбової мотивації студентів-психологів, здійснити аналіз і інтерпретацію отриманих результатів;

4) Розробити програму щодо формування учбової мотивації в умовах тривалого дистанційного навчання та встановити перспективи подальших досліджень.

**Об'єктом** є мотиваційна сфера особистості.

**Предметом**: підвищення учбової мотивації здобувачів освіти (на прикладі

майбутніх практичних психологів) в умовах тривалого дистанційного навчання.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження: теоретичні (аналіз наукових робіт з проблеми дослідження, їх порівняння, класифікація, систематизація й узагальнення); емпіричні (спостереження, анкетування, тестування («Шкала академічної мотивації» Т Гордєєвої, О. Сичова, Є. Осіна, «Методика дослідження мотивації навчальної діяльності» А. Реана, В. Якуніна, у модифікації Н. Бадмаєвої; україномовна версія шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірона; опитувальник самоорганізації діяльності (в адаптації Е. Мандрикової)), констатувальний експеримент); статистичні методи обробки даних: використані первинні (визначені: вибіркова середня величина, вибіркова дисперсія, вибіркова медіана) та вторинні методи статистичної обробки результатів експерименту (кореляційний аналіз за критерієм Пірсона).

**Теоретико-методологічна основа дослідження:** дослідження проблеми мотивації В. Асєєва, В. Вілюнаса, І. Джидарьяна, Б. Додонова, В. Іванікова, Є. Ільїна, Д. Кикнадзе, Л. Кічатінова, О. Леонтєва, В. Мерліна, С. Москвичева, П. Сімонова, А. Файзуллаєва, Ш. Чхартишвілі, П. Якобсона; а також зарубіжних авторів: Х. Хекхаузена, Д. Аتكінсона, Д. Халла, А. Маслоу; проблеми дистанційного навчання: особливості його організації, змісту, форми, методів, засобів тощо (І. Адашевська, М. Андрос, В. Бондаренко, А. Волкова, І. Гарко, І. Дружкова, А. Котвіцька, О. Краєвська, І. Кривенцова, В. Крук, В. Кухаренко, В. Левчук, Т. Маренич, О. Остапенко, О. Сєрбова, Г. Тимченко, І. Хорошилова, Є. Штефан), посилення навчальної мотивації студентів у дистанційному навчанні (С. Буленок, І. Головська, Ю. Дмитрієва, Л. Коваленко, Ю. Колос, Т. Лазоренко, Л. Ткачук, Ю. Федоренко, С. Шевченко, Т. Чернєєва, М. Чумак та ін.). А також дослідження особливостей навчальної мотивації студентів в умовах сучасних військових

конфліктів досліджували К. Андросович, Д. Богданевич, О. Джеджера, С. Запєвалова, А. Квятковська, О. Ковальова, М. Москалюк, Н. Москалюк, О. Прокоф'єва, І. Тимчук та інші.

**Практичне значення роботи** полягає в можливості використовувати отримані результати закладами вищої освіти для посилення навчальної мотивації студентів в умовах тривалого дистанційного навчання, зокрема педагогами та психологами у роботі зі студентами.

**Організація і база дослідження.** Вибірку досліджуваних склали 50 осіб, студенти 3 та 4 курсів факультету психології та спеціальної освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара денної форми навчання, з яких 43 дівчини та 7 хлопців.

**Структура роботи** складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг освітньо-кваліфікаційної роботи сягає 70 сторінок, містить 67 джерел використаної літератури, 4 рисунки і 3 таблиці.



## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

### **1.1. Теоретико-методологічний аналіз категорії «навчальна мотивація» та «учбова мотивація» у вітчизняній та зарубіжній літературі**

На сьогоднішній день в освітньому процесі особливого значення набуває саме мотиваційний аспект. Т. Білецька та В. Купчишина аналізуючи підходи в межах вітчизняної психології зазначають, що проблематика мотивації дуже широко висвітлена в теоріях Л. Божович, О. Леонтьєва, Б. Ломова, С. Рубінштейна та інших [5]. Узагальнюючи роботи С. Занюка, Н. Іванової, Є Ілляна, В. Климчука, М. Подшивайлова [21; 25; 26; 29; 40] можна визначити мотив як такий специфічний внутрішній стан особистості, який викликає бажання виконати дії для задоволення власних потреб; цілеспрямоване прагнення досягти поставлених цілей, певних результатів; мотиви впливають на вибір конкретного виду поведінки у тій чи іншій ситуації. При цьому діяльність людини є завжди полімотивованою, тобто такою, яка спонукається групою мотивів, інколи достатньо різноспрямованих, які ієрархізуються відповідно їх важливості або у конкретній ситуації, або для всього процесу діяльності. Цю ієрархію мотивів може змінювати дія чинників внутрішнього і зовнішнього характеру, актуалізуючи наявні та формуючи нові мотиви. Сукупність дієвих мотивів визначають як мотивацію. У загальному вигляді мотивацією є ті спонукання, що викликають активність суб'єкта та визначають його спрямованість [21; 25; 26; 29; 40]. Враховуючи, що предметом вивчення в нашій роботі є поняття саме учбової мотивації, то проаналізуємо її у порівнянні з навчальною мотивацією.

Так, за Н. Токаревою та А. Шамне учбова мотивація розуміється як

«... сукупність зовнішніх та внутрішніх умов, що викликають і зумовлюють прояви учбової активності: потреби, цілі, установки, інтереси тощо». В такому розумінні саме до зовнішніх умов відноситься навчальна мотивація яку розуміють як «... система мотивів діяльності особистості, яка піддається педагогічному управлінню і забезпечує визначення поведінки учнів і їхнього ставлення до вивчення того чи іншого предмета» [51]. Аналізуючи представлені поняття можна відмітити їх схожість між собою, але не тотожність. Учбова мотивація є більш ширшим поняттям, ніж навчальна мотивація, але через навчальну мотивацію ми можемо робити цілеспрямований для підвищення прагнення до навчання. Саме через вплив на навчальну мотивацію учнів та студентів, педагог може зумовлювати внутрішні зміни у ставленнях до навчання, значущості навчання і т.д. Виходячи із того, що ми прогнозуємо саме розробку програми підвищення мотивації у період тривалого дистанційного навчання, то ми будемо більше спиратися на аналіз саме складової навчальної мотивації.

О. Гилюн зазначає, що проблема навчальної мотивації є центральною у вищій школі. Вона є актуальною у часі через оновлення змісту навчання, а також постановкою завдань щодо формування прийомів самостійного набуття знань та розвитку активної життєвої позиції [12].

На думку О. Ільченко, навчальна мотивація представляє собою «систему спонукань, що викликають активність студентів та визначають спрямованість та характер навчальної діяльності» [27, с. 165]. Вчений зазначає, що як і будь-який вид мотивації, навчальна мотивація є системною та характеризується спрямованістю, стійкістю та динамічністю.

Навчальна мотивація, за О. Ільченко, визначається рядом специфічних факторів:

- 1) характером самої навчальної діяльності, розгорнутістю та зрілістю її структури, сформованістю її компонентів (навчальної мети, навчальних дій тощо);

- 2) сенсом навчання для кожного студента, що визначається ідеалами та

ціннісними орієнтаціями;

3) характером мотивів учіння;

4) зрілістю цілей;

5) особливостями емоцій, що супроводжують освітній процес, тобто задоволенням чи незадоволенням від навчальної діяльності [27].

К. Мацелюх під навчальною мотивацією розуміє окремий вид мотивації, що включений у певну діяльність (у нашому випадку – діяльність учіння, навчальну діяльність) [34]. Мотивація навчальної діяльності дозволяє студенту визначити не лише навчальну спрямованість, але й способи реалізації різноманітних форм навчальної діяльності, розвивати емоційно-вольову сферу. Вона характеризується активністю та стійкістю навчальних мотивів. При цьому, під час аналізу навчальної мотивації варто виявити домінуючий мотив, тобто усі фактори, що обумовлюють прояв навчальної активності: потреби, цілі, установки, інтереси тощо. Так, Л. Прокопенко посилаючись на Г. Розенфельда, аналізує наступні навчальні мотиви:

1. Навчання заради навчання, без задоволення від даного виду діяльності чи інтересу до предметів, що вивчаються.

2. Навчання без особистого інтересу чи вигоди.

3. Навчання заради соціальної ідентифікації.

4. Навчання задля досягнення успіху.

5. Навчання через примус чи під тиском.

6. Навчання, основане на моральному обов'язку чи загальноприйнятих соціальних нормах.

7. Навчання задля досягнення певної мети чи отримання задоволення.

8. Навчання, основане на соціальних цілях, вимогах та цінностях [42].

Таким чином, можна побачити, що одним із провідних навчальних мотивів визначаються фактори задоволеності чи незадоволеності учбовою діяльністю, досягнення успіху у навчанні чи отриманні диплому, а також бажання слідувати соціальним нормам та установкам.

У сучасних закордонних дослідженнях навчальної мотивації, як зазначає

Л. Козова, найбільш популярними виявляються дві теорії: теорія самодетермінації (hierarchical self-determination theory) та теорія досягнення цільових орієнтацій (achievement goal orientation theory) [30]. Саме вони є основою для розробки інструментарію, котрий вимірює навчальну мотивацію, а також фокусуються на різних аспектах даного концепту. Так, теорія самодетермінації спрямована на вивчення причин, що спонукають до навчальної діяльності, у той час як інша зосереджена на меті, на досягнення якої спрямована навчальна діяльність. Дана концепція, на думку Е. Андермана, передбачає цілі, котрі ставлять перед собою студенти у процесі виконання навчальних завдань (особисті цілі), а також їх сприйняття цілей, які ставлять перед ними викладачі (цільові структури) [60].

Найбільш популярними змінними у теорії досягнення цільових орієнтацій виступають дві концепції. Одна із них поділяє орієнтації студентів на дві базові цілі: ціль майстерності (mastery goal) та результативна ціль (performance goal) [60]. Студенти, що орієнтовані на досягнення цілі майстерності, концентруються у більшій мірі на отримання нових знань, набуття та розвиток навиків, що сприяють особистісному та професійному розвитку. Ті ж, хто орієнтований на результат, прагнуть демонструвати свої навички та уміння, а також отримати від інших бажаної оцінки своїх компетенцій або ж уникнути негативних оцінювань. В емпіричних дослідженнях орієнтацію на результат зазвичай пов'язують із «поверхневим» відношенням до навчання. «Ціль майстерності передбачає, що студент буде глибоко вивчати матеріал у процесі навчання, а результативна ціль спрямована, перш за все, на демонстрацію власних компетенцій».

Інший спосіб вимірювання навчальної мотивації (концепція самодетермінації) пов'язаний із розподілом її на внутрішню та зовнішню. Внутрішня навчальна мотивація передбачає спрямованість студентів на отримання знань та навиків, зовнішня ж, у першу чергу, – на складання заліків та екзаменів та отримання певної оцінки [60]. Можна також сказати, що зовнішня навчальна мотивація передбачає розгляд освіти як інструментальної

цілі (отримання диплому, а не знань).

Іноді внутрішню мотивацію також розуміють як нерозривно пов'язану із навчанням, бажанням вчитися та отримувати нові знання, а зовнішню – із такими ефектами навчання, що не мають безпосереднього відношення до освіти як до процесу отримання знань.

Поряд із вищевказаними видами навчальної мотивації виділяють також пізнавальну та соціальну [7; 12; 17; 27; 30; 34; 39; 42; 52]. Найбільш повним в цьому контексті вченими визнається підхід А. Маркової, в межах якого всі мотиви розподіляються на дві великі групи:

1. *Пізнавальні мотиви*, які обумовлює зміст учбової діяльності і процес її виконання і які ще розподіляються на підгрупи:

- широкі пізнавальні мотиви, які спрямовують учнів на опанування новими знаннями,

- учбово-пізнавальні мотиви, які обумовлюються засвоєнням способу набуття знання учнями (цікавість до самостійного здобуття знань, до можливостей наукового пізнання, способу саморегулювання процесу учіння, свідомої організації власної учбової діяльності),

- мотиви самоосвіти, що сприяють самостійному вдосконаленню способів набуття знань школярами.

2. *Соціальні мотиви*, які обумовлюється різноспрямованою соціальною взаємодією учнів з іншими людьми:

- широкі соціальні мотиви, на основі яких відбувається усвідомлення школярами соціальної необхідності вчитися: прагнення здобувати знання для того щоб приносити користь суспільству, бажання реалізувати свій обов'язок, зрозуміти необхідність навчання і проявити власну відповідальність, здійснення підготовки до майбутньої професійної діяльності,

- вузькі соціальні мотиви (позиційні), що обумовлюються прагненням виконати певну рольову позицію, зайняти певне місце у взаємодії із оточенням та самоствердитись, що супроводжується отриманням визнання, схвалення,

- мотиви соціального співробітництва, що обумовлюється прагненням до

усвідомлення важливості співпраці із іншими, у якій відбувається самовиховання, саморозвиток і самовдосконалення [7; 12; 17; 27; 30; 34; 39; 42; 52].

А межах такого розподілу мотивів на групи А. Маркова відзначає, що для формування учбово-пізнавальних мотивів в процесі учбової діяльності важливе місце займає саме особливості її організації. Вчена виокремлює наступні види мотивів учіння:

- *Безпосередньо-спонукальні мотиви*, які обумовлені емоційними проявами особистості, тому важливою складовою ефективного навчання виступає його новизна і яскравість, значущість особистості педагога, бажання здобути винагороду та схвалення, страх отримання негативної оцінки та небажання стати об'єктом обговорення у класі.

- *Перспективно-спонукальні мотиви*, які обумовлені розумінням важливості як конкретного учбового предмету, так і знань взагалі. Вони включають розуміння прикладного характеру знань, усвідомлення зв'язку навчальних предметів із подальшою діяльністю, прояв розвиненого почуття обов'язку і відповідальності, очікувань внаслідок цього отримати винагороду.

- *Інтелектуально-спонукальні мотиви*, які обумовлені отриманням задоволення від пізнавального процесу та виявляються через інтерес до знань, допитливість, прагнення підвищити свою обізнаність та культурний рівень, захоплення від процесу безпосереднього вирішення навчально-пізнавальних задач [56].

Т. Федорчук усі навчальні мотиви об'єднують у чотири групи: професійні; пізнавальні; соціальної ідентифікації та утилітарні [52]. Прикладом професійних мотивів дослідники називають прагнення студента у майбутньому стати висококваліфікованим фахівцем; пізнавальних – бажання отримувати задоволення від самого процесу навчання; соціальної ідентифікації – прагнення студентів гарно навчатися заради соціального схвалення із боку оточуючих; утилітарних – бажання мати матеріальну винагороду та уникнути засудження із боку близьких людей.

Л. Прокопенко серед навчальних мотивів окрім соціальних та пізнавальних також виділяє: комунікативні мотиви; мотиви соціальної ідентифікації (із батьками, однокурсниками, педагогами); мотиви особистісного розвитку (професійного самовизначення, матеріального благополуччя); мотиви успіху (самоствердження, самовираження); а також мотиви уникнення неприємностей [42].

А. Телецька із колегами, посиляючись на М. Якобсона говорить також про такі види навчальної мотивації студентів, як позитивна і негативна. Позитивна мотивація пов'язана безпосередньо із навчальним процесом та майбутньою професією та включає у себе пізнавальні і професійні мотиви [49]. Таким чином, студенти, у яких переважає позитивна навчальна мотивація, постійно потребують нових знань, вони допитливі, та отримують неабияке задоволення від учбового процесу та зростання рівня своїх знань і умінь.

Негативна мотивація – це прагнення студента до навчання, що викликане усвідомленням деяких незручностей чи неприємностей, котрі можуть виникнути у разі відмови від здобуття вищої освіти. Даний вид навчальної мотивації включає у себе прагматичні мотиви (отримання диплому), що передбачають навчання без прагнення вивчення матеріалу, без зацікавленості майбутньою професією та без будь-якого бажання відвідувати навчальний заклад.

Наразі провідні психологи посилюють свою увагу саме на ролі позитивної навчальної мотивації, адже вона може грати роль компенсуючого фактору у випадку недостатньо високих здібностей до навчання; проте у зворотному напрямі це не спрацьовує: високий рівень здібностей не може компенсувати відсутність позитивної мотивації або низьку її вираженість, та не може сприяти значним успіхам у навчанні [39; 42; 49].

Н. Токарева виокремлює наступні фактори, що сприяють формуванню у студентів позитивної мотивації до навчання:

- усвідомлення мети навчання;
- розуміння теоретичної та практичної значимості отриманих у процесі

навчання знань;

- емоційна форма викладу навчального матеріалу;
- показ «перспективних ліній» у розвитку наукових понять;
- професійна спрямованість навчальної діяльності;
- вибір завдань, що створюють проблемні ситуації у структурі навчальної

діяльності;

- наявність допитливості та позитивного психологічного клімату у навчальній групі [51].

На етапі оволодіння професією навчальна мотивація виступає у якості того ресурсу, що необхідний для розвитку майбутнього професіонала. Іншими словами, студент повинен мати стійкі професійні мотиви навчальної діяльності та адекватні уявлення про свою майбутню професію на етапі вступу до вищого навчального закладу. За наявності цих двох складових навчальної мотивації, студенти будуть прагнути до постійного розвитку креативності, що спрямована на отримання нових знань та формування професійно важливих якостей.

Таким чином, навчальна мотивація – це одне із новоутворень психічного розвитку особистості, що виникає у ході здійснення студентами активної навчальної діяльності. Вона є складовою учбової мотивації і нерозривно пов'язана із такими факторами, як досягнення успіху у навчанні (отримання певних оцінок і диплому), прагнення слідувати соціальним нормам та здобути професію, а також задоволеністю чи незадоволеністю від навчального процесу. При цьому вчені наголошують, що кожна спеціальність має свою специфіку формування та прояву мотивації до навчання. Тож, наступний підрозділ буде присвячений теоретичному аналізу специфіки прояву мотивації до навчання саме студентів-психологів.



## **1.2. Психологічні особливості мотиваційної сфери студентів-психологів**

Психологічними особливостями мотиваційної сфери студентів-психологів є передусім розуміння специфіки студентського віку, в межах якого формується усвідомлене ставлення до майбутньої професійної діяльності, набуваються важливі знання та компетенції, особистісні якості та властивості, що є визначальним для формування мотивації. Тому в даному підрозділі ми окремо проаналізуємо особливості студентського віку в контексті мотивації до навчання студентів-психологів.

Поняття «студентський вік» є поширеним на теренах наукової літератури з вікової та педагогічної психології. У дослідженнях Л. Афанасенко, Л. Бондар, Н. Литвинчук, О. Гилюн, І. Головської, Л. Жданюк, В. Климчука, І. Мартинюк, К. Мацелюх, Л. Омельченко, О. Пінської, Л. Прокопенко, Н. Токаревої, Т. Траханової, О. Хромченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшника, Л. Яременко зібрані значні емпіричні дані щодо широкого спектру питань студентського віку, на підставі яких можна говорити про те, що в соціально-психологічному вимірі студенти, у порівнянні з іншими групами населення, характеризуються більш складною соціальною ситуацією розвитку, і спостерігається досить висока мотивація до досягнень та знань [3; 7; 12; 14; 20; 29; 34; 35; 39; 42; 51; 56].

Л. Жданюк зауважує про специфіку студентства як соціальної групи, яка проявляється в спорідненості системи ціннісних орієнтацій студентів різних спеціальностей, провідній ролі соціального престижу у сфері студентської мотивації, прагненні до самореалізації та отриманні нових знань [20]. Провідною у студентському віці є саме навчально-професійна діяльність, яка є соціальною основою і важливим фактором у плануванні майбутнього. Головна мотивація пізнавальної діяльності даного періоду є прагнення набути суспільно значущої професії. Авторка також зазначає, що студентський вік важливий, оскільки в цей період прагнення до самостійного пізнання світу та

самонавчання може перетворитися на стійку індивідуальну ознаку. Жага до знань найчастіше набуває характеру пристрасті. Студенти заохочені до пошуку «інтелектуальної дорослості»: намагаються оволодіти різними професійними навичками, а фахово-орієнтоване хобі переважає [20].

Л. Бондар аналізуючи численні наукові дослідження зазначає, що результати навчальної діяльності студентів, майбутня кар'єра та пов'язана з нею заробітна платня, а також соціальний статус, у значній мірі віддалені за часом і служать для них лише орієнтиром. За результатами анкетування виявлено, що для більшості студентів навчання у вузі є фактором для отримання диплому про освіту та для можливості влаштуватися на гідне місце роботи, а також бажання розширити своє коло спілкування. Тому мотиви особистого характеру, у формуванні ставлення студентів до навчальної діяльності, самоосвіти та особистісного розвитку сьогодні мають вирішальне значення. І щоб досягти цих цілей, у студентів має бути висока мотивація до навчання [7].

Особливої актуальності проблема вивчення професійної мотивації та мотивації до навчання набуває для суб'єктів соціономічних професій, зокрема професії психолога. Попит на фахівців в межах психологічної практики значно підвищився останнім часом, зокрема в умовах воєнного стану. Стрімке набуття популярності професії психолога та проведені з метою визначення особливостей їх професіоналізації дослідження дозволили виявити низку проблемних питань щодо визначення професійності майбутніх або діючих психологів. У своїй роботі ми спиралися на останні дослідження в цій сфері Ю. Алексєєвої і І. Данильченко, Т. Величко, В. Дворник і Г. Шиловой, Ф. Подшивайлова, О. Сидоренко і А. Фадєєвої [1; 9; 18; 40; 45].

У цих дослідженнях порушуються питання щодо важливості особистісного зростання майбутніх психологів в процесі навчання та професійної підготовки, набуття специфічного професійного психологічного мислення та вдосконалення сфер комунікації, формування необхідних професійних якостей, активність методів навчання та застосування

конкретних інтерактивних методик, впливу виховання на становлення особистості психолога, пропонуються конкретні програми професійної підготовки психологів у вищих навчальних закладах і розглядаються різні аспекти у професійній діяльності.

Слід звернути увагу, що вибір професії психолога – є дуже важливим рішенням у наш важкий час, тому як у своїй професійній діяльності людина стикається з травматичним досвідом іншого, який потребує негайної психологічної підтримки та допомоги, прагне розпочати нове життя через опрацювання складних переживань. Саме тому професія психолога є достатньо специфічною, тому що вона виражається не тільки у побудові діалогу з Іншим, а й в конструюванні якомога адекватнішого і цілісного образу Іншого як особистості. Т. Величко зазначає, що на різних етапах професійного розвитку студентів-психологів різні мотиви виявляються домінуючими. Так, у дослідженні виявлено, що на початку навчання студенти-психологи мають подібну мотиваційну структуру зі студентами, які навчаються іншим спеціальностям за типом «людина – людина». У процесі оволодіння професією їх мотивація набуває змін, характерних для особистості, що самоактуалізується, за А. Маслоу: з'являється більш позитивне сприйняття природи людини, орієнтація на цінності розвитку, допомога іншим людям, а також зростає роль внутрішньої мотивації, що є змістом професійної діяльності [9]. Серед опитаних студентів-психологів було виявлено, що переважна більшість, а саме 61%, має виражену внутрішню мотивацію навчання та професійного становлення. Вони спрямовані на здобуття нових знань у процесі навчання, що свідчить про високий рівень професійної орієнтованості студентів, наявності прагнення стати кваліфікованими фахівцями без зовнішнього контролю та стимулювання. Меншості опитаних студентів-психологів, а саме 31%, властивий виражений рівень зовнішньої мотивації навчально-професійної діяльності. Організація їх навчальної діяльності цілком залежить від зовнішнього стимулювання, а саме впливу викладача, працівників деканату, наближення сесії, тощо. Такі студенти

характеризуються низьким рівнем мотиваційної готовності до професійної діяльності, адже їх інтереси спрямовані в іншу сферу. Також важливим є той факт, що 48% студентів переважно орієнтованих на оволодіння професією прагнуть стати психологами, хочуть мати знання, необхідні для подальшої професійної діяльності, та розвивати у себе уміння та навички, які притаманні психологам.

Крім поділу на зовнішні та внутрішні, Ф. Подшивайлов в межах мотивів вибору професії психолога визначає ще рівень усвідомлюваних та несвідомих мотивів [40]. Перші представлені такими мотивами, як допомога іншим та допомога собі, що виражається у прагненні вирішити власні психологічні проблеми; несвідомі мотиви представлені прагненням до встановлення довірчих відносин, до контролю та обізнаності.

Ю. Алексєєва та І. Данильченко, узагальнюючи власні дослідження, визначають такі мотиви:

- 1) бажання розібратися у собі;
- 2) бажання допомагати людям;
- 3) прагнення навчитися володіти собою;
- 4) розвиток комунікативних навичок;
- 5) долучення до цікавої науки [1].

На основі власного дослідження авторками було визначено, що сучасні студенти-психологи II курсу більш орієнтовані на такі показники: потреба в досягненні соціального престижу і поваги з боку інших, можливість найбільш повної самореалізації саме у сфері психології та прагнення уникнути критики з боку керівника або колег. Студенти-психологи IV курсу мають на меті грошовий заробіток, прагнення до просування по роботі, задоволення від самого процесу і результату роботи [1]

Ф. Подшивайлов, посиляючись на теорії мотивації В. Мільмана та А. Маслоу, визначає, що у студентів-психологів присутні як професійні мотиви, які можна назвати «розвиваючими» («буттєвими»), або мотиви продуктивної тенденції (соціальні, альтруїстичні, професійні, пізнавальні,

мотиви самопізнання та саморозвитку), так і споживчі («дефіцитарні») мотиви – мотиви споживчої тенденції (меркантильні, інфантильні, соціально-статусні, мотиви допомоги у вирішенні своїх психологічних проблем) [40].

Таким чином, в результаті проведеного аналізу слід визначити специфіку професійної діяльності практичного психолога та важливість усвідомлення власної відповідальності по відношенню до клієнтів. Успішність навчання студентами-психологами в більшій мірі визначається високим рівнем сформованості внутрішньої мотивації до навчання та набуття знань, що спрямовує їх активність на певну сферу життя. Але довготривалий період перебування у форматі он-лайн навчання суттєво вплинув на учбову та навчальну мотивацію, що і стало предметом аналізу в наступному підрозділі.

### **1.3. Особливості організації навчання у дистанційному форматі та в умовах воєнного стану.**

Використання дистанційних технологій для навчання практикується вже не один рік, оскільки має свої переваги, проте це стало гострою необхідністю внаслідок поширення COVID-19 та введення в Україні карантину, коли всі навчальні заклади змушені були перейти на дистанційну форму навчання. За даними ЮНЕСКО, більш ніж 60% здобувачів освіти з усього світу перейшли на навчання з використанням дистанційних технологій [8]. Як зазначає Л. В. Ткачук, дистанційне навчання – це таке, за якого «суб'єкти розділені у просторі і, можливо, у часі, реалізується з урахуванням передавання та сприймання інформації у віртуальному середовищі, забезпечується спеціальною системою організації навчального процесу, особливою методикою розробки навчальних посібників і стратегій викладання, а також використанням електронних або інших комунікаційних технологій» [50].

Наукові праці щодо дистанційного навчання почали з'являтися з кінця 90-х років. За цей час було розглянуто різні його аспекти. Принципи організації та реалізації вивчали В. Биков, В. Демкін, Г. Можаяєва, О. Воронкін. Психологічні

особливості дистанційного навчання досліджували А. Застело, О. Малінко, С. Сисоєва, Є. Підчасова, його позитивні та негативні сторони, зокрема і вплив на мотивацію, описували С. Буленок, О. Глінченко, Т. Головачук, І. Гура, Ю. Дмитрієва, Ю. Іванко, В. Коваленко, В. Корнілова І. Ліницька, Н. Стеценко, С. Чуйкова, М. Чумак та ін [7; 13; 24; 48; 57]. Останнім часом з'являється все більше піднімаються питання про особливості організації дистанційного навчання та зміни мотивації навчання у період воєнного стану, що відображено у публікаціях К. Андросович, К. Березяк, Д. Богданевич, Т. Голубенко О. Джеджера, С. Запєвалова, М. Москалюк, Н. Москалюк, О. Сидоренко, І. Тимчук та А. Фадєєва [2; 4; 6; 15; 19; 22; 36; 45]. Саме про особливості формування та прояву мотивації навчання в умовах тривалого дистанційного навчання більш детально розглянемо далі.

Як зазначає М. Чумак, середовище, у рамках якого відбувається навчання, суб'єкти освітнього процесу, а також система їх комунікацій вважаються основними компонентами дистанційного навчання. Специфіка інформаційно-навчального середовища, яке є віртуальним, суттєво впливає на компоненти навчальної діяльності (навчальну ситуацію, мотивацію, оцінювання тощо) [57].

На думку вченого, основною особливістю такого навчання є збільшення самостійності студентів, та зменшення контролю за ними викладачів. Невміння планувати власну навчальну діяльність викликає труднощі наприкінці семестру, коли студенти намагаються екстрено доробити накопичені завдання. Розвиток у студентів пізнавальної потреби, вміння здобувати та застосовувати знання – найважливіше завдання викладачів. Успішність навчальної діяльності може забезпечити також постійна мотивація з боку викладачів, доцільним є регулярне проведення занять та надання завдань на досить нетривалі періоди, що стимулюватиме студентів до безперервної активності [57]. Не менш важливим для ефективного навчання, як вважає Ю. Дмитрієва є свідоме ставлення до нього та психологічна готовність до самостійної роботи, які є передумовою для становлення

сформованої суб'єктивної позиції студента [63]. Розрізняють три рівні готовності до самостійної роботи: високий (на якому переважають пізнавальний та професійний мотиви), середній (різні мотиви за різних проблем) та низький (переважають зовнішні мотиви) [57]. Психологічні проблеми, брак самодисципліни та самомотивації, відсутність досвіду самостійної роботи можуть заважати виконанню самостійної роботи. Натомість визначеність мети, завдань, плану навчання, а також розуміння важливості того, що студенти вивчають, сприяють їх усвідомленості, а тому покращують ефективність навчання. Викладачам слід враховувати психологічні особливості організації інформації, надаючи систематизований матеріал так, щоб студенти краще його усвідомлювали та могли наділити важливим для себе змістом. За умови успішної самостійної діяльності в умовах дистанційного навчання, має місце розвиток загального інтелекту та мислення через удосконалення навичок роботи з інформацією: її пошуку, відбору, обробки, структурування [63].

Ще однією особливістю навчання з використанням дистанційних технологій є обмеження живої комунікації між учасниками освітнього процесу, її опосередковування. Спілкування стає знеособленим, поверховим, страждає його емоційний компонент, людині усе важче проявляти свою індивідуальність у бесіді. Загалом, С. Буленок та Л. Коваленко визначають, що відсутність безпосереднього контакту має негативний вплив на навчальну мотивацію студентів, їх групову та професійну ідентифікацію, процес передавання їм соціокультурного досвіду викладача [8]. Таким чином у ході дистанційного навчання постає проблема соціалізації. Студенти потребують постійної роботи у колективі, яка допомагатиме їм підтримувати контакт та грати різні соціальні ролі. Тому викладачам рекомендують використовувати різноманітні засоби комунікації, серед яких онлайн-конференції та консультації, за допомогою яких студенти можуть бути також забезпечені зворотнім зв'язком. Якісна комунікація усіх учасників освітнього процесу робить можливим створення індивідуального віртуального освітнього

простору студента, який «стає фактором його соціалізації, засобом створення та вирішення психологічних проблем, інструментом формування нового соціокультурного досвіду, а також виступає потужним механізмом психологічної підтримки в умовах війни» [24, с. 118]. Цей простір відображає взаємозв'язок інтелектуальної, ціннісно-сислової, емоційної, поведінкової та інших сфер особистості. Завдяки психічній діяльності студента, його віртуальний освітній простір розширюється.

М. Чумак наголошує на тому, що вимоги дистанційного навчання відрізняються від традиційного, та виділяє декілька проблем в його організації:

- наявність належної інфраструктури інформаційного забезпечення студента в мережах;
- ефективність такого навчання залежить від викладачів, які мають бути психологічно готові до роботи в таких умовах, володіти сучасними інформаційними та педагогічними технологіями;
- методична проблема полягає у необхідності володіння викладачами сучасними інноваційними технологіями створення електронного контенту належної якості [57].

Ю. Іваненко підтверджує, що навчання з використанням дистанційних технологій вимагає значної підготовки: розробки навчального плану, посібників та методів оцінки знань, технічного забезпечення тощо. Існують високі вимоги також до інформаційної компетентності викладачів та студентів, а також особистісних якостей останніх, що пов'язано зі складнощами, які виникають стосовно навчальної мотивації у процесі дистанційного навчання. Врахування психолого-педагогічних особливостей дистанційного навчання може забезпечити його ефективність [24].

Оскільки масовий перехід на дистанційне навчання відбувся неочікувано та стрімко, гідні умови не були створені завчасно, що ускладнило освітній процес як для викладачів, так і для студентів. Серед проблем, що виникли при запровадженні навчання з використанням дистанційних технологій в Україні



Н. Стеценко виділяє такі: недостатній рівень володіння технологіями, потреба підтримки адміністрації ЗВО, відсутність чітких рекомендацій МОН, проблема технічного забезпечення, проблема доступу до мережі Інтернет, брак часу на підготовку до онлайн-занять, брак якісного україномовного відеоконтенту, відсутність єдиної платформи організації дистанційного навчання [48]. Адаптація та створення комфортних умов дистанційного навчання відбувається і досі, а тому дослідження, що його стосуються, досі актуальні та мають практичну значущість. Особливості дистанційного навчання та вимоги, яке воно висуває до особистості здобувачів освіти, зумовлюють інтерес до вивчення академічної прокрастинації студентів у таких умовах.

О. Глінченко відмічає загострення проблеми академічної прокрастинації в умовах дистанційного навчання, що, на її думку, пов'язано зі збільшенням відповідальності студентів за вчасне виконання завдань. Здобувачі освіти не спираються на навчальний план, а самостійно розподіляють час. Дослідниця стверджує, що в умовах дистанційного навчання, через вільний доступ до великої кількості інформації, навчальні завдання висувають великі вимоги до студентів: вміння долати зовнішні та внутрішні перешкоди, розподіляти власний час та енергію [13].

В. Корнілова вказує на те, що під час пандемії COVID-19, яка спричинила необхідність дистанційного навчання, перед студентами постав ряд проблем: брак спілкування та ефективної взаємодії з викладачами та один з одним у режими віддаленого доступу, новий формат навчання, страх, тривожність, невпевненість, нестача самоорганізації та дисципліни.

Усе перераховане значно загострюється в нових суворих обставинах військового стану, які відображаються на якості життєдіяльності кожного українця, зокрема і на результатах навчального процесу здобувачів вищої освіти. До всіх особливостей організації дистанційного навчання додалися ще глибинні та інтенсивні переживання загрози життю та постійних втрат як матеріальних і фізичних, так і символічних. Як зазначає О. Джерера, при

опитуванні студентів про особливості навчання в умовах війни, коли в країні постійно гинуть люди і навіть відносно безпечні регіони України знаходяться під постійною загрозою ракетних ударів, переважна більшість зазначала про труднощі зосередитися на навчання знаходячись у інтенсивних переживаннях тривоги, болю, страху, ненависті. Через сприйняття життя крізь призму війни студенти відзначають уповільнення інтелектуальних процесів та труднощі концентрації уваги на навчальному процесі, збільшення часу на виконання навчальних завдань. Тому освітня система стикнулася з новою проблемою в межах оптимального забезпечення освітнього процесу на тлі колективної травми, де в центрі вже не тільки надання якісних освітніх послуг, а й психологічна підтримка здобувачів освіти, формування стресозахисного та адаптаційного потенціалу, що є важливою умовою подолання негативних емоційних станів, підтримка відчуття психологічного благополуччя, вмотивованість на продуктивну діяльність з отримання належної професійної підготовки [19].

С. Запєвалова, досліджуючи особливості мотивації до навчання в умовах війни, виділяє такі причини гострого зниження у студентів:

- 1) студенти відчувають сильну апатію та не бажання зовсім нічого не робити, враховуючи і небажання навчатися;
- 2) низький рівень стресостійкості, оскільки воєнні дії створюють ситуацію постійного тиску нервової напруги та стресу;
- 3) невпевненість у завтрашньому дні;
- 4) важкість протікання процесу адаптації, відсутність відчуття включеності в навчальний процес.

На думку дослідниці, мотивація до навчання у воєнний час, повинна містити розгалужену систему цілей. Невід'ємною частиною формування мотивації вчена вважає внутрішні мотиви та потреби до пізнання, бо саме вони підштовхують людину засвоювати нові знання і навички, усвідомлено відноситися до навчання, та бути активним під час навчання [22].

В дослідженні К. Андросович з колегами виявили, що під час воєнної

агресії РФ проти України, для студентів, віком 18-20 років, важливою мотивацією була можливість в майбутньому стати спеціалістом (45,9%). Дослідники пов'язують це з тим, що ці студенти мають досвід навчання за фахом, практичний досвід, який набувався завдяки професійній чи виробничій практиці. Це студенти, переважна більшість яких має підробітки за фахом, і які розуміють цінність саме їх спеціальності. Тобто, осмисленість ними життєвих цілей і перспектив, внутрішньому контролю, особистісній автономії, що полягає у здатності досамовизначення своїх позицій та здатності самостійно визначати і регулювати власне життя [2].

Крім того, значна частина студентів у цьому дослідженні відмітили, що їх мотивує концентрація на навчанні з метою відволікання від війни (40,5%). На третьому місці амотивація (29,7%) – учні відмітили, що їх нічого не мотивує через важкий психологічний стан [2].

Згідно з опитуванням онлайн-інституту Projector і студії онлайн-освіти EdEra, більшість студентів в умовах воєнного часу не можуть зосередитися на навчанні (84%). Деякі з опитуваних борються з провинною «вцілілого» (39%) та переживають відчуття недоречності навчання під час війни (23%). Проте, попри психологічні труднощі, 90% учасників опитування вважають, що вчитися потрібно для свого майбутнього та майбутнього країни [43].

Важливими взаємопов'язаними з рівнем мотивації до навчання аспектами є психолого-педагогічна, психологічна та соціальна адаптація студентів до навчального процесу. Так, Т. Голубенко з колегами у своєму дослідженні встановили, що на психолого-педагогічну адаптацію студентів до освітнього процесу під час війни впливають: її етапність, залежність від ставлення до майбутньої діяльності, індивідуально-психологічні особливості студента та рівень мотивації. Під час адаптації у здобувачів освіти виникають пізнавальні, соціально-психологічні та професійні проблеми. Їх дослідниці пропонують вирішити шляхом організації консультаційних центрів для студентів, проведення систематичних бесід та заходів, формування професійної готовності до майбутньої діяльності, підвищення рівня мотивації, оптимізації

навчального процесу, організації навчальної діяльності з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей особистості студентів тощо. Це забезпечить успішну адаптацію до навчання в умовах війни, що, в свою чергу, позитивно вплине на успішність освітнього процесу та сприятиме майбутній професійній діяльності студента [15]

К. Березяк із колегами відзначають, що в нинішніх умовах психологічна адаптація студентів до навчання значно ускладнюється. Серед проблем, які ускладнюють психологічну адаптацію до навчання в умовах війни, дослідниці виділяють наступні:

- 1) складність використання дистанційних освітніх технологій;
- 2) зміна співвідношення видів навчальної діяльності (збільшення обсягу самостійної роботи, обмежена можливість консультування з викладачем, відсутність широкого доступу до внутрішньовузівських носіїв навчальної інформації та ін.);
- 3) втрата мотивації до високої результативності навчальної діяльності, зумовлена нестабільною ситуацією в країні. Під час війни в молоді відбулася кардинальна зміна пріоритетів і навчання відійшло на другий план;
- 4) відсутність кваліфікованих фахівців в психологічних службах багатьох вищих навчальних закладах України, які можуть надавати психологічну допомогу в умовах війни [4].

М. Москалюк та Н. Москалюк проаналізувавши психолого-педагогічні літературні джерела і дослідження сучасних українських і зарубіжних вчених щодо проблеми мотивації студентів до дистанційного навчання в умовах війни, встановили, що вирішальною передумовою забезпечення успішного навчання є свідоме врахування мотиваційного фактору і керування ним впродовж усього навчального процесу. Науковцями підкреслено особливе значення вдосконалення цілей, змісту, засобів та методів навчання з метою підвищення мотивації студентів. Вони рекомендують використовувати сучасні інформаційні технології (програми, додатки, застосунки) [36].

Д. Богданевич і І. Тимчук розглядають проблему мотивації студентів під

час війни як проблему мотивації в умовах соціальної невизначеності і спрямовують увагу на розвиток толерантності до невизначеності як умови подолання стресового стану та адаптації до умов сьогодення [6].

Отже, масштабна пандемія (COVID-19) та запровадження воєнного стану створила нагальну проблему суттєвих змін в освітньому середовищі та організації навчання. Мотивація студентів у звичному нам режимі і в умовах дистанційного навчання – це дуже різні речі. Адже відсутність наочного спілкування із викладачами та одногрупниками, брак емоцій та належного зворотнього зв'язку, яке присутнє під час очного процесу навчання негативно впливає на рівень мотивації до навчання у студентів. Проте, у дистанційного формату є і свої переваги. Вченими доведено, що така форма навчання сприяє розвитку самоорганізації студентів і набуття ними суб'єктного досвіду. Але, варто зазначити, що як раз у зв'язку з цим, студенти, які не мають навички самоорганізації, відчують труднощі у навчанні та зниження учбової мотивації. Також важливим у професійному розвитку студентів-психологів є підкріплення внутрішньої мотивації до навчання та здобуття нових знань, отримання практичного досвіду психологічної підтримки протягом навчання.

### **Висновки до розділу 1.**

Аналіз психолого-педагогічної літератури, вивчення стану практики щодо особливостей прояву учбової мотивації практичних психологів в умовах тривалого дистанційного навчання та визначення можливостей її підвищення дають підстави для наступних висновків:

1. Проблема учбової мотивації у психолого-педагогічній літературі розглядається як дуже складна, важлива і є особливо актуальною в нових соціально-економічних умовах розвитку суспільства, зокрема у воєнному стані. Поряд з учбовою мотивацією вченими досліджується навчальна мотивація, яка є її складовою і нерозривно пов'язана із такими факторами, як досягнення успіху у навчанні (отримання певних оцінок і диплому), прагнення

слідувати соціальним нормам та здобути професію, а також задоволеністю чи незадоволеністю від навчального процесу. Саме через вплив на навчальну мотивацію учнів та студентів, педагог може зумовлювати внутрішні зміни у ставленнях до навчання, значущості навчання і т.д. Проте, незважаючи на достатній рівень вивчення учбової і навчальної мотивації, у дослідженнях можна виявити низку суперечностей у ієрархізації та структуруванні мотивів, що їх наповнюють. Також, вчені наголошують, що кожна спеціальність має свою специфіку формування та прояву мотивації до навчання.

2. Аналіз публікацій щодо особливостей прояву мотиваційної сфери студентів-психологів дозволяє стверджувати, що через стрімке набуття популярності професії психолога в останні роки накопичена низка проблемних питань щодо визначення їх професійності. Зокрема, наголошується на важливості особистісного зростання майбутніх психологів в процесі навчання та професійної підготовки, набуття специфічного професійного психологічного мислення та вдосконалення сфер комунікації, формування необхідних професійних якостей, активність методів навчання та застосування конкретних інтерактивних методик, впливу виховання на становлення особистості психолога, що може виступати результатом високої мотивації студентів-психологів до навчання. Успішність навчання студентами-психологами в більшій мірі визначається високим рівнем сформованості внутрішньої мотивації до навчання та набуття знань, що спрямовує їх активність на певну сферу життя. Але довготривалий період перебування у форматі он-лайн навчання суттєво вплинув на учбову та навчальну мотивацію.

3. Вивчення проблеми тривалого дистанційного навчання в Україні дозволяє виявити позитивні та негативні його ефекти. Так, відсутність наочного спілкування із викладачами та одногрупниками, брак емоцій та належного зворотнього зв'язку, яке присутнє під час очного процесу навчання негативно впливає на рівень мотивації до навчання у студентів. Проте, така форма навчання сприяє розвитку самоорганізації студентів і набуття ними

суб'єктного досвіду. Проте, практика показує, що студенти, які не мають навички самоорганізації, відчують труднощі у навчанні та зниження учбової мотивації. Також важливим у професійному розвитку студентів-психологів є підкріплення внутрішньої мотивації до навчання та здобуття нових знань, отримання практичного досвіду психологічної підтримки протягом навчання.

У зв'язку з цим основною метою нашого дослідження є визначення рівня учбової мотивації студентів-психологів в умовах тривалого дистанційного навчання, для розроблення тренінгової програми для студентів з метою її підвищення, появи усвідомленого і відповідального ставлення через формування навичок самоорганізації та отримання особистого досвіду практичної психологічної роботи.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ УЧБОВОЇ МОТИВАЦІЇ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

### 2.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження.

Проведений теоретичний аналіз дозволив спланувати емпіричне дослідження, *метою* якого було виявлення особливостей прояву учбової мотивації майбутніх практичних психологів в умовах тривалого дистанційного навчання. Основною *гіпотезою* дослідження виступало припущення, що чим вище у студентів-психологів рівень самоорганізації та резильєнтності, тим більше в них виражені учбово-пізнавальні та професійні мотиви, а також мотиви творчої самореалізації.

Згідно з метою та гіпотезою в дослідженні нами були поставлені наступні *завдання*:

- підібрати методики дослідження адекватні визначеній меті;
- сформулювати вибірку для проведення дослідження;
- провести психологічну діагностику з метою виявлення особливостей прояву учбової мотивації майбутніх практичних психологів в умовах тривалого дистанційного навчання;
- проаналізувати отримані емпіричні дані та сформулювати на їх основі тренінгову програму з метою підвищення мотивації до навчання;
- окреслити перспективи подальших досліджень учбової мотивації студентів-психологів в умовах тривалого дистанційного навчання.

В нашому дослідженні ми використовували якісні та кількісні методи дослідження, а саме опитування (авторська анкета) та тестування ((«Шкала академічної мотивації» Т. Гордєєвої, О. Сичова, Є. Осіна, «Методика дослідження мотивації навчальної діяльності» А. Реана, В. Якуніна, у модифікації Н. Бадмаєвої; україномовна версія шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталко, Б.



Бірона; опитувальник самоорганізації діяльності (в адаптації Е. Мандрикової)).

Для виявлення мотивації до навчання нами були використані дві методики:

1) *«Шкала академічної мотивації» Т Гордєєвої, О. Сичова, Є. Осіна*, яка складається з 28 тверджень, які мають бути оцінені 5-бальною шкалою від повної незгоди до повної згоди. У відповідності до ключів методика дозволяє виявити характер прояву мотивації: шкали внутрішньої мотивації (рівень мотивів досягнення, пізнання й саморозвитку), шкали зовнішньої мотивації (рівень самоповаги, інтроєктованої та екстернальної мотивації) та шкалу амотивації.

2) методика *дослідження мотивації навчальної діяльності студентів А. Реана, В. Якуніна, у модифікації Н. Бадмаєвої*, яка містить 34 питання, які являють собою певні твердження, пов'язані з навчальною мотивацією студентів. Досліджувані повинні оцінити значущість для себе кожного мотиву за 5-бальною шкалою, де 1 бал відповідає мінімальній значущості мотиву, а 5 балів – максимальній. Відповідно до ключа підраховуються підсумкові бали за різними мотивами навчання. Усі питання характеризують одну з сьоми груп мотивів: професійні, комунікативні, соціальні, навчально-пізнавальні, мотиви уникнення невдач, творчої самореалізації та престижу.

Н. Бадмаєва наголошує, що сприятливим для учбової діяльності є високий показник учбово-пізнавальної та професійної мотивації. Найменш сприятливою є мотивація уникнення. Високий рівень мотивів уникнення може призвести до негативних емоцій під час навчання, низького рівня самостійності та нездатності організувати власне навчання. Різні складові соціальної мотивації (комунікативні та широкі соціальні мотиви, мотиви престижу) у сприятливій ситуації можуть знаходитись на середньому чи відносно високому рівні. Проте важливо, щоб вони поєднувались з високим рівнем учбово-пізнавальних та професійних мотивів. Переважання соціальної мотивації за низького рівня учбово-пізнавальних та професійних мотивів може призвести до формальності в навчанні, зниженні цікавості та позитивного

емоційного фону в процесі навчання. Високий рівень мотивів творчої самореалізації може бути чинником, що полегшує виконання нестандартних, творчих завдань. Проте, знову ж таки, ці мотиви мають поєднуватись із високим рівнем учбово-пізнавальної та професійної мотивації.

Для виявлення здібностей до самоорганізації студентів нами був застосований *опитувальник самоорганізації діяльності в адаптації Е. Мандрикової*, який відображає рівень самоорганізації та саморегуляції діяльності через структурування власного часу, побудову планів та цілепокладання. Опитувальник складається з 25 тверджень, з якими досліджуваний має виявити згоду або незгоду на основі семи бальної шкали, де 1 абсолютно незгоден і 7 абсолютно згоден. Відповідно до ключа підраховуються підсумкові бали за показниками самоорганізації досліджуваного:

- планомірність характеризує рівень включеності суб'єкта у щоденне планування за певними принципами;
- цілеспрямованість виявляє здатність суб'єкта концентруватися на меті;
- наполегливість вимірює схильність суб'єкта докладати вольові зусилля для завершення розпочатих справ та упорядкування активності;
- фіксація виявляє здатність суб'єкта дотримуватися завчасно спланованої структури організації подій у часі, його прив'язаність до чіткого розкладу, ригідність відносно планування;
- самоорганізація вимірює схильність суб'єкта до застосування зовнішніх засобів для організації діяльності;
- орієнтація на теперішнє характеризує часову орієнтацію суб'єкта на теперішнє.

Високий сумарний бал за методикою характеризує людину, якій властиво бачити та ставити цілі, планувати свою діяльність, в тому числі за допомогою зовнішніх засобів, і докладаючи вольових зусиль наполегливо рухатися до її досягнення, що інколи може призводити до відсутності гнучкості і надмірної центрованості на структурованості і організованості життя. Низький

сумарний бал характеризує людину, для якої майбутнє виглядає достатньо розмитим, їй не властиво планувати свою щоденну активність і докладати зусиль для завершення розпочатих справ. Але водночас це йому дозволяє достатньо швидко переналаштовуватися на нову діяльність, не застрягаючи на структурованості та на поточних відчуттях.

Враховуючи, що дистанційне навчання вже понад півтора роки триває в умовах воєнного часу, нам вбачається доцільним вивчити особливості мотивації до навчання у зв'язку з рівнем резильєнтності студентів як показника їх стійкості і витривалості у складних життєвих обставинах життя. Для виявлення рівня резильєнтності нами була застосована *Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)* в адаптації О. Односталко, З. Кіреєвої, Б. Бірона [47]. Дана шкала була розроблена у 2003 році як засіб оцінки життєстійкості і заснована на визначенні резильєнтності С. Коннора та Р. Девідсона як здатності зростати перед негараздами.

При розробці даної шкали автори посилалися на:

- 1) теоретичні моделі життєстійкості – висока відповідальність чи цілеспрямованість, рішучість та контроль;
- 2) адаптивність до змін, особиста ефективність, почуття гумору та підтримка інших;
- 3) позитивна адаптація внаслідок травматичного досвіду;
- 4) фактори, що захищають від психічних розладів за наявності тригерів у вигляді несприятливого життєвого досвіду.

Для нашого дослідження ми обрали україномовну версію опитувальника, яку у 2020 році адаптували О. Односталко, З. Кіреєва та Б. Бірон. Україномовна версія CD-RISC-10 містить в собі 9 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей. Загальний бал опитувальника становить суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0 – 4), а найвищі бали свідчать про найвищий рівень резильєнтності.

Питання опитувальника виявляють:

- 1) здатність адаптуватися до змін;

- 2) можливість впоратися з перепонами на своєму шляху;
- 3) намагання побачити жартівливу сторону проблем, що виникають;
- 4) здобуття стійкості внаслідок необхідності протистояти стресу;
- 5) схильність швидко приходити до норми після хвороби або негараздів;
- 6) здатність досягти цілей, незважаючи на перешкоди;
- 7) здатність залишатися зосередженим під тиском обставин;
- 8) самооцінку себе як сильної особистості;
- 9) здатність впоратися з неприємними чи болісними відчуттями.

До вищенаведених методик нами була розроблена анкета для виявлення особливостей організації дистанційного навчання, яка складалась з 20 питань закритої та відкритої форми. Питання були спрямовані на те, щоб виявити наскільки досліджуваним подобається навчатися у ЗВО, чому вони обрали професію психолога, чи задоволені організацією навчального процесу, визначити які заняття їм більше подобаються і чи подобається їм дистанційний формат навчання, що викликає найбільші труднощі у навчанні онлайн та наскільки їх це демотивує, чи пропускають вони заняття і чи планують потім працювати за спеціальністю. Також в межах анкети були питання з завданням написати по три асоціації на такі слова як мотивація, навчання і психолог, за якими в подальшому ми провели контент аналіз.

Вибірку досліджуваних складала 50 осіб, студенти 3 та 4 курсів факультету психології та спеціальної освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара денної форми навчання, з яких 43 дівчини та 7 хлопців. Нами спеціально була підібрана вибірка студентів саме 3 і 4 курсів тому, що вони вступили на навчання в умовах карантинних обмежень і вже півтора роки навчаються в умовах воєнного стану, тобто весь процес навчання в університеті проходив у дистанційному форматі. Дослідження проводилось через гугл-опитування з дотриманням принципів добровільної участі та конфіденційності.

Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою коефіцієнта г-лінійної кореляції Пірсона (для виявлення зв'язку показників мотиваційної сфери та рівнями саморганізації і резильєнтності).

## 2.2. Психологічний аналіз результатів діагностичного дослідження.

Першим етапом аналізу даних дослідження була первинна обробка результатів за кожною методикою. Так, на рис. 2.1 представлені результати прояву мотивації до навчання за методикою А. Реана та В. Якуніна.

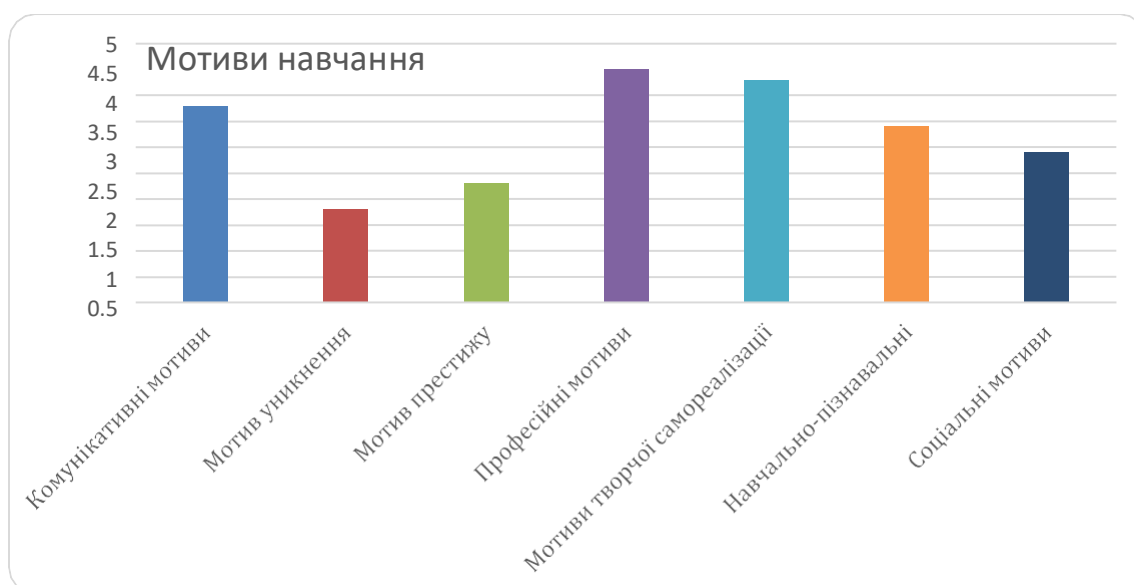


Рис. 2.1. Середні показники мотивації студентів за методикою «мотивація навчальної діяльності» А. О. Реана, В. А. Якуніна, у модифікації Н. Ц. Бадмасвої.

На рис. 2.1 представлені результати середніх показників мотивації досліджуваних в діапазоні від 1 до 5 балів за конкретними мотивами. Результати свідчать, що переважають професійні мотиви (4,5), мотиви творчої самореалізації (4,3) та комунікативні (3,8). Найнижчі значення отримали мотиви уникнення (1,8) та мотиви престижу (2,3). Це свідчить про те, що студенти-психологи мають високий рівень зацікавленості в учбовій діяльності, попри тривалий термін дистанційного навчання. При цьому можна говорити, що ця зацікавленість більше пов'язана не з інтересом до навчально-

пізнавальної діяльності як такої, а саме з інтересом до професії. Це, в свою чергу, є вагомим сприятливим підґрунтям для подальшого професійного розвитку, що є дуже важливим показником враховуючи той факт, що зацікавленість у психологічній діяльності та потреба у кваліфікованій психологічній підтримці в умовах війни та післявоєнний період буде тільки зростати.

Вираженість мотивів творчої самореалізації свідчить про наявність у студентів-психологів інтересу до виконання нестандартних, творчих завдань і наявності відповідних навичок. На нашу думку, це, між іншим, може говорити про позитивні результати сприяння формуванню творчих здібностей у студентів викладачами університету і відображає специфіку навчального закладу. Високий рівень прояву комунікативних мотивів дає підстави робити висновки про те, що спілкування з викладачами і одногрупниками для студентів-психологів є важливою складовою успішного навчання.

Окремо хочеться звернути увагу на те, що найбільшу кількість виборів отримали такі твердження як «Щоб забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності», «Щоб працювати, треба мати глибокі та всебічні знання», «Бо хочу стати фахівцем», «Тому що від успіхів у навчанні залежить рівень моїх статків у майбутньому», «Щоб дати відповіді на проблеми розвитку суспільства, життєдіяльності людей», «Щоб заводити знайомства і спілкуватися з цікавими людьми» і «Бо не хочу відставати від однокурсників, не бажаю опинитися серед відстаючих».

На рис 2.2. представлені результати виявлення мотивів навчання за методикою Т. Гордєєвої, О. Сичова, Є. Осіна.

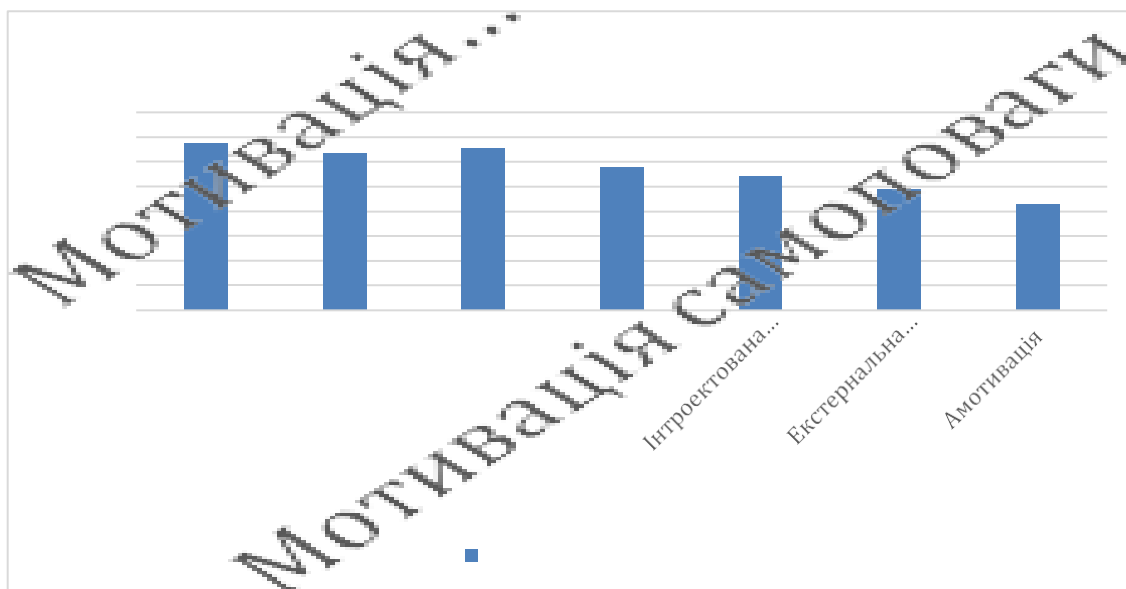


Рис 2.2. Середні показники мотивації студентів за методикою «Шкала академічної мотивації» Т. Гордєєвої, О. Сичова, Є. Осіна.

Як можна побачити з результатів другої методики на рис 2.2, в структурі мотивації студентів домінують мотивація досягнення, саморозвитку і пізнавальна мотивація, що визначають рівень прояву внутрішньої мотивації студентів до навчання. Це свідчить про те, що для студентів важливо відчувати задоволення від вирішення складних завдань та підвищення самооцінки і рівня власної значущості, вони прагнуть до знань і до розвитку власних здібностей у навчальній діяльності та розвиток компетентностей. Менш проявленими у студентів є зовнішні мотиви, а саме мотивація самоповаги (11,6), інтроєктована (10,8) і екстернальна (9,8) мотивації. Тож в меншій мірі у студентів проявлене ставлення до навчання як до обов'язку або через зовнішній тиск батьків. При цьому рівень амотивації (8,6) отримав у студентів найнижчого рівня прояву, що свідчить про високий рівень усвідомленості та інтересу до навчання, вираженим у респондентів.

Тож на основі отриманих результатів можна зробити висновки, що в умовах тривалого дистанційного навчання у студентів-психологів зберігається інтерес до навчання попри всі труднощі. У респондентів наявне прагнення до пізнання нового, розвитку своїх індивідуальних здібностей, розкриття свого потенціалу у межах навчальної діяльності. Високий рівень прояву професійних, мотивів творчої самореалізації, комунікативних та навчально-

пізнавальних мотивів вказує на прагнення досягати максимально високих результатів у навчанні, які будуть мати сенс для подальшої професійної діяльності.

На рис 2.3 представлені результати рівнів прояву складових самоорганізації діяльності за методикою Е. Мандрикової (у %).

Як можна побачити з рис 2.3 у студентів-психологів переважають середні рівні за всіма складовими самоорганізації студентів. Тобто, в цілому переважній більшості досліджуваних властиво бачити і ставити цілі, планувати

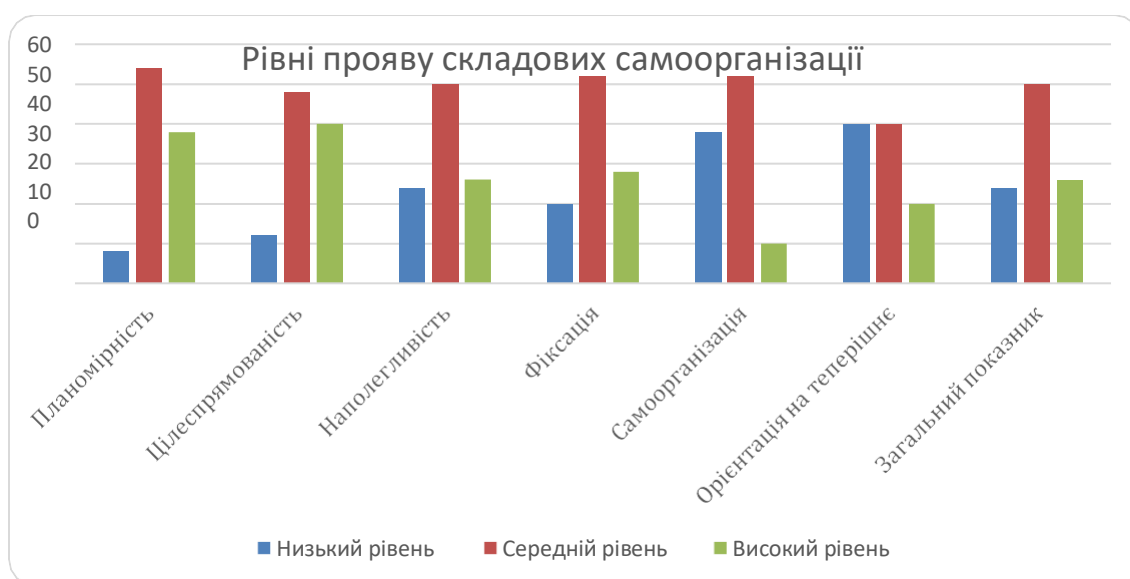


Рис. 2.3. Характеристика вибірки досліджуваних за рівнями прояву складових самоорганізації (у %).

свою діяльність, в тому числі за допомогою зовнішніх засобів, а також, проявляючи вольові якості і наполегливість, йти до її досягнення, що іноді може приводити до негнучкості і «зосередженості» на структурованості і організованості. Більш високі рівні прояву самоорганізації були виявлені за такими показниками як планованість (40% або 20 осіб) та цілеспрямованість (38% або 19 осіб). Тож, близько 40% досліджуваних (за середнім двох шкал) студентів-психологів мають сформовану потребу в систематичному та усвідомленому плануванні діяльності, обираючи при цьому цілі самостійно та вибудовуючи щодо неї ієрархічні, деталізовані, дієві і стійкі плани. Вони



відрізняються цілеспрямованістю та послідовно і неухильно рухаються у напрямку досягнення своїх цілей. І відповідно, лише 10% студентів (5 осіб) мають низький рівень прояву за шкалами планомірності та цілеспрямованості, які не замислюються над своїм майбутнім, в більшості випадків діють ситуативно, не мають конкретних цілей та планів і вважають, що їм нема до чого прагнути.

Найнижчий рівень був виявлений за такими шкалами як самоорганізація (38% або 19 осіб) та орієнтація на теперішнє (40% або 20 осіб). Близько 40 % (за середнім двох шкал) студентів складно вдаватися до зовнішніх засобів самоорганізації та планування діяльності, як планінги, щоденники, відповідні застосунки на телефон або планшет, або використання яких немає успіху. Враховуючи рівень інформаційної насиченості нашого життя, безумовно це відображається на продуктивності діяльності в цілому. Також, 40% студентів-психологів (або 20 осіб) не мають чіткої концентрації у теперішньому, можуть поринати у минуле або відкладати багато справ на майбутнє, які можна виконати в сьогодні. На нашу думку, саме ці показники у молоді можуть бути зумовлені воєнним станом, коли достатньо поширеним поряд з відчуттям тотальної небезпеки та тривоги за життя є феномен відстрокованого життя, коли людина начебто завмирає і не живе сьогодні. Тому можна припустити, що цей показник має ситуативний характер і пов'язаний саме з війною, яка триває вже понад 1,5 роки.

Наступним кроком нами були проаналізовані результати за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона, які представлені на рис. 2.4.

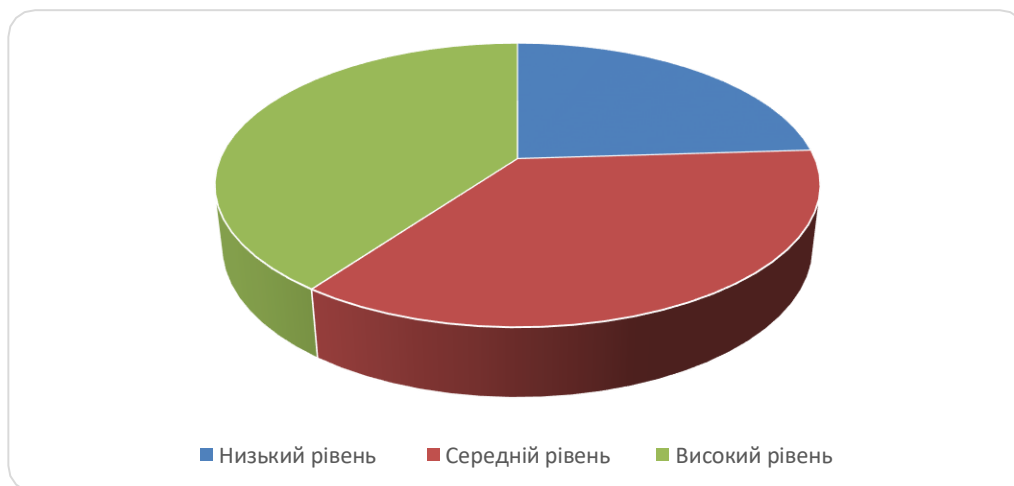


Рис 2.4. Розподіл досліджуваних за показниками резильєнтності.

З отриманих результатів, представлених на рис 2.4, ми можемо побачити, що студенти-психологи мають достатньо високі показники резильєнтності, а саме 40% студентів (20 осіб) мають високий рівень прояву і 36% (18 осіб) - середній. Тобто, вони мають достатньо високу здатність до відновлення, зміцнення, можуть ефективно функціонувати у стресових ситуацій та різних негараздах. При цьому 24% студентів (12 осіб) мають низький рівень резильєнтності, тобто є не стійкими до нових стресових ситуацій, відчувають себе невпевнено, складно приймати рішення у змінених умовах, не мають ресурсу вистояти і відновитися після складних обставин життя. Такі показники, на нашу думку, обумовлені тим, що по-перше війна триває вже понад півтора року і безумовно за цей суспільство в певному сенсі «адаптувалося» до неї, люди почали орієнтуватися в тому, що відбувається і знайшли для себе різні виходи зі складних ситуацій, які викликали тривогу і розгубленість спочатку. І по-друге, це студенти-психологи, в межах програми підготовки яких обговорювалися причини тих, чи інших емоційних станів і що з ними робити, і вони усвідомлюють важливість психологічної підтримки для себе і суспільства в цілому.

Наступним етапом аналізу отриманих даних було проведення кореляційного аналізу між мотивацією та показниками самоорганізації та резильєнтності у студентів, результати якого представлені в табл. 2.1 та

табл. 2.2.

З табл. 2.1 можна побачити, що найбільша кількість статистично значущих кореляційних зв'язків було виявлено між показниками самоорганізації та професійними і навчально-пізнавальними мотивами. Тож, якщо студенти-психологи мають високі рівні розвитку самоорганізації, тобто вони усвідомлено планують діяльність, мають ієрархічні, деталізовані та дієві плани, неухильно прагнуть до досягнення поставлених цілей, незважаючи на труднощі, здатні за допомогою сили волі структурувати поведінкову активність і завершувати розпочаті справи та можуть успішно використовувати допоміжні засоби самоорганізації й планування, то в них більше проявлені професійні мотиви, а саме вони усвідомлюють, що їм подобається обрана професія, прагнуть забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності, хочуть повною мірою використовувати наявні у них задатки і здібності та стати висококваліфікованим фахівцем. Безумовно, отримані результати можна розуміти та інтерпретувати на рівні взаємозв'язку між цими показниками, тому

Таблиця 2.1.

Результати кореляційного аналізу між мотивацією до навчання та складовими самоорганізації студентів-психологів

Показники	Плано мірніс ть	Цілес прямо вані сть	Напол егливі сть	Фікс ація	Само орга нізац ія	Орієн тація на тепер ішнє	Загал ьний показ ник
Комунікативні мотиви	0,064	0,132	0,196	0,172	0,132	0,401**	0,194
Мотив уникнення	-0,216	-0,158	-0,365**	-0,280*	-0,180	-0,136	-0,206
Мотив престижу	0,176	0,296*	0,065	0,301*	0,144	0,096	0,256
Професійні мотиви	0,402**	0,316*	0,380**	0,201	0,280*	0,196	0,296*
Мотиви творчої самореалізації	-0,056	0,211	0,240	0,196	0,180	0,280*	0,276*
Навчально- пізнавальні	0,294*	0,311*	0,385**	0,248	0,275*	0,324*	0,301*
Соціальні мотиви	0,112	0,412**	0,158	0,065	0,211	0,187	0,176

Примітка: \* - статистично значущий зв'язок на рівні  $p \leq 0,05$  ( $r_{\text{крит}} = 0,270$ );

\*\* - статистично значущий зв'язок на рівні  $p \leq 0,01$  ( $r_{\text{крит}} = 0,350$ ).

можна говорити, що прагнення здобути професію психолога виступає для них певним сенсом діяльності, і внаслідок цього вона стає більш структурованою і організованою. Якщо студенти мають високі рівні прояву поряд з перерахованими складовими самоорганізації і високий рівень орієнтації на теперішнє, тобто вони сконцентровані на тому, що відбувається тут і зараз, не схильні поринати у минуле або відкладати справи на майбутнє, то в них більш проявлені навчально-пізнавальні мотиви, а саме їм більше подобається вчитися і вони успішні у навчанні, постійно готові до занять, прагнуть набути саме глибоких і міцних знань, і вважають, що всі знання будуть при нагоді в майбутній професії. На нашу думку, можна припустити, що навчання виступає зовнішньою опорою, що допомагає у кризовій ситуації, у стані війни та підвищеної загрози життю, віднайти сенс та ресурс для подолання внутрішньої тривоги. Слід зазначити, характер виявлених взаємозв'язків може бути ще більш детально досліджений в майбутньому і складає перспективи досліджень. Зокрема в контексті, що якщо студентам-психологам властиві високі рівні прояву професійних і навчально-пізнавальних мотивів, то вони мають високі рівні розвитку здатності до самоорганізації, а саме побудови планів, цілеспрямованості у діяльності, наполегливості та можливостей використання зовнішніх засобів планування.

Окремо слід звернути увагу на виявленні кореляційні зв'язки між іншими мотивами та показниками самоорганізації. Так, було виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок між комунікативними мотивами та орієнтацією на теперішнє у студентів психологів ( $r_{\text{емп}}=0,401$  при  $p \leq 0,01$ ). Тобто, чим більше вони більше вони сконцентровані на теперішньому та не схильні зміщувати фокус уваги на минуле або майбутнє, тим більше вони цінують і спрямовані на спілкування, впевнені у тому, щоб працювати з людьми треба мати глибокі знання та бути всебічно розвиненою особистістю, прагнення до поваги у колективі і саме знання надають їм впевненості у собі серед інших. Були виявлені статистично значущі зв'язки між показниками цілеспрямованості ( $r_{\text{емп}}=0,296$  при  $p \leq 0,05$ ) та фіксації ( $r_{\text{емп}}=0,301$  при  $p \leq 0,05$ ) і

мотивом престижу у студентів. Тобто, чим більше вони прагнуть до того, щоб бути в числі кращих студентів, мати гарну репутацію у викладачів, отримати схвалення оточуючих, тим більше вони спрямовані на досягнення цілей, негнучкі в плануванні, не здатні бачити альтернативи та їм важко переключатися на нові цілі. Виявлено статистично значущий зв'язок між загальним показником самоорганізації та мотивом творчої самореалізації ( $r_{\text{емп}}=0,276$  при  $p \leq 0,05$ ). Тобто, чим більше студенти схильні до самоорганізації, тим більше вони прагнуть тримати в фокусі уваги свою ідею, зацікавлюватися новим та шукати нестандартні відповіді для розв'язання болючих проблем суспільства. Можна припустити, що вони, захоплюючись якоюсь ідеєю, схильні бути дуже наполегливими у її реалізації, вибудовуючи плани та прагнучи до їх досягнення. І останнє, що були виявленні кореляційно значущі зв'язки між цілеспрямованістю ( $r_{\text{емп}}=0,412$  при  $p \leq 0,01$ ) та соціальними мотивами студентів-психологів. Тож, якщо вони вважають, що вчитися важливо, хочуть принести користь суспільству або вчать через зобов'язання перед кимось, то вони є більш цілеспрямованими та прагнуть до завершення навчання.

Цікаво, що було виявлено зворотній кореляційний зв'язок між мотивацією уникнення та такими показниками як наполегливість ( $r_{\text{емп}}=0,365$  при  $p \leq 0,01$ ) і фіксація ( $r_{\text{емп}}=0,280$  при  $p \leq 0,05$ ). Тобто, чим менше студенти наполегливі у діяльності, не здатні до прояву сили волі у навчанні, негнучкі у плануванні та нездатні бачити альтернативи та переключатися на інше, тим більше у них виявлятиметься прагнення уникнути осуду та покарання, небажання бути гіршим за інших, відчуття внутрішнього обов'язку вчитися, тому що вже вступив на навчання. Тобто, можна говорити, що така «зовнішня мотивація» навчання не є дієвою у кризові часи і студентам складно зібратися та організувати свою діяльність по досягненню результатів.

*Таблиця 2.2.*

Результати кореляційного аналізу між мотивацією до навчання та рівнем резильєнтності студентів-психологів

Показники	Кому нікат ивні моти ви	Моти в уник ненн я	Моти в прест ижу	Проф есійн і моти ви	Моти ви творч ої само реалі зації	Навч альн о- пізна вальн і	Соціа льні моти ви
Рівень резильєнтності	0,206	-0,103	-0,075	0,372**	0,271*	0,212	-0,077

Примітка: \* - статистично значущий зв'язок на рівні  $p \leq 0,05$ ;

\*\* - статистично значущий зв'язок на рівні  $p \leq 0,01$ .

З табл. 2.2 можна побачити, що існує статистично значущий кореляційний зв'язок між показниками резильєнтності та професійними мотивами ( $r_{\text{емп}}=0,372$  при  $p \leq 0,01$ ) і мотивами творчої реалізації ( $r_{\text{емп}}=0,271$  при  $p \leq 0,05$ ) у студентів-психологів. Можна стверджувати, що чим більше студенти здатні адаптуватися до змін, є стійкими і високо оцінюють себе і свої здібності, здатні долати труднощі, досягати цілей і залишатися зосередженими, незважаючи на перешкоди, тим більш усвідомлено вони ставляться до майбутньої професії, прагнуть максимально набути знань та реалізуватися в ній, а також схильні до творчої діяльності. На нашу думку, саме така стресостійкість і спрямованість людини, долаючи тривогу, створює ресурс та можливість навчатися в цілому в складних життєвих обставинах, зокрема і умовах воєнного стану.

Останнім етапом був аналіз результатів анкетування студентів-психологів за завчасно визначеними питання, які представлені у дод. А. Окремо проаналізуємо відповіді на кожне питання. Так, на питання «Чи подобається Вам навчатись у Вашому ЗВО?» переважна більшість студентів, а саме 80% (40 осіб) відповіли «скоріше так, ніж ні», і лише 20% (10 осіб) відповіли «повністю так». Тут слід зазначити, що серед опитаних були студенти саме денної форми навчання, які вступили одразу після школи, тож в них немає інших прикладів організації навчання у ЗВО, але при цьому є певні сумніви, щодо більших можливостей організації навчання. На друге питання «Що спонукало Вас обрати професію психолога?» студенти мали обрати одну з запропонованих відповідей, яка для них є найбільш вірогідною або близькою.

Тож, 72% студентів (36 осіб) відповіли, що обрали професію психолога тому, що хочуть знайти себе в цьому профілі, тобто обирали професію свідомо та до 4 курсу не розчарувалися у психологічній діяльності. При цьому 24% (12 осіб) відповіли, що цікаво вчитися і лише 4%, тобто 2 опитаних, вчаться тому що від них цього вимагають, тобто через зобов'язання перед іншими. На третє питання «Чи задоволені ви організацією навчального процесу?», припускалось саме у дистанційному форматі, тому як вже зазначалось, майже весь час зі вступу досліджувані навчалися саме дистанційно, лише 26% (13 осіб) відповіли що цілком задоволені, а 74% студентів (37 осіб) відповіли рівною мірою так і ні. Це може говорити про наявність складнощів у навчанні саме через організацію, а не через розчарування у професії чи нерозуміння матеріалу. На четверте питання «Як Ви пояснюєте своє ставлення до роботи на заняттях?» 64% (32 особи) відповіли, що активно працюють тоді, коли розуміють матеріал, і 28% (14 осіб) активно працюють, намагаються зрозуміти, адже це потрібні дисципліни. Лише 8% (4 особи) відповіли, що активно працюють на заняттях тоді, коли відчують, що настав час звітувати. Це свідчить про усвідомлене ставлення студентів до навчання, незважаючи на дистанційний формат не формальне відвідування занять, а саме прагнення здобути необхідні для подальшої професійної діяльності знання. На п'яте питання «Яка робота на заняттях Вам найбільше подобається?», переважна більшість студентів, а саме 68% (34 особи), відповіли, що їм подобається самостійно аналізувати, міркувати, намагатися вирішити проблему, і лише 26% (13 осіб) відповіли, що їм подобається слухати лекції викладачів. І 6% студентів (3 особи) відмітили, що навчаються самостійно, відшуковуючи відповіді на питання та шляхи розв'язання проблемних ситуацій. На шосте питання про «Оцінку цікавості навчальних дисциплін» студенти розділилися майже однаково між відповідями що цікаві (38%, а саме 19 опитаних), є як цікаві, так і не цікаві (32%, а саме 16 опитаних) і складно відповісти (30%, а саме 15 опитаних). З одного боку ніхто зі студентів не відповів, що предмети не цікаві, незважаючи на те, що враховуючи стандарти освіти у них було

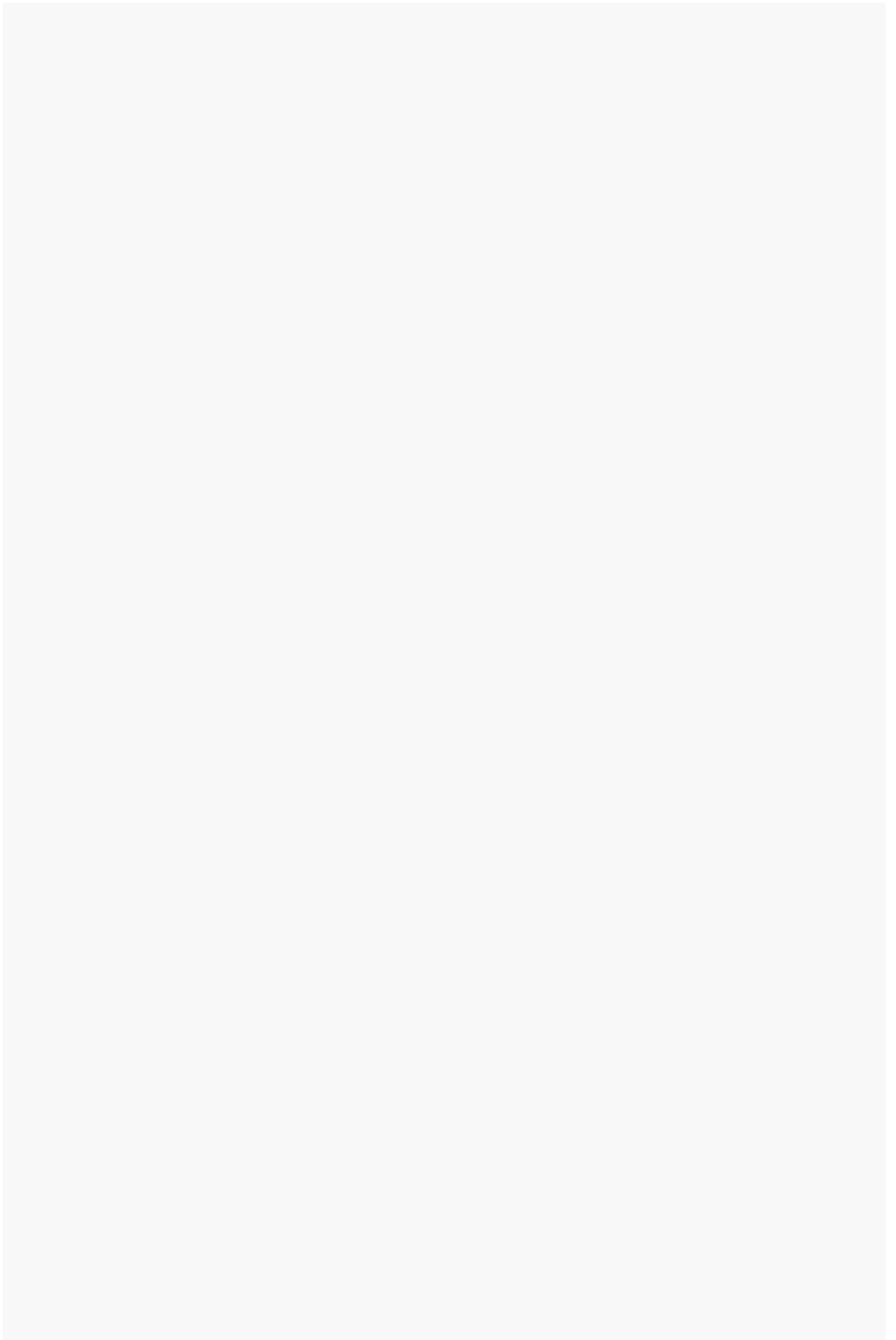
достатньо предметів загального циклу, які мають сумнівне відношення до психологічного фаху. З іншого боку, вони достатньо усвідомлено оцінюють змістовну складову навчання і відмічають, що для них було цікаво і що не цікаво. На сьоме питання про рівень складності предметів, переважна більшість студентів (74%, 37 осіб) відповіли, що предмети середньої складності, а 26% (13 осіб) відмітили їх як зовсім не складні. На питання «Чи подобається вам дистанційний формат навчання?» 84% студентів (42 особи) відповіли, що у воєнний час для них це єдина можливість навчатися, 10% (5 осіб) - повністю влаштовує і лише 6% студентів (3 особи) хотіли би повернення очного формату навчання. Все ж таки, незважаючи на жваві обговорення у суспільстві і рішення відповідного міністерства про очні та змішані форми, студенти для себе влітку відмічали лише онлайн формат навчання. На наступні відкриті питання відповіли 86% студентів (43 особи) і серед відповідей були найбільш поширеними:

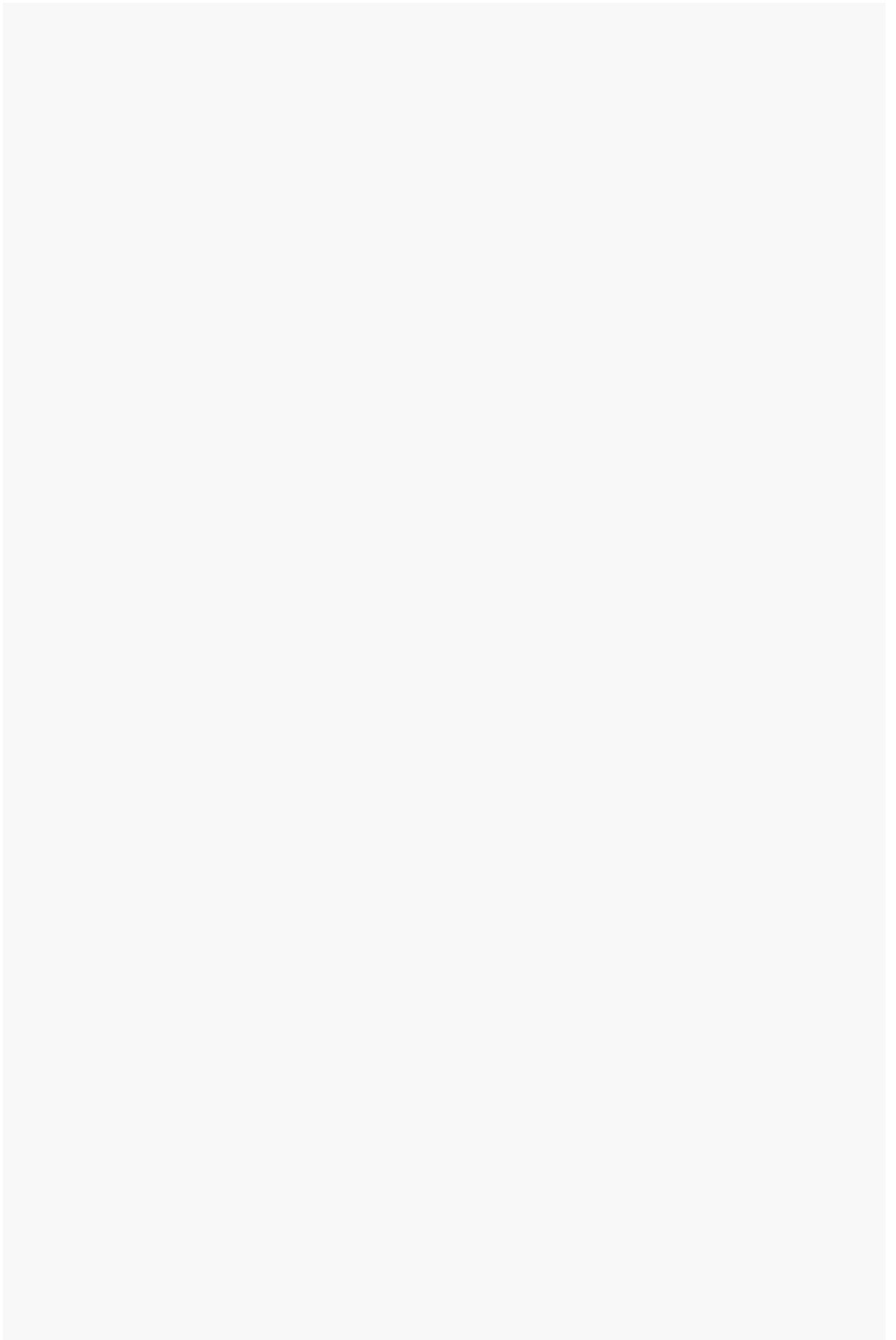
- на питання, що в дистанційному навчанні вам більше за все не подобається найбільш поширеними відповідями було те, що немає прямого контакту з викладачами (немає можливості інколи поставити питання, викладачі не одразу відповідають на питання у чаті або в листуванні, не завжди зрозумілі критерії оцінювання робіт тощо), не всі викладачі можуть якісно викладати онлайн (не всі включають камери, подекуди немає презентацій, деякі викладачі продовжують «задиктовувати» матеріал, що ускладнює його сприйняття, деякі викладачі технічно не дуже обізнані у

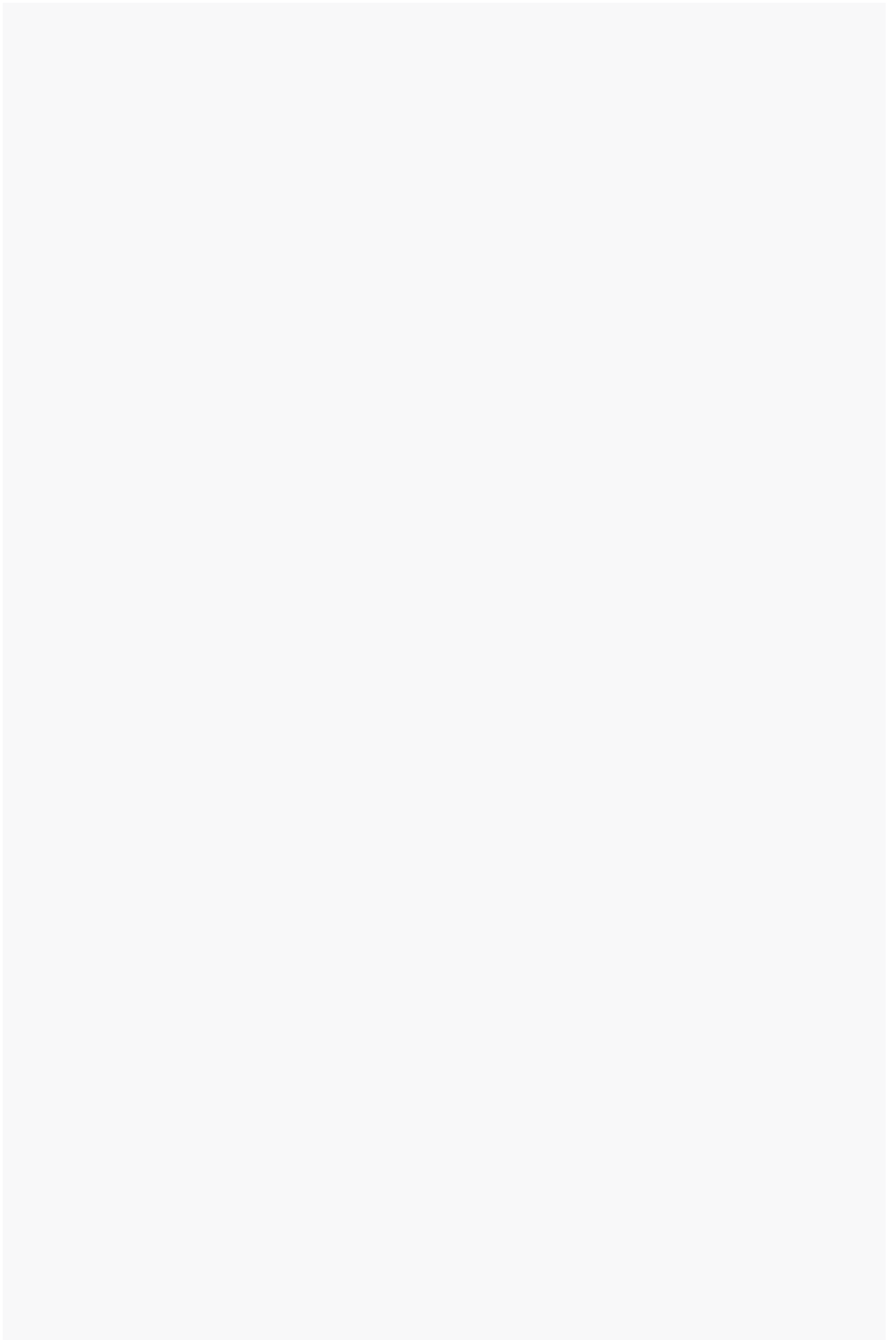
- на питання, що в дистанційному форматі вам більше за все подобається студенти відмічали суттєву економію часу і грошей, можливість навчатися у



зручний час завдяки асинхронному режиму і записам лекцій, наочний супровід занять у презентаціях і наявність опорного конспекту, відсутність необхідності записувати за викладачем і вивільнення більше часу на дискусії та обговорення, можливості здавати всі роботи в електронному вигляді не роздруковуючи, можливості обирати умови навчання (можна навчатися не встаючи з ліжка);







4. За результатами анкетування було виявлено, що майбутні практичні психологи усвідомлено і з відповідальністю ставляться до навчання, попри

тривалий дистанційний формат, в цілому задоволені його змістом та організацією. Серед переваг дистанційного формату навчання студенти відмічали суттєву економію часу і грошей, можливість навчатися у зручний час завдяки асинхронному режиму і записам лекцій, наочний супровід занять у презентаціях і наявність опорного конспекту, відсутність необхідності записувати за викладачем і вивільнення більше часу на дискусії та обговорення. Серед недоліків відзначали те, що немає прямого контакту з викладачами, не всі викладачі можуть якісно викладати онлайн і відсутність взаємодії з одногрупниками. Серед основних труднощів були відмічені проблеми з інтернетом, або зі світлом, та великі об'єми роботи та завдань, які необхідно постійно виконувати. Окремо слід зазначити, наявність певної невпевненості у власних можливостях працювати в подальшому за фахом, дефіцит компетентності та важкість запитів клієнтів в умовах воєнного стану.

5. На основі отриманих результатів нами була запропонована тренінгова програма для підвищення учбової мотивації майбутніх практичних психологів в умовах тривалого дистанційного навчання, яка включала блоки усвідомленого ставлення та набуття впевненості у собі як фахівця і підвищення рівня самоорганізації у діяльності, що більш детально представлено в третьому розділі роботи.

## РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ УЧБОВОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

### 3.1. Принципи організації тренінгової роботи зі студентами.

Проблема професійної підготовки висококваліфікованих фахівців психологічного напрямку в умовах тривалого дистанційного навчання та умовах воєнного стану набуває все більшої актуальності. У межах компетентнісного підходу до навчання майбутніх професіоналів особлива увага приділяється процесу освоєння професійних знань, умінь, навичок та підбору засобів і методів формування тих компетенцій, якими має володіти майбутній спеціаліст. У навчальному процесі, зокрема у дистанційному форматі, для того щоб студент був не тільки пасивним об'єктом і просто накопичував знання, а й суб'єктом пізнавальної діяльності та активним її учасником, необхідно багато уваги приділяти мотиваційному компоненту готовності психологів до практичної діяльності, який є важливою передумовою успішності та результативності професійної підготовки. Проблема мотиваційного компонента навчання стає особливо актуальною ще у зв'язку з тим, що завданням вищої освіти стає формування внутрішньої активності студентів до засвоєння компетенцій, до розвитку у них мобільності, креативності, конкурентоспроможності, але найважливіше впевненості у власній спроможності виконувати діяльність.

Як ефективний метод у формуванні або підвищенні мотивації до навчання та професійної діяльності в цілому дослідники розглядають тренінг [4; 12; 21; 29; 34; 65]. В умовах трансформації та модернізації вищої професійної освіти на основі компетентнісного підходу психологічні та інші тренінги віднесені до активних та інтерактивних форм проведення занять, але із активізацією дистанційного формату їх застосування стало утрудненим. Специфіка

тренінгової роботи полягає у високій інтенсивності проведення занять та використання різних способів досягнення заявленого результату безпосередньо в ході самого тренінгу. Методи, прийоми та техніки тренінгу достатньо різноманітні. До них належать: творчі завдання, активні дискусії та диспути, аналіз кейсу, рольові та ділові ігри, мозковий штурм, що зближують вправи та дозволяють встановити нові зв'язки між значеннями, інтенсифікатори, імітаційне моделювання, ситуативні завдання та ін., які спрямовані на взаємодію студентів з керівником (викладачем або фасилітатором), один з одним і на підвищення їхньої активності. Роль викладача-фасилітатора в інтерактивних тренінгах сфокусована на діяльності студентів, налаштованих на досягнення цілей заняття. Кожна вправа у тренінгу закінчується шерингом (від англ. to share - «ділитися»), рефлексією, коли кожен студент може поділитися своїми думками і почуттями щодо змісту того, що відбувалося. Рефлексія допомагає зрозуміти свою роль у вправі і передати групі свої переживання. Тому шеринг, як обов'язковий і завершальний елемент вправи, є позитивним моментом у тренінгу.

Тренінгова технологія як інтерактивна форма занять вирішує наступні завдання:

- викликає інтерес у студентів та залучає їх до активної участі;
- підвищує ефективність засвоєння знань;
- сприяє придбанню професійних навичок;
- допомагає самостійно знайти шляхи та варіанти вирішення виявленої проблеми, розширити кут зору на неї;
- встановлює взаємодію між студентами, розвиває навички командної роботи, толерантності, повазі, гідності відносно один одного;
- формує професійну компетентність студента.

Специфіка тренінгової роботи передбачає обов'язкове виконання принципів, що створюють необхідні умови функціонування групи:

- «принципи створення середовища тренінгу»: системну детермінацію, реалістичність, надмірність, добровільність;



- «принципи поведінки учасників тренінгу»: принцип творчої активності - установка на готовність включатися в активні дії, принцип дослідницької позиції - відкриття психологічних закономірностей, усвідомлення своїх особистісних ресурсів, можливостей, індивідуальних особливостей.

- «принцип партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування, у якому враховуються інтереси, почуття, переживання всіх учасників взаємодії, принцип акцентування мови почуттів, принцип спілкування «тут і зараз», принцип персоніфікації висловлювань – відмова від безособових мовних форм та висловлювання від свого імені»;

- організаційні принципи: фізична закритість, просторово-часова організація, принцип комплектування групи (гомогенність-гетерогенність);

- етичні принципи: принцип конфіденційності, відповідність заявлених цілей змісту, ненанесення шкоди – психологічна безпека.

Тож, на нашу думку, саме така форма тренінгової роботи зумовлює підвищення творчої активності, включеності у роботи, самоорганізації, усвідомленню студентами своїх особистісних якостей, опануванню знань, умінь та навичок, що безумовно сприятиме їх професійному зростанню і розвитку.

### **3.2. Програма підвищення учбової мотивації майбутніх практичних психологів.**

На основі проведених теоретичного та емпіричного дослідження особливостей прояву учбової мотивації у майбутніх практичних психологів можемо визначити, що в умовах тривалого дистанційного навчання найбільш важливими є усвідомлення студентами значущості та сутності професії психолога, труднощі самоорганізації діяльності та структуруванні її у часі, зокрема в умовах суттєвого стресу – навчання в умовах війни, і відсутність

безпосереднього контакту з одногрупниками та викладачами в процесі навчання. Враховуючи це нами була сформована тренінгова програма з метою підвищення мотивації до навчання шляхом вирішення визначених проблем та складання рекомендацій для викладачів, які більш детально представлені в наступному підрозділі даної роботи.

Тренінгова програма включає два змістовні блоки, які спрямовані на розуміння сутності професії психолога та її значущості в умовах сьогодення, усвідомлення і підвищення мотивів професійної та учбової діяльності та розвиток волевих якостей, навичок самоорганізації та ефективного розподілу часу, резильєнтності для опанування власним емоційним станом через ситуацію війни в Україні. Крім цього, тренінгова програма може сприяти професійному та особистісному зростанню, визначенню професійної спрямованості особистості, її структуруванню та усвідомленості. Програма розрахована на 7 занять тривалістю 1,5 години кожна. Перше заняття програми є вступним, спрямованим на складання правил занять та встановлення контакту між учасниками. 2-6 заняття спрямовані на досягнення вище поставленої мети та вирішення зазначених завдань. 7 заняття є завершальним та рефлексивним, де відбувається обговорення досягнутого у процесі занять, обмін враженнями, підбиття підсумків (див. табл. 3.1 та дод. Д).

*Таблиця 3.1.*

**Скорочений зміст тренінгової програми  
підвищення учбової мотивації майбутніх практичних психологів**

	<b>Зміст</b>	<b>Завдання</b>
	<b>Вступна частина</b>	

Зан ятт я №1	Притча про важливість самопізнання і рефлексії, зокрема в психологічній практиці. Виконання вправ: «Хто Я?», «Чарівний стілець» та «Компліменти». Обговорення правил роботи групи та вправа «Я-висловлювання»	сформувані мотивацію для роботи у групі, визначити власну позицію, створити доброзичливу атмосферу та ситуацію довіри і безпеки, усвідомити важливість прийняття свого «Я» з усіма перевагами та недоліками самопізнання, отримати зворотній зв'язок від групи та підвищити самооцінку.
-----------------------	---	---

*Продовження табл 3.1.*

<b>Блок підвищення мотивації через усвідомлене ставлення до навчання і професії психолога</b>		
Зан ятт я № 2	Вправа «Мій професійний вибір». Дискусія про можливості роботи практичного психолога в різних сферах. Вправи «Професійні перспективи», «Бар'єр».	усвідомити характер свого професійного вибору, визначити бар'єри на шляху до професійної мети і стратегії їх подолання, зрозуміти особливості усвідомленого вибору професії психолога (що саме приваблює і є важливим), усвідомити свої професійні бажання і прагнення; встановити зв'язок між своїми професійними бажаннями і прагненнями та можливостями їх реалізації на різних місцях роботи; усвідомити проміжні етапи та можливі шляхи досягнення своєї професійної мети.
Зан ятт я № 3	Вправи «Змагання мотивів», «Мої професійні бажання», «Дорожня карта».	
<b>Блок на саморегуляцію і самоорганізацію діяльності</b>		
Зан ятт я № 4	Вправи «Я – вільний», «Головне-другорядне», «Крок до мети».	допомогти учасникам побачити нові цілі у своєму житті, створити певну життєву перспективу, активізувати рефлексію, переосмислення життєвих цінностей та пріоритетів, розвивати вміння конкретизувати мету в завданнях, кроках на шляху до її досягнення і переходити від роздумів до дій
Зан ятт я № 5	Дискусія про категорію часу в нашому житті, чи можна керувати часом, чи потрібно його враховувати, чи виходить у студентів все встигати та досягати поставлених цілей. Вправи «Планування діяльності», «Коло мого життя», «Життєвий розклад».	усвідомити категорію часу, «відчути» його у своєму житті, визначити витрати часу, навчитися розставляти пріоритети, сформувані навички тимчасового планування, а індивідуальний «життєвий розклад», що складається у ході виконання завдань, зробити дієвим засобом особистісної самоорганізації та саморегуляції часу

Зан ятт я № 6	Інформаційне повідомлення “Техніки саморегуляції” та дискусія щодо їх використання у складних життєвих ситуаціях. Вправи «Мобілізує дихання», “Заміна негативних думок на позитивні”	продемонструвати ефективність контролю дихання у роботі зі стресовими ситуаціями, навчити опанувати емоційний стан, усвідомити важливість брати відповідальність за своє життя і формувати на цій основі позитивне мислення.
------------------------	--	--

*Продовження табл 3.1.*

<b>Заклучний етап</b>		
Зан ятт я № 7	Підведення підсумків. Вправи: «Збір валізи в дорогу», «Рефлексія тренінгу»	створити позитивний зворотний зв'язок учасникам тренінгу по завершенні роботи, підвести підсумки, актуалізувати рефлексію

Обов'язковою вимогою реалізації тренінгової роботи є створення атмосфери довіри, безпечного простору та прийняття. Підтримується високий рівень активності студентів, їх відкрита позиція по відношенню до своїх переживань, експериментування із стилями спілкування та рольовими позиціями у групі, опанування і опрацювання ефективних засобів взаємодії і висловлювання своїх думок для обговорення. Кожне заняття має розпочинатися з кола довіри, де учасники зазначають свій емоційний стан та рівень вмотивованості на роботу. Ведучий, оцінивши стан учасників, може запропонувати певні вправи для налаштування та включення їх у роботу, або одразу перейти до вправ тренінгової програми. Також, незважаючи на те, що 7 заняття повністю присвячено підведенню підсумків, обов'язковою є підсумкова рефлексія наприкінці кожного заняття, з обговоренням ставлення учасників до теми, що обговорювалась, емоцій і переживань, які виникали в процесі роботи, знань та навичок, які актуалізувалися протягом дня. За результатами тренінгової роботи ми очікуємо, що студенти стануть відчувати себе більш впевненими і їм легше бути планувати і регулювати навчально-

професійну активність, більш структурованим стане уявлення про професію психолога, що буде сприяти більш свідомому ставленню до навчання та підвищенню учбової мотивації для набуття професійних компетенцій. Набуття навичок в сфері саморегуляції та організації навчально-професійної активності сприятиме збільшенню самостійності, здатності більш гнучко вибудовувати не тільки навчання, а й початкові форми професійної реалізації. Через укріплення професійних мотивів очікується також зміни спрямованості особистості у бік пізнавально-професійних цінностей та цінностей особистісного зростання, що буде обумовлювати домінування внутрішньої мотивації (отримати знання та набуття компетентності) над зовнішньою мотивацією (отримати диплом або навчатися через зобов'язання).

### **Висновки до розділу 3.**

В межах третього розділу кваліфікаційної роботи були визначені принципи організації тренінгової роботи зі студентами. Визначено, що у навчальному процесі дистанційного формату, для того щоб студент був не тільки пасивним об'єктом і накопичувачем знання, а й суб'єктом пізнавальної діяльності та активним її учасником, необхідно багато уваги приділяти саме мотиваційному компоненту готовності психологів до практичної діяльності, який є важливою передумовою успішності та результативності професійної підготовки. Було представлено, що саме тренінгова форма роботи зумовлює підвищення творчої активності у студентів, їх включеності у роботу, самоорганізацію, усвідомлення студентами своїх особистісних якостей, опануванню знань, умінь та навичок, що безумовно сприятиме їх професійному зростанню і розвитку.

На основі проведених теоретичного та емпіричного дослідження особливостей прояву учбової мотивації у майбутніх практичних психологів було визначено, що в умовах тривалого дистанційного навчання найбільш важливими є усвідомлення студентами значущості та сутності професії

психолога, труднощі самоорганізації діяльності та структуруванні її у часі і відсутність безпосереднього контакту з одногрупниками та викладачами в процесі навчання. Враховуючи це, була запропонована тренінгова програма з метою підвищення мотивації до навчання шляхом вирішення визначених проблем та складання рекомендацій для викладачів.

Тренінгова програма складається з двох блоків – блок підвищення мотивації і усвідомленого ставлення до навчання і професії психолога і блок на саморегуляцію і самоорганізацію діяльності, і розрахована на 7 занять. За результатами тренінгової роботи очікується, що студенти відчуватимуть себе більш впевненими і їм легше бути планувати і регулювати навчально-професійну активність, структурованішим стане уявлення про професію психолога, що буде сприяти більш свідомому ставленню до навчання та підвищенню учбової мотивації для набуття професійних компетенцій. Набуття навичок в сфері саморегуляції та організації навчально-професійної активності сприятиме збільшенню самостійності, здатності більш гнучко вибудовувати не тільки навчання, а й початкові форми професійної реалізації. Через укріплення професійних мотивів очікується також зміни спрямованості особистості у бік пізнавально-професійних цінностей та цінностей особистісного зростання, що буде обумовлювати домінування внутрішньої мотивації (отримати знання та набуття компетентності) над зовнішньою мотивацією (отримати диплом або навчатися через зобов'язання).

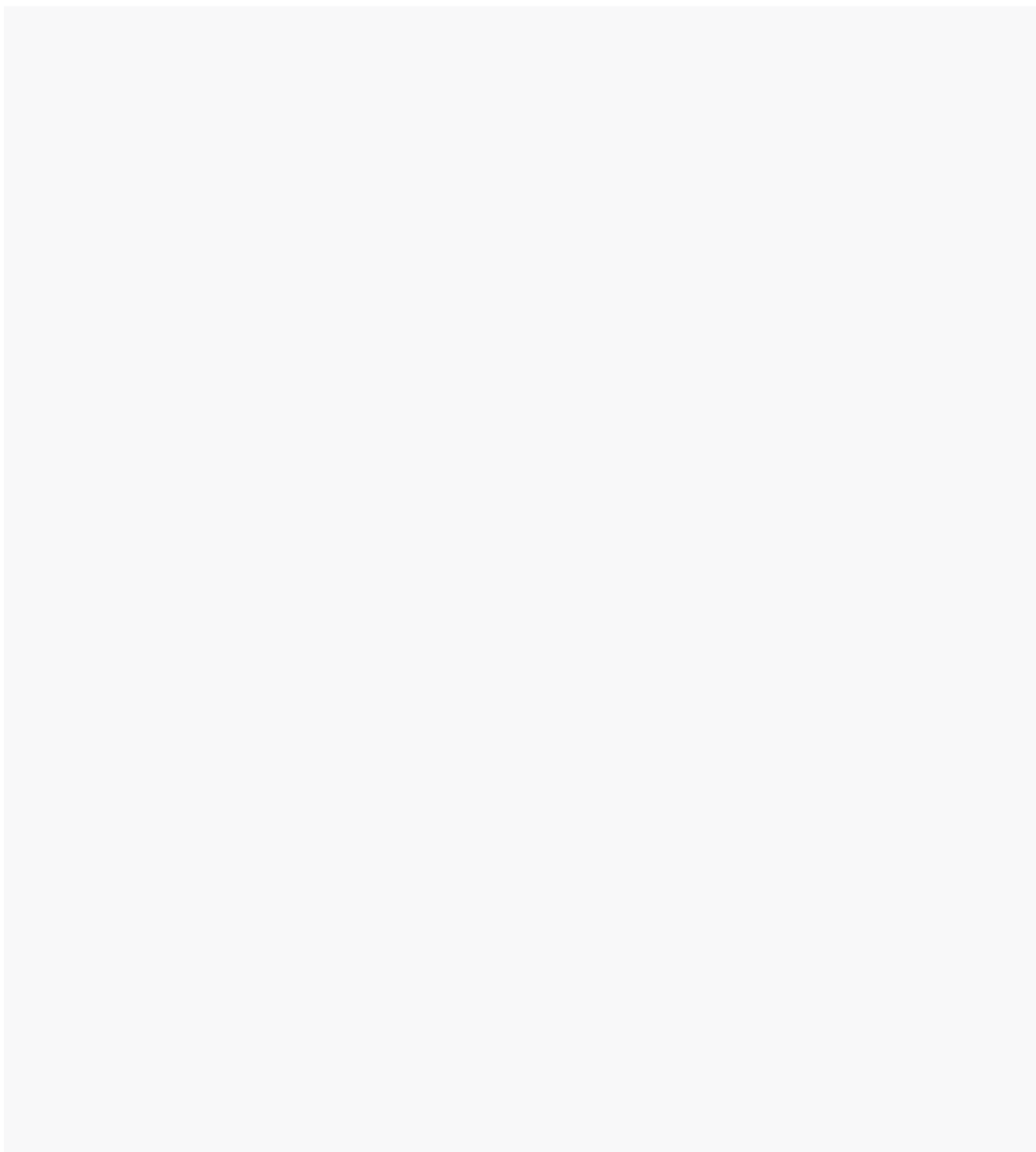
## ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження особливостей прояву мотивації до навчання, зокрема у студентів-психологів. Визначено, що проблема учбової мотивації розглядається як дуже складна, важлива і є особливо актуальною в нових соціально-економічних умовах розвитку суспільства, зокрема у воєнному стані. Поряд з учбовою мотивацією вченими досліджується навчальна мотивація, яка є її складовою і нерозривно пов'язана із такими факторами, як досягнення успіху у навчанні (отримання певних оцінок і диплому), прагнення слідувати соціальним нормам та здобути професію, а також задоволеністю чи незадоволеністю від навчального процесу. Саме через вплив на навчальну мотивацію учнів та студентів, педагог може зумовлювати внутрішні зміни у ставленнях до навчання, значущості навчання і т.д.

Аналіз особливостей прояву мотиваційної сфери студентів-психологів дозволяє стверджувати, що через стрімке набуття популярності професії психолога в останні роки накопичена низка проблемних питань щодо визначення їх професійності. Зокрема, наголошується на важливості особистісного зростання майбутніх психологів в процесі навчання та професійної підготовки, набуття специфічного професійного психологічного мислення та вдосконалення сфер комунікації, формування необхідних професійних якостей, активність методів навчання та застосування конкретних інтерактивних методик, впливу виховання на становлення особистості психолога, що може виступати результатом високої мотивації студентів-психологів до навчання. Успішність навчання студентами-психологами в більшій мірі визначається високим рівнем сформованості внутрішньої мотивації до навчання та набуття знань, що спрямовує їх активність на певну сферу життя.

Визначені особливості організації навчання у дистанційному форматі та проаналізовано його позитивні та негативні ефекти. Так, відсутність наочного спілкування із викладачами та одногрупниками, брак емоцій та належного

зворотнього зв'язку, яке присутнє під час очного процесу навчання негативно впливає на рівень мотивації до навчання у студентів. Проте, така форма навчання сприяє розвитку самоорганізації студентів і набуття ними суб'єктного досвіду. Однак, практика показує, що студенти, які не мають навички самоорганізації, відчують труднощі у навчанні та зниження учбової мотивації. Також важливим у професійному розвитку студентів-психологів є підкріплення внутрішньої мотивації до навчання та здобуття нових знань, отримання практичного досвіду психологічної підтримки протягом навчання.





За результатами анкетування було виявлено, що майбутні практичні психологи усвідомлено і з відповідальністю ставляться до навчання, попри тривалий дистанційний формат, в цілому задоволені його змістом та організацією. Серед переваг дистанційного формату навчання студенти відмічали суттєву економію часу і грошей, можливість навчатися у зручний час завдяки асинхронному режиму і записам лекцій, наочний супровід занять у презентаціях і наявність опорного конспекту, відсутність необхідності записувати за викладачем і вивільнення більше часу на дискусії та обговорення. Серед недоліків відзначали те, що немає прямого контакту з викладачами, не всі викладачі можуть якісно викладати онлайн і відсутність взаємодії з одногрупниками. Серед основних труднощів були відмічені проблеми з інтернетом, або зі світлом, та великі об'єми роботи та завдань, які

необхідно постійно виконувати. Окремо слід зазначити, наявність певної невпевненості у власних можливостях працювати в подальшому за фахом, дефіцит компетентності та важкість запитів клієнтів в умовах воєнного стану.

Визначено, що у навчальному процесі дистанційного формату, для того щоб студент був не тільки пасивним об'єктом і накопичувачем знання, а й суб'єктом пізнавальної діяльності та активним її учасником, необхідно багато уваги приділяти саме мотиваційному компоненту готовності психологів до практичної діяльності, який є важливою передумовою успішності та результативності професійної підготовки. Було представлено, що саме тренінгова форма роботи зумовлює підвищення творчої активності у студентів, їх включеності у роботу, самоорганізацію, усвідомлення студентами своїх особистісних якостей, опануванню знань, умінь та навичок, що безумовно сприятиме їх професійному зростанню і розвитку.

Розроблено програму щодо формування учбової мотивації в умовах тривалого дистанційного навчання, яка складається з двох блоків – блок підвищення мотивації через усвідомлене ставлення до навчання і професії психолога і блок на саморегуляцію і самоорганізацію діяльності. За результатами тренінгової роботи очікується, що студенти відчуватимуть себе більш впевненими і їм легше бути планувати і регулювати навчально-професійну активність, структурованішим стане уявлення про професію психолога, що буде сприяти більш свідомому ставленню до навчання та підвищенню учбової мотивації для набуття професійних компетенцій. Набуття навичок в сфері саморегуляції та організації навчально-професійної активності сприятиме збільшенню самостійності, здатності більш гнучко вибудовувати не тільки навчання, а й початкові форми професійної реалізації. Через укріплення професійних мотивів очікується також зміни спрямованості особистості у бік пізнавально-професійних цінностей та цінностей особистісного зростання, що буде обумовлювати домінування внутрішньої мотивації (отримати знання та набуття компетентності) над зовнішньою мотивацією (отримати диплом або навчатися через зобов'язання).

Перспективами подальшої розробки обраної проблематики дослідження можна визначити впровадження розробленої тренінгової програми і оцінювання її ефективності щодо підвищення учбової мотивації студентів. Також цікавим може бути розробленого більш комплексного підходу до підвищення мотивації, починаючи з 1 курсу навчання і до вступу в магістратуру з урахуванням рівня засвоєних знань та набуття психологічної компетентності з кожним курсом навчання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Ю. А., Данильченко І. В. Психологічні особливості розвитку професійної мотивації у студентів-психологів. *Актуальні проблеми особистісного зростання*. Київ, 2019. С. 155-157.
2. Андросович К. А., Квятковська А. О., Ковальова О. В., Прокоф'єва О. О. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів. *Інноваційна педагогіка*, №1(49), 2022. С. 177-182.
3. Афанасьєв, М. В., Полякова, Г. А., Романова Н. Ф. та ін. Тренінгове навчання в закладі вищої освіти: навчально-методичний посібник. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця. 2018. 114 с.
4. Березяк К. М., Васильєва О. А., Накорчевська О. П. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія : Педагогіка, Психологія, Медицина*. 2022, №10(15). С. 401-410.
5. Білецька Т.В., Купчишина В.Ч. Теоретичні аспекти аналізу мотиваційної сфери особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. *Габітус: загальна психологія, історія психології*. 2022. Вип. 39. С. 59 – 63.
6. Богданевич Д.М., Тимчук І.М. Мотиви навчання студентів в умовах соціальної невизначеності : *матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти*, 19 травня 2022 р. Біла Церква: БНАУ, 2022. С. 15.
7. Бондар Л. В., Литвинчук Н. Б. Мотивація навчальної діяльності студентів як провідний чинник підготовки майбутніх фахівців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. № 11. Острог, 2020. С. 98-106.
8. Буленок С.М., Коваленко Л. В. Психологічні та педагогічні особливості дистанційного навчання. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2021. («Дистанційне навчання в глобалізованому світі»). – С. 11–13.
9. Величко Т. М. Особливості мотивації професійного навчання

студентів-психологів. *Сучасний вимір психології та педагогіки* : Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної наук.-практ. конф., м. Львів, 22–23 травня 2020 р. Львів, 2020. 200 с.

10. Волкова Н. П. Засоби стимулювання та мотивації творчої діяльності студентів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «педагогіка і психологія».* Педагогічні науки. №1. Дніпро, 2017. С. 161-168.

11. Герасименко А. Мотиви, інтереси, стимули, стимулювання як основні категорії, що розкривають сутність мотивації праці. *Economy and Society.* 2022. № 40. С. 3. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-40-30> (дата звернення: 26.02.2023).

12. Гилюн О. В. Освітні мотивації студентської молоді. *Грані: наук.-теорет. і громад.-політ. альманах. Дніпропетр. нац. ун-т ім. О. Гончара;* Центр соц.- політ. дослідж. Дніпропетровськ, 2012. № 1 (81). С. 102 – 104.

13. Гліченко О.О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 2 (333). Ч.1. 2020. С. 78–83.

14. Головська І. Г., Чернева Т. М. Психологічні особливості розвитку мотивації навчання студентів в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми сучасної психології* : матеріали II Всеукраїнської наукової інтернет-конференції 15 жовтня 2021. Одеса, 2021. С. 226-233.

15. Голубенко Т., Діордіца І., Сіра Л. Особливості психолого-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології,* 2022, №6 (8). С. 112-122.

16. Гончарук Н. М. Методика проведення соціально-психологічного тренінгу. *Проблеми сучасної психології.* № 7. 2010. С. 45 – 52.

17. Горбунова В. В., Климчук В. О. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді : монографія. Житомир, 2014. 214 с.

18. Дворник В. І., Шилова Г. П. Особливості учбової мотивації студентів-психологів. *Вісник студентського наукового товариства* : збірник наукових

праць студентів / за заг. ред. О. В. Мельничука. Вип. 18. Ніжин, 2018. С. 157-161.

19. Джеджера О. Емоційна стійкість здобувачів освіти в умовах війни як проблема вищої школи. *Психологія: реальність і перспективи*, 2022, №18. С. 73-80.

20. Жданюк, Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2017. (4-5). С. 28-40.

21. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. / С. С. Занюк. – Київ : Либідь, 2002. 304 с.

22. Запєвалова С. О. Психологічні особливості мотивації до навчання студентів в умовах війни в Україні. *Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи* : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 04 листоп. 2022 р. Чернігів, 2022, с. 406-408.

23. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М, 2019. 156 с.

24. Іванєко Ю. Дистанційне навчання як засіб розвитку самоорганізації студентів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. С. 60–83.

25. Іванова Н. М. Сутність мотиву особистості в теорії мотивації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 61(3). С. 20–27.

26. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви: пер. з рос. мови, передмова та примітки Т. В. Тадєєвої. Тернопіль: навчальна книга, Богдан, 2013. 512 с.

27. Ільченко О. Ю. Формування стійких мотивів навчально-пізнавальної діяльності студентів: вимога часу. *Філософські обрії* : Наук.-теорет. журн. / Ін-т філософії імені Г. С. Сковороди НАН України, Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Вип. 42. Полтава, 2019. С. 164-167.

28. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навчальний посібник. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с.

29. Климчук В. О. Психологічні детермінанти розвитку внутрішньої

мотивації студентів у навчальній діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2004. 36 с

30. Козова І. Л. Психолого-педагогічні чинники розвитку мотивації учіння студентів вищих медичних навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2019. 269 с.

31. Красюк Ю. М. Проблеми мотивації навчальної діяльності студентів дистанційної форми навчання. Київ 2018. С. 223-226.

32. Лахмотова Ю., Цапко А., Шкраб'юк В. Мотивація до дистанційного навчання студентів вищих закладів освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 55, том 2, 2022. С. 195-200.

33. Левченко М., Феденько С., Форостян А. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка*. Дрогобич, 2022. Вип. 52, Том 2. С. 185-192.

34. Мацелюх К. В. Особливості мотиваційної сфери студентів. *Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах* : тези доп. І міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 28-29 травня 2020 р. Дніпро, 2020. Т. 2. 611 с.

35. Микитюк С. О., Микитюк С. С. Мотивація навчальної діяльності як ресурс освітнього процесу. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Харків, 2021. №76, Т. 2. 6 С. 121 – 126.

36. Москалюк М, Москалюк Н. Підвищення мотивації студентів в умовах дистанційного навчання під час військових дій. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2022, №60. С. 117-127.

37. Мостова Т. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Наукові перспективи*. №11 (29), 2022. С. 473-479.

38. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2020.

39. Пінська О. Професійна мотивація як засіб підвищення ефективності навчальної діяльності студентів. Проблеми трудової і професійної підготовки. 2009. Вип. 14. С. 111 – 115.

40. Подшивайлов Ф. М. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога. :дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 Київ, 2015. 238 с.

41. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти*. Київ, 2017. 36 с.

42. Прокопенко Л. І. Мотивація як важливий структурний компонент організації навчальної діяльності студентів. *Інформація, комунікація та управління знаннями в глобалізованому світі* : зб. матеріалів п'ятої міжнар. наук. конф., м. Київ, 23–24 червня 2022 р. Київ, 2022. 295 с.

43. Психологічні труднощі, мотивація та відновлення. Як викладати в умовах війни. [Електронний ресурс]. URL: <https://vctr.media/ua/yak-vikladati-v-umovah-vijni-139460/> (дата звернення: 15.04.2023).

44. Ржевська-Штефан З. О. Особливості учбової мотивації студентів в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (196), 2021. С. 151-156.

45. Сидоренко О. Б., Фадєєва А. С. Психологічні особливості соціалізації студентів-психологів в умовах війни : *Збірник наукових праць учасників круглого столу «Актуальні проблеми психології в умовах кризових ситуацій»*. Київ, 2022. С. 44-46.

46. Співак Л. Вікові особливості становлення самосвідомості особистості у пізній юності [Електронний ресурс] / Режим доступу: URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/14644> (дата звернення: 17.06.2023 р.)

47. Староста В. І., Попадич О. О. Мотивація навчальної діяльності студентів-першокурсників у процесі їх адаптації в умовах класичного університету. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія:*



«Педагогіка. Соціальна робота». 2019. № 2(45). С. 173 – 177.

48. Стеценко Н.М., Ткачук Г.В. Особливості організації технологій дистанційного навчання в усіх ланках системи освіти [Електронний ресурс].

Режим доступу:

URL:

<https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/3682/1/Osoblivosti.pdf> (дата звернення 16.04.2023 р.)

49. Телецька А. О. Поняття про навчальну мотивацію у психолого-педагогічній літературі. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://jpv.s.donnu.edu.ua/article/view/7238> (дата звернення 18.04.2023 р.)

50. Ткачук Л.В. Психологічні особливості дистанційного навчання як перспективної освітньої технології [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: [http://www.zippo.net.ua/data/files/KafPsihol/NavchRobota/lvtkachuk\\_02.pdf](http://www.zippo.net.ua/data/files/KafPsihol/NavchRobota/lvtkachuk_02.pdf) (дата звернення 14.04.2023 р.)

51. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2015. 548 с.

52. Федорчук Т. С. Проблема навчальної мотивації студентів. *Актуальні проблеми освіти і науки: досвід та сучасні технології*. 2020. С. 225-227.

53. Фулей Т., Буруковська Н., Будниченко Т., Савченко Г. Методичні рекомендації для тренерів щодо розроблення та проведення тренінгів. Київ: ФОП Демчинський, 2017. 64 с.

54. Хоменко К.В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоставлення в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. Вип. 22 К.: 2013. С. 611 – 623

55. Христук О. Л., Угрин О. Г. Особливості переживання стресу під час пандемії «Covid-19» у студентів в процесі дистанційного навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. Львів, 2020. С. 116-121.

56. Хромченко О. Мотиви учіння студентів та умови їх формування. *Академічні студії. Серія «педагогіка», №2, 2022. С. 50-55.*

57. Чумак М.М. Проблеми дистанційної освіти. Сучасна наука: стан, проблеми перспективи: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Старобільськ, 14 – 15 квітня 2020 року). Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2020. С.91–93

58. Шульга І. М. Особливості навчальної мотивації студентів, користувачів соціальних мереж. Досвід особистості: теорія і практика : *Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції, 27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин*. Ніжин, 2020.

59. Яременко Л. Мотивація навчального процесу як педагогічна проблема. *Вища освіта України*. 2014. С. 69–74.

60. Anderman E. M., Koenka A. C. The Relation Between Academic Motivation and Cheating. *Theory Into Practice*. 2017. Vol. 56, iss. 2. P. 95 – 102.

61. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 2003. P. 76-82.

62. Dennen V, Bonk C. Well Leave the Light on for You: Keeping Learners Motivated in Online Courses. *Flexible Learning in an Information Society*. 2006. Chap. 6. P. 64-76.

63. Dmitriyeva Y.Y. Features of modern distance learning for students. *Espacios*. 2020. Vol. 41(48). P. 17–27.

64. Fergus S., Zimmerman M. A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. Michigan, 2005. №26. P. 399.

65. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol 37. 1-11. Vol. 42. 168-177.

66. Rutter, M. Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147. 598–611.

67. Tomyn A. J., Weinberg M. K. Resilience and subjective wellbeing: A psychometric evaluation in young Australian adults. *Australian Psychologist*, 53(1),

2018. P. 68-76.

## Додаток А

### Авторська анкета

#### 1. Вам подобається навчатись у Вашому ЗВО?

- Так
- Скоріше так ніж ні
- Скоріше ні ніж так
- Ні
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

#### 2. Що спонукало Вас обрати професію психолога? (оберіть один з найбільш близьких для вас варіантів)

1. Боюся залишитися в майбутньому без роботи.
2. Прагну знайти себе в цьому профілі.
3. Цікаві деякі предмети.
4. Тут цікаво вчитися.
5. Вчу, бо всі вимагають.
6. Вчу, щоб не відстати від одногрупників.
7. Вчу, тому що більшість дисциплін необхідно для професії, яку я обрав(ла).
8. Вважаю, що необхідно вивчати всі дисципліни.

#### 3. Чи задоволені ви організацією навчального процесу?

- Повністю задоволені
- Рівною мірою так і ні
- Абсолютно не задоволені
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

#### 4. Як Ви пояснюєте своє ставлення до роботи на заняттях?

- Активно працюю, коли відчуваю, що настав час звітувати.
- Активно працюю, коли розумію матеріал.
- Активно працюю, намагаюся зрозуміти, адже це потрібні дисципліни.
- Активно працюю, адже подобається вчитися.

#### 5. Яка робота на заняттях Вам найбільше подобається?

- Слухати лекції викладача.
- Слухати виступи студентів.
- Самому аналізувати, міркувати, намагатися вирішити проблему.
- При вирішенні проблеми прагну докопатися до відповіді сам.

#### 6. Оцініть цікавість навчальних дисциплін:

- Цікаві
- Нецікаві
- Складно відповісти
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

#### 7. Оцініть рівень складності дисциплін:

- Дуже складно
- Складно
- Середньо складно
- Не складно
- Дуже просто
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

#### 8. Чи подобається вам дистанційний формат навчання:

- так, абсолютно подобається та влаштовує
- у воєнний час це єдина можливість навчатися
- краще б навчався в очному навчанні
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

#### 9. Що в дистанційному форматі вам більше за все подобається? \_\_\_\_\_

10. Що в дистанційному навчанні вам більше за все не подобається? \_\_\_\_\_

11. Що в дистанційному навчанні викликає найбільші труднощі? \_\_\_\_\_

12. Напишіть три асоціації на слово «навчання» \_\_\_\_\_

13. Напишіть три асоціації на слово «мотивація» \_\_\_\_\_

14. Напишіть три асоціації на слово «психолог» \_\_\_\_\_

15. Чи часто буває на занятті так, що нічого не хочеться робити?

- так
- ні
- залежить від дисципліни
- залежить від викладача

16. Якщо Ви відчуваєте, що щось не виходить, чи зникає у Вас бажання вчитися?

- так
- ні

17. Чи важко Вам братися до роботи і чи потрібне Вам якесь стимулювання? \_\_\_\_\_

18. Чи часто ви пропускаєте заняття?

- майже не доєднуюсь до занять
- 1-3 рази в тиждень
- 1-3 рази в місяць
- 1-3 рази в семестр
- Намагаюсь не пропускати зовсім
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

19. Чи маєте намір працювати за спеціальністю після закінчення ЗВО?

- Планую працювати за спеціальністю
- Планую працювати в суміжній сфері
- Не планую працювати за спеціальністю або в суміжній сфері
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

20. Як Ви оцінюєте перспективу свого працевлаштування за фахом по закінченні навчання?

- Позитивно
- Негативно
- Складно відповісти
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

## Додаток Б

### “Діагностика навчальної мотивації студентів” - опитувальник А. А. Реана і В. А. Якуніна.

Методика розроблена на основі опитувальника А. А. Реан і В.А.Якуніна.

Запитання дають можливість визначити комунікативні, професійні, навчальнопізнавальні, широкі соціальні мотиви, а також мотиви творчої самореалізації, уникнення невдачі і престижу.

**Інструкція** : Оцініть за 5-бальною системою наведені мотиви навчальної діяльності за значимістю для Вас: 1 бал відповідає мінімальній значущості мотиву, 5 балів - максимальною.

1. Навчаюся, тому що мені подобається обрана професія.
  2. Щоб забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності.
  3. Хочу стати спеціалістом.
  4. Щоб дати відповіді на актуальні питання, що стосуються сфери майбутньої професійної діяльності.
  5. Хочу повною мірою використовувати наявні в мене задатки, здібності та схильність до обраної професії.
  6. Щоб не відставати від друзів.
  7. Щоб працювати з людьми, треба мати глибокі та всебічні знання.
  8. Тому що хочу бути серед кращих студентів.
  9. Тому що хочу, щоб наша навчальна група стала найкращою в інституті.
  10. Щоб заводити знайомства та спілкуватися з цікавими людьми.
  11. Тому що отримані знання дозволять мені досягти всього необхідного.
  12. Необхідно закінчити інститут, щоб у знайомих не змінилася думка про мене, як здатну, перспективну людину.
  13. Щоб уникнути засудження та покарання за погане навчання.
  14. Хочу бути шановною людиною навчального колективу.
  15. Не хочу відставати від однокурсників, не бажаю опинитися серед тих, що відстають.
  16. Тому що від успіхів у навчанні залежить рівень моєї матеріальної забезпеченості у майбутньому.
  17. Успішно вчитися, скласти іспити на «4» та «5».
  18. Просто подобається вчитися.
  19. Потрапивши до інституту, змушений навчатися, щоб закінчити його.
  20. Бути завжди готовим до чергових занять.
  21. Успішно продовжити навчання на наступних курсах, щоб відповісти на конкретні навчальні питання.
  22. Щоб отримати глибокі та міцні знання.
  23. Тому що в майбутньому я думаю зайнятися науковою діяльністю за спеціальністю.
  24. Будь-які знання знадобляться у майбутній професії.
  25. Тому що хочу принести більше користі суспільству.
  26. Стати висококваліфікованим спеціалістом.
  27. Щоб дізнаватися про нове, займатися творчою діяльністю.
  28. Щоб дати відповіді проблеми розвитку суспільства, життєдіяльності людей.
  29. Бути на доброму рахунку у викладачів.
  30. Домогтися схвалення батьків та оточуючих.
  31. Навчаюся заради виконання обов'язку перед батьками, школою.
  32. Тому що знання надають мені впевненості у собі.
  33. Тому що від успіхів у навчанні залежить моє майбутнє службове становище.
  34. Хочу отримати диплом з хорошими оцінками, щоб мати перевагу над іншими.
- Обробка та інтерпретація результатів тесту:
- **Шкала 1. Комунікативні мотиви:** 7, 10, 14, 32.
  - **Шкала 2. Мотиви уникнення:** 6, 12, 13, 15, 19.
  - **Шкала 3. Мотиви престижу:** 8, 9, 29, 30, 34.
  - **Шкала 4. Професійні мотиви:** 1, 2, 3, 4, 5, 26.
  - **Шкала 5. Мотиви творчої самореалізації:** 27, 28.
  - **Шкала 6. Навчально-пізнавальні мотиви:** 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24.
  - **Шкала 7. Соціальні мотиви:** 11, 16, 25, 31, 33.

## Додаток В

### Опитувальник самоорганізації діяльності ( в адаптації Е. Ю. Мандрикової)

**Інструкція:** тестовий матеріал складаються із 25 запитань, на які необхідно відповісти обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням, де 1 бал – повністю не згодний із твердженням, а 7 балів – повністю згодний; 4 бали – середина шкали, а решта цифри відображають проміжні значення. Варіант відповіді має бути тільки один. Пам'ятайте, що хороших чи поганих відповідей не буває.

### Тестовий матеріал

Тестовий матеріал		
№	Запитання	Відповідь
1.	Мені потрібно багато часу, щоб «розгойдатися» і почати діяти.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я планую свої справи щоденно.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Мене виводять із себе і вибивають із звичного графіка непередбачені справи.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Зазвичай я планую програму на день і намагаюся її виконати.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Мені буває важко завершити розпочате.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Я не можу відмовитися від розпочатої справи, навіть якщо вона мені «не по зубах».	1 2 3 4 5 6 7
7.	Я знаю, чого хочу, і роблю все, щоб цього досягти.	1 2 3 4 5 6 7
8.	Я заздалегідь вибудовую план майбутнього дня.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Мені важливіше те, що я роблю і переживання на даний момент, а не те, що буде чи було.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Я можу почати робити кілька справ і жодну з них не закінчити.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Я планую свої повсякденні справи згідно з певними принципами.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Я вважаю себе людиною, яка живе «тут і зараз».	1 2 3 4 5 6 7
13.	Я не можу перейти до іншої справи, якщо не завершив попередню.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Я вважаю себе цілеспрямованою людиною.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Замість того, щоб займатися справами, я часто марную час.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Мені подобається вести щоденник і фіксувати в ньому те, що відбувається зі мною.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Іноді я навіть не можу заснути, згадавши про недороблені справи.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Я маю до чого прагнути.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Мені подобається користуватися щоденником та іншими засобами планування часу.	1 2 3 4 5 6 7
20.	Моє життя спрямоване на досягнення певних результатів.	1 2 3 4 5 6 7
21.	У мене бувають труднощі з упорядкуванням моїх справ.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Мені подобається писати звіти за підсумками роботи.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Я ні до чого не прагну.	1 2 3 4 5 6 7
24.	Якщо я не закінчив якоїсь справи, то це не виходить у мене з голови.	1 2 3 4 5 6 7
25.	У мене є головна мета у житті.	1 2 3 4 5 6 7

**Ключ до опитувальника дослідження:**

**Підраховується сума прямих та обернених значень за шкалами.**

Шкала	Прямі твердження	Обернені твердження
Планомірність	2, 4, 8, 11	
Цілеспрямованість	7, 14, 18, 20, 25	23
Наполегливість		1, 5, 10, 15, 21
Фіксація	3, 6, 13, 17, 24	
Самоорганізація	16, 19, 22	
Орієнтація на теперішнє	9, 12	

**Підрахунок балів:**

**Шкала «планомірність»:**

- 4 – 10 балів – низький рівень;
- 11 – 19 балів – середній рівень;
- 20 – 28 балів – високий рівень.

**Шкала «цілеспрямованість»:**

- 6 – 15 балів – низький рівень;
- 16 – 34 балів – середній рівень;
- 35 – 42 балів – високий рівень.

**Шкала «наполегливість» та «фіксація»:**

- 5 – 16 балів – низький рівень;
- 17 – 28 балів – середній рівень;
- 29 – 35 балів – високий рівень.

**Шкала «самоорганізація»:**

- 3 – 10 балів – низький рівень;
- 11 – 18 балів – середній рівень;
- 19 – 21 балів – високий рівень.

**Шкала «орієнтація на теперішнє»:**

- 2 – 6 балів – низький рівень;
- 7 – 11 балів – середній рівень;
- 12 – 14 балів – високий рівень.



## Додаток Г

### ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)

**Інструкція.** Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

0 – зовсім не вірно

1- дуже рідко

вірно 2 – іноді

вірно

3 – дуже часто вірно

4 – майже завжди вірно

#### **Опитувальник.**

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

**Підраховується загальна сума балів.**

## Додаток Д

### Тренінгова програма підвищення учбової мотивації майбутніх практичних психологів

#### Вступна частина

##### Притча

Було це давно, ще тоді, коли люди вірили, що існує не один, а багато богів. Одного разу боги вирішили створити Всесвіт. Створили зірки, сонце, моря, гори, людину та істину. Однак постало запитання: куди заховати істину, щоб людина не могла її відшукати, їм хотілося подовжити шлях пошуку істини. “Давайте сховаємо її на далекій зірці”, – сказав один. “А давайте заховаємо її на найвищій гірській вершині”, – запропонував інший. “Ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні”. “А може сховаємо її на зворотному боці місяця?” А наймудріший бог сказав: “Ні, ми сховаємо Істину в серці людини. Тоді вона шукатиме її у всьому Всесвіті, не знаючи, що носить її постійно в собі”.

*Коментар:* після прочитаної притчі ініціювати бесіду навколо того, чи потрібно людині пізнавати саму себе, рефлексувати, цілеспрямовано займатися самоаналізом. Окремо зробити акцент на важливості самоаналізу і розуміння себе для професії практичного психолога.

#### **Вправа “Хто я?” (припускається, що студенти вже знайомі між собою, тому як вже навчаються на 3 курсі)**

*Мета:* усвідомити важливість прийняття свого “Я” з усіма перевагами та недоліками.

I етап: психолог пропонує на листочку № 1 записати 10 разів “Хто Я?”, тобто, яким бачить себе кожен з учасників, при цьому можна використовувати характеристики, риси, інтереси й почуття для самоопису, розпочинаючи кожне речення із займенника “Я”. Листочок потрібно підписати і покласти в окрему коробку;

II етап: на листочку № 2 дати відповідь на запитання “Яким мене бачать інші члени групи?”, при цьому не уточнюючи, хто саме. Листочок залишається в автора;

III етап: психолог навмання витягує з коробки листочки № 1 і зачитує їх, не називаючи автора, а завдання групи полягає в тому, щоб відгадати його. Коли група називає хто це, автор заявляє про себе і зачитує листочок № 2 (опис того, яким його бачать інші).

*Рефлексія:* Чи легко було писати про себе? Чому? Чи часто ви задумуєтеся над запитанням “Хто я?” Для чого задавати собі це запитання? Чи цікаво отримувати відповіді? Порівнюючи результати, прослідкуйте, домінує схожість чи відмінність в оцінці себе та уявленні про те, як сприймають інші. Якщо є відмінності, то як ви їх пояснюєте?

### **Вправа “Чарівний стілець”**

*Мета:* підвищення самооцінки особистості.

Ведучий/психолог ставить посеред кола стілець і пропонує комусь добровільно сісти на нього. Потім оголошує цей стілець чарівним – особа, що сидить на ньому, найкраща, найчарівніша. Пропонується групі по колу висловити компліменти людині на чарівному стільці. Бажано, щоб той, хто сидить на стільці, повертався обличчям до кожного, хто буде висловлювати йому компліменти, і не забував подякувати.

*Рефлексія:* для чого ми це робили? Попросіть того, хто сидів на стільці, поділитися своїми враженнями.

### **Вправа “П’ять добрих слів”**

*Мета:* самопізнання, отримання зворотного зв’язку від групи, підвищення самооцінки.

*Інструкція:* учасники діляться на підгрупи (по шість осіб). Кожен з вас має обвести свою руку на аркуші і на долоньці написати своє ім’я. Потім ви передаєте свій аркуш сусідові праворуч, а самі одержуєте малюнок від сусіда ліворуч. В одному із “пальчиків” отриманого чужого малюнка ви пишете яку-небудь привабливу, на ваш погляд, рису її власника. Інша людина робить запис на іншому пальчику тощо, поки аркуш не повернеться до власника.

### **Вправа “Я-висловлювання”**

*Мета:* формування вмінь конструювати “Я-висловлювання”.

Хід вправи: на дошці записується формулу “Я-висловлювання”:

- Я відчуваю...
- Коли ти...
- Тому що...

Учасникам дається завдання звернутися один до одного з “Я-висловлюванням”, що затверджується правилом роботи групи та акцентується важливість Я-висловлювань у психологічній практиці.

## **Блок усвідомленого ставлення до навчання і професії психолога**

### **Вправа «Мій професійний вибір».**

*Мета:* усвідомлення характеру свого професійного вибору.

Учасники тренінгу розповідали, як вони обирали професію практичного психолога. Питання для обговорення були наступними: Чи був цей вибір самостійним? Свідомим? Чому Ви обрали саме цю професію? Якщо б Ви перенеслися назад, яку професію Ви б вибрали?.

### **Вправа «Професійні перспективи».**

Студенту потрібно уявити та достатньо детально описати себе через 5/10 років. Хто він, як він виглядає? Де він працює? Що саме він робить? Хто його клієнти? Скільки він заробляє? Що йому подобається робити? Що не подобається? І т.д. Ця вправа допомагає студентам усвідомити своє майбутнє, зокрема професійне, та сприяє розвитку мотивації до досягнень та прагнення набувати вміння, знання та навички в межах практичної психології.

### **Вправа «Бар'єр».**

Мета: усвідомлення бар'єрів на шляху до професійної мети і стратегії їх подолання.

Кожен з учасників уявляв те, що є бар'єром (перешкодою) на шляху досягнення найближчої професійної мети. Цей бар'єр представлявся у вигляді членів групи, які, стиснувши в кільце учасника, заважали йому вибратися з кола. Кожен з членів групи є однією з перешкод: лінню, відсутністю часу, неорганізованістю, низьким рівнем знань тощо. В свою чергу, «перешкоди» можуть не погоджуватися, вимагати гарантій. Прорив означав подолання «перешкоди». Учасник може вийти з кола, умовивши, переконавши хоча б одного із перешкоджаючих.

Питання для обговорення:

1. Вам вдалося вирватися з кола?
2. Яку саме перешкоду виявилось найбільш легким для подолання?
3. Які дії Вам довелося зробити щоб подолати перешкоди? Як отриманий нами досвід співвідноситься з реальним життям?.

### **Вправа «Змагання мотивів».**

Мета: зрозуміти особливості усвідомленого вибору професії психолога.

Інструкція учасникам: «Ваше завдання – вибрати найбільш значущий для кожного з Вас мотив вибору професії, тобто ту головну причину, по якій Ви обрали свою майбутню професію. Для цього було влаштовано змагання мотивів по олімпійській системі, щоб в кінці визначити мотив-переможця.

1. Можливість отримати популярність, прославитися.
2. Можливість продовжувати сімейні традиції.

3. Можливість продовжувати навчання зі своїми товаришами.
4. Можливість служити людям.
5. Заробіток.
6. Значення для економіки країни, суспільне і державне значення професії.
7. Легкість вступу на роботу.
8. Перспективність роботи.
9. Дозволяє проявити свої здібності.
10. Дозволяє спілкуватися з людьми.
11. Збагачує знаннями.
12. Різноманітна за змістом робота.
13. Романтичність, благородство професії.
14. Творчий характер праці, можливість робити відкриття.
15. Важка, складна професія.
16. Чиста, легка, спокійна робота.

Спочатку необхідно було обрати кращий мотив у кожній парі і записати номер «переможців» у колонку 1/8. Далі звести мотиви-переможці і отримати чотири головні мотиви вибору професії. Потім влаштували стадію півфінал і, нарешті, фінал. На закінчення вправи студенти визначали три перших місця – три головні мотиви вибору професії психолога.

### **Вправа «Мої професійні бажання».**

Мета: усвідомлення своїх професійних бажань; встановлення зв'язку своїх професійних бажань з передбачуваним місцем роботи; оволодіння інструментом самоусвідомлення і самодіагностики.

У супровідних листах було наведені незакінчені пропозиції, їх необхідно було закінчити: Я бачу свою професійну мету в тому, що... Я прагну... Я можу досягти успіху у... Мій успіх пов'язаний... У мене є те, що потрібно... У роботі я задовольняю своє бажання... Моє навчання або робота дозволяє мені... Мій професійний інтерес спрямований...

Додатково учасники відповідали на такі питання: Пов'язані мої професійні бажання з передбачуваним місцем роботи? Чи існують інші можливості професійної кар'єри, інші місця роботи, які найбільш повно задовольняють мої бажання? Чи достатньо добре я обізнаний про те, як будуть задовольнятися мої бажання в тих місцях роботи, які я собі попередньо намітив ?.

*Мета:* усвідомлення проміжних етапів та можливих шляхів досягнення своєї професійної мети.

Учасникам пропонується виконати наступні дії: сформулювати свою професійну мету та записати її зверху на аркуші, продумати і записати у свою «Дорожню карту» проміжні зупинки. Варіантами сформульованих цілей може бути: успішне закінчення навчального закладу і отримання спеціальності психолога; працевлаштування на конкретне місце роботи; професійні досягнення у майбутній психологічній практиці, успішна побудова психологічної кар'єри, отримання нагород, премій. Об'єднавшись в групи студенти розповідали про свій шлях до визначеної професійної мети, по ходу обговорення розробляли інші альтернативні шляхи щодо досягнення тієї ж самої мети.

### **Блок на саморегуляцію і самоорганізацію діяльності.**

#### **Вправа “Я – вільний”**

*Мета:* допомогти учасникам побачити нові цілі у своєму житті.

*Інструкція:* у кожного з нас є безліч бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо і прагнемо до їх задоволення. Про інші ми тільки здогадуємося, а ще інші знаходяться в найпотаємніших глибинах нашого несвідомого. Що станеться, якщо ми будемо більш ясно і чітко розуміти наші бажання і цілі?

Уявіть собі, що ви прийняли чарівну пігулку, яка на деякий час прибирає всі стримуючі фактори, засвоєні правила і моральні норми. Ви звільняєтеся від сором'язливості, внутрішньої цензури і від будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки продовжується протягом тижня. Що ви будете робити весь цей час? Що будете говорити? Яким буде виглядати ваше життя? Як ви будете почуватися? Напишіть, як би ви прожили цей тиждень. А тепер подумайте, чи могли би ви зробити щось із того, що ви записали без чарівної пігулки. До яких цілей ви можете прагнути без неї? Запишіть свої думки.

#### **Вправа “Головне-другорядне”**

*Мета:* активізація рефлексії, переосмислення життєвих цінностей та пріоритетів.

*Хід вправи:* запишіть 10 справ, які на цей час є для вас дуже важливими і прорангуйте (на перше місце поставте найважливішу, на друге – менш важливу і т. д.). Спробуйте уявити себе в 70 років. Уявіть, що з відстані тих літ Ви дивитесь у своє сучасне та оцінюєте, що для вас головне, а що – другорядне. А тепер візьміть чистий аркуш паперу і напишіть

список своїх справ за ступенем значущості для Вашого життя в ролі людини, якій уже 70 років. Порівняйте обидва списки. Які справи залишилися для вас важливими, а які втратили свою значущість?

*Рефлексія:* ця вправа демонструє відмінність між активністю та результативністю життя людини. Високий рівень активності (багато справ) часто відвертає увагу від виконання значущих справ, людина марнує час на дрібниці. Необхідно навчитися виокремлювати в житті головне.

**Вправа «Крок до мети».** Зазначена вправа дозволяє учасникам розвивати вміння конкретизувати мету в завданнях, кроках на шляху до її досягнення і переходити від роздумів до дій. Вправа була спрямована на конкретизацію дій, які потрібно було здійснити для досягнення поставленої мети. Студентам пропонується намалювати горизонтальний відрізок, і зазначити на ньому 11 точок на рівній відстані один від одного і позначити їх цифрами від 0 до 10. Цей відрізок символізує шлях до досягнення мети. Крайня ліва точка (0) позначає ситуацію, коли мета не досягнута, крайня (10) – ситуацію, коли мета досягнута повністю. Студенти оцінюють за допомогою цієї шкали власний стан справ, то наскільки вони близькі до своєї мети. Вони зазначають відповідну цифру і записують поряд з нею кілька слів. Потім малюють стрілочку від тієї точки, яка характеризує їхнє теперішнє становище, до наступної. «Ось найближчий крок на шляху до вашої мети». Студенти міркують і визначають, що конкретно вони можуть зробити, щоб цей шлях подолати.

**Вправа «Планування діяльності».** Студентам пропонувалось попередньо скласти план справ на день. А потім перевірити, на які справи реально було витрачено час, наприклад у вихідний день: 7.00-7.10- підйом, ранкова зарядка; 10.00-12.30 – підготовка до занять; 14.00 – 15.00 -читання літератури, самоосвіта. Проаналізувати, наскільки вдалося виконати свій план. Напишіть короткий звіт, про виконання свого плану на день. Відзначте, що допомогло (або завадило) його виконання і який, може цікавий випадок стався у цей день. Назвіть переваги планування: в чому користь планомірної діяльності? Запропонувати скласти план підготовки до контрольних робіт або до заліку.

**Вправа «Коло мого життя».** Треба запропонувати студентам згадати, на що вони витрачаєте свій час: на навчання, саморозвиток, виконання домашніх завдань, на домашню роботу, на спілкування з друзями і членами Вашої родини, на самотність тощо. Розподіліть свої заняття за такими групами:

- ті, які ви не любите, але зобов'язані робити;

- ті, якими ви займаєтеся, тому що вони вам подобаються;
- те, що ви робите для того, щоб витратити час.
- інше (що саме).

Ведучий малює на підлозі велике коло і пропонує таке завдання: уявіть – це «зріз» вашого життя, наприклад, одного типового дня. Спочатку розподілимо коло на чотири умовні частини пунктирними лініями. У кожній чверті – шість годин. Нехай тепер кожен покаже, скільки часу він витрачає:

- на навчання в університеті;
- на саморозвиток;
- на спілкування з друзями;
- на виконання домашніх завдань і самопідготовку;
- на родину;
- на самотність;
- на домашню роботу ;
- на все інше.

Дивлячись на «коло свого життя», треба поставити собі такі запитання: 1) Задоволені тим, як проходить Ваш день? 2) Які межі хотілося б змінити в цьому колі? 3) Що легко і що важко змінити у Вашому житті? 4) Чого не вистачає для об'єктивного відображення Вашого життя? 5) Чому все-таки ми чекаємо і прагнемо до змін?

**Вправа «Життєвий розклад».** Ця вправа сприятиме формуванню навичок тимчасового планування, а індивідуальний «життєвий розклад», що складається у ході виконання завдань, може бути дієвим засобом особистісної самоорганізації та саморегуляції часу. Перед учасниками треба поставити таке завдання: проранжувати всі напрацьовані раніше цілі і завдання у часовій послідовності, записавши їх у стовпчик. Попередньо за кожною ціллю і завданням необхідно відповісти на три важливих запитання: 1) оптимальний термін реалізації мети або завдання; 2) максимально допустиме відхилення в реалізації запланованої мети або завдання; 3) максимально прийнятне випередження в реалізації цілі або завдання. При цьому студентам пояснюється, що під максимально допустимим запізненням у реалізації життєвої мети або завдання розуміється крайній термін, який ще не розцінюється як життєвий неуспіх; під максимально допустимим випередженням розуміється такий термін, який ще не розглядається як передчасний.

**Інформаційне повідомлення “Техніки саморегуляції”** (подано студентам у вигляді пам’ятки)



## **1) способи керування диханням**

Керування диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте грудне, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

### *Спосіб 1*

#### *Завдання:*

1. Сидячи або стоячи, постарайтеся, по можливості, розслабити м'язи тіла й зосередьте увагу на диханні.
2. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома);
  - на наступні чотири рахунки проводиться затримка подиху;
  - потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6;
  - знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що стали спокійнішими та врівноваженішими.

### *Спосіб 2*

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом так, щоб пушинка не колихалася.

### *Спосіб 3*

Оскільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити повноцінний видих, то спробуємо цього навчитися:

- глибоко видихніть;
- затримайте подих так довго, як зможете;
- зробіть кілька глибоких вдихів;
- знову затримайте подих.

## **2) способи керування тонусом м'язів**

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруга. Вміння їх розслаблювати дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

### *Спосіб 4*

Оскільки домогтися повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла.

#### *Завдання:*

- 1) сядьте зручно, якщо є можливість, заплющте очі;
- 2) дихаєте глибоко й повільно;

3) пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від голови до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);

3) постарайтеся ще сильніше напружити місця затисків (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;

4) відчуйте цю напругу;

5) різко скиньте напругу – робіть це на видиху;

6) зробіть так декілька разів.

#### *Спосіб 5*

У вільні хвилини, паузи відпочинку, освоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів, дотримуючись наступних правил:

1) усвідомлюйте й запам'ятовуйте відчуття розслабленого м'яза по контрасту з перенапругою;

2) кожна вправа складається з трьох фаз: “напружити-відчути-розслабити”;

3) напрузі відповідає вдих, розслабленню – видих.

Можна працювати з наступними групами м'язів: лице (чоло, повіки, губи, зуби); потилиця та плечі; грудна клітка; стегна і живіт; кисті рук; нижня частина ніг. Щоб навчитися розслаблювати м'язи, треба їх мати, тому щоденні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення м'язів.

#### *Спосіб 6*

Спробуйте задати ритм всьому організму за допомогою монотонних ритмічних рухів:

– рух великими пальцями рук в “напівзамку”;

– перебирання намистинок, вирвиці;

– пройдіться по кабінету (коридору) декілька разів, роблячи на два кроки вдих, і на п'ять кроків – видих.

**3) вербальні самовпливи** – самоорганізація, самопідбадьорення, самонаказ, самонавіювання, самоопанування, самопрограмування, самообмеження, самокорекція, самозаспокоєння, самосхвалення, самозобов'язання

Вербальний вплив запускає свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювань будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки “не”).

#### *Спосіб 7. Самонаказ*

Самонаказ – це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба поводитися певним чином, але

знаєте труднощів з виконанням. Наприклад, “Розмовляти спокійно!”, “Мовчати, мовчати!”, “Не піддаватися на провокацію!”, “Тримати себе в руках” – це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися вимог етики.

*Завдання:*

- 1) сформулюйте самонаказ.
- 2) подумки повторіть його декілька разів, а якщо це можливо то вголос.

*Спосіб 8. Самопрограмування*

У багатьох ситуаціях доцільно “оглянутися назад”, згадати про свої успіхи в подібній ситуації. Минулі успіхи нагадують людині про її можливості, приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють упевненість у своїх силах.

*Завдання:*

- 1) згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами;
- 2) сформулюйте текст афірмації, для посилення ефекту можна використати слова “саме сьогодні”: “Саме сьогодні в мене все вийде”, “Саме сьогодні я буду найспокійнішою, найстриманішою”, “Саме сьогодні я буду впевненою в собі”, “Мені приємно розмовляти спокійним й упевненим голосом, демонструвати витримку й самовладання”.
- 3) подумки або вголос повторіть його декілька разів.

*Спосіб 9. Самосхвалення (самозаохочення)*

Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки чи діяльності, що може стати причиною “професійного вигорання”. Саме тому важливо самому заохочувати себе.

*Завдання:*

- 1) згадайте своє останнє, навіть незначне досягнення;
- 2) похваліть за це себе, подумки або вголос говорячи: “Молодець!”, “Розумник!”, “Це мені вдалося!”;
- 3) знаходьте можливість для похвали протягом робочого дня не менш 3-5 разів.

**4) образні самовпливи (візуальні, аудіальні, кінестетичні)**

Використання образів пов’язане з активним впливом на центральну нервову систему. Багато наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не запам’ятовуємо, але якщо розбудити спогади й образи, з ними пов’язані, то можна пережити їх знову й навіть підсилити. Якщо словом можемо впливати на свідомість, то образи уяви відкривають доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

*Спосіб 10.*

Для того, щоб використати образи для саморегуляції:

– спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких ви почували себе комфортно, розслаблено, спокійно – це ваші ресурсні ситуації;

– робіть це в трьох основних модальностях (аудіальній, візуальній, кінестетичній).

Для цього фіксуйте:

1) зорові образи подій (що ви бачите: хмари, квіти, ліс);

2) слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюркіт струмка, шум дощу, музику);

3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів, бризи води, запах квітучих яблунь, смак полуниці);

*Завдання:*

1) сядьте зручно, заплющіть очі;

2) дихайте повільно й глибоко;

3) згадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;

4) проживіть її заново, згадуючи зорові, слухові й тілесні відчуття;

5) побудьте усередині цієї ситуації декілька хвилин;

6) відкрийте очі й поверніться до роботи.

На основі опрацювання зазначених способів саморегуляції ініціювати обговорення серед студентів: Які способи вони використовують? Які для них більш дієві? Можливо якісь способи не зазначені в довідки, але для них є дієвими?

### **Вправа «Мобілізуюче дихання».**

Вихідне положення — стоячи, сидячи (спина пряма). Видихнути повітря з легень, потім зробити вдих, затримати дихання на 2 секунди, видих - такої ж тривалості, як вдих. Потім поступово збільшуйте фазу вдиху. Нижче запропоновано цифровий запис можливого виконання даної вправи. Першою цифрою позначена тривалість вдиху, укладена в дужки пауза (затримка дихання), потім — фаза видиху: 4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4; 8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8; 8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) Дихання регулюється рахунком викладача, що проводить заняття, а вдома - уявним рахунком самого займаючого. Кожен рахунок приблизно дорівнює секунд, при ходьбі його зручно прирівнювати до швидкості кроків.

### **Вправа “Заміна негативних думок на позитивні”**

*Мета:* навчитися брати відповідальність за своє життя і формувати на цій основі позитивне мислення.

Психолог пропонує всім учасникам пригадати і записати свої думки чи вислови інших людей в ситуаціях власної невдачі. Наприклад, я надто поступливий, мені давно пора

схуднути, я надто довіряю іншим. Психолог демонструє напис на дошці і пояснює, як негативні думки можуть трансформуватись у позитивні. Наприклад, я надміру довіряю людям – негативне висловлювання; я щирий у спілкуванні – позитивне висловлювання. Усім учасникам було роздано інформаційні листи і дано достатньо часу попрацювати над перетворенням власних фраз.

### **Інформаційний листок “Способи перетворення думок”**

Часто трапляються думки, які завдають нам болю. Ми втрачаємо через них енергію, впевненість у собі. Іноді таких думок буває більше, ніж хороших. Але в житті часто все залежить від нас, тобто життя таке, як і що ми про нього думаємо. А найголовніше, можна навчитися змінювати негативні думки про себе та своє життя на більш приємні. Це можна зробити трьома способами:

1. Звернення до своїх прав. Якщо ти думаєш, що ти “якийсь не такий”, то можеш змінити цю думку на іншу, бо ти маєш право бути тим, ким ти є. Наприклад, я – боягуз – негативне висловлювання; я маю право на власні емоції – позитивне висловлювання.

2. Звернення до позитивного досвіду на дану тему. Наприклад, я – боягуз – негативне висловлювання; є ситуації, в яких я досить рішучий – позитивне висловлювання.

3. Зміна прикметників. Можна замінити негативні прикметники, які принижують тебе, на більш позитивні, але таким чином, щоб ваша попередня думка не втратила правдивості. Наприклад, я – боягуз – негативне висловлювання; я не відразу можу зреагувати впевнено – позитивне висловлювання.

*Рефлексія:* якщо є бажаччі, то вони можуть поділитися своїми перетвореннями думок. Учасники виражають свої емоції в ході виконання завдань. Що було найважче виконувати? Чи зможете ви скористатися цією інформацією в житті?

### **Вправа «Збір валізи в дорогу».**

*Мета:* створити позитивний зворотний зв'язок учасникам тренінгу по завершенні роботи. Інструкція учасникам: «Наша робота підходить до кінця. Тому зберемо кожному учаснику «валізу». Так як ми займалися проблемою підвищення учбової мотивації через усвідомлення важливості професії практичного психолога, то туди ми «покладемо» те, що допоможе ще раз кожному з Вас задуматися, «зважити», оцінити своє рішення про

первісний вибір професії. У «валізу» треба «покласти» якості, що необхідні для отримання майбутньої професії, досягнення мети.

### **Вправа “Рефлексія тренінгу”**

*Мета:* підведення підсумків, актуалізація рефлексії.

*Інструкція:* згадайте проведену роботу під час тренінгу і продовжіть незакінчені речення за вибором:

1. Я зрозуміла...
2. Була здивована...
3. Згадалося...
4. Приємно вразило...
5. Запам'яталося...
6. Мене порадувало...

*Коментар:* студенти мають поділитися враженнями про те, як вони сприймали роботу в тренінговій групі на початку, в процесі та наприкінці роботи, зазначити в чому саме була для них значущість тренінгу (отримання нової цікавої інформації, спілкування з одногрупниками, глибше пізнання себе та інших, виявлення можливості замислитися щодо професійного шляху, обговорення та вирішення проблем у навчанні).