

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Особливості мотивації навчання студентів під час війни

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,

групи СНз-112м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

АРАПОВА Д.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КУДІНОВА М.С.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____
«01» вересня 2023 року

ЗАВДАННЯ
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

АРАПОВОЇ Дарії Олександрівни

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) «Особливості мотивації навчання студентів під час війни»

керівник проєкту (роботи) к.психол.н., доцент ПИЛИПЕНКО Катерина Валентинівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2023 року № 331

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «11» грудня 2023 року.

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 78 сторінки, 9 таблиць, 6 рисунків, 65 джерел, 2 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки(перелік питань, які потрібно розробити: опрацювати наукову літературу за темою «мотивація навчання»; визначити методологію мотивації навчання студентів як окремої соціально-вікової групи; підібрати методики та інструментарій дослідження, прийнятні в умовах дистанційного навчання; виконати проведення дослідження особливостей мотивації навчання студентів в умовах проявів зовнішньої воєнної агресії; проаналізувати результати проведеної експериментальної роботи

скласти психологічний комплекс підвищення навчальної мотивації студентів під час війни та провести його початкову апробацію.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Таблиця 1.1. Підходи до класифікації навчальної мотивації студентів [53] ,Таблиця 2.1.Рівень прояву мотивації досягнення успіху за результатами анкетування, Таблиця 2.2. Опитування щодо мотивів навчання в обох групах, Таблиця 3.1.Кореляція між рівнем мотивації в групах, Таблиця 3.2.Кореляція між рівнем рівнем тривожності в групах , Таблиця 3.3.Показники рівнів мотивації та тривожності в ЕГ (експериментальна група, осіб), Таблиця 3.4. Показники рівнів мотивації та тривожності в КГ (контрольна група, осіб), Таблиця 3.5.Програма зниження тривоги та підвищення рівня навчальної мотивації студентів під час воєнного часу засобами взаємодії, комунікації та активізації саморегулюючих навичок поведінки (участь в програмі проводиться дистанційно за допомогою сучасних комп'ютерних технологій та сучасних засобів комунікації), Таблиця 3.6. Апробація за результатами повторного анкетування Порівняльна таблиця

Рис. 1.1. Типи мотивації (складено автором за схемою Шестопалової Л.М. з джерела, що не є науковою працею) Рис.1.2. Загальна структура навчальної мотивації (за схемою Валюшок Я., з джерела, що не є науковою працею) Рис.1.3. Типи та форми прояву навчальної мотивації (за схемою Валюшок Я., з джерела, що не є науковою працею) Рис. 2.1. Бланк для заповнення за шкалою Бека, Рис 2.1. Рівень тривожності за Шкалою Бека у 1 групі (Е), Рис 2.2. Рівень тривожності за шкалою Бека у 2 групі (К)

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Дата, підпис	
		завдання видав	Прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	06.09.2023	20.09.2023
2	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	21.09.2023	11.10.2023
3	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	12.10.2023	26.10.2023

Норм-ль	ГАРМАШ А.О., викладач	09.12.2023	11.12.2023
---------	--------------------------	------------	------------

7. Дата видачі завдання « 01 » вересня 2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект(роботу)	29.08.2023	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проект(роботу)	30.08.2023	
3	Затвердження теми	01.09.2023	
4	Складання змісту	20.09.2023	
5	Виконання першого розділу	22.09.2023	
6	Виконання другого розділу	06.10.2023	
7	Виконання третього розділу	20.10.2023	
8	Формування висновків	28.10.2023	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2023	
10	Оформлення дипломного проекту (роботи)	04.11.2023	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	09.11.2023	
12	Попередній захист дипломного проекту(роботи)	11.12.2023	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2023	
14	Одержання відгуку та рецензії	14.11.2023	
15	Захист дипломної роботи	22.01.2024	

Студент(ка) _____ Дарія АРАПОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проекту (роботи) _____ Катерина ПИЛИПЕНКО
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 78 с. 9 табл., 6 рис., 65 дж., 2 додатки.

Об'єкт дослідження: мотивація до навчання у студентів.

Предмет дослідження: взаємозв'язок мотивації до навчання та зміни зовнішніх умов навчання студентів під час воєнного стану.

Мета : теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості мотивації навчання студентів під час війни.

Відповідно до мети та завдань дослідження обрано й використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблем мотивації; емпіричні – експеримент, анкетування, тестування, опитування, що використовувалися в комплексі методик для дослідження мотивації, методика з використанням Шкали тривожності Бека для дослідження реакції на несприятливі зовнішні умови навчання, методика структурованого інтерв'ю, методи статистичної обробки даних.

Теоретична значимість дослідження полягає у розширенні теоретичних уявлень про взаємозв'язок зовнішніх факторів та навчальної мотивації у студентів.

Практична значимість дослідження у тому, що його результати та висновки можуть бути використані у практичній діяльності педагогів та психологів вищих навчальних закладів для профілактики виникнення та мінімізації тривожних емоційних станів студентів, які ведуть до зниження рівня навчальної мотивації.

МОТИВАЦІЯ, НАВЧАННЯ, СТУДЕНТИ, ВІЙНА, ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ДОСЛІДЖЕННЯ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	12
1.1. Огляд літератури за темою «мотивація навчання».....	12
1.2. Особливості мотивації навчання студентів.....	26
РОЗДІЛ II. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	36
2.1. Підбір методик та інструментарію дослідження.....	36
2.2. Проведення дослідження особливостей мотивації навчання студентів в умовах проявів зовнішньої воєнної агресії.....	47
РОЗДІЛ III. РЕАЛІЗАЦІЯ КОМПЛЕКСУ ЗАСОБІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРИЙОМІВ ПІДВИЩЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	54
3.1. Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи.....	54
3.2. Складання та апробація психологічного комплексу підвищення навчальної мотивації студентів під час війни.....	57
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
Додатки	85

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасному світі, де країни зазнають глибоких політичних, економічних та соціальних змін, освітні системи пристосовуються до нових викликів. Протягом останніх років спостерігається стрімкий перехід від традиційного навчання до цифрових методів освіти, від традиційних форм навчання – до дистанційних, що пов'язано спочатку із вживанням протиепідемічних заходів, а тепер війни. Важливість безпечних умов та адаптованого освітнього середовища для студентів і викладачів стає пріоритетом.

Цей перехід набув особливої актуальності з початком повномасштабних воєнних дій в Україні, де дистанційне навчання стало необхідністю для забезпечення безперервності освітнього процесу. Зараз університети активно розвивають концепції дистанційної освіти, включаючи розробку новітніх технологій. Опираючись на Державний стандарт вищої освіти, Національну доктрину розвитку освіти та Закон «Про вищу освіту» 2014 року, а також Положення про дистанційне навчання 2013 року і «Концепцію розвитку дистанційної освіти в Україні» 2000 року, Міністерство освіти і науки України і Державна служба якості освіти акцентують увагу на адаптації навчальних закладів до умов воєнного стану. Це включає заходи безпеки, такі як облаштування укриттів, проведення превентивних заходів з мінної безпеки, розроблення алгоритмів евакуації та забезпечення діяльності освітніх установ у дистанційному або змішаному форматі, як визначено в документі «Про оптимізацію виконання заходів...» 2022 року. [1, 2, 3, 4, 5].

Дистанційна освіта дозволяє ефективно забезпечувати професійну та освітню підготовку громадян, використовуючи сучасні цифрові засоби, втім, навіть висока професійна і технічна підготовка викладачів не завжди гарантує якість дистанційного навчання – на перший план виходить питання мотивації студентів. В умовах війни, коли обстріли, руйнування та

невизначеність майбутнього стали реалією, багато студентів втрачають мотивацію до навчання. Нам доводиться боротися з апатією та байдужістю до освітнього процесу.

Знаходження способів підтримки та відновлення мотивації студентів до навчання є важливим завданням для освітян та науковців. Це вимагає не лише педагогічних навичок, а й глибокого розуміння психологічного стану студентів, а також здатності адаптувати навчальний процес до нових викликів війни [44].

Насправді питання мотивів і мотивації, включаючи мотивацію навчальної діяльності завжди було однією з ключових проблем психології. У студентському віці формування мотивації до навчання, без перебільшення, можна вважати однією з центральних проблем. Мотивація як система стабільних мотивів з певною ієрархією, яка відображає орієнтацію особистості, є ключовим фактором регуляції діяльності та значно впливає на її успішність, стикається з неперервним оновленням змісту навчання, що часто призводить до поверхневого розуміння студентами своєї майбутньої професії, а також необхідністю формування в студентів методів вольової саморегуляції для сприятливого самостійного навчання та розвитку активної життєвої позиції. Сьогодні, в умовах воєнного стану, багато викладачів відзначають відсутність інтересу до навчання серед студентів. Тому одним із завдань, яке повинно вирішуватися у вищих навчальних закладах, є створення умов для формування позитивної навчальної мотивації та її подальший розвиток у студентів навіть під час війни.

Проблема мотивації навчання була досліджена такими вченими, як З. Фрейд, С.Л. Рубінштейн, Дж. Аткинсон, К. Левін, А. Маслоу, Б.В. Зейгарнік, Л.І. Божович, А.Н. Леонтьєв та іншими [37, 41, 42]. Не завжди дослідники були одностайні у своїх поглядах щодо змісту поняття «мотивація». Наприклад, для вітчизняних психологів було характерно відносити до мотивації динамічну та змістовно-сміслову сторони. Проте всі вчені беззаперечно розглядають мотивацію як складне, багатофакторне

явище. Таке розуміння особливо характерне для мотивації до навчальної діяльності, на дослідження якої буде зроблений акцент у даній роботі.

Одночасно, аналіз літературних джерел показав, що проблема зв'язку мотивації до навчання та несприятливих зовнішніх умов навчання у студентів в психологічній літературі охоплена не повністю, емпіричні дослідження незначні та носять розрізнений характер, що і визначило вибір теми магістерської роботи.

Мета та завдання дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості мотивації навчання студентів під час війни. Визначена мета обумовлює виконання наступних завдань:

1. опрацювати наукову літературу за темою «мотивація навчання»;
2. визначити методологію мотивації навчання студентів як окремої соціально-вікової групи;
3. підібрати методики та інструментарій дослідження, прийнятні в умовах дистанційного навчання;
4. виконати проведення дослідження особливостей мотивації навчання студентів в умовах проявів зовнішньої воєнної агресії;
5. проаналізувати результати проведеної експериментальної роботи
6. скласти психологічний комплекс підвищення навчальної мотивації студентів під час війни та провести його початкову апробацію.

Об'єкт дослідження: мотивація до навчання у студентів.

Предмет дослідження: взаємозв'язок мотивації до навчання та зміни зовнішніх умов навчання студентів під час воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: рівень мотивації до навчання у студентів суттєво змінюється у відповідь на погіршення зовнішніх умов навчання, пов'язаних з війною.

Відповідно до мети та завдань дослідження обрано й використано комплекс методів: *теоретичні* – аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблем мотивації; *емпіричні* – експеримент, анкетування, тестування, опитування, що використовувалися в

комплексі методик для дослідження мотивації, методика з використанням Шкали тривожності Бека для дослідження реакції на несприятливі зовнішні умови навчання, методика структурованого інтерв'ю, методи статистичної обробки даних.

Теоретична значимість дослідження полягає у розширенні теоретичних уявлень про взаємозв'язок зовнішніх факторів та навчальної мотивації у студентів.

Практична значимість дослідження у тому, що його результати та висновки можуть бути використані у практичній діяльності педагогів та психологів вищих навчальних закладів для профілактики виникнення та мінімізації тривожних емоційних станів студентів, які ведуть до зниження рівня навчальної мотивації.

База дослідження: дослідження проводилося на базі двох навчальних закладів, територіально максимально наближеному та максимально віддаленому від прифронтової зони. У дослідженні брали участь 2 групи студентів, майбутніх психологів, загальною кількістю 100 осіб, переважно жіночої статі, віком до 27 років.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Список використаних джерел становить 65 найменувань. Загальний обсяг роботи – 86 сторінок, з них 80 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ

1.1. Огляд літератури за темою «мотивація навчання»

Мотив (від лат. *Movere* – рухаю, штовхаю) – це спонука до діяльності, пов'язана із задоволенням потреб суб'єкта, тобто це сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, які викликають активність суб'єкта і визначають її спрямованість [50].

Мотивація – це сукупність спонукальних факторів, які викликають активність організму і визначають його спрямованість [42].

Аналіз методичної літератури показує, що питання мотивації учнів до навчання не є новим для України і світу. Вітчизняні та зарубіжні вчені (Л. Блеквелл, Л. Божович, І. Дубровина, Д. Ельконін, Є. Ільїн, С. Занюк, О. Ковальов, Г. Костюк, Н. Курдюкова, О. Леонт'єв, К. Маркова, В. Шарко, С. Рубінштейн, О. Скрипченко та інші) мають ґрунтовні напрацювання у цій галузі педагогічної науки [58]. Одним із шляхів формування позитивного ставлення людини до навчання є створення системи мотивів діяльності особистості, яка піддається педагогічному управлінню і забезпечує визначення поведінки учасників освітнього процесу і їх ставлення до вивчення того чи іншого навчального предмета.

Організовану систему можна привести в дію для досягнення бажаних результатів лише через постійний вплив керівного органу або особи. Потрібні певні інструменти, щоб впливати на елементи системи і змусити її працювати. Одним з таких інструментів є мотивація [54].

Мотиви – це те, заради чого виконується діяльність. У психології поняття мотивації вживається у двох значеннях:

1) система чинників, що обумовлює поведінку (цілі, інтереси, потреби, мотиви, наміри);

2) характеристика процесу, що підтримує поведінкову активність [50].

Ще древні філософи, такі як Аристотель, Платон та Сократ, звертали увагу на поняття мотивації та мотивів. Вони перші досліджували питання спонукальних сил, що впливають на поведінку людини, а також на внутрішні та зовнішні мотиви життєдіяльності людей. Перші спроби законодавчо регулювати систему мотивації працівників були зроблені близько 2 тис. років до н.е. царем Вавилону Хаммурапі, який встановив мінімальний рівень заробітної плати для різних працівників [60].

В. Вундт, розглядаючи в питання мотивів, обґрунтував, що мотиваційна частина вольового акту складається із уявлень та почуттів, уявлення спонукають нас до діяльності, а почуття відволікають від неї, виступають руйнуючою силою [17].

Мотивація – це стан душі, наповнений енергією і ентузіазмом, який спонукає людину працювати певним чином для досягнення бажаних цілей. Мотивація – це сила, яка штовхає людей працювати з високим рівнем прихильності та зосередженості, навіть якщо справи йдуть проти них. Мотивація виливається в певний вид поведінки людини. Одним словом, мотивація є рушійною силою людських вчинків [13].

Існує багато різних сил, які керують і спрямовують наші мотиви. Важливо переконатися, що кожен член команди в організації мотивований і відповідає найкращому курсу управління проектами. Різні психологи вивчали поведінку людей і формалізували свої висновки у вигляді різних мотиваційних теорій. Ці мотиваційні теорії дають уявлення про те, як люди поведуться і що їх мотивує.

Сьогодні мотивація розглядається різними авторами з різних підходів. Одні вважають її сукупністю факторів, що визначають поведінку, інші – сукупністю мотивів, а треті – як спонукання, що визначає активність організму. Мотивацію також розглядають, як процес регуляції діяльності, процес дії мотиву та механізм, що визначає виникнення, напрямок і способи здійснення діяльності.

У сучасній психології термін «мотивація» має щонайменше дві основні конотації [9]:

1) сукупність спонукань, що викликають активність особи, система факторів, що визначають поведінку;

2) процес формування та утворення мотивів, як процес, що стимулює та підтримує поведінкову активність на певному рівні.

Якщо ми розглядаємо мотивацію, як процес впливу на поведінку людини, то цей процес можна поділити на шість послідовних стадій.

Перша стадія – виникнення потреби. Потреба виникає, коли людина відчуває нестачу чогось. Ця нестача стимулює потребу до задоволення.

Друга стадія – пошук способів задоволення потреби. Коли потреба виникає, людина шукає способи, як задовольнити цю потребу. Різні люди можуть вибирати різні стратегії, наприклад, задовольнити потребу, ігнорувати її або вживати певні заходи.

Третя стадія – оцінка та вибір між альтернативами. Після виявлення потреби та пошуку способів задоволення, людина оцінює різні альтернативи та вибирає найбільш прийнятний варіант для себе.

Четверта стадія – мотиваційний акт. Це момент, коли людина приймає рішення та здійснює активну діяльність для задоволення своєї потреби.

П'ята стадія – досягнення цілі. Після здійснення мотиваційного акту людина досягає своєї цілі та отримує задоволення від успіху.

Шоста стадія – оцінка результату. Після досягнення цілі людина оцінює отриманий результат та рефлексує над своєю діяльністю.

Мотивація розглядається як психодинамічна система особистості, що включає різноманітні чинники, такі як спонуки, потреби, стимули, інтереси, ідеали, цінності та очікування. Вона організує діяльність людини для досягнення своїх мотивів. Мотивація впливає на розвиток та трансформацію особистості, спонукає дії та поведінку, визначає увагу, пам'ять, мислення та інші пізнавальні процеси. Вона спрямовує діяльність на досягнення мотиваційних цілей, підтримує їх інтенсивність та контролює реалізацію

намірів. Мотивація також сприяє вибору нових стратегій та технік для досягнення мотивів.

Крім того, в літературі виділяють два типи факторів, що впливають на мотивацію: (рис.1.1)

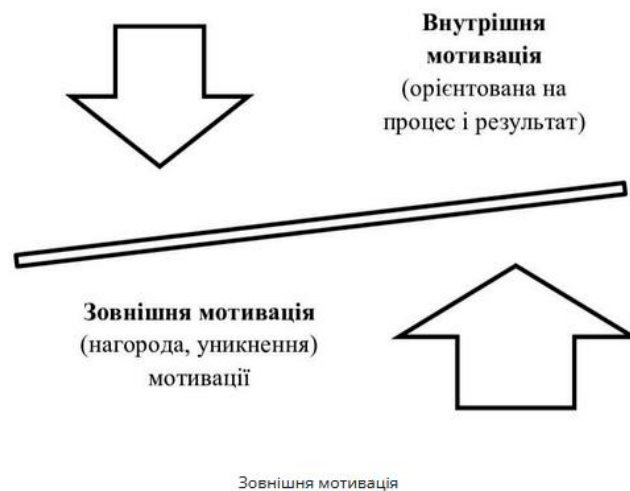


Рис. 1.1. Типи мотивації

(складено автором за схемою Шестопалової Л.М. з джерела, що не є науковою працею)

Внутрішні – самогенеровані фактори (відповідальність, свобода дій, сфера використання та розвитку навичок та вмінь, цікава та складна робота, можливості для просування) – вони мають більш глибокий та довгостроковий ефект.

Зовнішні – те, що робиться для того, щоб люди їх мотивували (нагороди, підвищення, покарання) – вони мають негайний і потужний ефект, але не обов’язково триватимуть довго.

Іншими словами: Внутрішня мотивація виходить з внутрішнього бажання людини щось зробити. Причини можуть полягати в тому, що та чи інша діяльність приносить йому задоволення, допомагає розвинути ту чи іншу навичку, здається, правильну справу в морально-етичному плані. Зовнішня мотивація породжується зовнішніми факторами, які менш пов’язані з конкретним завданням [17].

Теорія Гордона Олпорта [9] про функціональну автономну особистість визнає одночасність різних мотивів людини та їх множинність. Вона описує когнітивні процеси, такі як планування та інтенції, і приділяє увагу унікальності мотивів кожної окремої особистості. Згідно з цією теорією, наміри та плани людини на майбутнє визначають її сьогоденні дії й поведінку. Поведінка людини не залежить від первинних подвигів, а натомість впливає на майбутнє.

Олпорт [9] виділяє два рівні функціональної автономії особистості.

Перший рівень пов'язаний із задоволенням вітальних потреб, таких як їжа, сон, відпочинок. Цей рівень є стійкою гомеостатичною системою.

На другому рівні функціональна автономія пов'язана з інтересами, цінностями, настановами та намірами особистості. Це найвища система мотивації, яка є динамічною та має гетеростатичний характер. Найістотніші риси та орієнтації людини можна віднести до ядра особистості, до її центральних мотивів.

Навчання є спеціально організованим процесом, у якому вчителі стимулюють активність учнів, контролюють та керують їх діяльністю. Учні в свою чергу займають активну позицію і спрямовують свою діяльність на засвоєння знань, умінь і навичок. Мотивація до навчання є системою, яка підштовхує людину до пізнавальної діяльності, але в той же час надмірна мотивація може призвести до певних розладів та погіршення ефективності роботи. В процесі навчання мотивація може змінюватися під впливом успіхів, невдач і вибору життєвого шляху. Важливо звертати увагу на способи навчання, які призводять до поліпшення результатів, а не лише на сам результат. Іноді зовнішня мотивація, наприклад, обіцянка винагороди, може бути використана для покращення показників успішності, наприклад, якщо учень має гарні оцінки у всіх предметах, крім одного.

У науковій соціально-психологічній літературі зустрічаються конкуруючі і водночас взаємодоповнюючі теорії мотивації. Їх загальний зміст полягає в кінцевому підсумку в тому, що досягнення результату праці

залежить від знання суб'єктами управління чи праці особливостей мотивації людей, які створюють результат праці чи навчання. Тому вона є предметом пильної уваги керівника та психолога, викладача коледжу та ін. [42].

На даний час усі теорії мотивації поділяють на три групи:

- первинні, в основу яких покладено історичний досвід поведінки людини в процесі трудової діяльності;
- змістовні, які віддзеркалюють зміст потреб людини в процесі життєдіяльності;
- процесуальні, які базуються на самому процесі винагородження працівників за результати трудової діяльності.

Первинні теорії мотивації передбачають, що людину спонукають до праці певні мотиви, потреби в процесі діяльності, що склались на певному історичному етапі. Ці теорії були сформульовані у ХХ ст. Серед основних первинних теорій виділяють:

- теорія «батога та пряника»;
- теорії «Х», «Y», «Z».

Теорія «батога та пряника» має за основу мотивацію персоналу шляхом покарання та винагороди. Тобто коли працівник правильно виконав завдання, то він заохочується певними винагородами, а якщо працівник не виконав на належному рівні поставлене завдання, то до нього застосовується покарання [55].

Теорії «Х», «Y», «Z» – це різні, не пов'язані між собою теорії мотивації персоналу. Теорія Х і теорія Y вперше були пояснені Д.Мак-Грегором у його книзі «Людська сторона підприємства», і вони відносяться до двох стилів управління – авторитарного (теорія Х) і партисипативного (теорія Y) [9]. Теорія «Z» набагато пізніше була запропонована В.Оучі.

Теорія «Х»: люди, які приймають цю теорію, спрямовані на задоволення біологічних потреб, намагаються уникати роботи, а якщо і виконують поставлені завдання, то лише через примус, займають позицію підпорядкування і не хочуть брати на себе відповідальність; не бажають

виходити із «зони комфорту» і володіють невисокими амбіціями. Через необхідність постійного контролю, якість роботи низька. За словами Макгрегора, такий підхід є дуже «практичним» і зазвичай передбачає мікроменеджмент роботи людей, щоб забезпечити її належне виконання

Теорія «Y»: Люди, які приймають цю теорію, мають переважно соціальні потреби та бажання добре працювати і хочуть досягти більшого, готові працювати без нагляду, можуть пишатися своєю роботою або, навпаки, сприймати свою роботу як покарання залежно від умов праці, розглядати її як виклик, вони можуть спрямувати власні зусилля, взяти на себе відповідальність за свою роботу і ефективно виконувати її самостійно, залежно від винагороди за трудову діяльність; з ентузіазмом використовують свій досвід, і є внутрішньо вмотивованими [9].

Теорія «Z». Люди, які приймають цю теорію, поєднують у своїх мотивах соціальні і біологічні потреби, вони прагнуть працювати в групі і спрямовані до колективного прийняття рішень, але при цьому прагнуть індивідуальної відповідальності за результати праці, краще сприймають неформальний контроль за результатами трудової діяльності; постійна зміна кадрів, самоосвіта, поступова повільна службова кар'єра є позитивними чинниками розвитку персоналу. Основою будь-якого колективу є працівник, особистість, і саме вона забезпечує успіх підприємства.

До другої групи теорій мотивації відносяться змістовні теорії, які охоплюють підходи, що передбачають чітку класифікацію потреб, які мотивують людину до трудової діяльності (теорія Г. Маррей, теорія А. Маслоу, теорія Д. Мак Клееланда та теорія Ф. Герцберга).

У своїй теорії Г. Маррей виділив дві групи мотиваційних чинників: первинні (органічні), тобто фізіологічні потреби людини; та вторинні (психогенні), тобто потреби в навчанні, вихованні, соціалізації, повазі, захисті [50].

Абрахам Маслоу постулював, що людина буде мотивованою, коли всі її потреби будуть виконані. Люди не працюють за безпеку чи гроші, але вони

працюють, щоб зробити свій внесок і використовувати свої навички. Він продемонстрував це, створивши піраміду, щоб показати, як люди мотивовані, і зазначив, що не можна піднятися на наступний рівень, якщо не будуть виконані потреби нижчого рівня. Потреби найнижчого рівня в піраміді є базовими потребами, і якщо ці потреби нижчого рівня не задовольняються, люди не спрямовуються на задоволення потреб верхнього рівня [41]

Ієрархія потреб А. Маслоу:

Фізіологічні потреби: це основні потреби для виживання, такі як повітря, сон, їжа, вода, одяг, секс та притулок.

Потреби в безпеці: захист від загроз, позбавлення та інших небезпек (наприклад, здоров'я, безпечної зайнятості та власності).

Соціальні (приналежність і любов) потреби: потреба в асоціації, приналежності, дружбі і так далі.

Самооцінка потребує потребу в повазі і визнанні.

Потреби самоактуалізації: можливість особистого розвитку, навчання та веселої, творчої, складної роботи. Самоактуалізація – це потреба найвищого рівня, до якої людина може прагнути [41].

Згідно теорії потреб Д. Мак Клеланд стверджує, що у всіх нас є три мотивуючих драйвера, які не залежать від нашої статі або віку. Один з цих потягів буде домінуючим у нашій поведінці. Домінуючий потяг залежить від нашого життєвого досвіду.

Три мотиватори:

Досягнення: необхідність виконати і продемонструвати власну компетентність. Люди з високою потребою в досягненнях віддають перевагу завданням, які передбачають особисту відповідальність і результат, заснований на власних зусиллях. Вони також вважають за краще швидке визнання свого прогресу.

Приналежність: потреба в любові, приналежності та соціальному прийнятті. Люди з високою потребою в приналежності мотивуються тим, що їх люблять і приймають інші. Вони, як правило, беруть участь у соціальних

зібраннях і можуть бути незручними під час конфліктів.

Влада: потреба в контролі над власною роботою або роботою інших. Люди з високою потребою у владі бажають ситуацій, в яких вони здійснюють владу і вплив на інших. Вони прагнуть на посади зі статусом і авторитетом і, як правило, більше стурбовані рівнем свого впливу, ніж ефективним виконанням роботи [9].

Також заслуговує на увагу двофакторна теорія Герцберга. Герцберг класифікував потреби на дві великі категорії; а саме гігієнічні чинники та мотивуючі чинники: погані гігієнічні чинники можуть зруйнувати мотивацію, але їх поліпшення за більшості обставин не покращить мотивацію команди; гігієнічних чинників недостатньо лише для мотивації людей, але також потрібні чинники-мотиватори.

Третя група теорій мотивації – це процесуальні теорії, які підходять, що базуються не лише потребах людини, але й на її поведінці та очікуваннях і ступені задоволеності в процесі винагороди. До процесуальних теорій належать: теорія очікувань В. Врума, теорія справедливості С. Адамса і комплексна теорія Л. Портера і Е. Лоулера.

Теорія мотивації Врума говорить про те, що на мотивацію індивіда впливають його очікування щодо майбутнього. На його думку, на мотивацію індивіда впливає очікувана тривалість: а саме це переконання, що збільшення зусиль призведе до підвищення продуктивності, тобто, якщо я буду працювати більше, то це буде обов'язково краще. На це впливають такі речі, як

1) наявність відповідних ресурсів (наприклад, сировини, часу), наявність відповідних управлінських навичок для виконання роботи; наявність необхідної підтримки для виконання роботи (наприклад, підтримка керівника або правильна інформація про роботу);

2) інструментальність: як переконання в тому, що якщо ви добре виступите, то результат буде для мене цінним. тобто, якщо я зроблю хорошу роботу, в ній є щось для мене. На це впливають такі речі, як: чітке розуміння

взаємозв'язку між результативністю та результатами – наприклад, правила «гри» винагороди, довіра до людей, які будуть приймати рішення про те, хто який результат отримає, прозорість процесу вирішує, хто який результат отримає;

3) валентність: це те, яке значення людина надає очікуваному результату. Наприклад, якщо когось мотивують гроші, він або вона може не цінувати пропозиції про додаткові відгули.

Теорія справедливості С. Адамса [53], базується на вихідних положеннях теорії очікувань, тобто людина є вмотивованою лише тоді, коли результати її праці оцінюють адекватно до результатів праці інших працівників.

Комплексна теорія Л. Портера і Е. Лоулера включає в себе основні постулати обох попередніх процесуальних теорій: теорії очікувань та теорії справедливості. Відповідно до даної теорії мотивація персоналу залежить від трьох основних факторів: затрачених зусиль в процесі праці, здібностей і характеру працівника, а також від усвідомлення людиною своєї ролі в процесі праці й винагороди. За таким підходом: результативна праця людини дає очікувану винагороду, це в свою чергу, забезпечує задоволення, і водночас мотивує до високо результативної праці. Тобто певною мірою утворюється циклічне коло, але лише при дотриманні зазначених умов, бо за відсутності одного з елементів у працівника зникає мотивація до ефективної праці.

К.П. Олдерфер, американський психолог, розвинув ієрархію потреб Маслоу в власну теорію, згідно якої, що існує три групи основних потреб: існування (E), спорідненість (R) і зростання (G). Ці групи узгоджуються з рівнями фізіологічних потреб, соціальних потреб і потреб самоактуалізації Маслоу відповідно [55].

Потреби в існуванні стосуються наших основних матеріальних вимог до життя, які включають те, що Маслоу класифікував як фізіологічні потреби, такі як повітря, сон, їжа, вода, одяг, секс і притулок, а також

потреби, пов'язані з безпекою, такі як здоров'я, безпечна зайнятість та власність.

Потреби спорідненості пов'язані з важливістю підтримки міжособистісних відносин. Ці потреби засновані на соціальній взаємодії з іншими і узгоджуються з рівнями любові/приналежності Маслоу, такими як дружба, сім'я та сексуальна близькість та потреби, пов'язані з повагою, такі як завоювання поваги інших. Потреби зростання описують наше внутрішнє прагнення до особистого розвитку. Ці потреби узгоджуються з іншою частиною потреб, пов'язаних з повагою Маслоу, такими як самооцінка, впевненість у собі та досягнення, а також потреби самоактуалізації, такі як мораль, творчість, вирішення проблем та відкриття [41].

Загалом положення про зв'язок мотивів із категорією «потреба» не є дискусійним, хоча можна говорити й про те, що в науковій літературі інколи трапляються способи їх ділення. Наприклад, твердження про те, що потреби не є мотивами. Мотивом виступають предмети та явища об'єктивної дійсності. Саме такий підхід покладається в основу теорії мотивації, згідно з якою під мотивом варто розуміти саме предметну діяльність. Автор психологічної теорії діяльності О. Леонтьєв відмічав, що предмет діяльності, виступаючи в ролі мотиву, може бути як предметним, так і ідеальним, але найголовніше те, що за ним завжди стоїть потреба. [36, с. 22].

На наш погляд, доцільно говорити про те, що мотив – це внутрішнє спонукання особистості до того чи іншого виду активності, наприклад: діяльності, спілкування, поведінки, які пов'язані із задоволенням певної потреби. Тоді правомірно говорити про те, що в ролі мотивів можуть виступати ідеали, інтереси, переконання, соціальні установки. Однак, за ними незаперечно знаходяться різноманітні потреби особистості, які зумовлюються процесом її життєдіяльності й набутих досвідом – від вітальних (пов'язаних із базовими життєвими потребами) до моральних і соціальних.

Отже, під мотиваційною сферою правомірно розуміти сукупність

стійких мотивів, які на особистісному чи груповому рівні визнання й діяльності мають певну ієрархію й відображають спрямованість індивідуальної та групової свідомості й діяльності [39]. Мотиваційна сфера тісно пов'язана з когнітивною, ціннісною сферою діяльності. Як і мотиви, ціннісні конструкти становлять дуже складні психологічні утворення, пов'язані із ціннісними переживаннями. Смислами вони стають за умови їх проживання. Для пошуку таких смислів (як зазначав В. Франкл) найбільш значущими є цінності творчості, цінності переживання й цінності відношення. Розглядаючи мотивацію навчальної діяльності, необхідно підкреслити, що поняття мотив тісно пов'язане з поняттям мета й потреба. В особистості людини вони взаємодіють й одержали назву мотиваційна сфера. У літературі цей термін містить у собі всі види спонукань: потреби, інтереси, цілі, стимули, мотиви, схильності, установки. Навчальна мотивація визначається як приватний вид мотивації, включений у певну діяльність (рис. 1.2).

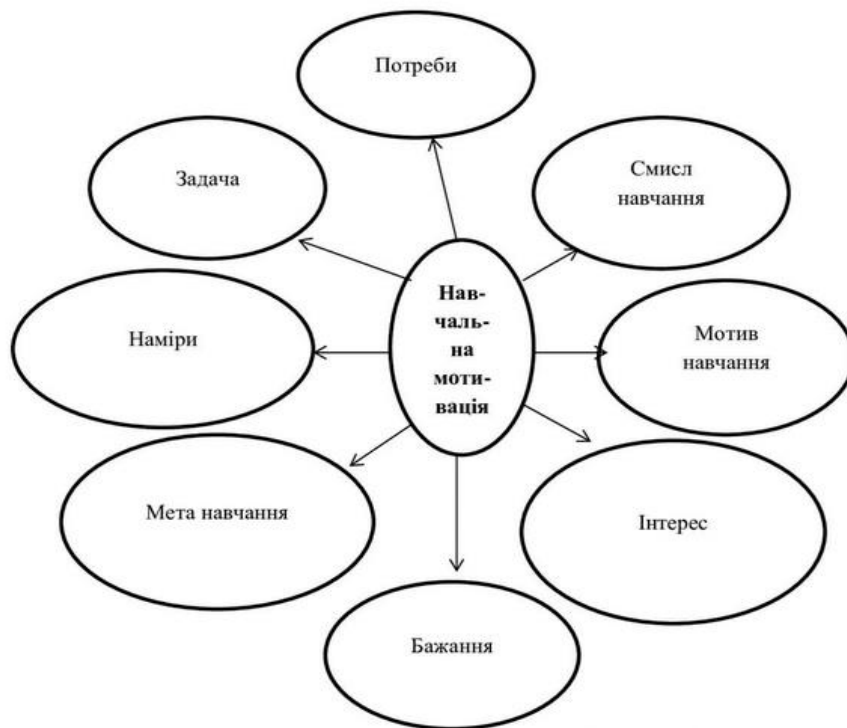


Рис.1.2. Загальна структура навчальної мотивації

(за схемою Валюшок Я., з джерела, що не є науковою працею)

Згадаємо, що мотиви – це причини, що спонукають до вчинків, дій,

конкретної діяльності.

Мотивацією вважають сукупність мотивів, які спонукають людину до досягнення мети; сукупність психологічних процесів, які дають поведінці вольовий імпульс і спрямованість.

Мотивація – це інтереси, потреби, прагнення, емоції, переконання, ідеали, установки, які спонукають учня до діяльності. Мотивація сприяє появі навчальної ініціативи й саморозвитку, спонукає діяти з максимальною енергією в різних навчальних ситуаціях [42].

Як показують соціально-психологічні дослідження, мотивація навчальної діяльності неоднорідна, вона залежить від безлічі факторів: індивідуальних особливостей студентів, характеру найближчої референтної групи, рівня розвитку студентського колективу й т.д. З іншого боку, мотивація поведіння людини, виступаючи як психічне явище, завжди є відбиття поглядів, ціннісних орієнтацій, установок того соціального шару (групи, спільності), представником якого є особистість.

Мотиваційна сфера, як вважає О.М. Леонтьєв, - ядро особистості. Що ж рухає дитиною, які бажання у неї виникають? На початку свого шкільного життя вона хоче вчитися. Причому вчитися добре, бути відмінником. Серед різноманітних соціальних мотивів навчання, мабуть, головне місце займає мотив отримання високих оцінок. Високі оцінки для маленького учня – джерело інших заохочень, запорука його емоційного благополуччя, предмет гордості. Коли дитина успішно навчається, її хвалять і вчитель, і батьки. Більш того, в класі, де думка вчителя – не просто вирішальна, вона єдина авторитетна думка, на яку всі зважають, високі оцінки забезпечують відповідний статус [36].

Інші широкі соціальні мотиви навчання – відповідальність, необхідність отримати освіту. Тому високий бал – реально діючий мотив: для того, щоб отримати високу оцінку або заохочення, дитина готова негайно сісти займатися і старанно виконати всі завдання.

У ранньому шкільному віці дитина включається в нові системи відносин, нові види діяльності. З'являються, відповідно, і нові мотиви. Це мотиви, пов'язані з самооцінкою, що формується у цей час, самолюбством; мотиви досягнення успіху – змагання, суперництва; мотиви, пов'язані з моральними нормами, які в цей час засвоюються. Для розвитку різних видів діяльності, значення яких зростає на наступних вікових етапах, особливо важливі інтерес до змісту діяльності та мотивація досягнення.

На прикладі мотивації досягнення чітко простежується зміна мотивації протягом усього шкільного періоду. На мотивацію та ефективність виконуваних дитиною дій впливають ті окремі успіхи і невдачі, з якими вона стикається. Якщо успіх впливає на роботу дитини позитивно, то невдача – часто негативно. [37]

У цей період починає складатися індивідуальна мотиваційна система дитини. Різноманітні мотиви, властиві їй, набувають відносної стійкості. Одна дитина постійно змагається з однолітками, намагаючись бути лідером. Інша, навпаки, намагається всім допомогти. Для третьої важливе кожне «серйозне» заняття, кожна вимога, зауваження – у неї вже з'явилися широкі соціальні мотиви, сильним виявився мотив досягнення успіху.

Навчальна мотивація визначається певними специфічними факторами тієї діяльності, в яку вона включається. Це її типи та форми прояву (рис.1.3).

Мотивація досягнення успіху – позитивна мотивація. В основі її активності є надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай упевнені в собі, у власних силах, відповідальні й активні, їх вирізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивація уникнення невдачі – негативна мотивація. Активність спрямована на уникнення зриву, покарання, негативного оцінювання з боку оточуючих, невдачі. Взагалі в основі цієї мотивації покладені ідея уникнення та ідея негативних очікувань.

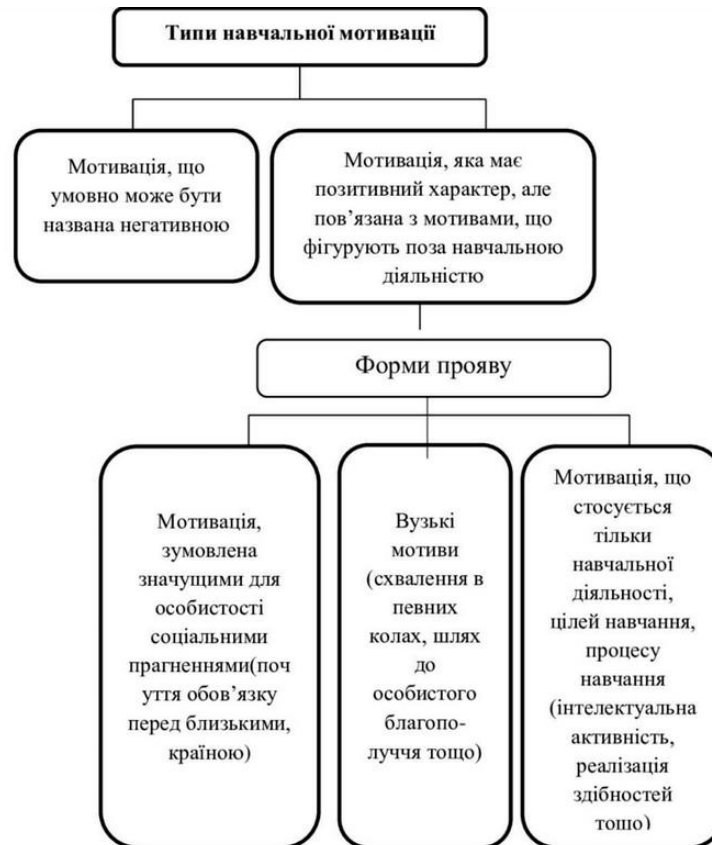


Рис.1.3. Типи та форми прояву навчальної мотивації

(за схемою Валюшок Я., з джерела, що не є науковою працею)

Спостерігаючи ці умовні блоки, можемо зазначити, що по-перше, навчальна мотивація визначається самою освітньою системою, освітньою установою; по-друге, – організацією освітнього процесу; по-третє, – суб'єктними особливостями студента; по-четверте, – суб'єктивними особливостями педагога і системою його відносин до студента, до справи; по-п'яте – специфікою навчального предмета. [42]

Мотивація навчання також складається з ряду спонукань, які постійно змінюються й вступають у нові відносини одна з одною (потреби й зміст навчання для студентів, його мотиви, цілі, емоції, інтереси).

Вчені підкреслюють ієрархічність будови мотивації і вказують, що до неї входять: потреба в навчанні, зміст навчання, мотив навчання, мета, емоції, відношення й інтерес.

Найважливішою передумовою створення інтересу до навчання є виховання широких соціальних мотивів діяльності, розуміння її змісту, усвідомлення важливості досліджуваних процесів для власної діяльності.

Велику роль у формуванні інтересу до навчання грає створення проблемної ситуації, зіткнення учнів із труднощами, що вони не можуть вирішити за допомогою наявного в них запасу знань; зіштовхуючись із труднощами, вони переконуються в необхідності одержання нових знань або застосування старих у новій ситуації. Подолання труднощів у навчальній діяльності - найважливіша умова виникнення інтересу до неї. Труднощі навчального матеріалу й навчального завдання приводить до підвищення інтересу тільки тоді, коли ці труднощі посилені, переборні, у протилежному випадку інтерес швидко падає.

Необхідна умова для створення інтересу до змісту навчання й до самої навчальної діяльності – можливість виявити в навчанні розумову самостійність й ініціативність. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити ними учнів. Основний засіб виховання стійкого інтересу до навчання - використання таких питань і завдань, рішення яких вимагає від учнів активної пошукової діяльності.

Таким чином, умотивованість у навчанні можна розуміти як особисту зацікавленість в одержанні знань і вмінь. Мотиви навчання – це психологічна характеристика інтересу освітянина до засвоєння знань і власного розвитку.

1.2. Особливості мотивації навчання студентів

Юнацький вік є надзвичайно складною, суперечливою та визначальною стадією життєвого шляху особистості. Перехід від несамостійного та залежного дитинства до самостійної й відповідальної дорослості торкається усіх аспектів життя, супроводжується внутрішніми та зовнішніми суперечностями, що знаходять своє відображення у теоретичних підходах до аналізу юнацького віку (І. Бех [6]; Л. Божович [7]; І. Кон [30]).

Спрямованість особистості у ранній юності полягає насамперед у самовизначенні, у виборі життєвого шляху.

У психолого-педагогічних дослідженнях вікової періодизації акцент ставиться на зміні провідних форм діяльності та зміні соціальної ситуації розвитку. Провідна діяльність за О. Леоньєвим – це така діяльність, «розвиток якої обумовлює найголовніші зміни у психічних процесах і психологічних особливостях особистості на певній стадії її розвитку» [24].

Е. Еріксон розглядає юність з точки зору підсилення відчуття власної неповторності, індивідуальності, несхожості на інших. Дослідник відмічав, що юність - це пора розвитку часової перспективи, планів на майбутнє, формування світосприйняття, особистісного та професійного самовизначення [63].

Г. Крейг [33] на основі вікової періодизації Е. Еріксона, запропонував чотири положення, в яких, можливо, знаходяться молоді люди в процесі формування особистості у період юності:

- «Мораторій». Юнаки цієї групи не приймають на себе ніяких зобов'язань і не визначаються в своїх цінностях, але знаходяться в процесі їх активного пошуку.
- «Визначена доля особистості». Юнаки цієї групи характеризуються наявністю впевненого визначення в тому, ким вони хочуть бути, вони вже обрали свій подальший шлях, але цьому не передувало напружений пошук. Вони пасивно прийняли шлях, запропонований батьками.
- «Пригнічення власного «Я». Юнаки цієї групи ухиляються від вибору власного життєвого шляху. Зовні успішні, вони постійно відчують себе невдачами. Досить часто при спробах визначитись у житті у них розвивається комплекс неповноцінності і з'являється почуття відчуження.
- «Чітко визначені життєві цілі». Юнакам цієї групи властиве переживання кризи ідентичності та успішного її проходження. Вони сформували життєві цілі та пріоритети у співвідношенні з своїм світоглядом.

Ж. Піаже вважав, що для розумового розвитку в юнацькому віці

характерне ускладнення розумових операцій (перехід до формальних операцій), що викликає нахил до теоретизування та рефлексії, які дають можливість осягнути життя в цілому, створити картину або концепцію власного життя. Однак, юнацьке мислення своєрідно егоцентричне, керується більшою мірою категорією можливого, а не дійсного [47].

Період юності продовжується до двадцяти років, після чого особистість приходить до умовної істинності. Так вважає Г. Шихи [62], вказуючи на те, що поступово відходячи від сім'ї, юнак починає пошук «себе». В більшості випадків це має визначення як «криза юності». Однак, мета досягається не тоді, коли юнаки визначаються з рішенням хто вони такі і що збираються робити в цьому світі, подібні рішення переоцінюються з часом. К. Юнг називає це індивідуалізацією [58], А. Маслоу – самоактуалізацією, інші – інтеграцією чи автономією [36].

Е. Шпрангер головним новоутворенням юнацького віку (13(14)-19(22 роки)) вважає відкриття «Я», розвиток рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності і її властивостей, появу життєвого плану, установка на усвідомлену побудову власного життя [9].

Мотивація досягнення успіху визначає поведінку дорослих людей, які від пошуку себе серед однолітків переходять на шлях пошуку себе у професії, визначають своє місце у суспільстві та навчаються усвідомленого саморозвитку. Отже, така мотивація є новою, вона проявляється у ситуаціях, де існують стандарти якості, і вирішуються завдання, результат яких оцінюється за цими стандартами. Результат може бути успішним або неуспішним, і це залежить від самої особи, яка розуміє свою відповідальність за свої досягнення. Це стосується різних ситуацій, пов'язаних з професійною або навчальною діяльністю, таких як екзамени, навчальні ситуації або робота [52].

Науковці виділяють наступні підходи до класифікації видів мотивів навчання студентів (табл.1.1).

Таблиця 1.1.

Підходи до класифікації навчальної мотивації студентів [53]

ВИДИ МОТИВІВ НАВЧАННЯ	
Перший підхід	
Види мотивів	Основні особливості
Пізнавальні мотиви, пов'язані зі змістом навчальної діяльності та процесом її виконання	Включають підгрупи: 1) широкі пізнавальні мотиви, що полягають в орієнтуванні на оволодіння новими знаннями; 2) навчально пізнавальні мотиви, що полягають в орієнтуванні на засвоєння способів одержання знань; 3) мотиви самоосвіти, що полягають у спрямованості на самостійне вдосконалювання способів одержання знань
Соціальні мотиви, пов'язані з різними соціальними взаємодіями з іншими людьми	Поділяються на підгрупи: 1) широкі соціальні мотиви, що полягають у прагненні одержувати знання, у розумінні необхідності навчатися; 2) вузькі соціальні мотиви, що полягають у прагненні зайняти певну позицію, місце у взаєминах з оточуючими, одержати їх схвалення, заслужити в них авторитет
Другий підхід	
Внутрішні мотиви	Зовнішні мотиви
Специфіка: мотиви, пов'язані із власне процесом навчальної діяльності	Мотиви, пов'язані з результатом навчальної діяльності
Види: бажання дізнаватися нове (пізнавальний інтерес). Радість від подолання труднощів	Мотиви самоосвіти. Мотиви престижу та інші соціальні мотиви. Мотиви уникання неприємностей.
Відповідно розрізняють зовнішню та внутрішню мотивацію.	
Зовнішня мотивація - виникає під впливом і тиском зовнішніх імпульсів - вимог, наказів, примусів, викликає зовнішній дискомфорт (людина зобов'язана виконувати чийсь волю). До зовнішньої мотивації відносяться такі мотиви: соціальні, оціночні, на результат та ін.	Внутрішня мотивація - «зароджується» під впливом внутрішнього дискомфорту (людина діє, щоб отримати внутрішнє задоволення, отримати позитивний психічний стан). Діяльність організовується за власною ініціативою, не залежить від чужої волі. Мотиви: внутрішнє задоволення, інтерес, схильність до саморозвитку .

Американські дослідники Е. Дісі та Р. Раян [52] вказують на те, що внутрішня мотивація діяльності залежить від можливостей, які надає ця діяльність для задоволення базових психологічних потреб, таких як самодетермінація, відчуття компетентності та міжособистісні стосунки. Вони також виокремлюють кілька типів орієнтацій особистості (самодетерміновану, підконтрольну та індіферентну), які вважаються диспозиційними характеристиками особистості. Однак, такий підхід не дозволяє точно визначити фактори, що впливають на розвиток певного типу внутрішньої мотивації. Крім того, складно вивчити взаємозв'язки між ситуативними та диспозиційними компонентами внутрішньої мотивації.

Таким чином, для студентів, починаючи з моменту, коли вони визначаються з вибором професії та розпочинають шлях фахового навчання, притаманна мотивація успіху та уникнення невдачі. Вона проявляється у ситуаціях, де існують стандарти якості, і вирішуються завдання, результат яких оцінюється за цими стандартами. [53] Але окрім вищеперерахованого на розвиток мотивації до навчання безумовно впливають також чинники зовнішнього середовища, які інколи не можна назвати сприятливими не тільки для навчання, а й для життя.

Воєнний стан в Україні значно вплинув і продовжує впливати на навчальну діяльність, що призвело до змін у повсякденному житті студентів і перебігу навчального процесу, що може мати негативні наслідки. Багато сімей були змушені переїжджати або шукати тимчасовий притулок, що створює невпевненість і нестабільність. Студенти часто знаходяться замість занять в укритті під час повітряних тривог [57]

Усі ці фактори неодмінно впливають на їх психологічний та фізичний стан та змінюють умови процесу навчання як такого, що зокрема підтверджує стаття Хайрана Д. Раджаба з Наджранського університету в Саудівській Аравії: автор досліджує можливості дистанційного навчання в кризових районах та розглядає вплив значущих суспільних подій на вищу освіту в США, зокрема порівнює реакції на Другу світову війну та пандемію

COVID-19 [65].

Після Другої світової війни, американська вища освіта швидко розширилася, ставши моделлю для світу та двигуном можливостей. Закон про ГІ забезпечив фінансуванням ветеранів для навчання, що також стало фінансовим благословенням для університетів, постраждалих від війни. Закон про ГІ (G.I. Bill), офіційно відомий як Закон про переходні права службовців 1944 року (Servicemen's Readjustment Act of 1944), був прийнятий урядом США після Другої світової війни. Цей закон був розроблений для полегшення переходу ветеранів війни назад до цивільного життя. Його ключові характеристики:

1. Освітні пільги: закон надавав ветеранам фінансову підтримку для навчання в коледжах, університетах та інших навчальних закладах. Це включало покриття вартості навчання та надання щомісячного життєвого гранту.
2. Кредити на житло: ветерани могли отримати позики з низькими відсотковими ставками для купівлі дому, будівництва або ремонту.
3. Кредити для старту бізнесу: закон також передбачав позики для ветеранів, які хотіли почати свій власний бізнес.
4. Допомога у пошуку роботи: уряд створив державні служби зайнятості, які допомагали ветеранам знайти роботу.

Закон про ГІ мав значний вплив на американське суспільство. Він не тільки допоміг мільйонам ветеранів отримати вищу освіту, але й стимулював зростання і розвиток університетів, сприяв економічному піднесенню та розвитку середнього класу в США. Закон вважається однією з найважливіших соціальних програм ХХ століття в Сполучених Штатах.

Державні та фондові дотації на дослідження різко зросли, особливо завдяки вражаючим науковим розробкам університетів під час війни. Багато установ внесли зміни у відповідь на війну. Наприклад, Університет Меріленд прискорив навчання, щоб студенти могли закінчити навчання за три роки та вступити до армії. Інші заклади кардинально змінили свої програми, щоб

відповідати нагальним потребам країни [65].

На відміну від цього відповіді академічних кіл на COVID-19 характеризувались іншими особливостями. Війна перетворила кампуси на центри активності, тоді як під час пандемії вони часто були майже порожніми. Незважаючи на значне фінансування від адміністрації Байдена, галузь вищої освіти не має шансів отримати підтримку на рівні Закону ГІ чи іншої підтримки, яка могла б вирішити фінансові проблеми, викликані пандемією.

Важливою відмінністю є ставлення вищої освіти та сприйняття нею громадськості. В минулому, вища освіта вважалася громадським благом, але сьогодні вона частіше сприймається як зосереджена на самозбереженні, а не на громадському благу.

Фінансові виклики, особливо для менших регіональних приватних та державних установ, є великою проблемою. Стаття також ставить питання, чому більше громадських коледжів і університетів не стали мережею центрів тестування та вакцинації.

На відміну від минулого, коли освітні установи реагували на кризи, нині вища освіта часто залишається осторонь від суспільних викликів. Це призводить до зниження громадської підтримки та фінансування.

Таким чином, у статті зазначено, що вища освіта має стати більш орієнтованою на обслуговування, активно включаючись у вирішення великих суспільних проблем, особливо під час таких криз, як війна чи пандемія. Це допоможе залучити необхідні ресурси та підвищити її значення для громадськості. Її матеріали можуть бути корисними для висвітлення нашої теми у декількох аспектах:

Реакція на кризу: зміни, які відбулися в університетах США під час та після Другої світової війни, демонструють, як освітні установи можуть швидко адаптуватися до екстремальних умов. Це може включати зміни в навчальних програмах, прискорення навчальних процесів, адаптацію до нових суспільних потреб. Аналіз цих змін може допомогти зрозуміти, як

мотивація студентів формується під впливом війни.

Фінансове стимулювання: розгляд закону про ГІ в США, який забезпечив фінансування ветеранам для навчання, може бути важливим для розуміння, як фінансові стимули впливають на мотивацію студентів у кризових умовах.

Громадське сприйняття вищої освіти: зміна в сприйнятті вищої освіти з громадського блага на самозбереження може вказувати на зміну мотиваційних чинників серед студентів. У часи криз, як війна, громадська роль освіти та її внесок у загальне благо можуть суттєво мотивувати студентів.

Залучення у вирішення суспільних проблем: рекомендація, щоб вища освіта стала більш орієнтованою на обслуговування та активне включення у вирішення великих суспільних проблем, може бути ключовою для розуміння, як студенти мотивуються взяти активну роль у суспільстві під час криз.

Ці аспекти можуть допомогти краще зрозуміти, як зовнішні обставини, такі як війна, впливають на мотивацію навчання студентів, змінюючи їхні пріоритети, потреби та сприйняття освіти в сучасних українських реаліях.

Студенти в умовах воєнного конфлікту стикаються зі значними змінами у своїх планах та пріоритетах. Безпека та допомога армії стають на перший план, водночас зменшується інтерес до навчання та пристосування до нього. Адаптація до навчання в умовах війни стає викликом через постійну загрозу фізичних травм через обстріли та ракетні удари. Психологічні проблеми, пов'язані з тривогою та хвилюванням за своє життя та життя близьких, також ускладнюють процес адаптації до навчання [34].

В умовах війни організація освітнього середовища в Україні залежить від безпекової ситуації в різних регіонах. Більшість студентів навчається у дистанційному форматі, що становить значний виклик через постійні зміни у їхньому звичному житті, на які необхідно швидко адаптуватися. Враховуючи це, психологічна адаптація до нових умов навчання набуває особливого значення, оскільки вона впливає на подальший особистісний та професійний

розвиток студента.

Дистанційне навчання вимагає правильної мотивації, яка є одним з найважливіших факторів успіху. Студенти проводять багато часу самотійно освоюючи матеріал, що вимагає концентрації, наполегливості та бажання вчитися. Багато традиційних методів мотивації не є так ефективними у дистанційному навчанні, як у присутності викладача, в аудиторіях [9], але в той же час дистанційне навчання - це форма освіти, відпрацьоване за часів пандемії, яка базується на самотійній роботі, дозволяє навчатися у зручний час та місці, віддаленому від викладача. Сучасне розуміння дистанційного навчання включає елементи різних його форм (очного, вечірнього, заочного) з використанням сучасних комп'ютерних і телекомунікаційних технологій [28].

Електронне навчання розглядається як ефективна система освіти, що забезпечує доступ до навчання для населення з труднощами в курсуванні громадського транспорту, логістичними проблемами і мешканців сільських районів. Використання електронного навчання дозволяє уникнути щоденного переміщення до навчальних закладів, що знаходяться в зоні постійної загрози повітряних бомбардувань та ракетних обстрілів.

Дистанційне навчання дозволяє отримувати доступ до навчальних матеріалів з безпечного притулку у синхронному або асинхронному режимі. Викладачі можуть забезпечувати студентів необхідними ресурсами для навчання в класному і позакласному середовищі за допомогою онлайн-платформ, не покладаючи їхню безпеку під загрозу. У зв'язку з війною в Україні, де мільйони людей стали внутрішніми переселенцями або емігрантами, освітня криза є надзвичайно актуальною, а дистанційне навчання, адаптоване до умов війни, стало єдиним способом збереження освітньої галузі.

Оптимальний рівень складності навчальних завдань є ключовим для підвищення мотивації студентів до навчання. Вони більш наполегливо займаються, коли відчувають успіх і задоволення від навчальної ситуації.

Важливо створити початкові умови для успіху, а потім поступово підвищувати вимоги. Надмірно складні цілі можуть призвести до розчарування та втрати інтересу до навчання [28].

Внутрішня мотивація є найефективнішим стимулом у дистанційному навчанні. Вона вимагає свідомої дії і відіграє вагомую роль у таких складних умовах, як стрес, тривоги, переїзди та зміни середовища. У таких ситуаціях студенти можуть втрачати мотивацію до навчання. Дистанційна освіта потребує від них зосередженості, сконцентрованості та самоконтролю [12].

На основі вищезазначеного можна зробити висновок, що для студентів мотиваційні важелі в умовах війни набувають пріоритетного значення, активно розвивається внутрішня тенденція до інтеграції якостей та відношень, що вже склалися, оскільки формування життєвого плану, зокрема, пов'язаного з навчанням, потребує внутрішнього узгодження та цілісності.

РОЗДІЛ II.

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Підбір методик та інструментарію дослідження

При наявності професійної мотивації пізнавальна діяльність студента має включений і наполегливий характер. Студенту цікаво навчатись, це викликає в нього позитивні емоції, бажання працювати. Мотивація досягнення успіху визначає любов і захоплення своєю роботою, процесом навчання. Студенти виявляють ініціативу, створюють навколо себе творчу пізнавальну атмосферу. Вони демонструють готовність до успішної, результативної навчально-професійної діяльності. Допомагає успішному навчанню студентів мотивація самоствердження, бажання продемонструвати свої реальні й можливі досягнення.

Довгоочікуваний вступ на навчання улюбленої професії, новий «дорослий» статус студента та студентське життя – надихають до навчання. Але, не так все райдужно, враховуючи теперішню ситуацію повномасштабної війни в Україні. Насправді спостерігався низький рівень мотивації до навчання і в мирні часи, а зараз ситуація лише ускладнилася. Частина студентів не може пристосуватись до дистанційної форми навчання та втрачає бажання вчитися та виконувати завдання, коли тривають обстріли міст, скрізь руйнування, смерть, страх, а майбутнє ще більш невизначене. бездіяльність і низька включеність виправдовується високим психологічним напруженням та нездатністю працювати через переживання.

Дистанційна форма навчання розглядається як тимчасовий захід, незручна форма здобуття знань, хоча більшість визнає за нею нові можливості самонавчання та відповідальності [13].

Апатичність студентів цілком може бути пов'язана з тим, що всі ми

замкнені у кордонах подій, що відбуваються просто зараз. Але варто пам'ятати, що всі війни рано чи пізно завершуються, тож ми маємо намагатися заглядати в майбутнє, за межі темного місця, в якому Україна тимчасово опинилася. Тому варто спрямовувати погляд студентів у майбутнє. Вчити їх прогнозувати, передбачати, будувати плани. Не варто сприймати воєнний стан як довгі канікули або час, коли певні справи (наприклад, домашні завдання) можна закинути [34].

В умовах стресу через війну організм кожного з нас мобілізується, часом з'являється втрата сил, бажання, апатія. Щоб пережити стрес, нам потрібно багато ресурсів – їх наше тіло бере з резервів, які треба регулярно відновлювати. Якщо ви відпочиваєте та не можете себе змусити чимось зайнятися – дайте собі час накопичити сили. За день чи кілька спробуйте повернутися до справ у тих обсягах, які вам до снаги. Стежте, скільки часу ви приділяєте, щоб якісно підготувати завдання. Розподіляйте його, залежно від ваших спостережень і сил. Потрібно нагадувати собі: якщо я братиму забагато, то стану безсилим і мені буде потрібно більше ресурсів. І навпаки: що краще я триматиму баланс між допомогою собі й іншим, то довше залишатимуся в колії та не вигоратиму.

Найчастішою проблемою студентів є концентрація уваги – часто через сирени та вибухи, але також і в порівняній безпеці [34].

«Мотиви – головні рушійні сили дидактичного процесу. Вивчення й правильне використання існуючих мотивів, формування належних, тих, що спрямовують розвиток особистості та її рух у належному напрямі, – стрижень педагогічної праці» [30].

Відомо, що мотиви – це складні динамічні системи, у яких здійснюється аналіз і оцінка альтернатив, вибір і прийняття рішень. Це майже завжди досить розлогі комплекси, і в навчальному процесі ми ніколи не маємо справу з проявом одного існуючого мотиву. До того ж мотиви не завжди до кінця усвідомлюються людьми, тож наше експериментальне дослідження проведене з метою з'ясувати, як військовий конфлікт впливає на

мотивацію студентів продовжувати навчання.

Мотивацію характеризують за багатьма ознаками (індикаторами), які є основою методів та методик її виявлення і вимірювання. До таких ознак належить когнітивна репрезентація – пряма оцінка власних уявлень людей про причини, особливості їх поведінки, інтереси, бажання тощо. Для цього використовують анкети, інтерв'ю, бесіди та інші методи. Мотиваційні стани виникають внаслідок численних взаємодій багатьох змінних (потреб, інтенсивності потягу, спонукальної цінності мети, очікувань організму, доступності відповідних реакцій, суперечливих мотивів, несвідомих факторів) [30].

Дослідження мотиваційних станів включає в себе різні методи та підходи, кожен з яких має свої переваги та обмеження. Ось деякі з них:

Анкетування та опитування. Це один з найпопулярніших методів, який використовується для вимірювання мотиваційних станів. Анкети можуть включати різноманітні питання, які дозволяють зрозуміти мотиваційні процеси особистості.

Інтерв'ю. Індивідуальні або групові інтерв'ю можуть допомогти глибше зрозуміти мотиваційні стани людей. Через діалог дослідники можуть отримати доступ до більш глибоких, суб'єктивних аспектів мотивації.

Психологічні тести. Існують різні стандартизовані тести та шкали, призначені для оцінки мотиваційних станів, такі як шкала внутрішньої мотивації або шкала само-ефективності.

Біологічні та фізіологічні методи. Ці методи включають в себе використання таких інструментів, як моніторинг серцевого ритму або аналіз рівня гормонів, для визначення мотиваційних станів на біологічному рівні.

Спостереження за поведінкою. Поведінкові спостереження дозволяють аналізувати, як люди діють у певних ситуаціях, що може дати інформацію про їх мотиваційні стани.

Експериментальні методи. Ці методи включають створення контрольованих умов, в яких досліджуються реакції людини на різні стимули або завдання, щоб визначити мотиваційні фактори.

Аналіз даних з соціальних мереж та інтернету: Цей сучасний підхід включає аналіз поведінки людини в інтернеті та соціальних мережах для виявлення мотиваційних патернів.

Кожен з цих методів може бути застосований в залежності від цілей дослідження та доступних ресурсів. Важливо також враховувати етичні аспекти при виборі методу дослідження мотиваційних станів.

Гіпотеза дослідження: рівень мотивації до навчання у студентів суттєво змінюється у відповідь на погіршення зовнішніх умов навчання, пов'язаних з війною.

Дані щодо вибірки. Дослідження проводилося на базі двох навчальних закладів: територіально максимально наближеному до зони бойових дій (Харківський Національний Університет імені В.Н. Каразіна, ХНУ) та максимально віддаленому (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, КПНУ) від прифронтової зони ЗВО. Відповідно було сформовано дві групи, експериментальна, де досліджувалась мотивація з урахуванням несприятливих зовнішніх оточуючих факторів і контрольна, де умови навчання наближені до довоєнних і вплив несприятливих зовнішніх умов не такий відчутний.

У дослідженні брали участь 2 групи студентів, майбутніх психологів, по 50 осіб у кожній, переважно жіночої статі, віком до 27 років. Метод відбору: випадковий, за власним бажанням кожного.

Зважаючи на складні умови, експеримент проводили дистанційно, за допомогою соц.мереж.

Використовувались наступні методики

1. Анкетування

Анкета має на меті оцінити загальний рівень мотивації студентів до навчання та виявляє рівень прояву мотивації досягнення успіху (низький,

середній, високий та дуже високий). Вона включає питання, що стосуються їхнього інтересу до предметів, бажання вчитися та відчуття власної компетентності. На кожне питання пропонується обрати відповідь. *Текст анкети (розроблено автором):*

1. Як сильно ви зацікавлені в навчанні зараз?

- Взагалі не зацікавлений(а) 0бал
- Мало зацікавлений(а) 1бал
- Помірно зацікавлений(а) 2бал
- Дуже зацікавлений(а) 3бал

2. Наскільки ви вважаєте навчання важливим у вашому житті в даний момент?

- Зовсім не важливим 0бал
- Не дуже важливим 1бал
- Помірно важливим 2бал
- Дуже важливим 3бал

3. Чи відчуваєте ви останнім часом задоволення від навчального процесу?

- Ніколи 0бал
- Іноді 1бал
- Часто 2бал
- Завжди 3бал

4. Як часто ви відчуваєте ентузіазм щодо вивчення нових тем?

- Ніколи 0бал
- Іноді 1бал
- Часто 2бал
- Завжди 3бал

5. Чи є у вас чіткий план щодо цілі щодо вашого навчання?

- Ні 0бал
- Не дуже чіткий 1бал
- Частково 2бал

- Саме план допомагає мені навчатись 3бал

Ключ:

0-3 бали – низький рівень

4-7 – середній рівень

8-11 – високий рівень

12-15 – дуже високий рівень

В таблиці, яку в подальшому ми користуємо для розрахунків високий та дуже високий рівень поєднані в одну категорію для спрощення порівняльного аналізу.

2. Методика з використанням Шкали Тривожності Бека

Шкала тривоги Бека являє собою простий для проходження та зручний для оцінки тривоги тест. Інтерпретація тесту не складна, робиться підрахунок балів за всіма питаннями, та має наступні оцінки: до 21б. – незначний рівень тривоги, 22-35б. – середня виразність тривоги, від 36б. – високий рівень тривоги.

Шкала тривоги Бека (англ. The Beck Anxiety Inventory, скор. BAI) – це клінічна тестова методика, яка призначена для скринінгу тривоги та оцінки ступеня її виразності. Вона складається з 21 твердження та розроблена аналогічно з методикою BDI (Шкала депресії Бека). Кожне з тверджень включає в себе один симптом або скаргу тривоги, та має оцінки: від 0-зовсім не стосується мене до 3-цілком про мене (нижче наведено приклад протоколу бланку для заповнення однією особою).

Шкала тривожності Бека (BAI) є визнаним інструментом для оцінки рівня тривожності. Вона містить 21 питання, кожне з яких оцінюється за 4-бальною шкалою від "зовсім не турбує" до "дуже сильно турбує".

Шкала тривожності Бека (BAI) є визнаним інструментом для оцінки рівня тривожності. Вона містить 21 питання, кожне з яких оцінюється за 4-бальною шкалою від "зовсім не турбує" до "дуже сильно турбує".

Шкала Тривоги Бека

Прізвище, ім'я _____ Вік _____ Дата дослідження _____

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

	0.Зовсім не гурбує	1.Злегка гурбує	2.Середньо гурбує	3.Дуже гурбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

0-5 норма

6-8 легкий рівень тривоги

9-18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високій рівень тривоги

$\Sigma =$

Рис. 2.1. Бланк для заповнення за шкалою Бека

Шкала тривожності Бека може бути ефективним інструментом для вимірювання навчальної мотивації студентів під час війни, хоча її основна функція – оцінка рівня тривожності, а не безпосередньо навчальної мотивації. Однак, в умовах війни, де рівень тривожності може суттєво впливати на здатність студентів зосередитися на навчанні, використання цього інструмента виправдане з кількох причин:

Шкала тривожності Бека допомагає ідентифікувати ступінь тривожності, яка може впливати на навчальну мотивацію. Високий рівень тривожності може пригнічувати здатність студентів до концентрації, планування та виконання навчальних завдань.

Розуміння рівня тривожності може допомогти в прогнозуванні потенційних труднощів у навчанні. Студенти з високим рівнем тривожності можуть потребувати додаткової підтримки або адаптації навчального процесу.

З інформацією про рівень тривожності студентів, навчальні заклади можуть адаптувати свої стратегії навчання, наприклад, шляхом включення методів зниження стресу або психологічної підтримки.

Виявлення високих рівнів тривожності дозволяє зосередитися на благополуччі студентів як основі для ефективного навчання, оскільки психологічне здоров'я є важливою передумовою успішної освіти.

Шкала тривожності Бека допомагає ідентифікувати студентів, які можуть потребувати індивідуальних підходів або специфічної допомоги, особливо у воєнний час.

У воєнний час, коли емоційне та психологічне навантаження на студентів збільшується, використання шкали тривожності Бека як частини комплексного підходу до оцінки та підтримки навчальної мотивації може бути особливо важливим.

3. Структуровані інтерв'ю (адаптація методики М.І. Алексєєвої «Дослідження мотивів навчальної діяльності»).

Інтерв'ю використовували для збору додаткових даних про особисті та навчальні умови студентів, їхні стратегії справляння зі стресом та інші фактори, які можуть впливати на їх мотивацію. Воно проводилось двічі – на початку експерименту та після впровадження психологічного комплексу підвищення навчальної мотивації з метою перевірки його дієвості.

Опитування проводилось у формі тестування, в якому після анкетування обирали відповідну групу мотивів з переліку складових

мотиваційної сфери навчання.

Перелік складається з:

- 1) соціальні мотиви (прагнення особистості через навчання зміцнити свій соціальний статус, розуміння суспільної значущості вивчення дисципліни);
- 2) соціально-особистісні мотиви (прагнення обійняти певну посаду після закінчення навчального закладу, отримувати гідну винагороду за свою працю, стати матеріально незалежною людиною);
- 3) пізнавальні мотиви (орієнтація на ерудицію, отримання задоволення від самого процесу пізнання);
- 4) мотиви самоосвіти (намагання здобути додаткові знання, пізнати нове);
- 5) інші мотиви.

Інструкція: «В цій анкеті перераховано причини, які можуть пояснити Ваше прагнення вчитися якомога краще; біля кожного номера пункту анкети зазначте свою відповідь таким чином:

- причина дуже важлива, саме через неї я вчусь ++
 не дуже важлива причина, але також відіграє роль +
 не знаю, про таку не думав 0
 не має для мене важливого значення –
 не має для мене ніякого значення – –».

Я навчаюсь оскільки:

1. Хочу розширити свій кругозір, краще орієнтуватися у оточуючій дійсності.
2. Хочу у майбутньому отримувати високу заробітну платню.
3. Хочу знати закони розвитку природи, суспільства.
4. Оволодіння знаннями — обов'язок студента.
5. Без навчання неможливо розвинути свої розумові здібності.
6. Інакше будуть неприємності в коледжі та вдома.
7. Такий порядок: батьки працюють, діти навчаються.

8. Хочу відповідати сучасному рівню життя.
9. Подобається дізнаватись нове.
10. Знання допомагають спілкуватися на різноманітні теми.
11. Вища освіта допоможе отримати обрану мною професію.
12. Хочу підготуватися до магістратури.
13. Нашій країні потрібні освічені та всебічно розвинені люди.
14. Знання дають почуття впевненості в собі.
15. Хочу оволодіти способами самостійної роботи над собою, щоб вдосконалюватися далі.
16. Хочу бути освіченою, культурною людиною.
17. Думаю, що диплом про вищу освіту забезпечить мені деякі переваги у
18. Хочу мати забезпечене майбутнє.
19. В коледжі, у спілкуванні із своїми товаришами та викладачами перевіряєш правильність своїх поглядів, вчинків.
20. ЗВО допомагає виробити власні погляди на оточуючий світ, суспільство, політику, культуру.
21. Вища освіта — гарна основа для будь-якої професії.
22. Вчитися примушують.
23. В студентські роки з'являються дійсні друзі.
24. Вища освіта забезпечить мені певну позицію у суспільстві.

Обробка результатів. Переведіть символічні відповіді у систему балів за принципом:

«+ +» оцінюється в 5 балів, «+» — 4 бали, «0» — 3 бали, «-» — 2 бали, «- -» — 1 бал.

Ключ до методики.

- 1) суспільні мотиви: 4, 8, 13
- 2) пізнавальні мотиви: 1, 3, 9
- 3) мотиви професійного становлення: 11, 12, 21
- 4) мотиви особистісного становлення: 14, 16, 24

- 5) комунікативні мотиви: 10, 19, 23
- 6) мотиви самовиховання: 5, 15, 20
- 7) формальні мотиви: 6, 7, 22
- 8) утилітарні мотиви: 2, 17, 18.

Підрахуйте суму балів по кожній з 8 груп мотивів. Таким чином, виявіть домінуючі групи мотивів з описаного переліку складових мотиваційної сфери навчання.

Структуровані інтерв'ю являють собою ефективний інструмент для вимірювання навчальної мотивації студентів під час війни, оскільки вони дозволяють отримати глибоке розуміння індивідуальних переживань і думок студентів. В умовах війни, коли студенти можуть відчувати сильний емоційний тиск та стрес, структуровані інтерв'ю дозволяють виявити, як ці фактори впливають на їхню мотивацію до навчання.

Цей метод дає змогу дослідити конкретні перешкоди та труднощі, з якими стикаються студенти в навчанні під час війни, включаючи емоційні бар'єри, зміни у життєвих пріоритетах та загальну нестабільність умов життя. Крім того, структуровані інтерв'ю можуть допомогти виявити специфічні потреби студентів, що є критично важливим для адаптації навчальних програм та стратегій підтримки з боку освітніх закладів.

Використання структурованих інтерв'ю також сприяє встановленню довірчих відносин між дослідниками або викладачами та студентами, що є особливо цінним у періоди кризи та невизначеності. Це допомагає студентам відчувати, що їхні думки та переживання важливі та беруться до уваги, що може позитивно вплинути на їх загальне емоційне благополуччя та навчальну мотивацію.

2.2. Проведення дослідження особливостей мотивації навчання студентів в умовах проявів зовнішньої воєнної агресії

1. Анкетування

Мотивація досягнення успіху може проявлятися на різних рівнях – низькому, середньому та високому. Кожний з цих рівнів характеризується певними особливостями та поведінковими проявами:

Низький рівень мотивації досягнення успіху:

Особистісні характеристики: Люди з низьким рівнем мотивації часто мають низьку самооцінку та відсутність упевненості у власних силах.

Ставлення до завдань: Такі особи схильні уникати складних завдань або викликів, вибираючи легкі задачі, де ризик невдачі мінімальний.

Реакція на невдачі: Вони часто переживають сильні негативні емоції після невдач та можуть використовувати ці невдачі як підтвердження власної некомпетентності.

Середній рівень мотивації досягнення успіху:

Особистісні характеристики: Люди з середнім рівнем мотивації частіше мають збалансовану самооцінку і реалістичне розуміння своїх сильних і слабких сторін.

Ставлення до завдань: Вони здатні взяти на себе виклики, але можуть вагатися між завданнями, що вимагають високого рівня зусиль та тими, що мають низький ризик невдачі.

Реакція на невдачі: Такі люди зазвичай здатні адекватно реагувати на невдачі, використовуючи їх як можливість для навчання та розвитку.

Високий рівень мотивації досягнення успіху:

Особистісні характеристики: Особи з високим рівнем мотивації часто мають сильну внутрішню упевненість і високу самооцінку.

Ставлення до завдань: Вони схильні шукати та вибирати виклики завдання, які вимагають значних зусиль і мають високий ризик невдачі, але

також і високий потенціал для досягнення значущих результатів.

Реакція на невдачі: Люди з високим рівнем мотивації зазвичай використовують невдачі як стимул для подальшого розвитку та досягнення кращих результатів у майбутньому.

Кожен рівень мотивації досягнення успіху має свої особливості, і важливо враховувати ці відмінності, особливо в контексті освіти, професійного розвитку та особистісного зростання.

За результатами анкетування рівень прояву мотивації досягнення успіху (низький, середній, високий та дуже високий) у опитаних двох груп можна презентувати у вигляді таблиці (таблиця 2.1.):

Таблиця 2.1.

**Рівень прояву мотивації досягнення успіху
за результатами анкетування**

Рівень мотивації	Експериментальна група, осіб	%	Контрольна група, осіб	%
Низький	10	20	3	6
Середній	15	30	13	26
Високий	20	40	18	36
Дуже високий	5	10	16	32

Як видно з табл. 2.1, низький рівень мотивації у експериментальній групі складає 20% опитуваних, а у контрольній – 6% опитуваних.

Середній рівень мотивації у експериментальній групі складає 30% опитуваних, а у контрольній – 26% опитуваних, високий рівень мотивації у експериментальній групі складає 40% опитуваних, а у контрольній – 36% опитуваних.

Дуже високий низький рівень мотивації у експериментальній групі

складає 10% опитуваних, а у контрольній – 32% опитуваних.

Шкала оцінки рівня тривожності виявила наступні результати в першій (експериментальній) групі показана на рис 2.1.

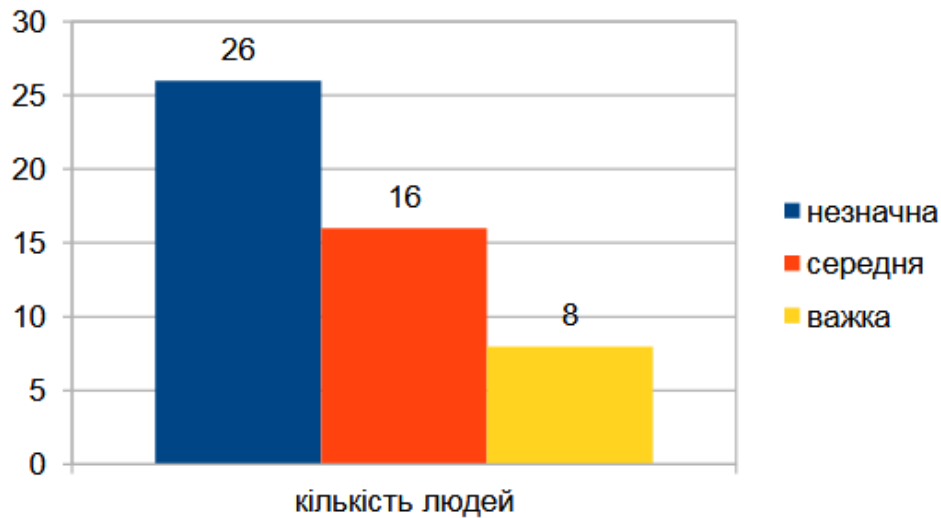


Рис 2.1. Рівень тривожності за Шкалою Бека у 1 групі (Е)

Із результатами другої групи можна ознайомитись на діаграмі на рис 2.2.

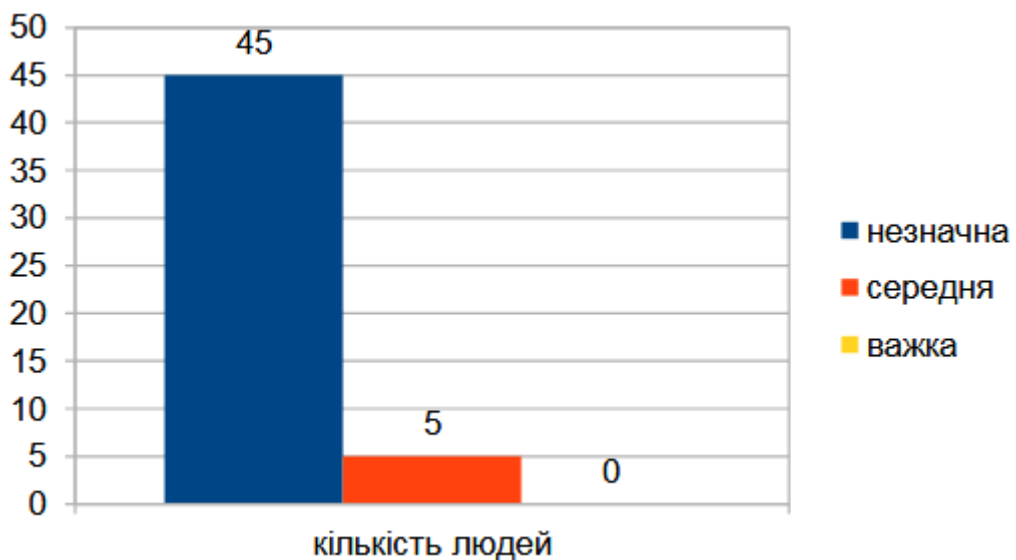


Рис 2.2. Рівень тривожності за шкалою Бека у 2 групі (К)

Порівнюючи результати між двома групами ми бачимо, що кількість студентів із незначним рівнем тривоги в другій групі на 19 осіб більший. Говорячи про середній рівень, також кількість респондентів в другій групі більша на 11 осіб аніж в першій групі, в той час як важкого ступеня тривоги в другій групі опитуваний не спостерігається взагалі. З цього можна зробити висновок що рівень тривоги в групі студентів майбутніх психологів, які навчаються ближче до зони бойових дій значно вищий, аніж у студентів з більш віддалених територій.

Підвищений рівень тривоги у студентів, які навчаються ближче до зони бойових дій, може значно впливати на їх навчальну мотивацію. Тривога, особливо пов'язана з безпосередньою загрозою безпеці, зазвичай призводить до зниження концентрації та уваги. Це може відволікати студентів від навчання, оскільки вони можуть відчувати, що потрібно бути постійно насторожі через небезпечну ситуацію навколо.

Також тривожні стани можуть викликати емоційне вигорання та психологічну втомленість, що ускладнює для студентів зосередження на навчальному матеріалі.

Вони можуть відчувати, що навчання є менш важливим або навіть беззначним у порівнянні з проблемами безпеки та виживання.

Крім того, тривога часто спричиняє зниження самооцінки та самоефективності, що може негативно вплинути на мотивацію студентів до досягнення академічних цілей. Вони можуть відчувати себе безсилами щодо контролю над своїм життям і освітою в контексті невизначеності та хаосу.

Освітні установи та викладачі, які працюють з такими студентами, повинні враховувати ці чинники та намагатися забезпечити додаткову підтримку. Це може включати гнучкість у навчальних вимогах, психологічну підтримку, а також створення безпечного та підтримуючого навчального середовища.

3. Структуроване інтерв'ю

На третьому етапі на початку експерименту ми провели опитування студентів, майбутніх психологів, обох груп, щодо мотивів їх навчання.

Мотиви навчання відіграють важливу роль у визначенні успішності та навчальної мотивації студентів. Різні типи мотивів мають різноманітний вплив на процес навчання.

Соціальні мотиви, такі як бажання бути прийнятим у групі чи досягнення соціального визнання, можуть стимулювати студентів до навчання для зміцнення соціальних зв'язків або підтвердження свого статусу. Такі мотиви можуть спонукати студентів бути більш активними у групових проєктах та спільних діяльностях, але іноді можуть призводити до поверхневого засвоєння матеріалу, якщо основна мета – виключно соціальне визнання.

Соціально-особистісні мотиви, які включають розвиток особистості та самореалізацію, часто спрямовані на глибше розуміння матеріалу та розвиток критичного мислення. Студенти з такими мотивами можуть бути більш мотивованими до навчання, оскільки вони прагнуть до особистісного зростання та самовираження через освіту.

Пізнавальні мотиви, які включають інтерес до предмета та бажання знати більше, є особливо важливими для академічної успішності. Студенти, які навчаються через пізнавальні мотиви, часто мають глибоке розуміння матеріалу та високий рівень зацікавленості в навчанні, що сприяє їх академічній успішності.

Мотиви самоосвіти, які пов'язані з самостійним вивченням та особистим розвитком, сприяють розвитку незалежності та відповідальності у навчанні. Такі студенти зазвичай більш самодисципліновані та організовані, що також позитивно впливає на їхню успішність.

Загалом, різноманітні мотиви навчання взаємодіють, формуючи загальний рівень навчальної мотивації студента. Важливо, що освітній процес та навчальне середовище враховують і підтримують ці різноманітні мотиви, щоб максимально сприяти успішності та задоволенню від навчання.

Опитування проводилось засобами соцмереж. Отримані відповіді були розподілені за такими рівнями (таблиця 2.2):

Таблиця 2.2.

Опитування щодо мотивів навчання в обох групах

Категорія	Експериментальна група на початку експерименту	Контрольна група на початку експерименту
соціальні мотиви	9	5
соціально-особистісні мотиви	78	71
пізнавальні мотиви	4	12
мотиви самоосвіти	5	10
інші мотиви	4	2

Як бачимо, більшість студентів керується прагненням використовувати здобуті знання для кар'єрного зростання, розглядає їх у суто утилітарному, практичному аспекті:

- 1) соціальні мотиви – Е9 та К 5 %;
- 2) соціально-особистісні мотиви – Е 78 та К 71%;
- 3) пізнавальні мотиви – Е 4 та К 12 %;
- 4) мотиви самоосвіти – Е 5 та К 10 %;
- 5) інші мотиви – Е 4 та К 2 %.

Війна може значно деформувати та змінити мотиви навчання, оскільки вона створює умови екстремального стресу, невизначеності та потенційної травми. Ось деякі зі способів, якими це може відбуватися:

Приоритети та безпека: в умовах війни основним пріоритетом стає фізична безпека і виживання, що може зменшити мотивацію до навчання. Студенти можуть відчувати, що освіта є менш важливою або навіть недоцільною в порівнянні з необхідністю захисту себе та своїх близьких.

Емоційний вплив: війна часто призводить до підвищення рівня стресу, тривоги та депресії. Ці емоційні стани можуть впливати на здатність

студентів зосереджуватися та мотивувати себе до навчання.

Зміна кар'єрних орієнтацій: мотиви, пов'язані з кар'єрними амбіціями та майбутнім працевлаштуванням, можуть змінюватися. Студенти можуть почати сприймати певні професії як більш або менш релевантні та важливі у контексті військових дій.

Переоцінка цінностей: війна може спонукати студентів переосмислити свої життєві цінності та переорієнтувати мотиви навчання. Вони можуть відчувати більшу потребу в навчанні, яке пов'язане з соціальною відповідальністю, гуманітарною допомогою або відновленням миру.

Логістичні та ресурсні обмеження: обмежений доступ до освітніх ресурсів, збої у роботі навчальних закладів, проблеми з інтернетом або електропостачанням – усе це може зменшити можливості для навчання та знизити мотивацію.

Соціальна підтримка та спільнота: студенти можуть відчувати потребу в більшій соціальній підтримці. Мотиви, пов'язані з належністю до групи та спільноти, можуть стати більш актуальними.

Моральні та етичні дилеми: студенти можуть стикатися з моральними та етичними дилемами, які впливають на їхнє сприйняття навчання та освіти загалом.

Враховуючи ці зміни, освітні інституції та викладачі повинні бути готові адаптувати свої підходи та стратегії, щоб забезпечити підтримку студентів у цих складних умовах.

РОЗДІЛ III.
РЕАЛІЗАЦІЯ КОМПЛЕКСУ ЗАСОБІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ
ПРИЙОМІВ ПІДВИЩЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ

3.1. Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи

Виявимо наявність чи відсутність кореляції між рівнем мотивації та рівнем тривожності в групах за даними наших таблиць (див. табл 3.1 та 3.2.).

Таблиця 3.1.

Кореляція між рівнем мотивації в групах

Рівень мотивації	Експериментальна група, осіб	%	Контрольна група, осіб	%
Низький	10	20	3	6
Середній	15	30	13	26
Високий	25	50	34	68

Таблиця 3.2.

Кореляція між рівнем рівнем тривожності в групах

Рівень тривожності	Експериментальна група, осіб	%	Контрольна група, осіб	%
Низький	26	52	45	90
Середній	16	32	5	10
Дуже високий	8	16	0	0

Проведемо розрахунки для перевірки гіпотези.

Тест Хі-квадрат використовується для порівняння очікуваних та спостережуваних частот у категорійних змінних. У цьому випадку, ми порівнюємо рівні мотивації між експериментальною та контрольною

групами.

Результати тесту Хі-квадрат для рівнів мотивації та тривожності виглядають наступним чином:

Мотивація:

В даному випадку отримуємо:

$$E_{11} = E_{12} = 6,5; E_{21} = E_{22} = 14; E_{31} = E_{32} = 29,5;$$

Хі-квадрат: 5.28

p-значення: 0.000811

p-значення (0.000811) є значно меншим за 0.05, що свідчить про статистично значущу різницю в рівнях мотивації між експериментальною та контрольною групами. Це підтверджує гіпотезу про суттєву зміну рівня мотивації у відповідь на погіршення зовнішніх умов навчання, пов'язаних з війною.

Тривожність:

$$E_{11} = E_{12} = 35,5; E_{21} = E_{22} = 10,5; E_{31} = E_{32} = 4;$$

Хі-квадрат: 18.85

p-значення: 0,00136

p-значення (0,00136) також значно менше за 0.05, що вказує на статистично значущу різницю в рівнях тривожності між групами. Це може свідчити про вищий рівень тривожності у студентів, які знаходяться ближче до зони бойових дій.

Ці результати підтримують нашу гіпотезу про значний вплив зовнішніх умов, пов'язаних з війною, на мотивацію та тривожність студентів.

Коефіцієнт кореляції Спірмена обчислюється за формулою:

$$R = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^3 d_i^2}{n(n^2 - 1)},$$

де $d_i = x_i - y_i$ - різниця рангів для і-го об'єкта спостереження.

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

Таблиця 3.3.

**Показники рівнів мотивації та тривожності в ЕГ
(експериментальна група, осіб)**

	Низький	Середній	Високий
Рівень мотивації	10	15	25
тривожності	26	16	8

Таблиця 3.4.

Показники рівнів мотивації та тривожності в КГ (контрольна група, осіб)

	Низький	Середній	Високий
Рівень мотивації	3	13	34
тривожності	45	5	0

$$R_1 = 1 - 6 * (256 + 1 + 289) / (3 * 8) = -135,5$$

$$R_2 = 1 - 6 * (4764 + 64 + 1156) / (3 * 8) = -1495$$

$$r_1 = \frac{((10 - 16,67) * (26 - 16,67) + (15 - 16,67) * (16 - 16,67) + (25 - 16,67) * (8 - 16,67))}{(((10 - 16,67)^2 + (15 - 16,67)^2 + (25 - 16,67)^2) * ((26 - 16,67)^2 + (16 - 16,67)^2 + (8 - 16,67)^2))^{0,5}} = -0,968$$

$$r_2 = \frac{((3 - 16,67) * (45 - 16,67) + (13 - 16,67) * (5 - 16,67) + (34 - 16,67) * (0 - 16,67))}{(((3 - 16,67)^2 + (13 - 16,67)^2 + (34 - 16,67)^2) * ((45 - 16,67)^2 + (5 - 16,67)^2 + (0 - 16,67)^2))^{0,5}} = -0,811$$

Результати кореляційного аналізу Спірмена для обох груп:

1. Експериментальна група (Харківський Національний Університет):

Кореляційний коефіцієнт: -135,5 ; р-значення: -0.968

2. Контрольна група (Кам'янець-Подільський національний університет):

Кореляційний коефіцієнт: -1495; р-значення: -0.811

Кореляційні коефіцієнти у обох групах вказують на сильну негативну кореляцію між рівнями тривожності та мотивації. Це означає, що зі збільшенням рівня тривожності спостерігається зниження рівня мотивації. р-значення в обох випадках свідчить про те, що ці зв'язки є статистично значущими.

Такі результати свідчать про те, що в умовах війни, коли тривожність серед студентів зростає, їхня мотивація до навчання суттєво знижується, що підтверджує нашу гіпотезу. Отже, можемо вважати ці результати важливими для розуміння впливу екстремальних зовнішніх умов, таких як війна, на психологічний стан та навчальну мотивацію студентів.

3.2. Складання та апробація психологічного комплексу підвищення навчальної мотивації студентів під час війни\

Усе, що відбувається з нами зараз, ми переживаємо на тілесному, емоційному та когнітивному (інтелектуальному) рівнях. Тому психологи рекомендують відслідковувати та стабілізувати свій стан на цих трьох рівнях.

I. Тіло: режим, фізичні навантаження та гігієна

II. Думки. Думки не дорівнюють реальності. Потрібно відслідковувати потік непродуктивних, катастрофічних думок. Розділяти себе та думку: не я пропав (-ла), а я ДУМАЮ, що я пропав (-ла). Коли ви розумієте, що ви думаєте, з цим вже можна працювати, змінюючи спосіб мислення. Допомагає також практика зміщення фокусу з думок про те, як все погано зараз на думки про те, що можна зробити, щоб покращити ситуацію та складання планів на майбутнє.

III. Емоції: пережити всі, але не дати собою оволодіти

Гнів настає як наслідок усвідомлення змін. Дратівливість і злість, пошук винних та відчуття несправедливості – особливо гострі у цей період. Ненависть та злість – адекватна і енергетична реакція. Відсутність будь яких

емоцій – також нормальна реакція. Не потрібно вимагати від себе співчуття або будь-яких інших емоцій, якщо їх немає. Не потрібно звинувачувати себе в беземоційності – це своєрідна захисна реакція, яка за якийсь час мине.

На основі проведеного емпіричного дослідження та отриманих результатів було розроблено тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня тривоги у студентів та стимулювання навичок регуляції мотиваційних механізмів з метою підвищення рівня навчальної мотивації.

Програма складається із 6 занять. Тривалість кожного заняття: 60 - 90 хвилин. Заняття проводяться 1-2 рази на тиждень. Програма передбачає роботу із групою з 8-12 осіб дистанційно.

Розклад Програми зниження тривоги та підвищення рівня навчальної мотивації студентів під час воєнного часу засобами взаємодії, комунікації та активізації саморегулюючих навичок поведінки наведено в таблиці 3.5.

Перше заняття було спрямовано на знайомство учасників тренінгу, формування у них позитивної мотивації до занять та розробку правил поведінки під час проходження програми.

У вступній частині було підкреслено, що в сучасному світі, який характеризується швидкими змінами та високим рівнем невизначеності, особливо у контексті конфліктів та військових дій, важливою задачею є підтримка психологічного благополуччя та навчальної мотивації студентів. Зазначено, що Програма спрямована на зниження рівня тривоги та підвищення мотивації студентів, що є ключовими факторами ефективного навчального процесу.

Метою програми є надання студентам інструментів та методик, які допоможуть їм управляти своїми емоціями, підвищити рівень концентрації та впевненості у своїх навчальних здібностях. Це досягається через розробку навичок саморегуляції та самоорганізації.

Таблиця 3.5.

Програма зниження тривоги та підвищення рівня навчальної мотивації студентів під час воєнного часу засобами взаємодії, комунікації та активізації саморегулюючих навичок поведінки (участь в програмі проводиться дистанційно за допомогою сучасних комп'ютерних технологій та сучасних засобів комунікації)

№	Етап	Мета	Зміст	Час
1.	Вступне заняття	Формування позитивної мотивації до занять, розробка правил	Вправи, спрямовані на розвиток довольного регулювання поведінки	1 год.
2.	Пізнай себе!	Формування інтересу до особистості, згуртованості групи, актуалізація рефлексивних процесів	Вправи, спрямовані на передачу навичок, що знижують стресогенність (прийняття критики)	1,5 год.
3.	Psycho	Знайомство з різними видами емоцій та почуттів, відображення власних емоційних переживань та станів, формування адекватних способів вираження негативних почуттів та емоцій	Вправи, спрямовані на корекцію неконструктивних стереотипів поведінки (основи нейрографіки))	1 год.
4.	Моя воля	Знайомство з поняттями воля, мотив, цілі, план, усвідомлення ролі звичок у житті людини, неадекватності деяких способів своєї поведінки, формування уявлення про вольові якості, навчання способів їх розвитку, самостійного прийняття рішень	Вправи, спрямовані на освоєння прийомів аутогенного тренування (засоби самопомоги)	1 год.
5.	Я та мої зв'язки	Знайомство з формами взаємодії, формування навичок спілкування, навчання успішної взаємодії, адекватного вирішення конфліктних ситуацій	Вправи, спрямовані на передачу навичок, що знижують стресогенність (конструктивне вирішення конфліктів)	1,5 год.
6.	Підсумкове заняття	Підбиття підсумків всього циклу занять, узагальнення здобутого досвіду	Вправи, спрямовані на зняття тривожності, навчання навичок релаксації, відпрацювання навичок формування позитивних установок	1,5 год.

Для формування позитивної мотивації до занять серед студентів, які навчаються в умовах війни, важливо розробити набір правил та стратегій, спрямованих на зниження рівня стресу та підтримку психологічного благополуччя. Ось кілька рекомендацій, які було надано під час першого заняття:

1. Регулярність і послідовність: Встановіть чіткий розпорядок дня, що включає час для навчання, відпочинку та рекреаційної діяльності. Регулярний розпорядок допоможе знизити рівень стресу та надасть відчуття контролю.
2. Обмеження інформаційного потоку: Уникайте надмірного споживання новин, особливо тих, що стосуються військових дій. Визначте конкретний час дня для перегляду новин та обмежте його тривалість.
3. Активність та вправи: Регулярні фізичні вправи та прогулянки на свіжому повітрі сприяють зниженню рівня стресу та покращують настрій.
4. Техніки релаксації та медитації: Використовуйте техніки глибокого дихання, медитації та йоги для заспокоєння розуму та тіла.
5. Підтримка спілкування: Підтримуйте зв'язок з сім'єю, друзями та одногрупниками. Спілкування є важливим для підтримки емоційного здоров'я.
6. Позитивні афірмації та самоусвідомленість: Практикуйте позитивне мислення та самоафірмації, щоб підтримувати оптимістичний настрій.
7. Час на самоосвіту та хобі: Відведіть час для занять, які приносять задоволення та допомагають розслабитися, таких як читання, малювання або музика.
8. Баланс між навчанням та відпочинком: Не перевантажуйте себе навчанням. Важливо знайти баланс та забезпечити достатньо часу для відпочинку та релаксації.
9. Професійна психологічна підтримка: Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися зі стресом, не соромтеся звернутися за професійною

психологічною допомогою.

10. Визначення пріоритетів та гнучкість: Будьте гнучкими щодо своїх навчальних цілей та планів. Розумійте, що умови війни вимагають адаптації та можливих змін у ваших планах.

Ці правила мають на меті допомогти студентам підтримувати психологічне здоров'я та позитивну мотивацію до навчання, незважаючи на складнощі, пов'язані з військовими діями та їх наслідками.

В практичній частині було опрацьовано комплекс вправ для розвитку довільного регулювання поведінки:

- дихальні вправи: регулярне виконання дихальних вправ допомагає знижувати рівень стресу та тривожності. вправи на глибоке дихання сприяють релаксації та покращують концентрацію.
- техніки медитації та міндфулнес: щоденна практика міндфулнес та медитації допомагає у розвитку здатності зосереджуватися та управляти своїми думками, що є важливим для саморегуляції поведінки.
- встановлення реалістичних цілей та планування: навчання студентів встановлювати короткострокові та довгострокові цілі, а також розробка плану їх досягнення сприяє збільшенню мотивації та самоорганізації.
- вправи на усвідомленість: вправи, які спрямовані на розвиток усвідомленості власних емоцій, думок та поведінки, допомагають студентам краще розуміти та управляти своїми внутрішніми станами.
- тайм-менеджмент: освоєння технік ефективного управління часом допомагає студентам оптимізувати свій робочий процес, що знижує рівень стресу та підвищує продуктивність.
- техніки самоафірмації: регулярне використання позитивних самоафірмацій допомагає підвищувати самооцінку та впевненість у власних силах, що є важливим для мотивації.

Цей комплекс вправ має на меті забезпечити студентам інструменти для кращого самоконтролю та ефективного управління емоціями і часом, що

є ключовими для успішного навчання, особливо в умовах війни.

На другому занятті ми продовжили згуртовування групи, формували інтерес до особистості та виконували вправи, спрямовані на зниження тривожності.

Для формування інтересу до особистості та згуртованості студентської групи через актуалізацію рефлексивних процесів, важливо створити середовище, де кожен студент може відчувати себе почутим та зрозумілим. Організація спільних рефлексивних занять, де студенти мають можливість поділитися своїми думками та переживаннями, може сприяти цьому. Під час таких зустрічей корисно обговорювати не тільки академічні теми, але й особисті історії, досвід та відчуття, що сприяє взаєморозумінню і підтримці між студентами.

Також важливо включити в програму вправи на самопізнання та самоаналіз, які допоможуть студентам краще розуміти себе та свої мотивації. Це може бути, наприклад, написання щоденників, де студенти фіксують свої думки, почуття, успіхи та труднощі.

Залучення студентів до процесу взаємного навчання та обміну досвідом також є ефективним засобом актуалізації рефлексивних процесів. Це може бути реалізовано через спільні проекти, дискусійні групи та інші форми колаборативної роботи.

Нарешті, стимулювання відкритого та підтримуючого діалогу в групі, де кожен студент може висловлювати свої думки без страху бути засудженим, допомагає зміцнити відчуття спільноти та взаємопідтримки серед студентів.

Для другого заняття підготовлено та застосовано комплекс вправ, які спрямовані на передачу навичок зниження стресогенності, особливо у контексті прийняття критики:

Рольові ігри на прийняття критики. Організовано рольові ігри, де учасники чергуються у ролях критика та отримувача критики. Це допомагає розвивати усвідомлене ставлення до критики та вчитися конструктивно

реагувати на неї.

Тренування зворотного зв'язку. Пропрацьовано вправи, де учасники надають та отримують зворотний зв'язок. Під час виконання вправ вчили правильно формулювати критику, щоб вона була конструктивною, а не деструктивною.

Вправи на розвиток емоційного інтелекту. Використано вправи, які сприяють розумінню та управлінню власними емоціями: медитації, дихальні техніки, вправи на усвідомленість.

Техніки самоаналізу та саморефлексії. Проведено навчання аналізувати свої реакції на критику. Студентам запропоновано вести щоденник, де фіксують свої почуття та думки після отримання критики та аналізують, як можна було б краще реагувати.

Техніки афірмації та позитивного мислення. Вчили студентів використовувати афірмації та позитивне мислення для підтримки власної самооцінки та самоповаги, особливо після ситуацій, коли вони отримали критику.

Дискусії та аналіз реальних ситуацій. Наприкінці заняття проведено дискусії, де аналізували реальні випадки отримання критики, і обговорювали, як можна було б краще впоратися з такими ситуаціями – кожен поділився цікавим досвідом.

Техніки зниження стресу. Надано рекомендації щодо використання технік зниження стресу, такі як регулярні фізичні вправи, достатній сон, збалансоване харчування, та методів релаксації, які допомагають знизити загальний рівень стресу.

Ці вправи допоможуть студентам розвинути навички, які не тільки допоможуть їм краще сприймати критику, але й загалом сприятимуть зниженню рівня стресу та підвищенню стресостійкості.

На третьому занятті учасники тренінгу навчалися контролювати та адекватно виражати свої емоції та почуття.

Знайомство з різними видами емоцій та почуттів, відображення

власних емоційних переживань, а також формування адекватних способів вираження негативних емоцій мають велике значення для зниження рівня тривожності, особливо в умовах війни.

Коли студенти навчаються розпізнавати та називати свої почуття, це сприяє розвитку емоційної грамотності, яка є ключовою для ефективного емоційного саморегулювання. Наприклад, здатність відрізнити стрес від тривоги може допомогти у виборі більш ефективних стратегій впорядкування цих станів.

Відображення власних емоційних переживань, наприклад через щоденникові записи або мистецьку діяльність, дозволяє студентам зовнішньо виразити те, що вони відчують, замість того, щоб замикати ці емоції всередині. Це може бути як написання віршів про свої почуття, так і малювання або створення музики, що відображає їхній емоційний стан.

Крім того, формування адекватних способів вираження негативних почуттів та емоцій є важливим для психічного здоров'я. Наприклад, вивчення технік асертивного спілкування допомагає студентам виражати свої негативні емоції, такі як розчарування або гнів, у здоровий та конструктивний спосіб, без пошкодження відносин з іншими.

Загалом, розвиток цих навичок не тільки допомагає студентам краще управляти своїми емоціями в умовах війни, але й зменшує загальний рівень тривожності, сприяючи більш здоровому та продуктивному навчальному досвіду.

Розуміння та керування емоціями є критично важливими для студентів, особливо в умовах війни, де вони можуть зіткнутися з підвищеним рівнем стресу та тривожності. Глибоке знайомство з різними видами емоцій та почуттів, вміння адекватно виражати свої емоції, а також розвиток навичок рефлексії та самоаналізу є ключовими елементами емоційного благополуччя та зниження рівня тривожності.

Розпізнавання та названня емоцій дозволяє студентам краще розуміти свої внутрішні переживання. Знання про те, що таке страх, тривога,

розчарування, гнів, радість чи сум, допомагає їм ідентифікувати власні почуття та розрізнити їх одне від одного. Наприклад, здатність відрізнити відчуття тривоги від звичайного нервування може допомогти вибрати ефективні способи впорядкування цього стану, знизити його вплив на повсякденне життя та навчання.

Відображення власних емоційних переживань через творчість або письмові вправи може бути чудовим способом зовнішньої експресії та обробки емоцій. Так, ведення щоденника, де студенти описують свої щоденні переживання, міркування, відчуття та реакції на різні події, може допомогти їм краще розібратися в своїх емоціях. Також це може включати мистецькі заняття, такі як живопис, скульптура або музика, які дозволяють виразити почуття, які можуть бути складно артикулювати словами.

Адекватне вираження негативних емоцій також є важливим. Навчання технікам асертивного спілкування допоможе студентам виражати свої почуття, наприклад, розчарування або гнів, у спосіб, який не шкодить їх відносинам з іншими та не погіршує їх власний емоційний стан. Наприклад, вміння висловлювати свої потреби та почуття без агресії або пасивності є ключовим у побудові здорових соціальних взаємин та підтримки психічного благополуччя.

Окрім того, регулярні заняття, спрямовані на розвиток самосвідомості та саморефлексії, можуть допомогти студентам аналізувати свої реакції на стресові ситуації, вчитися з них та розвивати ефективні стратегії їх подолання. Така рефлексія може включати аналіз того, як певні події впливають на їхні емоції, які думки або переконання сприяють підвищенню стресу, та як можна змінити свої реакції, щоб більш ефективно впоратися з цими емоціями.

В цілому, розвиток навичок розуміння, вираження та керування емоціями не тільки допомагає студентам знизити рівень тривожності, але й сприяє загальному психологічному благополуччю, покращує якість навчального процесу та сприяє ефективній адаптації до складних умов життя.

Практичний блок третього заняття включав знайомство з основами нейрографіки. Нейрографіка – це спеціальна методика, яка допомагає людині пізнати себе та скоригувати своє майбутнє. У її основі лежить, здавалося б, простий малюнок. Але саме завдяки ньому людина здатна оцінити своє життя, впоратися зі страхами, а також реалізувати мрії. Для цього варто лише зосередитись на існуючій проблемі чи поставленій меті, перенісши свої думки та емоції на папір.

Іншими словами, нейрографіка є певним видом малювання, за допомогою якого можна створити унікальні зображення. Також, завдяки цьому методу, можна зняти напругу та вирішити свою проблему, позбавляючись стресів.

Нейрографіка – це різновид роботи з підсвідомістю, яка ідеально підходить для покращення внутрішнього Нейрографіка – фото 2душевного стану людини. Його засновником є Павло Михайлович Піскар'юв, який близько шести років тому відкрив це поняття для суспільства. Воно містить у собі значення двох незалежних слів:

перше слово – це нейро, що означає роботу головного мозку людини; друге слово – графіка, яке передбачає малювання різних елементів та зображень загалом.

В основу методу Павлом Піскар'ювим покладено відображення об'єктивної реальності у вигляді малюнка. Застосовувати його просто, і він дає приголомшливі результати. Цей метод ефективно працює у всьому світі і за такий короткий проміжок часу набув величезної популярності. Його часто використовують у таких сферах як:

- освіта;
- терапія;
- педагогіка;
- мистецтво.

Психологічні проблеми, які можна вирішити за допомогою нейрографіки:

- звільнення від різноманітних стресів;
- зняття напруги;
- досягнення поставленої мети;
- розкриття людського потенціалу;
- згладжування конфліктних ситуацій у сім'ї та колективі;
- позбавлення від вад фігури;
- залучення удачі;
- виконання заповітних бажань;
- звільнення від страхів;
- залучення фінансового та кар'єрного зростання;
- зміна сприйняття навколишнього світу та безліч інших проблем.

Створення малюнків у нейрографії здійснюється завдяки використанню наступних елементів:

- нейрографічної лінії;
- кругових фігур;
- квадратів;
- трикутників;
- додаткові елементи.

Кожна лінія та фігура при малюванні мають певні значення. Найголовнішим елементом у нейрографії є лінія, напрямок якої передбачити неможливо. Її малюють на аркуші паперу плавно з будь-якої точки, не створюючи гострих кутів. Найчастіше зображують лініями, що асоціюються з такими образами як:

- коренева система рослин;
- гілки дерев;
- контури водойм;
- блискавки.

Фігури в нейрографії означають:

- коло – це символ гармонійності, захищеності та завершеності;

- трикутник – символізує динаміку руху, його напрямок та мотивацію;
- квадрат – означає збалансованість і довговічність, відволікає від тривожних думок та різноманітних переживань, стабілізуючи емоції;
- додаткові елементи – це результат поєднання основних фігур у малюнку, наприклад, зірка із трикутників або спіраль із кіл.

Щоб малювати зображення в нейрографіці, користуються такими принципами, такими як:

- виклад емоцій на папері, так звана спонтанність – продумати суть проблеми та дуже швидко зобразити її за допомогою малюнка;
- кожен результат малювання ідеальний, особливо доопрацьований, тобто відсутність оцінювання – не кожна людина має художні здібності, а цьому шедевру не потрібно оцінка сторонніх, таким чином, людина позбавляється закомплексованості і стає більш впевненою в собі;
- удосконалене зображення займає весь простір на аркуші, так звана необмеженість людини, що малює – зображення не має спочатку встановлених розмірів;
- у процесі малювання всі елементи мають свій енергетичний заряд, тому існує таке поняття як усунення гострих кутів, які є елементом негативної енергії – у момент використання даного методу потрібно мати гарний настрій, щоб уникнути на зображенні гострих кутів, інакше доведеться їх «згладжувати»;
- одне зображення малювати можна нескінченно, постійно доповнюючи його новими елементами, здатними передавати людські відчуття;
- людський настрій лягає у вигляді ліній та фігур на аркуш паперу, виплескуючи туди усі внутрішні проблеми.

Найбільш популярним є основний алгоритм, що має назву зняття обмежень. Його застосування складається з кількох кроків, таких як:

- актуалізація проблеми – необхідно чітко продумати проблему,

зосередити всю напругу на ній і виплеснути її на папір у вигляді ліній та фігур, хаотично розташовуючи їх на аркуші паперу;

- згладжування кутів – необхідно згладити всі кути на картині, які самі собою символізують конфлікт;
- об'єднання – цьому кроці треба згрупувати фігури у групи, виділяючи їх різними кольорами;
- межі – межа малюнка означає межу особистості людини, тому слід лініями поєднати зображення з тлом картини, маючи на увазі злиття проблеми людини з її оточенням;
- лінії поля – необхідно провести додаткові лінії одного напрямку через усю картину, подумки з'єднуючи їх у одне ціле;
- вербалізація – після закінчення роботи над зображенням, необхідно знову зосередитися на проблемі, що вирішується, і проаналізувати отримані в ході алгоритму зміни.

Величезна кількість наукових праць в інституті психології та творчості присвячено алгоритму нейрографіки. Він дуже популярний у всьому світі і активно застосовується психологами у різних галузях.

На самому початку варто ретельно розібратися зі своїми внутрішніми проблемами, страхами та бажаннями. Потім перенести свої відчуття та емоції на аркуш паперу, згладивши всі кути, що утворилися при роботі. Ця процедура свідчить про інтенсивну роботу з підсвідомістю людини.

Далі слід з'єднати зображення з простором листа та розфарбувати кольором окремі групи елементів. Потім промалювати лінії поля та провести аналіз отриманої картини. Провівши такі процедури, людина зможе впоратися зі своїми внутрішніми проблемами та прогнозувати своє майбутнє. Цей метод дозволяє змінити враження про дійсність, скасувати обмеження, спланувати своє майбутнє.

Метод нейрографіки може бути ефективним інструментом для зниження загального рівня тривожності серед студентів в умовах війни. Нейрографіка – це творчий та медитативний процес малювання, який

поєднує в собі арт-терапію і принципи нейропсихології. Ось як використання нейрографіки може допомогти студентам:

Розвиток самоусвідомленості: Нейрографіка дозволяє учасникам зосередитися на своїх внутрішніх станах та переживаннях. Через процес малювання студенти можуть виявити та візуалізувати свої емоції, що є першим кроком до їх розуміння та обробки.

Зниження стресу та тривожності: Малювання в стилі нейрографіки має медитативний ефект. Зосередження на лініях, формах та кольорах допомагає заспокоїти розум, відволікає від тривожних думок та сприяє релаксації.

Стимулювання креативності: Нейрографіка допомагає розвивати креативне мислення.

Творчий процес малювання сприяє генерації нових ідей та підходів до вирішення проблем, які можуть виникати у повсякденному житті та навчанні.

Підвищення самоефективності: Завершення малюнка надає відчуття досягнення та здатності впоратися з завданням. Це може підвищити самооцінку студентів і їхнє відчуття контролю над власним життям.

Емоційне вираження та катарсис: Нейрографіка дозволяє виразити та звільнити накопичені емоції, зокрема негативні, через творчий процес. Це може допомогти зменшити внутрішню напругу та емоційну втомленість.

Спільнота та підтримка: Участь у групових заняттях з нейрографіки може зміцнювати відчуття спільноти та підтримки серед студентів. Спільне малювання та обмін досвідом можуть створити позитивне та підтримуюче середовище.

Четверте заняття було присвячено знайомству з поняттями воля, мотив, цілі, план, усвідомлення ролі звичок у житті людини, неадекватності деяких способів своєї поведінки, формуванню уявлення про вольові якості, навчання способів їх розвитку, самостійного прийняття рішень.

На цьому занятті учасники вчилися брати на себе відповідальність та приймати рішення, а в якості вправ, спрямованих на освоєння засобів самодопомоги було обрано аутогенне тренування.

Аутогенне тренування – це техніка релаксації, яка допомагає зменшити стрес та підвищити рівень самоконтролю через самогіпноз і концентрацію на власних відчуттях.

Для студентів, особливо в умовах війни, освоєння аутогенного тренування може бути корисним у зниженні тривожності та підвищенні здатності до саморегуляції.

Процес аутогенного тренування зазвичай починається з вибору зручного місця та позиції, що сприяє релаксації, і може включати лежаче або сидяче положення в спокійному середовищі. Одним із ключових елементів є фокусування на диханні, з метою сповільнення та углиблення дихальних рухів, що сприяє загальному розслабленню тіла.

Під час сеансів аутогенного тренування можемо використовувати ментальні афірмації та візуалізації, щоб посилити відчуття спокою та релаксації. Це може включати повторення фраз на кшталт "Мої руки та ноги теплі та важкі" або "Я відчуваю спокій та розслаблення". Такі афірмації допомагають перенаправити увагу від стресових думок та зосередитися на позитивних фізичних відчуттях.

Включення візуалізації, такої як уявлення себе в спокійному та безпечному місці, також є ефективним способом зниження рівня стресу та тривожності. Можемо уявляти себе на березі моря, в лісі або в іншому місці, яке вони асоціюють зі спокоєм та релаксацією.

Завершення сеансу аутогенного тренування також важливе, і зазвичай воно включає поступове повернення до звичайного стану свідомості та фізичного відчуття. Потрібно глибоко вдихнути, потягнутися та повільно відкрити очі, повертаючись до більш активного стану.

Аутогенне тренування спочатку використовувалось у медичних кабінетах, згодом стало застосовуватись не тільки в лікувальних цілях. Усе більш активно воно проникає нині у сферу психології. Комплекс вправ для проведення четвертого заняття наведено в Додатку 1.

Загалом, аутогенне тренування допомагає студентам розвивати

навички саморегуляції та самодопомоги, які є особливо цінними в умовах війни та високого рівня стресу. Використання цієї техніки може сприяти підвищенню психічної стійкості, покращенню концентрації та загального благополуччя.

На п'ятому занятті учасники тренінгу продовжувати спілкуватись, не боятись та відстоювати свою думку у конфліктних ситуаціях, та знайомилися з техніками успішної комунікації в умовах нестабільного та часом ворожого зовнішнього впливу.

В якості допоміжних вправ використовувались матеріали з ілюстрованого посібника «Прості техніки самодопомоги», складеного фахівцями Служби психологічної допомоги Дніпровського Державного Медичного Університету (Додаток 2).

На останньому – шостому занятті, ми зробили підсумки усього тренінгу, повторили усі навички яким ми навчилися під час тренінгу, провели повторне опитування з метою апробації програми (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6.

Апробація за результатами повторного анкетування

Порівняльна таблиця

Категорія	Експериментальна група на початку експерименту	Експериментальна група наприкінці експерименту	Контрольна група на початку експерименту	Контрольна група наприкінці експерименту
соціальні мотиви	9	11	5	9
соціально-особистісні мотиви	78	63	71	58
пізнавальні мотиви	4	10	12	15
мотиви самоосвіти	5	14	10	15
інші мотиви	4	3	2	3

Друге опитування методом структурованого інтерв'ю щодо мотивів

навчання в кінці семестру на відміну від першого показало, що у студентів рельєфніше означились пізнавальні мотиви (бажання мати високу ерудицію, отримувати задоволення від пізнання), а також мотиви самоосвіти, що може свідчити про дієвість впровадження психологічного комплексу підвищення навчальної мотивації.

- 1) соціальні мотиви – Е 11 та К 9 %;
- 2) соціально-особистісні мотиви – Е 63 та К 58%;
- 3) пізнавальні мотиви – Е 10 та К 15 %;
- 4) мотиви самоосвіти – Е 14 та К 15 %;
- 5) інші мотиви – Е 3 та К 3 %.

Вважаємо апробацію успішною, на наступних етапах вивчення навчальної мотивації є сенс стимулювати пізнавальну діяльність студентів на підґрунті цих мотивів.

Психологічні рекомендації:

Важливо пам'ятати: речі, на які ми не здатні вплинути, не мають забирати всі наші ресурси. Зараз зосереджуємось на тому, що щоденно допомагає наблизитися до перемоги: домашні побутові справи, спілкування з близькими, отримання корисних навичок.

Одне з найпоширеніших відчуттів, які переживають українці в безпеці, так званий «синдром провини вцілілого». Він впливає й на нашу мотивацію навчатися. Як покроково з ним впоратися:

- усвідомте, що страх за власне життя та життя найближчих, паніка, втеча з епіцентру небезпеки – перші природні реакції. Вони автоматичні та забезпечують біологічне виживання на інстинктивному рівні;
- сумнів у собі та своїх можливостях – поширена причина втрати сил і небажання щось робити. Нагадуйте собі про свої досягнення та переваги. Похваліть себе за навички, які у вас добре розвинені, та почніть діяти;
- принесіть користь тим, хто від вас залежить: близькі, люди похилого

віку, домашні улюбленці;

- ви здатні поступово розширити свій вплив, допомагати фізично та надавати психологічну підтримку тим, хто поруч;
- об'єднайтеся з однодумцями, долучіться до волонтерства (без шкоди собі), інформаційної, фізичної чи гуманітарної допомоги;
- якщо маєте можливість готувати домашні завдання з кимось у парі чи групі обов'язково скористайтеся цим;
- займіться тим, що вам подобається. Коли мотивація на нулі, складно просто встати і приступити до виконання трудовітської роботи, тому, щоб запустити когнітивні процеси, почніть з розминки. Саме такими розминками можуть стати справи, які приносять вам задоволення. Ці дії покращать настрої і допоможуть повернути натхнення, в результаті у вас з'явиться більше сил на реалізацію робочих завдань;
- можливо саме зараз варто почати вивчати свій емоційний інтелект і приділити увагу його розвитку;
- святкуйте навіть маленькі перемоги. Це допоможе створити позитивні навички. Не обов'язково щоразу купувати торт. Достатньо просто відзначити, що трапилося щось хороше;
- якщо виникають проблеми, зосередьтеся на розв'язанні проблеми. Важлива концентрація не на самій проблемі, а саме на її вирішенні. Продумайте всі можливі варіанти;
- слідкуйте за своїм здоров'ям. Погане самопочуття сильно відволікає від роботи та знижує рівень продуктивності. Займайтеся танцями, спортом, бувайте на свіжому повітрі;
- працюйте над згуртованістю студентської групи.

Мотивація до навчання у великій мірі залежить від викладачів. Саме зараз завдання викладачів – допомогти студентам створити простір безпеки.

Одним із найбільших викликів для викладачів, стало те, що з початком війни активність студентів у навчальному процесі помітно знизилась. Таким

чином, доводиться посилювати мотивацію студентів до навчання, оскільки психологічний стан учасників процесу, а також фізична можливість продовжувати навчання не завжди є позитивною.

Наразі багато учасників освітнього процесу є залученими до волонтерства, працюють або перебувають у лавах Територіальної оборони чи Збройних Сил України. Студенти доєднуються до навчання і, що певною мірою захоплює, показують досить непоганий результат. Варто виділяти час викладачам для індивідуальної роботи з такими студентами.

Найцінніше для здобувачів вищої освіти, особливо перших курсів, під час війни – це розуміюча взаємодія, спілкування. Вони постійно прагнуть, аби їх почули та побачили. Тому для стимулювання розумової діяльності обов'язково потрібно давати змогу виговоритись. Важливо пам'ятати, що мотивація в мозку виникає від двох стимулів: нагороди та небезпеки. Нагорода – це те, що викликає в нас позитивні емоції. А небезпека – те, що викликає страх.

Під впливом страху можливо запам'ятати, що треба дивитися в обидва боки перед пішохідним переходом, але неможливо вивчити англійську мову. Натомість нагорода мотивує людину до вивчення складних речей та навичок. Тому варто придумати систему нагород за активність.

Наш фронт – це навчання, бо ми маємо ставати кращими, розумнішими і згодом відбудувати нашу країну, застосовуючи свої знання.

ВИСНОВКИ

Навчальна мотивація, являючи собою особливий вид мотивації, характеризується складною структурою, однією з форм якої є структура внутрішньої (на процес і результат) і зовнішньої (нагорода, уникнення) мотивації. Істотними характеристиками навчальної мотивації вважають її стійкість, зв'язок з рівнем інтелектуального розвитку й характером навчальної діяльності.

Студентській вік є періодом інтенсивного формування системи ціннісних орієнтацій, що впливає на становлення характеру і особистості в цілому. Це пов'язано з розвитком на даному віковому етапі необхідних для формування ціннісних орієнтацій передумов: понятійного мислення, накопичення достатнього морального досвіду, заняттям певного соціального положення.

Процес формування системи ціннісних орієнтацій стимулюється значним розширенням спілкування, зіткненням з різноманітними формами поведінки, поглядів, ідеалів, що з'являються зі вступом молодою людиною до коледжу. Поява переконань в юнацькому віці свідчить про значний якісний перелом в характері становлення системи моральних цінностей.

Таким чином, для студентів, починаючи з моменту, коли вони визначаються з вибором професії та розпочинають шлях фахового навчання, притаманна мотивація успіху та уникнення невдачі. Вона проявляється у ситуаціях, де існують стандарти якості, і вирішуються завдання, результат яких оцінюється за цими стандартами. Але окрім вищеперерахованого на розвиток мотивації до навчання безумовно впливають також чинники зовнішнього середовища, які інколи не можна назвати сприятливими не тільки для навчання, а й для життя.

Воєнний стан в Україні значно вплинув і продовжує впливати на навчальну діяльність, що призвело до змін у повсякденному житті студентів і перебігу навчального процесу, що може мати негативні наслідки. Відомо, що

мотиви – це складні динамічні системи, у яких здійснюється аналіз і оцінка альтернатив, вибір і прийняття рішень і в навчальному процесі ми ніколи не маємо справу з проявом одного існуючого мотиву. До того ж мотиви не завжди до кінця усвідомлюються людьми, тож наше експериментальне дослідження проведене з метою з'ясувати, як військовий конфлікт впливає на мотивацію студентів продовжувати навчання.

Дослідження проводилося на базі двох навчальних закладів: територіально максимально наближеному до зони бойових дій (Харківський Національний Університет імені В.Н. Каразіна, ХНУ) та максимально віддаленому (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, КПНУ) від прифронтової зони ЗВО. Відповідно було сформовано дві групи, експериментальна, де досліджувалась мотивація з урахуванням несприятливих зовнішніх оточуючих факторів і контрольна, де умови навчання наближені до довоєнних і вплив несприятливих зовнішніх умов не такий відчутний. Зважаючи на складні умови, експеримент проводили дистанційно, за допомогою соц.мереж.

Використовувались наступні методики:

1. Анкетування
2. Методика з використанням Шкали тривожності Бека
3. Структуроване інтерв'ю (адаптація методики М.І. Алексєєвої «Дослідження мотивів навчальної діяльності»).

Для перевірки гіпотези, висунутої на початку дослідження, було проведено відповідні розрахунки: тест Хі-квадрат, що використовується для порівняння очікуваних та спостережуваних частот у категорійних змінних(у нашому випадку ми порівнювали рівні мотивації між експериментальною та контрольною групами) та кореляційний аналіз Спірмена.

Результати тесту Хі-квадрат для рівнів мотивації та тривожності свідчать про статистично значущу різницю в рівнях мотивації між експериментальною та контрольною групами. Це підтверджує гіпотезу про суттєву зміну рівня мотивації у відповідь на погіршення зовнішніх умов

навчання, пов'язаних з війною та може свідчити про вищий рівень тривожності у студентів, які знаходяться ближче до зони бойових дій.

Ці результати підтримують нашу гіпотезу про значний вплив зовнішніх умов, пов'язаних з війною, на мотивацію та тривожність студентів.

Результати кореляційного аналізу Спірмена для обох груп вказують на істотну негативну кореляцію між рівнями тривожності та мотивації. Це означає, що зі збільшенням рівня тривожності спостерігається зниження рівня мотивації. р-значення 0.0 в обох випадках свідчить про те, що ці зв'язки є статистично значущими.

Такі результати свідчать про те, що в умовах війни, коли тривожність серед студентів зростає, їхня мотивація до навчання суттєво знижується, що підтверджує нашу гіпотезу. Отже, можемо вважати ці результати важливими для розуміння впливу екстремальних зовнішніх умов, таких як війна, на психологічний стан та навчальну мотивацію студентів.

На основі проведеного емпіричного дослідження та отриманих результатів було розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня тривоги у студентів та стимулювання навичок регуляції мотиваційних механізмів з метою підвищення рівня навчальної мотивації.

Друге опитування методом структурованого інтерв'ю щодо мотивів навчання в кінці семестру на відміну від першого показало, що у студентів рельєфніше означились пізнавальні мотиви (бажання мати високу ерудицію, отримувати задоволення від пізнання), а також мотиви самоосвіти, що може свідчити про дієвість впровадження психологічного комплексу підвищення навчальної мотивації.

Вважаємо апробацію успішною, на наступних етапах вивчення навчальної мотивації є сенс стимулювати пізнавальну діяльність студентів на підґрунті цих мотивів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про вищу освіту» / Відомості Верховної Ради (ВВР). 2014. № 37–38. 2004 с.
2. Закон України «Про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» № 2102-IX від 24.02.2022. URL: <https://www.rada.gov.ua/news/Novyny/219987.html> (дата звернення 01.12.2023).
3. Закон України «Про правовий режим воєнного стану» / Верховна рада України. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T150389?an=36> (дата звернення 01.12.2023).
4. Рекомендації МОН щодо організації освітнього процесу / Міністерство освіти і науки. URL: <http://vpu40.ptu.org.ua> (дата звернення 01.12.2023).
5. Положення про дистанційне навчання : затверджено Міністерством освіти і науки України від 25.04.2013 № 466, зареєстроване в Міністерстві юстиції України 30 квітня 2013 р. за № 703/23235.
6. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
7. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения. Москва : Педагогика, 1972. 352 с.
8. Бойченко Л. Мотивація навчальної діяльності: методичний семінар-тренінг із використанням методів інтерактивного навчання. *Завуч (Шкільний світ)*. 2011. № 11.
9. Борис І. Мотиваційна сфера як проблемний чинник поведінки. *Психологія і суспільство*. Тернопіль : Інститут експериментальних систем освіти, 2002. № 2. С. 48–57.
10. Васильєва О. Г. Методика і техніка конкретного соціологічного дослідження. Київ, 2000. 64 с.

11. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О.В. Скрипченко О. В та ін. Вид. 2-ге. Київ : Каравела, 2007. 400 с.
12. Волчок В., Кульчицька А. Особливості потребово-мотиваційної сфери студентів в умовах віддаленого режиму навчання. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Луцьк : Іванюк В. П., 2022. С. 12– 15.
13. Головська І. Г. Психологічні особливості розвитку мотивації навчання студентів в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми сучасної психології* : матеріали ІІ Всеукр. наук. інтернет-конференції 15 жовтня 2021. Одеса, 2021. С. 226– 233.
14. Джуряк Г. Самостійна пізнавальна діяльність учнів: формування мотивації. *Психолог (Шкільний світ)*. 2011. № 21. С. 12– 14.
15. Дзюбко Л. В. Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема. *Психолінгвістика*. 2009. № 4. С. 33– 43.
16. Дзюбко Л., Гриценко Л. Діагностика навчальної мотивації : збірник методик. Київ : Шк. світ, 2011. 128 с.
17. Діденко Ю. Мотивація як важливий чинник успішного професійного становлення студентів-психологів. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей ХХІІІ Міжнародної наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених* : [у 2-х т.]. Т. 1. Київ : НАУ, 2023. С.304– 306.
18. Довгань Г.Д. Мотивація як етап сучасного уроку. *Географія (Основа)*. 2008. № 9. С. 36– 37.
19. Дубрава Т. Вплив мотивації на прояв активності учнів. *Психолог (Шкільний світ)*. 2007. № 45. С. 3–6.
20. Дьяконов Г. В. Психологічні особливості професійної мотивації майбутніх психологів. *Наукові записки КДПУ. Сер.Педагогічні науки*. Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2012. Вип. 106. С. 39–48.
21. Єгорова Є. В. Ціннісні орієнтації старшокласників в умовах соціально-економічного реформування українського суспільства.

Педагогічний процес: теорія і практика : збірн. наук. праць. Київ : ЕКМО, 2004. Вип. 2. С. 344–351.

22. Занюк С. С. Психологія мотивації. Київ : Ельга-Н; Ника-Центр, 2002. 502 с.

23. Занюк С. С. Психологія мотивації: навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.

24. Захарчук Т. П., Строкач Л. М. Психологічні особливості мотивації учбової діяльності сучасних старшокласників. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова: Психологічні науки*. 2012. № 39. С. 103-109.

25. Зберегти науковий потенціал: як вищі навчатимуть студентів в умовах війни. «Еспресо.Захід». URL: <https://zahid.espreso.tv/zberegti-naukoviy-potentsial-yak-vishchi-navchalni-zakladi-navchatimut-studentiv-v-umovakh-viyni> (дата звернення 07.10.2023).

26. Звягінцева І. М. Мотивація навчання. *Управління школою (Основа)*. 2007. № 34. С. 27–29.

27. Казанжи М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2021. № 1. С. 27–34.

28. Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В., Прокоф'єва О. О. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів. Мелітополь, 2022. С. 177–182.

29. Коляденко Н. Посттравматичний стресовий розлад як медико-психосоціальна проблема. *Перспективи та інновації науки*. 2021. 2 (2).

30. Кон И. С. Психология юношеского возраста: проблемы формирования личности : учеб. пособие [для студентов пед. ин-тов]. Москва : Просвещение, 1979. 175 с.

31. Конюхова Е. Т. Фактор готовности в формировании установки на успешность в профессиональной деятельности. *Материалы научно-практической конференции*. Новосибирск, 2012. С. 15–22.

32. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Рад. школа, 1989. 608 с.
33. Крейг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. Санкт–Петербург : Питер, 2016. 940 с.
34. Кречетова Д. Яким має бути навчання під звуки сирен? URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/04/8/248148/> (дата звернення 22.11.2023).
35. Куновська К. Я. Формування позитивної мотивації до навчання учнів середньої школи: тренінг для педагогів. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2011. № 11. С. 27–29.
36. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения : в 2 т. Москва : Педагогика, 1983. Т. 1. 392 с.
37. Лук'янова М. Навчальна мотивація учнів: психолого-дидактичний аспект. *Відкритий урок. Розробки, технології, досвід*. 2008. № 7/8. С. 27–31.
38. Лук'янова М. Психологія навчальної мотивації школярів. *Відкритий урок. Розробки, технології, досвід*. 2006. № 3/4. С. 26–32.
39. Макарова Л., Синельников В. Загальна психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл., які навч. за спец. «Психологія». Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 200 с.
40. Максименко С. Д. Соловієнко В. О. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : МАУП, 2000. 256 с.
41. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. Санкт–Петербург : Питер, 2003. 68 с.
42. Мельниченко О. Виховання стійкої позитивної мотивації до навчання: психологічний практикум для молодих учителів. *Психолог (Шкільний світ)*. 2010. № 7. С. 6–10.
43. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті. *Освіта України*. 2001. № 29. С. 4–6.

44. Освіта в умовах воєнного стану. URL: <https://eo.gov.ua/osvita-v-umovakh-voiennoho-stanu/2022/04/11/> (дата звернення 21.11.2023).
45. Освіта. URL: <https://www.coe.int/uk/web/compass/education> (дата звернення 21.11.2023).
46. Павелків Р. В. Вікова психологія. Вид. друге, стереотип. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
47. Пиаже Ж. Психология интеллекта . Санкт–Петербург : Питер, 2003. 192 с.
48. Подласый И. П. Педагогика. Новый курс : учебник : в 2 кн. Москва : ВЛАДОС, 2000. Кн.1. 360 с.
49. Полудьонна Н. С. Недоліки та переваги навчання у рамках онлайн формату дистанційної освіти у вищій школі: аналіз педагогічного досвіду. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 44. Т. 2. С. 82–86.
50. Полюк М. І. Теоретичні підходи до мотивації персоналу у підприємстві. *Ефективна економіка*. 2020. №4. URL: (<http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=7836.DOI:10.32702/2307-2105-2020.4.100>) (дата звернення 20.11.2023).
51. Прибилова В. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти*. 2017. Вип. 4. С. 27–36.
52. Психологія : навч. посіб. / Винославська О. В. та ін. Київ : ІНККОС, 2005. 465 с.
53. Радул В. В., Краснощок І. П., Лебедик І. В. Дослідження особливостей самореалізації особистості : монографія. Київ : Імекс-ЛТД, 2009. 352 с.
54. Сахно Н. Мотивація до навчання. *Психолог (Шкільний світ)*. 2009. № 22/23. С. 61–63.
55. Семиченко В. А. Проблеми мотивації поведінки і діяльності людини. Модульний курс психології. Київ : Мілленіум, 2004. 521 с.

56. Смульсон М. Л. Психологічні засади розвитку інтелекту дорослих. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 1. С. 9–15.
57. Сокол О. Поради педагогам щодо відновлення освітнього процесу в умовах війни. URL: <http://surl.li/ccmtx> (дата звернення 2.12.2023).
58. Соціальна педагогіка : словник-довідник / за заг. ред. Т. В. Алексеєнко. Вінниця : Планер, 2009. 542 с.
59. Тимофієва М., Осипенко В. Мотивація до навчання під час війни для викладачів та студентів / Буковинський державний медичний університет : 2022. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/motyvacziya-donavchannya-pid-chas-vijny-dlya-vykladachiv-ta-studentiv/> (дата звернення 2.12.2023).
60. Троянова Г. М. Формування мотивацій досягнень і розвиток творчих здібностей. *Обдарована дитина*. 2010. № 5. С. 39–44.
61. Українська система вищої освіти в умовах воєнної агресії РФ: проблеми й перспективи розвитку. URL: <https://niss.gov.ua/news/statti/ukrayinska-systema-vyshchoyi-osvity-v-umovakh-voennoyi-ahresiyi-rf-problemy-u> (дата звернення 2.12.2023).
62. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. Санкт-Петербург : Ювента, 1999. 436 с.
63. Эриксон Э. Идентичность: Юность и кризис. Москва : Дайджест, 1996. 216 с.
64. Student Motivation Improvement in a Foreign Language Acquisition via the Use of Distance Learning Technologies / Bratel O. And et. *ALRJournal*. 2021. Vol. 5(6). P. 121–134. DOI: 10.14744/alrj.2021.69335.
65. Tierney W. G. What Should Higher Ed Learn From World War II? Retrieved from: <https://www.insidehighered.com/views/2021/04/05/higher-ed-should-learn-lessons-world-war-ii-about-serving-public-good-opinion> (date of access: 11.10.2023)

Додаток 1

Вправа «Я - дитина»

Багато досвідчених психологів застосовують у своїй роботі гру «Я - дитина». Ось як описав її вчений-педагог Ю. Азаров: «Я викликаю в собі стан дитинства, тобто те відчуття дитячої легкості, яке властиве дитині: скидаю із себе «усе доросле», а головним чином те зовнішнє доросле, що властиве моїй адміністративній ролі. Далі йде підбір форм звертання до дітей, що включають вибір інтонацій, способу пояснення, манери триматись, а головне - обмірковування перших слів, так би мовити, формули звертання».

Ви відчуєте дивний оздоровлюючий вплив дитячої гри, свіжість, оригінальність, нестандартність дитячого мислення. Уважайте, що ви успішно працюєте над собою.

Вправа «Відкритість»

Відомо, що можна висловити правильні судження, але якщо тому, хто говорить, властиві зарозумілість, холодність, зневага, відчуження, якісь негативні емоції, то вони цілком блокують процес взаємодії.

Щоб виключити в собі емоції, які блокують діалог, і створити внутрішній стан відкритості, пропонуємо таку вправу. Перед вами - співрозмовник. Постарайтеся надати своєму обличчю доброзичливість, посміхніться, кивніть співрозмовнику на знак того, що ви його уважно слухаєте. Розгорніть свою душу перед людиною, з якою взаємодієте, постарайтеся психологічно ближче підійти до неї. Вийшло! Ну, а тепер вступаєте в діалог.

Вправа «Ритм»

Сформувані відкритість стосовно співрозмовника вам допоможе й інша вправа. Виконувати її необхідно в парі.

Дві людини встають одна проти одної й домовляються про свої ролі: один - ведучий, другий - «дзеркало». Руки учасників підняті на рівень грудей

і повернені долонями назустріч одна одній. Ведучий починає робити хаотичні рухи руками, а «дзеркало» намагається відбити їх у тому ж ритмі. Ті, хто виконує вправу, кілька разів міняються ролями.

Психологічний зміст вправи полягає в тому, щоб відчувати внутрішній ритм іншої людини і як можна повніше відбити його. При цьому корисно пам'ятати про те, що кожна людина - індивідуальність, яка має унікальний психологічний ритм, і щоби правильно зрозуміти людину, необхідно насамперед відчувати її внутрішній ритм (енергетику, темперамент, спрямованість, динаміку, внутрішню експресію).

Вправа «Резервуар»

Розмовляючи з кимось, зіграйте роль «порожньої форми», резервуара, в який ваш співрозмовник «вливає» свої слова, думки, почуття. Постарайтеся досягти внутрішнього стану «резервуара». Для цього кажіть собі:

«Я - форма. Я не реагую на зовнішні впливи, а тільки приймаю їх у свій внутрішній простір. Я відкидаю всі свої особисті оцінки. Мене не існує в реальності, є тільки порожня форма!»

Перед початком бесіди потренуйтеся у такий спосіб 2-3 рази. Коли ви будете впевнені, що сформували внутрішній стан «резервуара», вступайте в діалог і постарайтеся неупереджено поставитись до свого співрозмовника. Це допоможе вам краще зрозуміти його.

Пропонуємо кілька вправ для розвитку внутрішньої саморегуляції.

Вправа «Фокусування»

Зручно розташуйтеся на стільці. Віддаючи самому собі команди, зосередьте свою увагу на тій чи іншій ділянці тіла й відчуйте його теплоту. Наприклад, за командою «Тіло!» зосередьтесь на своєму тілі, за командою «Рука!» - на правій руці, «Кисть!» - на кисті правої руки, «Палець!» - на вказівному пальці правої руки і, нарешті, за командою «Пучка!» - на кінчику вказівного пальця правої руки. Команди варто подавати самому собі з інтервалами 10-12 сек.

Вправа «Дихання»

Цю вправу найкраще виконувати перед початком заняття. Зручно розташуйтесь на стільці. Розслабтесь і закрийте очі. Постарайтесь відключити свою увагу від зовнішньої ситуації й зосередьтесь на своєму диханні. При цьому не слід спеціально управляти своїм диханням, порушувати його природний ритм. Вправа виконується протягом 5-10 хв.

Вправа «Розподіл уваги»

Пропонуємо вправу, що розвиває здатність до розподілу уваги. Її виконують протягом 15-20 хв у домашній обстановці. Включіть телевізор і розкрийте незнайому вам книгу (краще художню чи публіцистичну). Спробуйте одночасно читати книгу і «краєм ока» дивитись телевізор. Якщо через 4-5 хв ви відчуєте себе стомленим, значить, здатність до розподілу уваги у вас не розвинена. Потім спробуйте на папері коротко відтворити те, що ви прочитали та побачили на телеекрані. Чим частіше ви будете виконувати цю вправу, тим з кожним разом станете краще розподіляти свою увагу.

Вправа «Переключення уваги»

Швидкому переключенню уваги учать спортивні ігри з м'ячем (теніс, волейбол, баскетбол). Крім цього, рекомендуємо таку вправу. Займіться арифметичними підрахунками. Потім, приблизно через 3-4 хв, відразу ж почніть читати складний газетний текст і читайте його протягом 5-7 хв. Зупиніться й подивіться, скільки помилок ви зробили при арифметичних підрахунках, а також спробуйте як можна повніше відтворити прочитаний текст.

Вправа «Тварина»

Наприклад, після літніх канікул студенти відзначають деяку внутрішню інертність, небажання напружуватись, примушувати себе виявляти вольові зусилля.

Пропонуємо вправу, що сприяє усуненню внутрішньої інертності, досягненню розкнутості. Вона виконується або перед уроком, або вдома (в

окремій кімнаті). Заготовте картки, на яких напишіть назви тварин, характерних за зовнішністю та знайомих вам: вовк, заєць, лев, лисиця, бегемот, змія тощо. Навмання вийміть одну з карток і перед дзеркалом зіграйте роль тварини (її пози, рухи), чия назва написана на картці. Зображуючи різних тварин, виконайте це кілька разів.

Вправа «Емоція»

Заздалегідь заготовте картки, на яких напишіть назви частин тіла людини, за допомогою яких треба виразити емоції. Наприклад, картка з написом «Смуток. Руки» означає, що емоцію смутку треба виразити за допомогою рук.

На картках можуть бути такі написи: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Чванство. Права рука», «Гордість. Спина», «Страх. Ноги» тощо.

Ця вправа, як і попередня, сприяє досягненню розкутості.

Вправи-налаштування

Метод вербального самонавіювання («настрою»), який застосовується лікарем Г. Ситіним. Користуючись його порадами, пропонуємо кілька формул самонавіювання, які студент може промовляти про себе або вголос уранці та ввечері, по дорозі на роботу, протягом робочого дня, перед важкою бесідою.

Якщо ви людина, яка не терпить твердих директив і наказів, то текст, який ви вимовите, повинен бути побудований у формі переконання: «Я спокійний і впевнений у собі. Я повинен зберігати внутрішню стабільність, тому що попереду в мене важкий урок». Можливо, ви емоційні, тоді текст повинен містити яскраві прикметники: «Я відчуваю незвичайний спокій і величезну впевненість у собі. Я повинен зберігати внутрішню стабільність, як могутній фундамент красивого й чудового будинку». Якщо ж ви людина стримана й у той же час сильна, енергійна, формулу самонавіювання можна реалізувати у вигляді короткого й різкого наказу: «Я повинен бути спокійним, упевненим у собі». Якщо ви людина самостійна й завжди намагаєтесь орієнтуватись тільки на свої власні переконання, ваша формула

самонавіювання може починатися словами «Я хочу...», «Я повинен», «Мені подобається...», «Я люблю...». Якщо ви орієнтуєтесь на громадську думку, то ваша формула буде починатись так: «Усі люди сприймають мене як людину...», «Усі, хто мене знає, ставляться до мене як до людини...». Якщо думка ваших батьків є для вас законом, то й початок формули самонавіювання може виглядати так: «Моя мама хотіла, щоб я став людиною...», «Мій батько завжди вірив, що я...». Якщо ж ви беззастережно вірите у свій генотип чи астрологічний знак, будуйте формулу так: «Мої батьки, бабусі, дідусі, усі в нашому роді, у тому числі і я, володіють...», «За своїм астрологічним знаком я - Дракон, тому...».

Текст формули самонавіювання можна скласти заздалегідь чи експромтом.

Щоб формули самонавіювання були ефективними, пам'ятайте про такі вимоги до них.

1. Бажано, щоб формула самонавіювання являла собою короткий текст, що містить не більше трьох фраз.
2. Велике значення має початок формули самонавіювання. Крім названих вище формулювань, вони можуть починатись так: «Я бачу себе людиною...», «Я все смію, усе можу...», «Я вірю в те, що...», «Я переконаний у тому, що...».
3. Формулу самонавіювання необхідно повторювати кілька разів (іноді до семи).

Важливо непохитно вірити в «магічні властивості» слів, які ви вимовляєте. Проказування формули самонавіювання повинно супроводжуватись певним станом: зосередженості, концентрації волі та самоконтролю.

Вправа «Ранкові й вечірні налаштування»

Уранці, перед тим як підвестися з ліжка, заведіть правило прочитувати дві формули самонавіювання, які ми рекомендуємо. Ви можете повторити їх у ліжку перед сном.

Формула 1: «Я людина смілива й упевнена в собі. Я все смію, усе можу й нічого не боюсь» (останню фразу можна повторити кілька разів).

Формула 2: «Я люблю відвідувати заняття. Я завжди радію навчанню. Я завжди відкритий до діалогу з викладачами та студентами».

Вправа «Налаштування на навчання»

Формула: «Я радісно йду навчатися. Я люблю навчання. Воно є для мене вищим змістом мого життя».

Вправа «Налаштування протягом навчального часу»

Формула 1: «Я хочу бути спокійним і стабільним. Я хочу бути впевненим у собі».

Формула 2: «Протягом усього часу навчання я зберігаю абсолютне підпорядкування всіх дій досягненню найбільшого результату своєї роботи. При жодних обставинах я не нервуюю і не дратуюю. У будь-якій обстановці я зберігаю витримку та самовладання. Я стримую себе там, де не може стриматись ніхто інший. І кожний при спілкуванні зі мною відчуває цю силу. Я здатний докладати величезних зусиль і стримувати себе в найбільш хвилюючих обставинах. Я все зможу. І я завжди своєю поведінкою буду показувати зразок великої духовної сили та витримки. Найсильнішою, лютою ненавистю я ненавиджу запальність і дратівливість. Вони перетворюють мене на посміховище, принижують мене й підривають мій авторитет. Я відчуваю себе здатним запобігти виникненню роздратування навіть тоді, коли це зробити дуже важко. Я все можу. Я здатний до величезних вольових зусиль».

Вправа «Налаштування перед складною розмовою»

Формула 1: «Я спокійний і впевнений у собі. У мене правильна позиція. Я готовий до діалогу та взаєморозуміння».

Формула 2: «Мені легко, легко, вільно. Яскраво, чітко я відчуваю безтурботне щастя. Я безтурботно щасливий. Кожна клітина тіла дихає безтурботним щастям. Усе тіло легке, легко, вільно. Безтурботне щастя».

Цей текст допомагає зняти хвилювання й нервову напругу.

Вправа «Налаштування на зняття втоми й відновлення працездатності»

Формула 1: «Я вірю в те, що можу легко та швидко відновлюватись після роботи. Усіма силами я намагаюсь відчувати себе бадьорим, енергійним після занять. Після навчання я відчуваю бадьорість, молоду енергію в усьому тілі».

Формула 2: «Я повний сил та енергії і готовий продовжувати навчатись на рівні своїх кращих можливостей, енергійно, уважно, з натхненням. Я повний сил та енергії, у мене енергійні, здорові, молоді нерви, у мене невтомне, молоде, богатирське серце».

Вправа «Мій опонент - мій друг»

Пропонована вправа є, власне кажучи, психотерапевтичною формою реалізації однієї з провідних заповідей християнства: возлюби ворога свого. Вона спрямована на принципову зміну відносин людини, яка вступила в конфлікт у напрямку від негативних до позитивних.

Отже, візьміть аркуш паперу, уявіть свого кривдника й опишіть його зовнішній вигляд. Намагайтесь фіксувати симпатичні деталі його зовнішності. Потім прочитайте те, що написали. Якщо ви описали негативні зовнішні дані цієї людини, викресліть їх.

Потім на другому аркуші паперу опишіть добрі якості характеру свого партнера по конфлікту. Не дозволяйте собі описувати негативні властивості його особистості. Якщо все-таки це відбулось, то при повторному читанні викресліть їх.

На третьому аркуші паперу опишіть різні ситуації вашої взаємодії з цією людиною, спираючись на позитивні моменти в її поведінці. У зв'язку з цим спробуйте проаналізувати свою власну поведінку. Зі здивуванням ви відчуєте, як щось змінилось на краще у вашому стосунку до цієї людини. А тепер займіться зміцненням позитивної лінії вашої поведінки стосовно людини, з якою у вас конфлікт.

Допоміжні матеріали з ілюстрованого посібника «Прості техніки самопомоги»

(джерело: Психологічна служба ДДМУ <https://dmu.edu.ua/ua/nd/1653-psikhologichna-pidtrimka-studentiv>)

Мексиканський протокол EMDR



EMDR - це метод переробки, переживань за допомогою руху очей та білатеральної стимуляції (це коли стимулюються обидві півкулі мозку).

Метод науковий. Пояснюється досить просто: під час рухів очима та стимуляції обох півкуль мозку за допомогою тілесних рухів, наші переживання переробляються та перестають завдавати нам занепокоєння.

Звичайно це відбувається уві сні. Але ми можемо самостійно запускати цей процес і під час неспання.

Техніка безпеки для самостійного виконання проста:

- відсутність хвороб очей, що не дозволяють робити рухи очима
- відсутність перенесеного недавно інсульту
- відсутність психіатричних діагнозів
- дієдатність

Що нам потрібно:

- руки
- очі
- Зручна поза
- аркуш паперу та пишучі засоби

Сядьте зручно. Зробіть 4 дуже глибоких вдиху та видиху.

Згадайте переживання, яке спричиняє сильні емоції.

Чим чіткішим буде переживання, тим ефективніше вдасться з ним попрацювати.

Наприклад, переживання «у мене неприємності на роботі» досить просторе. Потрібно звузати фокус на більш конкретному. «Начальник сьогодні повідомив мені про звільнення, я зазнала жаху і тривоги» - ось це те, що підходить!

Візьміть аркуш паперу та розділіть його на 4 квадрати.

Пронумеруйте кожен квадрат: «1», «2», «3», «4».

Пориньте у переживання наскільки це можливо і намалюйте та/або напишіть у квадраті «1» образ або символ, який асоціюється з цим переживанням. Це може бути все, що завгодно. Від каракулів та слів до зрозумілих малюнків та цілих фраз.

Робіть це не на оцінку. Просто малюйте і пишіть те, що спаде на думку.

Потім напишіть емоцію, яку відчуваєте, дивлячись на це малюнок і занурюючись у це переживання. І оцініть силу емоцію від 1 до 10, де <0> - повна відсутність емоції, а <<10>> - найвища її інтенсивність.

Сядьте, як зручно, тримайте голову прямо. Намітьте очима саму ліву точку і праву точку напряму погляду. Наприклад, ліворуч буде картина на стіні, а праворуч – двері.

Якщо ви носите окуляри, вам пощастило, ліва точка буде на лівій частині оправы, а права - на правій.

Схрестіть руки на грудях у вигляді «метелика» - ліва рука на правому плечі, права рука на лівому.

Починаємо!

Рухайте очима ліворуч і праворуч поперемінно, залишаючись на кожній стороні приблизно півсекунди. Голова не рухається.

У цей час по черзі поплескуйте свої плечі схрещеними руками.

Ліва рука-праве плече – «хлоп», права рука – ліве плече – «хлоп».

Робити це одночасно з очима зовсім не обов'язково.

Найголовніше:

Під час цих рухів поринайте у своє переживання, подумки опишіть собі все, що тоді сталося; всі дії, емоції, реакції, деталі.

Робіть це не перестаючи під час процесу переробки.

Не забувайте дихати!

Один цикл – приблизно хвилину-дві.

Потім робимо паузу.

Один глибокий вдих і один глибокий видих.

І починаємо спочатку.

Зробіть 5 таких циклів.

Потім у квадраті «2», намалюйте образ, символ та/або слова, які приходять на думку, коли ви думаєте про ту саму подію. Напишіть інтенсивність емоції, яку ви зафіксували раніше.

Продовжуйте переробку.

Ще 5 циклів по 1-2 хвилини. Очі «вправо-вліво», руки метеликом «хлоп-хлоп».

Знову пауза.

Тепер заповніть **квадрат «3»** за таким самим принципом, як і «1» і «2».

Продовжуйте ще **5 циклів**. Думайте тільки про те саме переживання. Якщо думки йдуть в інше русло, повертайте їх у ту саму подію, яку переробляєте.

Потім заповніть **квадрат «4»**

Перед тим як зробити останній підхід поставте собі питання

«Що допоможе мені впоратися з цим?»

І знову продовжуємо. 5 циклів.

По закінченні робимо 4 глибоких вдиху та видиху, помічасмо свій стан та інтенсивність емоцій.

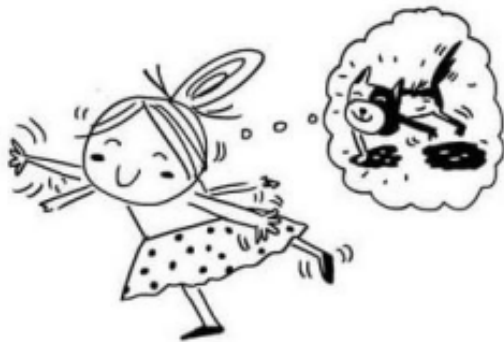
Якщо є можливість, відпочиньте якийсь час, можна навіть поспати. І випийте солодкий чай, виконана робота забирає багато енергії.

Якщо між циклами переробки або після неї ви помітили такі відчуття, як біль в очах, нудота та запаморочення – це нормально. І не є показанням до зупинення роботи.

Однак, якщо ви не впевнені, чи немає у вас фізичних протипоказань - проконсультуйтеся, будь ласка, з лікарем.

Важливо! Цей метод не є повною заміною психо та/або фармакотерапії!

«Мокре цуценя»



Техніка допомагає активувати тіло та знизити інтенсивність неприємних емоцій.

Чудово підходить для сімейної практики.

Встаньте на підлогу у зручному взутті або босоніж. Уявіть, що ви найкрасивіше щеня на світі. Ви вмієте плавати, стрибати та бігати. І саме щойно вийшли з води. А ще ви вмієте просто першокласно обтрушуватися, та так, що навіть рушник не знадобиться!

Починайте обтрушуватися. Трясіть ногами, руками, попою, головою, тулубом. Трясіть як слід, жодної крапельки не повинно залишитися! Можна стрибати, можна струшувати "краплі" спочатку в один бік, потім в інший, можна робити це швидко-швидко або спочатку швидко, потім повільно. Підключіть фантазію та імпровізуйте. А якщо вам захочеться вимовити якісь звуки, це буде просто чудово!

Не соромтесь.

Ви зараз не просто зображаєте цуценя, а допомагаєте активації парасимпатичної системи, вивільняєте кортизол і адреналін і рухаєтесь найбільшими кроками до повернення собі розслаблення та спокою.

Зробіть стільки глибоких вдихів та видихів, скільки знадобиться для того, щоб сфокусуватися на своєму тілі.

- ✓ Зауважте свої стопи.
- ✓ Подумки скажіть «це мої стопи».
- ✓ Зверніть увагу на пальці правої ноги та на пальці лівої ноги.
- ✓ Утримуйте увагу на кожному пальці, промовляючи про себе: «Це мій перший палець правої ноги, це мій другий палець правої ноги і т.д.
- ✓ Потім повільно переміщуйте увагу на шкіру стоп, зауважте від зіткнення зі статтю. Зауважте, чи відрізняються відчуття у лівій нозі від відчуттів у правій нозі.

Струшування пилу



Можна поєднати з технікою «Мокре щеня», а можна проводити як самостійну техніку.

Під час стресу нас так сильно переповнюють емоції, що часом ми втрачаємо зв'язок із самою головною опорою - нашим тілом.

Повертаючи цю опору, ми повертаємо собі спокій та власну силу.

Уявіть, що ви помітили на собі порошок.

Ось вони на руках, на ногах. Ще на стегнах, на спині, навіть на голові!

Починайте активно струшувати пил.

Використовуйте рухи, що поплескують. Плескайте себе з голови до ніг. Струшуйте гарненько! **Стуки, різкі**

поглажування, тряска - позбавляємося уявного пилу.

І повертаємо тілу відчуття, чутливість та силу.

Сканування тіла



Універсальна техніка, що допомагає повернути своє тіло собі.

Часто при стресі та тривозі ми втрачаємо зв'язок із власним тілом, що сприймається психікою як показник небезпеки. І це явище не лише посилюватиме стрес, а й буде самостійним стресором.

Повернення собі свого тіла допомагає зібрати розібрану систему думки-тіло назад і повідомити психіці, що ви в порядку, небезпеки немає, ви вижили, ви живі.

Сядьте зручно, поставивши обидві ноги на підлогу. Закрийте очі і зверніть увагу на дихання.

Просто спостерігайте за своїм подихом «вдих-видих».

Спрямуйте свій внутрішній погляд на своє тіло.

Його становище у просторі, позу, напругу чи розслаблення.

Зробіть стільки глибоких вдихів та видихів, скільки знадобиться для того, щоб сфокусуватися на своєму тілі.

Відчуйте свої стопи.

Подумки скажіть «це мої стопи».

Зверніть увагу на пальці правої ноги та на пальці лівої ноги. Утримуйте увагу на кожному пальці, промовляючи про себе "Це мій перший палець правої ноги, це мій другий палець правої ноги і т.д".

Потім повільно переміщуйте увагу на шкіру стоп, відмітьте відчуття від дотику до підлоги.

Зауважте, чи відрізняються відчуття у лівій нозі від відчуттів у правій нозі.

Дуже добре.

Продовжуйте повільно переміщувати увагу на тілі: спочатку кісточки, потім ікри, гомілки, коліна.

Промовляйте про себе назви частин тіла.

Спробуйте запитати себе: «Що я відчуваю в цій частині тіла?»

Зауважте своє дихання, просто спостерігайте, що дихаєте.

Вдих видих. Вдих видих.

Продовжуйте переміщувати внутрішню увагу вище, називаючи частини свого тіла "це моє праве стегно, це моє ліве стегно".

Спробуйте відчути у тих частинах тіла, де зараз перебуває ваша увага. Помічайте будь-які відчуття, просто називаючи їх та дозволяючи їм відбуватися.

Я тут
Я жива
Я дихаю
У мене
є тіло

Коли ви повністю проскануєте своє тіло, зафіксуйтеся якийсь час на своєму подиху і промовте про себе кілька разів цю фразу:
«Я тут. Я жива. Я дихаю. У мене є тіло».

ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ



Знайдіть у просторі щось квадратне або квадрат, що нагадує: вікно будинку, мис черевика, плитку на підлозі, кишеню рюкзака, власний ніготь.

Зафіксуйте погляд одному з кутів квадрата.

Далі ви робитимете вдих, одночасно рахуючи до чотирьох, затримувати дихання, одночасно рахуючи до чотирьох і робити видих, одночасно рахуючи до чотирьох.

1-2-3-4

Зажливо!

Промовляти про себе чітко і ритмічно: РАЗ-ДВА-ТРИ-ЧОТИРИ. Тримати весь фокус уваги лише на рахунку та фокусувати погляд лише на кутах квадрата. Голова та шия не рухаються, ухаються лише очі. Це допомагає переробці емоцій.

Починаємо!

Перший кут квадрата – погляд фіксує перший кут квадрата.

Здих (раз-два-три-чотири).

Другий кут квадрата – погляд фіксує другий кут квадрата.

Затримка дихання (раз-два-три-чотири).

Третій кут квадрата – погляд фіксує третій кут квадрата.

Зидих (раз-два-три-чотири).

Четвертий кут квадрата – погляд фіксує четвертий кут квадрата.

Затримка дихання (раз-два-три-чотири). Повторювати щонайменше 5 хвилин.

Чотири фарби



Візьміть пензель і фарби і намалюйте на листі свою неприємну емоцію або переживання.



А тепер візьміть новий лист того ж розміру і максимально скопіюйте перший малюнок. Але! використовуючи тільки ці 4 фарби:

зелену

блакитну

жовту

помаранчеву