

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
Кафедра психології

Ярош Наталія Анатоліївна

**МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ДРУГОГО
(МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Спеціальність 053 Психологія
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Науковий керівник

_____ Т. Б. Тарасова,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

«___» _____ 20__ року

Виконавець

_____ Н. А. Ярош

«___» _____ 20__ року

2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження мотивації навчальної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти.....	7
1.1. Теоретичний аналіз проблеми мотивації у науковій психолого-педагогічній літературі.....	7
1.2. Мотивація як структурний компонент навчальної діяльності.....	18
1.3. Психологічні особливості студентства як майбутніх професіоналів.....	24
Висновки до першого розділу.....	34
Розділ 2. Емпіричне дослідження мотивації навчальної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти.....	37
2.1. Методичне забезпечення та процедура дослідження мотивації навчальної діяльності студентів.....	37
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	40
2.3 Розвивально-корекційна програма підвищення рівня мотивації навчальної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти ..	50
Висновки до другого розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність. Перед сучасною вищою освітою постають завдання, пов'язані з новими умовами соціалізації особистості у світі інформаційного суспільства. Одним з них є виховання компетентного професіонала, із розвитком таких його якостей, як пізнавальна та соціальна активність, діловитість, мобільність, відповідальність, уміння працювати в команді, розвинені комунікативні навички, вміння приймати самостійні рішення, поважати працю, формувати потребу в освіті протягом життя, розвивати культуру міжособистісного спілкування, тощо. І важливу роль у формуванні зазначених компетенцій відіграє мотивація студентів до навчання.

Проблема мотивації навчання є однією з центральних у педагогіці і психології ще з радянських часів, оскільки і процес, і результат засвоєння знань значною мірою залежать від залучення студентів у навчальний процес, зацікавленості того, хто навчається.

Важливий внесок в розробку явища мотивації навчання був внесений ще радянськими психологами такими як Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, О. М. Леонтьєв, П. Я. Гальперін, В. М. Мясіщев, С. Л. Рубінштейн, та ін. В роботах зазначених авторів були описані та проаналізовані різноманітні види мотивів, їх класифікація, співвідношення, вивчались внутрішні механізми мотивів та інші питання.

Особлива увага у вивченні ефективності професійного навчання приділяється у наукових здобутках А.О. Реана та В.О. Якуніна, вчені доводять необхідність вивчення структури мотивації навчальної діяльності

Потужно проблема мотивації діяльності та поведінки вивчалась і у закордонній психології. Вагомий внесок внесли представники майже всіх напрямків сучасної психології: З. Фрейд, А. Адлер, К. Левин, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.

Безперечно, формування особистості людини відбувається упродовж всього її життя, але саме у вищій школі закладаються основні особистісні якості фахівця, а вже у професійній діяльності відбувається подальше особистісне

зростання. Тому вміння активізувати мотивацію навчання студентської молоді є важливою задачею викладачів вищої школи. Тож актуальність проблеми зумовила вибір теми дослідження: **«Мотивація навчальної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти».**

Об'єкт дослідження: мотивація навчальної діяльності як психологічний феномен.

Предмет дослідження: мотивація навчальної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти.

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості мотивації навчальної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти та скласти розвивально-корекційну програму підвищення рівня мотивації навчальної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення мотивації навчальної діяльності магістрантів в науковій психолого-педагогічній літературі.

2. Експериментально дослідити особливості мотивації навчальної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти.

3. Скласти розвивально-корекційну програму для підвищення рівня мотивації навчальної діяльності студентів другого(магістерського) рівня вищої освіти.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація та систематизація сучасних наукових теоретичних та емпіричних досліджень мотивації навчальної діяльності;

- *емпіричні:* стандартизовані опитувальники, що дозволили діагностувати особливості мотивації навчальної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти:

- Методика «Мотивація досягнення успіху та боязнь невдач». Модифікація опитувальника А.О. Реана.

- Методика «Мотивація навчальної діяльності: рівні та типи» розробка І.С. Домбровської

Організація дослідження.

Етапи дослідження:

Дослідження проводилося у IV етапи впродовж листопада 2019 – грудня 2020 рр.

На I етапі (грудень 2019 р – травень 2020 р.) проводився аналіз стану розробки проблеми мотивації як психологічного феномену у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі; аналізувались особливості мотивації навчальної діяльності магістрантів; було підібрано комплекс методик, визначена їх відповідність предмету та меті дослідження.

На II етапі (лютий 2020 – березень 2020 р.) було проведене емпіричне дослідження, за допомогою раніше обраного діагностичного матеріалу, спрямоване на визначення рівня мотивації навчальної діяльності.

На III етапі (червень – липень 2020 р.) узагальнювалися результати експериментальної роботи,

На IV етапі (серпень – вересень 2020 р.) розроблялась корекційно-розвивальна програма, а також тривав процес оформлення отриманих результатів у вигляді тексту кваліфікаційної роботи.

Контингент досліджуваних: студенти другого (магістерського) рівня вищої освіти СумДПУ імені А. С. Макаренка денної та заочної форм навчання спеціальностей: «Філологія», «Хімія», «Біологія», «Дошкільна освіта», «Початкова освіта». Загальна кількість досліджуваних – 118 осіб.

Елементи наукової новизни одержаних результатів. В результаті проведеного дослідження отримані додаткові дані щодо мотивації навчальної діяльності здобувачів вищої освіти, які поглиблюють знання щодо психологічних характеристик навчально-професійної діяльності студентів

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отриманні результати можуть бути використані в процесі викладання навчальних дисциплін «Вікова психологія», «Психологія праці», «Педагогічна психологія»,

а також – практичними психологами та викладачами ЗВО у процесі роботи зі здобувачами вищої освіти.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи: Основні положення дипломної роботи були представлені на конференціях :

- Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми практичної психології» (м. Глухів 20-21 лютого 2020 року)

- VI Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін» (23–24 квітня 2020 року, м. Суми)

та висвітлені у наступних наукових публікаціях:

1. Тарасова Т. Б. Ярош Н. А. Проблеми мотивації навчально-професійної діяльності студентів другого рівня вищої освіти // збірник статей Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми практичної психології» (м. Глухів 20-21 лютого 2020 року) – Глухів, Глухівський НПУ ім. О.Довженка, Вінніченко М.Д., Суми 2020. с. 161 – 167
2. Тарасова Т. Б., Ярош Н. А. Мотивація навчально-професійної діяльності майбутніх педагогів // Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 року, м. Суми). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 275 с., С 166-169

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи:

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел з 66 найменувань, 3 додатків на 31 -ти сторінках. Основний зміст викладено на 66 сторінках комп'ютерного набору, містить 8 таблиць. Повний обсяг роботи – 96 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми мотивації у науковій психолого-педагогічній літературі

Вивчення питання мотивації є надзвичайно актуальним в сучасній психологічній практиці. Сучасна людина живе у світі відсутності дефіциту продуктів харчування, має можливість легко задовольнити базові біологічні потреби. І все частіше задає собі питання: «А навіщо мені це потрібно?», «Що саме я хочу?», «Чому саме цю професію мені слід обрати?», «Який сенс є у цій діяльності?». Такі питання активізують спонукальну сторону поведінки людини, яка тісно пов'язана з поняттям мотивів та мотивації. Ці поняття містять у собі уявлення про потреби, інтереси, цілі, наміри, прагнення, які має людина і тих факторів що організують і спрямовують його поведінку і діяльність. Мотиваційного пояснення потребують такі грані поведінки та діяльності людини як її виникнення, тривалість, сталість, спрямованість і припинення після досягнення мети, а також налаштованість на майбутні події і підвищення ефективності окремого поведінкового акту [7; 36]. Для розкриття зазначеної тематики необхідно звернутися до визначення базових понять з даної теми.

Отже, в науковій психологічній літературі визначають поняття мотиву і мотивації які не є тотожними, термін «мотивація» є більш широким ніж термін «мотив».

Так, у Великому психологічному словнику поняття мотивації має декілька значень. Перше мотивація розуміється як «сукупна дія багатьох внутрішніх і зовнішніх (мотиваційних факторів), що проявляються у вигляді спонукання до здійснення поведінки з певною спрямованістю, інтенсивністю, завзятістю» [4, с.372] наступне визначення мотивації - «сукупність мотиваційних факторів, до

яких входять, наприклад органічні потреби (нужди), їх суб'єктивне відображення (драйви), засоби задоволення потреб, що сприймаються та уявляються (мотиви, цілі, стимули), емоції та т. ін., які разом забезпечують активацію, спрямованість та сталість поведінки і діяльності» [4, с.372]. Близьким є визначення мотивації як сукупності спонукальних факторів, що викликають активність особистості і визначають спрямованість її діяльності [14, с.7]. Спонукальні фактори розділяють на два відносно самостійних класи: потреб та інстинктів як джерела активності та мотивів як причин, що визначають спрямованість поведінки чи діяльності. В підручниках з психології мотивацію визначають як «сукупність причин психологічного характеру, які пояснюють поведінку людини, його спрямованість та активність» [36, с.463].

Мотив на відміну від мотивації – це те, що належить самому суб'єкту активності, є його сталою особистою властивістю, і спонукає його до вчинення певних дій зсередини. Мотив можна визначити як поняття, що в узагальненому вигляді представляє велику кількість диспозицій [36, с.465].

Таке визначення потребує розкриття таких понять як нужда, потреба, мотив, драйв. Та співвідношення цих понять.

Потреби розуміють як один з головних факторів мотивації, як форму зв'язку живих організмів із зовнішнім світом, джерело їх активності (поведінки, діяльності) [4, с.490]. Саме наявність у особистості потреб є свідомством того, що вона відчуває *нужду* в чомусь, що знаходиться зовні, тобто у зовнішніх предметах, чи інших людях, а це є ознакою того, що вона є істотою яка страждає і у цьому сенсі є пасивною. Тож, як зазначає С. Рубінштейн «потреби людини стають вихідними спонуканнями його до діяльності: завдяки ним і в них вона виступає як активна істота. В потребах, таким чином, як би знаходиться людина як істота, що відчуває *нужду* і разом з тим діючою, такою, що страждає, але разом з тим активною як пристрасна істота» [47, с.522] (у даному випадку пристрасність вченим розуміється як стан напруження та активності).

Для розуміння механізму виникнення мотивації важливо визначити два етапи в розвитку потреби. Перший – це період до зустрічі з предметом

задоволення потреби, і другий – після цієї зустрічі. Найчастіше, на першому етапі потреба для суб'єкта є неусвідомленою і не зрозумілою. Людина відчуває напругу, занепокоєння, але не розуміє чим саме це занепокоєння визвано. Починається пошукова діяльність, як спроба зрозуміти власний стан, і після зустрічі потреби з предметом («впізнання» потребою свого предмету) завершується перший етап, який отримав назву опредмечування потреби. Цей акт народжує мотив. Тож під мотивом розуміють предмет потреби, або опредмечення потреби [29, с.131]. Саме через мотив потреба стає зрозумілою суб'єкту. На другому етапі після зустрічі з потребою з появою мотиву змінюється поведінка людини, вона стає спрямованою і організовує діяльність особистості.

Людські потреби мають наступні характеристики: силу, періодичність виникнення, спосіб задоволення та її зміст (сукупність об'єктів духовної та матеріальної культури, що може задовольнити потребу).

Наступним по мотиваційному значенню є поняття – мета, тобто безпосередньо усвідомлений результат, на який спрямована дія у зазначений момент. «Психологічно мета є мотиваційно-мпонукальним змістом свідомості, що сприймається людиною як безпосередній та найближчий очікуваний результат його діяльності» [36, с.466].

Слід зазначити, що мотиви діяльності можуть бути усвідомленими і неусвідомленими. До усвідомлених мотивів відносять життєві цілі, тобто мотиви-цілі. А неусвідомлені мотиви мають прояв у свідомості особистості у особливих формах: емоціях і особистісних смислах [10;29]. Емоції визначаються як відображення ставлення результату діяльності до її мотиву і стають первинними регуляторами діяльності. Щодо особистісних смислів, то під ними розуміють « переживання підвищеної суб'єктивної значущості предмету, дії чи події, що з'явився у полі дії провідного мотиву» [29, с.132]. Саме провідний мотив має змістотворну функцію.

Що до поняття «драйв», то його визначають як негативне чуттєве переживання, яке відображає незадоволені нужди індивіду; іноді ототожнюють

з потребами та потягами [4, с181]. Під драйвами часто розуміють органічні (вітальні, біологічні, фізіологічні) потреби, які повинні задовольнятися для забезпечення виживання та мають циклічний, гомеостатичний характер. Драйв – одна з внутрішніх причин мотивації (спонукання до активності) [4, с. 181].

Складність проблеми мотивації обумовлена великою кількістю підходів до розуміння її природи, сутності, структури, методів вивчення.

У радянській та вітчизняній психології мотивацію розглядали як складний багаторівневий регулятор поведінки та діяльності особистості [5; 9]. Як складну неоднорідну систему стимулів, що містять у собі потреби, мотиви, інтереси, ідеали, емоції, цінності та т.ін [27; 28].

Сучасний розвиток психологічної науки та практики спрямований на розвиток та формування успішної особистості який акцентує увагу на перш за все успішній реалізації у діяльності. Дослідження факторів формування успіху дозволяють сказати, що якісні результати діяльності залежать не тільки від здібностей та знань. Великий відсоток виникнення успіху визначає саме мотивація (прагнення працювати і досягати високих результатів). Доведено що, чим вищий рівень мотивації, тим більше факторів (мотивів) спонукають людину до діяльності і тим більше зусиль він прикладає для досягнення результатів[14].

Вважаємо необхідним розглянути зовнішні та внутрішні причини поведінки і діяльності особистості. До перших відносять психологічні властивості суб'єкта діяльності і розглядають мотиви, потреби, наміри, бажання, інтереси. У другому випадку – зовнішні умови і обставини, це – стимули, що викликані життєвими ситуаціями. Внутрішні фактори називаються особистими диспозиціями, і відповідно мотивацію розділяють на диспозиційну і ситуативну, як аналог внутрішньої і зовнішньої детермінації поведінки. Внутрішня і зовнішня мотивація не є незалежною одна від одної. Так диспозиційні мотиви можуть впливати на діяльність людини і тим самим приводити до зміни ситуації чи її сприйняття суб'єктом. Тому важливо будь яку дію людини розглядати як двоякодетерміноване: диспозиційно і ситуаційно [36, с.464].

Окремо слід зупинитися на полімотивації діяльності [27], тобто важлива для особистості діяльність може бути викликана цілим комплексом мотивів. Так наприклад навчальну діяльність можуть спонукати не тільки духовні мотиви, отримання знань, повага однолітків, похвала викладачів, но і очікування матеріального заохочення (стипендія), можливість отримати бажану роботу та таке інше. Однак при всьому різноманітті мотивації діяльності один мотив є провідним, інші другорядними. Саме останні є мотивами стимулами, які не спонукають діяльність, а стимулюють її.

Отже, розглянуті мотиваційні утворення: диспозиції, потреби і цілі є основними складовими мотиваційної сфери людини, яка, в свою чергу, може бути оцінена по наступним параметрам:

- Широта – якісна різноманітність мотиваційних факторів (мотивів, потреб, цілей). Чим їх більше, тим більш розвиненою є мотиваційна сфера;
- Гнучкість – використання для задоволення мотиваційного спонукання більш загального характеру, широкого діапазону різних мотиваційних стимулів та засобів;
- Ієрархізованість – це характеристика будови рівнів організації мотиваційної сфери. Потреби мотиви і цілі не є однаковими за силою дії та частотою виникнення. Тож чим більшою є різниця у силі та частоті актуалізації мотиваційного утворення, тим вище ієрархічність мотиваційної сфери [16; 29;36].

Мотивація поведінки та діяльності людини може бути свідомою і несвідомою. Тобто є одні потреби, мотиви і цілі які керують поведінкою і діяльністю людини які нею усвідомлюються, а інші не усвідомлюються, тож велика кількість психологічних проблем отримує своє рішення коли суб'єкт починає усвідомлювати сласну мотиваційну сферу.

Дослідження несвідомих мотиваційних процесів у людини було започатковано З.Фрейдом та У. Макдауголлом у кінці XIX на початку XX ст. Вчені вважали, що усі форми поведінки людини виникають завдяки вродженим

інстинктам. В теорії З.Фрейда це інстинкт життя, інстинкт смерті та інстинкт агресивності. А У.Макдауголл зазначив десять інстинктів: інстинкт винахідництва, будівництва, цікавості, бегства, стадності, задиркуватості, репродуктивний (батьківський) інстинкт, інстинкт отворщення, самоуничеження, самоствердження. Пізніше вчений додав ще вісім інстинктів, які стосувались органічних потреб [36, с.472].

На той час розвитку психологічного знання ще не існувало принципової різниці між поняттями інстинкту та потреби, за виключенням того що інстинкти є вродженими, незмінними, а потреби буди надбаними і змінюватись протягом життя.

Також на початку ХХ ст. виникає два нових напрямки стимульовані відкриттями Ч.Дарвіна та І.Павлова. Це біохевіористична теорія мотивації та теорія вищої нервової діяльності. Послідовники біхевіоризму (Д. Уотсон, Е. Толмен, К. Халл, Б.Скиннер) пояснювали поведінку у рамках стимульно-реактивної схеми. Дослідження І.Павлова були розширені М.Бернштейном, (який створив оригінальну теорію психофізіологічної регуляції рухів), П. Анохіним (який запропонував модель функціональної системи, що пояснювала динаміку поведінкового акту), Є.Соколовим (який дослідив орієнтувальний рефлекс та запропонував модель рефлєкторної дуги). Зазначені теорії пояснювали поведінку як людини так і тварин [9; 10;11;16].

Концепції мотивації що поясняли виключно поведінку людини почали розвиватися у 30-х роках ХХ століття. Одну з перших теорій запропонував К.Левін. Після цього даний напрямок активно розвивався в роботах А.Маслоу, Г.Олпорта, К.Роджерса [33; 50; 62].

Мотиваційні процеси є серцевиною гуманістичної психології. Вагомий внесок у дослідження мотивації був внесений А. Маслоу. Вчений вважав, що люди мотивовані на пошук особистих цілей, що робить їх життя усвідомленим та значним, надає йому сенсу. Дослідник висунув припущення що всі потреби є вродженими, організовані у певну ієрархічну систему домінування. Існує класична схема ієрархії потреб у мотивації людини. Потреби вибудовуються у

наступній послідовності: фізіологічні; потреби у безпеці та захисті; потреби у приналежності і любові; потреби у самоповазі; і потреби у самоактуалізації та самовдосконаленні [62, с.487]. усвідомлення потреб нижньої частини ієрархії дає можливість усвідомити потреби вищих шарів ієрархії, а також їх участі у мотивації особистості. За Маслоу, таке послідовне розташування основних нужд є головним принципом організації мотивації людини [62, с.487]. І чим вище людина має можливість піднятися у ієрархії потреб, тим більшу індивідуальність та психічне здоров'я вона продемонструє.

Не дивлячись на те що зазначена ієрархія розповсюджується на всіх людей, можуть бути виключення. Так, наприклад, творчі особистості можуть розвивати власний таланти не дивлячись на соціальні негаразди чи труднощі. А також серед визначних політиків, філософів, громадських діячів є люди, чії цінності настільки сильні, що вони готові переносити відсутність задоволення фізіологічних потреб, або навіть йдуть на смерть заради власних ідеалів і переконань.

Слід за А. Маслоу важливо зазначити, що потреби ніколи не задовольняються по принципу «все або нічого». Потреби можуть співпадати і людина може бути мотивована одночасно на двох або більше рівнях мотивації. Потреби що з'являються у ієрархії виникають поступово, а люди не задовольняють потребу одну за одною, а одночасно можуть частково задовольнити, а частково не задовольнити їх [62, с.488]. Залучення великої кількості потреб, тобто актуалізація декількох спонукальних факторів, підвищує загальний рівень мотивації діяльності.

У вітчизняній психологічній науці питаннями мотивації займався О. Леонт'єв [27]. Він створив теорію діяльнісного походження мотиваційної сфери людини, яка має продовження у працях його учнів. Вчений вважав, що мотиваційна сфера особистості має джерело у його практичній діяльності. В діяльності існують складові, що відповідають елементам мотиваційної сфери. Між структурою діяльності і будовою мотиваційної сфери людини існують відносини взаємної відповідності (ізоморфізму). Підґрунтям динамічних змін

мотиваційної сфери людини є розвиток системи діяльності, яка, в свою чергу, підпорядковується об'єктивним соціальним законам [36, с. 478].

Радянський вчений Б. Додонов, зазначав необхідність відрізнити поняття мотиву і мотивації і наголошував, що «поняття мотивації як пов'язане з мотивом внутрішнього спонукання до діяльності, в якому одночасно відображається і предмет потреби, і стан її носія» [12, с 126]. Вчений вводить поняття *граничних мотивів*, тобто цінностей, якими дана діяльність безпосередньо «обдарює» її учасників і суспільство (сам продукт діяльності), і *поза межних мотивів* – це ті найважливіші цілі, які в кінці кінців обумовлюють дану діяльність у соціальному і особистісному плані, хоча у цій діяльності вони (цілі) безпосередньо ще не досягаються. На відміну від граничних поза межні мотиви релевантні не конкретній діяльності, а тому, що називають життям суспільства і «загальною життєдіяльністю індивіда» (термін К.Абульханової-Славської).

Поза межні мотиви пов'язують різні конкретні діяльності у певні комплекси різні по складу для суспільства і особистості. Конкретна діяльність не чуттєва до складу поза межних мотивів, однак вона керується ними через посередництво граничних мотивів.

Досліджуючи структуру і динаміку мотивів діяльності Б.Додонов визначив наступний склад і динаміку граничних мотивів:

- 1) задоволення від самого *процесу*;
- 2) прямиий *результат* діяльності (створений продукт, засвоєні знання, та т.ін);
- 3) *винагорода* за діяльність (стипендія, зарплата, грамота, слава та т.ін);
- 4) уникнення санкцій за невиконання діяльності, *депривація* страху покарання.

Кожен з зазначених мотивів може притягувати суб'єкта до діяльності, а може, у свою чергу, відштовхувати від неї. Число мотивів, які активізують і спонукають до діяльності, визначають загальний рівень мотивації [12].

У новітніх психологічних концепціях мотивації [10; 33; 50; 65] провідним є когнітивний підхід в якому особливе значення надається феноменам

пов'язаним зі свідомістю та знаннями людини. Так було визначені поняття когнітивного дисонансу, очікування успіху, привабливості успіху, боязні невдачі, рівня домагань. Зазначені когнітивні змінні використовуються комплексно.

Л. Фестенгер розробив теорію когнітивного дисонансу, в якій зазначив, що система знань людини про світ та про себе прагне до узгодження. При виникненні дисбалансу, індивід прагне зняти чи зменшити його, що, в свою чергу, може стати сильним мотивом поведінки людини. Разом зі спробами скоротити уже дисонанс що вже виник, суб'єкт активно починає уникати ситуації, що можуть його створити.

Вчений довів, що найбільш сильний мотиваційний вплив когнітивний дисонанс має у ситуаціях конфліктної поведінки під час прийняття життєво важливих рішень; при вимушеному скоєнні морально неприйнятних вчинків; при виборі інформації; при узгоджені думки індивіда з міркуваннями значущої для нього соціальної групи; при отриманні неочікуваних результатів, що протирічать їх наслідкам [36, с. 479]. Встановлено, що після прийняття рішення дисонанс, який його супроводжував зменшується. Це виникає за рахунок надання більшої цінності тому рішенню, що було прийнято, а не тому що було відкинуте. Індивід мимоволі починає шукати додаткові аргументи, які підвищують цінність його позиції та ігнорує інформацію яка може поставити під сумнів вірність прийнятого рішення.

Слід зазначити, що стан когнітивного дисонансу при наявності неузгодженості виникає у випадках коли суб'єкт сприймає себе самого в якості причини неузгодженості, тобто переживає дії, що привели до неї як свої власні, за які він несе особисту відповідальність [36, с. 480].

Американський вчений Д. Аткинсон створив загальну теорію мотивації, яка пояснює спрямованість поведінки людини на досягнення певної мети.

Український вчений С. Занюк, продовжуючи думку про вплив кількості мотивів, що детермінують діяльність на загальний рівень мотивації, зазначає, що чим більше мотивів детермінують діяльність, тим вищим є загальний рівень

мотивації. Велике значення має спонукальна сила кожного мотиву. І чим більше мотивів актуалізується тим сильнішою є мотивація. Тож вчений зробив висновок, що загальний рівень мотивації залежить від:

- кількості мотивів, що спонукають діяльність;
- актуалізації ситуативних факторів;
- спонукальної сили кожного з цих мотивів [14, с.14].

Для прикладного використання зазначеної інформації важливо проаналізувати певні види мотивів:

Мотив самоствердження – прагнення ствердити себе у соціальному середовищі. Пов'язаний з почуттям власної гідності, честолюбством. Зазначений мотив є дієвим спонукальним фактором, який у навчальному процесі актуалізують у учнів чи студентів, посилюючи мотивацію навчання чи діяльності.

Мотив ідентифікації з іншою людиною – прагнення бути схожим на певного героя, кумира, авторитетну особистість. Найбільш актуальним він є у підлітковому віці, у юнацтві та ранній молодості. Як зазначає С. Занюк: «ідентифікація з іншою людиною приводить до підвищення енергетичного потенціалу індивіда за рахунок символічного «запозичення енергії» у об'єкта ідентифікації: з'являються сили, натхнення, бажання працювати і діяти як авторитет» [14, с.17]. У педагогічній чи менеджерській діяльності дуже важливо розуміти з ким саме ототожнює себе учень, студент чи підлеглий, щоб використовувати це для посилення мотивації його діяльності. Тож наявність взірця з яким відбувається ототожнення важлива умова ефективного виховного процесу і успішного виконання діяльності.

Мотив влади – це прагнення суб'єкту впливати на людей. Мотивація влади є однією з головних рушійних сил, прагнення керувати людьми визначати регламент їх діяльності. Зазначений мотив спонукає в процесі діяльності долати значні труднощі і долати зусиль. Такі особистості багато працюють, але не заради отримання результату діяльності, а саме задовольняючи бажання влади над іншими.

Процесуально-змістовні мотиви – це спонукання до активності процесом і змістом діяльності, а не зовнішніми факторами. Тобто людині подобається процес та зміст власної діяльності. Так пізнавальна мотивація навчальної діяльності, що проявляється у інтересі до змісту цієї діяльності є проявом процесуально-змістовної мотивації. До цього виду відносять екстринсивні мотиви – це група мотивів, при яких спонукальний фактор лежить за межами діяльності. При дії екстринсивних мотивів до діяльності спонукає не її процес чи зміст, а фактори, які з нею не пов'язані. Наприклад престиж, матеріальний здобуток. До екстринсивних мотивів відносять: обов'язок і відповідальність перед іншими людьми; самовизначення та самовдосконалення; прагнення отримувати схвалення інших; прагнення отримати високий соціальний статус; уникнення покарання. У випадку коли екстринсивні мотиви не підкріплені процесуально-змістовними, вони не забезпечують максимального ефекту діяльності [14].

Мотиви саморозвитку, самовдосконалення – мотив, що спонукає багато працювати і розвиватися. Саморозвиток, рух вперед часто супроводжується внутрішньоособистісним конфліктом, але не є насильством над собою. Зазначений мотив сильно впливає на загальну мотивацію.

Отже, вивчення мотивації не надзвичайно актуальною темою сьогодення. Поняття «мотивації» не є тотожним з поняттям «мотиву» і його визначення широко представлене в сучасній психологічній літературі. Його вивченням займались провідні вчені різних психологічних напрямків з метою з'ясувати фактори, що впливають на активність та поведінку особистості.

1.2. Мотивація як структурний компонент навчальної діяльності

Перш ніж визначити місце мотивації в структурі навчальної діяльності, слід розкрити поняття цього явища.

У психологічній літературі [6; 13; 15; 18; 45] поняття навчальної діяльності використовують у широкому сенсі і розглядають як синонім «учіння», «навчання», «вчення». Як основна діяльність у освітніх установах. Крім того,

навчальну діяльність розглядаються як «особливу форму активності особистості спрямовану на засвоєння соціального досвіду пізнання перетворення світу, що включає оволодіння культурними способами зовнішніх предметних і розумових дій» [4, с. 687].

У теоретичній концепції розвивального навчання (система Ельконін-Давидов) навчальну діяльність розглядають не тільки як провідну діяльність у молодшому шкільному віці, завдяки якій з'являються основні психічні новоутворення зазначеного віку, але й як одну з провідних видів діяльності школярів та студентів, спрямована на засвоєння ними за допомогою діалогова чи полілогов і групових дискусій теоретичних знань і пов'язаних з ними вмінь та навичок у таких сферах суспільного знання як наука, мистецтво, мораль, право, релігія [4, с. 687].

У педагогічній психології зазначають, що учіння як діяльність має місце там, де дії людини керуються свідомою ціллю засвоїти певні знання, уміння, навички [56, с.62]. Важливим моментом у навчанні є потребово-мотиваційний аспект. Так пізнавальна потреба є передумовою учбової діяльності, і в той же час є її результатом – сформованим мотивом. Тож учбова діяльність може розглядатися як фактор формування пізнавальної мотивації. Процес навчання в умовах його правильної організації може стати умовою зміни структури мотиваційно-потребової сфери особистості.

Навчальну діяльність не ототожнюють з тими процесами навчання і засвоєння, які включають будь-які види діяльності, навчальна діяльність передбачає засвоєння саме теоретичних знань за допомогою дискусій, які здійснюються вчителями чи викладачами.

Навчальна діяльність має наступну структуру:

- Û Потреба
- Û Задача
- Û Мотиви
- Û Дії
- Û Операції.

У мотивах навчальних дій конкретизуються потреби навчальної діяльності, коли навчальний потяг тих хто навчається до засвоєння теоретичних знань спрямовано на оволодіння певним загальним способом рішення певного класу окремих задач [4, с. 688].

Описуючи структурну організацію навчальної діяльності в загальному контексті теорії Д. Ельконіна та В.Давидова можна виділити наступні компоненти:

- 1) мотивацію;
- 2) навчальні задачі в певних ситуаціях та різних формах завдань;
- 3) навчальні дії;
- 4) контроль, що переходить у самоконтроль;
- 5) оцінка що переходить у самооцінку [56,с.68]

Розглядаючи мотивацію як прагнення людини виконувати певну діяльність, важливо розуміти як відбувається механізм її формування. Отже, розглянемо основні концептуальні положення мотивації навчальної діяльності.

Вчені зазначають [1; 20; 25; 30; 54], що формування навчальної діяльності починається з процесу прийняття її особою що навчається. Виникає бажання якісного її виконання що має назву детермінуючої тенденції, що, в свою чергу, стає вихідним моментом формування навчальної діяльності. Зазначена тенденція активує пізнавальні потреби, які і визначають особистісний смисл майбутньої діяльності учня [40,с.188]. саме так відбувається формування первинної мотивації на навчальну діяльність.

Як зазначалось вище, мотивація це співвідношення мети що поставила та прагне досягти особистість, та внутрішньої активності (бажань, потреб, активності). У навчальній діяльності мотивація виражається як прийняття учнем цілей та задач навчання як особистісно значущих і необхідних.

Мотивація буває позитивною та негативною. Позитивна мотивація проявляється як прагнення вчитися отримувати знання, якісно виконувати навчальні завдання. Негативна мотивація це відсутність бажання навчатися, не розуміння мети навчання, прагнення за будь якої причини уникнути занять. Крім

того, ефективність навчальної діяльності пов'язана з тим, які мотиви для тих хто навчається є смислоутворюючими. Бажаними є пізнавальні мотиви, однак, це не завжди є так, тому мотиви навчання поділяють на внутрішні та зовнішні. Зовнішні мотиви не пов'язанні з навчальною діяльністю і у таких випадках учіння є засобом досягнення інших цілей.

Виходячи з теорії діяльності відомо, що будь яка діяльність спрямована на досягнення мети. Ціль – це уявлення про майбутній результат, образ бажаного результату, це саме те – що повинно бути отримано в результаті діяльності.

У педагогічній психології [19;22;39;40;48] зазначають, що мета може виступати у двох аспектах: по-перше, як результат нормативного зразку, що повинен бути досягнутий тим хто навчається. Зовнішній він виражається у вигляді навчального завдання, а внутрішній – у вигляді суб'єктивного образу потенційного результату. Тож, зовнішні впливи, що формують мету, проходячи через внутрішні умови, трансформують уявлення про еталон результату в суб'єктивну мету діяльності. Так формується другий аспект цілі. Тож ціль розглядається як рівень досягнень, що являє собою кількісний аспект цілі. А в залежності від можливостей, прагнень, досвіду, соціальних факторів, учень чи студент визначає для себе той рівень досягнення мети, який його задовольняє [40, с.188]. Тобто ціллю стає лише бажаний результат і саме бажаність та привабливість майбутнього результату надають йому мотивуючого сенсу. Привабливість може бути внутрішньою, коли приваблений результат сам по собі (нові, цікаві знання), і зовнішньою коли результат важливий та привабливий своїми наслідками (схвалення викладачів та батьків, підвищення статусу у групі, отримання стипендії).

У психологічній науці [40;48;53;58;59], визначають наступні фактори зовнішньої та внутрішньої привабливості мети навчання. Так зовнішня привабливість виникає тоді, коли результат:

- сприяє виникненню авторитету у групі;
- підвищує престиж;
- забезпечує безпеку;

- підвищує можливість соціально-психологічних контактів;
- забезпечує матеріальне благополуччя;
- забезпечує соціальне признание.

Якщо проаналізувати фактори, що впливають на вибір майбутньої професійної діяльності, саме зовнішні найчастіше стають критеріями вибору професії не тільки у дітей, але і у їх батьків (дослідження зазначають великий вплив на вибір професії дітей, саме рішення батьків): щоб була пошана та матеріальні статки. Тож одною з причин низької навчальної мотивації у вузах може стати саме опора на зовнішні цілі при виборі професії, тобто відсутність покликання.

Внутрішня привабливість проявляється коли :

- Забезпечує самостійність мисленевої роботи і діяльності;
- Відкриває шлях власного розвитку;
- Викликає почуття задоволення від правильно виконаного завдання;
- Задовольняє потребу у самоактуалізації та самореалізації;
- Дає почуття самоцінності.

Слід зазначити, що одні й ті самі цілі можуть бути привабливими для одних молодих людей і непривабливими для інших. Ця суб'єктивна привабливість виражається у мотиві діяльності, коли суб'єктивна мета співвідноситься з актуальною потребою. Саме тоді виникає мотив навчальної діяльності, те що дозволяє студенту приписувати результату певну цінність і значущість. Мотив є тим наміром, що вже визначений. Бажання щось робити разом з метою є основним регулятором поведінки, що включений у вищий рівень психологічної системи діяльності. Отже, чим вища привабливість і значущість результату для особистості, тим сильнішим буде мотив.

Тож, учіння може мати різний психологічний зміст для того, хто навчається: або відповідати пізнавальним потребам, які і є мотивами учіння, «двигунами» його навчальної діяльності, або ставати засобами досягнення інших не навчальних цілей. При цьому така діяльність зовнішньо для всіх учнів є схожою, а внутрішньо, психологічно стає різною. Саме це визначається

мотивами діяльності. Характер навчальних мотивів є вирішальним, коли мова йде про шляхи підвищення ефективності навчальної діяльності.

Л. Столяренко характеризує психологічні фактори, що впливають на процес навчання пропоную формулу-структуру:

М мотивація + **П** пошук інформації (прийом) + **Р** розуміння інформації + **З** запам'ятовування; + **В** використання інформації; + **С** систематичність занять.

Як ми зазначали вище, велике значення у розвитку внутрішньої мотивації навчання мають пізнавальні потреби та інтереси, які проходять три етапи: ситуативний пізнавальний інтерес, який виникає в умовах новизни, невизначеності; сталий інтерес до певного предметного змісту діяльності; і включення пізнавальних інтересів в загальну спрямованість особистості, в систему життєвих планів [57].

Пізнавальний інтерес – це емоційне переживання пізнавальної потреби, емоційне забарвлене ставлення суб'єкта навчання до об'єкта пізнання. М. Савчин, слідом за Л. Божовіч та А. Марковою [3; 32] визначає пізнавальні інтереси як «групу мотивів, пов'язаних зі змістом і процесом учіння, спрямованих на опанування способом певної діяльності» [48, с. 160].

Пізнавальні мотиви мають розгалужену представленість. Їх поділяють на:

- 1) *Широкі пізнавальні мотиви*, що спрямовані на оволодіння новими знаннями. Вони проявляються у зацікавленості навчальним матеріалом, високою активністю під час навчального процесу, виконанні необов'язкових завдань, у задоволенні від ускладнення навчального матеріалу і т.ін;
- 2) *Навчально-пізнавальні мотиви*, проявляються у засвоєнні способів оволодіння знаннями. Студенти проявляють прагнення до пошуку нових способів розв'язання завдань, вони виказують інтерес при засвоєнні нових понять та дій, високий рівень самоконтролю при виконання завдань;
- 3) *Мотиви самоосвіти*, які допомагають учасникам навчального процесу краще засвоювати обрані знання. Можуть проявлятися у зацікавленості

матеріалом, пошуку інших шляхів отримання інформації (гуртки, тренінги, семінари, конференції, майстер-класи та ін.), плануванні самоосвіти, тощо.

4) *Соціальні мотиви*, основою яких є особливості буття індивіда у суспільстві. Це мотиви самовдосконалення, особистісного зростання, прагнення бути цікавими іншим людям, перш за все одноліткам. Дані мотиви представлені також декількома групами:

- Ї Широкі соціальні мотиви – отримання знань на основі соціальної необхідності;
- Ї Вузькі (позиційні) соціальні мотиви – прагнення знайти своє місце у системі особистих стосунків, отримати схвалення від значущої особистості;
- Ї Мотиви соціального співробітництва – бажання взаємодіяти з іншими, організувати навчальний процес з залученням форм групової роботи;
- Ї Діловий мотив – навчальна активність розрахована на винагороду (отримання високої оцінки, схвалення, матеріальна винагорода). Хоча даний мотив не впливає на усвідомлення знань студентами змісту навчального предмету, але відіграє позитивну роль, активізуючи пізнавальну діяльність;
- Ї Змагальна мотивація проявляється через прагнення вчитися краще інших, мобілізує вольову зусилля студентів. Ця мотивація пов'язана зі зовнішньою мотивацією, бо не відбувається розуміння значення навчального матеріалу [3;32;48]

Слід сказати, що навчальна діяльність має внутрішнє протиріччя. З однієї сторони вона є привабливою тому що забезпечує відчуття власної значущості і сили, з іншого боку завжди є небезпека неуспіху, залежності від зовнішніх факторів, на які немає можливості впливати.

Отже, важливою психологічною складовою навчальної діяльності є пізнавальна мотивація яка впливає на ефективність перебігу навчання.

1.3. Психологічні особливості студентства як майбутніх професіоналів

Для того щоб ефективно впроваджувати навчально-професійну діяльність та створювати психолого-педагогічні умови для розвитку і саморозвитку майбутніх професіоналів, викладачам вищої школи необхідно розумітися на вікових та індивідуальних психологічних особливостях студентства.

Тож почнемо з визначення. Термін «студент» з латинської розуміється як той, що займається, старанно працює [41,с.48]. Згідно із Законом України «Про вищу освіту» та положенням про організацію освітнього процесу у СумДПУ імені А.С.Макаренка, студент – особа в установленому порядку зарахована до вищого навчального закладу, навчається за денною, вечірньою, або заочною, дистанційною формами навчання з метою здобуття вищої освіти ступеня бакалавра чи магістра. Вважається, що існують риси, які відрізняють студентів від іншої молоді цієї вікової групи, а саме: вищій освітній рівень, велике прагнення до знань, висока соціальна активність, гармонійне поєднання інтелектуальної та соціальної зрілості [41,с.48].

Тож студентський вік людини переважно припадає на період пізньої юності або ранньої дорослості [8; 48]. В рамках нашого магістерського дослідження ми розглядаємо саме період ранньої дорослості (20-40 років), як такий коли і відбувається навчання на другому (магістерському) рівні вищої освіти.

Складність характеристики зазначеного віку визначається тим, що навчатися в магістратурі можуть як випускники бакалавру вік яких складає 21 рік, так і люди, які вирішили здобути бакалаврську освіту через певну кількість років, виходячи з різних мотиваційних контентів таких як бажання отримати підвищення, чи взагалі професійна переорієнтація. Вік таких магістрів може бути 30 років і старше. Тож при відсутності чітких вікових маркетів, ми (слідом за Г.Крайгом) звернемося до поняття вікових годинників, соціальних норм та здібностей дорослої людини вирішувати критичні життєві події.

Отже, вікові годинники виконують функцію внутрішньої часової діаграми, певного «розкладу життя», звіряючись з ними людина визначає як швидко чи повільно вона просувається вперед відносно соціальних подій життя [23, с.650]. Крім того, вікові годинники дають розуміння того, коли в житті людини повинні статися певні події. Якщо вони трапляються раніше, або пізніше того терміну, який вважається відповідним, це може викликати ускладнення переживання проходження ситуації, ніж коли подія відбувається своєчасно. Часто відчуття внутрішнього часу життя вимушує людину приймати рішення про навчання у магістратурі чи про зміну професійної діяльності. Саме врахування віку дає розуміння особливостей мотиваційних процесів, зокрема навчання.

Однак хронологічний вік дорослої людини малоінформативний. Важливо враховувати біологічний, соціальний та психологічний вік як незалежні поняття. Біологічний вік, як ймовірна тривалість життя має певні варіації в залежності від стану здоров'я. Соціальний вік оцінюється по ступеню відповідності положення людини щодо норм культури суспільства в якому він проживає. Психологічний вік показує наскільки людина адаптована до вимог середовища в якому вона проживає. Він містить рівень інтелекту, здібності до навчання, рухові навички, а також провідні почуття, установки, мотиви [23, с.650].

Визначаючи головні завдання періоду ранньої дорослості необхідно звернутися до теорії психосоціальних стадій Е.Еріксона. Вчений довів, що головними завданнями цього періоду життя є зміцнення ідентичності та встановлення близькості, інтимності. Слід зазначити, що Е.Еріксон використовує термін «інтимність» як багатоплановий за значенням. Перш за все це як таємне почуття, що людина почуває до близьких (чоловіку чи жінці, батькам, дітям, братам та сестрам, іншим рідним). Вчений наголошує, що справжнє почуття інтимності неможливо без досягнення стабільної власної ідентичності, тобто до цього віку у індивідуума повинно бути сформовано усвідомлення того хто він є, і що він собою являє [62, с.231]. це знання відчуття є важливим не тільки для встановлення інтимних стосунків, але його неможливо недооцінити при виборі професійної діяльності.

Головною небезпекою цієї психосоціальної стадії є зайва захопленість собою та уникнення міжособистісних стосунків, що в свою чергу призводить до формальної особистої взаємодії (керівник-підлеглий) і встановлення поверхневих стосунків.

Велике значення Е. Еріксон [62] приділяє любові як здібності віддавати себе іншому залишатися вірним цим стосункам, проявляти повагу і відповідальність за іншого та моральним почуттям, коли людина усвідомлює цінність тривалих дружніх стосунків, соціальних обов'язків. Вчений доводить що вмінням дорожити такими відносинами навіть коли вони потребують особистої жертви є умовою формування моральних почуттів без наявності чи при недостатньому розвитку яких людина стає погано підготовленою до вступу в наступну стадію психосоціального розвитку.

Хотілось би звернутись до дослідження життєвого шляху чоловіків Д. Левінсона, який зазначив важливість чотирьох основних задач розвитку: визначення мрії (яка здібна надихати на діяльність) з врахуванням реальності, знаходження наставника, побудова кар'єри, встановлення близьких, інтимних стосунків.

Для нашої роботи важливими є дослідження Д. Левінсона про необхідність врахування реальності при побудові мрії життя (як мети), оптимістичне ставлення до майбутнього, що допомагає реалізовувати мрії. Побудова недосяжних мрій та цілей може стати нереалізованою із-за відсутності сприятливих можливостей, спеціальних здібностей, тиску з боку рідних, або певних особистісних рис (пасивність, почуття провини, тощо). Вчений підкреслює, що вибір професії, яка є непривабливою для людини, може стати не тільки джерелом особистісної незадоволеності, але й постійних професійних конфліктів у пізньому дорослому житті, відсутності трудового ентузіазму, низької самооцінки.

Щодо знаходження наставника, то слід зазначити, що його основна функція – забезпечити перехід від стосунків «Батько-дитина» до стосунків у світі дорослих однолітків. Ця людина, повинна мати як батьківські якості так і

втілювати приклад, бути взірцем високого рівня досягнень, при цьому відчувати до студента співчуття, симпатію, вміти долати різницю поколінь і встановлювати стосунки «на рівних». Поступово учень може ставати кращим за вчителя, набувати почуття незалежності і компетентності поступово припиняючи стосунки. Саме навчання у магістратурі може дарувати студенту такі зустрічі. Щодо побудови кар'єри, то Д. Левінсон, слід за Е. Еріксоном, розглядає цей процес як засіб/спосіб досягнення самовизначення у період дорослості.

Четвертий фактор – встановлення близьких стосунків не обмежується одруженням та народженням дитини. Молодий чоловік поповнює досвід про себе та свої стосунки з жінками, він «повинен з'ясувати для себе свої сильні та слабкі - психологічні - сторони в сексуальній близькості» [23, с.679]. ставлення до фемінним сторонам власної особистості є завданням розвитку протягом життя. Крім того, перший зв'язок з особливою жінкою (термін Левінсона) задовольняє ті самі потреби що і стосунки наставник – учень. Особлива жінка сприяє досягненню мети, змушуючи партнера відчувати себе героєм, заохочує до надії, терпить недоліки та залежну поведінку. Потреба у такій жінці знижується у чоловіків з віком коли вони досягають високого ступеню незалежності і компетентності.

Пізніше Д. Левінсон провів дослідження жінок і підтвердив власну гіпотезу про те що входження у період дорослості складається з виконання чотирьох задач: визначення мети, знаходження наставника, формування кар'єри, встановлення стосунків з особливою людиною. Однак досвід жінок суттєво відрізняється від чоловічого. Так різниця по першому критерію настільки вагома, що Левінсон розглядає гендерне розщеплення як феномен дорослого розвитку. Так, жіночим мріям на відміну від чоловічих притаманна роздробленість. Тобто жінки (ті що працюють) прагнуть поєднувати кар'єру зі створенням сім'ї, при цьому браку надається переважна роль. І конфлікт між кар'єрою і сім'єю у жінок відчувається гостріше.

Щодо другої задачі – стосунків з наставником. Тут різниця також дуже суттєва. Дослідження Д. Левінсона довели, що жінки значно рідше в період

раньшої юності вступають у подібні стосунки. Це пов'язано з тим, що жінок наставників досить не багато, а з чоловіками наставниками складаються складні стосунки пов'язані з «порушенням сексуального потягу один до одного», коли ж наставником стає чоловік чи коханий, це ускладнюється протиріччями особистісних стосунків. Навіть жінкам які сконцентровані на побудові кар'єри, рідко вдається знайти наставника який би допоміг у реалізації мрії. Більше труднощів виникає і при пошуку особливого чоловіка. Коханий або чоловік може стати такою особою під час уходу з під батьківського впливу, однак, як зазначає Д. Левінсон, близький чоловік підтримує жіночу мрію не завжди, особливо якщо вона стає загрозою його переваги. Тобто особливий чоловік не сприяє професійному та особистісному зростанню своєї обраниці [23, с.681].

Українські дослідники Л. Подоляк та В. Юрченко характеризуючи студентській вік зазначають що серед нейрофізіологічних особливостей найважливішими є: досягнення сенсорного оптимуму; найбільша пластичність кори головного мозку; високі показники уваги; найбільший обсяг короткочасної та оперативної пам'яті; оптимум розвитку інтелектуальних функцій; найвища швидкість розв'язання вербально-логічних завдань, гнучкий перехід від образного до логічного видів мислення та навпаки; інтенсивний розвиток усіх видів почуттів [41, с.51].

Крім того, саме цей період, як свідчать лонгітюдне дослідження Б. Ананьєва, є сенситивним періодом для соціогенних потенцій людини як особистості. Активно формуються професійні, світоглядні, громадські якості людини, відбувається розвиток професійних здібностей і сходження до вершин творчості як передумова майбутнього професіоналізму. І що особливо хотілось би підкреслити, у зв'язку з темою нашої роботи, – відбувається перетворення мотивації та всієї системи ціннісних орієнтацій, активно формуються соціальні цінності [41,с.51].

Окремо слід зупинитися на кризах студентського віку. Найчастіше кризовими стають наступні ситуації в житті студентів:

· криза професійного вибору (зумовлена тим, що часто вибір професії відбувається вже після вступу у ЗВО). Крім того зазначена криза може виникати в ситуації розчарування у виборі правильності вузу, спеціальності. У зв'язку з цим вступ до магістратури є більш усвідомленим і нівелює зазначену кризу.

· Криза інтимно-сексуальних стосунків. Вік від 20 до 25 років є часом перехідного періоду становлення сексуальності, який характеризується найсильнішим потягом. При адекватному розвитку моральної сфери особистості зростає потреба у інтимно-сексуальних стосунках з психологічно-духовно близькою людиною. Однак створення власної сім'ї блокується матеріальною залежністю від батьків та житловою невлаштованістю. Позашлюбні стосунки (цивільний чи гостьовий шлюб) все ще є соціально несхвальними і також супроводжуються внутрішньо особистісною конфліктністю.

· Кризові ситуації у навчально-професійній діяльності. До кризи подібного типу призводять психотравмуючі особливості організації навчального процесу у вузі. Так наприклад вивчення чи «здача» певної дисципліни може бути не засобом досягнення мети оволодіння професійними знаннями, вміннями чи навичками, а самоціллю. І причиною цього явища, як зазначають Л.Подоляк та В.Юрченко, є не тільки особистісна незрілість студентів (мотив навчання отримати високу оцінку), а й особистісні властивості певних викладачів. «Творче, свідоме опанування витісняється зубрінням навчального матеріалу та конформізмом щодо екзаменатора» [41, с.56]. Ще однією причиною даної кризи може стати несистематичне вивчення матеріалу, яке в свою чергу призводить як до низької якості ґрунтовних професійних знань, так і до психоемоційного перевантаження під час сесії. Ця ситуація погіршується низькою педагогічною майстерністю викладачів, коли педагоги вирішують особисті проблеми й конфліктні ситуації шляхом «екзаменаційних ексекцій» студентів [41, с.57], або коли негативна оцінка результатів

навчання студента переноситься на оцінку його особистості, що, в свою чергу, негативно позначається на самопочутті та самооцінці.

- Типовою для старших курсів студентського життя є кризи пов'язані з побудовою планів на майбутнє. Які вибудовуються з романтично-максималістичної позиції: в мене все повинно бути унікальним, неповторним, найкращим.

- Ще однією кризою може стати працевлаштуванням після навчання. Сьогодні багато випускників, що опановують педагогічні спеціальності не орієнтовані та професійно-педагогічну діяльність. Ця проблема посилюється відсутністю стабільності на ринку праці, падінням престижу педагогічної діяльності.

Важливу роль серед криз студентського віку відіграє криза ідентичності. Сутністю зазначеної кризи є зіткнення цінностей які були інтериоризовані у ранній юності з тими що формуються під час навчання у вищому навчальному закладі та складають основу професійного світогляду.

Для подолання кризи ідентичності Л.Подоляк та В.Юрченко окреслюють наступні умови. Перш за все це посилення рефлексії (самоаналіз, самокритика, сомооцінювання), необхідність стати об'єктом самостереження, вміти аналізувати свій психоемоційний стан, та керувати ним. По-друге, наявність власної конструктивної позиції, щодо подій життя, здатність ставити та досягати мету, шукати позитивні моменти в невдачах. Тобто розвиток салютогенного мислення. Третьою умовою є наявність довірливих стосунків з друзями та авторитетами, яким можна сповідатися та отримувати поради. І останнє це періодичний аналіз системи цінностей, перебудова їх ієрархії, прийняття нових цінностей на підґрунті формування професійної ідентичності. [41, с.58]

Якщо молода людина не виконує зазначені умови життєдіяльності у нього формується неадекватна ідентичність, розвиток якої супроводжується наступними особливостями:

- Виникнення складнощів у тісних міжособистісних взаєминах, відсутність психологічної інтимності;

- Наявність страху дорослішання, неадекватність життєвих планів та розмитість почуття часу;
- Невміння мобілізувати внутрішні ресурсів та розмивання творчих здібностей, постійне «очікування натхнення» відсутність продуктивних дій;
- Відмова або складнощі у самовизначенні, негативна ідентичність.

Крім того у студентів з внутрішньою суперечністю може спостерігатися невпевненість у собі (комплекс меншовартості), зовнішня агресивність, замикання у собі, надмірно чутливе реагування на критику чи осуд, надмірна сором'язливість, мрійливість, некомунікабельність.

Однак криза студентського віку, як будь яка криза, має позитивні сторони, а саме загострення протиріч, які, в свою чергу, є рушійною силою розвитку. Саме протиріччя дають поштовх краще пізнавати себе, є умовою подальшого розвитку «Я» та набування самості.

Для покращення навчального процесу у вищій школі та кращого розуміння особливостей студентства у психологічній науці створено певна кількість типології сучасного студентства (за рівнем професійної спрямованості, за ставленням до навчання, за соціальною активністю та ін.)

Розуміючи вплив професійної спрямованості на рівень навчальної мотивації розглянемо типологію студентів запропоновану М. Дьяченко, Л. Кандибович:

Перший тип – студенти з позитивною професійною спрямованістю протягом усього періоду навчання. Вони мають чітке уявлення про майбутню професію, її соціальну значущість, про відповідність фаху власним здібностям. Такі студенти характеризуються високим рівнем активності.

Другий тип – це студенти які ще не визначились остаточно у своєму ставленні до професії. Інформація про професію поверхова, вони не мають чітко вираженої професійної мотивації. Головна орієнтація у професійному майбутньому – це широкі соціальні можливості професії, тому важливою є домовленість між нейтральним або негативним ставленням до професії та

продовженням навчання в університеті. Тож активність таких студентів характеризується непостійністю, а результати навчання залежать від індивідуальних особливостей та здібностей.

Третій тип – це студенти з негативним ставленням до професії. Вибір професії пов'язаний з суспільним и цінностями вищої освіти. Вибирають навчальні заклади де «проходять по балах», рівень їх уявлення про професію дуже низький. У майбутній фаховій сфері приваблюють соціальні можливості що надає професія (наприклад тривала відпустка у педагогічній діяльності, чи можливість працювати у місті). Такі студенти характеризуються дуже низькими в нестійкими показниками активності [41; 43].

Більшість теоретиків вікового розвитку [23;45;48] при визначенні головних задач періоду ранньої дорослості спираються на теоретичні погляди Е.Еріксона. вчений зазначав, що головними задачами психосоціального розвитку особистості ранній дорослості є укріплення ідентичності і встановлення близькості.

Лонгітюдні дослідження факторів, що впливають на життєвий успіх довели, проведений на студентах Гарвардського університету (*Grant Study*) довели, що перш за все це розвиток ефективних стилів поведінки, що допомагає впоратись зі складними життєвими ситуаціями (так звана поведінка, що збігається). Також було встановлено що такі фактори як дитяча травма, інтелект та достаток в родині не мають вирішального значення, натомість розвиток близьких стосунків з людьми могутнішими, так і більш залежними ніж вони самі, а також риси які не асоціюються з юністю: практичність, організованість, цілісність особистості[23, с.689].

Тож при роботі зі студентами викладачу необхідно враховувати закономірності розвитку особистості студента, які зумовлені соціальною ситуацією розвитку студентства, та певними особливостями ранньої дорослості.

Висновки до першого розділу

У науковій психолого-педагогічній літературі поняття «мотиву» і «мотивації» не ототожнюють. Під мотивом розуміють предмет потреби або опредмечення потреби. Саме через мотив потреба стає зрозумілою суб'єкту.

Термін мотивація має кілька значень:

- Сукупність дії багатьох зовнішніх і внутрішніх факторів, що проявляються у вигляді спонукання до здійснення поведінки;
- Сукупність мотиваційних факторів до яких входять органічні потреби, їх суб'єктивне відображення, засоби задоволення потреб, емоції та ін.;
- Сукупність причин психологічного характеру, які пояснюють поведінку людини, його спрямованість та активність.

На механізм виникнення мотивації впливає етапи розвитку потреби: перший – до зустрічі з предметом задоволення потреби, другий – після цієї зустрічі. Людські потреби мають наступні характеристики: силу, періодичність виникнення, спосіб задоволення та її зміст.

Проблема вивчення мотивації людської діяльності має певні складності, які пов'язані з великою кількістю підходів до розуміння її природи, структури, методів вивчення. Крім того мотивація є одним з провідних факторів формування і розвитку сучасної успішної особистості, тому дослідження зазначених аспектів стає надзвичайно актуальним.

Мотиваційні утворення мають наступні параметри: широта (різноманітність мотиваційних факторів); гнучкість (використання широкого діапазону стимулів); ієрархізованість (будова рівнів організації мотиваційної сфери).

Концепції вивчення мотивації активно розвивались з 30-х років ХХ століття, і досліджувались такими напрямками психології: психоаналіз, біхевіоризм, когнітивізм, гуманістична теорія а також в радянській та вітчизняній науці.

Навчальна діяльність – це особлива форма активності особистості спрямована на засвоєння соціального досвіду пізнання перетворення світу, що

включає оволодіння культурними способами зовнішніх предметних і розумових дій. Одним з головних структурних компонентів навчальної діяльності є мотивація, яка виражається як прийняття учнем цілей та задач навчання як особистісно значущих і необхідних.

Мотивація навчальної діяльності може бути позитивною (проявляється як прагнення вчитися і отримувати знання) та негативною (відсутність бажання навчатися, нерозуміння мети навчання, прагнення уникнути занять). Відповідно до цілей навчання виділяють зовнішню та внутрішню мотивацію. Зовнішня короткотривала, непродуктивна, пов'язана з зовнішніми цілями.. До останніх відносять матеріальні вигоди, запобігання загроз та покарань, груповий тиск, очікування благ.

Внутрішня мотивація – це внутрішньоособистісна зацікавленість у діяльності. Вона залежить від таких факторів як: значимість діяльності, зацікавленість, креативність, рівень домагань та ін. Зазвичай є довготривалою. Велике значення у розвитку внутрішньої мотивації навчання мають пізнавальні потреби та інтереси.

Пізнавальні мотиви мають розгалужену представленість: широкі пізнавальні мотиви, навчально-пізнавальні мотиви, та мотиви самоосвіти, соціальні мотиви (отримання знань на основі соціальної необхідності; прагнення знайти своє місце у системі особистих стосунків; бажання взаємодіяти з іншими) та ін..

Студентський вік людини переважно припадає на період пізньої юності або ранньої дорослості. В рамках нашого магістерського дослідження ми розглядаємо саме період ранньої дорослості (20-40 років), як такий коли і відбувається навчання на другому (магістерському) рівні вищої освіти.

Однак хронологічний вік дорослої людини малоінформативний. Важливо враховувати біологічний, соціальний та психологічний вік як незалежні поняття. Біологічний вік, як ймовірна тривалість життя має певні варіації в залежності від стану здоров'я. Соціальний вік оцінюється по ступеню відповідності положення людини щодо норм культури суспільства в якому він проживає. Психологічний

вік показує наскільки людина адаптована до вимог середовища в якому вона проживає. Він містить рівень інтелекту, здібності до навчання, рухові навички, а також провідні почуття, установки, мотиви.

Американський вчений Д. Левінсон визначає чотири основні задачі розвитку даного вікового періоду: визначення мрії (яка здібна надихати на діяльність) з врахуванням реальності, знаходження наставника, побудова кар'єри, встановлення близьких, інтимних стосунків. Їх перебіг є актуальним як для чоловіків так і для жінок, але проживається по різному.

Щодо нейрофізіологічних особливостей, то найважливішими є: досягнення сенсорного оптимуму; найбільша пластичність кори головного мозку; високі показники уваги; найбільший обсяг короткочасної та оперативної пам'яті; оптимум розвитку інтелектуальних функцій; найвища швидкість розв'язання вербально-логічних завдань, гнучкий перехід від образного до логічного видів мислення та навпаки; інтенсивний розвиток усіх видів почуттів.

У період студентства можуть виникнути наступні кризи: криза професійного вибору, криза інтимно-сексуальних стосунків, кризові ситуації у навчально-професійній діяльності. Типовою для старших курсів студентського життя є кризи пов'язані з побудовою планів на майбутнє та криза працевлаштуванням після навчання. Важливу роль серед криз студентського віку відіграє криза ідентичності. Будь яка криза, має позитивні сторони, а саме загострення протиріч, які, в свою чергу, є рушійною силою розвитку.

Виходячи з розуміння впливу професійної спрямованості на рівень навчальної мотивації визначено наступну типологію студентів: студенти з позитивною професійною спрямованістю протягом усього періоду навчання; студенти які ще не визначились остаточно у своєму ставленні до професії; студенти з негативним ставленням до професії.

Тож при роботі зі студентами викладачу необхідно знати фактори, що впливають на формування внутрішньої мотивації навчальної діяльності, закономірності розвитку особистості студента, та враховувати їх для підвищення якості професійної діяльності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У другому розділі магістерського дослідження подається аналіз психодіагностичних методів, використаних для вивчення особливостей мотивації навчальної діяльності студентів. Кількісно і якісно проаналізовані результати дослідження, на основі яких з'ясовані рівні розвитку та домінуючий тип навчальної мотивації. Також надається методична основа корекційної програми спрямованої на розвиток позитивної мотивації навчання.

2.1. Методичне забезпечення та процедура дослідження мотивації навчальної діяльності студентів

У емпіричному дослідженні мотивації навчальної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти взяли участь студенти Сумського педагогічного університету імені А. С. Макаренка, спеціальностей «Біологія», «Географія», «Філологія», «Дошкільна освіта», «Початкова освіта». Кількість респондентів – 118 осіб.

На підставі теоретичного аналізу наукової психолого-педагогічної літератури було з'ясовано, що якість навчання студентів магістрантів залежить від особливостей їх навчальної мотивації, а саме від її видів, рівнів та типів.

Тож для діагностики мотивації навчальної діяльності магістрантів педагогічних спеціальностей були обрані наступні методики:

- Методика «Мотивація навчальної діяльності: рівні і типи» розробка І. Домбровської;
- Методика «Мотивація досягнення успіху та боязні невдач», модифікація опитувальника А.О.Реана

Методика І. Домбровської «Мотивації навчальної діяльності: типи і рівні» [16] спрямована на дослідження особливостей мотивації навчальної діяльності. Під час розробки зазначеної методики авторка спиралась на

теоретичні положення Л. Божович та А. Маркової. Сутність яких складається з наступних тез:

- мотиви навчання можна поділити на дві великі категорії: такі, що пов'язані зі змістом навчальної діяльності і такі, що розкривають особливості взаємодії з оточуючим середовищем;
- до перших відносять пізнавальні інтереси дітей та потребу в інтелектуальній активності, оволодіння новими знаннями вміннями та навичками
- до другої категорії належать мотиви пов'язані з потребами людини у спілкуванні з іншими, з бажаннями зайняти певне місце в системі стосунків;
- обидві категорії мотивів необхідні для виконання будь якої діяльності, у тому числі і навчальної;
- для успішного виконання навчальної діяльності соціальна і пізнавальна мотивація є нерозривною.

Ідея розподілу мотивів навчальної діяльності спирається на наступні положення А. Маркової:

- пізнавальні мотиви навчальної діяльності можуть розрізнятися за рівнями, які визначаються глибиною зацікавленості у знаннях;
- навчально-пізнавальні мотиви можна поділити за способами отримання знань: інтерес до самостійного придбання знань, до методів наукового пізнання; до способів саморегуляції навчальної діяльності, до раціональної організації власної навчальної праці;
- важливість мотивів самоосвіти, які складаються зі спрямованості на самостійне удосконалення способів набуття знань;
- розподіл соціальних мотивів розділяє їх на широкі, тобто ті, що пов'язані з усвідомленням соціальної необхідності, повинністю, відповідальністю перед іншими (наприклад бажання якісно підготуватися до професійної діяльності, бути корисним суспільству, бажання виконати свій обов'язок, та т.ін.);

- до вузьких соціальних мотивів можна віднести прагнення зайняти певну позицію у стосунках з іншими людьми, отримати схвалення;
- важливими є мотиви соціального співробітництва, які складаються з прагнення усвідомлювати та аналізувати форми співробітництва і взаємостосунків з вчителем, товаришами, таке прагнення є підґрунтям самовиховання та самовдосконалення особистості.

Крім того, для створення зазначеної методики використовувалась структура тестів яка представлена у тесті соціалізації особистості М. Рожкова, в якому питання регулярно чергуються, а відповіді заносяться у структурований бланк відповідей.

Тест складається з тридцяти висловів, які оцінюються за наступними шкалами: 4 - «завжди», 3 - «майже завжди», 2 - «іноді», 1 - «дуже рідко», 0 - «ніколи». Оцінка ставиться суб'єктивно, виходячи з того наскільки вона відповідає власним судженням респондентів.

На основі середніх показників оцінюються рівні розвитку пізнавальної та соціальної мотивації опитуваних.

Наступною методикою нашого дослідження є *модифікація опитувальника А. Реана «Мотивація досягнення успіху та боязні невдач»* [44] яка складається з двадцяти запитань. Результати опитування дозволяють визначити домінуючий мотив. Так, у респондентів що отримують від 1 до 7 балів діагностуються мотиви уникнення невдачі, від 8 до 13 балів – мотиваційний полюс невизначений, а ті респонденти що отримують від 14 до 20 балів мають мотивацію досягнення успіху, тобто прагнуть до досягнень.

Дана методика дозволяє з'ясувати тип мотивації, розуміння якого показує перспективу роботи психолога у закладах освіти, щодо корекційної роботи по покращенню навчальної діяльності.

Так, мотивація на уникнення невдачі, відноситься до негативної мотивації, тому що домінують страх невдачі, бажання уникнути негативних оцінок, осуду, покарання, що приводить до зниження навчальної активності. Такі особи

відрізняють підвищеною тривожністю та невпевненістю у власних силах, прагнуть уникати відповідальних завдань.

Щодо мотивації досягнення успіху, то це позитивна мотивація при якій людина сподівається на успіх, є наполегливою у досягненні мети, цілеспрямованою, впевненою у своїх силах та в собі.

1.3. Аналіз результатів дослідження

Проаналізувавши психолого-педагогічну літературу з питання начально-професійної мотивації ми з'ясували, що найважливішими навчальними мотивами студентства є пізнавальні мотиви та соціальні мотиви, які ми і досліджували у студентів першого курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти за допомогою методики «Мотивація навчальної діяльності» (Домбровської І.С.) та методики «Мотивація досягнень та боязні невдач» модифікація опитувальника А. О. Реана.

Всього в дослідженні взяли участь 118 студентів галузі знань 01 Освіта /Педагогіка, спеціальностей: «012 Дошкільна освіта»; «013 Початкова освіта»; «014 Середня освіта (біологія; іноземна мова)», денної та заочної форм навчання.

Співвідношення мотивів досягнення успіху та уникнення невдач у студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти досліджувалося з використанням методики «Мотивація досягнень та боязні невдач» модифікація опитувальника А. О. Реана. Отримані результати представлені у таблиці 2.1.

Аналіз результатів дозволяє сказати що у 67,4% респондентів спостерігається прагнення до мотивації досягнення успіху (табл 2.1.).

Таблиця 2.1

Співвідношення мотивів досягнення успіху та уникнення невдач у студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти у % за методикою А.Реана

	Уникнення невдач	Тенденція до уникнення невдач	Мотиваційний полюс не виражений	Тенденція до досягнення успіху	Досягнення успіху
жінки	5%	7,5%	18,6%	34,3%	32,9%
чоловіки	-	-	30%	30%	40%
всього	5%	7,5%	20%	33,7%	33,7%

Так, 33,7% магістрантів мають мотивацію досягнення успіху. Це свідчить про те що люди з такою мотивацією прагнуть досягнути чогось позитивного чи конструктивного, проявляють активність та ініціативність, впевнені у собі, їх відрізняє наполегливість та цілеспрямованість, такі студенти планують своє майбутнє на досить віддалену перспективу. Якщо на життєвому шляху виникають перешкоди, вони прикладають чимало зусиль на їх подолання. Слід зазначити, що серед жінок і чоловіків різниця у відсотках не велика: 33% жінки і 40% чоловіки.

Також 33,7 % респондентів мають мотивацію з тенденцією до розвитку мотивації досягнення успіху. Вони зазвичай активні, достатньо наполегливі у досягненні мети, планують своє майбутнє хоча не на далеку перспективу, але у відповідях іноді прослідковується тенденція що уразі невдачі при виконанні складних завдань знижується їх привабливість, а також при відсутності зовнішнього контролю зменшується наполегливість у досягненні мети. Різниця у відсотках між чоловіками та жінками не суттєва - 34,3% і 30% відповідно.

Інші магістранти, майбутні педагоги, відносяться до групи з мотивацією полюс якої невизначеній (20% опитаних). Вони зазначають що планують майбутнє, але при цьому бояться виконувати складні завдання, потребують зовнішнього контролю, уразі невдачі при виконанні будь якого завдання його привабливість знижується, схильні переоцінювати невдачі.

Студенти які мають схильність до уникнення невдач складають 7,5% від загальної кількості респондентів. В цій групі тільки жінки. Вони прагнуть відмовитись від відповідальних завдань, переоцінюють складність завдання, ставлять виключно досяжні цілі, при невдачах відмовляються від поставленої мети, невпевнені у собі.

Лише 5% майбутніх педагогів мають виключно мотивацію уникнення невдач. В цій групі також тільки жінки, які невпевнені у своїх силах, малоактивні та безініціативні, їх важко виконувати завдання без зовнішнього контролю, не

планують майбутнє, ухиляються від складних та відповідальних завдань, може ставати надзвичайно високою ситуативна тривожність.

Отже, на наш погляд, за результатами даної методики 12,5 % респондентів потребують корекційного впливу. А також слід звернути увагу на студентів-магістрантів мотивація яких невизначена.

Крім того, дослідження дозволило проаналізувати співвідношення мотивів досягнення успіху та уникнення невдач у магістрантів різних спеціальностей. Результати представлені в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Співвідношення мотивів досягнення успіху та уникнення невдач у студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти різних спеціальностей у % за методикою А.Реана

Рівень мотивації ДУ и УН	Спеціальність					
	Біологія	Іноземна мова	Хімія	Філологія	Дошк освіта	Почат освіта
Домінування УН	-	9,6%	-	6,7%	12,5%	-
Тенденція до УН	12%	4,8%	14,2%	6,7%	-	-
Невизначена мотивація	16%	23,8%		26,7%	12,5%	25,0%
Тенденція к ДУ	32%	23,8%	57,2%	26,7%	50,0%	50,0%
Домінування ДУ	40%	38%	28,6%	33,2%	25,0%	25,0%

Аналіз результатів дозволяє сказати, що найбільший відсоток магістрантів (12,5%) домінування мотивації уникнення невдач спостерігається у магістрантів спеціальності «Дошкільна освіта», у студентів спеціальності «Іноземна мова» та «Філологія» 9,6% та 6,7% відповідно. Респонденти спеціальностей «Біологія», «Хімія», «Початкова освіта» за даним рівнем мотивації балів не отримали. Тенденція до мотивації уникнення невдач була визначена у студентів спеціальності «Біологія» - 12%, «Іноземна мова» – 4,8%, «Хімія» – 14,2%, «Філологія» – 6,7%. Магістранти спеціальностей «Дошкільна освіта» та «Початкова освіта» не проявили дану тенденцію.

Щодо групи студентів чий мотиваційний полюс є невизначений, то серед зазначених респондентів найменший відсоток – 12,5% був виявлений у магістрантів спеціальності «Дошкільна освіта», а найвищий – 26,7% у респондентів спеціальності «Філологія».

Наступний рівень мотивації – тенденція до досягнення успіху спостерігалась у 50% магістрантів що навчаються на спеціальності «дошкільна освіта » та «Початкова освіта», 32% було виявлено у магістрантів – біологів, 23,8% та 26,7% у спеціальності «Іноземна мова» та «Філологія» відповідно. Найбільший відсоток мотиваційної тенденції до досягнення успіху - 57,2% був виявлений у опитаних студентів спеціальності «Хімія».

Найвищий рівень – домінування мотивації досягнення успіху, представлений у респондентів усіх спеціальностей, однак у магістрантів спеціальності «Біологія» даний півень мотивації проявлений у 40% опитаних. У 38% студентів спеціальності «Іноземна мова» та 33,2% спеціальності «Філологія». Деяко менша кількість магістрантів (28,6% «Хімія», по 25% «Дошкільна освіта» та «Початкова освіта») має такий рівень мотивації.

Тож можна зробити висновок, що у магістрантів спеціальності «Біологія» не спостерігається домінування мотиву уникнення невдач, і найбільша кількість респондентів має мотив досягнення успіху. У магістрантів спеціальності «Іноземна мова» і «Філологія» представлені всі рівні мотивів. Найбільший відсоток магістрантів – хіміків показали тенденцію до мотивації досягнення успіху. А опитані студенти спеціальностей «Початкова освіта» та «Дошкільна освіта» мають рівні показники мотивації досягнення успіху та тенденції розвитку мотивації досягнення успіху. Однак серед магістрантів спеціальності «Дошкільна освіта» є особи, що потребують корекційного втручання, бо в них спостерігається мотивація уникнення невдач.

Загальні показники мотивації навчально-професійної діяльності респондентів за методикою "Мотивація навчальної діяльності" (Домбровської І.С.) представлені на рисунку 2.1. та рисунку 2.2, таблиці 2.3., таблиці 2.4., таблиці 2.5. та таблиці 2.6.

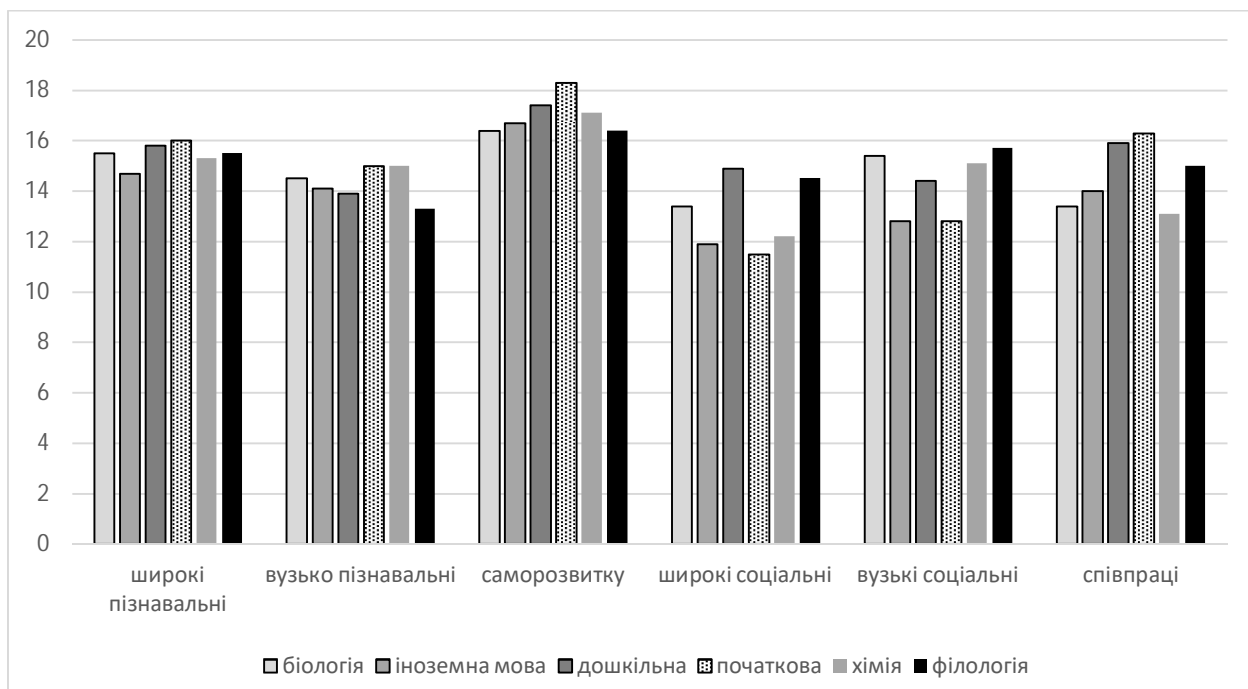


Рис. 2.1. Структура мотивації навчально-професійної діяльності студентів різних спеціальностей другого рівня вищої освіти педагогічного ЗВО (у середніх балах)

Як видно, навчальна мотивація студентів-магістрантів з одного боку, досить близька за структурою: більш дієвими виявилися пізнавальні мотиви, менш дієвими – соціальні. Однак при цьому спостерігається і певна специфіка навчальної мотивації студентів різних спеціальностей.

Таблиця 2.3

Співвідношення пізнавальних та соціальних мотивів навчальної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти у середніх балах за методикою «Мотивація навчальної діяльності» (у середніх балах)

	біологія	іноземна мова	дошкільна	початкова	хімія	філологія
пізнавальні	45.6	44	47	49.3	49	45.2
соціальні	42.8	40.5	45	40.5	42	45.1

Так, серед пізнавальних мотивів розподіл результатів у студентів різних спеціальностей практично рівний, але мотивація саморозвитку виявилася сильнішою, що особливо виражено у студентів спеціальності «початкова школа». Дивись таблицю 2.3 та 2.4 та рисунок 2.2.

Таблиця 2.4

Структура мотивації навчально-професійної діяльності студентів різних спеціальностей другого (магістерського) рівня вищої освіти педагогічного ЗВО (у середніх балах)

	біологія	Іноз. мова	Дошк освіта	Почат. освіта	Хімія	Філологія
Широкі пізнавальні	15,5	14,7	15,8	16	15,3	15,5
Вузькі пізнавальні	14,5	14,1	13,9	15	15,1	13,3
Саморозвитку	16,4	16,7	17,4	18,3	17,1	16,4
Широкі соціальні	13,4	11,9	14,9	11,5	12,2	14,5
Вузькі соціальні	15,4	12,8	14,4	12,8	15,1	15,7
Співпраці	13,4	14	15,9	16,3	13,1	15

У той же час в структурі соціальних мотивів навчально-професійної діяльності студентів різних спеціальностей спостерігається більша різноманітність. Узгоджено велике значення для студентів усіх спеціальностей має мотив співпраці. При цьому широкі соціальні мотиви сильніше виражені у студентів спеціальності «дошкільна освіта», а вузькі соціальні мотиви – у студентів спеціальності «біологія».

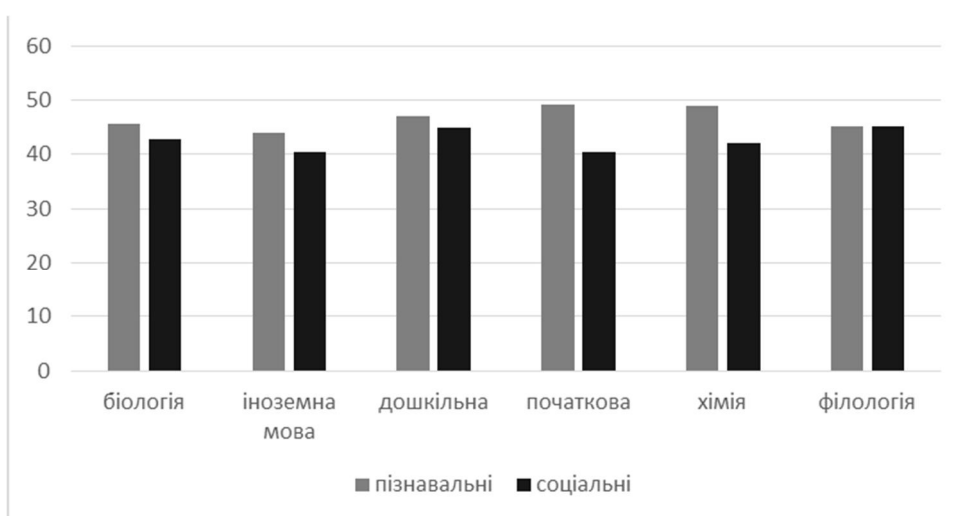


Рис. 2.2. Співвідношення пізнавальних та соціальних мотивів студентів різних спеціальностей другого рівня вищої освіти педагогічного ЗВО (у середніх балах)

Проведене дослідження дає можливість проаналізувати гендерні особливості мотивації навчально-професійної діяльності студентів – магістрантів. Результати представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Гендерні особливості структури мотивації навчально-професійної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти педагогічного ЗВО (у середніх балах)

Типи і рівні мотивів	загальні	жінки	чоловіки
Широкі пізнавальні	15,4	15,5	15
Власно пізнавальні	14,4	14,2	14,6
Мотиви саморозвитку	16,9	17,0	13,5
Широкі соціальні	13,1	13,7	12,5
Вузькі соціальні	14,5	14,9	14,5
Мотиви співробітництва	14,6	14,4	14,0
<i>Пізнавальні мотиви</i>	46,6	46,7	45,9
<i>Соціальні мотиви</i>	42,2	43,3	41,0

Середні показники (15,5 б. жінок і 15,0 б. у чоловіків) за першим рівнем - широкі пізнавальні мотиви, дозволяє стверджувати що всі опитані мають глибокий інтерес до знань, їм цікавий зміст навчальної діяльності, опанування новими знаннями, вміннями і навичками. Щодо другого рівня, то тут середні показники дещо нижчі (14,2 б жінки і 14,6 б чоловіки), однак позитивно відображають наявність власно пізнавальних мотивів: до засвоєння способів отримання знань, оволодіння прийомами самостійного придбання знань, способами саморегуляції навчальної роботи.

Щодо мотивів саморозвитку, то у жінок даний рівень набрав найвищі показники 17,0 б і 13,5 у чоловіків це дозволяє говорити що жінки мають більш розвинені мотиви саморозвитку та особистісні мотиви навчальної діяльності: прагнуть стати всебічно розвиненою особистістю та самовдосконалюватись.

Четвертий рівень мотивів – широкі соціальні мотиви – представлені найнижчими серед усіх рівнів. Так 13,7 у жінок і 12,5 у чоловіків. Можна сказати що респонденти навчаються задля того щоб отримати професію, але навчаються

більш примусово тому що потрібно. Це може бути пов'язане з почуттям відповідальності та соціальної необхідності.

Наступний рівень – вузькі соціальні мотиви – показує прагнення людини зайняти певну позицію в стосунках з оточуючими, отримати схвалення, досягти успіху в кар'єрному зростанні, вважають що освіта є цінністю у суспільстві. Середні показники за даним рівнем – 14,9 б. у жінок і 14, 5б. у чоловіків.

Останній рівень групи соціальних мотивів – мотиви співробітництва. Їх показники – 14,4б у жінок і 14,0 б у чоловіків. Можна сказати що магістри прагнуть співпрацювати з іншими досліджувати форми і способи ефективної міжособистісної взаємодії, схильні допомагати іншим у навчальному процесі.

Отже, найбільш вираженими є мотиви саморозвитку, однак виявилась велика різниця між зазначеною категорією мотивів у жінок та чоловіків (17б та 13,5 відповідно). Результати дозволяють побачити суттєву різницю в прагненні жінок до саморозвитку.

Аналіз результатів дозволяє сказати, що середні показники пізнавальних мотивів у жінок і у чоловіків вище за середні показники соціальних мотивів, тож можна зробити висновок, що у даній групі респондентів домінуючим є пізнавальний тип навчальної мотивації і для групи взагалі корекційні програми непотрібні. Однак аналіз індивідуальних середніх показників (дивись Додаток Б) показує що у 25% опитаних середні показники соціальних мотивів перевищують середні показники пізнавальних мотивів, це свідчить про те що провідними мотивами навчання є прагнення зайняти певну позицію в соціальному оточенні, прагнення заслужити авторитет, отримати похвалу та заохочення і дана група респондентів потребує певної кореляції мотивації у сторону розвитку пізнавальних мотивів.

Таблиця 2.6

Співвідношення мотивів навчально-професійної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти педагогічного ЗВО за формою навчання (у середніх балах)

Мотиви	Форма навчання	
	ДФН	ЗФН
Пізнавальні	46,7	45,4
Соціальні	43,4	42,2

Порівнюючи співвідношення соціальних та пізнавальних мотивів у студентів денної і заочної форми навчання ми з'ясували, що магістранти денної

форми навчання мають більш високі показники пізнавальних мотивів 46,76 порівняно з 45,46 у студентів заочної форми навчання. Також маємо вищі показники - 43,46 (денна форма) та 42,26 (заочна форма) проявів соціальних мотивів.

Отже, узагальнюючи результати дослідження за методикою «Мотивація навчальної діяльності» (Домбровської І.С.) можна зробити наступні висновки:

- Навчальна мотивація студентів магістрантів різних спеціальностей та форм навчання досить близька за своєю структурою: біль дієвими є пізнавальні мотиви, на відміну від соціальних мотивів;
- Серед пізнавальних мотивів розподіл результатів у студентів різних спеціальностей практично рівний, однак сильнішою виявилась мотивація саморозвитку, що особливо виражено у студентів спеціальності «початкова освіта». При цьому ці ж студенти мають самі низькі бали прояву соціальних мотивів;
- Аналіз відмінностей за гендерною ознакою показав, що у жінок суттєва різниця є у пізнавальному мотиві саморозвитку.
- Співвідношення пізнавальних та соціальних мотивів студентів денної та заочної форми навчання не має суттєвих відмінностей

Співвідношення результатів за двома методиками представлено у таблиці

2.7.

Таблиця 2.7

Зв'язок мотивації досягнення успіхів та уникнення невдач з навчальною мотивацією студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти педагогічного (у середніх балах)

Рівень мотивації ДУ та УН	Навчальні мотиви															
	Широкі пізнавальні		Вузькі пізнавальні		Саморозвиток		Широкі соціальні		Вузькі соціальні		Співробітництво		Пізнавальні		Соціальні	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Домінування уникнення невдач	-	14,5	-	12,5	-	16,0	-	15,0	-	15,5	-	14,5	-	43,0	-	45,0
Тенденція до уникнення невдач	-	14,4	-	11,0	-	15,0	-	13,4	-	14,8	-	13,8	-	40,4	-	42,0

Невизначена/збалансована мотивація	14,7	14,4	14,0	13,2	13,7	15,6	12,7	13,0	13,3	15,7	12,0	14,4	42,3	43,3	38,0	43,1
Тенденція до ДУ	15,7	16,2	14,3	14,9	18,3	17,8	10,3	14,0	11,7	15,0	14,7	15,1	48,3	48,8	36,7	44,0
Домінування Досягнення Успіху	13,7	15,6	14,3	14,6	16,0	17,1	13,7	13,6	18,0	13,9	16,0	14,5	44,0	47,3	47,7	42,0

Отримані результати дозволяють сказати, що у магістрантів з домінуванням мотиву уникнення невдач та з тенденцією до мотивації уникнення невдач більше проявлені мотиви саморозвитку, а також соціальні мотиви переважають над пізнавальними.

У групі студентів мотиваційний пояс яких яскраво не виражений навчальна мотивація досить близька за структурою, збалансованими є показники соціальних та пізнавальних мотивів.

У магістрантів що проявили тенденцію до мотивації досягнення успіху та домінування мотивації успіху пізнавальна мотивація виявилася набагато сильнішою ніж соціальна, крім того яскраво проявляються мотиви саморозвитку як у жінок так і у чоловіків.

Тож можна зробити висновок, що магістранти, які мають мотивацію уникнення невдач в навчальній діяльності спонукаються соціальними мотивами, для них важливими є прагнення отримати підтримку та похвалу, вміти працювати в команді, зайняти певне місце у системі соціальних стосунків, важливим є старанність в отриманні знань для кращої підготовки к майбутньої професійної діяльності.

Студенти мотивація яких це тенденція чи домінування мотивації досягнення успіхів у навчальній діяльності проявляють пізнавальні мотиви. Для них важливим є глибокий інтерес до знань, цікавими є способи самостійного опанування навчальним матеріалом, раціональна організація власної праці, мотиви саморозвитку.

2.3. Розвивально-корекційна програма підвищення рівня мотивації навчальної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти

За результатами теоретичного аналізу та емпіричного дослідження були визначені особливості навчальної мотивації студентів другого (магістерського) рівня педагогічних спеціальностей.

Серед магістрантів була виділена група у якій переважають мотиви уникнення невдач і соціальні мотиви в навчальній діяльності. Тому з метою розвитку мотивації досягнень та підвищення рівня пізнавальної мотивації ми розробили розвивально-корекційну програму.

Основними завданнями нашої програми є:

1. Підвищення рівня пізнавальної мотивації шляхом розвитку:
 - інтересу до обраної професії та потреби в досягненні успіху;
 - вміння самостійно отримувати знання та саморегуляції навчальної діяльності;
 - раціональної організації навчальної діяльності;
 - вміння вирішувати творчі завдання;
2. Підвищення рівня соціальної мотивації спрямовуючи увагу на усвідомлення:
 - власного життєвого шляху;
 - власної позиції в групі та житті;
 та розвиток:
 - вміння працювати в команді та соціального співробітництва;
3. Розвиток мотивації досягнення успіху завдяки:
 - Підвищенню впевненості у собі;
 - Розвитку цілеспрямованості та активності;
 - Зниженню рівня ситуативної тривожності;
 - Відпрацювання навичок роботи у нових ситуаціях, що викликають оцінювання;

Зазначена розвивально-корекційна програма розрахована на 15-18 студентів. Вона складається з 7 занять, в яких окремо визначені цілі, що відповідають загальній меті і завданням програми. Завдання мають певну структуру:

- ритуал привітання, спрямований на налаштування учасників на роботу;
- обговорення домашнього завдання (для підсилення самостійної роботи);
- основна частина яка складається з вправ підібраних відповідно до мети заняття;
- підведення підсумків, спрямоване на розуміння власних почуттів, вражень та розвиток рефлексивних навичок;
- надання домашнього завдання на наступний тиждень з метою контролю змін та сприяння саморозвитку учасників групи.

Для виконання домашнього завдання учасники розвивально-корекційної програми ведуть щоденник самопізнання, куди записують свої почуття, враження, відкриття, усвідомлення, зміни, що відбуваються впродовж програми при виконання завдань вдома.

Розвивально-корекційна програма містить групові заняття, які складаються з психотехнічних ігор, вправ, обговорень, інформаційних повідомлень, рефлексії, релаксаційних вправ, метафор. Заняття проводяться один раз на тиждень. Зміст програми наочно висвітлений у таблиці 2.8. Повний обсяг програми представлений у Додатку В

Таблиця 2.8

**Тематичне планування розвивально-корекційної програми
підвищення рівня мотивації навчальної діяльності студентів другого
(магістерського) рівня вищої освіти**

Мета	Зміст	Час
Заняття 1. <i>Я у мінливому світі</i>		
	Вітання «Потиск рук».	5 хв.

Створення позитивної мотивації і зацікавленості учасників групи у заняттях; зняття емоційної напруги, створення атмосфери «захищеності» і взаємодії довіри у групі	Вправа «Правила роботи в групі»	15 хв.
	Вправа «Знайомство»	10 хв.
	Вправа «Чотири види енергії»	30 хв.
	Обговорення результатів вправи «Чотири види енергії»	15 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	10 хв.
Заняття 2 <i>Шлях до себе</i>		
Проаналізувати рівень власної самооцінки; Розкрити значення самооцінки та самоповаги для усвідомлення власних домагань	Ритуал привітання вправа «САН»	5 хв.
	Обговорення домашнього завдання	10 хв.
	Вправа «Мій образ»	25-30 хв
	Вправа «Ставлення до себе як до коханої людини»	20 хв.
	Підведення підсумків	10 хв.
	Завдання до дому	5 хв.
Заняття 3 <i>Цілі мого життя</i>		
Аналіз життєво важливих цілей, перешкод та бар'єрів їх досягнення, Розвиток навички планування.	Ритуал привітання	5 хв.
	Обговорення домашнього завдання	10 хв.
	Вправа «Ляски по колінах»	5 хв.
	Вправа «Сміливе планування»	20 хв.
	Вправа «Я – мій герой»	10 хв.
	Вправа: «Керування часом – керування життям»	15 хв.
	Вправа «Вагончики»	10 хв
	Підведення підсумків. Завдання до дому	10 хв.
Заняття 4 <i>Керування часом життя і тайм-менеджмент</i>		
Опанування технологій таймменеджменту.	Ритуал привітання	5-7хв.
	Обговорення домашнього завдання	10-13хв

Розвиток навички ефективного використання часу.	Вправа «Універсальний спосіб планування»	10-15хв.
	Інформаційний блок «Перешкоди на шляху досягнення цілей». Вправа на розподіл завдань за принципом матриці Ейзенхауера.	20 хв.
	Вправа «Вправа Керування часом – керування життям»	20 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	10 хв.
Заняття 5 <i>Давайте знайомитись – ситуативна тривожність</i>		
З'ясувати значення ситуативної тривожності в житті людини, знайти позитивну реінтерпритацію цього стану. Навчитись правилам «взаємодії» зі станами ситуативної тривоги.	Ритуал привітання	10 хв.
	Вправа «Колір мого стану»	
	Обговорення домашнього завдання	10 хв
	Вправа «Прихована вигода»	10 хв.
	Вправа «Взаємодія з тривогою»	30 хв.
	Вправа «Дихай і думай красиво»	5 хв.
Підведення підсумків. Завдання до дому	15 хв.	
Заняття 6 <i>Коло друзів (співробітництво)</i>		
Аналіз власного місця/позиції в групі тренінгу і в різних соціальних групах	Ритуал привітання «САН»	5 хв.
	Обговорення домашнього завдання	10 хв
	Вправа-розминка «Апельсин»	10 хв.
	Вправа «Живий шриффт»	30 хв.
	Вправа «Прохання-відмова»	15 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	10 хв.
Заняття 7 <i>Моє покликання</i>		
Аналіз основних потреб у смисловій сфері; Формування навичок відповідальності за власне	Ритуал привітання та	5хв.
	обговорення домашнього завдання	5 хв
	Інформаційне повідомлення «Мотивація та Самомотивація. Зміни у моєму житті »	15 хв.
	Вправа «Шлях»	20 хв.

життя; розуміння посилення самоконтролю	Вправа «Успіх»	15 хв.
	Вправа: «Розширення зони комфорту»	10хв.
	Підведення підсумків.	10 хв.

Таким чином, по завершенню програми ми очікуємо, що у учасників даної програми підвищиться рівень навчальної мотивації, них сформується вміння правильно організувати та планувати свій час, зменшиться почуття тривоги в нових незвичних ситуаціях, розвинеться здатність займати активну позицію в невизначених ситуаціях.

Висновки до другого розділу

У емпіричному дослідженні мотивації навчальної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти взяли участь студенти Сумського педагогічного університету імені А. С. Макаренка, спеціальностей «Біологія», «Географія», «Філологія», «Дошкільна освіта», «Початкова освіта». Кількість респондентів – 118 осіб.

На підставі теоретичного аналізу наукової психолого-педагогічної літератури було з'ясовано, що якість навчання студентів магістрантів залежить від особливостей їх навчальної мотивації, а саме від її видів, рівнів та типів.

Тож для діагностики мотивації навчальної діяльності магістрантів педагогічних спеціальностей були обрані наступні методики: «Мотивація навчальної діяльності: рівні і типи» розробка І. Домбровської; «Мотивація досягнення успіху та боязні невдач», модифікація опитувальника А.Реана.

Щодо мотивації досягнення успіху то тут ми отримали наступні результати: у магістрантів спеціальності «Біологія» не спостерігається домінування мотиву уникнення невдач, і найбільша кількість респондентів має мотив досягнення успіху. У магістрантів спеціальності «Іноземна мова» і «Філологія» представлені всі рівні мотивів. Найбільший відсоток магістрантів – хіміків показали тенденцію до мотивації досягнення успіху. А опитані студенти спеціальностей «Початкова освіта» та «Дошкільна освіта» мають рівні показники мотивації досягнення успіху та тенденції розвитку мотивації досягнення успіху. Однак серед магістрантів спеціальності «Дошкільна освіта» є особи, що потребують корекційного втручання, бо в них спостерігається мотивація уникнення невдач.

Дослідження навчальної мотивації за методикою Домбровської показало, що навчальна мотивація студентів-магістрантів з одного боку, досить близька за структурою: більш дієвими виявилися пізнавальні мотиви, менш дієвими – соціальні. Однак при цьому спостерігається і певна специфіка навчальної мотивації студентів різних спеціальностей. серед пізнавальних мотивів розподіл результатів у студентів різних спеціальностей практично рівний, але мотивація

саморозвитку виявилася сильнішою, що особливо виражено у студентів спеціальності «початкова школа». В структурі соціальних мотивів навчально-професійної діяльності студентів різних спеціальностей спостерігається більша різноманітність. Узгоджено велике значення для студентів усіх спеціальностей має мотив співпраці. При цьому широкі соціальні мотиви сильніше виражені у студентів спеціальності «дошкільна освіта», а вузькі соціальні мотиви – у студентів спеціальності «біологія».

Співвідношення результатів отриманих за двома методиками показало, що магістранти, які мають мотивацію уникнення невдач в навчальній діяльності спонукаються соціальними мотивами, і навпаки, студенти мотивація яких це тенденція чи домінування мотивації досягнення успіхів у навчальній діяльності проявляють пізнавальні мотиви.

За результатами теоретичного аналізу та емпіричного дослідження були визначені особливості навчальної мотивації студентів другого (магістерського) рівня педагогічних спеціальностей. Серед магістрантів була виділена група у якій переважають мотиви уникнення невдач і соціальні мотиви в навчальній діяльності. Тому з метою розвитку мотивації досягнень та підвищення рівня пізнавальної мотивації ми розробили розвивально-корекційну програму.

ВИСНОВКИ

У науковій психолого-педагогічній літературі поняття «мотиву» і «мотивації» не ототожнюють. Саме через мотив потреба стає зрозумілою суб'єкту. Термін мотивація має кілька значень: сукупність дії багатьох зовнішніх і внутрішніх факторів, що проявляються у вигляді спонукання до здійснення поведінки; сукупність мотиваційних факторів до яких входять органічні потреби, їх суб'єктивне відображення, засоби задоволення потреб, емоції та ін.; сукупність причин психологічного характеру, які пояснюють поведінку людини, його спрямованість та активність.

На механізм виникнення мотивації впливає етапи розвитку потреби: перший – до зустрічі з предметом задоволення потреби, другий – після цієї зустрічі. Людські потреби мають наступні характеристики: силу, періодичність виникнення, спосіб задоволення та її зміст.

Мотиваційні утворення мають наступні параметри: широта (різноманітність мотиваційних факторів); гнучкість (використання широкого діапазону стимулів); ієрархізованість (будова рівнів організації мотиваційної сфери).

Проблема вивчення мотивації людської діяльності має певні складності, які пов'язані з великою кількістю підходів до розуміння її природи, структури, методів вивчення. Крім того мотивація є одним з провідних факторів формування і розвитку сучасної успішної особистості, тому дослідження зазначених аспектів стає надзвичайно актуальним.

Навчальна діяльність – це особлива форма активності особистості спрямована на засвоєння соціального досвіду пізнання перетворення світу, що включає оволодіння культурними способами зовнішніх предметних і розумових дій. Одним з головних структурних компонентів навчальної діяльності є мотивація, яка виражається як прийняття учнем цілей та задач навчання як особистісно значущих і необхідних.

Мотивація навчальної діяльності може бути позитивною (проявляється як прагнення вчитися і отримувати знання) та негативною (відсутність бажання

навчатися, нерозуміння мети навчання, прагнення уникнути занять). Відповідно до цілей навчання виділяють зовнішню та внутрішню мотивацію. Внутрішня мотивація – це внутрішньоособистісна зацікавленість у діяльності. Вона залежить від таких факторів як: значимість діяльності, зацікавленість, креативність, рівень домагань та ін. Зазвичай є довготривалою. Велике значення у розвитку внутрішньої мотивації навчання мають пізнавальні потреби та інтереси.

Пізнавальні мотиви мають розгалужену представленість: широкі пізнавальні мотиви, навчально-пізнавальні мотиви, та мотиви самоосвіти, соціальні мотиви (отримання знань на основі соціальної необхідності; прагнення знайти своє місце у системі особистих стосунків; бажання взаємодіяти з іншими) та ін..

Студентський вік людини переважно припадає на період пізньої юності або ранньої дорослості. В рамках нашого магістерського дослідження ми розглядаємо саме період ранньої дорослості (20-40 років), як такий коли і відбувається навчання на другому (магістерському) рівні вищої освіти.

Однак хронологічний вік дорослої людини малоінформативний. Важливо враховувати біологічний, соціальний та психологічний вік як незалежні поняття. Психологічний вік показує наскільки людина адаптована до вимог середовища в якому вона проживає. Він містить рівень інтелекту, здібності до навчання, рухові навички, а також провідні почуття, установки, мотиви.

Американський вчений Д. Левінсон визначає чотири основні задачі розвитку даного вікового періоду: визначення мрії (яка здібна надихати на діяльність) з врахуванням реальності, знаходження наставника, побудова кар'єри, встановлення близьких, інтимних стосунків. Їх перебіг є актуальним як для чоловіків так і для жінок, але проживається по різному.

У період студентства можуть виникнути наступні кризи: криза професійного вибору, криза інтимно-сексуальних стосунків, кризові ситуації у навчально-професійній діяльності, кризи пов'язані з побудовою планів на майбутнє та криза працевлаштування після навчання. Важливу роль серед криз

студентського віку відіграє криза ідентичності. Будь яка криза, має позитивні сторони, а саме загострення протиріч, які, в свою чергу, є рушійною силою розвитку.

Виходячи з розуміння впливу професійної спрямованості на рівень навчальної мотивації визначено наступну типологію студентів: студенти з позитивною професійною спрямованістю протягом усього періоду навчання; студенти які ще не визначились остаточно у своєму ставленні до професії; студенти з негативним ставленням до професії.

Тож при роботі зі студентами викладачу необхідно знати фактори, що впливають на формування внутрішньої мотивації навчальної діяльності, закономірності розвитку особистості студента, та враховувати їх для підвищення якості професійної діяльності.

У емпіричному дослідженні мотивації навчальної діяльності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти взяли участь студенти Сумського педагогічного університету імені А. С. Макаренка, спеціальностей «Біологія», «Географія», «Філологія», «Дошкільна освіта», «Початкова освіта». Кількість респондентів – 118 осіб.

На підставі теоретичного аналізу наукової психолого-педагогічної літератури було з'ясовано, що якість навчання студентів магістрантів залежить від особливостей їх навчальної мотивації, а саме від її видів, рівнів та типів.

Тож для діагностики мотивації навчальної діяльності магістрантів педагогічних спеціальностей були обрані наступні методики: «Мотивація навчальної діяльності: рівні і типи» розробка І. Домбровської; «Мотивація досягнення успіху та боязні невдач», модифікація опитувальника А.Реана.

Щодо мотивації досягнення успіху то тут ми отримали наступні результати: у магістрантів спеціальності «Біологія» не спостерігається домінування мотиву уникнення невдач, і найбільша кількість респондентів має мотив досягнення успіху. У магістрантів спеціальності «Іноземна мова» і «Філологія» представлені всі рівні мотивів. Найбільший відсоток магістрантів – хіміків показали тенденцію до мотивації досягнення успіху. А опитані студенти

спеціальностей «Початкова освіта» та «Дошкільна освіта» мають рівні показники мотивації досягнення успіху та тенденції розвитку мотивації досягнення успіху. Однак серед магістрантів спеціальності «Дошкільна освіта» є особи, що потребують корекційного втручання, бо в них спостерігається мотивація уникнення невдач.

Дослідження навчальної мотивації за методикою Домбровської показало, що навчальна мотивація студентів-магістрантів з одного боку, досить близька за структурою: більш дієвими виявилися пізнавальні мотиви, менш дієвими – соціальні. Однак при цьому спостерігається і певна специфіка навчальної мотивації студентів різних спеціальностей. серед пізнавальних мотивів розподіл результатів у студентів різних спеціальностей практично рівний, але мотивація саморозвитку виявилася сильнішою, що особливо виражено у студентів спеціальності «початкова школа». В структурі соціальних мотивів навчально-професійної діяльності студентів різних спеціальностей спостерігається більша різноманітність. Узгоджено велике значення для студентів усіх спеціальностей має мотив співпраці. При цьому широкі соціальні мотиви сильніше виражені у студентів спеціальності «дошкільна освіта», а вузькі соціальні мотиви – у студентів спеціальності «біологія».

Співвідношення результатів отриманих за двома методиками показало, що магістранти, які мають мотивацію уникнення невдач в навчальній діяльності спонукаються соціальними мотивами, і навпаки, студенти мотивація яких це тенденція чи домінування мотивації досягнення успіхів у навчальній діяльності проявляють пізнавальні мотиви.

За результатами теоретичного аналізу та емпіричного дослідження були визначені особливості навчальної мотивації студентів другого (магістерського) рівня педагогічних спеціальностей. Серед магістрантів була виділена група у якій переважають мотиви уникнення невдач і соціальні мотиви в навчальній діяльності. Тому з метою розвитку мотивації досягнень та підвищення рівня пізнавальної мотивації ми розробили розвивально-корекційну програму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айсмонтас Б. Б. Мотивы учения. М.: МГШУ, 2004. 368 с.
2. Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга. СПб: Питер, 2002. 352 с.
3. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д. И. Фельдштейна. М.: Изд-во: «Ин-т практ. психол.» Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 352с.
4. Большой психологический словарь: 4-е изд., расширенное / Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков., В. П. Зинченко. М.: АСТ: АСТ Москва; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 811с., С.677.
5. Вартова И. И. К проблеме диагностики мотивации // Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология. 1998. №2. С.80-87.
6. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін., К. : Просвіта, 2001. 416 с.
7. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. М.: Изд-во "МГУ", 1990. 283 с.
8. Волков Б. С. Психология юности и молодости: Учебник для вузов / Б. С. Волков. М.: Трикста, 2006. 256 с.
9. Голобородько Є. П., Малихіна О. В. Основні психологічні теорії мотивації та їх значення сьогодні // Наша школа. 2002. №3. С.46-50.
10. Гордеева, Т. О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы // Современная психология мотивации / Т. О. Гордеева; под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 47-103.
11. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології. Навч. посіб. К.: Академвидав, 2004. 218с.
12. Дзюбко Л., Гриценюк Л. Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема // Психолінгвістика, 2009. Вип. 4. С. 33-43.
13. Заброцький М. М., Шапошникова Ю.Г. Педагогічна психологія. Лекції. Харсон : ОЛДІ ПЛЮС, 2017. 144 с.

- 14.Занюк С. С. Психологія мотивації : Навчальний посібник К.: Ника-Центр, 2002. 351 с.
- 15.Зимняя И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов. М.: Логос, 2004.384 с.
- 16.Ильин Е. И. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2003. 512 с.
- 17.Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 701с.
- 18.Каплінський В .В. Методика викладання у вищій школі. Навч.посіб. Вінниця: ТОВ «Ніланд ЛТД», 2015. 224с.
- 19.Клочко О.И. Сухарева Н.Ф. Педагогическая психология. Учеб.пособ. М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015.234с.
- 20.Князян М. Формування пізнавальної мотивації дослідницької діяльності студентів. // Педагогіка і психологія професійної освіти. 2003. №1. С.173 – 181.
- 21.Кох М.Н., Пешкова Т.Н. Методика преподавания в высшей школе: Учебное пособие. Краснодар: Куб ГАУ, 2011, 150с.
- 22.Кочарян О. С., Фролова Є.В., Павленко В.М. Структура мотивації навчальної діяльності студентів: навч. посіб. Х.: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського, 2011. 40 с.
- 23.Крайг Г. Психология развития. СПб.Питер, 2001. 992с.
- 24.Кусакина С. Н. Мотивация поступления в вуз у старшеклассников и студентов // Психологическая наука и образование. 2008. №1. С. 58-67.
- 25.Лапки М. М., Яковлева Н. В. Мотивация учебной деятельности и успешность обучения студентов вузов // Психологический журнал. 1996. №4. С.134-140.
- 26.Левчук С. С. Технологія організації та проведення тренінгу: навч.-метод. посіб. /Данілович Н. В., Левчук С. С., Несторук Н. О., Хронюк І. Є., Ярова Т. В./ За заг. ред. Левчук С. С. Сквиря. : Джерело, 2010. 64 с.
- 27.Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1977. 304 с.
- 28.Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 190 с.

- 29.Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2005. 583 с.
- 30.Малинаускас Р. К. Мотивация студентов разных периодов обучения // Социологические исследования, 2005. № 2. С. 134 – 138.
- 31.Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М.: Когито-Центр, 2007. 251 с.
- 32.Маркова А. К. Формирование мотивации учения: Кн. Для учителя / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. М.: Просвещение, 1990. 192 с.
- 33.Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 2001. 352 с.
- 34.Мильман В. Э. Внутренняя и внешняя мотивация учебной деятельности // Вопросы психологии. 1987. №5. С.129-138.
- 35.Нагаєв В.М. Методика викладання у вищій школі. Київ, 2007, 223с.
- 36.Немов Р. С. Психология: учебник для студентов. М.: Владос, 1999. Кн.1. 688 с.
- 37.Орлов А. В. Развитие теоретических схем и понятийных систем в психологии мотивации // Вопросы психологии. 1989. №5. С.27-34.
- 38.Патяева Е. Ю. Мотивация учения: заданное, стихийное и самоопределяемое учение // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 289-314.
- 39.Педагогика и психология высшей школы: Учеб. пособ. /Отв. ред. М. В. Буланова-Топоркова. Ростов н/Д.: Феникс, 2002. 544с.
- 40.Педагогическая психология. Учебник / Под. ред. Н. В. Ключевой. М.: Из-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. 400с.
- 41.Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи. Підручник. К.: Каравела. 2008. 352с.
- 42.Петровский А. В. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
43. Психологія вищої школи: підручник. / О. І. Власова, В. А. Семиченко, С. Ю. Пащенко, Я. Г. Невідома / за ред. О. І. Власової. К. : ВПЦ "Київський університет", 2014. 470с.

44. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Учебное пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. Самара: Бахрах-М, 2001. 672 с.
45. Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. СПб.: «Питер», 1999. 368 с.
46. Реан А. А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2002. 432 с.
47. Рубинштейн С. Л. Деятельность. Задачи и мотивы деятельности // Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000. 712 с.
48. Савчин М.В. Педагогічна психологія. Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2007. 423с.
49. Савчин М.В. Василенко Л.П. Вікова психологія. Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 360с.
50. Семинченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. К: Миллениум, 2004. 521 с.
51. Сергеевкова О. П. Педагогічна психологія. Навч. посібник / Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. К.: «Центр учбової літератури», 2012. 168с.
52. Сидоренко Е. В. Мотивационный тренинг. СПб.: Речь, 2005. 240 с.
53. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: Учеб. пособ. М.: Изд. центр «Академия», 2001. 304 с.
54. Смирнов С. Д. Секреты хорошей и плохой учебы. // Вопросы психологии. 1996. №2. С.11–14.
55. Смолкин А. М. Методы активного навчання М.: Вища школа, 1991. 176 с.
56. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология. Ростов н/Д: Феникс, 2003. 544 с.
57. Столяренко Л.Д. Общая психология. Ростов н/Д: Феникс, 2001. 672с.
58. Токар Н. Ф. Динаміка мотивації в процесі професійної підготовки. // Педагогіка і психологія. 1997. №4. С. 151–154.
59. Федорчук Е.І. Сучасні педагогічні технології. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : «Абетка» 2006, 212с.

60. Фіцула М. М. Педагогіка: Навч. посіб. К.: Академія, 2002. 527 с.
61. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб.: М.: Смысл, 2003. 840 с.
62. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб: Питер, 2008. 607 с.
63. Шарипов Ф.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие. М.: Логос, 2012. 248 с.
64. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. 512 с.
65. Якобсон П. М. Психология чувств и мотивации. Воронеж: МОДЭК, 1998. 304 с.
66. Якунин В. А. Педагогическая психология: учебное пособие. СПб.: Из-во А. С. Михайлова, 2000. 349 с.

Середні показники за методикою
«Мотивація досягнення успіху і запобігання невдач»
у відсотках

Рес бал	Жінки/ бали				
	1 – 7	8–9	10-11	12–13	14 – 20
	Уникнення невдач	Тенденція до уникнення	Полюс мотивації невизначний	Тенденція до досягнення успіху	Досягнення успіху
Біол	-	16,7%	11,1%	38,9	33,3%
Істор	10,0%	5,0%	20,0%	25,0%	40,0%
Хімія	-	20,0%	-	40,0%	40,0%
Філол	6,7%	6,7%	26,7%	26,7%	33,2%
Д.О	12,5%	-	12,5%	50,0%	25,0%
П.О	-	-	25,0%	50,0%	25,0%
Рес	Чоловіки				
Біол	-	-	28,6%	14,3,0%	57,1%
Хім	-	-	33,3%	66,7%	-

Форма навчання	Рівні мотивації				
	Уникнення невдач	Тенденція до УН	Полюс мотиву невизначений	Тенденція досягнення успіху	Досягнення успіху
ДФН Ж	5,7 %	8,6%	18,6%	34,3%	32,9%
ДФН М			30,0%	30,0%	40,0%
ЗФН Ж		11,8%	5,9%	17,6%	64,7%
ЗФН М			33,3%		66,7%

ДОДАТОК Б

Середні показники за методикою «Мотивація навчальної діяльності» у балах

Навчальна мотивація								
Респон	жінки							
бали.	1	2	3	4	5	6	1-3	4-6
біологія	16,1	14,3	16,7	13,4	15,0	12,8	47,1	42,7
історія	14,0	13,5	16,4	13,0	13,9	14,0	43,9	40,4
хімія	15,4	15,6	17,0	13,4	17,0	14,8	48,0	45,2
філолог	15,5	13,3	16,4	14,5	15,7	15,0	45,2	45,1
Дошк.о	15,8	13,9	17,4	14,9	14,4	15,9	47,0	45,1
Поч.осв	16,0	15,0	18,3	11,5	12,8	16,3	49,3	40,5
Респон	чоловіки.							
біологія	14,9	14,6	16,0	13,3	15,7	14,0	45,4	43,0
хімія	15,3	14,6	17,0	10,7	11,7	14,0	47,0	36,3

Навчальні мотиви (Середні показники у балах)								
	Широкі пізнавал ьні	Вузько пізнавал ьні	Самороз виток	Широкі соціаль ні	Вузькі соціаль ні	Співробіт ництво	Пізнава льні	Соціаль ні
ДФН Ж	15,5	14,2	17,0	13,7	14,9	24,4	46,7	43,4
ДФН М	15,0	14,6	13,5	12,5	14,5	14,0	45,9	41,0
ЗФН Ж	15,2	14,8	16,0	13,1	15,9	15,4	45,4	42,7
ЗФН М	13,7	18,0	17,3	15,7	13,7	16,7	50,3	46,0

ДОДАТОК В**Розвивально-корекційна програма підвищення рівня мотивації навчальної діяльності магістрантів**

За результатами теоретичного аналізу та емпіричного дослідження були визначені особливості навчальної мотивації студентів другого (магістерського) рівня педагогічних спеціальностей.

Серед магістрантів була виділена група у якій переважають мотиви уникнення невдач і соціальні мотиви в навчальній діяльності. Тому з метою розвитку мотивації досягнень та підвищення рівня пізнавальної мотивації ми розробили розвивально-корекційну програму.

Основними завданнями нашої програми є:

4. Підвищення рівня пізнавальної мотивації шляхом розвитку:
 - інтересу до обраної професії та потреби в досягненні успіху;
 - вміння самостійно отримувати знання та саморегуляції навчальної діяльності;
 - раціональної організації навчальної діяльності;
 - вміння вирішувати творчі завдання;
5. Підвищення рівня соціальної мотивації спрямовуючи увагу на усвідомлення:
 - власного життєвого шляху;
 - власної позиції в групі та житті;
 та розвиток:
 - вміння працювати в команді та соціального співробітництва;
6. Розвиток мотивації досягнення успіху завдяки:
 - Підвищенню впевненості у собі;
 - Розвитку цілеспрямованості та активності;
 - Зниженню рівня ситуативної тривожності;
 - Відпрацювання навичок роботи у нових ситуаціях, що викликають оцінювання;

Зазначена розвивально-корекційна програма розрахована на 15-18 студентів. Вона складається з 7 занять, в яких окремо визначені цілі, що відповідають загальній меті і завданням програми. Завдання мають певну структуру:

- ритуал привітання, спрямований на налаштування учасників на роботу;
- обговорення домашнього завдання (для підсилення самостійної роботи);
- основна частина яка складається з вправ підібраних відповідно до мети заняття;
- підведення підсумків, спрямоване на розуміння власних почуттів, вражень та розвиток рефлексивних навичок;
- надання домашнього завдання на наступний тиждень з метою контролю змін та сприяння саморозвитку учасників групи.

Для виконання домашнього завдання учасники розвивально-корекційної програми ведуть щоденник самопізнання, куди записують свої почуття, враження, відкриття, усвідомлення, зміни, що відбуваються впродовж програми при виконання завдань вдома.

Розвивально-корекційна програма містить групові заняття, які складаються з психотехнічних ігор, вправ, обговорень, інформаційних повідомлень, рефлексії, релаксаційних вправ, метафор. Заняття проводяться один раз на тиждень.

Тематичне планування

Мета	Зміст	Час
Заняття 1. <i>Я у мінливому світі</i>		
Створення позитивної мотивації і зацікавленості учасників групи у заняттях; зняття емоційної напруги,	Вітання «Потиск рук».	5 хв.
	Вправа «Правила роботи в групі»	15 хв.
	Вправа «Знайомство»	10 хв.
	Вправа «Чотири види енергії»	30 хв.

створення атмосфери «захищеності» і взаємодії довіри у групі	Обговорення результатів вправи «Чотири види енергії»	15 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	10 хв.
Заняття 2 <i>Шлях до себе</i>		
Проаналізувати рівень власної самооцінки; Розкрити значення самооцінки та самоповаги для усвідомлення власних домагань	Ритуал привітання вправа «САН»	5 хв.
	Обговорення домашнього завдання	10 хв.
	Вправа «Мій образ»	25-30 хв
	Вправа «Ставлення до себе як до коханої людини»	20 хв.
	Підведення підсумків	10 хв.
	Завдання до дому	5 хв.
Заняття 3 <i>Цілі мого життя</i>		
Аналіз життєво важливих цілей, перешкод та бар'єрів їх досягнення, Розвиток навички планування.	Ритуал привітання	5 хв.
	Обговорення домашнього завдання	10 хв.
	Вправа «Лясни по колінах»	5 хв.
	Вправа «Сміливе планування»	20 хв.
	Вправа «Я – мій герой»	10 хв.
	Вправа: «Керування часом – керування життям»	15 хв.
	Вправа «Вагончики»	10 хв
	Підведення підсумків. Завдання до дому	10 хв.
Заняття 4 <i>Керування часом життя і тайм-менеджмент</i>		
Опанування технологій таймменеджменту. Розвиток навички ефективного використання часу.	Ритуал привітання	5-7хв.
	Обговорення домашнього завдання	10-13хв
	Вправа «Універсальний спосіб планування»	10-15хв.
	Інформаційний блок «Перешкоди на шляху досягнення цілей». Вправа на	20 хв.

	розподіл завдань за принципом матриці Ейзенхауера.	
	Вправа «Вправа Керування часом – керування життям»	20 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	10 хв.
Заняття 5 <i>Давайте знайомитись – ситуативна тривожність</i>		
З'ясувати значення ситуативної тривожності в житті людини, знайти позитивну реінтерпритацію цього стану. Навчитись правилам «взаємодії» зі станами ситуативної тривоги.	Ритуал привітання	10 хв.
	Вправа «Колір мого стану»	
	Обговорення домашнього завдання	10 хв
	Вправа «Прихована вигода»	10 хв.
	Вправа «Взаємодія з тривогою»	30 хв.
	Вправа «Дихай і думай красиво»	5 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	15 хв.
Заняття 6 <i>Коло друзів (співробітництво)</i>		
Аналіз власного місця/позиції в групі тренінгу і в різних соціальних групах	Ритуал привітання «САН»	5 хв.
	Обговорення домашнього завдання	10 хв
	Вправа-розминка «Апельсин»	10 хв.
	Вправа «Живий шриффт»	30 хв.
	Вправа «Прохання-відмова»	15 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	10 хв.
Заняття 7 <i>Моє покликання</i>		
Аналіз основних потреб у смисловій сфері; Формування навичок відповідальності за власне життя; розуміння посилення самоконтролю	Ритуал привітання та	5хв.
	обговорення домашнього завдання	5 хв
	Інформаційне повідомлення «Мотивація та Самомотивація. Зміни у моєму житті »	15 хв.
	Вправа «Шлях»	20 хв.
	Вправа «Успіх»	15 хв.
	Вправа: «Розширення зони комфорту»	10хв.
	Підведення підсумків.	10 хв.

Заняття 1

Я у мінливому світі

Мета: Створення позитивної мотивації і зацікавленості учасників групи у заняттях; зняття емоційної напруги, створення атмосфери «захищеності» і взаємодії довіри у групі

Час проведення: 1 година 20 хвилин

Хід:

Вітання «Потискання рук». 5хв

Кожний з учасників групи по черзі підходить до всіх інших, схрестивши свої руки, бере в них складені навхрест руки партнера й під час рукостискання говорить йому щось приємне (комплімент, побажання й т.п.)

Вправа «Правила роботи в групі» пояснюються тренером та обговорюються в групі. (10 хв)

- Ї Я говорю «я», а не «ми» або «всі».
- Ї Я не використовую загальні фрази і штампи.
- Ї Я говорю про те, що заважає мені брати участь у роботі групи.
- Ї Я не говорю про інших у третій особі (він, вона), а звертаюся безпосередньо до них.
- Ї Я завжди можу сказати «ні».
- Ї Усе, що я тут говорю та чую, не виноситься за межі групи.
- Ї Я намагаюся дотримуватися принципу «тут і тепер».

Вправа «Знайомство» (15 хв.)

Вправа виконується в формі інтерв'ю.

Учасники групи розбиваються на пари, зручно сідають і запитують один у одного наступні питання:

- Як тебе звуть?
- Як тебе звуть близькі люди?
- Як ти хочеш, щоб тебе називали у групі?
- Чому ти обрав цю професію?
- Чим ти любиш займатися у вільний час?

Які фільми любиш дивитися, які книжки читати?

Чи є у тебе вдома хатні тварини? І які саме?

Для опитування надається 10 хвилин (5 хвилин на кожного учасника).

По завершенню всі сідають у коло і починають представляти один одного зі словами: «Мою сусідку/мого сусіда зовуть...»

Вправа «Чотири види енергії» (30 хв) [13]

Мета: аналіз та розуміння власних енергетичних ресурсів (ресурсів досягнення). Техніка має коученгову спрямованість.

Інвентар: кольорові олівці, аркуш А-4.

Інструкція:

1. Крок.

Намалюйте круг, поділіть його на чотири рівні частини. Кожна з яких буде означати певний вид енергії. Підписати частини : фізична, психічна, діяльнісна, духовна енергія.

2. Крок. Зробити аналіз.

Перший вид – фізична енергія.

Скарга: У мене немає сил.

Оцінювання критерія за шкалою де 1 – я отримую низький рівень енергії.....10 – цей компонент дає мені високий рівень енергії.

Компоненти аналізу рівня «Фізична енергія»:

- Û Тіло.
- Û Відпочинок.
- Û Сон.
- Û Здоров'я.
- Û Спорт.
- Û Сексуальні стосунки.
- Û Їжа, харчування.
- Û Питний режим.

Другий вид енергії – психічна (емоційна) енергія. Наявність радісних переживань.

Скарга: Мене нічого не радує.

Оцінювання критерія за шкалою де 1 – мене абсолютно нічого не радує....10 – мене це дуже радує.

Компоненти аналізу:

- Û Знання і прийняття власних емоцій.
- Û Усвідомлення власних емоцій.
- Û Керування емоціями.
- Û Самомотивація (вміння отримувати радість від виконання важливих, але не цікавих справ).
- Û Розуміння почуттів інших.
- Û Керування стосунками.
- Û Отримання вражень.

Третій вид енергії – енергія діяльності

Скарга: мені нічого не цікаво робити, немає бажання щось зробити.

Оцінювання критерія за шкалою де 1 – мене абсолютно не надихає така діяльність....10 – мене це дуже радує та надихає.

Компоненти аналізу:

- Û Справи які викликають натхнення (наявність таких справ у житті).
- Û Наявність роботи що задовольняє (не обов'язково матеріально)/ наявність перспективи такої роботи.
- Û Наявність суб'єктивної мотивації заробляти гроші.
- Û Наявність установки «Гроші – це великі можливості».
- Û Наявність хобі.
- Û Баланс в режимі «робота – відпочинок».
- Û Оточуюче середовище (чи сприяють оточуючі мене люди моїй діяльності (підтримка/критика)).

Четвертий вид енергії – духовна енергія (наявність сенсу життя).

Скарга: «Я ні що, і не во що не вірю» (Я не-Ок, ТИ – не Ок, Вони не-Ок)

Оцінювання критерія за шкалою де 1 – у мене рідко виникає розуміння сенсу...10 – розуміння сенсу наповнює мене повністю.

Компоненти аналізу:

- Û Віра.
- Û Усвідомлення сенсу життя.
- Û Зв'язок з родом (не тільки з родиною).
- Û Творчість.
- Û Стан потоку.
- Û Відповідальність.
- Û Незалежність від життєвих обставин.

Крок 3. Усі пункти, де показник нижче 7 одиниць, це сфери які необхідно розвивати, вони можуть бути причиною **виснаження**.

Відповіді на аналітичні питання:

1. Чи відбувається взаємодія всіх чотирьох енергій між собою у вашому житті?
2. Як би змінилося Ваше життя, як би Ви приділяли питанню збереження вашої життєвої енергії трохи більше уваги і часу?
3. Розподілити (Проранжувати) види енергії по рівню значущості для Вас на даний момент.
4. **Який вид енергії допоможе Вам швидше за все відновитися і знайти сили саме зараз?**

Крок 4.

Замалуйте круг тими кольорами, які на Ваш погляд відображають вашу енергію у тій чи іншій сфері. І рівно на стільки, на скільки Ви відчуваєте наповненість даної сфери у Вас. Межі сфер необов'язково повинні бути рівними.

Крок 5.

Після виконання вправи група розподіляється на підгрупи (по 3-4 особи) для обговорення результатів. Час обговорення 15 хв.

Підведення підсумків. Завдання до дому 10 хвилин.

Для закріплення результатів роботи та формування звички відповідального ставлення до власного життя тренер пропонує вести щоденник змін та формування нових навичок.

Вправа: «Візьми відповідальність на себе» [9, с. 55] (домашнє завдання):

Мета: усвідомлення учасниками групи власної відповідальності за власне життя.

Ведучий пояснює завдання:

Для формування мотивації та якісного відпрацювання кожної сфери необхідно пройти три етапи роботи:

1. Правда, яку я приховую.
2. Ціна яку я плачу, чи яку я заплачу у майбутньому.
3. Результат, який я отримаю, у випадку зміни своїх дій та себе.

Мотивація може бути «страхом». Його активізують питання:

- Що зі мною буде, якщо я не почну діяти?
- Яку саму страшну ціну мені прийдеться заплатити у майбутньому за мою сьогоднішню бездію?

Мотивація може бути – отримання задоволення.

- Яке задоволення я отримаю від результату, до якого ти прогну у даній сфері життя?

Вправа виконується дома, письмово у щоденнику.

Заняття 2

Шлях до себе

Мета: Проаналізувати рівень власної самооцінки, розкрити значення самооцінки та самоповаги для усвідомлення власних домагань.

Час проведення: 1 година 20 хвилин

Хід:

1. Ритуал привітання 5 хв.

Ритуал привітання вправа «САН: самопочуття, активність, настрій». Учасники тренінгу по колу аналізують власне самопочуття, активність та настрій.

2. Обговорення домашнього завдання. (15 хв).

Мета: з'ясувати ступень виконання домашнього завдання і проаналізувати можливі механізми захисту.

3. Вправо «Мій образ» [12, с.21] (25-30 хв)

Мета: підвищення активності учасників, розширення уявлень про себе та про інших.

Ведучий: Ми живимо в світі людей та в світі речей. І багато чого знаємо про якість речей (кришталева ваза, шкіряна сумка, вовняний светр та ін.) Світ людей не менш складний, тому важливо знати як власні особливості так і властивості інших.

Зараз уявіть собі, що у вас є можливість потрапити на іншу планету, але не у власному тілі, а у вигляді предмета, рослини, тварини, птаха.

- Ї В якості кого ви бачите себе на цій планеті?
- Ї З якого матеріалу зроблені?
- Ї Якими властивостями володієте?
- Ї Яке ваше покликання?

Коли чітко уявите власний образ, намалуйте його

Час виконання малюнку – 10 хвилин.

Обговорення:

Учасники групи за бажанням показують один одному свої малюнки і по колу розповідають від першої особи.

Потім ведучий зазначає, що це є їх самопрезентація, своєрідна розповідь про себе.

Примітка для ведучого: простота цієї вправи є уявною, вправа дуже важлива. Вона не тільки показує, як глибоко учасники тренінгу можуть відчувати себе і розширювати межі уявлень про себе, но і в якій мірі вони усвідомлюють своє призначення, свій потенціал, що вони готові дати світу, в якому живуть.

Вправа «Ставлення до себе як до коханої людини» (20 хв)

Мета: надання учасникам можливості подивитись на себе «зі сторони», розвиток позитивного мислення, навчання лояльному ставленню до себе.

Крок 1. Написати протягом 15 хвилин докладний список причин, чому ви не можете себе полюбити (якщо такий є).

Потім викреслити те, що відноситься до загальних правил типу: «любити себе соромно», «людина повинна любити інших і тільки потім себе». Залишити у списку тільки власні принципи, правила.

Крок 2. Перед вами список власних недоліків. Він заважає вам жити повноцінно.. працюємо з ним.

Уявіть, якби ці недоліки належали не вам, а людині, яку ви дуже кохаєте, які з цього списку характеристики ви йому простили чи взагалі вважали гідністю. Викресліть ці риси. Якщо вони не заважають любити іншого, чому вони заважають любити себе?

Наступне. Відзначте ті недоліки, які б ви допомогли подолати людині, яку кохаєте. Чому це не зробити для себе?

Крок 3. Ведучий: «виконайте наступне завдання послідовно, переходячи від одної степені до іншої».

1. Уявіть собі те, що у вас виходить дуже гарно.
2. Похваліть себе за гарно виконану справу.
3. Назвіть свою позитивну рису.
4. Схваліть себе за наявність цієї риси.
5. Думайте про себе тільки схвально. Відчуйте тепло і світло всередині себе.
6. Поширіть на себе це світло, власне кохання. Уявіть якого віно кольору...

Обговорення:

Дайте відповідь на наступні запитання:

- Û Що ви відчували, коли викреслювали власні недоліки?
- Û Що відчуваєте зараз?
- Û Легко чи складно вам сприймати себе позитивно?
- Û Чи легко сприймати і схвалювати себе?
- Û Чи сподобалось вам відчувати любов до себе?

Інформація для ведучого: уявлення та оцінювання себе з двох еталонів – позитивного і негативного – є дуже ефективним. Це розширює можливості сприйняття себе та інтеграції власної особистості.

Вправа: «Домашнє завдання» [15, с.49] (5 хв.)

Мета: усвідомлення учасниками групи власної відповідальності за власне життя.

Простежити протягом тижня, як часто протягом кожного дня ви думаєте про те, чого ВИ хочете, як часто забороняєте це собі словами «неможна», «не вийде», «негарно», «будуть неприємності». Відстежте протягом дня і зафіксуйте у щоденнику коли погано себе почували і спробуйте це пов'язати з відсутністю того, що вам було необхідно для гарного настрою чи самопочуття в той момент чи раніше.

Запитайте себе, чи робили ви щось, щоб отримати бажане, і чиє бажання в той момент виявилось сильнішим – ваше чи оточення.

Результати, роздуми запишіть у щоденнику.

Підведення підсумків 5 хв.

Заняття 3

Цілі мого життя

Мета: Аналіз життєво важливих цілей, перешкод та бар'єрів їх досягнення.

Опанування технологій таймменеджменту. Розвиток навички планування і ефективного використання часу

Час проведення: 1 година 20 хвилин

Хід:

Ритуал привітання 5 хв.

Назвіть кольори свого настрою зараз.

Обговорення домашнього завдання 10 хв.

За бажанням учасники розповідають про те, що їм вдалось узнати про себе та власні бажання протягом тижня.

Вправа-розминка «Лясни по колінах» (5-7 хв.) [2, с.15]

Мета: розвиток уваги, активізація інтелектуальних здібностей, створення умов для спостереження за партнером.

Учасники сидючи у колі, кладуть руки на сусідів. Після чого їм пропонується рахувати по колу, за ходом годинника, таким чином, щоб цифри вимовлялись у порядку, що відповідає положенню рук на колінах. Хто помиляється той виходить з кола. Рахування продовжується до тих пір поки не залишиться половина учасників. В якості ускладнення можна запропонувати рахувати у зворотному напрямку.

Коротке обговорювання.

Вправа «Сміливе планування» 20 хв

Мета: активізувати роботу лівої півкулі мозку для виконання раціонального планування життєвого шляху.

Хід:

Крок 1. Ведучий пропонує обговорити у групі фразу: *«Рівень цілей, які ми перед собою ставимо показує ступень впевненості у собі».*

Крок 2. Складіть три списки у кожному по 20 пунктів:

1. «Що я хочу зробити?»
2. «Що я хочу мати?»
3. «Ким я хочу стати?»

Крок 3. Після виконання проаналізуйте чи є взаємозв'язки між тим що хочеться зробити і тим що хотілось би мати, а також проаналізуйте те як це пов'язане з тим ким хочеться стати.

Вправа «Я – сучасний герой» 10 хв.

Мета: активізувати роботу правої півкулі мозку, для активізації емоційного планування подій життєвого шляху.

Хід:

Уявіть що через 10 років вийшов журнал в якому про Вас написали велику статтю. Як називається цей журнал і про що саме напишуть у статті. *(Результати обговорити в групі).*

Вправа: «Керування часом – керування життям» (15 хв.) [9, с.287]

Мета: узагальнити роботу всього заняття, структурувати отримані результати, щодо мрій, цілей, бажань. З'ясувати різницю зазначених категорій.

1. Мрії – цілі – бажання.

Для усвідомлення дій спрямованих на досягнення мети розподіліть цілі, що ви опрацьовували у попередніх вправах на три категорії.

Мрії	Цілі	Бажання

Для правильного виконання вправи важливо з'ясувати у групі точне визначення кожної з зазначених категорій. Тобто що таке мрія, що таке меті, що таке бажання? Проаналізуйте чим вони відрізняються.

Вправа «Вагончики» (О.Тараріна). (вправа призначена для щоденного планування)

Мета: надати учасникам тренінгу просту та цікаву технологію планування подій дня що допоможе структурувати час.

Ручкою чи олівцем намалюйте у зошиті (діловому щоденнику) паровоз і чотири вагончики. Кожен вагончик має свій номер: 1, 2, 3, 4. Номери запишіть зверху на вагончиках.

1-й вагончик – «завтра я не ляжу спати, поки не виконаю цю задачу», «зірки впадуть з неба, якщо я цього не зроблю завтра», «це потрібно зробити саме завтра». Отже у перший вагончик ми вписуємо справи які не можна не зробити.

2-й вагончик – «було б непогано це зробити завтра, але це не критично», «це можна зробити післязавтра». Тобто у 2-му вагончику справи які важливі але при необхідності можуть зачекати.

3-й вагончик – «скоріш за все я не збираюсь це робити завтра, але це важливо», «це точно можна перенести на післязавтра». Тут ми записуємо важливі перспективні справи, але не термінові. (більше для того щоб пам'ятати про них).

4-й вагончик – «я можу це комусь передоручити чи тимчасово відкласти»

Отже вправа допомагає вибудувати пріоритети у справах.

Вправа «Домашнє завдання» 10 хв.

Вправа ґрунтовна, спрямована на самостійне опрацювання перспективи життя. Тож бажано ведучому підготувати (роздрукувати) вправу на окремих аркушах і роздати учасникам.

Інструкція: для виконання вправи сядьте там, де ніхто вам не завадить. Якщо є бажання включити тиху, спокійну музику. Візьміть блокнот і ручку, щоб записувати думки.

Уяви, а потім запиши свої цілі і бажання на найближчі 20 років (мрій без обмежень).

Поміркуй:

- Ї Що у плані розвитку особистості ти хотів би зробити;
- Ї Як ТИ хочеш відпочивати та які задоволення отримувати;
- Ї Здоров'я та фізична форма ;
- Ї Родина, батьки, діти;
- Ї Друзі та спілкування;
- Ї Майно та нерухомість;
- Ї Яке хобі хотів би мати?
- Ї Які інші вчинки хотів би зробити?
- Ї Які духовні цінності хотів би мати;
- Ї Як уявляєш майбутнє світу.
- Ї Назви час (бажано поставити число та рік), коли ти хотів це мати.

1. Обери ті цілі та бажання які хотів би реалізувати у найближчі 12 місяців. Якщо це частина великого бажання, то визнач точно, яку частину ти хотів отримати через 12 місяців. (якщо це стосується майна – скільки необхідно заробити, чи що саме зробити у найближчий рік).
2. Пам'ятай, якщо тобі дійсно щось необхідно, якщо є **велике бажання**, то спосіб отримати це знайдеться.
3. Проаналізуй які особистісні властивості допоможуть тобі реалізувати цілі.
4. Які якості, вміння та навички необхідно придбати чи розвинути для досягнення мети.
5. Висновки запиши у щоденнику.

Заняття 4

Керування часом життя і тайм-менеджмент

Мета: розвиток раціональної організації діяльності, саморегуляції навчальної діяльності, активізація мотивації досягнень, формування вміння планувати як підґрунтя зменшення ситуативної тривожності.

Час проведення: 1 година 20 хвилин

Хід:

1. Вправа «цифри і життя» (5-7 хв)

Якби я був цифрою я був би цифрою..., тому що...

Сьогодні мій настрій схожий на цифру..., тому що...

2. Обговорення домашнього завдання. (10-13 хв)

Учасники за бажанням розповідають що вони з'ясували виконуючи домашнє завдання протягом тижня. Що викликало труднощі у його виконанні.

Вправа «Універсальний спосіб планування» [9, с. 284](15 хв)

Мета: ознайомити учасників програми з варіативністю планування подій життя, розвивати навичку виділяти важливі і термінові справи.

Порада від ведучого: Складайте план наступного дня ввечері. Це дозволяє запуснути підсвідомі процеси з вечора, і воно буде працювати ніч у пошуках найкращої реалізації поставленої цілі.

1. Візьми аркуш А4 (блокнот чи щоденник) і запиши всі справи, які ти хочеш чи тобі потрібно зробити завтра. Писати потрібно усе і біля кожного діла одразу став час: коли ти будеш це виконувати і скільки часу тобі на це потрібно.
2. Відкрий список своїх основних цілей і постав біля кожної справи завтрашнього дня номер «великої» мети, до якої ця справа відноситься. Якщо діло не відноситься до жодної з твоїх стратегічних цілей, ні став ніякого номеру.
3. Тепер можна вносити справи у свій щоденник, починаючи з самих важливих для Себе. Подумай, як ти можеш поєднати справи. Кому ти можеш передоручити ті неважливі для тебе справи, які необхідно зробити.

Пам'ятайте, принцип планування простий: ВАЖЛИВЕ ДЛЯ СЕБЕ спочатку, а термінове для інших – після ВАЖЛИВОГО ДЛЯ СЕБЕ.

Інформація для обмірковування. Міні лекція[9].(20 хв.)

«Вбивці особистого часу»

«Телевізор» (підрахуйте скільки часу на минулому тижні ви дивились телевізор чи «висіли» у соціальних мережах, чи дивились кінофільми) Скільки складається за місяць та за рік (записати). Яку мету можна досягнути за цей час. Поміркуй.

«Чужі мавпи» (Це чужі справи, які нас попросили виконати знайомі або колеги, а ми не змогли відмовити). Проаналізуйте, скільки часу ви потратили на виконання чужих справ, або справ «за когось», «пожаліли» інших, а не себе. Спробуйте підрахувати час. Що можна було зробити для себе за цей період.

Спілкування зі «складними» співрозмовниками.

Люди, які Вас критикують, ображають, можуть обманути, кривдять, маніпулюють, часто впливають на наш внутрішній світ. До «складних» також відносять песимістів, завжди незадоволених, тих що заздять.

Проаналізуйте скільки у вашому оточенні є людей, з якими Вам «важко» спілкуватися. Задайте запитання: «Навіщо ці люди у моєму житті?». Витрачайте час на пошук однодумців спілкування з якими надає сили і натхнення.

Після повідомлення обговорити інформацію.

Продовження лекції «Терміновість та важливість». Матриця Ейзенхауера.

Таблиця розподілу часу

	<i>Терміново</i>	<i>Не терміново</i>
<i>Важливо</i>	1. Діяльність <ul style="list-style-type: none"> · Кризи · Невідкладні проблеми · Проекти на межі «зриву» 	2. Діяльність <ul style="list-style-type: none"> · Профілактика, дії для підтримки балансу «результат-ресурс» · Встановлення міцних стосунків · Пошук нових можливостей · Планування відпочинку.
<i>Неважливо</i>	3. Діяльність <ul style="list-style-type: none"> · Перешкоди (дзвінки) · Різні повідомлення · Зустрічі · Найближчі заходи · Популярні заняття («сиджу в телефоні») 	4. Діяльність <ul style="list-style-type: none"> · Дрібниці, що віднімають багато часу · Листи · Дзвінки · Недолугі зустрічі · Безцільне проведення часу

Дана таблиця враховує дві головні характеристики людської діяльності – **ТЕРМІНОВІСТЬ І ВАЖНІСТЬ**.

Наше життя, його результативність настроїв залежить від такої речі: «*Ти знаходишся та де знаходяться ТВОЇ думки*». Наш фокус уваги часто займають/забирають інші люди. (наприклад про образу яка виникла багато років тому, а людина досі «несе» її у своїй голові).

Секрет планування у тому, щоб завжди і всюди «носити» у себе в голові **ВЛАСНІ** цілі. І робити у першу чергу **ВАЖЛИВІ** справи.

Вправа «Керування часом – керування життям» (20 хв.)

Мета: активізація досягнень учасників тренінгу.

«Якщо Ти займаєшся **важливими і не терміновими** справами менше
50% свого часу – ти ніколи не досягнеш успіху»

(Ентоні Роббінс)

Згадайте свою мету і дайте відповідь на наступні запитання:

1. Що я зробив сьогодні для своєї мети?
2. Які ресурси в мене є і які потрібно здобути?
3. Чи бачу (уявляю) я у деталях те, що хочу отримати?
4. Хто для мене є прикладом того, що я хочу досягти?
5. Що заважає отримати бажане і як це убрати чи зменшити?
6. За шкалою від 0 до 100 скільки зусиль я додаю для отримання результату?
7. Які переконання допомагають, а які заважають чи гальмують мене на шляху досягнення мети?
8. Хто з мого оточення мотивує мене, а хто заважає моїм прагненням?
9. Чи є часові рамки у моєї мети, кожного її етапу?
10. Як я буду святкувати перемогу, досягнення результату?

Учасники тренінгу розділяються на групи по 2-3 учасника (залежить від часу) та обговорюють у групах отримані результати.

Підведення підсумків 5 хв.

Домашнє завдання: протягом тижня планувати справи у щоденнику зручним способом: «вагончики», «планування важливо-терміново».

Заняття 5

Давайте знайомитись – ситуативна тривожність

Мета: З'ясувати значення ситуативної тривожності в житті людини, знайти позитивну реінтерпритацію цього стану. Навчитись правилам «взаємодії» зі станами ситуативної тривоги.

Час проведення: 1 година 20 хвилин

Хід:**Ритуал привітання. Вправа «Колір мого стану» 10хв. [12, с.76]**

Мета: розвиток здібності усвідомлювати та вербалізувати свій емоційний стан, знаходити слова для його позначення.

Ведучий пропонує учасникам трішечки поміркувати та уявити/відчути колір власного стану. Проаналізуйте як змінився (якщо змінився) «ваш колір» протягом ранку, з чим були пов'язані ці зміни.

По колу учасники розповідають про власний стан.

Обговорення домашнього завдання. За бажанням учасників. (10 хв.)**Вправа «Прихована вигода» (10 хв)**

Мета: допомогти учасникам тренінгу побачити складні ситуації з різних боків. Знайти не тільки проблеми, але й можливості у ситуаціях що викликають тривогу.

Ведучий пропонує згадати типові для учасників ситуації, що викликають тривогу чи страх. Записати список, обрати ту що зустрічається найчастіше. Потім відповісти на наступні запитання:

- Чому вчить мене ця ситуація?
- Що я зрозумів завдяки цій ситуації?
- Навіщо в моєму житті виникла ця ситуація?
- Чим вигідна для мене ця ситуація?
- Що я хочу в зв'язку з цією ситуацією?

Учасники розподіляються на групи по 3 особи та обговорюють отримані результати.

Вправа «Взаємодія зі страхом» (30 хв.) . [12, с.96]

Мета: усвідомлення учасниками тренінгу власної моделі поведінки у процесі взаємодії з ситуаціями, що викликають тривогу.

Ведучий: багато наших страхів та обмежень «утримують» нас, коли ми крокуємо до власної цілі, а деякі і «затуляють» мету, не дозволяючи чітко уявити образ бажаного майбутнього.

Зараз обираємо партнера, який буде виступати у образі вашої тривоги чи страху. Той хто грає «страх», буде прагнути утримати свого «господаря» від крокування вперед та затуляти йому шлях. «Господар» повинен вириватися від «Страху» і пробувати його обходити...Під час гри можна вступати зі страхом у розмову, вибудовувати діалог, при необхідності помінятися ролями щоб узнати що гарне і корисне «страх може розповісти».

Після того як «Господар» все з'ясує зі своїм «страхом», відбувається зміна ролей.

Обговорення:

Після виконання вправи учасники відповідають на запитання:

- Легко було взаємодіяти з власним страхом?
- Модель поведінки була звичною чи Ви обрали нову, неочікувану?
- Легко було піти від «страху» ?
- Задоволені ви результатом?
- Що ще хотіли би змінити?
- Що нового про себе узнали?

Інформація для ведучого: в процесі обговорення може з'ясуватися, що хтось з учасників має суперечливі почуття, комусь зі страхом було дуже комфортно і «тепло» і затишно. Ведучому потрібно уточнити як довго людина може залишатися у такому стані, і як він вважає про що це говорить. У виді експерименту ведучий може запропонувати «Страху» посилити тиск і з'ясувати як «господар» буде себе поводити.

Вправа «Дихай і думай красиво» [7] (5хв.)

Мета: підсилення самоконтролю та саморегуляції.

Інструкція від ведучого: «Коли ти хвилюєшся, спробуй красиво і спокійно дихати. Сядьте зручно, закрийте очі, глибоко вдихніть:

думкою скажи (ведучий може промовляти вголос):

- «Я – лев» – видихни, вдихни;
- скажи: «Я – камінь» – видихни, вдихни;
- скажи: «Я – птах» – видихни, вдихни;

- скажи: «Я – квітка» – видихни, вдихни;
- скажи: «Я спокійний» – видихни. Ти дійсно заспокоїшся».

Підведення підсумків 10 хв.

Домашнє завдання: (5 хв) протягом тижня спробуйте нові форми поведінки, які з одного боку задовольняли б ваші бажання, з іншого допомагали вирішувати проблему. Спостерігайте за своїм станом. Результати фіксуйте у щоденнику.

Заняття 6

Коло друзів (співробітництво)

Мета: Аналіз власного місця/позиції в групі тренінгу і в різних соціальних групах. Формування навичок співробітництва.

Час проведення: 1 година 20 хвилин

Хід:

Ритуал привітання «САН» (5хв)

Учасники тренінгу по колу аналізують власне самопочуття, активність та настрої.

Обговорення домашнього завдання.

За власним бажанням учасники групи аналізують результати власних усвідомлень протягом тижня. Ведучий може запитати чи продовжують виконувати завдання попередніх занять.

Вправа-розминка «Апельсин» [2, с.39] (10 хв)

Мета: розвиток згуртованості, ламка стереотипів та просторових і психологічних бар'єрів між учасниками. Підвищення уваги до дій сусіда, чуттєвість до тілесних рухів.

Хід вправи: учасники стають по колу, одному з них дають великий апельсин (м'яч такого розміру), який потрібно затиснути між шиєю та підборіддям. Задача учасників – передати цей апельсин так, щоб не торкатися до нього руками, наступний учасник бере його таким же способом. Якщо апельсин випадає, то вправа починається з початку. Коли він проходить повне коло, апельсином можна пригостити учасників.

Обговорення: обмінятися враженнями, що виникли у учасників.

Вправа «Живий шифр» [2, с.12] (30 хв)

Мета: розвиток навичок командної роботи, генерування та втілення ідей.

Хід гри: учасники об'єднуються на команди по 5-6 осіб. Ведучий запропоновує колективно придумати як можна створити та продемонструвати «живий шифр», в якому учасники відображали би собою кожну літеру алфавіту (час підготовки цього етапу 15 хвилин).

Потім кожна підгрупа демонструє букви (можна зняти на відео, щоб пізніше обговорити). Команда у якій шифр вийшов більш чітким і зрозумілим чи був найбільш оригінальним, стає переможцем.

Обговорення: спочатку учасники обмінюються емоціями та почуттями що виникли протягом роботи, потім – аналізують що сприяло вдалому втіленню ідей, що заважало. Обговорюють в яких життєвих/навчальних ситуаціях можна використати таке завдання.

Вправа «Прохання-відмова» [1] (25 хв).

Мета: відпрацювання технік та навичок відмови співрозмовнику, підвищення впевненості в собі, розвиток усвідомлення власних кордонів.

Хід вправи. Якщо ми говоримо «так» замість «ні», значить, частіше за все ми перебуваємо в стані покійного пристосуватися Дитину. Однак часом ми говоримо «так» нерегулярно, як трирічне дитя, яке вміє говорити «ні», або неслухняний підліток.

Така манера відмови теж не дуже характерна для дорослого, але для деяких вона може стати першим кроком до того, щоб навчитися вимовляти «ні».

Зосередьтеся і уявіть запропоновані ситуації, а потім дайте відповідь на питання.

1. Уявіть, що вам три роки і мама хоче змусити вас зробити щось, чого вам не хочеться.

Що ви робите?

«Я реву і катаюсь по підлозі».

Що ви відчуваєте?

«Я дуже розсерджений (а)».

Що ви їй говорите?

«Не хочу! Ні! Ти не маєш права! »

2. Тепер уявіть, що ви підліток і говорите «ні» батькам.

Як ви це робите?

«Я говорю «ні» і закриваюсь в своїй кімнаті».

Що кажуть ваші батьки?

«У тебе немає вибору: поки ти живеш під одним дахом з нами, ми приймаємо рішення за тебе!»

Що ви при цьому відчуваєте?

«Мені хочеться все троцтити, і я думаю, що світ несправедливий».

3. Тепер поверніться в сьогоднішня і уявіть ситуацію, коли ви говорите «ні» замість «так».

Що ви при цьому відчуваєте?

✓ Гнів і безсилля, як тоді, коли мені було три роки.

✓ Несправедливість або бажання все троцтити, як в підлітковому віці.

Як ви це робите?

- ✓ Відчуваючи себе зовсім маленьким перед дорослою людиною.
 - ✓ Агресивно, як підліток, який відповідає батькам.
-
-

Коментар ведучого: Можливо, пережитий вами досвід бунтарства по відношенню до батьків або авторитетним особам не увінчався успіхом. З цього ви зробили висновок, що, сказавши «ні», ви не маєте наміру звертатися ніякого результату і краще підкоритися. Така поведінка, безумовно, виправдовувало себе, коли ви були дитиною, але сьогодні все може бути інакше.

При необхідності можна обговорити отримані результати у групі.

Підведення підсумків 5-10 хв.

Домашнє завдання: (5 хв.) [12, с 198]

1. Для того щоб навчитись чути свій внутрішній голос коли ти перебуваєш у групі, кожен день протягом тижня складай та промовляй наступні речення: «Я відчуваю...», « Я люблю...», « Я хочу...», «Я вирішив...».
2. Поміркуйте над словами В. Франкла: «Важливо не те, що життя приносить нам, а те, що ми привносимо у життя»
3. Враження ы роздуми запишіть у щоденник.

Заняття 7

Моє покликання

Мета: Аналіз основних потреб у смисловій сфері, формування навичок відповідальності за власне життя, розуміння самоконтролю для розвитку особистості педагога.

Час проведення: 1 година 20 хвилин

Хід:

1.Привітання та обговорення домашнього завдання (10хв)

2. Інформаційне повідомлення «Мотивацією та самомотивацією. Зміни у моєму житті» (15 хв)

Якщо ми прагнемо змін, то повинні вживати систематичні, рішучі і постійні дії у цьому напрямку

Ведучий: Сьогодні ми будемо говорити про важливість змін у житті, тож змінимо привичний хід тренінгу.

Байка від ведучого «Аліса і Чеширський Кіт» [11, с 68].

Побачивши Алісу, Кіт тільки посміхнувся.

Аліса запитала:

- Скажіть будь ласка, куди мені звідси йти?
- А куди ти хочеш потрапити? – відповів Кіт.
- Мені все однаково – сказала Аліса.
- Тоді все рівно куди і йти, - помітив Кіт.
- Тільки би потрапити куди небудь, - пояснила Аліса.
- Киди-небудь ти обов'язково потрапиш, - сказав Кіт. – потрібно тільки достатньо довго йти.

Коментар ведучого: відсутність конкретних, чітких цілей приводить до того, що людина йде не усвідомлюючи куди, її використовують як засіб, інструмент досягнення цілей інших. Так і не знаходячи шлях власного покликання.

Ми з вами працювали багато часу і з'ясували, власні цілі, навчилися планувати час, усвідомили бар'єри на шляху до власної мети. Але для того щоб ці зміни дійсно відбулися вадливо знати і виконувати алгоритм змін:

1. Алгоритм збереження позитивних змін:
 - Û Впливай: необхідно п'ять раз розповісти будь-кому про корисність та важливість позитивних змін, які Ви плануєте впровадити у власне життя.
 - Û Знайомся з новими людьми: будь там де є люди які прагнуть рости та розвиватися.
 - Û Бери зобов'язання: будь сміливим. Візьми зобов'язання на 30 днів, і подивись на зміни. Будь щирим з собою.

Ї Впливай на своїх близьких: візьми на себе зобов'язання покращити власне життя і залучи до цього близьких.

Ї Спілкуйся з людьми, що мають ті якості, які тобі потрібні.

2. Відповідальність за власне життя.

Ї Відмовлення від всіх виправдань і жалю до себе.

Ї Формула відповідальності (за І. Пентосевичем):

ПОДІЯ + ІНТЕРПРИТАЦІЯ (пояснення собі, що це значить для мене взагалі) = РЕАКЦІЯ (виходячи з власної інтерпретації) =

ДІЯ (виходячи з власної реакції на власну інтерпретацію) =

РЕЗУЛЬТАТ (нова подія в житті).

3. Для розуміння напрямку власних інтересів виконайте наступну вправу:

Методика «Шлях» (15 хв) [13].

Інструменти: аркуш паперу формату А – 4, ручка, олівці.

Інструкція:

Учасникам надається завдання: написати список з десяти справ, які йому подобаються і якими він займається з задоволенням, викликають радість.

З цього переліку потрібно вибрати сім справ, які дадуть відповідь на питання: "Це корисно іншим?"

Потім з цих семи вибрати п'ять позицій, які дають відповідь на питання: "Ви в цьому експерт?"

Далі з цих п'ять вибрати три категорії, що відповідають на питання: "За це люди реально готові платити гроші?"

Розподілити (проранжирувати) ці три позиції таким чином, щоб можна було чітко сказати, в якому пункті менше за все страху, трохи більше і дуже багато.

Тепер взяти олівець улюбленого кольору, найкраще жовтий або помаранчевий, і написати чотири речі, за які люди з радістю платять гроші.

Написати чотири пункти: «Що Ви вмієте робити дуже гарно?»

Написати чотири справи які Ви Любите робити.

Написати чотири справи що потрібно людям.

Оберіть одне слово з «За що мені платять гроші», одно слово з «Люблю робити» і одне слово з категорії «Потрібно людям».

Приклад: *Так як людям потрібно..., а я гарно вмю робити..., то я можу отримувати гроші за... і з любов'ю робити...*

Обговорення у групах по 3-4 особи.

Вправа «Успіх» (10-15 хв) [12, с.72].

Мета: формування оптимізму, укріплення впевненості у тому, що вони зможуть досягти успіху.

Бажано справу виконувати на фоні спокійної музики.

Інструкція: сідайте зручно, розслабтесь, зробіть глибокий вдих-видих, закрийте очі, відчуйте тіло, вдихайтесь декілька разів, поки не відчуете зменшення напруги, створіть для себе затишну атмосферу. Уявіть, що ви знаходитесь у великій кімнаті, сидите у м'якому кріслі, навколо вас люди.

На сцені стоїть людина, перед нею – блискучий предмет, від якого простирається світло. Людина розповідає про успіх, послухайте її...

Ось розповідач називає ваше ім'я, говорить що ви успішна людина і викликає на сцену. Поки ви крокуєте на сцену, вас поздоровляють, вам посміхаються. Ви проходите цей шлях, піднімаєтесь на сцену, вам дарують великий букет троянд, понюхайте ці квіти. Ви радісні і щасливі...А зараз повертайте у нашу кімнату»

Обговорення: учасники розповідають наскільки їм вдалося відчувати ситуацію успіху. Діляться емоційними враженнями.

І на заключення вправа: «Розширення зони комфорту» (10хв)

Ведучий розповідає про закономірності розвитку змін.

1. **Формула розширення «Зони комфорту»** . Відповісти на питання:

Û Чому це важливо для тебе?

Û Чим це допоможе у житті?

Û Як вплине на досягнення бажаної мети?

1. Похвала (записати слова, якими зобов'язуєшся себе хвалити за виконану обіцянку) _____

2. Заохочення (що купиш собі чи дозволиш собі, коли виконаєш заплановане на 7 днів) _____

3. Чому це важливо для тебе? _____

Обговорення заняття і всієї програми (10 хв)

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брекар Ф. 50 Упражнений, чтобы научиться отказывать. М.: Эксмо, 2013. 144 с.
2. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. СПб.: Питер, 2008. 190 с.
3. Иванов А. Н. Притчи и истории для тренера и консультанта. СПб.: Речь, 2007. 192с.
4. Кипнис М. Тренируем интеллект, эффективные стили общения и креативного поведения. 60 лучших игр и упражнений для развития творческого мышления. М.: АСТ, СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2009. 182 с.
5. Кузікова С.Б. Основи психокорекції : навч. посіб. К.: Академвидав, 2012. 320с.
6. Мони́на Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб.: Издательство «Речь», 2007. 224 с.
7. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебн. пособие для студентов вузов. М: ТЦ «Сфера», 2000. 512 с.
8. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг СПб.: Питер, 2006. 224 с.
9. Пинтосевич И. Действуй. 10 заповедей успеха. М.: Эксмо, 2013. 288с.
10. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. СПб.: Речь, 2007. 224 с.
11. Скрипюк И. И. 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. СПб.: Питер, 2007. 176с.
12. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. СПб.: Питер, 2006. 240 с.
13. Тарарина Е. Глубинная Арт-терапия: практики трансформации К.: АСТАМИР, 2019. 240 с.
14. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2006. 192 с.
15. Хохель С. Ступени сознания. Екатеринбург: «Литур». 2006. 464с.