

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Кваліфікаційна робота

магістра

на тему **Формування мотивації до навчальної діяльності у студентів
закладу вищої освіти**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0110
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки
освітньої програми Педагогіка вищої школи
Т. В. Борисенко

Керівник професор кафедри педагогіки та
психології освітньої діяльності,
д.пед.н., професор Локарева Г. В.

Рецензент доцент кафедри педагогіки та
психології освітньої діяльності,
к.психол.н., доцент Овсяннікова В. В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра педагогіки та психології освітньої діяльності

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки

Освітня програма Педагогіка вищої школи

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

д.пед.н., проф. О.І. Іваницький

« ____ » _____ 2021 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНЦІ

Борисенко Тетяні Володимирівні

1. Тема роботи Формування мотивації до навчальної діяльності у студентів закладу вищої освіти

керівник роботи Локарева Галина Василівна, д.пед.н.

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1136-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз наукових джерел, матеріали виробничої практики

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) теоретично обґрунтувати та уточнити сутність понять «мотив» і «мотивація»; проаналізувати підходи до формування мотивації до навчання; надати загальну характеристику розвитку особистості в студентському віці; визначити фактори, що впливають на формування позитивної мотивації до навчання студентів; розробити тренінг для підвищення мотивації до навчальної діяльності у студентів закладу вищої освіти та експериментально перевірити його ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
10 рисунків, 4 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Локарева Г.В., професор		
Розділ 1	Локарева Г.В., професор		
Розділ 2	Локарева Г.В., професор		
Висновки	Локарева Г.В., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	листопад 2020 р.	Виконано
2	Робота з науковими джерелами	лютий 2021 р.	Виконано
3	Складання змісту	березень 2021 р.	Виконано
4	Написання вступу	квітень 2021 р.	Виконано
5	Робота над першим розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Робота над другим розділом	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Оформлення списку джерел	листопад 2021 р.	Виконано
8	Передзахист, нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано
9	Захист	грудень 2021 р.	

Студент _____ Т. В. Борисенко

Керівник роботи _____ Г. В. Локарева

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І. В. Козич

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 114 сторінок, 10 рисунків, 4 таблиці, 82 джерела, 2 додатки.

Мета дослідження: розробити тренінг з формування мотивації до навчальної діяльності у студентів закладу вищої освіти та експериментально перевірити його ефективність.

Об'єкт дослідження: мотивація до навчання.

Предмет дослідження: формування мотивації до навчальної діяльності у студентів закладу вищої освіти засобами тренінгу.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукових джерел, порівняльний аналіз і синтез, які були застосовані для здійснення теоретичного аналізу стану проблеми дослідження; емпіричні: спостереження, анкетування, методика вивчення мотивації навчання у вузі (Т. Ільїна); опитувальник для оцінки мотивації до досягнення мети – успіху (Т. Елерсу).

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці й апробації тренінгу формування мотивації до навчальної діяльності у студентів закладу вищої освіти.

Матеріали дослідження можуть бути використані в навчально-виховному процесі психолого-педагогічної підготовки студентів у закладах вищої освіти і сприятимуть підвищенню ефективності їх підготовки до професійної діяльності..

Ключові слова: МОТИВ, МОТИВАЦІЯ, ПОТРЕБИ, НАВЧАННЯ, МОТИВАЦІЯ НАВЧАННЯ, ЮНІСТЬ, НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ТРЕНІНГ.

SUMMARY

Borysenko T. V. Motivation Formation for Educational Activity in Students of Higher Education Institution.

The work is presented on 114 pages of printed text, contains 4 tables, 10 figures. The list of references includes 82 sources.

The purpose of the study: to develop training on the formation of motivation for learning activities in students of higher education and experimentally test its effectiveness.

Object of research: motivation to learn.

Subject of research: formation of motivation for educational activity in students of higher education institutions by means of training.

The essence of the concepts “motive” and “motivation” is theoretically substantiated and specified in the work; approaches to the formation of motivation to learn are analyzed; the general characteristic of development of the person at student's age is given; identified factors influencing the formation of positive motivation for student learning; developed training to increase motivation for learning activities in students of higher education and experimentally tested its effectiveness.

The practical significance of the obtained results lies in the development and testing of training for the formation of motivation for educational activities in students of higher education.

Key words: motive, motivation, need, teaching, learning motivation, youth, educational activities of students, training.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ...	12
1.1. Визначення поняття мотив і мотивація.....	12
1.2. Теоретичні підходи до формування мотивації до навчання.....	25
1.3. Загальна характеристика розвитку особистості в студентському віці.....	34
1.4. Фактори, що впливають на формування позитивної мотивації до навчання студентів.....	40
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	55
2.1. Методика й організація проведення дослідження.....	55
2.2. Розробка тренінгу з формування позитивної мотивації до навчання студентів.....	57
2.3. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження.....	73
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

У сучасному освітньому процесі на перший план виходить не просто навчання учнів предметним знанням, обсяг яких постійно й неухильно росте, умінням, навичкам, а особистість що навчається як активного діяча, що має відповідну структуру потребно-мотиваційної сфери. Саме характер потреб і мотивів, що лежать в основі діяльності, визначає напрямок і зміст активності особистості, зокрема утягнення/відчуженість, активність/пасивність, задоволеність/незадоволеність що відбувається.

При цьому утягнення у діяльність, активність (ініціативність) у ній, задоволеність собою й своїм результатом забезпечують переживання свідомості, значущості що відбуває, є основою для подальшого самовдосконалення й самореалізації людини. Переживання відчуженості, пасивності й незадоволеності приводить до уникнення діяльності й часом до деструктивних форм поведження. Перераховані характеристики актуальні для будь-якої діяльності, у тому числі й навчальної.

Одним з основоположних видів діяльності людини є навчальна: навчання пов'язане з властивим «людині розумній» процесом соціалізації особистості. Людська спільнота характеризується тим, що тільки частину своїх знань про навколишнє середовище індивід отримує у безпосередньому контакті з довкіллям. Значна частка таких знань передається соціумом особистості у процесі навчання, забезпечуючи більш ефективну діяльність індивіда у заданих умовах.

Виходячи з цього, мотивація навчальної діяльності – це важливий чинник ефективності соціалізації особистості, тобто чим більш високою і якісною є мотивація засвоєння накопичених суспільством знань, тим, відповідно, більші можливості у процесі взаємодії з середовищем отримує особистість. Тому соціум максимально зацікавлений у стимулюванні того рівня інтересу учня чи студента до навчання, що забезпечував би гранично високий рівень сприйняття

знань та вироблення умінь і навичок, які потрібні для подальшої діяльності.

При цьому суспільство може спиратися у своєму прагненні навчити особу сумі знань, умінь і навичок, потрібних для соціалізації, як на елементи примусу до навчання, так і на особистісні структури, що зсередини спонукають учасника навчальної діяльності до засвоєння знань, умінь та навичок. У сумі ці два рівня і становлять мотиваційну сферу діяльності взагалі і навчальної діяльності зокрема.

Звідси необхідність багатобічного дослідження мотивації навчання студентів як комплексу певних спонукальних мотивів.

Багато психологів і педагогів розглядають навчальну діяльність ширше, ніж провідний вид діяльності, поширюючи її на всі вікові групи, зокрема, на студентський вік (В. Сластенін, Г. Ільєсова. І. Зімня та ін.). Навчальна діяльність студентів у закладі вищої освіти вважається основним засобом їх професійного становлення. Вона може розглядатися і як специфічний вид діяльності, направлений на студента як її суб'єкта, в плані вдосконалення його інтелектуального, етичного, естетичного потенціалу, що допомагає зрозуміти самого себе, мотиви власної діяльності і поведінки, своє ставлення до навколишнього світу. Молоді люди, включившись в освітній процес, побудований на сучасних педагогічних технологіях, одержавши багатий досвід практичної діяльності, що в значній мірі відповідає майбутній професії, можуть стати цінними фахівцями у сфері соціально-педагогічної і психологічної діяльності.

Питання ефективної підготовки фахівців у закладах вищої освіти останнім часом опинилося в центрі уваги багатьох вітчизняних дослідників, серед яких можна виділити роботи Г. Балла, О. Бондаренка, С. Васильківської, С. Васьківської, А. Вихруща, В. Власенка, Т. Говорун, П. Горностая, Т. Ільїної, В. Карікаша, С. Максименка, В. Панка, Н. Пов'якель, В. Семіченко, Н. Чепелевої, Т. Яценко та ін. У них висвітлюються питання особистісного зростання студентів в процесі професійної підготовки, специфіки їх професійного мислення та комунікативної сфери, умов формування професійно

значущих якостей, ролі активних методів навчання та конкретних інтерактивних методик у цьому процесі, обґрунтовуються програми професійної підготовки студентів у закладах вищої освіти; використання активних методів навчання та окремих інтеракційних методик для оптимізації даного процесу, наводяться конкретні моделі професійної підготовки студентів.

У центрі уваги окремих досліджень вітчизняних та зарубіжних спеціалістів постають такі компоненти професійної підготовки студентів, як самоактуалізація особистості, професійна ідентифікація, професійне самопізнання, професійне самовизначення, професійна свідомість, професійне мислення, мотиваційний компонент професійної діяльності студента, креативність, рефлексія (Т. Буякас, М. Варбан, С. Грищенко, Ю. Долинська, Н. Кучеровська, Г. Любимова, М. Молоканов, Г. Суходубова, Л. Шумакова).

Студент з належною мотивацією учіння схильний сумлінніше і наполегливіше працювати і, як правило, досягає помітних успіхів у своїй діяльності, аніж його низькомотивований однокурсник (Д. Мак-Клелланд, А. Маркова, Т. Матис, А. Орлов, Р. де Чармс).

За останні роки різні підходи до розв'язання проблеми формування мотивації навчальної діяльності були запропоновані в дисертаційних дослідженнях Н. Арістової, В. Бабенко, О. Барної, Р. Борківської, Н. Бондаренко, Н. Бушуєвої, О. Гринчинин, О. Гузенко, С. Забрєдовського, І. Зайцевої, В. Закалюжного, В. Клачка, І. Красноголової, Л. Міхєєвої, О. Музики, О. Полєвікової, А. Полякова, В. Тимошенко, О. Яцишина та ін.

Представлені дослідження є основою для вивчення проблеми навчальної мотивації, проте конкретні форми і методи роботи щодо формування навчальної мотивації у студентів ще до кінця не сформовані. Тому, нами обрана тема кваліфікаційної роботи «Формування мотивації до навчальної діяльності у студентів закладу вищої освіти».

Мета дослідження: розробити тренінг з формування мотивації до навчальної діяльності у студентів закладу вищої освіти та експериментально перевірити його ефективність.

Відповідно до поставленої мети були визначені основні **завдання дослідження:**

1. Теоретично обґрунтувати та уточнити сутність понять «мотив» і «мотивація».
2. Проаналізувати підходи до формування мотивації до навчання.
3. Надати загальну характеристику розвитку особистості в студентському віці.
4. Визначити фактори, що впливають на формування позитивної мотивації до навчання студентів.
5. Розробити тренінг для підвищення мотивації до навчальної діяльності у студентів закладу вищої освіти та експериментально перевірити його ефективність.

Об'єкт дослідження: мотивація до навчання.

Предмет дослідження: формування мотивації до навчальної діяльності у студентів закладу вищої освіти засобами тренінгу.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз наукових джерел, порівняльний аналіз і синтез, які були застосовані для здійснення теоретичного аналізу стану проблеми дослідження;
- емпіричні: спостереження, анкетування, методика вивчення мотивації навчання у вузі (Т. Ільїна); опитувальник для оцінки мотивації до досягнення мети – успіху (Т. Елерсу).

Теоретичну основу дослідження становлять наукові положення та висновки щодо: теоретичних основ професійної підготовки майбутніх фахівців у вищій школі (С. Гончаренко, Р. Гуревич, І. Зязюн, М. Кадемія, А. Коломієць, Н. Миропольська, Н. Мойсеюк, Н. Ничкало, В. Петрук, М. Сметанський, О. Сухомлинська, Г. Тарасенко, В. Шахов та інші); теорії мотивації (С. Занюк, В. Галузьяк, Є. Ільїн, Л. Кален, С. Москвичов, С. Походенко, М. Томчук, О. Шестопалова, Л. Шумакова та інші); проблеми мотивації навчання та діяльності (Л. Божович, В. Вілюнас, Ю. Кулюткін, О. Леонт'єв, А. Маркова,

В. Семиченко, С. Рубінштейн, А. Маслоу, Г. Щукіна та інші).

Теоретичне значення полягає в тому, що:

- уточнено теоретичний зміст поняття «мотивація навчання»;
- поглиблено теоретичні уявлення про особливості формування мотивації до навчальної діяльності у студентів закладу вищої освіти.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці й апробації тренінгу формування мотивації до навчальної діяльності у студентів закладу вищої освіти.

Матеріали дослідження можуть бути використані в навчально-виховному процесі психолого-педагогічної підготовки студентів у закладах вищої освіти і сприятимуть підвищенню ефективності їх підготовки до професійної діяльності.

Кваліфікаційна робота пройшла апробацію на науково-методичному семінарі кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності (протокол № 4 засідання кафедри ППОД від 24.11.2021 р.).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Визначення поняття мотив і мотивація

У сучасній психології в наш час існує безліч різних теорій, підходи до яких у вивченні проблеми мотивації настільки різні, що часом їх можна назвати діаметрально протилежними. Складність проблеми мотивації обумовлює численні підходи до розуміння її суті, природи, структури, а також до методів її вивчення.

Уперше термін «мотивація» вжив А. Шопенгауер у статті «Чотири принципи достатньої причини». Учений зазначав, що «мотивація – це каузальність, яку можна бачити зсередини» [78, 112], розуміючи під каузальністю «провідну силу всіх змін» [78, 35]. Потім цей термін міцно ввійшов у психологічний побут для пояснення причин поведінки людини і тварин.

Як стверджував В. Мільман, у структурі особистості є два види мотивації: довільна і споживацька. Довільна мотивація детермінує творчий розвиток особистості і сприяє включенню людини в соціум. Цей вид цінностей орієнтує людину на майбутнє, у них передумови предметного, змістовного розвитку як окремого індивідуума, так і суспільства в цілому. Продуктивна мотивація, виходячи з її суті, є творчою, тому що сприяє породженню суспільно значущих матеріальних і духовних цінностей. Споживацька мотивація спрямована на підтримку життєдіяльності суб'єкта і зумовлена його натуральними потребами [68, 91].

Розглядаючи мотивацію людини як психічний феномен, вчені зіткнулися з багатьма труднощами. Насамперед, виникла термінологічна неясність. Так, зокрема, як синоніми вживаються терміни «мотивація» і «мотив». Під

«мотивацією» найчастіше розуміють процеси детермінації активності людини й тварин. Мотивацію пов'язують з потребами і мотивами, світоглядом людини й особливостями її уявлення про себе, особистісними особливостями й функціональними станами, переживаннями, знаннями про середовище й прогноз щодо його зміни, з очікуваними наслідками та оцінками інших людей. Із поняттям «мотив» пов'язують такі психологічні феномени, як уявлення та ідеї, почуття і переживання, потреби і потяги, спонукання і схильності, звички, думки і почуття обов'язку, морально-політичні установки і помисли, психічні процеси, стани і властивості особистості, предмети зовнішнього світу, установки.

Про мотивацію і мотиви написано досить багато представниками різних наук, особливо психологами, яким належать переважно теоретичні вишукування в цій сфері. Однак існуюча трактування проблем настільки неоднозначна і суперечлива, що підшукати їхній загальний знаменник не представляє можливості.

Мотив (від французького *motif*, від латинського *moveo* – рухаю) – це «спонукальна причина дій і вчинків людини» [64, 562]. Мотиви розташовуються за рівнем довільності. Серед мотивів поведінки особливо істотну роль відіграють ідеали й спонукання» [16, 343].

У педагогічній енциклопедії поняття «мотивація» визначає систему мотивів або стимулів, спонук людської поведінки та діяльності [54], а у визначенні С. Гончаренка мотивація – це «система мотивів або стимулів, які спонукають людину до конкретних форм діяльності або поведінки» [19, 217].

В одних роботах мотив розуміється як предмет потреби, в інші – як предмет інтересу, у третіх мотив отожднюється із самою потребою, чи із самим інтересом. Одні автори зв'язують розуміння мотиву тільки з внутрішніми спонуканнями, інші – і з внутрішніми і з зовнішніми. Одні послідовники вважають, що в мотиві зосереджена вся суб'єктивна детермінація, інші, навпроти, бачать у мотиві зовсім незначну її частину. Одні інтерпретують мотив як фактор, що цілком детермінує дії, інші думають, що

мотив тільки сприяє здійсненню діяльності, але зовсім не є її побудником.

Н. Арістова стверджує, що, внутрішня мотивація – це джерело розвитку людини як особистості, яке й стимулює прагнення людини до досконалості. Зовнішня мотивація лише орієнтує людину на досягнення її особистісних цілей [5, 13].

Є. Ільїн, оцінюючи концепції мотиву та мотивації, вказує, що певною їх вадою є практично постійне у більшості дослідників зближення цих двох понять, аж до їх синонімії, взаємозамінності. Дослідник пропонує на цій основі розмежувати поняття, «розглядати мотивацію як динамічний процес формування мотиву (як підґрунтя мотиву)» [25, 67].

О. Леонт'єв писав, що роботи, присвячені проблемам мотивації, майже не піддаються систематизації – настільки різні ті поняття, з приводу яких вживається термін «мотив». Не дивно, що часом зникає сам предмет обговорення, тобто мотив, або ж висловлюються думки, що сучасні поняття про нього описують не одну, а кілька реальностей, що не збігається одна з одною. У результаті цього спеціалісти, що мають справу з вихованням людей і професійною мотивацією праці, опиняються практично у складному становищі [36].

С. Рубінштейн, характеризуючи мотив як усвідомлене спонукання, вважає, що він у своїй конкретній змістовності формується в міру того, як людина враховує, оцінює, зважує обставини, у яких знаходиться й усвідомлює ціль, що встає перед ним [60]. Але в цьому випадку виникає питання про те, які обставини утягують у процес мотивації? На думку С. Рубінштейна, мотивація, що реалізується через психіку детермінанта. Близький до цього погляд на мотивацію докладно розвиває П. Якобсон, що вважає, що мотив учинку є те спонукання, що приводить до його здійснення [80]. С. Рубінштейн і П. Якобсон включають у мотивацію усі факти суб'єктивної сфери, оскільки перший говорить про психіку, що переломлює детермінацію, а другий – про спонукання в цілому.

Існує інша протилежна позиція, де роль мотиву зводиться до дії свого

роду «спускового гачка», що лише кладе початок дії, але не бере участь, власне кажучи в його детермінації. У цьому відношенні характерна позиція К. Обухівського, котрий вважає, що діапазон слова «мотив» обмежується факторами, що сприяють соціальному здійсненню дії. Він думає, що даної науки обґрунтовують пропоноване в його роботі розуміння мотиву як пояснення причин дії, у той час як факторів, динамізуючих його, так само що часто позначають терміном «мотив», необхідно інша назва. К. Обухівський пише: «Мотив не є рушійним чинником. Він причина дії в тім змісті, у якому, наприклад, натискання кнопки можна вважати причиною зльоті ракети» [49]. Соціологами так само вивчалася ця проблема, але їхнє розуміння найважливішого феномена занадто спрощується.

У роботі Є. Ільїна аналізуються різні підходи до трактування поняття мотиву. Він відзначає, що мотив як спонукання трактується багатьма психологами. Разом з тим мотив – це не будь-яке спонукання, що виникає в організмі, а тільки внутрішньої усвідомлене, що стимулює людину до дій і вчинків. Однак Е. Ільїн підкреслює, що не всяке спонукання стає мотивом дій людини. Поняття мотиву більш містке, аніж «внутрішньо усвідомлене спонукання». З метою систематизації безлічі психологічних феноменів, що включають у поняття мотиву, автор пропонує їх об'єднати, представивши мотив як складне інтегральне психологічне утворення, що спонукає людину до свідомих дій і вчинків і служить для них підставою. Мотив містить у собі і потреба, і мета, і спонукання, і намір [25].

В. Мясіщев, відзначаючи важливість поняття мотиву для психології і відводячи йому особливе місце у мотиваційній психології, вказує на те, що поняття мотиву має подвійний сенс: спонукальна рушійна сила поведження або переживання; підстава вчинку, рішення, думки [46].

Згідно з даними Б. Ломова, мотив є компонентом мотиваційної сфери особистості, під якою розуміють всю сукупність мотивів, що сформувалися й розвиваються протягом життя даного індивіда [39, 92]. Ця сфера може змінюватися під впливом життєвих ситуацій, але разом з тим, деякі мотиви

досить стійкі й створюють «стрижень» мотиваційної сфери, виявляючись у спрямованості особистості. Деякі мотиви можуть бути варіативними і мінливими. Однак у кожного конкретного індивіда співвідношення стійких і мінливих мотивів досить індивідуальне. Ознайомлення з поняттям мотиву, що використовується у психологічній літературі, показує, що з боку функцій, які він виконує у професійній діяльності, мотив – це психічне утворення, що насамперед, спонукає до активності певного роду і спрямовує її.

А. Бандура притримується теорії про соціально-когнітивну природу мотиваційної сфери, залишаючи за межами уваги біологічні чинники поведінкових реакцій. Насправді ж мотиви та сформована на їх основі мотивація є комплексним біолого-когнітивно-соціальним явищем. Н. Бордовська та А. Реан у цьому сенсі розділяють міркування дослідників про мотиви на три провідні групи:

- 1) частина психологів розуміють під мотивом психічне явище, що становить спонуканням до дії;
- 2) інші дослідники вважають, що мотив – це усвідомлена причина, яка лежить в основі вибору дій і вчинків особистості;
- 3) нарешті, третім варіантом визначення мотиву є пов'язування цього поняття з тим утворенням, що, відображаючись у свідомості людини, служить спонуканням до дії і спрямовує її на задоволення певної потреби [10, 184].

Саме останню дефініцію і приймають автори посібника «Педагогіка»: «Мотив – це внутрішнє спонукання особистості до того чи іншого виду активності (діяльність, спілкування, поведінка), пов'язаного з задоволенням певної потреби» [10, 184]. Конкретний перелік мотивів, що так чи інакше впливають на дії людини, включає інтереси, ідеали, переконання, соціальні настанови, суспільні цінності. Ці мотиви, як добре видно, складають основу соціальної сфери стимулювання поведінкових проявів.

Незважаючи на наявність безлічі якісно різноманітних, що не погодяться між собою і найчастіше непорівнянних чи взаємовиключних рішень, характерно, що: «Той факт, що діяльність зв'язана з мотивом, що вона має мету

і т.д., відомий у психології давно, однак яка якість, яку сторону діяльності являє собою мотив, яку мету, як остання регулює дії, чи завжди для постановки мети достатня наявність мотиву, яку роль грає наявність потреби для виникнення мотиву і т.д. – весь цей ряд психологічних питань не тільки залишається без відповіді, але відсутня навіть їхня постановка, що могла б вести до рішення» [12].

І все-таки з останніх досліджень і понять слід зазначити, що мотиви – це не внутрішні сили, що зв'язані з потребами особистості і спонукаючі її до визначеної діяльності.

Мотиви – це усвідомлені, осмислені і відчуті потреби. Вони (мотиви) різноманітні, але звичайно їх підрозділяють на нижчі (біологічні) і вищі (соціальні). Біологічні мотиви – це потяги, бажання, бажання людини, що звичайно відбивають його фізичні потреби. Соціальні мотиви – це інтереси, ідеали, переконання особистості, що грають набагато більш значну роль її життя.

Потреби, переростаючи в мотивацію, активізує центральну нервову систему й інші потенціали організму. Мотивація, у свою чергу, активізує роботу відповідних функціональних систем, насамперед афективний синтез і акцептор результатів дії.

Мотивація створює особливий стан функціональної системи – передпускову інтеграцію, що забезпечує готовність організму до виконання відповідної діяльності. Під його впливом відбувається порушення (підвищення) тону симпатичної нервової системи, у результаті чого уловлюються вегетативні реакції і зростає власне пошукова активність організму людини. Крім того, виникають суб'єктивні емоційні переживання, що мають переважно негативний відтінок доти, поки не буде задоволена відповідна потреба. Усе перераховане створює умови для оптимального досягнення бажаного.

Хоча теорія мотивації в психологічній науці є дуже розгалуженою і включає досить багато концепцій, але ця сукупність поглядів та формулювань, на думку В. Ковальова в цілому може бути зіставлена з двома теоріями:

1) в межах першої групи концепцій мотиваційна сфера трактується як вроджена форма виявлення спонукальних причин дій людини, яка розглядається тут як здебільшого біологічна істота, ключовими чинниками поведінки котрої є мотиви, що знаходяться поза контролем свідомості;

2) друга група теорій мотивації базується на тезі заперечення первісної заданості мотивів поведінки, що тлумачаться як породження соціального життя особистості [27, 7].

Крайнощі цих двох груп теоретичних визначень мотивації взаємодоповнюють одні одних, у результаті чого можна констатувати, що мотиваційна сфера розповсюджується як на біологічний рівень людської поведінки, де концентруються ті спонукальні причини дій, що пов'язані з задоволенням фізіологічних потреб, так і, відповідно, на соціальний щабель ієрархії поведінкових чинників, де визначальними є сума факторів суспільного плану.

На думку Х. Хекхаузена, мотивація – це взаємодія трьох основних чинників: особового, мотиваційного і ситуативного, що співвідносяться між собою за допомогою механізму когнітивних висновків [71].

Р. Немов визначає мотивацію як сукупність причин психологічного характеру, пояснюючих поведінку людини, її початок, спрямованість і активність [47].

У зарубіжних дослідженнях вивченню мотивів також приділяється велика увага. Виконані численні теоретичні і експериментальні роботи з питань спонук в поведінці людини і тварин. Розробка питань мотивації ведеться інтенсивно в різних областях психологічної науки з використанням безлічі методів.

У теорії Д. Маккеланда говориться про те, що всі без виключення мотиви і потреби людини отримуються, формуються при її онтогенетичному розвитку. Мотив тут «прагнення до досягнення деяких досить загальних цільових станів, видів задоволення або результатів». Мотив досягнення розглядається як першопричина людської поведінки.

А. Маслоу створив власну концепцію мотивації та самоактуалізації.

Фундаментальною тезою гуманістичної теорії А. Маслоу є твердження про доконечну потребу вивчення людини як єдиного, унікального, організованого цілого. Тому в ієрархічній структурі потреб мотивація впливає на людину як на ціле, а не тільки на окремі прояви поведінки. А. Маслоу вважав, що визначальною є мотивація пошуку особистих цілей, сенсу життя. Він пояснює мотивацію поведінки, виходячи не з усталених передумов існування, а з перспективи розвитку особистості, становлення її «самості» [41].

У будь-якої людини є вищі та нижчі потреби, що мають інстинктивну природу і розміщуються в такому ієрархічному порядку: фізіологічне благополуччя, безпека, любов (соціальна залежність), повага (оцінка себе), самоактуалізація. Термін «самоактуалізація» А. Маслоу запозичив у Курта Голдстайна і розуміє її як тенденцію особистості до реалізації внутрішнього потенціалу, тобто самореалізації (бажання людини стати всім, на що вона здатна, прагнення повністю реалізувати свої потенції). Мотиви поведінки особистості визначаються потребами декількох рівнів. А. Маслоу розрізняє не окремі мотиви, а цілі їх групи, що упорядковані відповідно до їх ролі в особистісному розвитку суб'єкта:

1. Самоактуалізація: реалізація власних можливостей; потреба в розумінні; потреба в осмисленні.

2. Оцінка себе: потреба у досягненні, впевненості, компетентності, незалежності, свободи; потреба визнання, престижу, статусу, оцінки, прийняття; потреба в схваленні.

3. Соціальні контакти: потреби в любові, ніжності; потреба в соціальній приєднаності, груповій приналежності; потреба в ідентифікації.

4. Безпека: потреба у безпеці, в організації, стабільності, законі, порядку, у завбаченні подій, у свободі; потреба в захисті від болю, гніву, страху; потреба в захисті від невлаштованості.

5. Фізіологічні потреби: задоволення голоду; втамування спраги; задоволення сексуальності [41].

Незадоволена потреба активує діяльність, впливає на неї [72, 487].

Пізніше А. Маслоу розширив підхід до проблеми мотивації і від розгляду ієрархічного ряду мотивів переходить до розкриття мотивації у системі повного розвитку суб'єкта. За А. Маслоу, не можливо скласти повний перелік всіх специфічних мотивів «самоактуалізації», оскільки кожна особистість володіє притаманними тільки їй талантами, здібностями і потенційними можливостями. Швидше, існують деякі загальні характеристики. Творча людина радіє, коли можливість творити, коли виникає творчий імпульс, талановита людина до того ж насолоджується, докладаючи і розвиваючи свій талант [42, 53].

На думку О. Леонтьєва, мотив – це предмет, що виступає як засіб задоволення потреби [37, 225]. При одній і тій же потребі мотивами поведінки, яку спостерігають, можуть виступати різні предмети. Потреби характеризуються, перш за все, наочністю, своєю реалізацією в предметі, який лежить поза людиною або усередині неї, якщо йдеться про так звані функціональні потреби. Сама потреба не володіє спонукальною силою для діяльності. Реальний спонукач цілеспрямованої діяльності – це предмет, що відповідає початковій потребі. Предмет потреби називається мотивом діяльності, а проблема потреб трансформується в проблему мотивів.

В. Вілюнас, Б. Сосновський, Ю. Орлов та інші дослідники внесли в цей підхід ряд доповнень і змін. Поняття потреби визначається «як форма зв'язку живих організмів із зовнішнім світом, джерело їх внутрішньої активності», «стан індивіда, створюваний випробовуваною ним потребою в об'єктах, необхідних для його існування і розвитку, і виступаючий джерелом його активності».

На думку Ю. Орлова потреби виступають як:

- чинник, що викликає активність, внутрішній чинник, підтримуючий і припиняючий певний вид поведінки; динамічний чинник, що додає валентність об'єктам навколишнього середовища;
- тенденція до редукції напруги; потреба, недолік в чомусь; гомеостатична модель;
- чинник підтримки рівноваги;

- необхідна умова нормального існування; відношення; потреба у дії;
- реакція на відхилення від рівня адаптації; вимога суб'єкта до навколишнього середовища або середовища до суб'єкта [50].

Ю. Орлов вважає, що мотив може виявлятися в різних потребах, а одна і та сама потреба в різних мотивах, виходячи з цього визначається мотиваційний синдром потреби, який дозволить розвести поняття «мотив» і «потреба», і на цій основі побудувати наукову класифікацію мотивів, інтерпретувати поведінку людини не тільки з огляду мотивів, але і глибинніших спонук (ваблень, потреб і т.д.) [50].

С. Каверін розглядає мотив в трьох значеннях: як об'єкт зовнішнього середовища, необхідного для нормальної життєдіяльності; як стан психіки, що відображає брак чого-небудь; як основна властивість особистості, яким визначає її відношення до світу.

Поняття задоволення розглядається як скоординована діяльність, яка стає можливою після усвідомлення меті дії, направлена на усунення адаптивного розузгодження з одного боку, на переживання емоційного насичення, з іншого.

На думку Б. Сосновського перша особливість мотиву полягає у тому, що у нього немає ніякого самостійного існування, незалежного від інших психічних утворень. Мотив означає специфічну функцію, психологічні представники і реалізатори якої можуть бути дуже різноманітними. Але мотиву в ізольованій психічній реальності просто немає. Все, що виконує відповідну функцію, стає мотивом, який ніби «кочує» по психіці [66]. В ролі мотиву тому можуть бути і потреби, інтереси, бажання, емоції (переживання), переконання, властивості характеру, темпераменту, здібності, звички, досвід людини та ін.

Спонукальна функція мотиву виділена О. Леонт'євим як одна з основних. Ним також виділений в «чистому» вигляді мотив – стимул – мотив, що не володіє смислоутворюючим ефектом, але спонукаючий до діяльності [37].

Отже, в спонуці може бути виділено дві фази цього процесу:

- 1) що могла спонукати (потенційна);
- 2) що спонукала (реалізована).

На рівні реалізованих спонук необхідно досліджувати значення, значущості, модальності внутрішнього світу людини і їх взаємодію.

Категорія спрямованості розуміється в психології як спрямованість діяльності і як спрямованість особи. І в тому, і іншому випадку йдеться про дві фази спонук – реалізації. Різниця між ними стосується питання, чим спрямоване одне і інше. Спрямованість діяльності відбувається за рахунок предмету діяльності в розумінні О. Леонт'єва. Спрямованість особи визначається системою взаємодіючих мотиваційно-сміслових структур, смислових конструктів.

На думку Л. Божович, «саме смислова будова, смислове поле і складає особливу психологічну субстанцію особи, визначаючи власне особовий шар віддзеркалення» [9, 134].

Б. Сосновський бачить в смислоутворенні, що «енергетичне питання «що спонукає?» психологічно трансформується в особисте питання «навіщо?» [66].

Змістовна сторона смислової сфери вимагає розгляду різних підходів до класифікації.

Проблемі класифікації мотивів приділяли увагу багато вітчизняних психологів В. Асєєв, Л. Божович, Б. Додонов, І. Джидар'ян, Т. Дилигенський, С. Каверін, Д. Кікнадзе, В. Мерлін, В. Магун, Ю. Орлов, А. Петровський, Ш. Чхартишвілі та ін.

У психології до проблеми класифікації мотивів існує ряд підходів. В рамках діяльнісного підходу виділяються різні мотиви і потреби діяльності:

- трудової (мотив вигоди, безпеки, зручності, задоволеності, нівеляції);
- навчальної (внутрішні і зовнішні, реально діючі).

О. Леонт'єв виходить з їх функціональності і виділяє смислоутворюючі мотиви і мотиви-стимули [36]. С. Рубінштейн в структурі спрямованості виділяє тенденції долженствования і тенденції ваблення, відмінні одна від одної по своєму джерелу і змісту [60].

В своїй книзі «Проблема мотивації та особистості» В. Асєєв виділяє дві мотиваційні тенденції.

Перша – змістовна – розглядає досягнення деякого позитивно значущого, бажаного стану і разом з тим уникнення негативно значущого, небажаного стану.

Друга, яка пов'язана з самим процесом діяльності і складається також з досягнення і уникнення, характеризує відношення до діяльності в її енергетичних аспектах і називається динамічною. Ці дві тенденції єдині і складають основу для індивідуальної характеристики мотивації [6, 122].

В. Вілюнас визначає характерні особливості людської мотивації:

- соціальне походження (предмети потреб людини – продукти суспільного виробництва, а сама людська мотивація відповідає потребам суспільства);

- опосередкованість інтелектом, мовою, свідомістю, волею [15].

Таким чином, не дивлячись на те, що автор вважає, що біологічна і власне людська мотивація не можуть простояти, мотивація людини формується прижиттєво залежно від соціальних умов, в результаті виховних дій, що направляють її на суспільно значущий зміст.

З погляду внутрішньої організації і динаміки мотивації людини вона характеризується ієрархічною підрядністю (Л. Божович, О. Леонт'єв, А. Маслоу), полімотивованістю у відношенні до діяльності, полівалентністю по відношенню до потреби (Б. Додонов, І. Імедадзе, В. Магун), пластичністю, взаємозамінністю (Т. Дилигенський).

Розуміння динаміки мотивації неможливе без усвідомлення того, що мотиви є не незалежними диспозиціями особи, а вплетені в контекст цілісності і одночасно інтегрованості особи.

А. Ковальов визначає мотивацію як «стрижень психології особи», тому зміни в мотивації є показником змін, що відбуваються в особі. Людина міняється у зв'язку із зміною її відношення до діяльності, до самої себе і інших людей [26].

Відношення – сукупний, інтегрований прояв мотивації – змінює особливості поведінки і діяльності людини. Одним з чинників, що змінюють

мотивацію людини, А. Ковальов називає суспільні умови, що змінилися [26].

Виділяючи смислоутворення як одну з функцій мотиву, психологія визнає, що переосмислення задачі призводить до зміни характеру мотивації. У багатьох дослідженнях (А. Запорожець, В. Селіванов, О. Тихомиров) експериментальне доведено, що зміна значення в процесі вирішення людиною інтелектуальних задач приводить до зміни мотивації. В. Іванніков робить висновок про те, що спонука, що йде від мотиву, опосередкована смисловим відношенням до дії, тим, яке значення набуває дія для людини.

Соціальні потреби і мотиви поведінки починають формуватися і розвиватися з дитячого віку. Як тільки у людини з'являється стала структура і супідрядність мотивів і потреб, можна констатувати, що вона як особа сформувалася. Подальші зміни в мотивації поведінки людей можуть відбуватися з віком, при зміні, наприклад, на довгий час способу життя, соціального оточення і у зв'язку з серйозними характерологічними змінами, хронічними захворюваннями і віковими фізіологічними процесами.

Процес співвідношення (і в результаті – зміна, перетворення) початкової спонуки з предметами, що є засобом її задоволення, з можливостями і умовами для їх досягнення, з метою, з ієрархічною системою актуальних спонук особи - є процес формування мотиву реальної життєвої дії. Звичайно цей процес позначається як процес мотивації.

Таким чином, мотив – це внутрішній спонукальний стимул поведінки особистості, що зумовлює дії індивіда згідно того чи іншого плану дій. Мотиви враховують як внутрішні потреби особистості, так і зовнішні умови задоволення цих умов, являючи собою динамічну систему з первинних і вторинних форм досягнення мети діяльності. Мотивація ж – це сукупність стійких мотивів, що створюють певну ієрархію й обумовлюють той чи інший хід процесу діяльності людини. Мотивація має яскраво виражений двоїстий характер, маючи відношення як до біологічних, так і соціальних потреб, до негативного та позитивного емоційного тла діяльності, врахування внутрішніх стимулів поведінки та зовнішніх підстав досягнення поставленої мети.

1.2. Теоретичні підходи до формування мотивації до навчання

Навчання як процес засвоєння певних знань, умінь та навичок – один з базових видів діяльності. Людина навчається протягом усього життя, але особливо активно у дошкільному, шкільному і молодому віці. Навчання в цьому сенсі є важливим компонентом соціалізації людини, що росте і розвивається. В. Вілюнас підкреслює: «Серед тих взаємин, в які вступають люди в умовах суспільства, одними з найбільш характерних і важливих є виховні відношення, спрямовані на формування нових мотиваційних стосунків» [15, 34].

Психологія навчальної діяльності, проблеми мотивації в процесі її здійснення плідно розроблялася Л. Виготським, А. Асмоловим, В. Давидовим, О. Леонтьєвим, А. Лурія, А.Петровським, С. Рубінштейном та ін.

Проблеми мотивів, потреб, інтересів і установок особи розглядаються в роботах П. Анохіна, Л. Божович, А. Ковальова, О. Леонтьєва, А. Маслоу, Д. Узнадзе, А. Ухтомського та ін.

Проблема мотивації і мотивів в навчальній діяльності є важливою як для психології, так і педагогіки. Шлях до ефективного навчання лежить через розуміння його мотивації. Тільки знаючи те, що рухає людиною, що спонукає її до діяльності, які мотиви лежать в основі її дій, можна спробувати розробити ефективну систему форм і методів управління нею. Для цього потрібно знати, як виникають або викликаються ті або інші мотиви, як і якими способами мотиви можуть бути приведені в дію, як здійснюється мотивування людей. Вирішальним чинником ефективності навчання є їх мотивація.

Сучасні теорії мотивації доводять, що причини, спонукаючі людину віддавати навчанню всі сили, надзвичайно складні і багатоманітні. На думку одних учених, дія людини визначається її потребами. Вчені, ті, що дотримуються іншої позиції виходять з того, що поведінка людини є також і функцією її сприйняття і очікувань.

Мотивація навчальної діяльності, як мотивація взагалі, має двоїстий

характер: з одного боку В. Вілюнас бачить тут такий рівень впливу на особистість, як зацікавленість соціуму у розширенні компетенції особи, а з іншого – прагнення особистості відстояти власну цінність. Тому основними мотивами навчання є спонукання до успіху, досягнення певного позитивного результату через більш широке засвоєння знань та навичок [15].

Суспільство здійснює тиск на особистість за допомогою системи заохочень та покарань, а особистість формує той чи інший рівень потреб у навчанні. Ці мотиви можуть комбінуватися в залежності від інтересів, переконань індивіда, а також в залежності від того, наскільки широко особистість готова сприйняти вимоги соціуму до якості компетенції індивіда.

Актуальним для розуміння мотивації навчальної діяльності є її розподіл на ті, що розуміються і реально діючі мотиви. О. Леонтьєв відзначає, що «співвідношення тільки знаних і реально діючих мотивів в процесі розвитку дитини міняється: перші можуть перетворитися на другі, якщо дорослий зможе закріпити, заохотити у дитини успішний результат роботи» [37, 32]. Даний механізм трансформації мотивів позначається їм як зрушення мотиву на мету.

Мета діяльності, як правило, усвідомлюється студентом, та часто досягається не відразу, а поступово, розчленовуючись на ряд приватних цілей, або підцілей. Таке розчленування відбувається і в початковий період діяльності, і надалі. Безумовно, міра усвідомлення потреби поповнювати свої знання в різних студентів неоднакова й залежить від різних чинників – актуальних потреб особистості, віку, оточення тощо. У певної частини студентів переважають прагматичні мотиви, пов'язані з вирішенням як глобальних приватних, так і ситуативних завдань, а в решти - повністю відсутня мотивація через низку суб'єктивних й об'єктивних причин. За таких умов важливо передбачити спеціальні заходи зі стимулювання навчальної діяльності, підтримку позитивної мотивації до навчання, створення сприятливих умов навчання [62, 225].

Т. Шаповал, досліджуючи проблему розвитку індивідуальності й мотивів навчання, виділяє такі чотири групи мотивів:

- мотиви досягнення, що зумовлюють активність, спрямовану на досягнення високих результатів діяльності, та задовольняються через усвідомлення успішності діяльності;

- пізнавальні мотиви, що зумовлюють діяльність, спрямовану на здобуття нових знань, розуміння певних явищ, реалізація яких пов'язана з усвідомленням відчуття задоволення від відкриття чогось нового, раніше невідомого;

- навчальні мотиви, що сприяють діяльності, спрямованій на вдосконалення способів навчання. Мотив задовольняється через усвідомлення того, що нові способи навчання вже засвоєно.

- навчально-професійні мотиви, що спричинюють діяльність, спрямовану на формування в людини якостей, необхідних для майбутньої професійної сфери [77].

У своєму дослідженні І. Красногорова констатує, що основною умовою формування необхідних мотивів навчання є спеціально організована навчальна діяльність, «яка здатна вплинути на мотиваційну сферу суб'єкта навчання» [34] і яка буде побудована на основі особистісно-діяльнісного підходу. Автор вважає, що організація навчання англійської мови на основі особистісно-діяльнісного підходу означає, що навчальний процес повинен будуватися з максимальним урахуванням попереднього досвіду студента, його індивідуальних і вікових особливостей та організуватися як навчальна діяльність суб'єкта, об'єктом якої є мовленнєва діяльність. Вона також вважає, що умовами формування й розвитку позитивної мотивації навчання в студентському віці можуть бути:

- сформоване професійне уявлення студентів,
- чітко визначена та усвідомлена кінцева мета навчання,
- розуміння практичного значення та зв'язку з кінцевою метою кожного окремо взятого заняття, кожного виду роботи,
- використання репродуктивно-виконавчої та проблемно-розвивальної стратегій введення мети учіння при наданні переваг останній,

- використання методів емоційної регуляції в навчальній діяльності,
- відпрацювання системи навчальних дій, що одночасно є умовою формування й розвитку пізнавальних мотивів навчання [34, 9].

Успішність навчальної діяльності залежить в першу чергу від сили мотивації та тієї структури, що її виявляє мотивація навчальної діяльності у процесі засвоєння знань: «Згідно закону Іеркса – Додсона, сформульованого кілька десятиліть тому, ефективність діяльності залежить від сили мотивації. Іншими словами, чим сильніше спонукання до дії, тим вище результативність діяльності» [10, 185].

Але залежність цього типу не є прямою, вірніше діє безпосередньо тільки до певної межі. Досягнення певної мети з посиленням мотивації створюють умови для падіння ефективності діяльності. Тим самим мотиви можуть бути оцінені як явища з виразною бінарною побудовою. Одна з опозицій включає показник кількісного характеру мотиву – «сильний» або «слабкий». Друга стосується того факту, який саме напрям мають мотиви: «Якщо для особистості діяльність є значущою сама по собі (наприклад, задовольняється пізнавальна потреба в процесі навчання), то перед нами внутрішня мотивація. Якщо ж основний поштовх до діяльності дають міркування соціального престижу, заробітку тощо, то мова йде про зовнішні мотиви» [10, 185].

С. Рубинштейн відзначав: «Для того щоб учень по-справжньому включився в роботу, потрібно зробити поставлені в ході навчальної діяльності завдання не тільки зрозумілими, але й внутрішньо прийнятими їм, тобто щоб вони придбали значимість і знайшли, таким чином, відгук й опорну крапку в його переживанні. Рівень свідомості істотно визначається тим, наскільки особистісно-значимим для учня виявляється те, що об'єктивно, суспільно значимо» [60, 81].

Е. Фромм дає характеристику відчуженої й невідчуженої (продуктивної) активності [70]. У випадку відчуженої активності людина здійснює яку-небудь справу (працює, учиться) не тому, що йому цікаво й хочеться це робити, а тому, що це треба робити для чогось, що не має до нього безпосереднього

відношення й перебуває поза ним. Людина не відчуває себе залученим у діяльність, а, скоріше, орієнтується на результат, що або не має до нього ніякого відношення, або має непряме відношення, являючи незначну цінність для його особистості. Така людина відділена від результату своєї діяльності.

Одним з найважливіших критеріїв педагогічної майстерності в сучасній психології вважається результативність роботи вчителя, що проявляється в стовідсотковій успішності школярів і такому ж їхньому інтересі до предмета [3, 38].

Як бачимо, особливого значення набуває виділення зовнішніх і внутрішніх мотивів навчальної діяльності [10; 40; 65].

На думку Н. Тализіної: «При внутрішній мотивації мотивом служить пізнавальний інтерес, пов'язаний з даним предметом. У цьому випадку одержання знань виступає не як засіб досягнення якихось інших цілей, а як ціль діяльності учня. Тільки в цьому випадку має місце власна діяльність учня як безпосередньо задовольняюча пізнавальну потреба. В інших же випадках людина вчиться заради задоволення інших потреб, а не пізнавальних» [67, 71].

А. Орлов відзначає, що мотив є зовнішнім, якщо головною, основною причиною поводження є одержання чого-небудь за межами самого цього поводження. Внутрішній мотив - це в принципі невідчужуване від людини стан радості, задоволення й задоволення від своєї справи. На відміну від зовнішнього внутрішній мотив ніколи не існує до й поза діяльністю. Він завжди виникає в самій цій діяльності, щораз будучи безпосереднім результатом, продуктом взаємодії людини і його оточень. У цьому змісті внутрішній мотив неповторний, унікальний і завжди представлений у безпосереднім переживанні. На жаль, відзначає А. Орлов, сучасна психологія набагато більше знає про те, як діти вчать читати й рахувати, чим про те, як діти (із самого раннього віку) навчаються одержувати задоволення від самого процесу навчання і як можна підсилувати й зміцнювати цю важливу здатність. Дослідження в цій області педагогічної психології практично відсутні [40, 171].

Поки вчителі й викладачі акцентують свою увагу на оцінках, погрозах, а

не на пошуку засобів і способів актуалізації у внутрішньої мотивації того, хто навчається, говорити про гуманізації утворення не доводиться.

Таким чином, можна дати наступну характеристику внутрішнім і зовнішнім мотивам навчання.

Внутрішні мотиви носять особистісно значимий характер, обумовлені пізнавальною потребою суб'єкта, задоволенням, одержуваням від процесу пізнання й реалізації свого особистісного потенціалу. Домінування внутрішньої мотивації характеризується проявом високої пізнавальної активності учня в процесі навчальної діяльності. Оволодіння навчальним матеріалом є й мотивом і метою навчання. Учень безпосередньо залучений у процес пізнання, і це доставляє йому емоційне задоволення [1].

Зовнішні мотиви характеризуються тим, що оволодіння змістом навчального предмета не є метою навчання, а виступає засобом досягнення інших цілей. Це може бути одержання гарної оцінки (атестата, диплома), одержання стипендії, підпорядкування вимогам педагогів або батьків, одержання похвали, визнання товаришів й ін. При зовнішній мотивації учень, як правило, відчужений від процесу пізнання, проявляє пасивність, переживає безглуздість що відбувається або його активність носить змушений характер. Зміст навчальних предметів не є для тих, хто вчиться особистісно значимим.

Ряд дослідників у складі навчальної мотивації виділяють пізнавальні мотиви, пов'язані із змістом навчальної діяльності і процесом її виконання, а також соціальні мотиви, пов'язані з різними соціальними відносинами учня до інших людей (Л. Божович [8], А. Орлов, А. Маркова, Т. Матіс [40], П. Якобсон [80] та ін.).

Серед пізнавальних мотивів виділяють широкі пізнавальні мотиви і навчально-пізнавальні мотиви, а також мотиви самоосвіти. До соціальних мотивів відносять широкі соціальні мотиви – прагнення бути корисним суспільству, вузькі соціальні (позиційні) мотиви – прагнення зайняти певну позицію в соціумі, заслужити авторитет, а також мотиви соціальної співпраці – прагнення до усвідомлення, аналізу способів і форм своєї співпраці з

оточуючими, до постійного вдосконалення цих форм.

Ряд дослідників (Л. Божович, П. Якобсон та ін.) постулює необхідність присутності обох складових (пізнавальних і соціальних мотивів) для того, щоб навчальна діяльність була ефективною.

Також виділяються такі види навчальної мотивації, як позитивна і негативна пізнавальна мотивація, пов'язана з усвідомленням негативних наслідків, які можуть виникнути у зв'язку з виконанням або невиконанням певної дії. Так, експериментально доведено (А. Реан, А. Якунін, Н. Мешков), що успішність навчання не корелює з рівнем інтелекту, а має відношення до таких параметрів, як сила, якість і тип мотивації навчальної діяльності: «Для сильних студентів характерною є внутрішня мотивація: їм необхідно засвоїти професію на високому рівні, вони орієнтуються на отримання стійких професійних знань і практичних умінь. Що стосується слабких студентів, то їх мотиви в основному зовнішні, ситуативні: для таких студентів в першу чергу важливо запобігти осуду й покаранню за погане навчання, не втратити стипендію тощо» [10, 186].

Звідси й виникає парадоксальна ситуація, коли більш ерудований, компетентний й інтелектуальний індивід поступається за результатами діяльності носію менших показників у цих критеріях, який, однак, компенсує недостатній запас знань, умінь та навичок більш високою позитивною мотивацією. Тобто мотивація навчання відіграє роль компенсаторного чинника цієї діяльності. І навпаки: «яким би обдарованим і ерудованим не був студент або школяр, без бажання і поштовху до навчання успіхів він не досягне» [10, 186].

Важливе значення має також якісний склад сукупності мотивів навчання: мотиви навчальної діяльності містять в собі два стимулюючі елементи, де з одного боку діє прагнення досягти успіху, а з іншого – страх перед невдалими результатами навчання. На цій основі можна виділити два типи мотивації – мотивації успіху (досягнення) та мотивації побоювання невдачі: перший тип має безсумнівний позитивний характер («За такої мотивації дії людини

спрямовані на те, щоб досягти конструктивних, позитивних результатів. Особистісна активність тут залежить від потреби в досягненні успіху», другий же тип має яскраво виражений негативний складник («Ще нічого не зробивши, людина боїться можливого провалу і думає, як йому запобігти, а не як добитися успіху» [10, 187]).

Особи, що мають виражену мотивацію успіху, зазвичай більш активні, ініціативні, не гальмують свою діяльність, зустрівши перешкоди, а намагаються подолати негаразди. При цьому продуктивність їх дій і ступінь активності у навчанні помітно менше залежить від зовнішніх впливів (оцінок викладачів та ін.), а орієнтовані на більш внутрішньо аргументовані цілі – підвищення компетенції, засвоєння спеціальних знань та навичок тощо.

Тому у посібнику «Педагогіка та психологія вищої школи» дається модель формування дії, що включає як один з ключових компонентів досягнення успіху мотиваційну сферу, як це показано на рисунку 1.1.

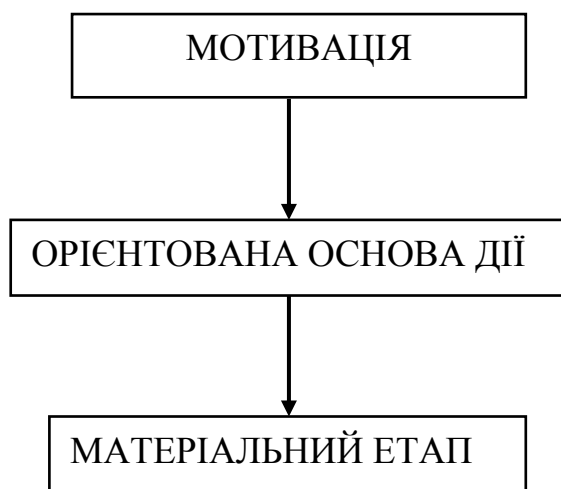


Рис. 1.1. Схема формування навчальної дії

Перший етап передбачає створення відповідної мотивації навчання, тобто створення потреби, стимулу до виконання певних навчальних дій, причому «краще всього, коли мотивація оволодіння дією базується на пізнавальному інтересі, оскільки пізнавальна потреба володіє властивістю ненасичуваності» [53, 303]. Останнє означає, що прагнення до пізнання практично не обмежується в своїх обсягах, незалежно від суми вже засвоєних знань.

Мотивація відіграє значну роль і на рівні формування ООД (орієнтованої основи дії), тобто підбору таких завдань, які посилюють чинник розуміння того, що вчиться. Головним підсумком роботи студента на цьому етапі є розуміння ним матеріалу. Парадоксальність ситуації в тому, що більш інтелектуально розвинений студент може мати тут менш продуктивний результат через переважання страху перед своїми діями: «Різниця між тенденціями прагнення до успіху та запобігання невдачі обумовлена різницею в мотивації» [44, 96], – підкреслює С. Москвичов, розглядаючи вплив на підсумки навчальних дій боязкості та ініціативності.

Нарешті, на третьому (матеріальному) етапі надходить черга безпосереднього засвоєння знань. Студент зі сформованою сильною позитивною мотивацією практично не вимагає на цій стадії навчання зовнішнього контролю в особі викладача, тому що сам себе спонукає до засвоєння теми, студент же з вадами мотивації, навпаки, має бути об'єктом особливо пильного контролю.

Слід зазначити, що мотивація навчальної діяльності, як і мотивація взагалі, має чітко виражений ієрархічний характер, причому для студента значною актуальністю відрізняються не тільки мотиви пізнавального плану, а й стимули, що орієнтовані на досягнення життєвої мети як людини, що прийшла у вищий навчальний заклад з метою не просто отримати диплом, а стати вправним спеціалістом, зробити суттєві кроки до майбутньої професійної кар'єри, реалізуватися як особистість.

У той же час біологічно орієнтовані мотиви у навчанні менш виражені, ніж когнітивні та соціальні, що пов'язане перш за все з тим, що навчання знаходиться у площині соціально заохочуваної діяльності. У цій сфері чинники вольової регуляції своєї діяльності не менш значущі, ніж фактори задоволення від власної успішності у навчанні.

Таким чином, внутрішні спонукальні причини до навчання займають значно більше місце у такого роду діяльності, ніж зовнішні засоби контролю та заохочення до засвоєння знань, умінь та навичок. Пізнавальна активність та

позитивний емоційний фон мотивації відіграють у навчальній діяльності значно більшу роль, ніж страх покарання та інертне слідування зовнішнім стимулам.

Отже, вирішальним причинним чинником ефективності навчання є його мотивація. Навчальна мотивація складається з оцінки тих, що вчать різних аспектів навчального процесу, його змісту, форм, способів організації з погляду їх особистих індивідуальних потреб і цілей, які можуть співпадати або не співпадати з метою навчання.

1.3. Загальна характеристика розвитку особистості в студентському віці

Юність – це період переходу від дитинства до дорослості, усвідомлення себе як дорослої особистості, появи прагнення бути і вважатись дорослим, переорієнтації з цінностей, характерних для юнаків, на цінності світу дорослих.

Вчені дають різні вікові межі юності: І. Кулагіна від 17 до 20-23 років; В. Мухіна від 15-16 до 21-25 років [45].

Юність, на думку В. Слободчикова, – завершальна стадія щаблі персоналізації. Головні новотвори юнацького віку – саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідому побудову власного життя, поступове вростання в різні сфери життя [32].

Самовизначення, як особистісне, так і професійне, – характерна риса юнацтва. Вибір професії впорядковує й приводить у систему супідрядності всі його різноманітні мотиваційні тенденції, що йдуть як від його безпосередніх інтересів, так і від інших різноманітних мотивів, породжуваних ситуацією вибору [24].

Провідна діяльність – навчально-професійна. Мотиви, пов'язані з майбутнім, починають спонукувати навчальну діяльність [14]. Проявляється більша вибірковість до навчальних предметів. Основний мотив пізнавальної

діяльності – прагнення придбати професію.

У період зрілої юності відбувається суттєва перебудова особистості, зумовлена змінами соціальної ситуації розвитку. Ці зміни можуть бути пов'язані зі вступом до закладу вищої освіти, початком трудової діяльності тощо. В цьому віці молода людина мусить самотійно приймати та реалізовувати рішення, розробляти життєві плани, будувати власне життя. Вона переходить від пізнання світу до його перетворення, починає активно самостверджуватись у професійній діяльності.

Вибір професії та навчання у вищій школі свідчать про професійне самовизначення людини. Це дуже непростий і важливий етап, оскільки від правильного вибору професії залежить майбутнє людини, її самореалізація, задоволеність життям. Професійне самовизначення відбувається з урахуванням життєвих цінностей особистості. Якщо головним для неї є суспільний престиж, визнання, то професію вона обирає, орієнтуючись на існуючу в суспільстві моду щодо професій. При виборі професії зважають і на соціальні, матеріальні вигоди (соціальний статус, заробітну плату, пільги та ін.) [75]. Нерідко професійний вибір є результатом пасивної згоди з бажанням батьків або романтичного, некритичного інтересу до певної професії. Цілком імовірно, що такий вибір може спричинити у майбутньому глибокі розчарування, спонукати людину до запізнілих пошуків себе у професії, стримувати її соціальний та особистісний розвиток. З огляду, на це важливо, щоб професійне самовизначення відбувалося свідомо, на основі всебічного врахування уподобань, здібностей, можливостей особистості, відповідності їх вимогам спеціальності, що обирається.

Заклад вищої освіти є найважливішим етапом освоєння професії, початком професійного становлення. Воно полягає в активному, свідомому утвердженні людини у професійній позиції на основі засвоєння певної системи знань, норм, цінностей, оволодіння професійними вміннями. В зрілому юнацькому віці відбувається адаптація студента-новачка до навчального закладу, діяльності в умовах вищої школи. Колишній школяр мусить суттєво

перебудувати свої уявлення про навчання, звички, поведінку, на нових засадах забезпечити власну самоорганізацію [31].

Немало молодих людей відразу після закінчення школи включається у практичну діяльність. Адаптаційний період у такому разі є досить складним, адже вони змушені не тільки звикати до нових умов діяльності, а й одночасно вчитися виконувати її. Трудові будні часто не виправдовують їхні очікування щодо роботи та професійного зростання, їхню адаптацію можуть полегшити терпимість, розуміння й зацікавлена допомога батьків і співробітників. Як свідчить практика, щирі й вимогливі взаємини з колегою-наставником відіграють провідну роль у забезпеченні оптимального, безболісного переходу юнака до стосунків у світі дорослих.

Зрілий юнацький вік пов'язаний з обов'язковою участю людини в суспільному житті, усвідомленням особистої громадянської відповідальності за те, якою є і має бути її держава. Цю можливість і водночас громадянську відповідальність вона реалізовує своєю участю у виборах. У цей період людина вперше стає об'єктом психологічного тиску різноманітних політичних технологій, що нерідко сковує, а то й паралізує її раціональний особистісний вибір. Вистояти проти цих тисків допоможуть об'єктивний, безпристрасний аналіз різноманітної, в тому числі протилежної за змістом, інформації, намагання розпізнати справжніх і оманливих друзів, осмислена світоглядна і громадянська позиція.

За гострої конкуренції на ринку праці, ознаки якої помітні і в сучасній Україні, молодим людям непросто влаштувати своє життя. Немало їх не може ні працевлаштуватися через відсутність вільних робочих місць, ні розпочати навчання через матеріальні нестатки. Нерідко ускладнюють входження у самостійне життя низький рівень домагань, інфантильність, несформованість системи життєвих цінностей або орієнтація на штучні цінності. Усе це повинна враховувати школа, готуючи своїх випускників до самостійного життя. Не менш важливим є вироблення й реалізація відповідної гуманітарної, соціальної політики держави.

В юнацькому віці актуальною стає проблема незалежного життя. Для її розв'язання необхідні вміння організувати свою діяльність, приймати відповідальні рішення і втілювати їх у життя. Вони передбачають наявність певних психологічних передумов, передусім цілісності «Я», яке володіє необхідним досвідом екзистенційних переживань вибору між власним буттям і небуттям, між добром і злом.

Прийняття рішень про кар'єру вимагає від людини з'ясування для себе життєвої мети. Моральна мета (морально-духовного самоствердження та самореалізації, творення добра) мобілізує сили особистості на тривалий період. Конкретні цілі такою властивістю не наділені, тому після їх досягнення швидко настає спад активності

Важливу роль у прийнятті рішень про кар'єру відіграє соціально-психологічний реалізм – здатність визначати відповідність свого Я соціальному простору, з яким пов'язане професійне зростання. Впливають на рішення про кар'єру і такі психологічні утворення, як концепція свого життя і Я-концепція [52]. У зв'язку з цим важливо допомогти молодій людині виробити адекватне уявлення про своє життя і про себе, що є важливою передумовою успішного здійснення життєвих намірів.

Розв'язування життєвих завдань передбачає прогнозування, орієнтацію на майбутнє й усвідомлення, наскільки є можливим втілення конкретних планів. Для цього людині потрібно мати уявлення про діяльність, з якою вона збирається мати справу, осмислити і вибудувати проект свого майбутнього. За таких умов її теперішнє, справи найближчої і віддаленої перспектив сприйматимуться як конкретні кроки до нього.

Суттєвою складовою особистісного розвитку юнака є становлення його самосвідомості. Пов'язане воно як із продовженням розумового розвитку, так і з появою нових ситуацій, кутів зору, під якими він себе розглядає.

Юність може оперувати гіпотетичними твердженнями, уявленнями, які фігурують тільки у думках, незалежно від можливості їх конкретно перевірити. Такі когнітивні орієнтації задовольняють потребу юної людини

щодо формування змісту ідентичності, оскільки з-поміж багатьох можливих та уявних зв'язків вона повинна обирати завжди конкретні. Ці її вибори стосуються особистісних, професійних, сексуальних та ідеологічних обов'язків.

У цьому віці розвиток самосвідомості продовжується досить інтенсивно, хоч і не так бурхливо, як у період ранньої юності. Рівень домагань стабілізується, самооцінка стає незалежною від зовнішніх оцінок [32].

Становлення ідентичності тісно пов'язане з рефлексією, детермінованою передусім когнітивними новоутвореннями, зміною соціальних стосунків, потребою подолання внутрішніх конфліктів. З її допомогою відбувається реалізація потреби в самоусвідомленні, зумовленої суперечностями між уявленнями про себе, що існували в ранній юності, прагненнями самоствердження, незалежності, пошуку реалістичного погляду на світ і себе.

Розвиток рефлексії та самосвідомості у період зрілої юності активізують такі фактори:

- новий соціальний статус особистості (відносна самостійність, суспільні престиж і значущість майбутньої професійної діяльності);
- зміна виду діяльності (нею стає спеціальна навчальна і практично-професійна діяльність);
- нові форми діяльності, що передбачають більшу самостійність, свободу вибору;
- розширення соціального оточення, сфери контактів, а відповідно, і кола значущих інших;
- досягнення віку юридичної та громадянської зрілості, що передбачає відповідальність за свої вчинки перед суспільством.

Усі ці фактори зумовлюють зміну критеріїв самооцінки, уявлень юнака про себе, розвиток його пізнавальних інтересів та соціальних мотивів навчальної, практично-професійної діяльності. Потреба в професійному становленні, самостверженні, суспільному визнанні тощо сприяє подальшому розвитку самосвідомості, у структурі якої все вагомішим стає професійний

компонент, який психологи трактують як професійну самосвідомість [38].

У зрілому юнацькому віці становлення самосвідомості зумовлюється внутрішніми суперечностями особистості, найвідчутнішими серед яких є:

- потреба в соціальному визнанні та обмежені можливості її реалізації;
- потреба в самостійності і протекційне ставлення дорослих, зокрема батьків;
- потреба в самоосмисленні, самоідентифікації та недостатня або суперечлива інформація про себе, а також несформоване вміння інтегрувати, переосмислювати цю інформацію;
- потреба в розумінні і відчуття самотності, відчуженості;
- потреба в професійному самовизначенні та недостатні можливості, мотивація у реалізації вибору.

Подоланню цих суперечностей сприяє активне самопізнання юнаків. Певною мірою вирішує їх акт вибору професії та вступу до вищого навчального закладу

Ставши студентами юнаки прагнуть до дорослості – і фізично, і психологічно, і соціально [2]. Вони ще не можуть об'єктивно включитися в доросле життя, але прагнуть до нього і претендують на рівні з дорослим права.

Кардинальні зміни в структурі особистості студента зумовлюють його особливу чутливість до засвоєння норм, цінностей та способів поведінки, притаманних світу дорослих. По суті, йдеться про переорієнтацію з норм і цінностей юнацького світу на інші, дорослі, про вироблення особистісних утворень, які відіграють особливу і вирішальну роль в оволодінні юнаком соціальною ситуацією дорослого. Посилюється прагнення бути самостійним, зумовлене всім ходом психічного розвитку, набутим життєвим досвідом і змінами в організмі, зумовленими його дозріванням. Одночасно юнаки гостро потребують доброзичливої і тактовної підтримки з боку дорослих, яка б допомагала здійснювати їхні прагнення до самостійності.

1.4. Фактори, що впливають на формування позитивної мотивації до навчання студентів

Для формування позитивної мотивації до навчання студентів необхідно виявити фактори, що впливають цей процес. Як і будь-який інший вид, мотивація до навчання визначається цілим рядом специфічних для цієї діяльності факторів.

Для з'ясування факторів що впливають на формування мотивації до навчальної діяльності у студентів спочатку розглянемо особливості мотивації навчальної діяльності студентів.

Успіх молодих людей в майбутній професійній діяльності істотно залежить від якості їх підготовки у закладі вищої освіти. Кінцевим результатом навчання у ЗВО є готовність випускників до продуктивного рішення професійних задач у майбутній діяльності.

Навчально-виховний процес у закладі вищої освіти передбачає, поряд з теоретичним навчанням студентів, ще й навчання використанню придбаних знань на практиці. В цьому плані найважливішим є створення необхідних умов для розвитку студента. Результативність навчально-виховного процесу, на наш погляд, слід оцінювати відповідно до досягнення студентами необхідного рівня професійної підготовки. Якщо планування і організація навчального процесу на різних етапах навчання більшою мірою визначає загальний напрям і змістовне формування професійних якостей особистості майбутніх психологів, то їх рівневі досягнення в навчанні і освоєнні професії значною мірою обумовлюються внутрішніми психологічними чинниками.

Багато психологів і педагогів розглядають навчальну діяльність ширше, ніж провідний вид діяльності, поширюючи її на всі вікові групи, зокрема, на студентський вік (В. Сластенін, Г. Ільєсова, І. Зімня та ін.). Навчальна діяльність студентів у закладі вищої освіти вважається основним засобом їх професійного становлення. Вона може розглядатися і як специфічний вид діяльності, направлений на студента як її суб'єкту, в плані вдосконалення його

інтелектуального, етичного, естетичного потенціалу, що допомагає зрозуміти самого себе, мотиви власної діяльності і поведінки, своє ставлення до навколишнього світу. Молоді люди, включившись в освітній процес, побудований на сучасних педагогічних технологіях, одержавши багатий досвід практичної діяльності, що в значній мірі відповідає майбутній професії, можуть стати цінними фахівцями у сфері соціально-педагогічної і психологічної діяльності.

Початок навчання в закладі вищої освіти для багатьох молодих людей є переходом у новий соціальний простір, в якому вони не тільки самостверджуються в невідомих і незвичайних ролях, але й організують, направляють свою навчальну і професійну діяльність. Така діяльність вимагає наявності високої соціально-психологічної, педагогічної компетентності.

Навчальна діяльність студентів безпосередньо спрямована на засвоєння системних знань, професійних цінностей, понятійного апарату дисциплін психолого-педагогічного циклу, в термінах яких властивості і особливості свого «Я» можуть бути усвідомлені як професійно значущі. Навчання, його зміст, форми і методи знаходяться у відповідності до характеру і умов навчальної і професійної діяльності, які постійно змінюються.

Аналіз процесу навчання студентів дозволив нам зробити припущення: якість підготовки фахівця багато в чому залежить від правильності вибраного факультету, вибору тієї спеціальності, за якою він проходить підготовку, а також від ступеня суб'єктивної упевненості в правильності зробленого вибору. В традиційних вузівських системах студентів часто приваблює сам навчальний процес і наука, якій вони хочуть себе в майбутньому присвятити. Проте після закінчення вищого навчального закладу частина випускників, як правило, не працює за фахом.

Ми вважаємо, що мотивація є найважливішим компонентом в навчальній діяльності, оскільки мотиви додають їй значення, впливають на формування загального ставлення до кінцевої мети навчання у закладі вищої освіти, тобто на професійну спрямованість, яка визначається як інтерес до професії і

схильність займатися нею. Спочатку ставлення до професії проявляється в мотивах вибору того або іншого вищого навчального закладу, а потім – у виборі тієї або іншої спеціальності. Мотиви, які спонукають до навчальної діяльності з метою оволодіння певною професією, різні, і від їх характеру залежить подальша професійна доля кожного студента.

Залучення безпосередньо в практичну роботу в поєднанні із всебічною теоретичною підготовкою, забезпечує надалі високий відсоток вибору студентами роботи за фахом «психологія» і «педагогіка».

Щоб правильно управляти процесом навчання на основі мотивації необхідні передумови, які виявлять схильності і інтереси студентів з урахуванням їх індивідуальних і професійних здібностей.

Цілі, встановлені ззовні, не викликають зацікавленості студента в активізації своїх цілей до тих пір, поки вони не перетворяться на його «внутрішню» мету, а потім в його «внутрішній» план дій. Тому для досягнення кінцевого успіху велике значення має збіг цілей студента і викладача.

Щоб вирішити цю задачу, необхідно створити механізм підвищення мотивації навчання. Тут мається на увазі сукупність методів і прийомів дії на студента з боку викладача, які спонукали б студентів до певної поведінки в процесі навчання для досягнення цілей викладача (навчання), заснованих на необхідності задоволення особистих потреб студентів.

В. Кикоть і В. Якунін розділяють цілі навчання та вчення. Перші ставляться з зовнішнього середовища та обумовлені суспільним запитом чи певними цінностями. Другі виступають індивідуальними потребами, що формуються на основі попереднього досвіду. Ці дві мети можуть співпадати лише в ідеальному випадку, коли перші відтворюють себе у структурі індивідуальних мотивів [81].

Зауважимо, що важливість знання структури мотивації навчальної діяльності чітко проявляється під час розгляду ефективності навчання студентів. Аналітичні висновки були отримані при вивченні процесу навчання у закладі вищої освіти. Психологи В. Якунін та Н. Мешков, з'ясували, що

більша частина студентів вважає, що загальноосвітні дисципліни не приближують, а віддаляють їх від професійно важливих знань та навичок. Тому не випадковими є найбільший відсів студентів на перших курсах, при вивченні цих дисциплін [82].

М. Дворяшина у своїй книзі «Інтелектуальний розвиток й успіх у навчанні» вказала на то, що у студентів, які оволодівають знаннями, необхідними для майбутньої професійної діяльності не мають тісного зв'язку з інтелектом [21].

А. Василькова і С. Панова у своїх дослідження визначають, що в процесі навчання у закладі вищої освіти сила мотиву навчання та засвоєння обраної спеціальності знесилюється. Причинами є незадоволеність перспективами праці, недолік у організації навчального процесу. Цими ж авторами встановлено, що студенти, що відрізняються самостійністю, авторитарністю, ригідністю виявляють більш суттєве зниження професійної спрямованості [13].

Встановлено, що формування мотивів, які додають навчанню значуще значення, є однією з головних задач викладача. Педагоги і психологи виділяють роль позитивної мотивації до навчання в забезпеченні успішного оволодіння знаннями і уміннями.

Вибір професії відіграє важливу роль у житті людини. Традиційно питання вибору професії розглядається в контексті професійного самовизначення. В сучасній психології теорія професійного самовизначення є досить розробленою (Е. Гінзберг, Є. Клімов, С. Неверкович, М. Пряжников, Н. Самоукіна, Д. С'юпер, П. Шавір).

Важливо, щоб вибір професії зумовлювався перш за все уподобаннями та інтересами суб'єкта вибору, наявністю знань, про вимоги до майбутньої професії, змістом професійної діяльності та здійснювався з урахуванням відповідності особистісним характеристикам. Дослідження демонструють, що мотивація до оволодіння психологічною професією виникає та стабілізується ще до вступу у заклад вищої освіти і в ході навчання істотно не змінюється.

Велика кількість авторів, а саме: С. Бобровицька, А. Гебос, Г. Мухіна,

А. Печніков, А. Реан, П. Якобсон та інші, серед факторів, що обумовлюють вступ до закладу вищої освіти, а значить вибір професії, виділяють фактор соціально-економічних змін, але є сукупність факторів, що мають свою актуальність, незважаючи на політичні та соціально-економічні зміни у суспільстві.

Спираючись на ретельний аналіз наукової літератури, основними мотивами, що обумовлюють вступ до закладу вищої освіти: є

- 1) бажання знаходяться у колі студентської молоді;
- 2) велике суспільне значення професії і широка її застосування;
- 3) збіг професії з інтересами та творчими можливостями особистості.

С. Бобровицькою досліджувались мотиви вступу до закладу вищої освіти. Вчена зауважувала, що спеціальні умови внесли свої корективи у процес вибору професії. Так лише 43% опитаних першокурсників педагогічних закладів вищої освіти орієнтовані на володіння професією. Більшість, тобто 57% першокурсників основним фактором вступу до вищого навчального закладу вважали не отримання спеціальності, а престижність диплому, легкість вступу, можливість уникнення армії (у хлопців) та інші [20]. Таким чином, з цього виходить, що вступ до закладу вищої освіти у деяких випадках зовсім не пов'язаний з обиранням професії. Але досить розповсюдженим є випадки, коли під час навчальної діяльності незамотивовані раніше абітурієнти перетворюються з часом у повноцінних спеціалістів, які не бачать себе поза своєю професією.

Отже актуальним стає вивчення навчальних мотивів студентів.

А. Печніков, Г. Мухіна серед навчальних мотивів основними вважають:

- професійні;
- особистого престижу;
- прагматичні [45].

У результаті аналізу потреб по їхній значимості в професійній діяльності майбутніх педагогів, наприклад, виявлена група елементів (факторів) мотиваційної сфери, що вимагають вивчення:

- потреба в досягненні успіху;
- потреба в домінуванні;
- потреба в спілкуванні;
- потреба в соціальному схваленні;
- художньо-естетичні потреби;
- потреба в пізнанні;
- спрямованість на одержання професійних знань й умінь;
- спрямованість на одержання диплома про вище утворення.

Під потребою в досягненні успіху розуміють прагнення особистості до поліпшення існуючих або одержання унікальних результатів своєї діяльності, орієнтуючись на досягнення певних цілей. Емоційний зміст цієї потреби проявляється в позитивних почуттях, що представляють собою реакцію, з одного боку, на виявлення неузгодженості між рівнем минулого й сьогодення виконання тієї або іншої справи й, з іншого боку, на усунення такої неузгодженості. У цьому проявляється стимулюючий аспект задоволення розглянутої потреби.

Американські вчені розглядають у структурі мотивів до досягнення успіху (а також і потреби) дві основні складові: прагнення до досягнення успіху й бажання уникнути невдачі.

Друга з них вторинна, однак внаслідок несприятливого досвіду особистості вона може перетворитися в окремо прагнення, коли будь-яка діяльність особистості, викликана цією потребою, стає не конструктивною, а захисною. Актуалізація прагнення уникнути невдачі ситуації; орієнтованої на досягнення успіху, виявляється в появі тривоги й занепокоєння, викликуваною страхом невдачі. Цю особливість потреби в досягненні успіху не можна не враховувати в роботі зі студентами.

Серед студентів з високою потребою в досягненні успіху в чому-небудь більше тих, хто хоче розвинути свої розумові здатності; якщо така потреба низька, то прагнуть лише до поваги з боку однокурсників, одержанню переваг при працевлаштуванні, більше тих хто змушений учитися в даному вищому

навчальному закладі, тому що не вирішила перейти в іншій, хто боїться виявитися в числі відстаючих хто вважає, що від його знань залежить рівень матеріальної забезпеченості в майбутньому [4].

Таким чином, мотиви до навчання, пов'язані з необхідністю захистити себе від неприємних несподіванок, частіше всього базуються на бажанні уникнути можливих невдач, що й відповідає низькому рівню потреби в досягненні успіху в діяльності. Звідси випливають і захисний характер мотивації до навчання, відсутність ініціативи й відповідальності. Таким студентам властиві занепокоєння, чутливість до будь-якого роду зауваженням. Це можуть бути особи, що мають високий рівень домагань, завищену самооцінку, але ті, що не володіють навичками спілкування з людьми й не вміють досягати своїх цілей. Тому вони не задоволені своїм положенням у вищому навчальному закладі, де, на їх думку, мали ситуації, у яких вони могли б виявити свої здатності й уміння, довести перевагу над іншими й одержати визнання.

Навпроти, студенти з високою потребою в досягненні успіху відповідають наступним характеристикам:

1) реалістичність у постановці й виборі цілей надає цим людям більше шансів задовольнити потреба в досягненні успіху, одержуючи задоволення від досягнення якої-небудь конкретної мети, не потребує значних зусиль;

2) вони віддають перевагу ситуаціям, які припускають їхню особисту відповідальність за досягнення мети, уникаючи ситуацій, де події виходять з-під контролю суб'єкта;

3) вони більше чутливі до стимуляції зворотного зв'язку, що інформує про якість виконання.

Потреба в домінуванні являє собою прагнення до самоствердження в сфері соціального контролю. Вона виникає в результаті неузгодженості бажань можливістю впливати на інших і контролювати їхнє поведіння, нав'язувати їм свої погляди й смаки, способи рішення проблем у спільній діяльності. Людина з високою потребою в домінуванні завжди прагне брати інших, бути

авторитетним, вступати в суперечки й дискусії не заради істини, а заради доказу своєї переваги й правоти. Він бажає бути краще інших й у фактичній, і в інтелектуальній роботі.

При наявності в суб'єкта відповідних здатностей, соціальних навичок й адекватної техніки домінування й спілкування розглянута потреба проявляється як лідерство, а у випадку невміння реалізувати це в домінантності, тобто в авторитарності й егоїстичному прагненні до влади.

Оптимальним для досягнення успіху в діяльності є середній рівень потреби в домінуванні, хоча особи з високим її рівнем найбільш гнучкі, добре соціально пристосовані, більше успішні як у навчальній, так і практичній діяльності.

Студенти з високою потребою в домінуванні вільно вступають у контакти з людьми, охоче й багато говорять, не губляться при зіткненні з несподіваними обставинами, їм властиво бурхливий прояв емоцій, хоча й не завжди ширих. Особи такого типу взагалі більш безтурботно ставляться до життя, вони серйозно не замислюються над подіями, вірять в удачу, не прагнучи приймати відповідальність на себе в скільки-небудь значимих ситуаціях.

Відсутність здатності впливати на інших людей, переконувати їх у своїй правоті, змінювати соціальну ситуацію найчастіше обумовлює консерватизм і формалізм у роботі, непевність у своїх силах й, як наслідок, емоційну нестійкість і підвищену тривожність.

Потреба в спілкуванні, відносять до розряду базових, тому що вона визначає поведження людей. При цьому вона впливає на формування й розвиток інших потреб, тому що майже в кожній з них є присутнім комунікативний компонент. Причому спілкування - не просте сприйняття іншої людини, а сприйняття, пофарбоване позитивними емоціями. Чим більше емоційна значимість очікуваного образу іншої людини, тим сильніше тенденція до сприйняття цієї людини (групи людей). Тому спілкування й потреба в ньому нерозривно зв'язані емоційно-почуттєвою сферою особистості.

У широкому змісті потреба в спілкуванні характеризує бажання людини належати до якоїсь групи (спільності) людей. У такому значенні спілкування – взаємодія людей, у процесі якого досягаються мети й завдання спільної діяльності, обмін інформацією, вплив один на одного, погодженість дій і т.п.

Таким чином, основні компоненти, що характеризують потребу в спілкуванні, що впливають:

- бажання бути включеним у міжособистісну взаємодія, коли людина одночасно виступає в рол суб'єкта й об'єкта відносин;
- передбачення позитивних афективних станів, пов'язаних з образами людини або групи людей;
- наявність певної здатності до симпатії, що дозволяє «почувати» іншої людини, брати участь у позитивно емоційно насиченій міжособистісній взаємодії;
- спілкування заради самого спілкування, що виключає задоволення інших потреб.

Розрізняють два типи спрямованості особистості на спілкуванні. Перший з них характеризується прагненням до соціальних контактів, обумовленим загальною емоційністю людини, бурхливим переживанням їм як невдач, так й успіхів, а також енергійністю, спрагою діяльності, прагненням до багатопланового спілкування, що, імовірно, у цілому пов'язане з екстравертированістю особистості. Такі люди схильні до лідерства, сміливим і рішучим учинкам.

Другий тип – люди, що прагнуть до встановлення міжособистісних контактів, але при цьому несамостійні й залежні від думки групи, що бідують у постійній опорі, підтримці навколишніх, у радах і схваленні. Вони воліють перебувати серед людей не тому, що дуже товарисько, просто в них немає сміливості у виборі власної лінії поведінки. При цьому вони уживчиві в колективі, довірливі й відверті з людьми, піклуються про товаришів, незаздрі, їм далеке прагнення до конкуренції й лідерства.

Потреба в схваленні, рівень її розвитку якоюсь мірою пов'язані із

проявом деяких особистісних якостей: із самокритичністю, ретельністю, безконфліктністю, тактовністю в спілкуванні з людьми. Така потреба безпосередньо пов'язана із самооцінкою особистості, формування якої багато в чому залежить від умов виховання й навчання. Рівень розвитку потреби в схваленні опосередковано відбиває ступінь адекватності самооцінки особистості.

Для студентів з високою спрямованістю на соціальне схвалення насамперед характерні мотиви до навчання, що носять суспільний і професійний характер. Відсутність чіткої установки на професію в студентів з низькою потребою в схваленні приводить до того, що їхнє навчання перетворюється в повинність, яку необхідно виконувати.

Художньо-естетичні потреби формуються в дитинстві, у родині, але розвиваються в наступному житті. Виховання в дитини естетичного почуття, бажання й уміння бачити красу в природі, музиці, поезії, танці багато в чому визначається рівнем загальної культури, ступенем розвитку належних якостей у його першого вчителя. Розглянуті потреби ставляться до одним із самих складних для аналізу, але винятково важливим для формування особистості людини. Тому й існує безліч різних теорій, що пояснюють їхню природу.

Формування естетичних потреб як стійкого, виразно вираженого прилучення особистості до найбільш виразних форм життя припускає відповідне виховання людини, включення естетично значимих предметів й явищ в умови життя й діяльності людей. Тільки так можна спонукувати людину не тільки до сприйняття естетичних цінностей, але й до їхнього створення.

Потреба в пізнанні вважається однією з основних. Вона виражається в постійному прагненні одержувати нові знання про навколишній світ, його зовнішніх проявах і законах, краще розуміти оточуючих людей і самого себе, свої почуття й бажання, адекватно оцінювати власний характер і здатності.

Серед мотивів до плідного навчання (пізнання) виділяють дві групи: мотиви, пов'язані зі змістовною стороною навчання (мотивація змістом), що базуються на потребі в нових враженнях, і мотиви, пов'язані із самим процесом

навчання (мотивація процесом), що ґрунтуються на потребі в активності.

Однак у багатьох дорослих людей серйозна пізнавальна діяльність підмінюється зайвою допитливістю, реактивною вразливістю на новизну, що характеризує їхню незрілість, навіть інфантильність [79]. Це дуже важливо враховувати в практиці вищої школи, тому що найчастіше невдачі студента в навчанні порозуміваються не відсутністю здатностей або негативним відношенням до навчання й майбутньої професії, а неготовністю до серйозної інтелектуальної роботи й відсутністю відповідних навичок.

Спрямованість на одержання професійних знань й умінь реалізується навчанням у вищій школі, що стає, особливо по мотиваційних характеристиках, не просто навчальною, а навчально-професійною діяльністю..

М. Розенфельд виділяє такі категорії (чинники), мотивації навчання:

- навчання заради навчання, без задоволення від діяльності або без інтересу до предмету, що вивчається;
- навчання без особистих інтересів і користі;
- навчання для соціальної ідентифікації;
- навчання заради успіху або через страх перед невдачею;
- примусове навчання або навчання під тиском;
- навчання, засноване на поняттях і моральних зобов'язаннях або на загальноприйнятих нормах;
- навчання для досягнення мети у повсякденному житті;
- навчання, засноване на соціальних цілях, вимогах і цінностях [48, 160].

Мотивація до навчання у закладі вищої освіти багато в чому залежить від суб'єктивних й об'єктивних факторів, від умов вибору професійного шляху. Як показують дослідження, покликання до тієї або іншої професії формується тільки при її позитивному фарбуванні, значимості для особистості. Інакше кажучи, людина розглядає обирає їм професію з погляду своїх життєвих перспектив, де є місце й можливі досягнення, і труднощам у реалізації визначених ціннісних орієнтації й очікувань.

Спрямованість на одержання диплома про вище утворення може

сформуватися на основі прагнення або зайняти гідне місце в суспільстві, або одержати вище утворення, не маючи чіткої професійної орієнтації, або просто насолодитися студентським життям, спілкуванням з однолітками й т.п.

Мотивація до навчання може бути різною. Однак завжди можна виділити основний мотив, що займає домінуюче положення, що визначає загальну спрямованість навчальної діяльності, її місце в системі відносин і цінностей людини. Інші мотиви займають підлегле положення в їхній ієрархії, виконуючи функцію додаткових стимуляторів до навчання.

У період навчання нерідко змінюється й домінуючий мотив: будь-який інший мотив може стати основним, смислоутворюючим. Подібні явища становлять особливий інтерес, оскільки пов'язані з перебудовою навчальної діяльності, зміною відносини до неї й ін.

Ми бачимо, що позитивна мотивація до навчання, тобто успішного оволодіння професійними знаннями, навичками, вміннями відіграє велике значення та навіть компенсує недостатні здібності.

А. Гебос виділяє фактори (умови), що спонукають формування у студентів позитивні мотивації до навчання:

- усвідомлення близьких та кінцевих цілей навчання;
- усвідомлення теоретичної та практичної важливості знань, що засвоюються майбутніми професіоналами;
- емоційна форма викладання учбового матеріалу;
- демонстрація «перспективних ліній» у розвитку наукових понять;
- професійна спрямованість учбової діяльності;
- обирання завдань, що обумовлюють проблемні ситуації у структурі учбової діяльності;
- наявність допитливості та «пізнавального клімату» у навчальній групі [17].

П. Якобсон пропонує таку класифікацію мотивів навчальної діяльності:

1. Негативні мотиви: вони пов'язані з певними незручностями, що виникають внаслідок небажання вчитися (погрози батьків та інше). Такий

мотив необхідності потребує насилля над собою, та не сприяє формуванню професійної спрямованості.

2. Позитивні мотиви: пов'язані з позаучбовою ситуацією. Раніше це демонструвалося у притаманному почутті обов'язку перед суспільством (бути гарним громадянином, приносити користь державі). Така установка мала позитивний вплив на формування майбутнього професіоналу. До цієї ж групи відноситься й мотив, пов'язаний з вузькоособистим інтересом (студентів-заочників)

3. Мотиви, що пов'язані з процесом навчальної діяльності. Обумовлені стриманням задоволення від процесу придбання професійних знань та вмінь [80].

Таким чином, все сказане дає змогу зробити висновок, що основними складовими фактору навчальної діяльності є мотив особистого престижу, прагматичний та професійний мотив. У інших джерелах одні й теж складові за змістом мають різні назви.

Так як навчальна мотивація, як і будь-який інший її вид, системна і характеризується спрямованістю, стійкістю і динамічністю, то можна виділити фактори, які дозволяють впливати на внутрішньо-структурну динаміку мотиваційних структур, а отже, керувати їх перебудовою. До таких факторів належать: зняття оцінки та тимчасових обмежень; демократичний стиль спілкування; ситуація вибору; особистісна значимість; продуктивний, творчий вид роботи.

Основним фактором, що впливає на мотивацію до навчання студентів, на думку Н. Коваленко та ін., «є оволодіння знаннями, уміннями та навичками, які у подальшому сформують фундамент професійної діяльності. У студентів, зацікавлених науковою діяльністю, виявляються мотиви саморозвитку та досягнень. Саме вони змушують багато працювати, розв'язувати складні завдання, займатися самоосвітою, долати труднощі для досягнення найвищих результатів» [28, 45].

Отже, на основі аналізу наукових праць можна виділити такі групи

факторів, що впливають на розвиток мотивації до навчання студентів ЗВО:

- соціальні;
- спонукальні;
- освітні;
- організаційні;
- комунікативні;
- психологічні.

Соціальні фактори включають соціальний статус студентів їх сім'ї, батьків та їх вплив на професійний вибір студентів, засоби масової інформації, систему соціального партнерства, і т.д.

До спонукальних факторів відносимо ті, що впливають на розвиток мотивів професійної освіти: мотиви вибору та ставлення до професії, розуміння значущості набуття знань для подальшої професійної діяльності, інтерес до предметів, що вивчаються, бажання продовжити професійну освіту, епізодичне або стійке прагнення опанувати необхідними вміннями та навичками професійної діяльності, пізнати нове (тобто прагнення до розумової діяльності). У цю групу факторів входять і ціннісні орієнтації студентів, що визначають їх життєві устремління.

Освітні фактори – це уявлення, факти, закони, теорії та методи науки, тобто знання, що використовуються для здійснення професійної діяльності, що забезпечують її успішність. Визначаючи змістовну сторону навчальної діяльності ці фактори є необхідним елементом самого освітньо-виховного процесу ЗВО.

До організаційних факторів, що впливають на розвиток позитивної мотивації до навчання студентів належать форми, методи та прийоми роботи викладача зі студентами у навчальній та позанавчальній діяльності (методи модернізації педагогічної взаємодії, формування розвиваючого освітнього середовища, моделювання творчих процесів студентів, розвиток відносин у системі соціального партнерства).

Комунікативні – включають особливості міжособистісної взаємодії

студентів з викладачами, однолітками. Крім того, дана група включає особливості професійної педагогічної взаємодії викладачів зі студентами в навчальній та позанавчальній діяльності, якість якої безпосередньо впливає на розвиток позитивної мотивації до навчання студентів.

Психологічні фактори – це фактори, обумовлені віковими особливостями студентів, а також фактори особистого характеру: схильності, інтереси, здібності, особливості емоційно-вольової сфери, самооцінка тощо.

Таким чином, слід зробити висновок, що виділені фактори необхідні при організації виховно-освітнього процесу у ЗВО. Це дозволить підвищити ефективність діяльності викладачів, спрямованої на розвиток позитивної мотивації до навчання студентів.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Методика й організація проведення дослідження

Експериментальне дослідження проводилось на базі Запорізького національного університету. В дослідженні прийняли участь 30 студентів, які навчаються на III курсі факультету соціальної педагогіки та психології за освітньо-професійною програмою «Психологія». Студентів було поділено на дві групи:

1 група (експериментальна) – 15 студентів.

2 група (контрольна) – 15 студентів.

З метою визначення доцільності проведення тренінгу зі студентами експериментальне дослідження містило три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

На констатувальному етапі дослідження, для виявлення мотивації навчання у студентів нами були використані наступні методи дослідження: анкетування (автор Ю. Чебакова) [73, 186-190], методика вивчення мотивації навчання у вузі (Т. Ільїна) [57, 491]; опитувальник для оцінки мотивації до досягнення мети – успіху (Т. Елерсу) [76].

1) Анкетування проводиться в письмовій формі за розробленою дослідником анкетною.

Анкета складається з 13 питань та має варіанти відповідей до кожного питання.

Студентам пропонується відповісти на поставлені в анкеті питання, уважно прочитати варіанти відповідей, після чого вибрати ті з них, які найбільше відповідають їх думкам (Додаток А).

2) Методика «Вивчення мотивація навчання у вузі» (Т. Ільїна) має три

шкали:

«Отримання знання» (прагнення до отримання знань, допитливість) – максимум 12,6 балів;

«Оволодіння професією» (прагнення оволодіти професійними знаннями та сформуванню професійно важливих якостей) – максимум 10 балів;

«Отримання диплому» (прагнення отримати диплом при формальному засвоєнні знань, прагнення до пошуку обхідних шляхів при складанні іспитів та заліків) – максимум 10 балів.

Методика містить 50 тверджень з яких чотири твердження є нейтральними і в обробку не включаються. Студентам пропонується відмічати згоду «+» або незгоду «-» з запропонованими твердженнями. Відповіді обробляються за ключем.

Переважання мотивів за першими двома шкалами свідчить про адекватному виборі студентом професії і задоволеності нею.

3) Опитувальник для оцінки мотивації до досягнення мети – успіху (Т. Елерсу).

Мотивація досягнення – один з різновидів мотивації діяльності, пов'язана з потребою індивіда домагатися успіхів й уникати невдач.

Опитувальник містить 41 питання, на які треба відповісти «так» чи «ні». Бали підраховуються шляхом зіставлення варіантів відповідей випробуваного з варіантами відповідей ключа. Підсумовуються тільки збіги варіантів відповідей досліджуваного й ключа, що свідчать про наявність вимірюваної якості.

При інтерпретації результатів тестування можна орієнтуватися на наступну шкалу. Якщо випробуваний набрав не більше 10 балів, то його мотивація до успіху невисока. Якщо сума балів перебуває в інтервалі від 11 до 7 балів, то можна говорити про середню виразність мотивації на досягнення успіху. Сума балів випробуваного 22 і більше свідчить про високу мотивацію до досягнення успіху.

Другий етап дослідження (формувальний) передбачав розробку та проведення тренінгу з формування позитивної мотивації до навчання студентів

з експериментальною групою студентів.

Третій етап (контрольний) мав за мету проведення повторного діагностування студентів обох груп й узагальнення результатів.

Перейдемо до розробки тренінгу з формування позитивної мотивації до навчання студентів.

2.2. Розробка тренінгу з формування позитивної мотивації до навчання студентів

В ході аналізу літератури встановлено, що високомотивовані особистості схильні виявляти значні вольові зусилля у своїй діяльності (у т.ч. в навчальній практиці) і досягати значних результатів. Так, студент з належною мотивацією учіння схильний сумлінніше і наполегливіше працювати і, як правило, досягає помітних успіхів у своїй діяльності, аніж його низькомотивований однокурсник (Д. Мак-Клелланд, А. Маркова, Т. Матис, А. Орлов, Р. де Чармс).

Тренінг містить в собі чотири розділи: 1 розділ складається з десяти вправ; 2 розділ – з п'яти вправ; 3 розділ – з чотирьох вправ; 4 розділ – з восьми вправ. Кожна вправа розрахована на один день.

Мета тренінгу полягала у формуванні наступних видів, мотивів:

- пізнавальний (внутрішній, процесуально-змістовий);
- досягнення;
- саморозвитку;
- суспільно-значущий;
- соціальної ідентифікації.

Розвиток кожного з цих компонентів забезпечувався комплексом тренінгових вправ та ігор за такою структурою:

- а) вправи на розминку (невербальні завдання та вправи з психогімнастики);
- б) рольові ігри;

в) групові дискусії;

г) виконання тренінгових вправ з подальшим аналізом «результатів. Орієнтовна тематика тренінгових вправ і завдань: «Емоційне насичення», «Уникнення невдачі», «Придумай девіз», «Сформууй позитивний Я-образ», «Похвала», «Самовизначення», «Конкретність визнання», «Загальні й конкретні цілі» тощо.

Вправи мотиваційного тренінгу, спрямовано на розвиток мотивації досягнення та інтересу до діяльності. Особливо актуальним виконання даних вправ стає у випадках: коли суб'єкт втратив інтерес до діяльності (або відчутно знизилась зацікавленість); коли діяльність видається, не дуже привабливою; коли її суб'єктивний сенс зменшився..

Тренінгові вправи підвищують інтерес і прагнення до виконання роботи; організовують суб'єкта і його діяльність; розвивають здібності до самомотивування і самоспонування.

Тематика:

1. Сильні та слабкі сторони (переваги й недоліки).
2. Інтереси, потреби, мотиви, цілі (ваші чи інших).
3. Як боролися з труднощами і недоліками авторитетні люди та видатні особистості.
4. Як. удосконалювати свою професійну майстерність.
5. Що нового зробив, застосував, над чим працюєш.
6. Що надихає і спонукає до роботи,
7. Коли відчуваєш натхнення, піднесення, енергію?
8. Позитивні емоції у навчанні (спорті, професійній діяльності), і як їх створювати, здобути, досягти.
9. Хто для тебе є авторитетом, взірцем, і як він тебе, надихає. Чи достатньо використовуєш цей емоційний заряд (вплив авторитетної для тебе особистості).
10. У чому ти потребуєш допомоги вчителя (тренера).
11. Чи достатньо в тебе сили волі, для того щоб зробити ривок у своєму

розвитку? Чи готовий ти до змін?

12. Людина відчуває свою безпорадність. Що б ви запропонували?

Усі вправи супроводжувались невеликими доповідями та роз'ясненнями
(Додаток Б)

Розділ І. Учися спонукати себе та інших до діяльності.

Вправа 1. Активізуй увагу (30 хвилин) – спрямована на формування нового ставлення до діяльності, зроблення її цікавішою і привабливішою. Вправа складається з трьох завдань:

1. Уявіть якомога яскравіше, що ви досягли своєї мети, ваша мрія здійснилася – успіх, слава, багатство і щасливе життя нарешті стали реальністю. Створіть картинку приємного щасливого майбутнього.

2. «Намалюйте» в думках, як ви наполегливо (але із задоволенням) і багато працюєте задля вашої мети. Слід чимдуж виразно «прокрутити» картинку, де ви з величезною насолодою займаєтеся певною роботою (наприклад, навчанням чи професійною діяльністю). Часом це є досить складним, ви відчуваєте труднощі, але вам. цікаво, і ви прагнете подолати перешкоди і будь-що досягти своєї мети.

3. Спробуйте пов'язати ці дві картинки. Наприклад, як результат тривалої роботи і значних зусиль – успіх, щастя, багатство і слава. Намагайтесь поєднати їх у певній послідовності.

Вправа 2. Емоційне насичення (45 хвилин) – спрямована на формування відповідного позитивного ставлення до об'єктів діяльності.

Вправа складається з чотирьох завдань.

1. Випишіть 20 слів, які вам найбільше подобаються, які викликають позитивні емоції.

2. Запишіть 15-20 прикметників (епітетів), якими ви наділяєте ті предмети, що вам подобаються (наприклад, «чудовий», «прекрасний»).

3. Запишіть 10 складників (структурних компонентів або параметрів) предмета (об'єкта), до якого ви хочете сформувати інтерес.

4. Кожен складник предмета вашої діяльності (з десяти записаних)

насичуйте позитивними (приємними для вас) епітетами. Охарактеризуйте кожен елемент (структурний компонент) з позитивного боку.

Вправа 3. Ідентифікація з улюбленою твариною (40 хвилин) – спрямована на актуалізацію наполегливості, сили волі та підвищення мотивації досягнення.

Вправа складається з трьох завдань.

З найулюбленіших ваших тварин виберіть ту, котрій притаманні риси, які ви прагнете розвинути. Спробуйте ототожнитися, асоціюватися з твариною, яка буде наполегливо, незважаючи на труднощі і перешкоди, прямувати до своєї мети.

Побудьте в образі цієї тварини і намагайтеся долати в уяві труднощі щонайменше 5 хвилин, прагнучи досягти свого.

1. З якою твариною ви ототожнилися (асоціювалися)?
2. Які ситуації, пов'язані з досягненням мети, ви уявляли?
3. Що ви відчували, переживали в цей момент?

Вправа 4. Відкладення «на потім» (45 хвилин) – спрямована на формування поведінки, спрямованої на уникнення невдач.

Вправа має п'ять завдань:

1. Поміркуйте над тим, яким ви хотіли би себе бачити: достатньо здібним, але неорганізованим (тобто який боїться поразки і постійно відкладає справу на потім), чи недостатньо здібним, але наполегливим, організованим (який не боїться невдачі).

2. Поміркуйте, чи поразка (невдача) визначається саме відсутністю здібностей. Які інші фактори, на вашу думку, можуть визначити невдачу?

3. Запишіть позитивні моменти, пов'язані з невдачею (що дає вам невдача, чого навчає).

4. Поміркуйте і запишіть, що ви сказали б іншій людині, яка зазнала поразки і відчуває розчарування. Запишіть, як ви спробували би не лише втішити, а й надихнути людину на подальшу діяльність

5. Запишіть, що ви сказали б самому собі у хвилини невдачі і розчарування. Які слова змогли б не лише відновити втрачену душевну

рівновагу, а й спонукати на наполегливу діяльність для досягнення мети?

Вправа 5. Придумай девіз (50 хвилин) – спрямована на розвиток позитивного мислення відповідно до нових внутрішніх настанов і принципів.

Вправа має п'ять завдань:

1. Уявіть, що ви людина з високою мотивацією досягнення (прагнете сягати значних успіхів). Придумайте девіз (гасло), який би орієнтував, спонукав і надихав вас на досягнення певної мети. Девіз повинен подобатися вам, підштовхувати до подолання труднощів і проблем, налаштовувати на наполегливу роботу.

2. Доберіть кілька варіантів девізу, щоб згодом вибрати найкращий з них. Різноманітність девізів необхідна, також для того, щоб були відображені різні аспекти мотивації досягнення.

1-й варіант (на формування наполегливості й здатності долати труднощі та перешкоди).

2-й варіант (на формування цілеспрямованої, тобто систематичної роботи щодо досягнення мети).

3-й варіант (на розвиток упевненості в собі).

4-й варіант (на розвиток прагнення вдосконалювати, поліпшувати свою майстерність).

3. Зробіть табличку з написом свого девізу. Доберіть відповідний колір та малюнок-символ. Пристосуйте табличку на робочому столі (або стіні), щоб ви могли постійно її бачити.

4. Час від часу змінюйте деякі слова (для різноманітності, щоб уникати механічного сприймання). Певний ефект справляє і переформулювання девізу (і зміна малюнка-символу) зі збереженням змісту і спрямованості девізу. Придумайте чотири, варіанти девізу, виразіть цю ідею різними способами.

1-й варіант.

2-й варіант.

3-й варіант.

4-й варіант.

5. На окремому аркуші паперу напишіть оповідання на тему, пов'язану з вашим девізом. Спробуйте якомога яскравіше уявити ситуації, обставини, людей відповідно до девізу, та виразити своє ставлення і почуття.

Вправа 6. Сформуль позитивний Я-образ (60 хвилин) – спрямована на підвищення самооцінки і формування позитивного Я-образу.

Вправа складається з дев'яти завдань:

1. Поміркуйте і запишіть ваші позитивні риси, які допомагають вам у роботі (учінні) та в житті.

2. Згадайте і запишіть ваші минулі успіхи в будь-яких сферах діяльності. Поміркуйте, які ваші особливості (здібності) зумовили ці досягнення.

3. Поміркуйте (або порадьтеся з психологом) щодо перспектив, можливостей і методів розвитку деяких здібностей і навичок, важливих для вашої діяльності. Завжди є можливості для вдосконалення, а усвідомлення шляхів і методів розвитку дасть вам значний мотиваційний заряд.

4. Згадайте і запишіть позитивні висловлювання, схвалення на вашу адресу з боку друзів, батьків, учителів, керівників. Який мотиваційний вплив вони мали?

5. Виберіть людину з низькою самооцінкою, якій ви могли б допомогти набути позитивний Я-образ. Згадайте про її позитивні риси й особливості. Поміркуйте і запишіть, яким чином, використовуючи їх, можна було б підтримати, підбадьорити людину, яка розчарувалася у своїй діяльності, і допомогти сформувати у неї позитивний Я-образ.

6. Поміркуйте, як можна було б удосконалити ваші методи роботи, що можна було б змінити на краще, де є перспективи і можливості розвитку. Ви спроможні придумати багато нового, що може змінити не тільки вас, а й допомогти іншим (насамперед, це стосується вашої професійної діяльності). Усвідомлення перспектив, можливостей змінити на краще є не лише істотним мотиваційним фактором, а й підвищує у вас самооцінку і впливає на позитивність Я-образу.

7. Згадайте, які зрушення на краще у вашій діяльності мали місце за

останній період. Можливо, діяльність загалом і не була успішною, але у певних її компонентах завжди можна знайти позитивні зміни. Поміркуйте, як можна було б розвинути ці стримані успіхи.

8. Поміркуйте, як можна було б організувати вашу діяльність, щоб мати можливість фіксувати (бачити) й аналізувати навіть незначні зміни. Виділіть п'ять компонентів (напрямів), у яких ви плануєте розвиватися (удосконалюватися), і поміркуйте, як можна фіксувати майже непомітні, зміни (щоб відслідковувати, чи розвиваєтесь ви).

9. Випишіть усе хороше, що ви могли б сказати про себе. Поміркуйте і складіть текст (щось на зразок невеличкої промови чи тексту для самонавіювання), який допомагав би вам підтримувати позитивний Я-образ і спонукав би на досягнення майбутніх успіхів.

Вправа 7. Аналіз своїх виправдань (30 хвилин) – спрямована на вміння аналізувати свої виправдання у разі невдачі.

Вправа містить три завдання:

1. Намагайтесь пояснити (виправдатись), чому ви не виконали те, що задумали, чому не доклали достатніх зусиль для досягнення поставлених перед собою цілей.

Запишіть детально усі виправдання. Наприклад: «Я не працював над тим, тому що:

- 1) дуже багато справ;
- 2) недостатньо здібностей;
- 3) ніхто не допомагав».,

2. Проаналізуйте ваші виправдання. Поміркуйте:

- 1) чому саме такі виправдання ви використовуєте, а не інші?
- 2) це залежить від вас чи від «зовнішніх обставин (які вам не підконтрольні)?

3. Поміркуйте, до яких заходів слід вдаватися, щоб виправити становище.

Вправа 8. Оживлення приємних спогадів (35 хвилин) – спрямована на актуалізацію позитивних емоцій, пов'язаних із власною діяльністю й успіхами

в минулому; на спонукання до подальшої діяльності.

Вправа містить чотири завдання:

1. Згадайте той період свого життя, коли ви були захоплені діяльністю, коли досягнули успіхів, коли щось добре вдалося зробити (наприклад, коли з натхненням читали підручник чи обмірковували наукову проблему). Що саме і чому так легко давалося вам?

2. Виберіть якийсь епізод і спробуйте знову пережити його в деталях. Потім оживіть приємні спогади з інших епізодів. Які були почуття, враження? Який ефект від виконання вправи?

3. Спробуйте актуалізувати такі почуття зараз і захопитися чимось. Намагайтеся перенести ці почуття з минулого на теперішню діяльність (на діяльність, до якої ви прагнете розвинути інтерес). Спробуйте пов'язати минулі успіхи, похвалу на вашу адресу, натхнення (в минулому) з теперішньою діяльністю.

4. Аналіз. Запишіть свої враження, почуття, міркування. Оцініть ефективність вправи в балах. Якщо не дуже вдало виконали, не зуміли актуалізувати приємні почуття з минулого і перенести їх на теперішню діяльність, поміркують:

- що заважає вам відчувати схожі почуття тепер?

- як можна було б удосконалити цю вправу і пристосувати її до своїх психологічних особливостей?

Вправа 9. Похвала самому собі (30 хвилин) – спрямована на навчання схвалювати, підбадьорювати і надихати самого себе, оскільки це дуже допомагає в роботі.

Вправа містить три завдання:

1. Згадайте подію, коли ви досягли успіху, проявивши наполегливість, цілеспрямованість, кмітливість тощо. Згадайте емоційний стан (задоволення, піднесення), в якому перебували в ситуації успіху і перемоги.

2. Похваліть самого себе. Скажіть собі кілька приємних слів. Наприклад: «Молодець! Чудова робота! Так і далі тримати!»

3. Зобов'яжіть себе і надалі так працювати (наприклад, проявити наполегливість, цілеспрямованість тощо).

Вправа 10. Створи собі ситуацію успіху (50 хвилин) – спрямована на розвиток вміння створення собі ситуації успіху. Навіть невеликий успіх має значний спонукальний вплив, надихає на діяльність.

Вправа містить шість завдань:

1. Сплануйте досягти певної мети (або етапу її досягнення). Мету слід вибрати середньої складності, оскільки здобування легких цілей не переживається як успіх, а досягнення надто складних часто є неможливим. Якої мети ви хотіли б досягнути?

2. Докладіть усіх зусиль, щоб досягти бодай однієї мети або успішно виконати поставлені перед собою завдання. Чи досягли цієї конкретної мети? Які труднощі відчували?

3. Розбийте мету на ряд конкретних проміжних етапів і усвідомте важливість досягнення кожного з них. Ставте перед собою якомога більше конкретних (і реальних) цілей і прагніть досягти їх. Сформулюйте конкретні етапи досягнення мети.

4. Визначте кількісні показники, за якими ви могли б фіксувати навіть незначні позитивні зрушення у вашій справі. Це надасть вам азарту і додаткової спонукальної сили (як у спорті, де кількість набраних очок стимулює).

5. Похваліть самого себе за те, що досягли навіть незначного успіху («який я молодець!»). Позитивні емоції, пов'язані з досягненням успіхів, ніколи не завадять.

6. Відзначте себе за досягнення навіть незначного успіху, «нагородіть» себе чимось за цей успіх. Який приз чи винагороду ви собі приготували?

Розділ II. Визнання (оцінка успіхів)

Визнання результатів діяльності – це істотний мотиваційний фактор. Потреба у визнанні, схваленні (позитивній оцінці), згідно з А. Маслоу, належить до основних потреб особистості. Людина прагне до визнання і схвалення своїх успіхів та переваг. Отримуючи їх, індивід здатний надалі

докладати більше зусиль (більше працювати). Визнання відрізняється від схвалення тим, що акцент робиться на внесок, а не на дію чи спробу щось виконати.

Вправа 1. Визнавай (підкріплюй) результат діяльності, а не людину. (30 хвилин) – спрямована на вміння підкріплювати похвалою конкретну діяльність (поведінку), а не оцінювати людину загалом.

Вправа містить одно завдання:

1. Напишіть три-чотири приклади визнання конкретних дій і результатів діяльності (а не оцінки особистості в цілому). Усвідомте відмінності між цими видами схвалення.

Вправа 2. Конкретність визнання (30 хвилин) – спрямована на формування вміння конкретного визнання.

Вправа містить одно завдання:

1. Напишіть чотири визнання (схвалення) конкретних дій (вчинків) людини, використовуючи наступні складові: дії людини, результат її діяльності; що ви відчуваєте, яке враження це справило на вас; позитивний ефект від дії.

Вправа 3. Принцип «тут і тепер» (30 хвилин) – спрямована на те, щоб визнання виражати в теперішньому часі й описувати певні дії, результати (ефект) цих дій, почуття і враження стосовно теперішньої ситуації.

Вправа містить одно завдання:

1. Використовуючи принцип «тут і тепер» та схему ефективного визнання (конкретні дії або результат дій + ваші враження + позитивний ефект від цих дій), напишіть три приклади визнання, які ви змогли б застосувати до своїх дітей (учнів, підлеглих).

Вправа 4. Самовизначення (30 хвилин) – спрямована на розвиток вміння самостійно підтримувати свою мотивацію на належному рівні і спонукати себе до діяльності.

Вправа містить одно завдання:

1. Враховуючи принципи і правила, які використовувались для схвалення інших, поміркуйте, як ви схвалювали себе та визнавали б певні конкретні ре-

зультати дій і результати своєї діяльності.

Вправа 5. Розкривай сильні сторони інших людей (45 хвилин) – спрямована на формування вміння виявляти сильні сторони людини й адекватно доносити ці знання до її свідомості.

Вправа містить чотири завдання:

1. Відмітьте сильні сторони (здібності, позитивні риси характеру) вашого одногрупника і те, як вони допомагали йому у навчанні.

2. Поміркуйте і запишіть, як ваш одногрупник може найкращим чином (де саме і як) скористатися ними, щоб досягти успіху.

3. Поміркуйте і запишіть, що ви сказали б стосовно кожної із здібностей (сильних рис) вашого одногрупника, щоб підтримати його самоповагу, самооцінку і спонукати до дальшої діяльності.

4. Поміркуйте, запишіть і обговоріть з одногрупником, якими методами можна розвинути його здібності, які є до цього перспективи. Прагніть своїми словами підтримати в ньому самооцінку і надихнути на вдосконалення його сильних сторін. Запишіть, що ви сказали б своєму одногрупнику.

Розділ III. Робота над помилками – шлях і стимул до самовдосконалення.

Вправа 1. Невдача і помилка – це нормально (40 хвилин) – спрямована на формування вміння ретельно самоаналізувати недоліки; працювати над недоліками та слабкостями.

Вправа містить три завдання:

1. Проаналізуйте докладно свою невдачу. Поміркуйте і запишіть, яка користь від цієї невдачі, чому вона навчила вас, які висновки ви зробили зі своїх помилок.

2. Наведіть приклади з життя видатних людей (або з буття ваших знайомих), які, незважаючи на невдачі, продовжували йти до своєї мети і врешті-решт досягли її. Важливо не лише помітити помилки, а й опрацювати їх, тобто виконати певну кількість вправ на подолання недоліків.

3. Поміркуйте над причинами невдачі, помилками, яких ви припустилися. Що необхідно змінити у своїй роботі, щоб оптимізувати діяльність?

Вправа 2. Не бійтеся визнавати свої помилки (35 хвилин) – спрямована на вміння визнавати власні помилки.

Вправа містить два завдання:

1. Обговоріть дві свої помилки і два своїх недоліки, не страхаючись їх визнати, з розумними і компетентними людьми. Сприймайте поради критично, але деякими з них спробуйте скористатися. Запишіть, поради, якими ви спробуєте скористатися, та свої міркування і плани.

2. Чи вчитеся ви на своїх помилках?

Назвіть кілька своїх помилок та усвідомте, що ви змогли зрозуміти, чого вони вас навчили.

Чи ви їх повторювали?

Проаналізуйте, як ви працювали над своїми недоліками.

Наскільки ефективним є такий метод? Що можна змінити?

Вправа 3. Позитивне ставлення до помилок (45 хвилин) – спрямована на усвідомлення, що помилок і невдач не варто лякатися; над ними необхідно працювати, оскільки вони дуже корисні як матеріал для самовдосконалення і стимул до діяльності.

Вправа містить чотири завдання:

1. Поміркуйте і запишіть свої висловлювання, котрі виражали б позитивне ставлення до невдач і помилок та висвітлювали перспективу їх подолання. Ці вислови ви можете застосовувати для підтримання як своєї мотивації, так і мотивації інших людей

2. Ретельно проаналізуйте невдачу, якої ви зазнали нещодавно (або колись раніше). Поміркуйте над кожною помилкою, визначте, які ваші навички й здібності є недостатньо розвинутими і потребують вдосконалення. Поміркуйте над методами, до яких будете вдаватися, працюючи над розвитком певних навичок і здібностей.

3. Придумайте кілька девізів (для себе і для інших), які допомогли б вам реагувати на власні невдачі і помилки.

4. Ваш одногрупник невдало щось виконав, зазнав поразки, внаслідок

чого втратив віру в себе, розчарувався і не бажає надалі так інтенсивно, як раніше, займатися цим навчальним предметом. Що ви сказали б? Яким чином можна не лише заспокоїти людину, а й спонукати, надихнути її на роботу і досягнення успіхів у майбутньому?

Вправа 4. Як вказувати на помилки та недоліки (35 хвилин) – спрямована на формування вміння правильно вказувати на помилки та недоліки людині.

Вправа містить два завдання:

1. Виберіть кілька помилок вашого друга (знайомого), запишіть методи, прийоми і практичні завдання, які допомогли б йому позбавитися недоліків і не припускати помилок в майбутньому.

2. Вкажіть форми контролю (яким чином фіксувати навіть незначні зрушення на краще). Зверніть увагу на прогрес (нехай він буде зовсім мізерним) – це позитивно вплине на мотивацію до діяльності.

Така схема зворотного зв'язку (на відміну від звичайного виправлення помилок) має значний мотиваційний вплив на діяльність людини, спонукає працювати над своїми помилками і недоліками. Звичайно, дорослі не завжди мають змогу застосувати такий метод роботи, але час від часу (принаймні, в роботі над типовими помилками) цілком реально використовувати цей прийом.

Розділ IV. Тренінг розробки цілей (Як ставити перед собою цілі і досягати їх).

Вправа 1. Загальні й конкретні цілі (45 хвилин) – спрямована на вміння розрізняти загальна і конкретні цілі.

Вправа містить одно завдання і коротку розповідь:

Коротка розповідь про загальні і конкретні цілі, приклади.

1. Розбийте досягнення вашої мети на етапи (проміжні цілі).

Таким чином, особисті (конкретні) цілі допомагають досягнути значно кращих результатів, якщо вони відповідають таким критеріям:

Ви самостійно ставите їх.

Є особиста зацікавленість у їх досягненні.

Ви розробляєте конкретні етапи їх досягнення (щоб стало можливим

успішне просування до них малими кроками).

Ви встановлюєте часові обмеження (термін виконання окремих етапів).

Чітко встановлюєте конкретний результат.

Вправа 2. Ресурси, необхідні для реалізації вашого проекту (досягнення мети) (40 хвилин) – спрямована на усвідомлення що необхідно для досягнення вашої мети.

Вправа містить три завдання.

1. Дайте відповіді на такі запитання:

Хто буде (або може) вам допомагати чи сприяти у здійсненні ваших планів?

Залучення яких людей, фінансів, обладнання й інших ресурсів передбачається чи є бажаним.

2. З'ясуйте ваші можливості.

Дайте відповіді на запитання щодо наявності можливостей досягнення мети:

а) здібності, знання, навички, досвід;

б) обставини, люди, котрі схильні вам допомогти.

3. Які додаткові ресурси можна залучити? Проаналізуйте інші можливості досягнення мети. Пам'ятайте, що завжди є кілька способів, і, можливо, той, до якого ми часто вдаємося, далеко не самий оптимальний (хоча і звичний).

Вправа 3. Самостійна розробка засобів досягнення цілей (35 хвилин) – спрямована на формування вміння самостійно шукати і розробляти свої засоби і методи.

Вправа містить одно завдання:

1. Проаналізуйте ефективність методів, які використовуєте. Поміркуйте над новими засобами досягнення мети

Вправа 4. Розпиши перспективи, пов'язані з досягненням мети (40 хвилин).

Вправа містить одно завдання:

1. Поміркуйте і запишіть відповіді на такі запитання.

- а) Що обіцяє вам у майбутньому досягнення цих цілей?
 - б) Заради чого варто докласти певних зусиль і долати труднощі?
 - в) Які можуть бути віддалені результати досягнення цілей?
 - г) Проаналізуйте прямі та побічні результати і наслідки діяльності.
- Час від часу перечитуйте це, доповнюючи список своїх перспектив.

Вправа 5. Аналіз перешкод і можливих труднощів на шляху досягнення мети (40 хвилин).

Вправа містить одно завдання:

1. Поміркуйте і напишіть, які можливі перешкоди і труднощі (об'єктивні й суб'єктивні) можуть завадити вам досягти поставленої мети.

Суб'єктивні. Інерція, труднощі в організації роботи, складність розпочати нову справу і здійснити перші кроки. Нелегко подолати стереотипи, інерцію та взятися за нову справу. Але ви повинні примусити себе діяти. Розпочинайте працювати, дайте собі слово, що ви завтра (чи післязавтра) попрацюєте над цим. В жодному разі не відкладайте цю важливу для вас справу «на потім».

Об'єктивні. Ви можете посылатися на брак часу, але це не зовсім доречне самовиправдовування, адже годину часу завжди можна знайти. Навколишні також можуть заважати, не схвалювати, а часом навіть схильні чинити опір здійсненню ваших планів. Але це вас не повинно лякати. Розпочинаючи нову справу, мусите пройти через певні випробування, труднощі; ви в змозі вистояти і перемогти.

Вправа 6. Коли мети не досягнуто (35 хвилин) спрямована на зміцнення вміння ретельно аналізувати причини невдачі.

Вправа містить одно завдання:

1. Відповісти на питання.

а) Чи справді ваші цілі настільки важливі для вас? Цілі, в досягненні яких не дуже зацікавлені, як правило не досягаються. Чи зберігають ваші цілі актуальність? Інколи виникнення нових обставин може зробити деякі ваші цілі застарілими.

б) Наскільки реальні ваші цілі? Часто трапляється, що люди

встановлюють цілі, котрих майже неможливо досягти, а потім дивуються своїм невдачам.

в) Чи вклали ви у досягнення мети достатньо сил? Досить часто цілі не досягаються тому, що людина не доклала відповідних зусиль для їх досягнення (або не схильна долати труднощі й перешкоди).

г) Чи не зарано ви здалися? В багатьох випадках люди здаються занадто рано, не здатні долати труднощі.

д) Чи достатньою мірою ви залучали до справи оточуючих (друзів, родичів, колег, спеціалістів). Без допомоги і підтримки будь-який проект приречений на невдачу. Встановлення зв'язків з оточуючими сприяє просуванню справи.

Вправа 7. Регламентация в часі (встановлення терміну виконання проекту, досягнення мети) (45 хвилин) – спрямована на розвиток вміння раціонально використовувати час.

Вправа містить два завдання:

1. Проаналізуйте, подавши відповіді на такі запитання.

а) Наскільки продуктивно, раціонально ви використовуєте час, наскільки корисними були справи, якими ви сьогодні займалися?

б) Як можна було б ефективніше працювати, більш раціонально використовувати час?

Встановивши цілі й конкретизувавши їх, слід вказати темп просування, термін досягнення як кінцевого результату, так і окремих етапів. Це істотно сприятиме організації вашої роботи. Наприклад, ви можете запланувати опрацьовувати щомісяця по одному розділу книги. Це дасть можливість слідкувати за своїми успіхами й поступово просуватися до мети.

2. Розпишіть термін виконання кожної проміжної цілі (етапу)

Вправа 8. Самоконтроль (35 хвилин) – спрямована на формування вміння проводити самоконтроль.

Вправа містить одно завдання:

1. Поміркуйте і запишіть спосіб (форму) самоконтролю своєї діяльності.

На третьому етапі нами було застосовано повторне діагностування у обох групах. Це необхідно нам для з'ясування, чи відбулися будь-які зміни у мотивації навчання студентів після проведених тренінгових занять.

2.3. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження

На констатувальному етапі за результатами анкетування студентів були отримані наступні результати.

На питання «Ви вирішили отримати освіту у закладі вищої освіти, щоб»:

– стати висококваліфікованим спеціалістом: позитивно відповіли 33,3% студентів КГ та 26,7% студентів ЕГ;

– отримати диплом: позитивно відповіли 33,3% студентів КГ та 40,0% студентів ЕГ;

– здобути глибокі та міцні знання: 20,0% досліджуваних КГ та 13,3% студентів ЕГ;

– добитись поваги близьких людей чи друзів: 6,7% студентів ЕГ;

– добитись схвалення батьків: по 6,7% студентів КГ та КГ;

– отримати інтелектуальне задоволення: 6,7% студентів КГ та 13,3% студентів ЕГ.

Результати показують практично рівне співвідношення студентів, які прийшли отримати знання у ЗВО та студентами яким потрібен лише сам диплом. Решта студентів прийшли на навчання через бажання пожити студентським життям, пожити інтелектуальним життям або щоб зробити приємне батькам.

На питання «Що вплинуло на вибір Вами спеціальності, на якій Ви навчаєтесь» були отримані наступні відповіді:

– вибір стався випадково – 33,3% студентів КГ та 46,7% студентів ЕГ;

– поради друзів і знайомих – по 6,7% у студентів контрольної та експериментальної груп;

- засоби масової інформації – 13,3% студентів КГ та 6,7% студентів ЕГ
- престижність даної професії в суспільстві – 13,3% студентів КГ та 20,0% студентів ЕГ;
- інтерес до змісту спеціальності – 13,3% студентів КГ та 6,7% студентів ЕГ;
- хороші шанси знайти роботу після закінчення: 20,0% студентів КГ та 13,3% студентів ЕГ.

Таким чином, з результатів анкетування щодо вибору професії можна зробити висновок, що лише 46,6% студентів контрольної групи та 40,0% студентів експериментальної зробили усвідомлений вибір своєї майбутньої професії, у 33,3% досліджуваних контрольної групи та у 46,7% студентів експериментальної групи вибір стався випадково, а на вибір 20,0% студентів контрольної групи та 13,3% студентів експериментальної групи вплинули поради друзів, засоби масової інформації тощо.

Наступне питання «Чи задоволені Ви обраною спеціальністю?» показало такі результати:

- повністю задоволений – 33,3% у КГ та 26,7% у ЕГ;
- задоволений, але не повністю – по 26,7% у студентів контрольної та експериментальної груп;
- незадоволений – 6,7% студентів КГ та 13,3% студентів ЕГ;
- із задоволенням би її змінив – 20,0% у КГ та 13,3% у ЕГ;
- не знаю – 13,3% студентів КГ та 20,0% студентів ЕГ.

Таким чином, обраною спеціальністю повністю, або частково задоволені 60% студентів КГ та 53,4% студентів ЕГ, по 26,7% студентів КГ та ЕГ абсолютно незадоволені своїм вибором спеціальності й з радістю поміняли б її на іншу, а 13,3% студентів КГ та 20,0% студентів ЕГ, навчаючись на III курсі й досі не вирішили для себе чи подобається їм їхня спеціальність.

На питання «Назвіть, які з дисциплін, що вивчаєте Вам» отримано:

- подобаються усі дисципліни – 13,3% студентів КГ та 6,7% студентів ЕГ;
- подобаються лише спеціальні дисципліни за обраним фахом – 40,0%

досліджуваних КГ та 33,3% студентів ЕГ;

- подобаються усі дисципліни психолого-педагогічного напрямку – по 13,3% у студентів контрольної та експериментальної груп.

- не подобаються усі дисципліни – по 6,7% у студентів контрольної та експериментальної груп;

- не подобаються усі спеціальні дисципліни – 6,7% студентів КГ та 13,3% студентів ЕГ;

- не подобаються усі дисципліни психолого-педагогічного напрямку – 20,0% досліджуваних КГ та 26,7% студентів ЕГ.

Таким чином, мотиви навчання характеризуються комплексним характером. У них поєднується інтерес до самого змісту навчального процесу, до його пізнавальних результатів, до необхідності регулярно виконувати навчальні завдання, до попередження негативних наслідків їх невиконання, зниження престижу у студентському колективі, у родині, розуміння значення навчання для отримання вищої освіти і, зокрема, оволодіння певною спеціальністю тощо [59].

Дослідження мотивації навчання студентів здійснювалось за допомогою методики вивчення мотивації навчання у вузі (Т. Ільїна). Одержані дані по експериментальній групі студентів наведені в таблиці 2.1.

За отриманими даними у експериментальній групі студентів встановлено, що мотив «отримання знань» переважає у трьох студентів (20,0%), перевага мотивації «оволодіння професією» спостерігається у сьомі студентів (46,7%); мотивація «отримання диплому» переважає у п'ятьох респондентів (33,3%).

Середні бали за шкалою не великі:

- мотивація «отримання знань» – середній бал 5,48 (при максимальному балі 12,6);

- мотивація «оволодіння професією» – середній бал 5,2 (при максимальному балі 10);

- мотивація «отримання диплому» – середній бал 5,6 (при максимальному балі 10).

Таблиця 2.1

Розподіл балів за методикою вивчення мотивації навчання у вузі (Т. Ільїна)
в експериментальній групі на констатувальному етапі

Шкали Студенти	Отримання знань	Оволодіння професією	Отримання диплому
1	7,2	8	6
2	11,4	6	4
3	3	2	6,5
4	4,2	4	7
5	5,4	7	4
6	6,6	3	4
7	4,2	6	5,5
8	8,4	8	3,5
9	4,2	1	8,5
10	2,4	8	6
11	6	7	4
12	8,4	4	6
13	2,4	7	6,5
14	4,2	4	7
15	4,2	3	5,5
Середній бал	5,48	5,2	5,6

По контрольній групі студентів нами були отримані наступні результати (таблиця 2.2).

За отриманими даними у контрольній групі студентів встановлено, що у трьох досліджуваних (20,0%) переважає мотивація «отримання знань»; перевага мотивації «оволодіння професією» спостерігається у шістьох респондентів (40,0%); перевага мотивації «отримання диплому» спостерігається у шести студентів (40,0%). Як бачимо, у контрольній групі переважають мотивації «оволодіння професією» та «отримання диплому» (по 40,0%).

Розподіл балів за методикою вивчення мотивації навчання у вузі (Т. Ільїна)
в контрольній групі на констатувальному етапі

Шкали Студенти	Отримання знань	Оволодіння професією	Отримання диплому
1	5	7	5,5
2	3,6	3	6
3	5,4	6	7,5
4	6,6	8	4
5	9	6	3,5
6	8,4	4	8
7	3	3	6
8	4,2	1	6,5
9	11,4	7	6
10	6	8	6
11	5,4	5	4
12	2,4	4	7,5
13	3,6	7	4
14	7,8	8	5,5
15	6	4	6
Середній бал	5,85	5,4	5,73

Середні бали за шкалою не дуже великі

– мотивація «отримання знань» – середній бал 5,85 (при максимальному балі 12,6);

– мотивація «оволодіння професією» – середній бал 5,4 (при максимальному балі 10);

– мотивація «отримання диплому» – середній бал 5,73 (при максимальному балі 10).

Отже, можна сказати, що студенти з контрольної та експериментальної групи приділяють недостатньо уваги мотиваціям навчання у вищому навчальному закладі.

Результати діагностування студентів контрольної та експериментальної груп представлені графічно на рисунку 2.1.

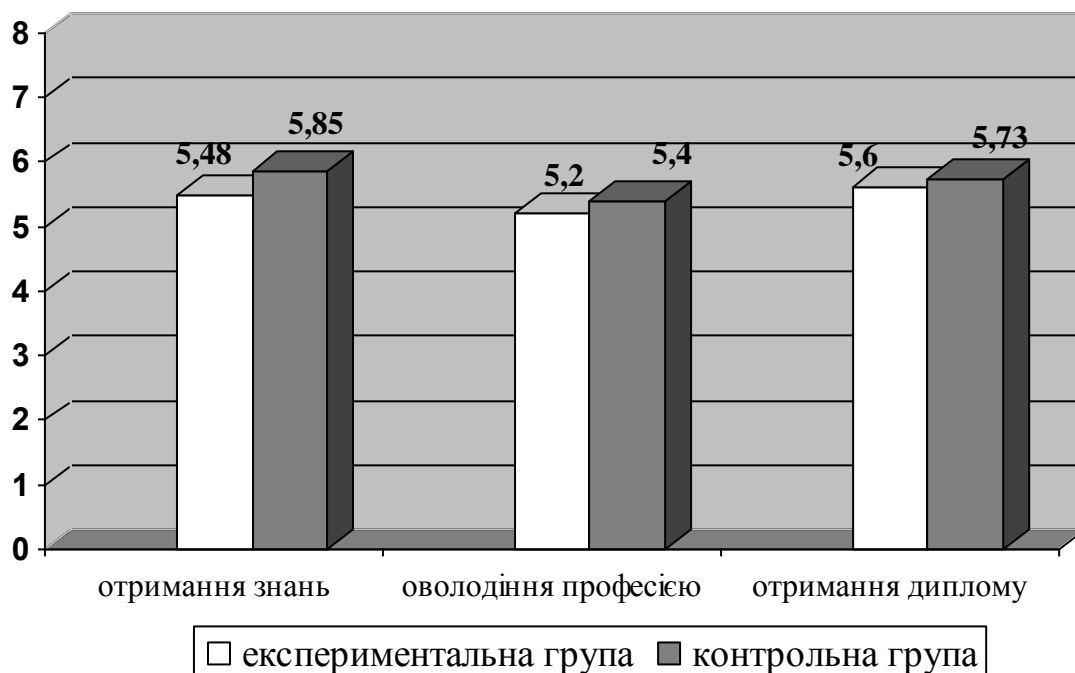


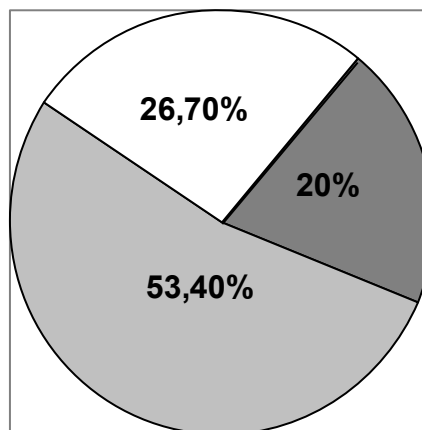
Рис. 2.1. Розподіл балів за методикою вивчення мотивації навчання у вузі (Т. Ільїна) в експериментальній та контрольній групах на констатувальному етапі

Отже, як у експериментальній так і у контрольній групі досліджуваних студентів домінує середній рівень мотивації навчання.

З метою виявлення ступеня вираженості такої риси характеру у студентів, як прагнення досягти успіху було використано опитувальник для оцінки мотивації до досягнення мети – успіху (Т. Елерсом).

У експериментальній групі досліджуваних були отримані наступні результати:

- низька мотивація до досягнення успіху (не більше 10 балів) – у трьох студентів (20,0%);
- середня мотивація до досягнення успіху (від 11 балів до 21 бали) – у восьми студентів (53,4%);
- висока мотивація до досягнення успіху (від 22 балів) – у чотирьох студентів (26,7%) (рис. 2.2.).



■ низька мотивація □ середня мотивація □ висока мотивація

Рис. 2.2. Показники мотивації до досягнення успіху в експериментальній групі досліджуваних на констатувальному етапі

Отже, як бачимо, в експериментальній групі досліджуваних студентів більш ніж у половини студентів переважає середня мотивація до досягнення успіху. Ці студенти не сильно прагнуть до досягнення позитивних результатів, не проявляють активність та ініціативність, гальмують свою діяльність, зустрівши перешкоди, не намагаються подолати негаразди. При цьому продуктивність їх дій і ступінь активності у навчанні залежить від зовнішніх впливів (оцінок викладачів та ін.), не орієнтовані на більш внутрішньо аргументовані цілі - підвищення компетенції, засвоєння спеціальних знань та навичок тощо.

У контрольній групі досліджуваних результати діагностування мотивації до успіху були наступні:

- низька мотивація до досягнення успіху (не більше 10 балів) – у чотирьох респондентів (26,7%);
- середня мотивація до досягнення успіху (від 11 балів до 21 бали) – у дев'яти студентів (60,0%);
- висока мотивація до досягнення успіху (від 22 балів) – у двох респондентів (13,3%) (рис. 2.3.).



Рис. 2.3. Результати мотивації до досягнення успіху у контрольній групі досліджуваних на констатувальному етапі

Отже, розбіжності в показниках у експериментальній і контрольній групах досліджуваних невеликі: низька мотивація до досягнення успіху – 20,0% і 26,7%; середня мотивація до досягнення успіху – 53,4% і 60,0%; висока мотивація до досягнення успіху – 26,7% і 13,3%. Як бачимо у обох групах домінує середній рівень мотивації (рис. 2.4.).

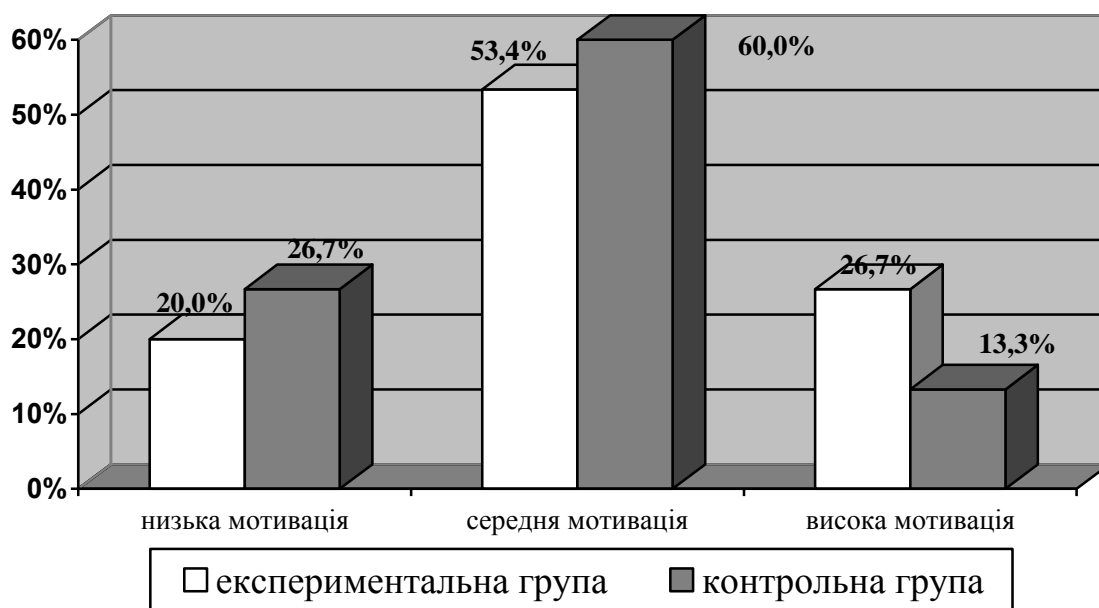


Рис. 2.4. Рівні мотивації до досягнення успіху у експериментальній і контрольній групах студентів на констатувальному етапі

Більшість студентів як з експериментальної групи (73,4%) так і з контрольної (86,7%) прагнуть лише до поваги з боку однокурсників, одержанню переваг при працевлаштуванні, більшість з них змушені учитися в даному ЗВО, тому що не вирішили перейти в інший, вони бояться виявитися в числі відстаючих, вважають, що від їх знань залежить рівень матеріальної забезпеченості в майбутньому.

На другому (формульованому) етапі дослідження в ЕГ було проведено мотиваційний тренінг формування позитивної мотивації до навчання студентів.

Після проведення формульованого етапу при повторному діагностуванні за методикою вивчення мотивація навчання у вузі (Т. Ільїна) одержані наступні результати (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3

Розподіл балів за методикою вивчення мотивації навчання у вузі (Т. Ільїна)
в експериментальній групі на контрольному етапі

Шкали Студенти	Отримання знань	Оволодіння професією	Отримання диплому
1	8,4	8	6
2	11,4	7	5
3	8,4	6	5
4	4,2	7	6
5	6,6	6	4
6	6,6	5	7,5
7	4,2	7	6
8	8,4	8	5
9	4,2	3	8,5
10	5,4	8	5
11	6,6	7	5,5
12	8,4	4	6
13	6,6	8	7,5
14	6	4	7
15	4,2	5	6
Середній бал	6,64	6,06	6

Як бачимо показники мотивації навчання у експериментальній групі студентів змінилися: мотив «отримання знань» переважає у трьох студентів (20,0%), перевага мотивації «оволодіння професією» спостерігається у восьми студентів (53,4%); мотивація «отримання диплому» переважає у чотирьох респондентів (26,6%).

Середні бали за шкалами після проведення тренінгу змінилися (рис. 2.5.):

- мотивація «отримання знань»: середній бал 6,64 (попередній бал 5,48);
- мотивація «оволодіння професією»: середній бал 6,06 (попередній бал 5,2);
- мотивація «отримання диплому»: середній бал 6 (попередній бал 5,25).

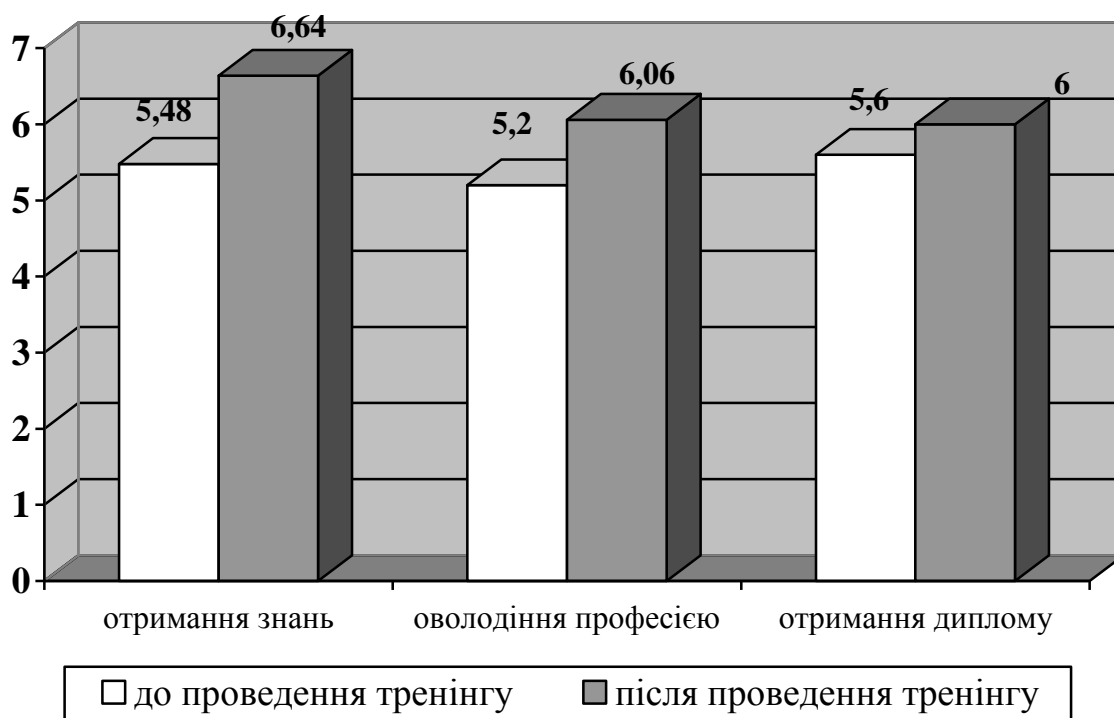


Рис. 2.5. Середні показники мотивації навчання до і після проведення тренінгу у експериментальній групі

Отже, як бачимо у експериментальній групі досліджуваних середні бали за всіма трьома шкалами збільшилися. Найбільші зміни торкнулися мотивації «отримання знань» (збільшення на 1,16 бали) та мотивації «оволодіння професією» (збільшення на 0,86 бали). Мотивація «отримання диплому» збільшилася лише на 0,4 бали.

По контрольній групі студентів нами були отримані наступні результати (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл балів за методикою вивчення мотивації навчання у вузі (Т. Ільїна)
в контрольній групі на контрольному етапі

Шкали Студенти	Отримання знань	Оволодіння професією	Отримання диплому
	бали	бали	бали
1	5	7	5
2	3,6	5	5,5
3	6,6	6	7,5
4	8,4	8	4
5	7,8	6	3,5
6	6	4	8
7	5	4	6,5
8	4,2	3	5,5
9	9	7	6
10	6	8	7,5
11	5,4	5	4
12	5	4	7,5
13	3,6	7	5
14	6,6	8	5,5
15	6	3	7,5
Середній бал	5,88	5,66	5,9

За отриманими даними у контрольній групі студентів встановлено, що у двох досліджуваних (13,3%) переважає мотивація «отримання знань»; перевага мотивації «оволодіння професією» спостерігається у шістьох респондентів (40,0%); перевага мотивації «отримання диплому» спостерігається у семи студентів (46,7%). Як бачимо, у КГ переважає мотивація «отримання диплому».

Середні бали за шкалами майже не змінилися (рис. 2.6.):

- мотивація «отримання знань» – середній бал 5,88 (попередній бал 5,85);
- мотивація «оволодіння професією» – середній бал 5,66 (попередній

бал 5,4);

– мотивація «отримання диплому» – середній бал 5,9 (попередній бал 5,73).

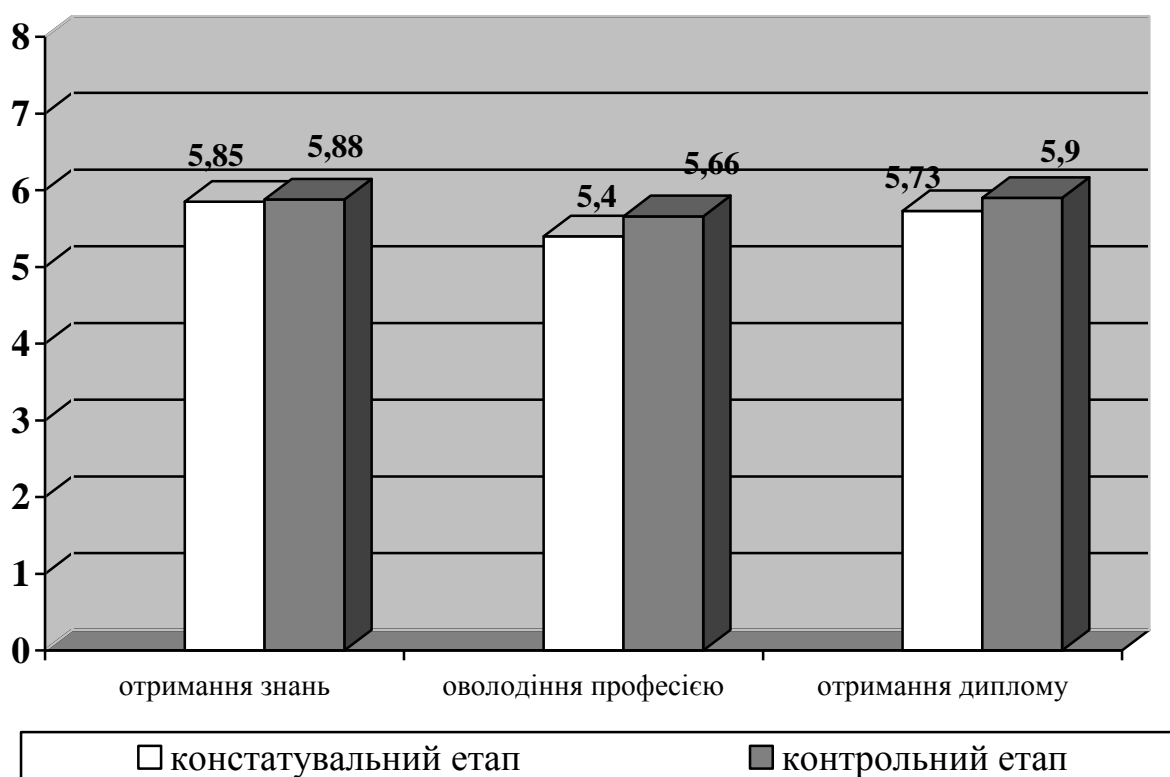


Рис. 2.6. Середні показники мотивації навчання на констатувальному та контрольному етапах у контрольній групі

Отже, після повторного діагностування контрольної групи досліджуваних студентів ми бачимо, що показники майже не змінилися.

Для повторного виявлення ступеня вираженості такої риси характеру у студентів, як прагнення досягти успіху було використано опитувальник для оцінки мотивації до досягнення мети – успіху (Т. Елерсом).

У експериментальній групі студентів при повторному діагностуванні були отримані наступні результати:

- низька мотивація до досягнення успіху – у одного студента (6,7%);
- середня мотивація до досягнення успіху – у шести студентів (40,0%);
- висока мотивація до досягнення успіху – у восьми студентів (53,3%)

(рис. 2.7.).

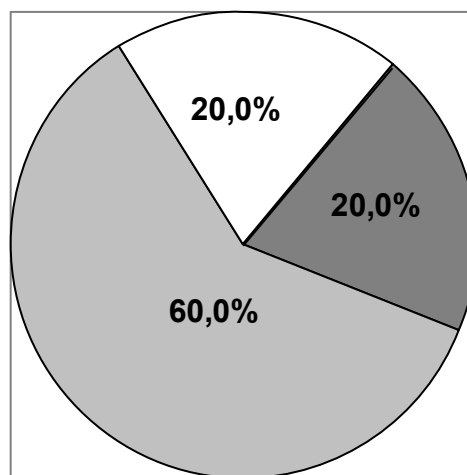


Рис. 2.7. Показники мотивації до досягнення успіху в експериментальній групі на контрольному етапі

Як бачимо, більшість студентів з експериментальної групи (8 осіб) показали високу мотивацію до досягнення успіху. При сильній мотивації до успіху надії на успіх звичайно скромніше. Студенти з високою мотивацією до досягнення успіху прагнуть до поліпшення існуючих або одержанню унікальних результатів своєї діяльності, орієнтуючись на досягнення певних цілей. Емоційний зміст цієї потреби проявляється в позитивних почуттях, що представляють собою реакцію, з одного боку, на виявлення неузгодженості між рівнем минулого й сьогодення виконання тієї або іншої справи й, з іншого боку, на усунення такої неузгодженості. У цьому проявляється стимулюючий аспект задоволення розглянутої потреби.

У контрольній групі досліджуваних студентів результати повторного діагностування мотивації до успіху були наступні:

- низька мотивація до досягнення успіху виявлена у трьох респондентів (20,0%);
 - середня мотивація до досягнення успіху – у дев'яти студентів (60,0%);
 - висока мотивація до досягнення успіху – у трьох респондентів (20,0%)
- (рис. 2.8.).



■ низька мотивація □ середня мотивація □ висока мотивація

Рис. 2.8. Показники мотивації до досягнення успіху в контрольній групі на контрольному етапі

Отже, показники при повторному діагностуванні у контрольній групі студентів майже не змінилися.

Таким чином, розбіжність в показниках в експериментальній та контрольній групах студентів збільшилася: низька мотивація до досягнення успіху – 6,7% в експериментальній групі і 20,0% в контрольній групі; середня мотивація до досягнення успіху – 40,0% в експериментальній групі і 60,0% в контрольній групі; висока мотивація до досягнення успіху – 53,3% в експериментальній групі і 20,0% в контрольній групі. Як бачимо у експериментальній групі переважає високий рівень мотивації до досягнення успіху; у контрольній групі, як і при першому діагностуванні домінує середній рівень мотивації (рис. 2.9.).

Отже, у результаті проведеного нами дослідження було виявлено, що у експериментальній групі досліджуваних після проведення тренінгової програми збільшилися середні показники мотивацій «отримання знань» і «оволодіння професією. За результатами діагностування мотивації до досягнення успіху – збільшилася кількість студентів з високим рівнем мотивації (з 26,7% до 53,3%), низький рівень мотивації було виявлено лише у одного студента (6,7%).

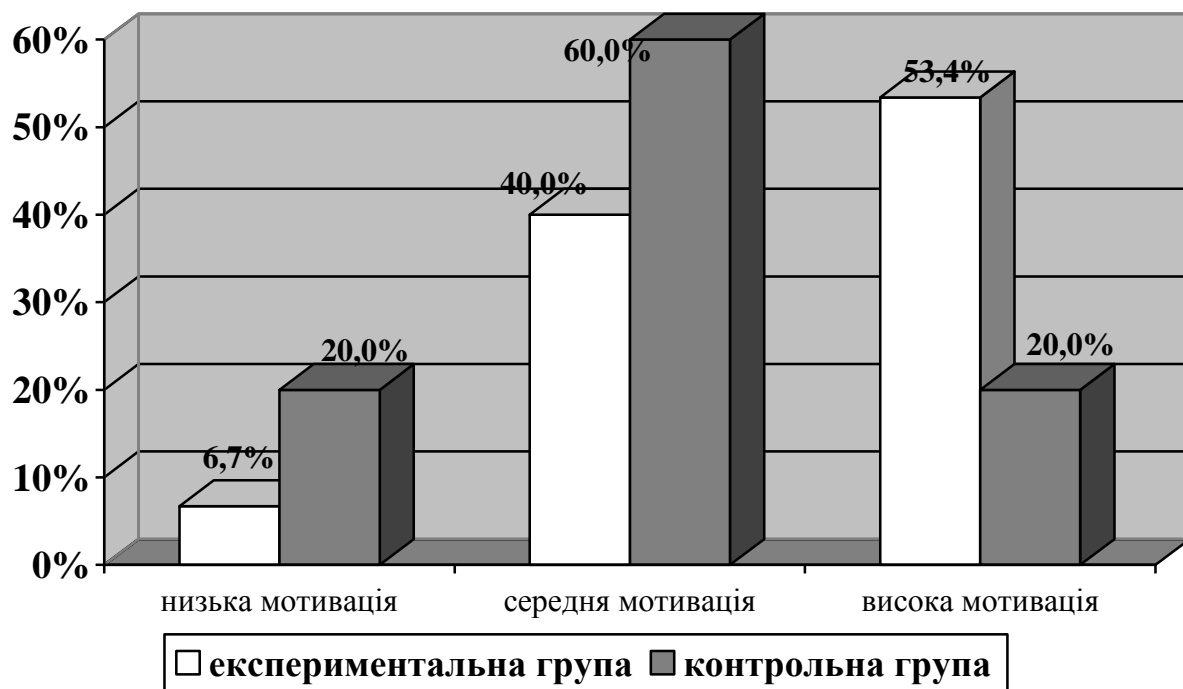


Рис. 2.9. Рівні мотивації до досягнення успіху у експериментальній і контрольній групах студентів на контрольному етапі

У контрольній групі студентів показники мотивацій «отримання знань», «оволодіння професією» та «отримання диплому» майже не змінилися. Рівні мотивації до досягнення успіху у контрольній групі теж майже не змінилися.

Отже, після проведення тренінгу в експериментальній групі було встановлено, що мотивація до навчальної діяльності студентів експериментальної групи суттєво підвищилася.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження було спрямовано на розв'язання проблеми формування мотивації до навчальної діяльності у студентів закладу вищої освіти.

Розглянувши основні теорії мотивації, було встановлено, що мотив – це внутрішній спонукальний стимул поведінки особистості, що зумовлює дії індивіда згідно того чи іншого плану дій. Мотиви враховують як внутрішні потреби особистості, так і зовнішні умови задоволення цих умов, являючи собою динамічну систему з первинних і вторинних форм досягнення мети діяльності. Мотивація ж – це сукупність стійких мотивів, що створюють певну ієрархію й обумовлюють той чи інший хід процесу діяльності людини. Мотивація має яскраво виражений двоїстий характер, маючи відношення як до біологічних, так і соціальних потреб, до негативного та позитивного емоційного тла діяльності, врахування внутрішніх стимулів поведінки та зовнішніх підстав досягнення поставленої мети.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми мотивації виявив, що мотивація є визначальним фактором активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів, а отже й успішності професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації. Забезпечення мотиваційної основи навчального процесу є актуальним педагогічним завданням.

Навчальна мотивація складається з оцінки студентами різних аспектів навчального процесу, його змісту, форм, способів організації з погляду їх особистих індивідуальних потреб і цілей, які можуть співпадати або не співпадати з метою навчання. Важливе значення має якісний склад сукупності мотивів навчання: мотиви навчальної діяльності містять в собі два стимулюючі елементи, де з одного боку діє прагнення досягти успіху, а з іншого – страх перед невдалими результатами навчання. На цій основі були виділені два типи мотивації – мотивації успіху (досягнення) та мотивації побоювання невдачі.

Мотивація є найважливішим компонентом в навчальній діяльності, оскільки мотиви додають їй значення, впливають на формування загального ставлення до кінцевої мети навчання у закладі вищої освіти, тобто на професійну спрямованість, яка визначається як інтерес до професії і схильність займатися нею.

Основними мотивами, що обумовлюють вступ до закладу вищої освіти виступають: бажання знаходяться у колі студентської молоді; велике суспільне значення професії і широке її застосування; збіг професії з інтересами та творчими можливостями особистості.

Експериментальна робота складалася з трьох етапів. Констатувальний етап був спрямований на виявлення початкового рівня мотивації до навчальної діяльності у студентів. На формувальному етапі дослідження було розроблено та проведено в експериментальній групі студентів тренінг. Контрольний етап мав за мету проведення повторного діагностування студентів обох груп й узагальнення результатів.

Проведене в ході констатувального етапу дослідження не виявило суттєвих відмінностей між експериментальною і контрольною групами: у студентів обох груп переважає середній рівень мотивації навчання та мотивації до досягнення успіху.

Унаслідок експерименту встановлено, що впровадження тренінгу з формування мотивації до навчальної діяльності у студентів закладу вищої освіти сприяло підвищенню рівня мотивації студентів експериментальної групи. В експериментальній групі на відміну від контрольної, підвищилися середні бали за шкалами «отримання знань» та «оволодіння професією» та суттєво зменшилась (з 20,0% до 6,7%) кількість студентів з низьким рівнем мотивації до досягнення успіху; натомість збільшилась з високим рівнем мотивація до досягнення успіху (з 26,7% до 53,3%), що свідчить про ефективність розробленого тренінгу.

Таким чином мета дослідження досягнута, завдання виконані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева М. І. Мотиви навчання учнів : посібник для вчителів. Київ : Радянська школа, 1974. 132 с.
2. Алексеев В. А. Развитие самосознания на рубеже подросткового и юношеского возраста : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Москва, 1985. 20 с.
3. Аминов Е Л. Диагностика педагогических способностей. Москва : Изд-во «Ин-т практ. психол.»; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. 138 с.
4. Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста. *Современные психологические проблемы высшей школы*. 1974. Вып. 2. С. 23-29.
5. Арістова Н. О. Формування мотивації вивчення іноземної мови у студентів вищих навчальних закладів : монографія. Київ : ТОВ «ГЛІФМЕДІЯ», 2015. 240 с.
6. Асеев В. Г. Проблема мотивации и личности. *Теоретические проблемы психологии личности*. Москва, 1974. С. 122-126.
7. Белей М. Д. Ціннісно-мотиваційні особливості професійного становлення в умовах сучасного ВНЗ. *Філософія, соціологія, психологія*. 2011. № 16 (1). С. 12-23. URL: https://divovo.in.ua/pars_docs/refs/6/5749/5749.pdf.
8. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков. Москва : Наука, 1972. 155 с.
9. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды. Москва : Международная педагогическая академия, 1995. 212 с.
10. Бордовская Н. В., Реан А. А. Педагогика. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 304 с.
11. Бурмас Н., Бойко Л., Бекус І., Кирилів М. Дослідження навчальної мотивації у студентів першого курсу Тернопільського державного медичного університету імені І. Я. Горбачевського. *Медична освіта*. 2016.

- № 4. С. 31-33. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mosv_2016_4_11.
12. Васильев И. А., Магомед-Эминов М. Ш. Мотивация и контроль за действием. Москва : Смысл, 1991. 139 с.
 13. Васильков А. М., Иванов С. С. Динамика мотивационных установок к профессии военного врача в процессе обучения в военно-медицинском вузе. Москва : Наука, 1997. 115 с.
 14. Вербицкий А. А., Бакмаева Н. А. Проблема трансформации мотивов и контекстном обучении. *Вопросы психологии*. 1997. № 4. С. 34-41.
 15. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. Москва : МГУ, 1990. 283 с
 16. Гамезо М. В., Петрова Е. А., Орлова Л. М. Возрастная и педагогическая психология. Москва : Педагогическое общество России, 2003. 512 с.
 17. Гебос А. И. Психологические условия формирования положительной мотивации к учению. *Воспитание, обучение, психическое развитие*. 1977. С. 32-40.
 18. Гилюн О. В. Освітні мотивації студентської молоді. *Грані : наук.-теорет. і громад.-політ. альманах*. 2012. № 1 (81). С. 102–104.
 19. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
 20. Грабал В. Г. Некоторые мотивации учебной деятельности учащихся. *Вопросы психологии*. 1987. № 1. С. 21-24.
 21. Дворяшина М. Д., Владимирова Н. М. Интеллектуальное развитие и успешность обучения. *Комплексное исследование проблем обучения и коммунистического воспитания специалистов с высшим образованием*. Ленинград, 1980. С. 112-131.
 22. Дзюбко Л., Гриценюк Л. Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема. *Психолінгвістика*. 2009. Вип. 4. С. 33-43.
 23. Дуб В. Г., Галян І. М. Навчально-професійна мотивація майбутніх педагогів як складова їх професійного становлення. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. Вип. 2.

С. 415-423.

24. Заброцький М. М. Вікова психологія. Київ : МАУП, 1998. 89 с.
25. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 512 с.
26. Ковалев А. Г. Психология личности. Ленинград : Наука, 1960. 364 с
27. Ковалев В. И. Мотивы поведения и деятельности. Москва : Наука, 1988. 192 с.
28. Коваленко Н. П., Боброва Н. О. Ганчо О. В., Зачепило С. В. Мотивація студентів як запорука успішного професійного розвитку. *Медична освіта*. 2020. № 3. С. 43-48.
29. Козова І. Л. Психолого-педагогічні чинники розвитку мотивації учіння студентів вищих медичних навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2019. 269 с. URL: https://svr.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/5/2019/05/Dis_Kozova.pdf.
30. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Психологічна діагностика мотивації та комунікації особистості. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2012. 186 с.
31. Комусова Н. В. Развитие мотивации к овладению профессией в период обучения в вузе. Ленинград : Наука, 1983. 89 с.
32. Кон И. С. Психология ранней юности : учеб. пособ. Москва : Наука, 1976. 327 с.
33. Кочарян, О. С., Фролова Є. В., Павленко В. М. Структура мотивації навчальної діяльності студентів : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін.-т, 2011. 40 с.
34. Красногорова І. Б. Формування мотивів учіння студентів у процесі викладання англійської мови : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 1999. 22 с.
35. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Суми : МакДен, 2011. 412 с.
36. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Мысль, 1977. 304 с.

37. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы, эмоции. Москва : Политиздат, 1971. 274 с
38. Лисовский В. Т., Дмитриев А. В. Личность студента. Ленинград : Наука, 1974. 204 с.
39. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологи. Москва : Наука, 1984. 444 с.
40. Маркова А. К, Матис Т. А., Орлов А. Б. Формирование мотивации учения. Москва : Просвещение, 1990. 116 с.
41. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 352 с.
42. Маслоу А. Психология бытия. Киев : Ваклер, 1997. 300 с.
43. Михайличенко В., Полянська В. Роль мотивації навчально-пізнавальної діяльності у формуванні професійної спрямованості студентів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2011. № 17 (70). С.320-327. URL: http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/18368/1/PFTOVZSH_2011_17_Mykhailychenko_Rol.pdf
44. Москвичев С. Г. Проблемы мотивации в психологических исследованиях. Киев : Наукова думка, 1975. 144 с.
45. Мухина В. С. Возрастная психология : учебник для студентов ВУЗов. Москва : Издательский центр «Академия», 1997. 432 с.
46. Мясищев В. Н. Избранные психологические труды. Москва : Ин-т практ. Психологи, 1995. 356 с.
47. Немов Р. С. Психология. Москва : Наука, 2002. 428 с.
48. Нечаева С. Особливості формування мотивації у навчальній діяльності молодших школярів. *Збірник наукових праць. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Психологія*. 2000. Вип. 3 (10). С. 158-166.
49. Обуховский К. Психология влечений человека. Москва : Прогресс, 1972. 247 с.
50. Орлов Ю. М. Потребностно-мотивационные факторы эффективности учебной деятельности студентов ВУЗа : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Москва, 1984. 531 с.

51. Павелків Р. Потапчук Т. Формування ідентичності в студентському віці. *Нова педагогічна думка*. 2011. № 4. С. 77-80.
52. Павлюченко Е. М. Формирование мотивов выбора профессии. Киев : Наука, 1980. 278 с
53. Педагогика и психология высшей школы : учебное пособие / отв. ред. М. В. Буланова-Топоркова. Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. 544 с.
54. Педагогическая энциклопедия : в 4 т. / гл. ред. И. А. Каиров. Москва : «Советская энциклопедия», 1965. Т. 2. 912 с.
55. Пінська О. Професійна мотивація як засіб підвищення ефективності учбової діяльності студентів. *Проблеми трудової і професійної підготовки*. 2009. № 14. С. 111-115.
56. Подшивайлов Ф. М. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога : дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.07. Київ. URL: https://lib.iitta.gov.ua/707566/1/Дисертація_Подшивайлов.pdf.
57. Практикум по возрастной психологии : учеб. пособ. / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 694 с.
58. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
59. Психологічна наука, учитель, учень. / за ред. В. І. Войтка. Київ : Рад. школа, 1979. 182 с.
60. Рубинштейн С. П. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер, 1999. 781 с.
61. Савицька О. В. Статеві та вікові особливості мотивів вибору професії та мотивів навчання студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 21. С. 639-646.
62. Савицька Т. В., Горбенко Є. В. Деякі аспекти підвищення мотивації іноземних студентів до вивчення української мови. *Реалії, проблеми та перспективи вищої медичної освіти*. 2021. С. 224-226. URL: <http://elib.umsa.edu.ua/bitstream/umsa/15969/1/Savicka.pdf>.
63. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Педагогічна

психологія : навч. посіб. ЦУЛ, 2012. 168 с.

64. Словник іншомовних слів / за ред. О. Мельничука. Київ : Головна редакція УРЕ, 1985. 998 с.
65. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. Москва : Изд. центр «Академия», 2001. 268 с.
66. Сосновский Б. А. Мотив и смысл : психолого-педагогическое исследование. Москва : Прометей, 1993. 200 с.
67. Талызина Н. Ф. Формирование познавательной деятельности учащихся. Москва : Знание, 1983. 175 с.
68. Толстова О. В. Мотивація, її роль у процесі керування колективом. Теорія та практика підготовки соціальних педагогів та психологів у вищому навчальному закладі: досвід, проблеми та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 17-19 травня 2007 р. Запоріжжя, 2007. С. 91-87.
69. Фрицюк В. А. Формування мотивації професійного саморозвитку майбутніх педагогів у творчому освітньому середовищі ВНЗ. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2016. № 6. С. 107-113.
70. Фромм Э. Иметь или быть? Москва : Прогресс, 1990. 320 с.
71. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Москва : Смысл, 1986. 392 с.
72. Хьел Л., Зинглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. Санкт-Петербург : Питер Прес, 1997. 563 с.
73. Чебакова Ю. Г. Педагогічні умови формування мотивації до вивчення психолого-педагогічних дисциплін у студентів вищих технічних навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2011. 230 с.
74. Черняк Н. О. Формування мотивації студентів до навчання у ВНЗ. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2013. № 38-39. С.388-393.
75. Шавир П. А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. Москва : Наука, 1981. 95 с.
76. Шапарь В. Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов : учебное пособие. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 448 с.

77. Шаповал Т. Розвиток індивідуальності й мотиви учіння в старшому шкільному віці. *Психолог*. 2005. № 1. С. 3-7.
78. Шопенгауэр А. О четвероюком корне ... Мир как воля и представление : в 2 т.. Москва : Наука, 1993. Т. 1. Критика кантовской философии. 672 с.
79. Щукина Г. И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. Москва : Педагогика, 1988. 203 с
80. Якобсон П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. Москва : Наука, 1969. 317 с.
81. Якунин В. А., Кикоть В. Я. Педагогика и психология высшего образования. Санкт-Петербург : Питер, 1996. 216 с.
82. Якунин В. А., Мешков Н. И. Психолого-педагогические факторы учебной успешности студентов. *Вестник ЛГУ. Экономика, философия, право*. 1980. № 11. С. 5-10.

Додаток А

Анкета

Просимо Вас відповісти на поставлені в анкеті питання. Уважно прочитайте варіанти відповідей, після чого виберіть ті з них, які найбільше відповідають Вашим думкам.

1. Ви вирішили отримати вищу освіту, щоб:

- 1) стати висококваліфікованим фахівцем;
- 2) отримати диплом;
- 3) постійно отримувати стипендію;
- 4) набути глибоких і міцних знань;
- 5) забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності;
- 6) досягти поваги близьких людей, друзів;
- 7) досягти схвалення батьків та оточення;
- 8) отримати інтелектуальне задоволення;

Ваш варіант _____

2. Чому Ви вступили до цього закладу вищої освіти:

- 1) сюди поступити було простіше, ніж до іншого ЗВО;
- 2) хотілося отримати вищу освіту;
- 3) щоб не йти на службу в армію;
- 4) хотілося пожити студентським життям;
- 5) високий престиж спеціалістів, яких випускають у цьому ЗВО;
- 6) хотілося отримати професію;
- 7) вища освіта – це престижно;
- 8) бажання посісти гідне місце у суспільстві;
- 9) було байдуже, куди вступати;
- 10) не можу відповісти;

Ваш варіант _____

3. Що вплинуло на вибір спеціальності, якої Ви навчаєтесь:

- 1) випадковість;
- 2) традиції родини;
- 3) поради вчителів;
- 4) поради друзів, знайомих;
- 5) засоби масової інформації (телебачення, преса, радіо);
- 6) художня література;
- 7) профорієнтаційні заходи (дні відчинених дверей, зустрічі з людьми цієї професії тощо);
- 8) престижність обраної професії в суспільстві;
- 9) інтерес до змісту спеціальності;
- 10) бажання реалізувати свої життєві цілі та плани;
- 11) гарні шанси знайти роботу після закінчення ЗВО;
- 12) невисокий прохідний бал;

Ваш варіант _____

4. Чи задоволені Ви тим, що обрали цю спеціальність?

- 1) повністю задоволений;
- 2) задоволений, але не повністю;
- 3) не задоволений;
- 4) із задоволенням поміняв би її;
- 5) не можу відповісти.

5. Назвіть, які з дисциплін, що вивчаєте Вам:

- 1) подобаються
- 2) не подобаються

6. Позначте аргументи, що характеризують Ваше ставлення до цих дисциплін:

Подобається дисципліна тому що:

- 1) вона цікава;
- 2) подобається, як викладач викладає;
- 3) її повинні знати всі;
- 4) знадобиться у майбутній професійній діяльності;
- 5) вона легко засвоюється;
- 6) вона заставляє думати;

Ваш варіант _____

Не подобається дисципліна тому що:

- 1) вона не цікава;
- 2) не подобається, як викладач викладає;
- 3) вона не потрібна;
- 4) не знадобиться у майбутній професійній діяльності;
- 5) вона важко засвоюється;
- 6) у мене погані стосунки з викладачем;

Ваш варіант _____

7. Якщо Ви знаєте, що вчитесь гірше, ніж можете, які причини цього:

- 1) завантаженість навчальними завданнями;
- 2) особиста неорганізованість;
- 3) нестача сучасних підручників, методичних посібників;
- 4) вчитися нецікаво;
- 5) родинні обставини;
- 6) нестача часу через потребу працювати після занять;
- 7) немає жодних причин;

Ваш варіант _____

8. Ви вчитесь краще, коли:

- 1) є можливість взяти участь у конкурсі на кращу курсову роботу, дипломну роботу, дипломний проект тощо;
- 2) викладач об'єктивно оцінює студентів;

- 3) кращих студентів заохочують;
- 4) Вас періодично стимулюють, «підштовхують»;

Ваш варіант _____

9. Ви навчаєтесь:

- 1) тільки на «5», тому що хочете бути кращими за інших;
- 2) головним чином на «5», тому що Вам подобається навчання і Ви хочете оволодіти знаннями;
- 3) головним чином на «3» і більше Вам не потрібно;
- 4) Вам байдуже які оцінки Ви отримуєте;

Ваш варіант _____

10. На іспитах Ви:

- 1) завжди гарно підготовлені;
- 2) переважно користуюсь шпаргалками;
- 3) іноді користуюсь шпаргалками;
- 4) користуюсь конспектами, навчально-методичною літературою;

Ваш варіант _____

11. Чи вивчаєте Ви самостійно матеріал, що Вам цікавий і може знадобитися для Вашої майбутньої професії?

- 1) так;
- 2) ні;

Якщо «так», то напишіть, в якій галузі знань: _____

12. Якщо у Вас з'явиться можливість поміняти свою спеціальність, Ви нею скористаєтесь?

- 1) так;
- 2) ні;

Якщо «так», то на яку _____

13. Чи плануєте Ви у подальшому працювати за фахом?

- 1) так, тому що мені подобається обраний фах;
- 2) так, тому що висока заробітна плата;
- 3) так, тому що моя спеціальність престижна;
- 4) так, тому що є можливість кар'єрного росту;
- 5) ні, тому що мені не подобається обрана професія;
- 6) ні, тому що низька заробітна плата;
- 7) ні, тому що моя спеціальність не престижна;
- 8) ні, тому що нема перспектив кар'єрного росту;

Ваш варіант _____

Додаток Б

Тренінг з формування позитивної мотивації до навчання студентів

Як працювати над вправами:

1. Ретельно виконуйте всі елементи інструкції до кожної вправи.
2. Проаналізуйте ефективність вправи. Поміркуйте, що можна змінити на краще, удосконалити. Визначте, які вправи виявились ефективними.
3. Прагніть допомогти іншим. Запропонуйте цю вправу (звичайно, з деякими змінами – з урахуванням вікових особливостей) своїм дітям, вихованцям, родичам, знайомим, друзям.
4. Подумайте, наскільки доцільно (корисно) саме вам виконувати цю вправу. Може, виявиться, що у цьому немає необхідності, якщо, наприклад, наполегливість або інші риси, на які спрямовано певні завдання, розвинуті у вас достатньою мірою.

Розділ 1. Учися спонукати себе та інших до діяльності.

Вправа 1. Активізуй увагу.

Сформувати нове ставлення до вашої діяльності, зробити її цікавою і привабливішою для вас. Звичайно, одноразового виконання вправи недостатньо. Чим більше разів ви виконаєте запропоновані вам завдання, тим ефективніше вони вплинуть на вашу мотиваційну сферу.

Вправа 2. Емоційне насичення.

Предмети та об'єкти, які подобаються людині, наділяються позитивними епітетами. Як відомо, певні слова пов'язуються у вашій уяві з успіхом, красою, досконалістю (наприклад, «чудово!», «прекрасний»), мають позитивне емоційне значення. Використовуючи ці епітети, «прив'язуючи» їх до предметів і окремих елементів, можна таким чином сформувати інтерес до них. Унаслідок емоційного насичення (поєднання з позитивними, «приємними» епітетами та емоціями) певні предмети стають для нас більш привабливими і цікавими. Для того, щоб сформувалось відповідне позитивне ставлення до об'єктів вашої

діяльності, процес емоційного насичення має бути досить тривалим.

Вправа 3. Ідентифікація з улюбленою твариною.

Ототожнюючись (ідентифікуючись) з кимось або чимось, можна прискорити мотиваційні перетворення своєї, особистості. Коли ми ототожнюємося з героєм, коли, прагнучи наслідувати його, уявляємо ситуації, в яких ми здійснюємо соціально бажані дії, це має певний вплив на нашу особистість. Відповідні зміни мають місце і в ситуаціях ідентифікації з улюбленою твариною (яка, долаючи перешкоди, прагне будь-що досягти свого). Ототожнюючись із такою твариною, ви спроможні актуалізувати свою наполегливість, силу волі та підвищити мотивацію досягнення.

Вправа 4. Відкладання «на потім».

Відкладання роботи - типовий спосіб уникнення невдачі. Люди часто вдаються до нього, виправдовуючись: «Я ще встигну це зробити», «Не слід поспішати», «Я обов'язково почну цим займатися з наступного понеділка». Але наступного понеділка, посилаючись на обставини, брак часу тощо, людина відкладає справу знову до «наступного понеділка».

Звичайно, суб'єкт може відкладати роботу через відсутність відповідних стимулів, мотивів (наприклад, коли справа не є нагальною). Але часто людина вдається до такої поведінки, тому що боїться ризикувати, зазнати поразки, тобто боїться невдачі. Для деяких людей приємніше сприймати себе достатньо здібним, але неорганізованим, аніж навпаки. В цьому разі втручаються механізми психологічного захисту: людина прагне підтримувати образ свого «Я» на відповідному рівні. А поразка, невдача можуть знизити самооцінку, і це визначає прагнення деяких людей уникати невдачі, підтримуючи цим почуття самоповаги.

Вправа 5. Придумай девіз.

У кожної людини є певні принципи, яких вона прагне-дотримуватися і які скеровують її поведінку. Кожен індивід діє згідно зі своїми внутрішніми настановами і переконаннями, керується певними гаслами. Наприклад, цілеспрямований і наполегливий суб'єкту своїй діяльності може керуватися

принципом: «Хоч би там що, обов'язково доведи справу до кінця». Впевнену у собі людину може підбадьорювати девіз: «Я зможу досягти цього, ніщо мене не зупинить!» А можливо, вас надихатиме таке гасло: «Хто міркує і працює – обов'язково перемагає!»

Як правило, внутрішні принципи розвиваються під впливом інших людей. Але ви здатні самотійно (в процесі саморозвитку, роботи над собою) цілеспрямовано формувати у собі певні принципи і переконання, які допомагатимуть досягти поставлених перед собою цілей. Створіть певний девіз – його можна легко засвоїти, якщо звикати до нього поступово і водночас діяти відповідно до його змісту. Розвиваючи позитивне мислення відповідно до нових внутрішніх настанов і принципів, можна змінити на краще свою мотиваційну систему. Адже відомо: як людина мислить, так вона і діє. (думка, ідея визначає ваше ставлення і, відповідно, дії).

Вправа 6. Сформуї позитивний Я-образ.

Часто почуття власної безпорадності, низька самооцінка є наслідком негативного самосприйняття: людина бачить у собі багато небажаних рис характеру, недоліків, слабкостей. Такий образ «Я» справляє негативний вплив на мотивацію і діяльність особистості.

Коли ви відчуваєте себе безпорадними і безсилим в певній діяльності, то звісно, що не будете докладати значних зусиль: ваша мотивація у такому разі буде низькою. А коли ви впевнені в собі загалом і, зокрема, у вибраній діяльності, то ваше ставлення до неї буде зовсім іншим.

Наступні завдання допоможуть вам підвищити самооцінку і сформувати позитивний Я-образ.

Вправа 7. Аналіз своїх виправдань.

Більшість причин невдач є внутрішніми, тобто ви самі винні у тому, що недостатньо працювали і не досягли успіху. Але ви могли б впливати і на зовнішні фактори (наприклад, коли виправдовуєтеся тим, що ніхто не допомагав). Тож цілком імовірно, ви і не звертались ні до кого за допомогою, не шукали спільників і людей, котрі могли б допомогти. В цьому разі вам слід

поміркувати над такими питаннями, як можливість звернутися за допомогою до конкретних людей і отримати її.

Коли ви посилаєтеся, що у вас дуже багато справ і ви дуже перевантажені, то це свідчить про:

- а) невміння організувати свою діяльність;
- б) невміння визначити пріоритети (що головне, а що другорядне);
- в) відсутність звички систематично працювати (адже можна хоча б по 20-30 хвилин щодня виділяти на справу, до якої «не доходять руки»).

Вправа 8. Оживлення приємних спогадів.

Актуалізація позитивних емоцій, пов'язаних із власною діяльністю й успіхами в минулому. Це надасть вам підтримки, спонукатиме до подальшої діяльності. :

Вправу особливо корисно виконувати тоді, коли Ви розчаровані, не відчуваєте в собі достатньої мотивації і сил для продовження роботи.

Переживання приємних подій, які траплялися в минулому, – це величезне, джерело енергії і натхнення. Ви можете актуалізувати у вашій пам'яті будь-який приємний епізод, пов'язаний з професійною, творчою чи учбовою діяльністю (навіть коли ви пригадаєте, як успішно відремонтували електроприлад, за який ніхто не хотів братися, то відчуєте не лише задоволення і натхнення, а й станете більш впевненим у собі).

Вправа 9. Похвала самому собі.

Навчитись схвалювати, підбадьорювати і надихати самого себе, оскільки це дуже допомагає в роботі. Згадуючи й емоційно підкріплюючи дії, які в минулому приводили до успіху, ви надихаєте себе на дальші досягнення

Вправа 10.

Навіть невеликий успіх має значний спонукальний вплив, надихає на діяльність. Отже, дуже важливо вміти створити собі ситуацію успіху. Якщо ви спланували етапи досягнення мети, то це може бути досягнення першого з них. Будь-що з того, що ви запланували і що виконали, може переживатися як успіх.

Розділ 2. Визнання (оцінка) успіхів.

Вправа 1. Визнавай (підкріплюй) результат діяльності, а не людину.

Визнання буде психологічно вірним у тому разі, коли високо оцінюється справа, результат діяльності, а не людина, яка цього досягла. Краще високо оцінити те, що зробила людина, а не саму людину. Так учитель може перехвалити учня, якщо визнання стосуватиметься особистості загалом, а не конкретних результатів його діяльності.

Похвала має стосуватися продукту діяльності, певних здобутків (а не суб'єкта). В такому разі він прагнутиме знову справити враження своїми результатами. Необхідно підкріплювати похвалою конкретну діяльність (поведінку), а не оцінювати людину загалом. Це сприятиме том)', що певна форма поведінки, яка підкріплюється (схвалюється), продовжуватиметься і далі.

Наприклад, коли ви кажете: «Вадиме, мені сподобалось, як ти дотепно, нестандартним методом розв'язав задачу», – це підкріплення результату діяльності. А висловлення на зразок: «Вадим у нас – дуже розумний хлопчик», – оцінка людини загалом. Звичайно, останній варіант схвалення теж матиме певний мотиваційний вплив (але не виключена ймовірність і негативного ефекту, оскільки дитина може зазнатися, переоцінити себе). Перший спосіб є доцільнішим, тому що тут має місце визнання (підкріплення) конкретних дій і результату діяльності, а не схвалення особистості в цілому.

Інший приклад конкретного визнання, яке стосується результату діяльності: «Наталко, коли ти допомогла друзям у підготовці до контрольної роботи, ти справила на нас усіх дуже гарне враження». Менш доцільним буде використання загальної оцінки, яка стосується особистості в цілому: «Наталка – хороша подруга»

Вправа 2. Конкретність визнання.

Окрім того, що визнання доцільно спрямовувати на підкріплення певних дій і результатів (а не на оцінку особистості), воно має бути конкретним (тобто стосуватися конкретних форм поведінки).

Схвалення на зразок «ти добрий хлопчик», «ти чудово виконав це

завдання», «дякую за допомогу» теж будуть мати певний ефект (у тому разі, коли дитина їх адекватно зрозуміє). Але така форма зворотного зв'язку не є достатньо ефективною, оскільки тут не вказано, що саме допомогло чи що «чудово» в роботі.

Конкретним буде таке схвалення: «Олексію, коли ти відремонтував прилад, я був дуже задоволений і вдячний, оскільки це дасть нам можливість провести такі важливі для нас експерименти».

Вправа 3. Принцип «тут і тепер».

Визнання повинне виражатися в теперішньому часі й описувати певні дії, результати (ефект) цих дій, почуття і враження стосовно теперішньої ситуації.

Висловлювання на зразок «Чому ж ти раніше не готувався до контрольної роботи так ретельно, як тепер?», «Чому ж ти раніше не виконував так акуратно?» є недостатньо ефективними, оскільки містять у собі елементи докору і нагадують людині про її колишні невдачі, слабкості, вади тощо. Така оцінка може справляти навіть негативний вплив на мотивацію діяльності (особливо коли вона поєднується з іронією). Після такого «визнання» людина навряд чи відчуватиме гордість за своє досягнення.

Вправа 4. Самовизначення.

Людина повинна вміти самостійно підтримувати свою мотивацію на належному рівні і спонукати себе до діяльності. В мотиваційній саморегуляції велике значення має вміння схвалювати самого себе, визнавати результати своєї діяльності. Дорослі не завжди помічають позитивні дії та результати діяльності дітей, тому важливо, щоб особи володіли прийомами самопідкріплення, уміли схвалювати самих себе.

Самовизнання (самосхвалення) є дуже корисним методом формування самоповаги, оскільки ви вчитеся помічати щось позитивне у своїх діях і розвиваєте почуття самоповаги.

Вправа 5. Розкривай сильні сторони інших людей.

У кожної людини є певні переваги, сильні сторони, здібності, які допомагають досягати успіху в певній сфері діяльності. Їх треба вміти

використовувати. Важливо не лише знати про сильні сторони дитини (підлеглого), а й адекватно донести ці знання до її (його) свідомості.

Помітивши дещо цінне у людини, відверто скажіть їй про це. Кожному подобається чути приємні речі про себе. Коли дорослий схвалює певні дії дитини, то цим підкріплює її діяльність; унаслідок цього дитина і далі прагне продовжувати виконувати дії, які були позитивно оцінено. Отримавши схвалення від інших, людина стає впевненішою в собі, збільшується рівень її самоповаги, зростає самооцінка.

Розділ III. Робота над помилками - шлях і стимул до самовдосконалення.

Вправа 1. Невдача і помилка - це нормально.

Помилка чи невдача часто справляє позитивний ефект на подальшу діяльність людини: спонукає її докладати більше зусиль, сприяє набуттю досвіду тощо.

Але невдача може і негативно впливати на мотивацію діяльності. Часто людина не наважується розпочати чи продовжити діяльність, бо боїться припуститися помилки та зазнати невдачі. Такий стиль поведінки особливо характерний для людей, які спонукаються у своїй діяльності прагненням уникнути невдачі. Вони хворобливо сприймають кожную поразку чи промах, вважаючи (і часто цілком безпідставно), що невдача - це свідчення їх безпорадності й відсутності здібностей.

Андрій унаслідок серйозної поразки на турнірі з тенісу розчарувався у своїх здібностях і вирішив більше не брати участі у змаганнях. Після розмови з наставником хлопець продовжив тренуватися, але колишнього завзяття й інтересу вже не було.

Оксана, отримавши кілька задовільних оцінок, покинула ретельно готуватися до уроків математики. Вчитель і далі продовжував ставити погані оцінки, знижуючи цим у дівчинки мотивацію до навчальної діяльності.

Ці приклади свідчать про негативний вплив невдачі на активність людини і на важливість профілактичної роботи, спрямованої підтримати мотивацію на необхідному рівні.

Дуже важливо сприймати свої невдачі та помилки як необхідний компонент навчання і розвитку. Слід усвідомити, що, аналізуючи причини невдач і працюючи над своїми помилками, ми можемо вдосконалювати свої здібності.

Все залежить від вас самих, адже можна отримувати безліч невдач і припускатися багатьох помилок, але не вчитися на них. Коли людина не вдається до ретельного аналізу своїх помилок та недоліків, коли не змінює методів своєї роботи, то користі від таких невдач і помилок буде мало. Значно краще, коли ви не лише аналізуєте помилки та причини невдач, а й виробляєте нову стратегію, виконуєте систему вправ, спрямованих на усунення недоліків і розвиток певних навичок та здібностей.

Людина повинна прагнути до того, щоб час від часу влаштовувати собі випробування (тестування), і бути вдячним Богу, обставинам, людям, коли така нагода трапляється. Адже кожна невдача - це стимул для саморозвитку, це можливість вдосконалювати свої здібності та змінитись на краще. Після невдачі, відчувши, що щось не так, людина більшою мірою схильна змінювати свій стиль і методи роботи. Поразка спонукає міркувати над тим, як оптимізувати свою діяльність і вдосконалити певні здібності та навички. Досвідчений тренер після програшу своєї команди проводить такі заходи:

1. Ретельно аналізує гру, помилки, прорахунки, слабкості.
2. Вносить корективи у систему тренування, розробляє конкретні заходи щодо відпрацювання певних технічних прийомів.

Для нього невдачі й помилки – матеріал для роздумів, внесення коректив тощо. Чим значнішою є невдача, тим більше вноситься змін і коректив.

Таким чином, далеко не завжди людина, отримавши невдачу чи припустившись помилок, схильна опрацьовувати їх та змінювати стиль і методи своєї роботи. Але ретельний самоаналіз і наступна робота над недоліками та слабкостями, як правило, сприяє самовдосконаленню.

Вправа 2. Не бійтеся визнавати свої помилки.

Часто трапляється, що людина, припустившись помилки, боїться визнати

її, не наважується поговорити з іншими про свої слабкості. Не визнаючи своїх помилок та недоліків, людина зменшує свої можливості вдосконалюватись та долати слабкості.

Чому ж так важливо обговорювати власні помилки та недоліки з компетентними людьми? По-перше, може виявитись, що ви перебільшуєте значущість своїх помилок, недоліків і вад. По-друге, при обговоренні та аналізі ваших помилок інші люди можуть дати вам цінні поради та допомогти усвідомити свої слабкості, виробити методи їх подолання. По-третє, часто інші люди можуть надати вам мотиваційного заряду, спонукати до роботи над своїми помилками і недоліками. Часто трапляється, що поспілкувавшись з іншою людиною і обговоривши з нею свої проблеми, ви з натхненням поринаєте у роботу над виправленням своїх недоліків.

Вправа 3. Позитивне ставлення до помилок.

Слід визнати, що справді активні люди припускаються більшої кількості помилок, але вони і значно, частіше досягають успіху, ніж пасивні.

Слід усвідомлювати, що помилок і невдач не варто лякатися; над ними необхідно працювати, оскільки вони дуже корисні як матеріал для самовдосконалення і стимул до діяльності.

Вправа 4. Як вказувати на помилки та недоліки

Що ви робите, коли ваш друг припустився помилок? Звичайно ж, виправляєте їх у зошиті або звертаєте на них увагу усно. Досить часто вчителі та батьки обмежуються лише тим, що вказують на помилки дитини. Цього недостатньо для того, щоб спонукати інших працювати над своїми помилками. Не важко уявити стан учня, який побачив у своєму зошиті безліч виправлень червоним. Дитина може розгубитися: вона не знає, що з цим усім робити, за що братися в першу чергу. Позиція «червоного олівця» призводить до виникнення у дітей (підлеглих) страху невдачі, почуття безпорадності, що негативно впливає на їхнє ставлення до діяльності (зокрема, на мотивацію).

Розділ IV. Тренінг розробки цілей (Як ставити перед собою цілі і досягати їх).

Вправа 1. Загальні й конкретні цілі.

Постановка перед собою загальних цілей є дуже важливою, але має значний мотиваційний ефект (здатна допомогти в організації діяльності й спонукати до роботи) лише в тому разі, коли потім конкретизується. Очевидно, що конкретні цілі (коли ви вказуєте термін виконання) мають значно більший мотиваційний вплив, сильніше спонукають людину до діяльності

Наведемо приклади загальних і конкретних цілей. Загальні цілі:

1. Розвинути навички спілкування.
2. Вивчити англійську мову.
3. Написати статтю (дисертацію).

Такі цілі, якщо їх не конкретизувати і не розписати термін виконання окремих етапів, не спонукатимуть вас до конкретних дій. А коли ви розпишете загальну мету на етапи, конкретизуєте її, то значно зростає імовірність того, що ви працюватимете над її досягненням.

Наприклад, мета опанувати англійську мову може конкретизуватися таким чином:

Дні	Години	Форма роботи	Форма контролю
Щодня	19-20	Робота з текстами	
Щодня	22-23	Грамматика	
Вівторок,	17-18	Відвідування курсів	
Середа, субота	20-21	Спілкування з американськими	

Деякі цілі є надто загальними, нечіткими, неконкретними і тому не спонукають до реальних дій. Для того, щоб таку загальну мету чи завдання перетворити в програму дій, необхідно розробити ряд конкретних кроків, етапів досягнення мети. Зрозуміло, що конкретні цілі (з часовими обмеженнями) мають значно більший спонукальний вплив, ніж загальні.

Вправа 2. Ресурси, необхідні для реалізації вашого проекту.

Дайте відповіді на такі запитання: Хто буде (або може) вам допомагати чи

сприяти у здійсненні ваших планів? Залучення яких людей, фінансів, обладнання й інших ресурсів передбачається чи є бажаним?

Вправа 3. Самостійна розробка засобів досягнення цілей.

Досить важливо не тільки уявляти і мати засоби досягнення поставлених цілей, а й самостійно шукати і розробляти свої засоби і методи. Наприклад, стосовно вивчення іноземної мови варто використовувати не лише методи, запропоновані іншими, а й розробити власний. Коли ви самостійно розробили методику роботи, то будете докладати значно більших зусиль (рівень мотивації діяльності буде вищим), ніж у тому разі, коли використовуєте методи, розроблені іншими людьми. Це не означає, що ви повинні створити зовсім оригінальну методику. Може бути власна система, елементи якої запозичено з інших методів.

Якщо ви поставили собі за мету розвинути свої фізичні здібності або ж просто поліпшити своє здоров'я, то розробка власної методики додасть вам значно більшого ентузіазму, ніж наслідування кого-небудь (хоча, звичайно, ви мусите орієнтуватися на досвід інших людей і досягнення науки).

Вправа 4. Розпиши перспективи, пов'язані з досягненням мети.

Поміркуйте і запишіть відповіді на такі запитання. Що обіцяє вам у майбутньому досягнення цих цілей? Заради чого варто докласти певних зусиль і долати труднощі? Які можуть бути віддалені результати досягнення цілей? Проаналізуйте прямі та побічні результати і наслідки діяльності.

Вправа 5. Аналіз перешкод і можливих труднощів на шляху досягнення мети.

Поміркуйте і напишіть, які можливі перешкоди і труднощі (об'єктивні й суб'єктивні) можуть завадити вам досягти поставленої мети.

Суб'єктивні. Інерція, труднощі в організації роботи, складність розпочати нову справу і здійснити перші кроки. Нелегко подолати стереотипи, інерцію та взятися за нову справу. Але ви повинні примусити себе діяти. Розпочинайте працювати, дайте собі слово, що ви завтра (чи післязавтра) попрацюєте над цим. В жодному разі не відкладайте цю важливу для вас справу «на потім».

Об'єктивні. Ви можете посылатися на брак часу, але це не зовсім доречно самовиправдовування, адже годину часу завжди можна знайти. Навколишні також можуть заважати, не схвалювати, а часом навіть схильні чинити опір здійсненню ваших планів. Але це вас не повинно лякати. Розпочинаючи нову справу, мусите пройти через певні випробування, труднощі; ви в змозі вистояти і перемогти.

Вправа 6. Коли мети не досягнуто.

Коли ви не досягли поставлених перед собою цілей, спробуйте ретельно проаналізувати причини невдачі

Вправа 7. Регламентация в часі (встановлення терміну виконання проекту, досягнення мети).

Час – гроші! Це знають усі, але, на жаль, не кожен з нас його (час) раціонально використовує. Коли людина займається багатьма речами одночасно, то їй не слід розраховувати на успіх у всіх справах. Треба ставитися до часу як до цінного ресурсу.

Вправа 8. Самоконтроль.

Фіксація результатів і самоконтроль істотно впливають на мотивацію діяльності.. Наприклад, коли ви вирішили схуднути, то вивішування діаграм власної ваги буде досить дійовим. Це дає змогу бачити позитивні зрушення (що надихає, викликає прагнення покращити результати) або негативні зміни (що спонукає вдатися до більш радикальних кроків, вдосконалити спосіб роботи). Коли ви бачите результати своїх зусиль, це приносить задоволення й викликає прагнення поліпшити їх. А коли ви бачите, що результати не покращуються, то це слугуватиме сигналом, що ваша програма потребує корекції, відповідних змін. Це спонукатиме вас до аналізу причин невдач і вдосконалення програми.

Для того, щоб слідкувати за своїми досягненнями, необхідно знайти критерій, за яким можна було б визначити незначне просування до мети, ледь помітні зрушення на краще. Коли загальна мета не конкретизована, коли не розписані конкретні кроки, то в такому разі складніше зафіксувати зміни.

Дуже важливо знайти засіб, за допомогою якого можна було б оцінити

ваше просування до мети. Це досить легко зробити в деяких видах спорту (наприклад, швидкість чи тривалість бігу). Але як зафіксувати ваше просування у вивченні іноземної мови? Критерієм може бути кількість правильно перекладених речень, процент розуміння тексту при читанні та сприйнятті на слух. Оцінюючи щомісяця (або щотижня, залежно від інтенсивності занять) кількість правильно перекладених речень (чи відсоток розуміння матеріалу), ви можете мати досить яскраву картину просування до мети і вносити відповідні корективи.

Наприклад, цього місяця ви отримали 18 балів з 50 можливих. Це невисокий показник, але все ж таки ліпший, ніж минулого місяця; є позитивні зрушення на краще. Наступного місяця ви отримуєте теж 18 балів, що свідчить про відсутність динаміки й необхідність внесення відповідних змін у роботу. Ви визначаєте типові помилки й недоліки і працюєте більш наполегливо.

Бажано проводити самоконтроль у роботі над кожним компонентом вашої діяльності. Чим більше компонентів виділите, тим краще. Наприклад, у вивченні іноземної мови це може бути граматики, лексика, фразеологізми тощо. Фіксуючи результати роботи над кожним компонентом, ви більш змістовно і цілеспрямовано будете працювати над досягненням мети.

Чим частіше ви проводитиме самоконтроль, тим краще.