

# **ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ПІДЛІТКІВ**

Шифр: коричневий кіт

### **Анотація**

Урюпа Є.С. Засоби підвищення мотивації до навчання у підлітків. Спеціальність 053 «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2023.

Період карантинних обмежень та військового стану змусив розробляти нові підходи до освітнього процесу, провідним фактором якого є мотивація. Вмотивованість до навчання сучасних підлітків є підґрунтям для формування прогресивної та конкурентоспроможної молоді у майбутньому. Актуальність проблеми мотивації до навчання, наявність недостатньо розроблених аспектів та необхідність адаптуватись під сучасні проблеми нашої країни зумовлюють пошук нових методик та засобів мотивації до навчання у підлітків.

У даному дослідженні проведено теоретичний та емпіричний аналіз мотивації до навчання у підлітків, а саме вивчаються та аналізуються показники навчальної мотивації, а також порівнюються та статистично обґрунтовуються результати після проведення корекційної роботи (тренінгу).

Ключові слова: мотивація, навчальна мотивація, підлітковий вік, мотиваційний тренінг.

### **Annotation**

Uriupa Y.S. Ways of enhancing motivation for learning in adolescents. Specialty 053 "Psychology". Vasyl` Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2023.

The period of quarantine restrictions and a state of emergency has forced the development of new approaches to the educational process, with motivation being a key factor. The motivation for learning among contemporary adolescents is the foundation for shaping a progressive and competitive youth in the future. The relevance of the motivation problem for learning, the presence of insufficiently developed aspects, and the need to adapt to the current issues of our country necessitate the search for new methods and means of motivating adolescents to learn.

This study provides a theoretical and empirical analysis of motivation for learning in adolescents. Specifically, it examines and analyzes indicators of academic motivation, and compares and statistically justifies the results after conducting corrective work (training).

Keywords: motivation, academic motivation, adolescence, motivational training.

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Теоретичний аналіз поняття та методів підвищення мотивації до навчання у підлітків	
1.1 Сутність та зміст поняття мотивація.....	7
1.2 Визначення змісту навчальної мотивації.....	12
1.3 Особливості навчальної мотивації у підлітків.....	13
1.4 Засоби підвищення мотивації до навчання у підлітків.....	17
Висновок до розділу 1	
Розділ 2. Методологічне обґрунтування мотивації до навчання у підлітків	
2.1 Опис вибірки та етапів дослідження.....	22
2.2 Опис методів та методик досліджень.....	23
Висновок до розділу 2	
Розділ 3. Аналіз експериментального дослідження підвищення навчальної мотивації у підлітків	
3.1 Дослідження показників навчальної мотивації у підлітків.....	26
3.2 Аналіз результатів дослідження показників навчальної мотивації у підлітків після проведення корекційної роботи .....	28
Висновки до розділу 3	
Висновки.....	34
Список використаних посилань.....	37
Додатки.....	41

## Вступ

**Актуальність.** В сучасному світі все частіше піднімається питання про підвищення якості освіти та підвищення зацікавленості учнів до навчання. Національні програми та законодавчі документи стосовно освіти наголошують на недопустимості падіння рівня знань, зниження якості освіти, заміни застарілих засобів, методів та прийомів навчання. Консенсусне розуміння того, що освіта є одним з головних факторів інтелектуального розвитку суспільства, дає сьогодні поштовх до забезпечення системного реформування національної вищої школи, стратегічного вирішення завдань, адекватної модернізації та інтеграції її до європейського інформаційного, економічного, культурного простору.

Період карантинних обмежень та військового стану змусив шукати та розробляти нові підходи до освітнього процесу, на який впливає значна кількість факторів, провідним з яких є мотивація. Проблема формування та підвищення мотивації до навчання у підлітків завжди була однією з актуальних питань психології та педагогіки.

Від мотивації здобувача освіти буде залежати його успішність, освіченість, ефективність, глибина й міцність знань, самоорганізація та самосвідомість, змога та бажання навчатися.

В Україні відбувається становлення нової системи освіти, спрямованої на входження до світового освітнього простору. Приєднання нашої держави до єдиного європейського освітнього простору вимагає підвищення якості підготовки здобувачів освіти до рівня міжнародних стандартів. В контексті глобальних змін в українському суспільстві важливо орієнтуватись на майбутню модель прогресивної та конкурентоспроможної молоді, підґрунтям якої має стати вмотивованість сучасних підлітків.

Психологічні та загальнопедагогічні аспекти мотивації до навчання досліджували Л.І.Божович, А.Маслоу, Г.С.Костюк, О.М.Леонт'єв, А.К.Маркова, С.Л.Рубінштейн, Х.Хекхаузен, Д.Й.Фельштейн та інші.

Не зважаючи на те, що дана тема достатньо вивчена, вона потребує постійного моніторингу та удосконалення, пошуків нових методик та засобів підвищення мотивації у підлітків, адже її особливості стрімко змінюються в умовах сьогодення.

Актуальність і важливість проблеми мотивації до навчання, наявність недостатньо розроблених аспектів та необхідність адаптуватись під сучасні проблеми нашої країни зумовили вибір теми дослідження: «Засоби підвищення мотивації до навчання у підлітків».

**Мета:** визначити засоби підвищення мотивації до навчання та відстежити її ефективність у підлітків.

**Об'єкт:** мотивація до навчання.

**Предмет:** засоби підвищення мотивації до навчання у підлітків.

**Гіпотеза:** розроблені засоби підвищують мотивацію до навчання у підлітків.

**Завдання:**

1. Теоретичний аналіз засобів підвищення мотивації до навчання у підлітків.
2. Визначити рівень мотивації до навчання у підлітків.
3. Розробити програму корекційних засобів для підвищення мотивації до навчання у підлітків.

**Практична значущість:** результати дослідження можуть бути використаними педагогами та психологами для підвищення мотивації до навчання.

**Методи дослідження:** в роботі були використані наступні методи: теоретичні (аналіз і систематизація підходів до проблеми); емпіричні (формувальний експеримент), тестування (за допомогою методик: методика А.О.Реана, В.О.Якуніна «Діагностика навчальної мотивації студентів» (у модифікації Н.Ц.Бадмаєвої), опитувальник «Потреба в досягненні успіху» Ю.М.Орлова, методика «Шкала тривожності» О.Кондаш), математичної обробки (критерій U Вілкоксона-Манна-Уїтні, методи описової статистики)

**Апробація:** результати роботи були апробовані на I Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» 18 травня 2023 року.

### **Структура роботи**

Курсова робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку 40 використаних посилань і 4 додатків. Загальний обсяг роботи 40 сторінок, містить 3 рисунки та 6 таблиць.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ТА ЗАСОБІВ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ПІДЛІТКІВ

### 1.1. Сутність поняття «мотивація» у психологічній науці

На сучасному етапі реформування суспільства в Україні проблема мотивації поведінки й діяльності особистості набула важливого значення. У сучасного підлітка невід'ємною частиною життя стає діяльність, пов'язана з досягненнями успіху в освітньому процесі, або просто повсякденному житті. Мотиваційні процеси лежать в основі активності людини та її психічного функціонування, вони визначають той чи інший напрям людської поведінки, її траєкторію.

Поняття мотивації у зарубіжній та вітчизняній психології має свою історію. Розвиток теорій мотивації за кордоном відбувався у двох основних напрямках. У першій - мотиви та мотивація розглядалися як ситуативні варіанти людської поведінки. Другий підхід передбачає розуміння мотивів та спонукань як стійких схильностей особистості, що регулюють її поведінку незалежно від ситуацій. Також існує третій підхід, який об'єднує дослідників, які намагалися знайти компроміс між цими двома окресленими полюсами.

Методологічні погляди дослідників, засновані на тому чи іншому розумінні мотивації, знаходять своє відображення у визначеннях цього явища та розумінні його місця у визначенні поведінки. Визначення мотивації загалом завжди включають взаємозв'язок між двома поняттями: мотивація та мотив, хоча багато дослідників використовують лише одне з них, а інше як синонім. У контексті цих стосунків мотивація зазвичай розглядається:

- 1) як система особистих мотивів;
- 2) як процес гармонізації мотивів та характеристик мотиваційної ситуації

Однак існують більш широкі інтерпретації мотивації, які виходять за рамки поняття мотиву. Отже, у розумінні С.Л.Рубінштейна [30] мотивація - це прояв внутрішніх умов у поведінці, це зовнішня детермінація, яка реалізується через внутрішні умови, через психіку та свідомість. Цей підхід забезпечує основу для включення в поняття мотивації на перший погляд різних і різних рівнів



психологічних категорій, таких як потреби, мотиви, цілі, інтереси, бажання, наміри. Зрозуміло, що поняття мотиву трактується неоднозначно. Під мотивом розуміють:

1) стимулювання діяльності, пов'язаної із задоволенням потреб суб'єкта; сукупність зовнішніх або внутрішніх умов, що викликають діяльність суб'єкта та визначають його спрямованість;

2) сутність (матеріальна чи ідеальна), яка мотивує та визначає вибір напрямку діяльності, для якої вона виконується;

3) сприйнята причина, яка є основою для вибору окремих дій та вчинків.

Поняття мотиву, мотивації поведінки було ще на початку психології у науковому використанні. Отже, В.Вундт [7] розглядав як мотиви компоненти вольового акту уяви та почуття, перший з яких спонукає до діяльності, а другий є його рушійною силою. Діяльність завжди викликана певними мотивами. Поняття «мотив» означає спонукання до діяльності, спонукальну причину дій та вчинків (тобто те, що примушує людину до дій). Суб'єкта можуть спонукати до певної діяльності різні мотиви: інтерес до змісту та процесу діяльності, почуття обов'язку перед суспільством, прагнення до самоствердження тощо. Якщо суб'єкт прагне до реалізації певної діяльності, то є підстави стверджувати, що у нього є мотивація.

Трактування «мотиву» співвідносить це поняття або з потребою (А.Маслоу), або з переживанням цієї потреби та її задоволенням (С.Л.Рубінштейн), або з предметом потреби. Так, у контексті теорії діяльності А.Н. Леонтьєва [22] термін «мотив» уживається не для «позначення переживання потреби, а означає те об'єктивне, у чому ця потреба конкретизується в цих умовах і на що спрямовується діяльність, що спонукає її». Зазначимо, що розуміння мотиву як «предметної потреби» визначає його як внутрішнього мотиву, що входить у структуру самої діяльності.

Найбільш повним є визначення мотиву, запропоноване одним із провідних дослідників цієї проблеми – Л.І.Божович. Згідно з думкою Л.І.Божович [3], мотивами можуть виступати предмети зовнішнього світу, уявлення, ідеї, почуття

й переживання, словом, усе те, у чому втілена потреба. Таке визначення мотиву прибирає багато суперечностей у його тлумаченні, де об'єднуються енергетична, динамічна і змістова сторони. При цьому підкреслимо, що поняття «мотив» істотно відрізняється від поняття «мотивація», мотивація є тим складним механізмом співвіднесення особистістю зовнішніх і внутрішніх чинників поведінки, який визначає виникнення, напрям і способи здійснення конкретних форм діяльності.

Автори педагогічних досліджень під мотивом учіння розуміють інтерес до знань, бажання вчитися, спрямованість на окремі сторони навчальної роботи, пов'язану з внутрішнім ставленням учня до неї, суб'єктивне ставлення того, хто навчається, до діяльності, в основі якого лежить свідомо поставлена мета.

Мотивація - це сукупність мотиваційних факторів, що визначають діяльність індивіда; все це мотиви, потреби, стимули, ситуативні фактори, що спонукають до поведінки людини. Мотиви - це відносно стійкі риси особистості (прояви, риси). Коли ми говоримо, що людина має пізнавальний мотив, це означає, що у багатьох ситуаціях її цікавить зміст і процес діяльності. Однак мотивація - це не лише мотиви, а й ситуативні фактори (вплив різних людей, особливості діяльності та ситуацій тощо). Зв'язок між діями людини та причинами, що спричиняють та пояснюють ці дії, описує поняття мотивації. Це певна сукупність факторів (мотиви, емоційні переживання, очікування, прагнення тощо особистості), які спричиняють ту чи іншу форму особистої діяльності, спрямовану на зовнішній світ, появу індивідуального «Я» або інших рівнів існування. Можна говорити про універсальну структуру особистої мотивації, але зміст мотивуючих вчинків і поведінки людини завжди залишатиметься повністю індивідуальним, унікальним. При цьому розуміння мотивації як первинного або вторинного щодо мотиву явища помітне у запропонованих дослідниками її визначеннях. Одні автори розглядають даний феномен зі структурних позицій як сукупність факторів або мотивів.

Особлива роль у вітчизняній психології належить дослідженням, пов'язаним з розвитком уявлень про мотивацію у працях Л.С.Виготського,

О.М.Леонтєвої, С.Л.Рубінштейна, Д.Н.Узнаде та ін. У дослідженнях цих вчених велика увага приділялася проблемі детермінізму предмета. Свідомості відводилася регулююча роль, а активність була умовою формування свідомості

В.Р.Асєєв [2] зазначає, що «мотиваційна система людини має набагато більш складну будову, ніж простий ряд заданих мотиваційних констант. Вона описується виключно широкою сферою, що включає в себе й автоматично здійснювані установки, і поточні актуальні прагнення, і галузь ідеального, яка на даний момент не є актуальною, але виконує важливу для людини функцію, даючи їй ту смислову перспективу подальшого розвитку спонукань, без якої поточні турботи повсякденності втрачають своє значення». Усе це, з одного боку, дає змогу визначати мотивацію як складну, неоднорідну багаторівневу систему, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, норми, цінності тощо; а з іншого – говорити про полівмотивованість діяльності, поведінки людини й домінуючий мотив у їх структурі. Дослідники визначають мотивацію як один конкретний мотив, як єдину систему мотивів і як особливу сферу, що включає в себе потреби, мотиви, цілі, інтереси в їх складному переплетенні та взаємодії.

Одна з найпопулярніших мотиваційних теорій — це теорія А.Маслоу [25] ієрархії людських потреб на основі двох груп: дефіциту і зростання потреб. До А.Маслоу дослідники звертали увагу на окремі фактори, такі як біологія, досягнення або влада, щоб пояснити, що збуджує, спрямовує і підтримує поведінку людини. В умовах дефіциту потреб кожен нижній рівень має бути досягнутий, перш ніж відбудеться перехід на наступний, більш високий рівень. Після того, як кожна з потреб була задоволена, якщо в майбутньому буде виявлено дефіцит, людина буде діяти так, щоб позбутися дефіциту.

Інший погляд на мотивацію запропоновано Б.Веббом [40] у праці. Він визначає три елементи мотивації:

1. Необхідність, бачення, мрія або прагнення до досягнення, здавалося б, неможливого. Творчість пов'язана з ідеями, проектами та цілями, які можна розглядати як шлях до свободи.

2. Розвиток стилю життя як любові до навчання, зв'язок із ризикованими заходами та постійний пошук нових можливостей. Успіх є результатом навчання, що працює і не працює.

3. Розвиток здатності людини долати перешкоди та оговтатися від розчарування або невдачі. Ці люди досягають мети та вчаться терпіти муки відмови, вони прагнуть долати перешкоди та невдачі. Отримання результату вимагає від них творчого мислення в процесі навчання. Втрата будь-яких з цих компонентів призводить до втрати мотивації.

Найбільш широким є поняття мотиваційної сфери, що включає афективну й вольову сфери особистості (Л.С.Виготський) [8], переживання задоволення потреби. У загальнопсихологічному контексті мотивація являє собою складне об'єднання рушійних сил поведінки, що відкривається суб'єкту у вигляді потреб, інтересів, цілей, ідеалів, які безпосередньо детермінують людську діяльність.

Об'єднуючу позицію обрала О.В.Сидоренко [32], на думку якої терміном «мотивація» можуть позначатися дві групи явищ: індивідуальна система мотивів та система дій зі спонукання інших що-небудь зробити. При цьому стосовно другої частини даного визначення автор пропонує замінити термін «мотивування» на більш прийнятний, з її точки зору, «мотиваційний менеджмент».

Отже, на мою думку, мотиваційна сфера або мотивація в широкому розумінні слова як стрижень особистості, до якого «стягуються» такі властивості, як спрямованість, ціннісні орієнтації, установки, соціальні очікування, емоції, вольові якості й інші соціально-психологічні характеристики, а також є сукупністю спонукань, що активізують особистість, тобто є системою чинників, які детермінують поведінку людини та її діяльність (потреби, мотиви, цілі, прагнення тощо).

## **1.2 Визначення змісту навчальної мотивації**

Навчальна діяльність розглядається як «особлива форма активності особистості, спрямована на засвоєння соціального досвіду пізнання й

перетворення світу, що включає оволодіння культурними способами зовнішніх, предметних і розумових дій» (В.В.Давидов) [10].

Згідно з думкою О.П.Сергеєнкової [31], навчальна мотивація ґрунтується на потребі, що стимулює пізнавальну активність учня, його готовність до засвоєння знань. Потреба не визначає характеру діяльності, її предмет окреслюється лише тоді, коли людина починає діяти. Спонукальна (мотиваційна) складова освітньої діяльності охоплює пізнавальні потреби, мотиви і сенси навчання. Важливою умовою учіння є наявність пізнавальної потреби і мотиву самовдосконалення, самореалізації та самовираження. Емоційне переживання пізнавальної потреби постає як інтерес та розвиває емоційний інтелект.

Навчальна мотивація має кілька специфічних тільки для неї факторів, які аналізувала Н.А.Воронова [6]. Одним з таких факторів є те, що навчальна мотивація багато в чому залежить від системи освіти, освітнього закладу. Другим фактором, який впливає на навчальну мотивацію, є спосіб організації освітнього процесу. В якості третього фактору, ми можемо відзначити індивідуальні особливості учня (вік, стать, інтелектуальний розвиток, здібності, рівень домагань, самооцінка тощо). І, нарешті, останнім фактором, від якого залежить навчальна мотивація, є особливості особистості самого педагога, система його взаємин з учнями, і специфіка викладання навчального предмету.

Л.Л.Пригодич [29] виділяє двоякий характер мотивів освітньої діяльності:

1) вважаються зовнішніми і виступають у вигляді певних вимог, навчальних планів, програм тощо, тобто ґрунтуються на почутті обов'язку перед суспільством, сім'єю, вчителем, товаришами;

2) зумовлюються внутрішніми почуттями здобувача освіти, пов'язаними з його особистими інтересами, переконаннями, намірами, мріями, ідеалами, пристрастями, сформованими раніше установками. Дія зовнішніх («Я повинен») і внутрішніх («Мені хочеться») чинників мотивації має бути врівноваженою, крайності при цьому недоречні.

### 1.3 Особливості навчальної мотивації у підлітків

Проблемі навчальної мотивації приділяється пильна увага. Важливість її вивчення залежить від того, що мотивація навчання є вирішальним чинником ефективності навчального процесу. Незважаючи на велику кількість наукових праць з мотивації навчальної діяльності, вчителі та викладачі як і раніше стикаються з тим, що в учнів не сформувалися потреби в знаннях, немає інтересу до навчання. Особливо гостро ця проблема спостерігається в підлітковому віці.

Підлітковий вік є перехідним етапом між дитинством і дорослим життям. Л.І.Божович [4] вважає, що підлітковий вік складається з двох фаз: 12-15 років і 15-17 років. У цьому віці різко виражене прагнення до самовиховання, а також до пізнання себе, через порівняння з іншими людьми, що нерідко проявляється в критичному ставленні до себе і призводить до втрати душевної рівноваги. На психологічний стан в цей період відбувається вплив декількох факторів: з боку організму спостерігається статеве дозрівання і все, що з ним пов'язано, а саме гормональна перебудова організму і психофізіологічних процесів, а так само зміни у чуттєвій і емоційно-вольовій сферах. Сьогодні вже немає дилеми у питанні, чим зумовлена успішність учнів – природними здібностями чи розвитком навчальної мотивації. Відомо, що тут існує складна система взаємозв'язків і що за певних умов (зокрема, підвищеному інтересі особистості) може включатися компенсаторний механізм, коли брак здібностей перекривається розвитком мотиваційної сфери, внаслідок чого у навчальній діяльності досягаються високі результати. Дослідники особливо наголошують, що в зворотному напрямку цей механізм не спрацьовує. Іншими словами, високий рівень здібностей не може компенсувати низьку або відсутню навчальну мотивацію і, таким чином, привести до високої успішності.

Як зазначає А.К.Маркова [24], найгостріші проблеми навчання і виховання, пов'язані з очевидною демотивованістю основної маси учнів, а отже, й із зниженням стандартів і базових показників навченості та вихованості випускників усіх навчальних закладів, є справді інтернаціональними. Таким чином, як стверджує П.М.Якобсон [39], сама практика породжує проблеми в

сфері мотивації учіння, які стають предметом уваги дидактів, методистів, педагогів-практиків. Як провідний фактор регуляції пізнавальної активності особистості («гід у навчанні», за висловом Д. Діза), мотивація учіння розглянута багатьма вітчизняними і зарубіжними авторами (М.І. Алексєєва, Б.Г. Ананьєв, Л.І.Божович, Б.Г.Додонов, С.С.Занюк, Й.Лінгарт, А.К.Маркова, М.В.Матюхіна, В.Е.Мільман, Н.Г.Морозова, С.Г.Москвичов, М.В.Савчин, Л.С.Славіна, І.В.Смолин, Е.Стоунс та інші).

Мотивація є не тільки одним з основних компонентів структурної організації навчальної діяльності, а й, що дуже важливо, істотною характеристикою самого суб'єкта цієї діяльності. Мотивація, як перший обов'язковий компонент, входить в структуру навчальної діяльності. Мотивація навчальної діяльності визначається як приватний вид мотивації, включений в діяльність навчання. Вона системна, і характеризується спрямованістю, стійкістю і динамічністю.

У психологічній літературі немає прямого визначення терміну «навчальна мотивація». Можливо, це пов'язано з термінологічної неясністю, яка існує в загальній психології. Терміни «навчальна мотивація», «мотивація навчання», «мотивація навчальної діяльності», «мотиваційна сфера учня» використовуються як синоніми в широкому або вузькому визначенні. У першому випадку, ці терміни позначають всю сукупність мотивуючих факторів, що викликають активність суб'єкта і визначають її спрямованість (А.К.Маркова). У другому випадку, даними термінами позначають складну систему мотивів (В.Я.Ляудіс, М.В.Матюхіна, Н.Ф.Тализіна).

Згідно з аналізом праць К.С.Костюка [19] визначено, що у підлітковому віці мотивація навчальної діяльності проявляється наступним чином: на початку підліткового віку інтерес до навчання підвищується у зв'язку з появою нових навчальних предметів, різних викладачів, а потім знову знижується. Розвитку пізнавальних інтересів в цьому віці сприяє сенситивність підлітка. Відбувається зміцнення широких пізнавальних мотивів, у дитини зростає інтерес до нових знань, до участі у позакласних заняттях. Також помітно зміцнення навчально-

пізнавальних мотивів у підлітків, що проявляється в інтересі до способів придбання знань. Основою для цих мотивів служить прагнення учнів до дорослості. У цьому віці складно усвідомити цей вид навчальних мотивів, але при цьому проявляється зацікавленість в аналізі методів пізнання, шляхів наукового пошуку, що поповнює уявлення про самостійні прийоми отримання знань. Крім того, у підлітків відбувається розвиток мотивів самоосвіти. На відміну від молодших школярів, в учнів підліткового віку завдання самоосвіти більш конкретні. Найчастіше це можуть бути ближчі цілі – скласти іспити, записатися в секцію, тобто. не пов'язані безпосередньо з цілями вибору професії й розвитку особистості в цілому. Розвиток пізнавальних мотивів у підлітків визначається їх прагненням до самостійних форм роботи. Підліток хоче будувати свою пізнавальну діяльність за межами навчальної програми, на занятті виконувати самостійні завдання, працювати зі складним матеріалом. Помітні зміни в розвитку широких соціальних мотивів. Вони вдосконалюються за рахунок того, що під час навчання і громадської роботи підлітки отримують більш точне уявлення про моральні норми та цінності. Вузькі соціальні, або так звані позиційні, мотиви в підлітковому віці розвиваються у зв'язку з прагненням зайняти нову соціальну позицію у відносинах з оточуючими, бути дорослим. При постановці цілей підліток здатний проявляти самостійність, що виражається в плануванні навчальної та позанавчальної роботи. У цьому віці учні вже вміють ставити перед собою гнучкі цілі, міняти їх в залежності від умов, а також наполегливо йти до досягнення своєї мети, долаючи різні труднощі. Ближче до кінця підліткового віку з'являється вміння ставити більш перспективні цілі. У постановці цілей підлітки проявляють високу активність, при цьому не завжди вміючи її реалізувати, що може створити важкі ситуації для підлітка, який ставить перед собою «дорослі цілі», але не знає, як їх реалізувати.

Можна підкреслити деякі особливості, які сприяють становленню мотивації навчання і ті, що перешкоджають їй. Сприятливі особливості мотивації в цьому віці, що виділяються Т.В.Драгуною [11]: «потреба в дорослості» – коли підліток не бажає більше вважати себе дитиною, прагне зайняти нову



життєву позицію по відношенню до світу, до інших людей, і до себе; своєрідна сприйнятливність підлітка до засвоєння норм поведінки дорослої людини; прояв загальної активності, готовності включатися в різні види діяльності спільно з дорослими й однолітками; бажання на основі думки іншої людини (однолітка, вчителя) усвідомити себе як особистість, потреба в самовираженні та самоствердженні; прагнення до самостійності; збільшення широти і різноманітності інтересів (розширення кругозору), з появою все більшої вибірковості; змістовність і стійкість інтересів; розвиток спеціальних здібностей (музичних, літературних, технічних тощо).

Негативні характеристики навчальної мотивації підлітка, як вважає А.К.Маркова [24], пояснюються рядом причин. Незрілість оцінок власної особистості та інших людей призводить до труднощів у взаєминах з оточуючими: підліток не приймає на віру думку і оцінки вчителя, часом проявляє негативізм, вступає в конфлікти з дорослими. Прагнення до дорослості і небажання відставати від однолітків викликають зовнішню байдужість до думки вчителя і оцінкам, які він виставляє, попри те, що насправді підліток дорожить думкою дорослого. Таким чином, побудниками навчальної діяльності є система мотивів, яка органічно включає в себе: пізнавальні потреби, цілі, емоційне ставлення, інтереси. Навчальна діяльність завжди полімотивована. Мотиви навчальної діяльності не існують в ізольованому вигляді. Найчастіше вони виникають в складному взаємозв'язку. Одні з них мають основне значення в стимулюванні навчальної діяльності, інші - додаткове. Навчальна мотивація характеризується силою і стійкістю навчальних мотивів.

#### **1.4 Засоби підвищення мотивації до навчання у підлітків**

Багато психологів та педагогів (О.С.Арапов, О.І.Баришева, В.С.Болгарина, Л.І.Гуменюк, А.І.Дьомін, І.В.Жадан, О.В.Левчук, Л.М.Проколієнко, М.В.Савчин, Н.Д.Хмель та ін.) займалися розробкою прийомів стимулювання і мотивації навчальної діяльності. Провідним видом діяльності в підлітковому віці є учіння, тому слід шукати можливості підвищення їх активності в цьому процесі, що сприятиме не тільки покращенню якості загальноосвітньої

підготовки учнів, а й формуванню активної особистості в цілому. Педагогічна практика використовує різні шляхи активізації, основний серед них - різноманітність методів і прийомів навчання, вибір таких їх поєднань, які у виниклих ситуаціях підвищують рівень навчальної мотивації у підлітків.

У початковій школі навчальна діяльність всіх учнів підтримується переважно за рахунок самозадоволення, зростання самооцінки, самоповаги, усвідомлення необхідності навчання. Стимулом для цього є похвала, хороша оцінка. У підлітків цього вже іноді недостатньо, тому кращим засобом є повага, визнання індивідуальності, особистості. І.П.Підласий [28] стверджує, що для формування повноцінної мотивації навчання підлітків важливо забезпечити такі умови: збагачувати зміст особистісно орієнтованим цікавим матеріалом; задовольняти пізнавальні запити і потреби учнів; організувати цікаве спілкування дітей між собою; заохочувати виконання завдань підвищеної складності; стверджувати гуманне ставлення до всіх учнів - здатним, відстаючим, байдужим; підтримувати рівний стиль відносин між усіма учнями; формувати активну самооцінку своїх можливостей; стверджувати прагнення до саморозвитку, самовдосконалення; використовувати ефективну підтримку дитячих ініціатив, підбадьорювати учнів при виникненні у них труднощів; виховувати відповідальне ставлення до навчальної праці, піклуватися про різноманітність методів і прийомів навчання.

Одним з дієвих прийомів стимулювання інтересу до навчання є створення ситуації успіху у здобувачів освіти, які зазнають труднощів у навчанні, що досягається через:

- доступне на даному етапі завдання, що підтримує впевненість у собі; повага та визнання учня як особистості;
- забезпечення сприятливої морально-психологічної атмосфери в ході виконання завдань;
- евристичний та креативний підхід до організації навчання;
- диференціація допомоги у виконанні завдань.

Оскільки мотивація підлітків до навчання є однією з основних складових освітнього процесу, то спрямованість дій будь-якого викладача визначається його прагненням і життєвою необхідністю підвищити рівень мотивації навчання учнів – від негативного і нейтрального до позитивного, відповідального, дієвого (М.В.Козир) [18]. І в цьому процесі визначені загальні прийоми діяльності: роз'яснення значущості навчання, розкриття перспектив подальшого життя, уміле застосування заохочення і покарання, впровадження в процес навчання дискусій, використання інтерактивних технологій .

При цьому важливе місце, згідно з поглядами Н.М.Кравець та О.В.Гречановської [20], займають ігрові технології. Саме вони об'єднують в собі як емоційні (ситуація успіху, цікавість викладення матеріалу, моменти змагань), так і проблемно-пошукові (ситуація вибору, самоаналіз, нестандартність пропонуванних в грі завдань, поступове підвищення їх важкості) стимули.

Підбираючи відповідні навчальній і виховній меті ігрові форми, спостерігаючи і коректуючи поведінку учня в ході гри, викладач отримує дієвий спосіб діагностики і формування мотивації навчання. Важливими при такому підході є спрямованість на самоорганізацію та проблемність навчання.

Формування у підлітка високої позитивної мотивації можливо, якщо освітній процес відрізняється наступними характеристиками і підходами:

- зміст освіти включає знання про людину, що допомагає стати успішнішими в житті, вирішувати особисті проблеми, придбати упевненість в собі;
- зміст освіти і вимоги до навчальних результатів диференційовані настільки, що це дозволяє всім школярам бути успішними в навчальній діяльності;
- освітній процес будується таким чином, що учень стає в ньому повністю відповідальним як за свої успіхи, так і за невдачі; характерною межею такого процесу є відношення до підлітків як до суб'єктів будь-якої здійснюваної ними діяльності;

- оцінна діяльність носить переважно повчальний характер; розвиває здібність до самооцінки;
- заохочується прагнення до колективних досягнень і здібність до співпраці, яка розглядається як цінність не менша, ніж індивідуальні успіхи;
- в підлітків розвивається переконання, що легкий успіх не доставляє дійсного задоволення, потреба в постановці все більш складних завдань перед собою.

Для розвитку індивідуальної позитивної мотивації в навчанні необхідно виконувати наступні умови (М.В.Козир) [18].

Перша умова:

- Найбільш сильна позитивна мотивація виникає у підлітка в тому випадку, якщо діяльність володіє новизною.
- Необхідно використовувати нові навчально-методичні комплекси. З абсолютно новим виглядом і типами завдань, з якими учні не стикалися раніше.
- Слабкішим учням необхідно давати більше часу на виконання складних завдань, а сильнішим – менше. Слабшим бажано давати завдання, подібні тим, які у них вже вийшли, — для підняття у них упевненості у власних силах.
- Потрібно стежити, щоб діяльність підлітків на занятті і в позааудиторній роботі була цікавою і відповідала рівню розвитку. Адже діти люблять брати участь в дискусіях за наперед обумовленими правилами; у рольових іграх; їм подобається розгадувати інтелектуальні завдання.

Друга умова:

- Наявність можливості для прояву в підлітків самостійності.

- Самостійна робота емоційно забарвлює діяльність, викликає різні внутрішні переживання і тим самим сприяє розвитку позитивної мотивації в навчанні.

Також позитивну мотивацію можна підняти за допомогою змагання. Необхідно придумувати різні конкурси і змагання на основі теми, що вивчається.

Слід також розвивати і мотивацію колективних досягнень. Цього можна досягти шляхом включення дітей в парну і групову роботу. Результат колективної діяльності залежить від готовності кожного члена колективу включити власні зусилля в досягнення загальної мети.

Узагальнення підходів до розв'язання проблеми керування мотивацією до навчання підлітків дало підстави для таких висновків: потужними чинниками розвитку мотивації учіння у студентів є посилення почуття компетентності та прагнення до самодетермінації і керування власною мотивацією. Формування у студентів спонукань учіння конституюється такими психологічними механізмами: позитивним підкріпленням, мотиваційним переключенням, ідентифікацією, наслідуванням. Керування мотивацією учіння засобами психотренінгу є ефективнішим, порівняно з традиційним навчанням, інструментом впливу на мотивацію студентів.

## Висновок до розділу 1

У першому розділі було проведено теоретичний аналіз та систематизацію підходів щодо поглядів на проблему мотивації. На основі проаналізованих джерел було взято визначення мотивації як складного об'єднання рушійних сил поведінки, що відкривається суб'єкту у вигляді потреб, інтересів, цілей, ідеалів, які безпосередньо детермінують людську діяльність.

Визначено, що навчальна мотивація ґрунтується на потребі, що стимулює пізнавальну активність учня, його готовність до засвоєння знань. Важливою умовою є наявність пізнавальної потреби і мотиву самовдосконалення, самореалізації та самовираження. У підлітків мотивація навчальної діяльності проявляється наступним чином: на початку підліткового віку інтерес до навчання підвищується, а згодом знижується. Також помітно зміцнення навчально-пізнавальних мотивів у підлітків на основі прагнення учнів до дорослості. Негативні характеристики навчальної мотивації підлітка пояснюються прагнення до самостійності і небажання відставати від однолітків, що викликають зовнішню байдужість до думки вчителя і оцінок, які він виставляє, попри те, що насправді підліток дорожить думкою дорослого.

Аналізуючи існуючі підходи до підвищення мотивації у підлітків виявлено, що прийомами стимулювання інтересу до навчання є створення ситуації успіху у підлітків, забезпечення сприятливої морально-психологічної атмосфери в ході виконання завдань, креативний підхід до організації навчання. Важливими умовами є новизна матеріалу, індивідуальний підхід до кожного учня, можливість проявлення самостійності.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ПІДЛІТКІВ**

### **2.1 Опис вибірки та етапів дослідження**

Експериментальне дослідження проводилось в чотири етапи.

На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз з метою з'ясування сутності поняття мотивації, особливостей навчальної мотивації та її проявлення у підлітків, а також опису засобів підвищення мотивації до навчання у підлітків. На основі зібраного матеріалу було виділено критерії та компоненти для аналізу мотивації до навчання у підлітків та добір психодіагностичного інструментарію для проведення діагностики їх мотиваційної.

На другому етапі було здійснено дослідження мотивації до навчання у підлітків. Дослідження проводилось на базі Вінницького медичного фахового коледжу ім. акад. Д.К.Заболотного м. Вінниці. В ньому приймало участь 40 осіб у віці від 14 до 16 років. Метою даного етапу було дослідження провідних мотивів навчальної діяльності підлітків, виявлення рівня потреб у досягненні успіху, а також рівня соціоситуативної тривоги. Розподіл загальної вибірки було розділено на дві групи з метою виділення експериментальної та контрольної групи для подальшого дослідження ефективності проведених заходів.

На третьому етапі відбулась корекційна робота у дводенних тренінгових заняттях, що базувались на техніках роботи з мотивацією та цілями підлітків. Діагностичний аналіз мотиваційної сфери досліджуваних було здійснено у два етапи: до та після тренінгових занять з метою порівняння отриманих результатів та виявлення ефективності наявних технік.

На четвертому етапі відбувся аналіз та порівняння отриманих результатів за допомогою методів математичної обробки даних. Також було підведено підсумки щодо стану мотиваційної сфери до навчальної діяльності у підлітків та ефективності тренінгової програми.

## 2.2 Опис методів та методик дослідження

Для проведення дослідження було взято дані методики: методика А.О.Реана, В.О.Якуніна «Діагностика навчальної мотивації студентів» (у модифікації Н.Ц.Бадмаєвої), опитувальник «Потреба в досягненні успіху» Ю.М.Орлова, методика «Шкала тривожності» О.Кондаш. Дані методики були підібрані зважаючи на оснвні критерії впливу на мотиваційну сферу, а саме провідні мотиви навчальної діяльності, потреба в досягненні успіху, а також тривожність в різних ситуаціях під час навчання.

Методика А.О.Реана, В.О.Якуніна «Діагностика навчальної мотивації студентів» (у модифікації Н.Ц.Бадмаєвої) оцінює значущість окремих мотивів у навчальній діяльності за 5-бальною шкалою. Методика представлена у вигляді 16 тверджень та показує розподіл мотивів навчання за такими 7 шкалами: 1 шкала – комунікативні мотиви, 2 – мотиви уникнення невдач, 3 – мотиви престижу, 4 – професійні мотиви, 5 – мотиви творчої самореалізації, 6 – навчально-пізнавальні мотиви, 7 – соціальні мотиви. Для виконання методики необхідно оцінити по 5-бальній системі визначити значимість даних тверджень, де 1 - це мінімальна значимість, 5 – максимальна.

Опитувальник «Потреба в досягненні успіху» Ю.М.Орлова вимірює потребу (мотив) в досягненні успіху та представлена у вигляді тесту-опитувальника, що складається з 23 тверджень. Якщо досліджуваний згодний з твердженням – він обирає відповідь «так», а якщо не згодний – «ні». Чим більше балів в сумі набирає випробуваний, тим більшою мірою у нього виражена потреба в досягненнях.

Методика «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О.Кондаш вимірює рівень тривожності в залежності від ситуації, яка може її спричинити. Методика представлена у вигляді бланку із твердженнями названі ситуації, які можуть бути для людини неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Необхідно уважно прочитайте кожне речення й обвести одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:



- якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною, обведіть цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином, обведіть цифру 1;
- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її, обведіть цифру 2;
- якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3;
- якщо ситуація для вас є у край неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх, обведіть цифру 4.

Методика містить ситуації трьох типів:

- ситуації, пов'язані з навчанням, спілкуванням із учителями;
- ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляють за допомогою цієї шкали, позначені: шкільна, самоцінна, міжособистісна.

## **Висновок до розділу 2**

На основі системного аналізу даної теми було побудовано план дослідження, що базується та теоретично та методологічно обґрунтованих особливостях навчальної мотивації у підлітковому віці.

Після проведення теоретичного аналізу, виділення критеріїв та компонентів для аналізу мотивації до навчання у підлітків, добору діагностичних методик було сформовано вибірку, яка складалась із 30 осіб віком від 14 до 16 років, які є студентами Вінницького медичного фахового коледжу ім. акад. Д.К.Заболотного. Надалі вибірка була поділила на дві групи (експериментальна та контрольна) для подальшої корекційної роботи та порівняння результатів.

В наступному етапі дослідження було проведено діагностику підлітків за даними методиками: методика А.О.Реана, В.О.Якуніна «Діагностика навчальної мотивації студентів» (у модифікації Н.Ц.Бадмаєвої), опитувальник «Потреба в досягненні успіху» Ю.М.Орлова, методика «Шкала тривожності» О.Кондаш.

Далі відбувались етапи корекційної роботи, на якому було проведено серію тренінгів для підвищення мотивації до навчання у підлітків, а також етап \аналізу отриманих даних та підведення підсумків щодо стану мотиваційної сфери до навчальної діяльності у підлітків та ефективності тренінгової програми.

## РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДВИЩЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ

### 3.1 Дослідження показників навчальної мотивації у підлітків

Першим етапом практичної частини дослідження було проведення діагностики навчальної мотивації у підлітків до проведення тренінгів шляхом чотирьох методик, що спрямовані на визначення мотивів навчальної діяльності, потреби у досягненні успіху та соціоситуативної тривожності. Другим етапом є статистичне обґрунтування розподілу вибірок. Необхідним є зазначити, що в дослідженні приймали участь дві групи – експериментальна та контрольна – результати діагностики яких буде проаналізовано далі.

Проведення дослідження однієї з складових навчальної мотивації – мотиву – було здійснено за допомогою методики А.О.Реана, В.О.Якуніна «Діагностика навчальної мотивації студентів» (у модифікації Н.Ц.Бадмаєвої). За її результатами було виявлено, що домінуючим мотивом є професійний та навчально-пізнавальний (інтерес до професії, бажання стати висококваліфікованим фахівцем, пізнати нове). Результати представлені на рис 3.1.

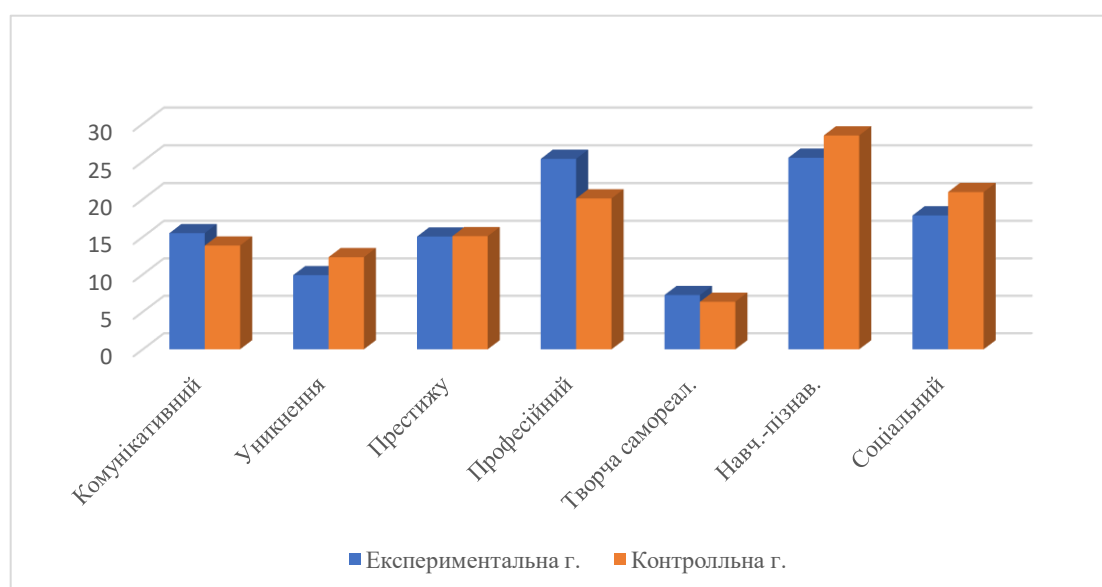


Рис 3.1 Результати по методиці А.О.Реана, В.О.Якуніна «Діагностика навчальної мотивації студентів» до проведення тренінгу

Трохи нижчі показники мають комунікативні (прагнення ефективно спілкуватися і бути визнаним у навчальній групі) та соціальні мотиви (забезпечити собі гідне службове становище, приносити користь суспільству, виконати обов'язок перед батьками та освітньою установою і т. п.), а також мотив престижу. Найнижчі показники отримали мотив уникнення (уникнення небезпек) та творчої самореалізації.

Дослідження рівня потреби в досягненні успіху було проведено за допомогою опитувальника «Потреба в досягненні успіху» Ю.М.Орлова та виявлено, що усереднене значення у експериментальній групі (12,2) та контрольній групі (10,45) вказують на середній показник рівня даної потреби, оскільки максимальний бал у даній методиці являється 23. Результати представлені на рис 3.2.

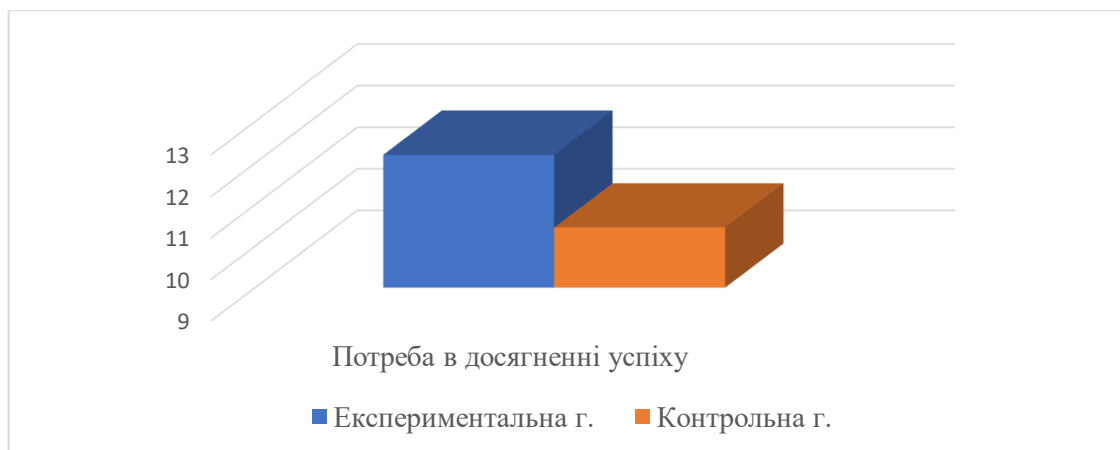


Рис 3.2 Результати по опитувальнику «Потреба в досягненні успіху» Ю.М.Орлова до проведення тренінгу

Завершальною методикою, проведеною з підлітками, демонструємо отримані результати, у яких показаний рівень соціоситуативної тривожності (О.Кондаш). В кінці аналізу результатів отримали такі показники: шкільна тривожність в обох груп має дещо підвищений рівень, а самоцінна та міжособистісна тривожність виявилась на нормальному рівні.

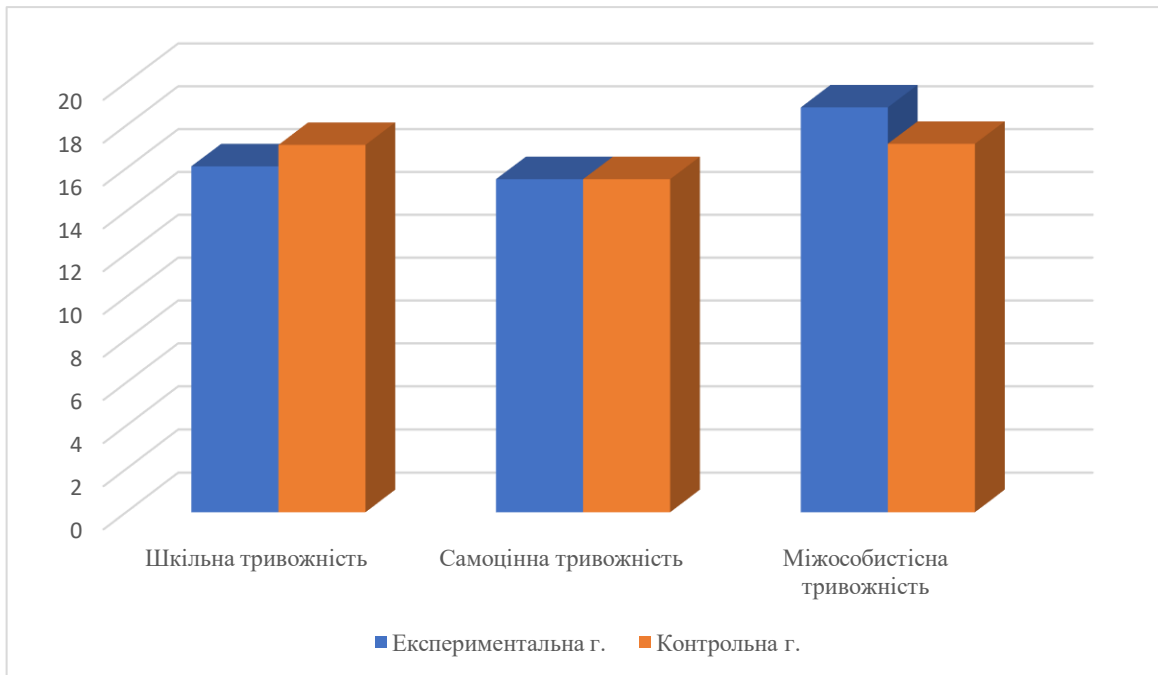


Рис 3.3 Результати по методиці «Шкала соціоситуативної тривожності О.Кондаш» до проведення тренінгу

Отже, підсумовуючи аналіз дослідження навчальної мотивації у підлітків до проведення експериментального впливу за допомогою даних методики було виявлено домінуючі мотиви навчальної діяльності, рівень потреби в досягненні успіху та рівні соціоситуативної тривожності підлітків до експериментального впливу.

### 3.2 Аналіз результатів дослідження показників навчальної мотивації у підлітків після проведення корекційної роботи

В рамках проведення дослідження навчальної мотивації у підлітків було проведено комплексний дводенний тренінг із експериментальною групою, що спрямований на підвищення мотивації до навчання (Додаток). Відповідно після його проведення було повторно досліджено мотиви навчальної діяльності, рівень потреби в досягненні успіху та рівні соціоситуативної тривожності підлітків з метою порівняння початкових і фінальних результатів та виявлення ефективності проведених заходів.

Для виявлення достовірності існуючої різниці між показниками «до тренінгу» та «після тренінгу» результати були оброблені методом математичної статистики. Було обрано непараметричний критерій для незв'язаних вибірок, а

саме критерій U Вілкоксона-Манна-Уїтні. Причиною обрання даного критерію було те, що він працює із двома та більше групами та виявляє відмінність по рівню вираженості тієї чи іншої ознаками для двох незалежних вибірок.

Проводячи аналіз обрахунків критерію U Вілкоксона-Манна-Уїтні можемо зробити висновки, що по шкалі «Соціальний мотив» виявлено достовірність на рівні статистичної значимості  $R=0,05$ , оскільки критичне значення  $U=138$ , а отже достовірність знаходиться на рівні 5%. Також по шкалам «Комунікативний мотив», «Професійний мотив», «Навчально-пізнавальний мотив» виявлено достовірність на рівні статистичної значимості  $R=0,01$ , оскільки критичне значення  $U=110$ , а отже достовірність знаходиться на рівні 1%. По шкалам «Мотив уникнення», «Мотив престижу», «Мотив творчої самореалізації» достовірність виявилась меншою за рівень статистичної значимості  $R=0,05$ , що демонструє, що різниця між показниками слабка.

Таблиця 3.1. Критерії по методиці А.О. Реана, В.О. Якуніна «Діагностика навчальної мотивації студентів»

Назва шкали (мотиву)	Критерій	Критичне значення (%)
Комунікативний	$U=129$	Достовірно на рівні $P \geq 0,05$
Уникнення	$U=228$	Достовірно на рівні $P < 0,05$
Престижу	$U=407$	Достовірно на рівні $P < 0,05$
Професійний	$U=131$	Достовірно на рівні $P \geq 0,05$
Творча самореалізація	$U=182$	Достовірно на рівні $P < 0,05$
Навчально-пізнавальний	$U=135,5$	Достовірно на рівні $P \geq 0,05$
Соціальний	$U= 110,5$	Достовірно на рівні $P \geq 0,01$

Порівнюючи середні значення результатів до та після тренінгу по методиці А.О.Реана, В.О.Якуніна «Діагностика навчальної мотивації студентів» (у модифікації Н.Ц.Бадмаєвої) можна зазначити, що найбільша різниця у показниках до та після тренінгу виявлена у шкалах «Соціальний мотив» (20,95), «Навчально-пізнавальний мотив» (28,45), а також «Комунікативний мотив» (17,9) та «Професійний мотив» (27,6). Дані результати можуть свідчити про те,

що після проведення тренінгу домінуючими чинниками, що впливають на мотивацію до навчання, є цікавість до навчання та професійний інтерес, а також комунікація та соціалізація. Це можна співставити із провідною діяльністю підліткового віку – комунікація з однолітками. У підлітковому віці спілкування з друзями є однією з провідних діяльностей, яка допомагає розвивати соціальні навички та знайомитися з новими людьми. Спілкування з однолітками може мати позитивний вплив на самооцінку підлітка, допомагаючи йому знайти своє місце в групі та відчуття важливості своєї ролі. Це також може сприяти розвитку соціальної компетентності та самопізнання, що, як ми бачимо, відображається й на навчальній діяльності. Далі перейдемо до таких шкал як «Мотив уникнення» (9,1), «Мотив творчої самореалізації» (7,55) та «Мотив престижу» (14,9), що показують незначну різницю до та після проведення тренінгу.

Таблиця 3.2 Порівняння результатів до та після тренінгу по методиці А.О.Реана, В.О.Якуніна «Діагностика навчальної мотивації студентів» (у модифікації Н.Ц.Бадмаєвої)

Мотиви	Експериментальна група		Контрольна група	
	До тренінгу	Після тренінгу	До	Після
Комунікативний	15,5	17,9	13,85	13,3
Уникнення	9,9	9,1	12,3	12,25
Престижу	15,05	14,9	15,1	15
Професійний	25,35	27,6	20,1	19,4
Творча самореалізація	7,25	7,55	6,35	6,4
Навчально-пізнавальний	25,5	28,45	19,7	19,75
Соціальний	17,85	20,95	15,35	15,25

Проводячи аналіз обрахунків критерію U Вількоксона-Манна-Уїтні по опитувальнику «Потреба в досягненні успіху» Ю.М.Орлова виявлено, що

достовірність на рівні статистичної значимості  $R=0,01$ , оскільки критичне значення  $U=103,5$ , а отже достовірність знаходиться на рівні 1%.

Таблиця 3.3. Критерії по опитувальнику «Потреба в досягненні успіху»

Ю.М.Орлова

Назва шкали	Критерій	Критичне значення
Рівень потреби в досягненні успіху	$U=103,5$	Достовірно на рівні $P \geq 0,01$

Порівнюючи середні значення результату до та після тренінгу по опитувальнику «Потреба в досягненні успіху» Ю.М.Орлова виявлена різниця у експериментальній групі, адже показник потреби в досягненні успіху підвищився після проведення тренінгу. Це свідчить про те, що проведені заходи впливають на бажання підлітка досягати успіхів, ставити перед собою чіткі цілі, крок за кроком йти до своєї мети. Цей фактор є один із провідних у навчальній мотивації, адже при правильній постановці цілі та розумінню як досягти успіху за допомогою ефективного навчання учень стає більш вмотивованим та прагне якнайшвидше досягти бажаного.

Таблиця 3.4 Порівняння результатів до та після тренінгу по опитувальник

«Потреба в досягненні успіху» Ю.М.Орлова

Експериментальна група		Контрольна група	
До тренінгу	Після тренінгу	До	Після
12,2	14,85	10,45	10,5

Проводячи аналіз обрахунків критерію  $U$  Вілкоксона-Манна-Уїтні по методиці «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О.Кондаш виявлено, що по кожній шкалі достовірність є меншою за рівень статистичної значимості  $R=0,05$ , що демонструє, що різниця між показниками слабка, а отже даний тренінг не має значного впливу на тривожність у підлітків.

Таблиця 3.5 Критерії по методиці «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О.Кондаш



Назва шкали (вид тривожності)	Критерій	Критичне значення
Шкільна	U=235	Достовірно на рівні P<0,05
Самоцінна	U=207	Достовірно на рівні P<0,05
Міжособистісна	U=248,5	Достовірно на рівні P<0,05

Порівнюючи середні значення результатів до та після тренінгу по методиці «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О.Кондаш виявлено, що показники шкільної та міжособистісної тривожності зменшились, але необхідно врахувати той факт, що шкільна тривожність була на дещо підвищеному рівні, а стала на нормальному рівні, у той час як міжособистісна та самоцінна тривожність були та залишились на нормальному рівні.

Таблиця 3.6 Порівняння результатів до та після тренінгу по методиці «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаш

Вид тривожності	Експериментальна група		Контрольна група	
	До тренінгів	Після тренінгів	До	Після
Шкільна	16,1	14,65	17,1	17,5
Самоцінна	15,5	15,2	15,5	16,25
Міжособистісна	18,85	15,8	17,15	17,65

Беручи до уваги взяті умови, вияву впливу даного фактору не було, але середні показники тривожності по групі все-таки зменшились, тому доцільно було би провести даний тренінг у групі із високими показниками тривожності.

### Висновки до розділу 3

За підсумками проведеного дослідження та проаналізованих результатів можна зробити висновки про вплив критеріїв, що формують навчальну мотивацію у підлітків, а саме мотиви навчальної діяльності, потреба у досягненні успіху та рівень тривожності. Усі ці фактори впливають на бажання учня до отримання знань та вибудовують стійку систему, яка підштовхує здобувача до навчання.

Аналізуючи сферу мотивів, що формують навчальну мотивацію була виявлена закономірність підвищення професійних та навчально-пізнавальних мотивів до комунікативних та соціальних мотивів. Це пов'язано з одною із провідних діяльностей підліткового віку, а саме спілкування з однолітками. Спостерігаючи за експериментальною групою під час та після тренінгу було помічено підвищену зацікавленість до процесу навчання саме після групової роботи, вправами на командування та зближення їх як колективу. Тобто дивлячись на це можна припустити, що комунікативні та соціальні фактори впливають на мотивацію до навчання у підлітка, саме тому доцільно використовувати групову роботу в процесі навчання, а також проводити тренінги для взаємодії учнів одне з одним. Окрім цього, це також може бути наслідком підвищення рівня потреби в досягненні успіху після тренінгу, адже здобувачі відчували підтримку одне одного у команді, що спонукнуло їх виставити конкретні персональні цілі щодо навчання та досягнення своїх цілей в подальшому. Аналізуючи рівні соціоситуативної тривожності було продемонстровано, що майже всі вони відповідають нормі, тому впливу цього фактора не було виявлено.

Отже, підсумовуючи проаналізовані результати можна зазначити про ефективність проведеного тренінгу та підвищення навчальної мотивації у підлітків.

## ВИСНОВКИ

Незважаючи на те, що проблема мотивації до навчання вже достатньо вивчена, вона залишається досі актуальною та важливою. Адже період карантинних обмежень та військового часу змусив шукати нові підходи до вивчення цього питання та удосконалення існуючих методів підвищення мотивації до здобуття знань. Більше того, ця проблема наразі гостро виражена в роботі з підлітками, оскільки саме цей вік є проміжним між дитинством та дорослістю, коли відбувається багато процесів, що пов'язані зі становленням та самовизначенням особистості.

Вивчаючи та досліджуючи цю проблему необхідно розуміти, що мотивація - це сукупність мотиваційних факторів, що визначають діяльність індивіда; все це мотиви, потреби, стимули, ситуативні фактори, що спонукають до поведінки людини. Мотиви - це відносно стійкі риси особистості (прояви, риси). Коли ми говоримо, що людина має пізнавальний мотив, це означає, що у багатьох ситуаціях її цікавить зміст і процес діяльності. Навчальна діяльність розглядається як «особлива форма активності особистості, спрямована на засвоєння соціального досвіду пізнання й перетворення світу, що включає оволодіння культурними способами зовнішніх, предметних і розумових дій» (В.В. Давидов). У підлітків мотивація навчальної діяльності проявляється по-різному залежно від вікових етапів. Зазвичай, на початку підліткового періоду цікавість до навчання значно збільшується, а з часом може почати знижуватися. Також помітно зміцнення навчально-пізнавальних мотивів у підлітків на основі прагнення учнів до дорослості. Сьогодні застосовуються різні методи стимулювання інтересу до навчання у підлітків, такі як створення ситуацій успіху, сприяння морально-психологічної атмосфери та креативний підхід до організації навчання. Для досягнення цих цілей важливо забезпечити новизну матеріалу, індивідуальний підхід до кожного учня та можливість проявлення самостійності.

Дане дослідження було покликане довести таку гіпотезу, що розроблені засоби підвищують мотивацію до навчання у підлітків, тому в рамках цього мною було створено програму тренінгу, метою якого було підвищити мотивацію до навчання у підлітків.

На першому етапі проводилось дослідження мотивації до навчання у підлітків проводилось на базі Вінницького медичного фахового коледжу ім. акад. Д.К. Заболотного м. Вінниці. В ньому приймало участь 40 осіб у віці від 14 до 16 років. Метою даного етапу було дослідження провідних мотивів навчальної діяльності підлітків, виявлення рівня потреб у досягненні успіху, а також рівня соціоситуативної тривоги. Розподіл загальної вибірки було розділено на дві групи з метою виділення експериментальної та контрольної групи для подальшого дослідження ефективності проведених заходів. На другому етапі були проведені тренінгові заняття тривалістю в два дні. На третьому етапі відбувся аналіз результатів та виявлення ефективності проведеного тренінгу.

На даному етапі було виявлено, що існує закономірність підвищення професійних та навчально-пізнавальних мотивів до комунікативних та соціальних мотивів. Спостерігаючи за експериментальною групою під час та після тренінгу було помічено підвищену зацікавленість до процесу навчання саме після групової роботи, вправами на командоутворення та зближення їх як колективу. Тобто дивлячись на це можна припустити, що комунікативні та соціальні фактори впливають на мотивацію до навчання у підлітка, саме тому доцільно використовувати групову роботу в процесі навчання, а також проводити тренінги для взаємодії учнів одне з одним. Окрім цього, це також може бути наслідком підвищення рівня потреби в досягненні успіху після тренінгу, адже здобувачі відчули підтримку одне одного у команді, що спонукувало їх виставити конкретні персональні цілі щодо навчання та досягнення своїх цілей в подальшому. Аналізуючи рівні соціоситуативної тривожності було продемонстровано, що майже всі вони відповідають нормі, тому впливу цього фактору не було виявлено.

Підсумовуючи усі проаналізовані дані можемо стверджувати, що гіпотеза була частково підтверджена, а даний тренінг є досить ефективним і може бути використаним для подальшої роботи із підлітками. Результати даного дослідження можуть бути використаними в організації навчальної діяльності педагогами та психологами, оскільки розроблений тренінг підвищує мотивацію до навчання у підлітків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ

1. Андреева А.Д. Вивчення навчальної мотивації підлітків і старших школярів. Психологія і школа. №4. 2009. – С. 64-70.
2. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности. Москва. 1976. 159 с.
3. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков. Москва. 1972. 352 с.
4. Божович Л.И. Розвиток мотивів навчання у школярів. Київ. 2008. С. 468.
5. Бочаріна Н. Особливості мотивації до навчання у сучасних підлітків. Humanitarium. 2020. Том 44. Вип. 1. С. 15-25.
6. Воронова Н.А. Мотивація навчальної діяльності молодших школярів. Київ. С. 84-88.
7. Вундт В. Введение в психологию. Москва. 1912 с.
8. Выготский Л. С. Психология. Москва. 2000. 1008 с.
9. Гилюн О. В. Освітні мотивації студентської молоді. Грані : наук.-теорет. і громад.-політ. альманах. № 1 (81). Дніпро. 2012. С. 102-104.
10. Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении (логико-психологические проблемы построения учебных предметов). Москва. 1972. 424 с.
11. Драгунова Т.В. Подросток . Москва. 1976. 96 с.
12. Жадан І.В. Психологічні умови формування учбово-пізнавальних мотивів: на матеріалі трудового навчання підлітків: Дис. канд. психол. наук. Київ. 1993. С. 138.
13. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. Київ. 2002. 304 с.
14. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург. 2000. 512с.
15. Канюк С.С. Психологія мотивації. Київ. 2002. С. 238-248.
16. Климук В.О. Психологічні детермінанти розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності. Автореф.дис.психол.наук. Київ. 2004. 20с.

17. Климчук В. О. Психологічні детермінанти розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності. Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ. 2004. 20 с.
18. Козир М. Розвиток мотивації школярів засобами ІКТ. Освітологічний дискурс. № 4 (31). Київ. 2020. С. 231-246.
19. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ. 1989. 608 с.
20. Кравець Н.М., Гречановська О.В. Ігрові технології навчання як одна з інноваційних форм навчально-виховного процесу ВНЗ. Вінниця. 5 с.
21. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум. Київ. 2009. 448 с.
22. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. Москва. 1971. 279 с.
23. Максименко С.Д. Психологічні чинники розвиваючого навчання в різних освітніх системах. Київ. 2000. 272 с.
24. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя. Москва. 1983. 96 с.
25. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности. Тексты. Москва. 1992. С. 108-117.
26. Михайличенко В. Є. Роль мотивації навчально-пізнавальної діяльності у формуванні професійної спрямованості студентів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. Вип.17 (70). Запоріжжя. 2011. С. 320-327.
27. Новікова П.А., Новіков Ю.Л., Томашевський В.М. Модель мотивації навчання на основі психоемоційного стану особистості. Інформаційні технології, системний аналіз та керування. Наукові вісті НТУУ "КПІ". Київ. 2012. С. 73-86.
28. Подласный И.П. Педагогика. Книга 1. Москва. 1999. 245 с.
29. Пригодич Л.Л. Мотивація навчально-пізнавальної діяльності учнів в освітньому процесі. Скадовськ. 40 с.
30. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург. 2000. 712 с.

31. Сергеєнкова О.П., Столярчук О. А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. 2012. Київ.
32. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. Санкт-Петербург. 2000. 234 с.
33. Столярчук О. А., Сергеєнкова О. П. Навчально-професійна діяльність студентів в умовах війни: мотиваційні виклики. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. Збірник матеріалів наукових доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. 2022. С. 158-162.
34. Столярчук О.А. Психологічні аспекти адаптації сучасних підлітків до навчання у основній школі. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. Збірник матеріалів наукових доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. 2022. С. 153-157
35. Тимчина Н., Тимчина В. Нова педагогічна думка. 2019. Вип. 4. С. 60-64.
36. Туріщева Л. В. Настільна книга шкільного психолога. Харків. 2009. 256 с.
37. Щербан Т.Д., Гоблик В.В., Щербан Г.В. Психологічні особливості навчальної мотивації підлітків. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». Випуск 2 (10)/2. Мукачево. 2019. С. 100-104.
38. Яворська-Ветрова І. В. Особливості самоствалення студентів у вимірі формування їх особистісної зрілості. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. Збірник матеріалів наукових доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. 2022. С. 217-223.
39. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. Москва. 1969. 317 с.



40. B. Webb, "Elements of Motivation", in Motivation Tool Chest. South Carolina, 2006, 36 p.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Опитувальник «Потреба в досягненні» (Ю. М. Орлова)

Пропонована методика являє собою тест-опитувальник, який містить 23 положення, з якими досліджуваний погоджується чи ні. Тест спрямований на виявлення ступеня вираженості потреби людини в досягненні успіху в будь-якій діяльності.

Інструкція. Пропонується ряд положень. Якщо ви з положенням згодні, то поруч з його номером на опитувальному аркуші напишіть «так», якщо не згодні - «ні».

#### Текст опитувальника

1. Думаю, що успіх в житті залежить радше від випадку, ніж від розрахунку.
2. Якщо я втрачу улюбленого заняття, життя для мене втратить сенс.
3. Для мене в будь-якій справі важливо його виконання, а не кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин з близькими.
5. На мою думку, більшість людей живе далекими цілями, а не близькими.
6. У житті у мене було більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
8. Навіть у звичайній роботі я намагаюся удосконалити деякі її елементи.
9. Цілком Зайнятий думками про успіх, я можу забути про запобіжні заходи.
10. Мої близькі вважають мене ледачим людиною.
11. Думаю, що в моїх невдачах винні скоріше обставини, ніж я сам.
12. Мої батьки занадто суворо контролюють мене.
13. Терпіння в мені більше, ніж здібностей.
14. Лінь, а не сумніви в успіху змушують мене занадто часто відмовлятися від своїх намірів.

15. Думаю, що я впевнений в собі людина.
16. Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси не на мою користь.
17. Я не старанний чоловік.
18. Коли все йде гладко, моя енергія посилюється.
19. Якби я був журналістом, я писав би радше про оригінальні винаходи людей, ніж про події.
20. Мої близькі зазвичай не поділяють моїх планів.
21. Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у моїх ровесників.
22. Мені здається, що наполегливості в мені більше, ніж здібностей.
23. Я міг би досягти більшого, звільнившись від поточних справ.

Обробка результатів: за кожну відповідь ставиться 1 бал: тільки за відповіді «так» - щодо положень 2, 6-8, 14, 16, 18, 19, 21-23; тільки за відповіді «ні» - щодо положень 1, 3-5, 9-13, 15, 17, 20. Потреба в досягненнях (ПД) дорівнює сумі балів за відповіді «так» і «ні». Таким чином, оцінна шкала - від 0 до 23 балів. Висновки: чим більше балів в сумі набирає випробуваний, тим більшою мірою у нього виражена потреба в досягненнях.

### Методика «Шкала соціальноситуативної тривожності» О. Кондаш

Із цією метою можна використовувати методику «Шкала тривожності», розроблену за принципом «Шкали соціальноситуативної тривоги» О. Кондаша (1973). Особливість шкал такого типу полягає в тому, що в них людина оцінює наявність або відсутність у себе якихось переживань, симптомів тривожності, а ситуацію, зважаючи на те, наскільки вона може спричинити тривогу.

#### Інструкція

Далі названі ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне речення й обведіть одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:

- якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною, обведіть цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином, обведіть цифру 1;
- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її, обведіть цифру 2;
- якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3;
- якщо ситуація для вас є у край неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх, обведіть цифру 4.

Ваше завдання — уявити якомога детальніше кожну ситуацію й обвести ту цифру, що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

2	Ідеш на гостину до незнайомих	0 1 2 3 4
3	Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0 1 2 3 4
4	Розмовляєш із директором школи	0 1 2 3 4
5	Думаєш про своє майбутнє	0 1 2 3 4
6	Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати	0 1 2 3 4
7	Тебе критикують, тобі у чомусь докоряють	0 1 2 3 4
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування завдання)	0 1 2 3 4
9	Пишеш контрольну роботу	0 1 2 3 4
10	Після контрольної вчитель оголошує оцінки	0 1 2 3 4
11	На тебе не звертають уваги	0 1 2 3 4
12	У тебе щось не виходить	0 1 2 3 4
13	Чекаєш на повернення батьків із батьківських зборів	0 1 2 3 4
14	Тобі загрожує невдача, провал	0 1 2 3 4
15	Чуєш за своєю спиною сміх	0 1 2 3 4
16	Складаєш іспити (ЗНО) у школі	0 1 2 3 4
17	На тебе гніваються (незрозуміло чому)	0 1 2 3 4
18	Виступаєш перед великою аудиторією	0 1 2 3 4
19	На тебе чекає важлива, вирішальна справа	0 1 2 3 4

20	Не розумієш пояснень учителя	0 1 2 3 4
21	Із тобою не згодні, суперечать тобі	0 1 2 3 4
22	Порівнюєш себе з іншими	0 1 2 3 4
23	Перевіряють твої здібності	0 1 2 3 4
24	На тебе дивляться, як на маленьку дитину	0 1 2 3 4
25	На уроці вчитель зненацька ставить тобі запитання	0 1 2 3 4
26	Замовкли, коли ти наблизився (наблизилася)	0 1 2 3 4
27	Оцінюють твою роботу	0 1 2 3 4
28	Думаєш про свої справи	0 1 2 3 4
29	Маєш прийняти важливе рішення	0 1 2 3 4
30	Не можеш виконати домашнє завдання	0 1 2 3 4

## Обробка результатів

Методика містить ситуації трьох типів:

- ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням із учителями;
- ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляють за допомогою цієї шкали, позначені: шкільна, самоцінна, міжособистісна.

Відомості про розподіл пунктів шкали наведені в таблиці.

**Вид тривожності**

**Номер пункту шкали**

Шкільна 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30

Самоцінна 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29

Міжособистісна 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Підраховують загальну суму балів окремо за кожним розділом шкали та за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретують як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — як загальний рівень тривожності.

У наступній таблиці наведені стандартні відомості, що дозволяють порівняти показники рівня тривожності в різних статевовікових групах.

### Ключ

Рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності, бали			
	клас	стать	загальна	шкільна	само-оцінна	міжособистісна
1. Нормальний	8	ж	30–62	7–19	11–21	7–20
		ч	17–54	4–17	4–18	5–17
	9	ж	17–54	2–14	6–19	4–19
		ч	10–48	1–13	1–17	3–17
	10	ж	35–62	5–17	12–23	5–20
		ч	23–47	5–14	8–17	5–14
2. Дещо підвищений	8	ж	63–78	20–25	22–26	21–27
		ч	55–73	18–23	19–25	18–24
	9	ж	55–72	15–20	20–26	20–26
		ч	49–67	14–19	18–26	18–25
	10	ж	63–76	18–23	24–29	21–28
		ч	48–60	15–19	18–22	15–19
3. Високий	8	ж	79–94	26–31	27–31	28–33
		ч	74–91	24–30	26–32	25–30
	9	ж	73–90	21–26	27–32	27–33
		ч	68–86	20–25	27–34	26–32
	10	ж	77–90	24–30	30–34	29–36
		ч	61–72	20–24	23–27	20–23
4. Дуже високий	8	ж	Більше ніж 94	Більше ніж 31	Більше ніж 31	Більше ніж 33
		ч	Більше ніж 91	Більше ніж 30	Більше ніж 32	Більше ніж 30
	9	ж	Більше ніж 90	Більше ніж 26	Більше ніж 32	Більше ніж 33
		ч	Більше ніж 86	Більше ніж 25	Більше ніж 34	Більше ніж 32
	10	ж	Більше ніж 90	Більше ніж 30	Більше ніж 34	Більше ніж 36
		ч	Більше ніж 72	Більше ніж 24	Більше ніж 27	Більше ніж 23

Висновки: рівень тривожності для кожної статевовікової групи визначали на підставі середнього арифметичного значення кожної групи; показник інтервалу — середнє квадратичне відхилення від результатів групи.



**Методика А.О. Реана, В.О. Якуніна «Діагностика навчальної мотивації студентів» (у модифікації Н.Ц. Бадмасвої)**

Методика для діагностики навчальної мотивації студентів розроблена на основі опитувальника А. Реана та В.Якуніна. До 16 тверджень вищезгаданого опитувальника додано твердження, що характеризують мотиви вчення, а також твердження, що характеризують мотиви вчення. Це комунікативні, професійні, навчально-пізнавальні, соціальні мотиви, а також мотиви творчої самореалізації, уникнення невдачі та престижу.

Оцініть ступінь згоди з відповідями на запитання: "Для чого я навчаюсь?".

**Методика**

1. Тому що мені подобається обрана професія. 1 2 3 4 5
2. Щоб забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності. 1 2 3 4 5
3. Хочу стати фахівцем. 1 2 3 4 5
4. Щоб дати відповіді на актуальні питання, що стосуються сфери майбутньої професійної діяльності. 1 2 3 4 5
5. Хочу повною мірою використовувати наявні у мене задатки, здібності та схильності до обраної професії. 1 2 3 4 5
6. Щоб не відставати від друзів. 1 2 3 4 5
7. Щоб працювати з людьми, треба мати глибокі та всебічні знання. 1 2 3 4 5
8. Тому що хочу бути серед кращих студентів. 1 2 3 4 5
9. Тому що хочу, щоб наша навчальна група стала найкращою в інституті. 1 2 3 4 5
10. Щоб заводити знайомства та спілкуватися з цікавими людьми. 1 2 3 4 5
11. Тому що отримані знання дозволять мені досягти всього необхідного. 1 2 3 4 5
12. Необхідно закінчити інститут, щоб у знайомих не змінилася думка про мене, як про здібну, перспективну людину. 1 2 3 4 5
13. Щоб уникнути засудження та покарання за погане навчання. 1 2 3 4 5
14. Хочу бути шановною людиною навчального колективу. 1 2 3 4 5

15. Не хочу відставати від однокурсників, не хочу опинитися серед відстаючих. 1 2 3 4 5
16. Тому що від успіхів у навчанні залежить рівень моєї матеріальної забезпеченості у майбутньому. 1 2 3 4 5
17. Успішно вчитися, скласти іспити на «4» та «5». 1 2 3 4 5
18. Просто подобається вчитися. 1 2 3 4 5
19. Потрапивши до інституту, змушений вчитися, щоб закінчити його. 1 2 3 4 5
20. Бути постійно готовим до чергових занять. 1 2 3 4 5
21. Успішно продовжити навчання на наступних курсах, щоб дати відповіді на конкретні навчальні питання. 1 2 3 4 5
22. Щоб придбати глибокі та міцні знання. 1 2 3 4 5
23. Тому що в майбутньому думаю зайнятися науковою діяльністю за фахом. 1 2 3 4 5
24. Будь-які знання знадобляться у майбутній професії. 1 2 3 4 5
25. Тому що хочу принести більше користі суспільству. 1 2 3 4 5
26. Стати висококваліфікованим фахівцем. 1 2 3 4 5
27. Щоб дізнаватися про нове, займатися творчою діяльністю. 1 2 3 4 5
28. Щоб дати відповіді на проблеми розвитку суспільства, життєдіяльності людей. 1 2 3 4 5
29. Бути на хорошому рахунку у викладачів. 1 2 3 4 5
30. Домогтися схвалення батьків та оточуючих. 1 2 3 4 5
31. Навчаюся заради виконання обов'язку перед батьками, школою. 1 2 3 4 5
32. Тому що знання надають мені впевненості у собі. 1 2 3 4 5
33. Тому що від успіхів у навчанні залежить моє майбутнє службове становище. 1 2 3 4 5
34. Хочу отримати диплом з хорошими оцінками, щоб мати перевагу перед іншими. 1 2 3 4 5

Далі підраховується сума по кожній шкалі (у балах) і виявляється домінуючий мотив навчальної діяльності.

## Програма мотиваційного тренінгу

День 1	
Знайомство	<ul style="list-style-type: none"> <li>• встановлення правил тренінгової групи</li> <li>• знайомство (називають своє ім'я) + вправа «Образ тварини»</li> <li>• обмін думками (очікування від тренінгу)</li> </ul>
Теоретична частина	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пояснення що таке мотивація та навчальна мотивація, її складові</li> <li>• пояснення що таке ціль, яка вона буває</li> </ul>
Практична частина	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вправа «Успішна людина»</li> <li>• розминка (вправа «Тварини»)</li> <li>• вправа «Мої цілі»</li> <li>• вправа «Залізнична каса»</li> </ul>
Завершення	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вправа «Ресурсний стан»</li> <li>• завершальне коло, обмін враженнями</li> </ul>
День 2	
Початок	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обговорення настрою та вражень після минулого заняття, можливо у когось виникли нові думки/інсайти</li> </ul>
Практична частина	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вправа «Я у майбутньому»</li> <li>• вправа «Рекламний ролик»</li> <li>• розминка (вправа «Крокодил у паравозі»)</li> <li>• вправа «Пастки-капканчики»</li> </ul>
Завершення	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вправа «Цвітіння троянди»</li> <li>• завершальне коло, обмін враженнями, з чим йдете з тренінгу</li> </ul>

## Вправа «Образ тварини»

Мета: демонстрація рис характеру учасників, їх сильних сторін.

Інструкція: кожен учасник по колу говорить з якою твариною він себе асоціює. Також ви описуєте які якості їй притаманні, в чому сила цієї тварини, які приховані здібності.

### Вправа «Успішна людина»

Мета: актуалізація підсвідомих чинників розвитку успішного ставлення до життя, а також створення позитивного настрою в групі: учасникам приємно повідомити про свій досвід стосунків з успішними особами, котрі відтепер в свідомості групи будуть пов'язуватися з їх іменами.

Інструкція: Згадайте, будь ласка, людину з якою ви особисто знайомі і котра зараз є для вас зразком людини успішної.

(Пауза 30 с.) Отже, зараз кожний, по черзі, ще раз називає власне ім'я і говорить, які властивості особистості, особливості поведінки його знайомого дозволяють йому вважати цю людину успішною.

### Вправа «Тварина»

Мета: розминка, що спрямована на уважність учасників.

Інструкція: учасники стають в коло, один з них виходить в центр. Той, на кого він покаже пальцем, має показати певну фігуру тілом разом із двома людьми поруч. Фігури: супермен, жираф, віконце казок, слон, агент 007 (фігури перед початком вправи показуються ведучим). Той, хто не зможе показати свою частину фігури, стає в центр і наступним вибирає людей, які покажуть фігуру.

### Вправа «Мої цілі»

Мета: усвідомлення учасниками справжніх бажань, які є стрижнем особистісних перетворень та особистісного розвитку.

Інструкція: «Сядьте зручно, зніміть напругу з м'язів, розслабтеся, створіть для себе приємну атмосферу. А тепер запитайте себе “Чого я хочу досягнути, насправді?”. Запишіть першу відповідь, що спала вам на думку. Шукайте відповіді на це питання протягом 10 хвилин. Не напружуйтеся, пишіть все, що спадає вам на думку. Будьте вільні та не керуйте вашою думкою. Не переривайте роботу, коли ви відчуєте, що все це вам набридло і у вас вже немає нових ідей. Зробіть глибокий вдих, розслабтеся, закрийте на хвилинку очі та згадайте що-небудь приємне. Відкрийте очі та продовжуйте працювати. Продовжуйте запитувати себе, доки відповіді не перестануть надходити спонтанно. Потім передивіться ваші відповіді. Поміркуйте на тим, наскільки для вас важливі ті цілі про які ви подумали. Поставте собі питання, “що я отримаю, коли мета буде досягнута?” Відповідь на це питання допоможе оцінити для вас значущість цієї цілі. Важливим є також гнучке ставлення до визначеної мети, здатність відповідним чином змінювати поведінку та долати перепони на шляху до її досягнення. Запитайте себе, «яким чином я можу переформулювати свою ціль, як я можу змінити її, якщо виникнуть значні ускладнення та труднощі на шляху її досягнення?» Тепер прошу поділитись своїми думками, цілями, роздумами.»

Під час розповідей тренер може ставити учасникам додаткові запитання, наприклад, з'ясувати які цілі можуть скласти рівноцінну альтернативу вже визначеним, заохочувати інших учасників до надання інформації з власного досвіду щодо подолання певних перешкод на шляху до цілі. Важливим також є формування в учасників вміння активізації власних ресурсних станів, тобто пригадування власних минулих успіхів та досягнень з метою актуалізації власного особистісного потенціалу для досягнення поставленої мети.

Вправа «Залізнична каса»

Мета: удосконалення комунікативних навичок, навичок впевненої поведінки.

Інструкція: „Уявіть собі, що ви на вокзалі. За 15 хвилин відходить поїзд на який вам треба сісти. У касі залишився один квиток, але касир притримує його згідно зі своїми міркуваннями. Вам необхідно умовити касира, щоб він віддав цей квиток саме вам. Зараз ми оберемо “касира”. (Касир обирається за бажанням або тренер призначає на цю роль когось з учасників. Тренер надає касиру відповідну інструкцію (наодинці), а саме: він повинен не відразу продавати квиток, а лише за умови наявності переконливих доказів, чому саме він повинен продати цей квиток саме цьому учаснику. Кожному учаснику на діалог з касиром відводиться 3 хвилини. Якщо „квиток вже проданий”, а не всі учасники ще взяли участь у грі, хтось інший може бути обраним на роль касира і гра поновлюється.»

Відбувається рольова гра.

А тепер розкажіть, будь ласка, яким чином вам вдалось переконати продати квиток саме вам? (тренер звертається до касира та до тих учасників, які досягли успіху в цій грі). Чому ви не продали квиток, чого не вистачало, що було непереконливим для того, щоб отримати квиток?” (тренер звертається до касира та до тих учасників, спроба яких отримати квиток виявилась невдалою).

Вправа «Ресурсний стан»

Мета: актуалізація ресурсних ситуацій та енергетичного потенціалу особистості; розвиток здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Інструкція: «Орієнтація на успіх може бути створена в результаті пригадування минулих успіхів, які засвідчують сховані резерви людини у духовній, інтелектуальній, вольовій сфері та надають впевненості у власних силах. Для актуалізації власної успішності необхідно пригадати ситуації власного успіху, коли ви в чомусь одержали перемогу, пишались собою та відчували себе щасливими. Для цього давайте виконаємо наступну вправу:

1. Сядьте зручно, якщо це можливо закрийте очі.

2. Дихайте повільно та глибоко, відчуйте у своєму тілі розслаблення та комфорт.
3. Пригадайте ситуацію власного успіху, згадайте, як саме це відбувалось, як ви відчували себе тоді, що ви чули про себе і т.д.
4. Переживши знову цю ситуацію, детально згадайте всі зорові, слухові та тілесні відчуття, якомога чіткіше.
5. Відчуйте цей стан декілька хвилин, відчуйте цю ситуацію.
6. Відкрийте очі та поверніться до нас у кімнату.

А тепер я пропоную кожному розповісти про те, яку ситуацію він пригадав, які емоційні відчуття тоді переживались ним, чи вдалось зараз знову відчуті цей стан. Розкажіть також завдяки яким рисам вашої особистості вам вдалось досягти цього успіху.»

Вправа «Я у майбутньому»

Мета: створення особистого позитивного образу майбутнього для самомотивації.

Інструкція: «Сядьте зручно, розслабтеся і посидьте кілька хвилин спокійно, ні про що не думаючи. Можете закрити очі. Ви відчуваєте, як ваші руки стають теплими і важкими, приємне тепло охоплює ваші пальці, розповсюджується вище, охоплює ваші лікті та передпліччя. Ваші м'язи розслаблюються. Вам приємно і комфортно. Ваші ноги охоплює приємна тепла хвиля. Ви відчуваєте у ногах приємну важкість. Прислухайтеся до свого дихання. Ви дихаєте вільно та спокійно. Вам приємно та комфортно. Ви відчуваєте як розслаблюються м'язи вашого обличчя, розслаблюються повіки, щоки, лоб та підборіддя. Ви відчуваєте приємне розслаблення у всьому тілі. Зробіть три глибокі вдихи.

Уявіть собі, що кожен із вас заснув, під великим деревом. Вам сниться чудовий сон. Кожен бачить себе через 5 років... Зверніть увагу на те, як ви виглядаєте через 5 років, де ви живете, що ви робите...

Уявіть собі, що ви дуже задоволені власним життям. Чим ви займаєтесь? Ким працюєте? Хто знаходиться поряд із вами?... Тепер знову зробіть три глибокі подихи. Потягніться, напружте, а потім розслабте ваші м'язи, відкрийте очі. Згадайте все, що ви бачили.

А тепер візьміть аркуш паперу та намалуйте яким ви будете через 5 років, хто буде поряд із вами, ким і де ви будете працювати. Поміркуйте над тим, як цього досягти. На виконання малюнку вам надається 10 хвилин.

(Пауза 10 хвилин).

А тепер розкажіть, будь ласка, про те, що ви бачили та покажіть групі малюнок, який ви намалювали. Під час розповіді дайте відповідь на наступні питання:

- Чи задоволені ви образом вашого майбутнього?
- Що сподобалось вам більше за все?
- Чи було щось, що вам не сподобалось?
- Щоб у вашому майбутньому вам хотілось би змінити?
- Що треба зробити, щоб змінити власне майбутнє?"

Вправа «Рекламний ролик»

Мета: професійна презентація себе групі.

Інструкція: «Зараз вам пропонується презентувати себе як фахівця. Уявіть, що ви створюєте свій власний рекламний ролик, головним персонажем якого є ви самі. Намагайтеся підкреслити власні позитивні риси та представити себе у найбільш позитивному вигляді. На підготовку до виконання цієї вправи вам надається 3 хв.»

Пауза 3 хвилини.

«А тепер, будь ласка, презентуйте себе у групі як фахівця.»

Вправа «Крокодил у паравозі»

Мета: розминка для кращого розуміння учасників одне одного.

Інструкція: «Зараз ви повинні стати в одну лінію і розвернутись лицем і тілом вліво, щоб вийшло так, щоб ви стояли один за одним. Далі я останньому учаснику з лінії кажу слово, яке він має показати рухами без слів іншому учаснику перед собою. Далі цей учасник повертається і показує те ж саме учаснику попереду. Головне завдання – не підглядати назад хто і що показує. Учасник, який перший в лінії після того, як йому показали фігуру, виходить до мене і каже слово і показує фігуру.» Тут тренер прослідковує де може бути збій в показуванні слова і пояснює на такій вправі як працює команда і як важливо слухати та проговорювати усе одне з одним.

Вправа «Пастки-капканчики»

Мета: підвищення рівня усвідомлення можливих перешкод на шляху до досягнення професійних цілей та можливостей подолання цих перешкод.

Інструкція: «Зараз, будь ласка, визначте будь-які можливі труднощі на шляху до власної професійної мети. Зверніть увагу на те, що труднощі можуть бути як зовнішніми, що пов'язані з іншими людьми або обставинами, так і внутрішніми, що зумовлені внутрішніми особливостями самої людини.

Подумайте також про те, яким чином можна подолати ці труднощі, як це зробити найбільш ефективно.»

(Пауза 5 хвилин).

«А зараз розкажіть, будь ласка, іншим членам групи про ваші міркування з цього приводу. Коли ви будете називати актуальну для вас перешкоду, учасник, що сидить через дві людини від вас повинен буде сказати як можливо подолати цю перешкоду. Учасник, що назвав дану перешкоду також повинен буде визначити шляхи її подолання. Далі за участю групи ми визначимось, які шляхи вирішення проблеми є найбільш оптимальними, цікавими та реалістичними.»

Вправа «»Цвітіння троянди»

Мета: усвідомлення внутрішнього “Я”, стимулювання внутрішньої енергії, життєвої сили.

Інструкція: «Сядьте зручно. Закрийте очі. Зробіть декілька глибоких подихів та розслабтеся. Уявіть собі рожевий кущ з квітами та бутонами. Зверніть свою увагу на один з бутонів. Він ще повністю закритий, лише зверху можна побачити рожеву крапочку. Зосередьтесь на цьому образі утримуючи його у центрі вашої свідомості. Уявіть собі, що зелена чашечка починає розкриватися, оголюючи поки що закриті пелюстки квітки. Нарешті, вашому погляду відкривається весь бутон, утворений із рожевих пелюстків. Пелюстки починають повільно розкриватися, розходяться в боки. Це відбувається доти, доки перед вами не з’являється прекрасна троянда, в усієї пишноті та повному цвітінні. Намагайтесь вловити її характерний запах, який не сплутаєш ні з чим. Тепер уявіть, що на троянду падає сонячний промінь, який освітлює та зігріває її. Протягом деякого часу утримуйте цей образ. А тепер ототожніть себе із цією трояндою. Уявіть собі, що ви стали трояндою або помістили цю квітку всередину себе. Упевнитесь, що троянда знаходиться всередині вас. У символічному сенсі ви є цією трояндою. Та сила, яка надає життя цій троянді, здатна пробудити у вас ваше внутрішнє “Я” та проявити все, що воно випромінює. Уявіть, що ви стали рожевим кущем. Ваші коріння знаходяться у землі звідки надходять поживні речовини. Ваші листя та квіти ростуть, тягнуться догори, живляться енергією сонячного світла та зігріваються нею. Уявіть, що ви – інші рожеві кущі, рослини та дерева. Ви - все, що існує завдяки цій життєвій енергії та є часткою планети, великого цілого. Намагайтесь утримати це відчуття протягом певного проміжку часу. Потім відкрийте очі та поверніться сюди.»

Виконується вправа.

«А зараз розкажіть, будь ласка, про ваші враження та відчуття від виконання цієї вправи. Що вам найбільше сподобалось? Що не сподобалось? Що вас вразило?»