

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувачка кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 12 » листопада 2025 р.
(дата)

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-11-ЗМ

ВІТВИЦЬКА Юлія Борисівна

(підпис)

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент

(підпис)

ІНЖИЄВСЬКА Леся Анатоліївна

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Вітвіцька Юлія Борисівна, група ПС-23-11-ЗМ

Назва: Психологічні особливості навчання мотивації здобувачів освіти в умовах воєнного стану

Керівник: Інжиєвська Леся Анатоліївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:5.2%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 1

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційно робота Вітвіцької Ю.Б. має високий рівень фізичальності академічного тексту, містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 08.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри

д.е.н, доцентка Герасименко Ю.С.

« 3 » листопада 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Вітвіцькій Юлії Борисівні

1.Тема роботи Психологічні особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах воєнного стану

керівник роботи Інжиєвська Леся Анатоліївна кандидат психологічних наук, доцентка

затверджені наказом БІНПО від «01 » січня 2025 року № 01-06/01

1. Строк подання здобувачем освіти роботи: «_____»
2025р.

2. Вихідні дані до роботи: наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та на вебресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених щодо досліджуваного питання, власні спостереження.

3.Перелік питань, які потрібно розробити: Вступ; Розділ 1 Теоретичні основи дослідження навчальної мотивації в умовах кризи; Висновки до першого розділу; Розділ 2 Емпіричне дослідження навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах воєнного стану; Висновки до другого розділу; Розділ 3 Тренінгова програма психологічної підтримки навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах війни. Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел; Додатки.

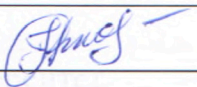
. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Інжиєвська Л.А. кандидат психологічних наук, доцентка	03.01.2025р.	03.01.2025 р.
2	Інжиєвська Л.А. кандидат психологічних наук, доцентка	04.02.2025 р.	04.02.2025 р.
3	Інжиєвська Л.А. кандидат психологічних наук, доцентка	5.03.2025 р.	5.03.2025 р.

6. Дата видачі завдання 01.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	лютий	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	лютий	виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6	Виконання розділу 2	березень	виконано
7	Виконання розділу 3	квітень	виконано
8	Формулювання висновків	квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	травень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студентка _____  (підпис) _____ Ю.Б. ВітвіцькаКерівник роботи _____  _____ Л.А. Інжиєвська

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу здобувачки освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-11-ЗМ спеціальності 053 Психологія **Вітвіцької Юлії Борисівни** на тему:
«Психологічні особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах воєнного стану»

Тема представленої дослідження є актуальною у складних умовах сьогодення, коли навчальний процес супроводжується хронічним стресом, емоційною нестабільністю та загрозою безпеці, що має вплив на психоемоційний стан здобувачів освіти. Навчальна мотивація в таких обставинах набуває рис складного психологічного явища, пов'язаного з тривожністю, самооцінкою та потребою у безпеці.

Особливу практичну цінність становить емпіричне дослідження, проведене авторкою, яке дозволило виявити особливості мотиваційної сфери здобувачів освіти в кризових умовах та відмінності між рівнями мотивації у представників різних освітньо-кваліфікаційних груп. Отримані результати лягли в основу практичної частини дослідження. Важливим підсумком стало розроблення та апробація тренінгової програми психологічної підтримки навчальної мотивації, надання рекомендацій для практичних психологів, педагогів і батьків. Програма довела свою ефективність у процесі апробації, що підтверджено позитивною динамікою у стані та мотиваційних установках учасників.

Кваліфікаційна робота є завершеним дослідженням, на достатньому рівні розкриває актуальну проблематику та в цілому відповідає вимогам до такого виду робіт. Рекомендовано виправити орфографічні помилки та доповнити висновки.

Кваліфікаційна робота виконана авторкою самостійно, про що свідчить високий відсоток оригінальності роботи 94, 8%, виявлений за допомогою комплексу StrikePlagiarism. Одержані результати емпіричного дослідження мають наукову цінність та практичну значущість.

Кваліфікаційна робота заслуговує на оцінку «відмінно», а її авторка – присвоєння кваліфікації «магістра» за спеціальністю 053 Психологія.

Керівник кваліфікаційної роботи магістра:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та
особистісного розвитку ДВНЗ «Університет
менеджменту освіти» НАПН України



Леся ІНЖИЄВСЬКА

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 129 стор, 21 рисунок, 8 таблиць, 4 додатки, 70 літературних джерел.

Мета дослідження: теоретичний аналіз та експериментальне дослідження психологічних особливостей навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах війни, розробка тренінгової програми та рекомендацій щодо підтримки та активізації навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах війни.

Об'єкт дослідження – навчальна мотивація здобувачів освіти.

Предмет дослідження – психологічні особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи: теоретичні (теоретичний аналіз, системний аналіз, узагальнення та систематизація); емпіричні (опитування, тестування, спостереження, експеримент), статистичні (методи математичної обробки даних з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням).

Для здійснення експериментального дослідження було використано такі методики: Шкала тривожності (шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова); діагностика спрямованості навчальної мотивації (за Т. Дубовицькою); опитувальник для оцінки мотивації здобувачів освіти до навчання (шкала Лайкерта); анкетування для дослідження мотиваційної готовності здобувачів освіти до навчальної діяльності.

Актуальність кваліфікаційної роботи зумовлена необхідністю наукового осмислення трансформацій мотиваційної сфери здобувачів освіти в умовах підвищеного стресу, емоційної нестабільності, втрати базової безпеки, змін освітнього середовища. Освіта у період війни виконує не лише освітню, а й стабілізаційну функцію, і саме мотивація є ключовим

чинником збереження навчальної активності.

Під час виконання роботи було здійснено комплексне вивчення навчальної мотивації в умовах війни з урахуванням емоційного стану, зовнішніх обставин і підтримувальних факторів; запропоновано авторську систему ресурсних підходів до підтримки мотивації; розроблено рекомендацій щодо підтримки навчальної мотивації, які можуть бути використані педагогами, психологами, соціальними працівниками у кризовому супроводі молоді.

Матеріали дослідження можуть стати важливим доповненням для тренінгів, консультацій, які можуть впроваджувати в свою практичну діяльність практичні психологи, педагоги, куратори академічних груп.

Ключові слова: навчальна мотивація, внутрішня мотивація, зовнішня мотивація, здобувачі освіти, психологічна підтримка.

ABSTRACT

Master's thesis: 129 pages, 21 figures, 8 tables, 4 appendices, 70 literary sources.

Purpose of the study: theoretical analysis and experimental study of the psychological characteristics of educational motivation of students in war conditions, as well as the development of recommendations for its support and development in crisis conditions.

The object of the study is the educational motivation of education seekers. The subject of the study is the psychological features of the educational motivation of education seekers in conditions of martial law.

Research methods. To solve the tasks set, the following methods were used: theoretical (theoretical analysis, system analysis, generalization and systematization); empirical (survey, testing, observation, experiment), statistical (methods of mathematical data processing with their subsequent qualitative interpretation and meaningful generalization).

The following methods were used to conduct the experimental study: Anxiety scale (Taylor scale, adaptation of M.M. Peisakhov); diagnostics of the orientation of educational motivation (according to T. Dubovytskaya); questionnaire for assessing the motivation of students to study (Likert scale); questionnaire for studying the motivational readiness of students to study.

The relevance of the qualification work is due to the need for scientific understanding of the transformations of the motivational sphere of education seekers in conditions of increased stress, emotional instability, loss of basic security, changes in the educational environment. Education during the war performs not only an educational, but also a stabilizing function, and it is motivation that is the key factor in maintaining educational activity.

During the work, a comprehensive study of learning motivation in war conditions was carried out, taking into account the emotional state, external

circumstances, and supporting factors; an author's system of resource approaches to supporting motivation has been proposed; recommendations have been developed for supporting academic motivation, which can be used by teachers, psychologists, and social workers in crisis support for youth.

The research materials can become an important addition to trainings and consultations that practical psychologists, teachers, and curators of academic groups can implement in their practical activities.

Keywords: learning motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, students, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗИ.....	15
1.1. Поняття мотивації у психологічній науці та її функціональний аспект..	15
1.2. Навчальна мотивація: сутність, структура та особливості формування.....	26
1.3. Психологічні чинники формування та трансформації навчальної мотивації в умовах воєнного стану	38
Висновки до розділу 1.....	46
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	50
2.1. Організація та методики дослідження навчальної мотивації здобувачів освіти	50
2.2. Аналіз результатів дослідження навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах війни	58
Висновки до розділу 2.....	87
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	88
3.1. Розробка та впровадження тренінгової програми	88
3.2. Результати апробації та оцінка ефективності програми.....	93
3.3. Практичні рекомендації для психологів, батьків, педагогів, щодо підтримки та розвитку навчальної мотивації.....	97
Висновки до розділу 3.....	100
ВИСНОВКИ	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	104
ДОДАТКИ.....	112

Вступ

В умовах повномасштабної війни, яку веде російська федерація проти України, питання стабільності та ефективності освітнього процесу набуває надзвичайної ваги. Період війни — це нелегке випробування для кожного громадянина, а особливо для молоді. Війна приносить із собою порушення життєвого укладу, втрату відчуття стабільності, підвищений рівень тривожності й небезпеки, що значно впливає на психологічний стан здобувачів освіти.

Студентство опиняється в ситуації подвійного виклику: з одного боку, молодь стикається з емоційним навантаженням, пов'язаним з подіями війни, а з іншого — здобувачі освіти мають продовжувати своє навчання, досягати результатів, планувати майбутнє в стресових умовах. Мотиваційна сфера зазнає глибоких змін у загальній структурі та змісті: деякі звичні стимули втрачають свою актуальність, натомість активізуються інші, зокрема ті, що пов'язані з особистісними сенсами, цінностями, переживаннями. У таких умовах мотивація до навчання зазнає глибоких трансформацій, що вимагає особливої уваги з боку як науковців так і практиків.

Мотивація виступає фундаментальною передумовою освітньої активності, оскільки саме вона визначає рівень залученості здобувача освіти, його вміння долати труднощі, досягати поставлених цілей, формувати пізнавальні інтереси та ціннісне ставлення до знань. Особливо важливо розуміти, як функціонує мотиваційна сфера в умовах кризи — коли звичні стимули втрачають силу, а нові ще не сформувалися. У разі відсутності належної підтримки в таких умовах навчальна активність може різко знижуватися, що, своєю чергою, негативно впливатиме на освітні результати, психологічний стан здобувачів освіти та перспективи їхнього розвитку. У зв'язку з цим, освіта в умовах війни виконує, окрім своїх основних, ще й психотерапевтичну та сбілізаційну функції, стаючи одним із

основних ключових чинників підтримки психічного здоров'я, формування внутрішніх опор та життєстійкості.

Психологічний вимір мотивації в екстремальних умовах вимагає окремої уваги, адже саме від розуміння її механізмів залежить здатність педагогів, психологів і батьків забезпечити ефективну підтримку, пристосувати освітній процес до нових реалій, зберігаючи при цьому зацікавленість і включеність в освітній процес здобувачів освіти.

Питанням мотиваційної сфери особистості взагалі та навчальної мотивації присвячена значна кількість наукових праць. Серед дослідників варто згадати зарубіжних авторів, зокрема Д. Аткінсона, М. Вертгеймера, Ф. Герцберга, А. Маслоу, Дж. Дьюї, К. Олдерфера, В. Райха, З. Фрейда, Е. Фромма, Х. Хекхаузена, К. Хорні, а також українських науковців, таких як: І. Баклицький, Л.Бондар, І.Головська, Н.Гоцуляк, Л.Дзюбо, Б.Дмитришин, С.Занюк, І.Ляшенко, І.Тригуб, Н.Пророк, О.Чекстєре та ін.

Попри значну кількість досліджень, присвячених загальній мотивації навчання, у сучасному українському науковому дискурсі ще недостатньо розкрито особливості функціонування мотивації саме в умовах воєнного стану. Недостатньо вивченими залишаються питання збереження внутрішньої мотивації, розвитку ресурсних стратегій у здобувачів освіти та формування ефективних підходів до підтримки мотивації в освітньому середовищі, яке зазнало трансформацій.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах війни є надзвичайно актуальним. Воно спрямоване не лише на теоретичне осмислення феномену мотивації в кризових ситуаціях, а й на вироблення практичних рекомендацій для підтримки освітньої активності, що є критично важливою умовою збереження потенціалу українського суспільства та його майбутнього відновлення.

Актуальність теми кваліфікаційної роботи полягає в необхідності наукового дослідження змін мотиваційної структури здобувачів освіти в умовах воєнного стану та пошуку ефективних шляхів її підтримки. Результати такого дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів і батьків у розробці стратегій психолого-педагогічної допомоги молоді в кризових умовах.

Об'єктом дослідження є навчальна мотивація здобувачів освіти.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах воєнного стану.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальне вивчення психологічних особливостей навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах війни, а також розробка і впровадження програми підтримки та активізації навчальної мотивації.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення навчальної мотивації та виокремити психологічні чинники, що впливають на її формування.

2. Дослідити вплив умов воєнного стану на пізнавальну активність та мотиваційну сферу здобувачів освіти.

3. Визначити роль емоційного стану та підтримки з боку дорослих і особливостей освітнього середовища у збереженні або зміні навчальної мотивації в умовах воєнної кризи.

4. Провести емпіричне дослідження особливостей навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах воєнного стану, зокрема до і після участі у тренінговій програмі.

5. Розробити, впровадити та проаналізувати ефективність тренінгової програми з психологічної підтримки навчальної мотивації в кризових умовах; сформулювати практичні рекомендації.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз, системний

аналіз, узагальнення та систематизація); *емпіричні* (опитування, тестування, спостереження, експеримент); *статистичні* (методи математичної обробки даних з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням).

Для здійснення експериментального дослідження було використано такі **методики**:

- Шкала тривожності (шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова);
- діагностика спрямованості навчальної мотивації (за Т. Дубовицькою);
- опитувальник для оцінки мотивації здобувачів освіти до навчання (шкала Лайкерта);
- анкетування для дослідження мотиваційної готовності здобувачів освіти до навчальної діяльності.

Експериментальна база дослідження: Білоцерківський фаховий коледж сервісу та дизайну. Загальну кількість вибірки становили 42 здобувача освіти.

Апробація. Матеріали теоретичного аспекту дослідження оприлюднювались шляхом публікації тез у збірнику «Актуальні питання забезпечення якості освіти в умовах воєнного стану: проблеми, виклики та шляхи їх реалізації». Збірник матеріалів науково-практичної конференції / за заг. ред. А. О. Степури. Біла Церква: БФКСД, 2025. С.65.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що *вперше* в умовах воєнного сьогодення здійснено комплексне дослідження психологічних особливостей навчальної мотивації здобувачів освіти з урахуванням впливу кризових подій, емоційного стану, освітнього середовища та психологічної підтримки.

На основі емпіричних даних *виокремлено ключові чинники впливу* на навчальну мотивацію здобувачів освіти в умовах війни, *запропоновано*

систему підтримки мотивації, що інтегрує мотиваційно-емоційний підхід і концепцію життєстійкості.

Зокрема розроблено лекцію-практикум, мотиваційний тренінг, програму «7 днів внутрішньої стабільності» та практичні рекомендації щодо підтримки навчальної мотивації в умовах стресу, які можуть бути використані у психолого-педагогічних програмах освітніх закладів; запропоновані підходи до вивчення мотивації можуть інтегруватися в систему кризової психологічної допомоги для здобувачів освіти; матеріали дослідження можуть слугувати основою для проведення тренінгів, семінарів та консультацій для психологів, педагогів і батьків з питань емоційної стабільності та підвищення рівня навчальної мотивації.

Уточнено та розширено понятійно-категоріальний апарат дослідження мотивації в умовах воєнної кризи. Подальшого розвитку набули психологічні підходи до діагностики та корекції навчальної мотивації в умовах воєнного стану, що враховують індивідуальні особливості переживання стресу, рівень емоційної стабільності та потребу в психологічній підтримці.

Практична цінність полягає в можливості застосування результатів дослідження у роботі психологів, педагогів, кураторів груп при формуванні адаптивних стратегій освітньої взаємодії.

Структура та обсяг магістерської роботи складається зі вступу, трьох розділів із підрозділами, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаної літератури (70 найменувань) та додатків. Робота містить 8 таблиць. і 21 рисунок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Сутність поняття «мотивація» у психологічній науці

Поняття «мотивація» є одним із ключових у психологічній науці, оскільки саме воно відображає внутрішні механізми, які призводять до цілеспрямованої активності особистості. Теоретичне осмислення феномену мотивації передбачає аналіз її природи, структури та функцій, які забезпечують мобілізацію ресурсів, регуляцію поведінки, вибір цілей та дій. У цьому контексті мотивація розглядається як складна багатовимірна система, що об'єднує біологічні, пізнавальні та соціальні чинники, які визначають поведінкову активність суб'єкта. Необхідною передумовою для глибшого розуміння специфіки навчальної мотивації в умовах кризових ситуацій є з'ясування сутності мотивації та її функціонального навантаження.

Вперше поняття «мотивація» було введено Артуром Шопенгауером у праці «Чотири принципи достатньої причини». Згодом цей термін набув широкого поширення в психологічній науці для пояснення чинників, що зумовлюють поведінку людини. Упродовж XX століття поняття мотивації зазнало суттєвого теоретичного осмислення, було адаптоване до різних наукових підходів і концепцій, що забезпечило його збереження та актуалізацію в дослідницькому дискурсі XXI століття.

Попри тривалу історію використання терміна «мотивація» та пов'язаних із ним понять, у науковому середовищі досі не існує єдиного, загальноприйнятого визначення. Поряд із терміном «мотивація» у фаховій літературі широко використовується поняття «мотив». Їх інтерпретація

залишається неоднозначною: одні науковці вважають ці поняття синонімами, інші — взаємодоповнювальними категоріями.

Деякі дослідники трактують мотивацію як гіпотетичну конструкцію, що не має чітко визначеного емпіричного вираження [66].

На сучасному етапі розвитку психології *мотивація* розглядається у двох аспектах: по-перше, як *система* умов, що визначають поведінку (потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення); по-друге, як *процес*, який спонукає людину до дії та підтримує її активність на певному рівні. Внутрішні чинники можуть активізуватися під впливом зовнішніх обставин, і навпаки — актуалізація певних мотивів або потреб здатна змінювати сприйняття ситуації.

Зазначене подвійне розуміння мотивації дає підстави аналізувати будь-яку мотивовану дію з огляду на її спрямованість, організованість і стійкість у досягненні цілей [15].

Науковці трактують мотивацію як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що спонукають особистість до дії, визначають її поведінку й напрям розвитку. Вона формується під впливом потреб, цілей, переконань і емоцій, які в комплексі утворюють систему мотивів, що визначає вибір і рівень активності суб'єкта.

Процес мотивації розпочинається з актуалізації мотиву, що передбачає його усвідомлення суб'єктом як значущого об'єкта, який може задовольнити наявну потребу. Такий підхід ґрунтується на уявленні про мотив як вже наявний, заданий елемент психіки, що не потребує додаткового формування. Основним завданням на цьому етапі виступає активація образу мотиву в свідомості, що й запускає мотиваційний процес.

Згідно з дослідженнями, мотивація може проявлятися у двох основних формах: первинній і вторинній. Первинна мотивація пов'язана з базовими психічними утвореннями (потребами, потягами, інстинктами), а вторинна — з усвідомленими чинниками, які вже оформлюються у вигляді мотиву.

Мотив як форма мотивації виникає лише на рівні особистості, оскільки лише тоді він набуває суб'єктивного значення і стає основою вибору дії у напрямку до конкретної мети [64].

Поняття «мотив» у психології має багатозначне трактування, що відображає його складну й багатовимірну природу. *Мотив* (фр. *motif*, лат. *motus* — рух) — це спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням певних потреб. Він виконує спонукальну функцію та зумовлює предметну спрямованість активності суб'єкта [23].

У широкому розумінні мотив визначається як внутрішнє або зовнішнє спонукання до діяльності, яке тісно пов'язане із задоволенням потреб і формуванням спрямованості поведінки.

У науковій літературі виділяють *кілька підходів до розуміння мотиву*:

1. Мотив як *джерело активності*, що виникає на основі потреб і є сукупністю умов (внутрішніх або зовнішніх), які викликають дію і визначають її напрям.

2. Мотив як *об'єкт* (матеріальний або ідеальний), на який спрямована діяльність і задля досягнення якого вона реалізується.

3. Мотив як *усвідомлена причина*, що лежить в основі вибору дій та вчинків особистості [43].

Таким чином, доходимо висновку, що мотив — це те, що ініціює і спрямовує діяльність, відповідаючи певній потребі та переживаючись суб'єктом у формі бажання, прагнення або, навпаки, відрази, яка формує мотивацію заперечення. Усі ці емоційні стани відображають ціннісне ставлення особистості до смислу мотиву, а отже, і до самої діяльності.

У межах діяльнісного підходу мотиви виконують регуляторну функцію, формуючи зону потенційних цілей, з якої суб'єкт обирає конкретну мету та відповідні способи для її досягнення. Таким чином, мотив є проміжною ланкою між потребами й цілями, визначаючи зміст і напрям

поведінки.

У «Сучасному психолого-педагогічному словнику» мотиви визначаються як усвідомлені спонукання людини до діяльності або поведінки. Вони тісно пов'язані з потребами і навпаки. Їх зв'язок виявляється в тому, що потреби реалізуються в поведінці і діяльності. Мотивами можуть виступати потреби, інтереси, прагнення, бажання, почуття [56].

Сукупність мотивів поведінки і діяльності розглядається як мотиваційна сфера особистості. У цілому ця сфера є динамічною й змінюється в залежності від багатьох обставин. Відносно стійкі й домінуючі мотиви виступають ядром мотиваційної сфери, її «стрижнем». Вони зберігаються в довготривалій пам'яті й підпорядковуються певним цілям, що робить їх свідомими. Цікаво, що навіть коли зовні дії людей виглядають подібно, мотиви можуть суттєво відрізнятися за змістом — і навіть бути протилежними. Таким чином, під мотивом розуміємо внутрішній стимул, що мобілізує індивіда на здійснення дії, яка відповідає його потребам або цілям.

Теорії вивчення мотивації поділяються на два основних напрями, які узагальнено у табл.1.1.1.

Таблиця 1.1.1.

Теорії мотивації [24].

ТЕОРІЇ МОТИВАЦІЇ
Змістові Теорія ієрархії потреб (А.Маслоу) Теорія двох факторів (Фредерік Герцберг) Теорія набутих потреб (Девід МакКлелланд) Теорія мотивації (Клейтон Альдерфер)

Продовження таблиці 1.1.1

Процесуальні

Теорія постановки цілей (Едвін Лок)

Теорія очікувань (Виктор Врум)

Теорія справедливості (Стейсі Адамс)

Теорія Портера-Лоулера

Теорія партисипативного управління (Ренсіс Лайкерт)

Перший напрям зосереджується на змістовному аналізі мотивації, зокрема на дослідженні потреб та мотивів, які визначають поведінку й діяльність особистості. Представниками цього підходу є такі провідні вчені, як А. Маслоу, Ф. Герцберг та Д. МакКлелланд, К. Альдерфер.

Однією з найвпливовіших і концептуально цілісних змістовних теорій мотивації є ієрархічна модель потреб, запропонована американським психологом Абрагамом Маслоу. В її основі лежить припущення про те, що поведінка людини зумовлюється прагненням до задоволення ієрархічно впорядкованих потреб, які мають внутрішньо структуровану природу та підлягають послідовній актуалізації. Згідно з Маслоу, потреби можна умовно поділити на п'ять основних рівнів, що формують «піраміду» мотиваційної структури. Ієрархію людських потреб за А.Маслоу подано на рис.1.1.1.



Рис.1.1.1.Піраміда (ієрархія) людських потреб (за А.Маслоу).

З-поміж людських потреб Маслоу виокремлює п'ять основних груп:

1. Фізіологічні потреби (їжа, сон, відпочинок).
2. Потреби в безпеці (захищеність, стабільність).
3. Соціальні потреби (спілкування, належність до групи).
4. Потреби у повазі (самоповага, визнання з боку інших).
5. Потреба в самореалізації (особистісне зростання, творчість).

Перші дві групи класифікуються як первинні потреби, оскільки вони є базовими для виживання, тоді як решта — вторинні, які пов'язані з соціальними та духовними аспектами особистості.

За Маслоу, ці потреби утворюють ієрархічну структуру, де задоволення нижчих потреб є передумовою для актуалізації потреб вищого рівня. Таким чином, мотиваційна поведінка є поетапною та динамічною, оскільки зміна зовнішніх або внутрішніх умов може впливати на ієрархію потреб, зумовлюючи пріоритетність певних мотиваційних цілей.

Продовжуючи ідеї Маслоу, Д. МакКлелланд запропонував власну концепцію мотивації, яка акцентує увагу на потребах вищого рівня. Згідно з його підходом, основними мотиваційними чинниками є:

- прагнення до досягнення успіху;
- прагнення до влади;
- потреба у визнанні.

Ці потреби формують основу для розуміння внутрішньої мотивації особистості в контексті її соціального функціонування.

Варто також згадати мотиваційну теорію Ф. Герцберга, яка виникла з потреби проаналізувати вплив матеріальних та нематеріальних чинників на трудову мотивацію. Герцберг розробив двофакторну модель, що пояснює задоволення від праці через поділ чинників на гігієнічні фактори (умови праці, заробітна плата, політика компанії), які запобігають невдоволенню, але не стимулюють розвиток; мотиваційні фактори (досягнення, визнання, відповідальність), які безпосередньо сприяють підвищенню задоволеності

та внутрішньої залученості працівника [69].

Друга концепція мотивації ґрунтується на положеннях процесуальних теорій. Її сутність полягає в тому, що мотиваційна поведінка визначається не лише наявністю потреб, а й процесом вибору конкретного типу дій, які спрямовані на досягнення визначених цілей або задоволення актуальних мотивів. До цього напрямку належать такі теорії, як теорія очікування, теорія справедливості та модель мотивації Портера–Лоулера.

Відповідно до теорії очікування, ефективність мотивації залежить не тільки від інтенсивності потреб, а й від переконання особистості в тому, що обрана поведінка дійсно приведе до бажаного результату. Теорія справедливості, своєю чергою, акцентує увагу на порівняльному оцінюванні: рівень мотивації формується на основі суб'єктивного сприйняття справедливості винагороди у співвідношенні з результатами інших учасників, які перебувають в аналогічних умовах.

Теорія мотивації, розроблена Л. Портером і Е. Лоулером, базується на інтеграції ключових положень теорії очікування та теорії справедливості. Автори моделі виокремлюють три основні чинники, які визначають рівень мотивації індивіда: обсяг прикладених зусиль, індивідуально-психологічні характеристики особистості (включаючи здібності), а також ступінь усвідомлення людиною своєї ролі в структурі діяльності [69]. Модель мотивації Портера–Лоулера представлено на рис. 1.1.2.

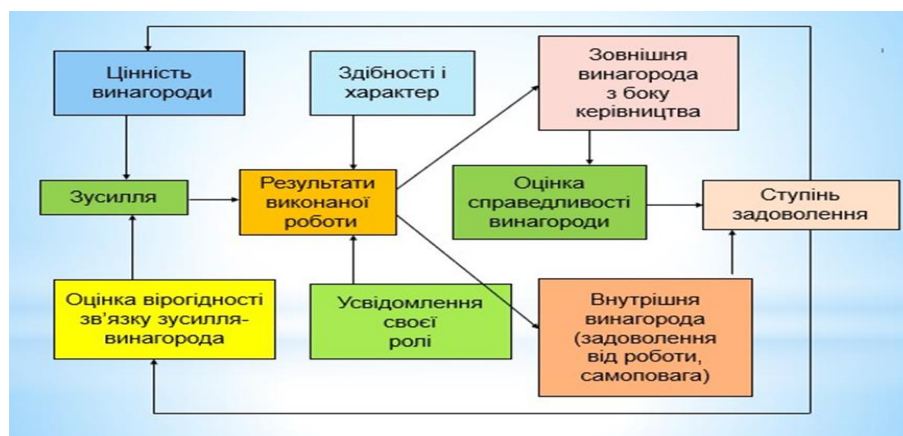


Рис.1.1.2. Модель мотивації Портера–Лоулера [24].

У сучасній психології *мотивація* (від латинського *motus* – рух) розглядається як ієрархічно організована система спонукальних до дії уявлень, які зберігаються в психіці людини. Це — своєрідні внутрішні моделі ціннісних для індивіда об'єктів, які він самостійно виокремив із навколишнього світу і які мають для нього стійке значення.

На думку відомого дослідника мотиваційної сфери Х. Хекхаузена, мотивація виступає в психології як позначення, що узагальнює численні процеси і явища, суть яких зводиться до того, що жива істота вибирає свою поведінку, виходячи з її очікуваних наслідків, і управляє ним в аспекті її напрямку і витрат енергії. Цілеспрямованість поведінки, яка спостерігається, початок і завершення більших фрагментів поведінки, її відновлення після переривання, перехід до якогось нового фрагмента поведінки, конфлікт між різними цілями і їх вирішення — усе це і є мотивація. [47].

Мотивація у Хекхаузена — це система внутрішнього управління поведінкою, яка забезпечує її адаптивність, узгодженість із потребами та ефективно досягнення цілей. Тобто людина (або жива істота) оцінює потенційні результати дії й, виходячи з цієї оцінки, ухвалює рішення — діяти чи ні, в який спосіб, і наскільки активно.

Ця модель охоплює такі компоненти: активація поведінки (коли людина починає діяти); регуляція напрямку (вибір цілі або варіанта дії); утримання активності (здатність продовжувати дію незважаючи на перешкоди); зміна або завершення поведінки (перехід до нової мети або припинення дії); розв'язання мотиваційних конфліктів (коли одночасно актуальними стають кілька суперечливих цілей).

Окрім іншого, мотивація трактується як психічний механізм регуляції діяльності, що забезпечує її цілеспрямованість і впорядкованість (М. Магомед-Еміров), а також як комплекс чинників, які визначають напрямок, інтенсивність і характер поведінки індивіда (Ж. Годфруа) [47].

Згідно з узагальненим підходом, запропонованим З.Кісіль та Д.Швецем, мотивація розглядається як складне багаторівневе явище, що має як біологічну, так і психологічну природу. Науковці виділяють два основні виміри мотивації — психофізіологічний та психологічний.

Перший охоплює активацію функціональних нервових систем, які реагують на актуалізовані потреби організму й ініціюють цілеспрямовану поведінку. До цього рівня мотивації належать, зокрема, харчова, захисна, пізнавальна та інші базові форми активності.

Другий, психологічний вимір, пов'язаний із системою свідомих чинників — мотивів, установок, цілей, переконань та інтересів, які зумовлюють поведінку індивіда в складніших соціальних і культурних контекстах. Такий дуальний підхід дозволяє цілісно осмислити механізми формування, підтримки та реалізації мотиваційної активності людини (табл. 1.1.2).

Таблиця 1.1.2.

Два основні виміри мотивації [24].

МОТИВАЦІЯ ІЗ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ТОЧКИ ЗОРУ
обумовлена актуалізованою потребою порушення певних нервових структур (функціональних систем), які викликають спрямовану активність організму. До них можуть відноситися харчова, статеві, пізнавальна, захисна й інші види мотивації.
МОТИВАЦІЯ ІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТОЧКИ ЗОРУ
– це система факторів, які обумовлюють та спрямовують поведінку людини (потреби, мотиви, наміри, цілі, світогляд (переконання, установки, інтереси, ідеали тощо)).

Більшість учених-психологів (Д.Кікнадзе, Х. Хекхаузен, Д. Холл та ін.) погоджуються з виділенням *двох видів мотивації*: зовнішньої мотивації (формування мотиву під впливом факторів зовнішнього світу) та внутрішньої мотивації (формування мотиву при опорі на внутрішні фактори та внутрішній світ особистості).

Зовнішня мотивація розглядається як психологічне поняття, що використовується для опису детермінації поведінки в ситуаціях, коли чинники, що її ініціюють і регулюють, перебувають поза межами внутрішнього «Я» особистості або поза самою поведінкою. У психологічній науці загальновизнаним є підхід, згідно з яким зовнішня мотивація ґрунтується переважно на впливі зовнішніх стимулів — винагород, заохочень, покарань або інших форм стимулів, які спрямовують бажану чи пригнічують небажану поведінку.

Внутрішня мотивація — це поняття, що характеризує встановлення причин поведінки, яка виникає з внутрішніх чинників особистості та зумовлюється власне змістом і процесом самої діяльності. Така мотивація проявляється через внутрішню зацікавленість, прагнення до пізнання, самовираження й реалізації особистісного потенціалу.

Мотивація виконує три основні *функції*: спонукальну, організуючу та змістовну [69]. Ці функції визначають загальні принципи дії мотиваційних механізмів, спрямованих на організацію поведінки людини та забезпечення її активності.

В.Семіченко виокремлює низку ключових *функцій мотивації*, кожна з яких виконує специфічну роль у забезпеченні активності особистості:

- *збуджуюча* (полягає у тому, що мотивація активізує приховані можливості індивіда, тобто запускає внутрішні процеси, які до того перебували у стані потенційної готовності);
- *енергетична* (відповідає за мобілізацію психофізичних ресурсів особистості, необхідних для виконання певної дії, забезпечуючи

відповідний рівень енергії);

- *дозуюча* (регулює співвідношення між силою зовнішнього чи внутрішнього стимулу та обсягом витраченої енергії, завдяки чому оптимізується витрата зусиль);

- *регуляторна* (дозволяє адаптувати поведінку до конкретних умов, узгоджуючи зовнішні обставини, внутрішній стан особистості та специфіку діяльності);

- *селективна* (забезпечує вибірковість: вона пригнічує менш важливі мотиви та потреби, надаючи перевагу домінантним, що найбільше відповідають поточній ситуації);

- *коректуюча* (дозволяє гнучко змінювати напрямок і силу активності залежно від змін у зовнішньому середовищі, досягнутих результатів або нових обставин);

- *...цілеутворююча* (сприяє формуванню особистісних цілей — визначає їх зміст, ієрархію та спосіб досягнення, виходячи з наявної мотиваційної структури);

- *смыслоутворююча* (забезпечує зв'язність і послідовність у діях, допомагаючи особистості надавати сенс окремим етапам активності та інтегрувати їх у ширшу систему життєвих цілей) [47] .

Таким чином, мотивація постає як складна система взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, що забезпечують активність особистості в контексті її потреб, цілей і цінностей. Поділ мотивації на зовнішню та внутрішню дозволяє глибше осмислити джерела спонукальної сили, а аналіз її функцій — з'ясувати механізми організації, регуляції та змістового наповнення поведінки. Узагальнені функції мотивації — спонукальна, організуюча та змістовна — визначають її базову роль у структурі діяльності. Розгорнута типологія, запропонована В. Семіченком, деталізує ці функції, розкриваючи їхню специфіку на різних рівнях психічної організації.

Таким чином, у сукупності всі ці характеристики дозволяють розглядати мотивацію як ключовий регулятор поведінки, який забезпечує узгодженість між особистісними прагненнями й умовами зовнішнього середовища. Саме завдяки функціональній багатовимірності мотивація здатна не лише активізувати діяльність, а й надати їй напрямок, зміст і стійкість, що особливо важливо в умовах соціальних, особистісних або освітніх викликів. Це відкриває перспективи для глибшого аналізу навчальної мотивації як окремого феномену, що буде розглянутий у наступному підрозділі.

1.2. Загальна характеристика навчальної мотивації

Навчання, яке є одним із провідних видів діяльності людини, має свою унікальну мотиваційну основу. Відтак, навчальну мотивацію розглядаємо як специфічний тип мотивації, що зумовлює пізнавальну активність, наполегливість і цілеспрямованість особистості в процесі опанування знань. Вона виконує важливу роль у формуванні пізнавального інтересу та розвитку інтелектуального потенціалу здобувача освіти.

В психологічній літературі відсутнє єдине тлумачення поняття «навчальна мотивація», що зумовлено термінологічною неоднозначністю, яка притаманна загальній теорії мотивації.

Дослідники по-різному трактують такі поняття, як *«мотивація учіння»*, *«мотивація навчання»*, *«мотивація навчальної діяльності»*, *«навчальна мотивація»*. Вони можуть бути використані як синоніми або ж мати різні значення в залежності від контексту – більш загального чи конкретного підходу до вивчення мотивації.

У широкому розумінні зазначені терміни охоплюють усю сукупність

факторів, що стимулюють активність людини та визначають її спрямованість у навчальній діяльності.

Попри певну термінологічну неоднозначність, варто підкреслити, що мотивація до навчання є однією з ключових умов ефективного освітнього процесу. Вона не лише сприяє розвитку інтелекту, а й виконує важливу роль у формуванні та вдосконаленні особистості.

Сучасний психолого – педагогічний словник дає дефініцію *мотивації* *учіння* як «складної системи спонукань, що зумовлюють спрямування активності індивіда на отримання, перетворення і збереження нового досвіду (знань, умінь, способів дій, вражень, уподобань)» [56].

Мотивація навчання, на думку Г.Андросюк, є системою зовнішніх і внутрішніх мотивів, які мають багаторівневу структуру, рівні сформованості якої можна оцінити за визначеними критеріями та показниками, що відображають ставлення здобувачів освіти до навчального предмета, формування якої відбувається в кілька послідовних етапів [51].

Мотивація у навчальній діяльності в психолого-педагогічній літературі розглядається як внутрішній психологічний стан суб'єкта, який активізує його когнітивні ресурси та спрямовує їх на досягнення визначених освітніх цілей і завдань. Вона є інтегрованим проявом внутрішнього бажання здобувача освіти до здобуття знань, саморозвитку та досягнення особистісного й академічного успіху.

Мотивація не лише стимулює до пізнавальної активності, але й визначає рівень цілеспрямованості, наполегливості та емоційної витривалості здобувача освіти під час подолання труднощів, які виникають у процесі освітньої діяльності. Її основою є глибинне прагнення до реалізації особистісного потенціалу через досягнення конкретних навчальних результатів і пізнавальних звершень [51].

За визначенням А.Телецької, *навчальна мотивація* – це спонукання здобувачів освіти до продуктивної пізнавальної діяльності, активного

засвоєння змісту освіти через різні методи, прийоми та засоби навчання [57].

О. Ільченко, Н. Мишина та А. Єфанова трактують навчальну мотивацію як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що спонукають здобувачів освіти до активної навчальної діяльності. Вона визначає їхні цілі, напрямки зусиль та особливості навчального процесу. Мотивація є цілісною системою, що має стійкий, але водночас динамічний характер, змінюючись під впливом обставин та особистісного розвитку здобувачів освіти [19].

Поділяємо думку дослідників, що навчальна мотивація – це внутрішній поштовх до пізнавальної активності, який спонукає здобувачів освіти не лише засвоювати нові знання, а й використовувати різні методи та прийоми навчання для кращого розуміння матеріалу.

Навчальна мотивація має такі характеристики:

- змістове наповнення складових: чітко сформована структура, сформованість компонентів, таких як навчальні цілі та дії тощо;
- сенс навчання, який визначається особистими інтересами, ідеалами та загальною спрямованістю кожного здобувача освіти;
- рівень усвідомлення й зрілість навчальних цілей, які ставить перед собою здобувач освіти;
- перевага позитивних або негативних емоцій, які викликає навчальна діяльність.

Згідно з дослідженнями Н. Пророк, Л. Кондратенко, мотивація відіграє ключову роль у навчальному процесі, а саме:

- сприяє покращенню навчальної діяльності – допомагає здобувачам освіти зосередитися, застосовувати набуті знання та досягати поставлених цілей;
- допомагає визначати та досягати особисті цілі – розвиває навички, сприяє вмінню презентувати свої досягнення та отримувати задоволення від успіхів;

- підтримує позитивний емоційний стан – зменшує рівень тривоги та страху перед невдачами, допомагає зберігати енергію й мотивацію до навчання;
- формує ціннісні орієнтири – сприяє розвитку моральних принципів,
- переконань та ідеалів [16].

Навчальна мотивація не лише активізує засвоєння знань, а й спонукає здобувачів освіти до ініціативності, творчого підходу та максимальної залученості в освітній процес.

Навчально-пізнавальні мотиви становлять суттєву складову пізнавальної мотивації й акцентуються на здобутті навичок опрацювання знань. Вони стимулюють розвиток умінь до самостійної пізнавальної діяльності, формують засади критичного мислення, а також підтримують відкритість до інновацій. Здобувачі освіти, які діють під впливом таких мотивів, проявляють високу активність у процесі розв'язання освітніх завдань, що сприяє не лише розширенню обсягу знань, а й формуванню гнучких інтелектуальних стратегій.

Українськими та зарубіжними науковцями широко досліджувалися питання мотивів, які спонукають здобувачів освіти до навчання. Так І. Кравчук виділяє такі дві основні групи мотивів: пізнавальні та соціальні [29].

Пізнавальні мотиви пов'язані зі змістом навчання та способом його опанування. Сюди належать:

- широкі пізнавальні мотиви – прагнення до отримання нових знань загалом, незалежно від предмета чи сфери;
- навчально-пізнавальні мотиви – інтерес до самого процесу навчання, методів отримання знань, уміння самостійно навчатися, аналізувати та оптимізувати свою навчальну діяльність;

навчання, ставити перед собою цілі та досягати їх.

– мотиви самоосвіти – бажання розвивати навички самостійного

Соціальні мотиви пов'язані з потребою у взаємодії та особистісному розвитку в соціальному середовищі. Вони поділяються на:

– широкі соціальні мотиви – прагнення здобути знання для майбутньої професійної діяльності, якісної підготовки до вибору професії;

– вузькі соціальні мотиви – бажання отримати схвалення, заслужити авторитет серед однолітків, викладачів чи батьків.

Таким чином, навчальна мотивація – багаторівневе утворення, що охоплює широкий спектр внутрішніх спонукань, спрямованих на досягнення успіху в освітній діяльності. Вона структурно поділяється на пізнавальні та соціальні мотиви.

Пізнавальні мотиви формуються як відповідь на внутрішню потребу здобувача освіти у знаннях, самореалізації та оволодінні інтелектуальними навичками. Серед них особливе місце посідає мотив самоосвіти, що відображає прагнення індивіда вийти за межі офіційної навчальної програми, самостійно формуючи траєкторію особистісного та професійного зростання. Така мотивація сприяє глибшому осмисленню знань, їх застосуванню в міждисциплінарному контексті та розвитку інтелектуального потенціалу.

Таким чином, навчальна мотивація складається з різних компонентів, які можуть змінюватися залежно від особистісних характеристик здобувача освіти, його цілей та впливу зовнішнього середовища.

В. Апелът у своїх дослідженнях виокремлює низку провідних мотивів, що детермінують навчальну діяльність здобувачів освіти. Зокрема, до *соціальних* мотивів автор відносить усвідомлення особистістю обов'язку й відповідальності за результати навчання, орієнтацію на суспільно значущі цілі, прагнення досягти соціального схвалення з боку оточення та зайняти певну позицію у системі міжособистісних стосунків [29].

Пізнавальні мотиви, за В.Апельтом, полягають у внутрішній потребі індивіда до засвоєння нових знань, закономірностей, а також у спрямованості на оволодіння засобами самостійного здобуття інформації.

Окремо автор виділяє *комунікативні* мотиви, що пов'язані з прагненням до активної взаємодії з однолітками та дорослими у процесі навчання, в якому спілкування виступає важливою умовою особистісного розвитку.

До *мотивів саморегуляції* віднесено прагнення до самостійної побудови індивідуальної траєкторії освітнього розвитку, що передбачає здобуття додаткових знань, формування навичок самостійної роботи та реалізацію програми самовдосконалення [29].

В.Климчук, М.Папуча, І.Якимчук відзначають такі *види навчально-пізнавальних мотивів*:

- *безпосередньо-спонукальні* мотиви, які залежать від емоційних проявів особистості. Чим більше викладач вирізняється своєю яскравістю, креативністю та вмінням зацікавити, а здобувач освіти відчуває прагнення до винагороди, схвалення або, навпаки, страх критики за низькі оцінки, тим сильніше ці мотиви впливають на їхню поведінку та навчальний процес;

- *перспективно-спонукальні* мотиви, які передбачають усвідомлення як значущості знань взагалі, так і конкретного навчального предмета. Ці мотиви відзначаються прикладним характером, оскільки здобувач освіти бачить, як навчальний матеріал пов'язаний із його майбутньою професією або самостійною діяльністю. Важливу роль у цьому відіграють почуття обов'язку та відповідальності, прагнення досягти успіху, а також бажання отримати винагороду – як матеріальну (стипендія), так і нематеріальну (визнання, самореалізація). Ці мотиви допомагають здобувачам освіти усвідомити цінність навчання та стимулюють їх до цілеспрямованої роботи над своїм майбутнім.

Пізнавальні та соціальні мотиви мають різну природу. нове, розуміти навколишній світ і розвивати інтелектуальні здібності. Вони спонукають до навчання через захоплення самим процесом пізнання. Натомість соціальні мотиви базуються на усвідомленні важливості навчання для суспільства, майбутньої професії або взаємодії з іншими людьми. Здобувач освіти бажає отримати знання не лише для себе, а й щоб бути корисним, здобути визнання або відповідати очікуванням. Отже, пізнавальні мотиви пов'язані із внутрішньою цікавістю, а соціальні – із розумінням ролі освіти в соціальному та професійному житті.

О. Яцишин вважає, що навчальна діяльність не обмежується лише одним основним мотивом, а має складний, багаторівневий характер. Вона визначається сукупністю різних мотивів, які постійно змінюються. Серед них є фундаментальні, які пов'язані з головними життєвими цінностями людини, та другорядні, що виникають і зникають залежно від конкретної життєвої ситуації. Людина не завжди може чітко усвідомити свої мотиви – іноді вони проявляються як невиразні внутрішні спонукання, а часом залишаються взагалі непомітними для свідомості. Навчальна мотивація формується під впливом багатьох факторів, які є характерними саме для освітньої діяльності (Рис.1.2.1).



Рис.1.2.1. Чинники, які впливають на навчальну мотивацію. Джерело: авторське узагальнення [52].

Як бачимо на рис. 1.2.1., до чинників, які впливають на навчальну мотивацію належать:

- *освітня система та тип навчального закладу* – рівень мотивації може залежати від того, де саме відбувається навчання: у загальноосвітній школі, спеціалізованому закладі, професійно-технічному училищі, коледжі чи університеті;
- *організація навчального процесу* – спосіб подачі матеріалу, методи викладання та структура навчання (традиційна, інтерактивна, дистанційна тощо) можуть як посилювати, так і знижувати мотивацію здобувачів освіти;
- *індивідуальні особливості здобувача освіти* – його вік, стать, рівень інтелектуального розвитку, здібності, амбіції, самооцінка та взаємодія з іншими людьми значною мірою впливають на прагнення до навчання;
- *особистість викладача* – його ставлення до здобувачів освіти і до викладання загалом, стиль спілкування, рівень педагогічної майстерності можуть або зацікавити, або навпаки – знизити мотивацію;
- *особливості навчального предмета* – рівень складності, практична значущість і спосіб викладу матеріалу також можуть впливати на зацікавленість здобувачів освіти [51].

Науковці виокремлюють три основні джерела активності навчальної діяльності здобувачів освіти: внутрішні, зовнішні та особистісні.

До *внутрішніх* джерел зазвичай відносять пізнавальні та соціальні потреби, які формуються в процесі взаємодії особистості із соціокультурним середовищем. Особливу роль відіграють також професійні орієнтири й прагнення студентської молоді, реалізація яких потребує соціального визнання та самоствердження.

Зовнішні чинники активності пов'язані з особливостями соціального середовища, у якому живе й навчається здобувач освіти. Це насамперед

соціальні норми, правила поведінки, вимоги до комунікативної взаємодії, а також очікування, що висуває до особистості суспільство. Такі фактори виступають основою зовнішньої мотивації, яка спрямовує поведінку здобувача освіти відповідно до встановлених стандартів і соціального контексту [1].

Балашов систематизує джерела мотивації навчальної діяльності здобувачів освіти (рис. 1.2.2).



Рис. 1.2.2. Джерела мотивації навчальної діяльності [1] .

У дослідженнях І. Тригуб, С. Рубишин та Т. Докучиної представлено п'ятирівневу модель мотивації до навчання, яка ґрунтується на якісній характеристиці ставлення здобувачів освіти до навчального процесу та переважаючих мотиваційних чинників [59].

Перший рівень характеризується перевагою виражених пізнавальних мотивів, що зумовлює високий рівень навчальної мотивації. Здобувачі освіти на цьому рівні виявляють активну готовність до виконання навчальних завдань, демонструють відповідальність, старанність і

цілеспрямованість у процесі оволодіння знаннями. Для них характерне усвідомлене прагнення до саморозвитку, інтелектуальної самореалізації, інтерес до нових знань як самоцінностей. Такі здобувачі освіти зазвичай мають внутрішню мотивацію, незалежну від зовнішніх впливів, легко долають труднощі в навчанні й ініціюють додаткову пізнавальну діяльність.

Другий рівень відображає достатню та стабільну навчальну мотивацію. Здобувачі освіти, що перебувають на цьому рівні, в цілому успішно виконують навчальні вимоги, зберігаючи позитивне ставлення до навчання, хоча мотивація є вже менш глибоко пізнавальною. Навчання для таких студентів має швидше інструментальний характер: вони прагнуть досягати результатів, які оцінюються ззовні (оцінки, схвалення, досягнення цілей). Їхня мотивація хоча й не є винятково внутрішньою, однак забезпечує стабільне функціонування в освітньому середовищі. Цей рівень розглядається як умовна «норма».

Третій рівень свідчить про формальну позитивну орієнтацію на навчальне середовище, однак основними мотиваційними детермінантами виступають не пізнавальні інтереси, а соціальні (потреба в міжособистісній взаємодії, приналежності до колективу) та зовнішні стимули (естетичні або матеріальні атрибути навчання). Здобувачі освіти цього рівня навчаються переважно через прагнення до соціального схвалення, уникнення покарання або задоволення вторинних потреб. Вони часто залежать від настрою в колективі, а навчання сприймають як засіб досягнення статусу чи емоційного комфорту.

Четвертий рівень вказує на низький рівень навчальної мотивації. Здобувачі освіти часто виявляють байдужість до навчання, не виявляють активності на заняттях, мають труднощі з концентрацією уваги, що негативно позначається на рівні академічної успішності, потребують зовнішнього контролю та мотиваційної підтримки. Вони можуть відчувати незадоволення від освітнього процесу, не розуміють його значущості для

особистого розвитку, часто демонструють унікальну поведінку або механічне виконання завдань без глибокого осмислення.

П'ятий рівень характеризується негативним ставленням до навчання та закладу освіти в цілому. Здобувачі освіти з таким рівнем мотивації мають суттєві труднощі в навчанні та міжособистісній взаємодії, що часто супроводжується конфліктністю, тривожністю, відчуженням або агресивною поведінкою. Освітнє середовище сприймається ними як фруструюче або загрозове. Такі студенти часто демонструють відкриту дезадаптацію до навчального процесу: пропуски занять, ігнорування навчальних вимог, опір авторитетам. Їхня поведінка може бути формою протесту або наслідком глибоких особистісних, сімейних чи соціальних проблем, що вимагає комплексного психолого-педагогічного супроводу. (Рис.1.2.3).



Рис.1.2.3. Модель мотивації до навчання. Джерело: авторське узагальнення [59].

У процесі дослідження мотивації навчальної діяльності здобувачів освіти виділяють п'ять автономних підсистем, що складають *структурну модель мотиваційного процесу* [33].

До першого, *мотиваційно-сислового* блоку, належать як внутрішні, так і зовнішні мотиви, що визначають сенс та значущість навчальної діяльності для особистості. Другий блок — *цільовий* — охоплює особливості формування та постановки навчальних цілей. Третій, *інтенціонально-регуляторний* блок, відповідає за планування дій, здійснення самоконтролю та саморегуляції у процесі навчання. Четвертий блок — *«реакція на невдачу»* — характеризує типові способи реагування суб'єкта на труднощі, перешкоди та невдачі, що виникають під час навчального процесу. П'ятий, *мотиваційно-поведінковий* блок, репрезентує рівень завзятості й наполегливості, з якими здобувач освіти реалізує навчальні завдання, спрямовані на досягнення поставлених цілей [33]. (рис. 1.2.4)



Рис.1.2.4. Структура мотиваційного процесу. Джерело: авторське узагальнення [32].

Окрім зазначених блоків, у структурі мотивації навчальної діяльності можна виокремити блок *когнітивних предикторів*, до складу якого входять уявлення особистості про значущість різних чинників досягнення успіху

(наприклад, зусилля, здібності, удача, допомога інших), рівень володіння цими засобами, а також віра у власні можливості, компетентність і контрольованість навчального процесу.

У контексті професійно-технічної та вищої освіти мотивація навчальної діяльності зазнає змін залежно від етапу професійної підготовки здобувачів освіти, який умовно поділяється на початковий, основний і завершальний. У межах кожного з цих етапів відбувається трансформація характеру навчальної активності: від пізнавального типу діяльності — до дослідницького, а згодом — до навчально-професійного. Така зміна навчальної діяльності безпосередньо впливає на зміст, структуру та динаміку мотивації здобувачів освіти, відображаючи поступовий перехід від зовнішньо обумовленої до внутрішньо вмотивованої навчальної поведінки, яка зорієнтована на майбутню професійну реалізацію.

Отже, можна стверджувати, що навчальна мотивація — складне психолого-педагогічне явище, яке включає в себе систему внутрішніх і зовнішніх чинників, що стають причиною активності здобувача освіти в процесі пізнання, формування навчальних цілей, регулювання поведінки й підтримання стійкого інтересу до освітньої діяльності та проявляється в усвідомленні важливості освіти для особистого та професійного зростання. Її формування та підтримка зумовлені низкою чинників, що включають індивідуальні особливості здобувачів освіти, специфіку освітнього середовища та ефективність організації навчального процесу.

1.3. Психологічні чинники формування та трансформації навчальної мотивації в умовах воєнного стану

Навчальна мотивація здобувачів освіти є складним, багатовимірним психологічним утворенням, яке охоплює внутрішні спонукання, цілі та

цінності, очікування, а також механізми саморегуляції особистості. Вона визначає рівень активності, залученості та орієнтації здобувача освіти на досягнення результатів у самому процесі навчання.

Формування мотивації відбувається під впливом різноманітних чинників, серед яких психологічні посідають провідне місце. Саме ці чинники визначають силу, стабільність, спрямованість та гнучкість мотивації в умовах змін і нестабільності.

В умовах воєнного стану, коли освітній процес супроводжується численними загрозами, викликами та психотравмуючими обставинами, мотивація зазнає глибоких змін. Це стосується як інтенсивності мотиваційних процесів загалом, так і трансформації джерел навчальної активності. Війна змінює контекст існування здобувача освіти, що актуалізує потребу в аналізі психологічних чинників, які сприяють або, навпаки, гальмують освітню діяльність.

Серед провідних *особистісних чинників навчальної мотивації* дослідники виокремлюють такі: самооцінка, внутрішній локус контролю (відчуття відповідальності за результати власної діяльності), потреба в самореалізації, життєстійкість та цілеспрямованість.

Згідно з теорією ієрархії потреб А. Маслоу, в умовах кризи освітня активність часто зміщується з вищих рівнів самореалізації до базових потреб безпеки. Проте для багатьох здобувачів освіти зберігається потреба у підтримці ціннісної орієнтації, самопідтримці та збереженні особистісного сенсу діяльності, що може формувати глибоку внутрішню мотивацію до навчання.

Особистісні характеристики здобувача освіти, зокрема *рівень самооцінки, прагнення до досягнень, здатність до саморегуляції, наявність пізнавальних інтересів, цілеспрямованість*, мають вирішальне значення у формуванні мотиваційної сфери. Як зазначає Е. Балашов, необхідно враховувати індивідуальну мотиваційну структуру особистості, зокрема

ієрархію потреб, рівень задоволення базових запитів, типологічні особливості (характер, здібності, креативність), а також стан психічного здоров'я та вплив родинного оточення.

Війна, як екстремальна життєва обставина, підсилює потребу в самоактуалізації, збереженні контролю над власним життям та усвідомленні сенсу особистісної активності. У критичних ситуаціях відбувається зміщення мотиваційної структури: у разі незадоволення базових потреб у безпеці, мотивація до навчання може істотно знижуватись. Психотравмуючі обставини сприяють підвищенню рівня тривожності, емоційного виснаження, зниження залученості та демотивацію. В таких умовах великого значення набувають *емоційна стійкість, здатність до самоконтролю, вольові якості та вміння долати труднощі*.

Відповідно до концепції вивченої безпорадності М. Селігмана, за умов тривалого стресу особа може втратити віру у вплив власних дій на результат, що знижує мотивацію до активності. Індивід, перебуваючи в стані хронічного стресу, формує пасивну установку та відмовляється від зусиль, може вважати їх неефективними. Це явище становить один із основних бар'єрів у збереженні навчальної мотивації в умовах війни. Натомість розвиток емоційної стійкості та здатності до саморефлексії дозволяє протидіяти такій демотивації.

Згідно з теорією мотивації досягнення Д. Аткинсона, поведінку індивіда визначає співвідношення прагнення до успіху і страху перед невдачею. Якщо переважає установка на досягнення, здобувач освіти буде активно залучатися до навчальної діяльності. Якщо ж домінує страх перед помилкою, то тоді здобувач освіти уникатиме виконання складних завдань. Отже, можна зробити висновок, що саме внутрішня установка відіграє провідну роль у визначенні навчальної поведінки здобувача освіти.

Когнітивне сприйняття себе як суб'єкта діяльності є ще одним важливим аспектом мотивації. Так теорія каузальної атрибуції Б. Вайнера

підкреслює, що мотивація посилюється, якщо особа пов'язує результати своєї діяльності з внутрішніми факторами — зусиллями, наполегливістю, здібностями. Додатковими чинниками є *рівень самооцінки, уявлення про власні можливості, очікування результатів і цінність цих результатів* (модель В. Врума «очікування – цінність»).

В умовах війни спостерігається суттєве переосмислення системи освітніх пріоритетів, що супроводжується зміщенням фокусу з традиційних зовнішніх стимулів — таких як академічні оцінки, матеріальні заохочення чи стипендії — на більш глибокі внутрішні смисли та особистісні орієнтири. Здобувачі освіти дедалі частіше демонструють мотивацію, що ґрунтується на цінностях збереження національної ідентичності, усвідомленого прагнення до особистісного зростання, готовності до активної участі в суспільному житті, а також на відчутті громадянського обов'язку та підтримки держави. Така трансформація мотиваційної структури свідчить про актуалізацію внутрішньої мотивації, яка постає не лише як індивідуальна освітня установка, а й як форма ціннісного опору, що має вагоме значення в умовах соціальних викликів і національної небезпеки.

Дослідник Е. Балашов подає класифікацію психологічних чинників мотивації, яка охоплює три блоки: внутрішні, зовнішні та особистісні.

Внутрішні чинники включають пізнавальні потреби, інтереси, мотивацію до саморозвитку та прагнення до самоактуалізації. Ці чинники формуються на основі внутрішніх установок і цінностей особистості.

Зовнішні чинники — це соціальні норми, очікування оточення, суспільна думка, а також освітнє середовище, в якому перебуває студент.

Особистісні чинники охоплюють такі характеристики, як рівень самооцінки, особисті установки, стереотипи, еталони, психічне здоров'я, тип темпераменту, а також досвід і цілі здобувача освіти (Рис. 1.3.1).

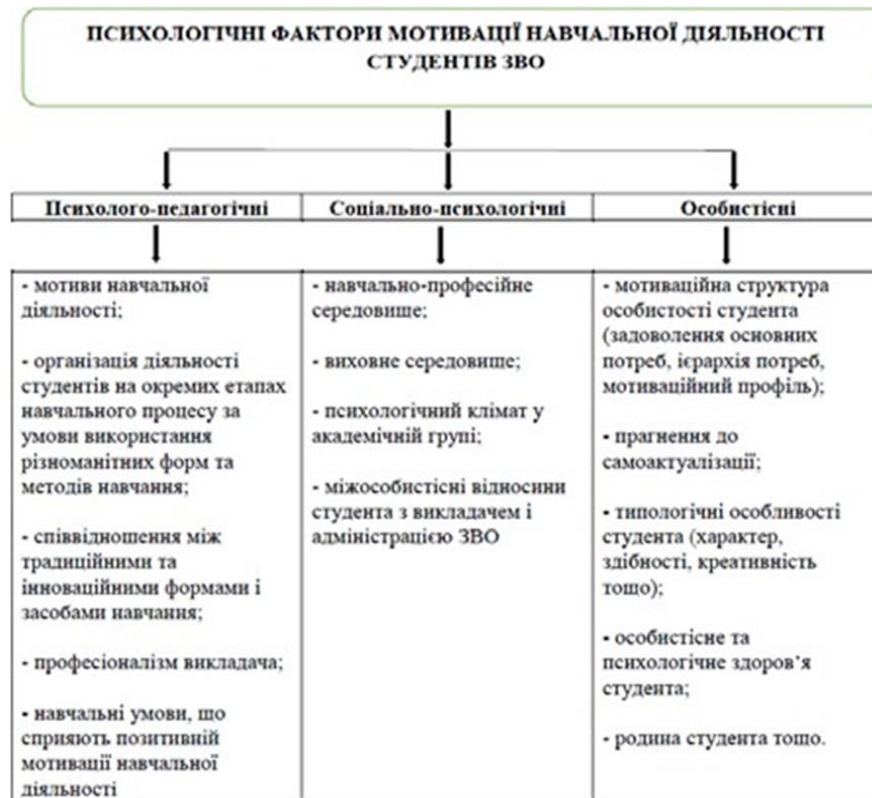


Рис.1.3.1. Класифікація психологічних чинників мотивації навчальної діяльності здобувачів освіти [1].

Соціально-психологічні чинники також відіграють суттєву роль у збереженні мотивації. До них належать підтримка з боку членів родини, педагогів і однолітків, позитивний мікроклімат у навчальному середовищі, а також визнання досягнень. Х. Хекхаузен наголошував, що оптимальний баланс між вимогами та підтримкою сприяє підвищенню мотивації досягнення та формує відчуття контролю над власними результатами.

Поряд із труднощами, війна може стати джерелом формування нової, глибокої мотивації. Сучасні українські дослідники (С. Максименко, С. Виговська, Н. Гоцуляк) зазначають, що в умовах кризи мотиваційними детермінантами виступають особистісний сенс, відповідальність за майбутнє країни, волонтерська активність, прагнення до реалізації себе як фахівця у складних умовах.

О. Піменова та О.Гапончук, серед чинників, які впливають на розвиток мотивації здобувачів освіти до навчання, виділяють також структуру та зміст навчальної програми: важливість і цікавість матеріалу, доступність і зрозумілість; можливість вибору предметів; професіоналізм викладачів, можливість поєднання теорії з практикою, роботою в команді; рівень розвитку мотивації до навчання в інших здобувачів освіти та загальної атмосфери у групі; високу вимогливість здобувачів освіти до своїх досягнень і підвищення рівня навчання; систему винагород і мотиваційних заходів з боку закладу освіти [40].

Емоційна стійкість, самоконтроль, наполегливість та здатність до концентрації є ключовими психологічними якостями для подолання викликів навчального процесу. Водночас тривожність, емоційна нестабільність, втома можуть знижувати мотиваційний рівень та ефективність навчальної діяльності.

Воєнний стан призводить до глибоких змін у структурі мотивації. Повномасштабна війна, внутрішнє переміщення, втрата відчуття безпеки та постійна загроза життю спричиняють хронічний стрес, який позначається на психоемоційному стані здобувачів освіти. Підвищений рівень тривожності, симптоми посттравматичного синдрому, емоційне виснаження — усе це негативно впливає на звичні мотиваційні структури.

Згідно з результатами опитування, яке провели онлайн-інститут Projector та освітня студія EdEra, більшість студентів зараз мають труднощі з концентрацією на навчанні. Деякі з них зізнаються, що відчують провину через те, що залишилися в безпеці, тоді як інші переживають, що навчання під час війни здається їм не на часі або навіть безглуздом (Рис.1.3 2).

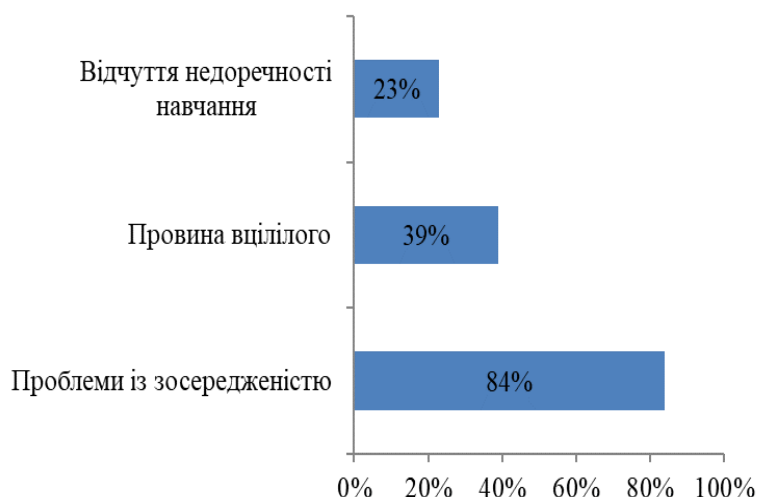


Рис. 1.3.2. Ставлення українських студентів до здобуття освіти в умовах війни [2].

Емпіричне дослідження А. Квятковської також засвідчує зниження рівня мотивації. Виявлено, що внутрішня мотивація до навчання зазнала негативного впливу з боку низки чинників. Серед них дослідниця виокремлює:

- емоційне виснаження, викликане бойовими діями;
- загальне небажання навчатися;
- відсутність необхідного матеріально-технічного забезпечення;
- обмежене використання інтерактивних освітніх технологій;
- нестабільний або відсутній доступ до мережі Інтернет.

Щодо зовнішньої мотивації, то, за даними дослідження, вона здебільшого базується на матеріальних аспектах, зокрема на отриманні стипендії або загрозі її втрати. Водночас досить показовим є той факт, що значна частина студентської молоді сприймає навчання як засіб психологічної стабілізації. Освітній процес у складних умовах воєнного часу виконує функцію внутрішнього ресурсу, що сприяє підтриманню життєвої активності та орієнтації на майбутнє.

Крім того, дослідницею встановлено, що підвищення рівня навчальної мотивації спостерігалось за умов наявності почуття безпеки, внутрішньої рівноваги та перебування в стабільному середовищі.

Залежно від курсу, на якому навчались учасники дослідження, були зафіксовані специфічні відмінності у мотиваційних установках: студенти молодших курсів демонстрували більшу залежність від зовнішнього контролю (з боку батьків та викладачів), тоді як студенти старших курсів орієнтувалися переважно на майбутню професійну реалізацію та набуття фахових компетентностей [21].

Дослідниці К.Березяк, О.Накорчевська, О.Васильєва також відзначають, що в умовах війни здобувачі освіти стикаються зі складністю використання дистанційних освітніх технологій, що може виявлятися в обмеженості доступу до мережі Інтернет, поганій якості зв'язку, відсутності достатнього досвіду самостійного освоєння електронних освітніх платформ. На думку дослідниць, до негативного впливу на освітній процес має зміна співвідношення видів навчальної діяльності (збільшення обсягу самостійної роботи, обмежена можливість консультування з викладачем та ін.). Дослідниці відзначають втрату мотивації до високої результативності навчальної діяльності, яка, на їхню думку, зумовлена нестабільною ситуацією в країні. Адже під час війни «в молоді відбулася кардинальна зміна пріоритетів і навчання відійшло на другий план» [2].

Таким чином, можна констатувати, що психологічна структура навчальної мотивації в умовах воєнного стану зазнає значних змін під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, що зумовлено кардинальною зміною життєвого контексту, соціальної реальності та емоційного фону здобувачів освіти, які пов'язані з воєнним станом в країні.

Провідними чинниками мотивації є самооцінка, життєстійкість, саморегуляція, підтримка з боку соціального оточення, а також наявність

особистісного сенсу в освітній діяльності, що дозволяє зберігати внутрішню стабільність і спрямованість на майбутнє.

Війна актуалізує глибинні цінності, сприяє трансформації мотивації з зовнішньої до внутрішньої. Це знаходить своє відображення у прагненні здобувачів освіти до збереження національної ідентичності, виконання громадянського обов'язку, реалізації власного потенціалу на користь суспільства та держави.

Формування емоційної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та забезпечення психологічної підтримки є вирішальними чинниками збереження освітньої активності. Здобувачі, які володіють вольовими якостями, виявляють більшу стійкість до демотиваційних впливів і здатні підтримувати внутрішню готовність до навчальної діяльності навіть у кризових умовах. Тому, на нашу думку, подальші дослідження мають бути спрямовані на виявлення ефективних психологічних, а також педагогічних стратегій підтримки здобувачів освіти у ситуаціях тривалого стресу.

Висновки до розділу 1

Навчальна мотивація є складною системною характеристикою особистості, яка формується в результаті взаємодії біологічних, психологічних, соціокультурних, а також ситуаційних чинників. Вона виконує інтегративну функцію, поєднуючи когнітивні, емоційні та вольові компоненти, які забезпечують активну участь у навчальному процесі.

Мотивація визначає не лише рівень навчальної активності, а й якість засвоєння знань, стійкість до труднощів, здатність до самонавчання та довгострокову орієнтацію на зростання в особистісному та професійному планах.

У кризових умовах, зокрема під час воєнного стану, відбуваються неспинні зміни в структурі мотивації. Зовнішні стимули, такі як оцінки чи стипендія, втрачають свою ефективність, натомість значущими стають внутрішні чинники, такі як прагнення до збереження власної ідентичності, реалізації життєво важливих цінностей, організації власної безпеки, досягненню автономії та суб'єктності в ситуації невизначеності. Навчальна діяльність у таких умовах сприймається не лише як інструмент отримання знань, а й як засіб для емоційного самозбереження, підтримки сенсу та орієнтації в складному соціальному середовищі.

Психологічні детермінанти, зокрема рівень самооцінки, життєстійкість, емоційна стабільність, саморегуляція та здатність до самопідтримки, набувають вирішального значення в збереженні та відновленні мотивації. Ці особистісні якості дають змогу студентам адаптуватися до змін, долати стресові ситуації та зберігати навчальну цілеспрямованість. Вони також сприяють формуванню гнучких стратегій поведінки, що дозволяє успішно функціонувати в умовах інформаційної перенасиченості та нестабільного освітнього середовища.

Використання класичних теоретичних моделей (А. Маслоу – ієрархія потреб, М. Селігман – концепція набутої безпорадності, Д. Аткинсон – теорія досягнень, Б. Вайнер – каузальна атрибуція, В. Врум – теорія очікування-цінності) дозволяє глибше проаналізувати мотиваційні зміни студентів у кризових умовах. Ці моделі дають змогу виявити механізми, через які відбувається втрата чи посилення мотивації, зокрема за умов загрози безпеці, фрустрації основних потреб, зниження рівня контролю над подіями.

Психоемоційні наслідки війни, такі як хронічна тривожність, емоційне виснаження, симптоми посттравматичного стресового розладу, втрата сенсу та безсилля, мають деструктивний вплив на мотиваційну сферу. Водночас, для окремої категорії студентів ці ж фактори можуть

виступати каталізаторами особистісного зростання, активізації внутрішніх ресурсів та переоцінки життєвих, а також професійних орієнтирів. Таким чином, криза виявляє як вразливість, так і потенціал до відновлення в мотиваційній структурі особистості.

Дані сучасних емпіричних досліджень (А. Квятковська, проекти Projector & EdEra, К. Березяк та ін.) свідчать про наявність низки бар'єрів до збереження навчальної мотивації: складнощі з технічним забезпеченням дистанційної освіти, відсутність стабільного доступу до Інтернету, зміни в режимі та структурі навчального процесу, дефіцит зворотного зв'язку з викладачами. Водночас, навчання виступає ресурсом самозбереження – воно допомагає структурувати час, встановлювати контроль над життям у період нестабільності.

За даними досліджень та спостережень, вищий рівень навчальної мотивації спостерігається у здобувачів освіти, які мають доступ до безпечного середовища, стабільну соціальну підтримку, а також володіють розвиненими механізмами саморефлексії. Їх мотиваційна поведінка відрізняється більшою стійкістю, адаптивністю та орієнтацією на довготривалі цілі. Це свідчить про значення соціального контексту, освітнього мікроклімату та психологічної допомоги в системі освіти в умовах кризи.

Актуальним є формування психолого-педагогічних стратегій підтримки здобувачів освіти, які б включали розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування стійкої мотиваційної орієнтації, створення умов для міжособистісної взаємопідтримки та зниження тривожності. Освітнє середовище має стати простором безпеки, розвитку та соціальної включеності, що сприяє відновленню особистісного ресурсу та збереженню мотивації до навчальної діяльності.

Таким чином, навчальна мотивація в умовах кризової ситуації постає як динамічне й адаптивне утворення, яке реагує на зовнішні виклики, але

при наявності внутрішніх та соціальних ресурсів здатне до відновлення, посилення та трансформації у напрямі глибшого особистісного залучення, сенсової наснаженості та професійного самоздійснення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методики дослідження навчальної мотивації здобувачів освіти

Після аналізу основних теоретичних підходів до розуміння мотивації та навчальної мотивації у психологічній науці, а також визначення факторів, які мають вплив на формування навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах воєнного стану ми визначили мету емпіричного дослідження, яка полягає в дослідженні динаміки навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах війни, впливу рівня тривожності на рівень навчальної мотивації, а також виявленні ефективності психолого-педагогічного впливу на підтримку й розвиток мотиваційної сфери здобувачів освіти.

Нами висунуто *гіпотезу*, яка полягає у припущенні, що за умови системної реалізації заходів психологічної підтримки та педагогічних впливів у здобувачів освіти підвищиться рівень навчальної мотивації. На нашу думку, найбільш виражені позитивні зміни будуть в групах із нижчим початковим рівнем мотивації та в умовах зниження рівня тривожності.

Завданнями емпіричного дослідження було визначено:

1. Провести первинне оцінювання рівня навчальної мотивації та тривожності здобувачів освіти різних освітньо-кваліфікаційних рівнів за допомогою валідних психодіагностичних інструментів.
2. Визначити та проаналізувати особливості мотиваційної структури й емоційного стану в кожній із досліджуваних груп (кваліфіковані робітники та фахові молодші бакалаври).

3. Розробити та апробувати тренінгову програму, спрямовану на підтримку мотиваційної сфери та зниження рівня тривожності здобувачів освіти в умовах воєнного стану

4. Здійснити повторну діагностику для фіксації змін у мотиваційних установках та емоційному стані після впровадження підтримувальних заходів.

5. Порівняти динаміку змін у досліджуваних групах, оцінити ефективність застосованих впливів та розробити рекомендації для психологів, педагогів, батьків.

Емпіричне дослідження було проведено на базі Білоцерківського фахового коледжу сервісу та дизайну. Учасниками дослідження стали студенти 1 курсу різних освітньо-кваліфікаційних рівнів (кваліфіковані робітники та фахові молодші бакалаври): кваліфіковані робітники (професія «Оператор з обробки інформації та програмного забезпечення»), фахові молодші бакалаври (спеціальність «Технології легкої промисловості») віком 15-16 років. З них 20 хлопців та 22 дівчини. Учасники експерименту навчаються за змішаною формою навчання.

Для проведення дослідження було використано такі методики:

1. *Шкала тривожності* (шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова).
2. *Діагностика спрямованості навчальної мотивації* (за Т. Дубовицькою).
3. *Опитувальник для оцінки мотивації здобувачів освіти до навчання* (шкала Лайкерта).
4. *Анкетування* для дослідження мотиваційної готовності здобувачів освіти до навчальної діяльності.

Усі учасники дослідження дали згоду на участь та отримали чіткі інструкція щодо проходження кожної методики та бланки для заповнення (Додаток А, Додаток Б, Додаток В, Додаток Д).

Емпіричне дослідження було проведено в кілька етапів:

1-й етап полягав у проведенні всіх обраних методик (визначення рівня тривожності, мотивації, проведення анкетування) та аналізі вихідного рівня мотивації, типів мотивації, рівня тривожності між кваліфікованими робітниками та бакалаврами, а також загального рівня мотиваційної готовності усіх здобувачів освіти, які брали участь у дослідженні.

2-й етап полягав у проведенні та апробації тренінгової програми.

3-й етап мав на меті після апробації тренінгової програми, повторного проведення обраних методик дослідження рівня тривожності, мотивації порівняти результати в кожній групі до експерименту та після нього, дослідити динаміку змін у навчальній мотивації здобувачів освіти.

Результати дослідження було структуровано та інтерпретовано за кожною з обраних методик. Всі статистично значущі показники інтерпретувалися відповідно до опису шкал, що наведено у методиках, які було використано.

Подамо загальний опис психодіагностичних методик.

Для діагностики рівня тривожності респондентів у дослідженні було використано Шкалу тривожності Тейлора, що адаптована для україномовної аудиторії М. Пейсаховим. Ця методика є одним із найвідоміших інструментів психодіагностики, який дозволяє оцінити рівень особистісної тривожності — стабільної індивідуально-психологічної характеристики, яка відображає схильність людини переживати тривогу в широкому діапазоні життєвих ситуацій.

Опитувальник містить 50 тверджень, до яких респондент повинен дати одну з трьох можливих відповідей: «Так», «Ні» або «Не знаю». Усі твердження стосуються особливостей емоційного стану, реакцій на стрес, якостей самосприйняття, фізіологічних проявів тривоги та загального самопочуття. Респондентам пропонується реагувати на кожне твердження швидко та інтуїтивно, не пропускаючи запитань.

Інструкція до методики передбачає, що у разі збігу твердження з

уявленням про себе необхідно відповісти «Так», у протилежному випадку — «Ні». Відповідь «Не знаю» вказується, якщо респондент не може надати однозначну відповідь. Опитування зазвичай триває від 15 до 30 хвилин.

Обробка результатів здійснюється за допомогою ключа:

У твердженнях 1–37 враховуються відповіді «Так».

У твердженнях 38–50 враховуються відповіді «Ні».

Всі відповіді «Не знаю» підраховуються окремо, їх кількість ділиться навпіл і додається до загального балу.

Сумарний показник відображає об'єднаний рівень тривожності респондента. Інтерпретація здійснюється за такою шкалою:

- до 15 балів – низький рівень тривожності;
- 16–20 балів – нижче середнього;
- 21–23 бали – середній рівень;
- 24–27 балів – вище середнього;
- 28–50 балів – високий рівень тривожності.

Така шкала є надійним інструментом для психодіагностики, оскільки дозволяє виявити як загальний емоційний фон, так і тенденції до тривожних реакцій у стресових або невизначених ситуаціях. Застосування цього методу для здобувачів освіти підліткового віку є особливо доцільним, оскільки тривожність у такій віковій групі часто поєднується з проблемами особистісного становлення, самовизначення та міжособистісних стосунків. Бланк опитувальника Тейлора подаємо у Додатку Б.

У процесі дослідження було використано методику, розроблену Тетяною Дубовицькою. Ця методика спрямована на вивчення характеру навчальної мотивації здобувачів освіти. Основна мета цієї методики — виявити, яка з форм мотивації переважає в навчальній діяльності здобувача освіти: внутрішня (зумовлена пізнавальним інтересом, прагненням до самореалізації) чи зовнішня (пов'язана з соціальними очікуваннями, оцінюванням або примусом). Методику Т. Дубовицької було адаптовано

для вивчення загального ставлення до навчальної діяльності. Респондентам було запропоновано оцінити подані твердження з позиції їх мотивації до навчання в освітньому закладі загалом, а не щодо конкретної дисципліни.

Така модифікація, на нашу думку, дозволяє визначити домінуючий тип навчальної мотивації — внутрішній чи зовнішній — у широкому контексті освітньої діяльності.

Методика передбачає заповнення опитувальника, який містить 20 тверджень. Подані твердження відображають різні аспекти ставлення до навчального процесу: інтерес до предмета, бажання поглиблювати свої знання, самостійність у навчанні, вплив оцінок та ставлення до труднощів. Респонденти повинні оцінити кожне твердження за чотирибальною шкалою:

1. «++» (повністю погоджуюсь).
2. «+» (швидше погоджуюсь).
3. «-» (швидше не погоджуюсь).
4. «--» (повністю не погоджуюсь).

Обробка результатів здійснюється за допомогою ключа: до позитивної мотивації зараховуються відповіді, які збігаються з ключовими твердженнями (1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 14, 17, 19), а до зовнішньої — ті, що збігаються з негативно мотивованими судженнями (3, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 20). За кожне твердження, що відповідає ключу, нараховується 1 бал. Таким чином, підсумковий бал може коливатися в межах від 0 до 20.

Рівень мотивації визначається наступним чином:

- 0–10 балів — домінує зовнішня мотивація (здобувач освіти виконує навчальні завдання з огляду на зовнішні чинники: оцінка, контроль, вимоги).
- 1–20 балів — переважає внутрішня мотивація (знання є самоцінними, наявний стійкий інтерес до навчального предмета).

Методика є ефективним інструментом для виявлення мотиваційної

та побудови індивідуалізованих підходів до формування позитивної навчальної мотивації.

З метою комплексного дослідження мотиваційної сфери здобувачів освіти у дослідженні було використано опитувальник на основі шкали Лайкерта, який дозволяє оцінити ступінь вираженості окремих компонентів навчальної мотивації. Методика побудована на системному поділі мотиваційних чинників на внутрішні, зовнішні, когнітивно-поведінкові, емоційно-реактивні та ситуаційно-зовнішні.

Опитувальник містить 6 тематичних блоків, кожен з яких включає по 5 тверджень.

1. Внутрішня мотивація (задоволення від процесу навчання, інтерес до знань).

2. Зовнішня мотивація (соціальні очікування, оцінки, диплом, визнання).

3. Навчальна діяльність (готовність до виконання завдань, самоорганізація).

4. Емоційний стан під час навчання (задоволення, стрес, впевненість).

5. Вплив зовнішніх обставин (роль середовища, технологій, умов навчання).

6. Навчальні цілі та плани (наявність освітніх орієнтирів, планування).

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де:

- 1 бал — зовсім не погоджуюсь;
- 2 бали — скоріше не погоджуюсь;
- 3 бали — важко відповісти;
- 4 бали — скоріше погоджуюсь;
- 5 балів — повністю погоджуюсь.

Висока сума балів у межах кожної категорії свідчить про відповідний рівень розвитку конкретного мотиваційного чинника. Наприклад, високий

показник у першому блоці (внутрішня мотивація) інтерпретується як сформоване позитивне ставлення до навчання як до процесу самореалізації.

Обробка результатів проведеного опитування здійснюється через підрахунок середнього або сумарного бала за кожним блоком. Це дає можливість виявити як переважаючий тип мотивації, так і наявність потенційних ризиків: демотивації, емоційного вигорання, залежності від зовнішніх стимулів тощо. Важливою перевагою цієї методики є її гнучкість, оскільки її можна застосовувати як для індивідуальної діагностики, так і для порівняльного аналізу у груповому контексті.

Методика ґрунтується на загальноприйнятих принципах оцінки мотиваційних орієнтацій та дозволяє відстежувати динаміку змін у мотиваційній структурі особистості впродовж навчального процесу.

Для вивчення структури та динаміки мотиваційної готовності студентів до навчальної діяльності було розроблено та використано авторську анкету, яка мала на меті виявлення рівня навчальної мотивації, її джерел, способів впливу зовнішніх і внутрішніх чинників, а також наявних перешкод у ході реалізації освітніх цілей. Анкета є комбінованим діагностичним інструментом і базується на поєднанні кількісних (шкала оцінювання) та якісних (відкриті запитання) методів збору інформації.

Структура анкети передбачає п'ять тематичних блоків, які охоплюють ключові аспекти мотиваційної готовності:

1. Загальні відомості — містять соціодемографічні характеристики респондента (вік, стать, курс, зайнятість, місце проживання) та запитання щодо умов навчання у період воєнного стану.

2. Ставлення до навчальної діяльності — оцінка загального рівня мотивації, емоційного ставлення до навчання, наявності внутрішніх і зовнішніх мотивів, готовності до продовження навчання.

3. Чинники, що впливають на мотивацію — дослідження ступеня впливу низки факторів (якість викладання, емоційний клімат, воєнні події,

підтримка з боку родини, доступ до ресурсів) за п'ятибальною шкалою оцінювання впливу (1–5).

4. Особливості навчальної мотивації — самооцінка поведінкових проявів мотивації (планування, ініціатива, відповідальність, участь у навчальному процесі), а також визначення позитивних та негативних чинників, що стимулюють або гальмують пізнавальну активність.

5. Рекомендації та рефлексія щодо покращення мотивації — відкриті та закриті запитання, які дозволяють зібрати думки респондентів щодо індивідуальних стратегій подолання втоми, вигорання, а також запропонованих учасниками змін, які, на їхню думку, могли б покращити навчальний процес у теперішніх умовах.

Анкета містить як альтернативні запитання (із фіксованим вибором відповідей), так і відкриті. Відкриті запитання дозволяють отримати розгорнуту суб'єктивну думку здобувача освіти. Оцінювання впливу окремих факторів реалізується за шкалою Лайкерта, що підвищує валідність кількісного аналізу.

Призначення опитування:

- визначення рівня навчальної мотивації;
- виявлення ролі емоційного стану, зовнішніх обставин (зокрема воєнного стану) та соціального середовища у формуванні мотиваційної установки;
- дослідження переважаючих мотивів: внутрішніх (пізнавальні, ціннісні) чи зовнішніх (соціальні, інструментальні);
- добір емпіричних рекомендацій щодо оптимізації умов навчання з урахуванням потреб здобувачів освіти.

Методика застосовувалася анонімно, з дотриманням етичних норм опитування. Дані, які було отримано в процесі опитування, були використані для формування узагальненого профілю мотиваційної готовності та подальшого статистичного аналізу.

Таким чином, нами обґрунтовано логіку організації емпіричного дослідження та дібрано валідні психодіагностичні інструменти, які дозволяють всебічно оцінити навчальну мотивацію здобувачів освіти в умовах воєнного стану. Застосування поєднання кількісних та якісних методів — шкали тривожності (Тейлора), опитувальників за методиками Т. Дубовицької та Лайкерта, а також авторської анкети — забезпечило комплексне вивчення мотиваційної сфери, зокрема її структури, динаміки, взаємозв'язку з рівнем тривожності та зовнішніми обставинами.

2.2. Аналіз результатів дослідження навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах війни

Емпіричний аналіз, який було здійснено в межах кваліфікаційної роботи, мав на меті виявити рівень навчальної мотивації, її домінантні чинники та психологічні бар'єри серед студентів різного освітньо-кваліфікаційного рівня. Для цього були використані методи анкетування, психодіагностики та індивідуальні бесіди. Особливу увагу приділено аналізу внутрішньої й зовнішньої мотивації, емоційного стану, впливу воєнного стану, а також суб'єктивному сприйняттю навчального процесу. Отримані результати дозволяють окреслити як спільні риси, так і відмінності у мотиваційній структурі здобувачів освіти, що навчаються в умовах нестабільності та невизначеності.

За результатами опитування за Шкалою тривожності було з'ясовано, що більшість здобувачів освіти, а це 46% серед фахових молодших бакалаврів та 40% у кваліфікованих робітників, виявили рівень тривожності вищий за середній (табл 2.2.1).

Таблиця 2.2.1.

Розподіл респондентів за рівнем тривожності

Рівень тривожності	Здобувачі освіти за освітньо-професійним рівнем фаховий молодший бакалавр		Здобувачі освіти за освітньо-кваліфікаційним рівнем кваліфікований робітник	
	Кількість респондентів	Відсоток	Кількість респондентів	Відсоток
Низький	0	0%	0	0%
Нижче середнього	2	9%	2	10%
Середній	4	18%	3	15%
Вище середнього	6	27%	7	35%
Високий	10	46%	8	40%

В результаті спостережень, анкетувань, індивідуальних бесід зі здобувачами освіти, педагогами ми дійшли висновку, що ці здобувачі освіти відчувають занепокоєння, страх, для них характерне тривожне очікування поганого. Такі здобувачі освіти стикаються з проблемами у спілкуванні зі своїми батьками, одногрупниками, друзями. Як правило, у них є труднощі з концентрацією уваги. Характерними для них є й такі прояви на фізіологічному рівні, як головний біль, втома.

27% досліджуваних серед фахових молодших бакалаврів та 35% серед кваліфікованих робітників виявили середній рівень тривожності; 9% (фахові бакалаври) та 10% (кваліфіковані робітники) мають рівень тривожності нижче середнього, жоден здобувач освіти не виявив низький рівень тривожності.

Ілюстративне представлення отриманих даних наведено на рисунках 2.2.1, 2.2.2.

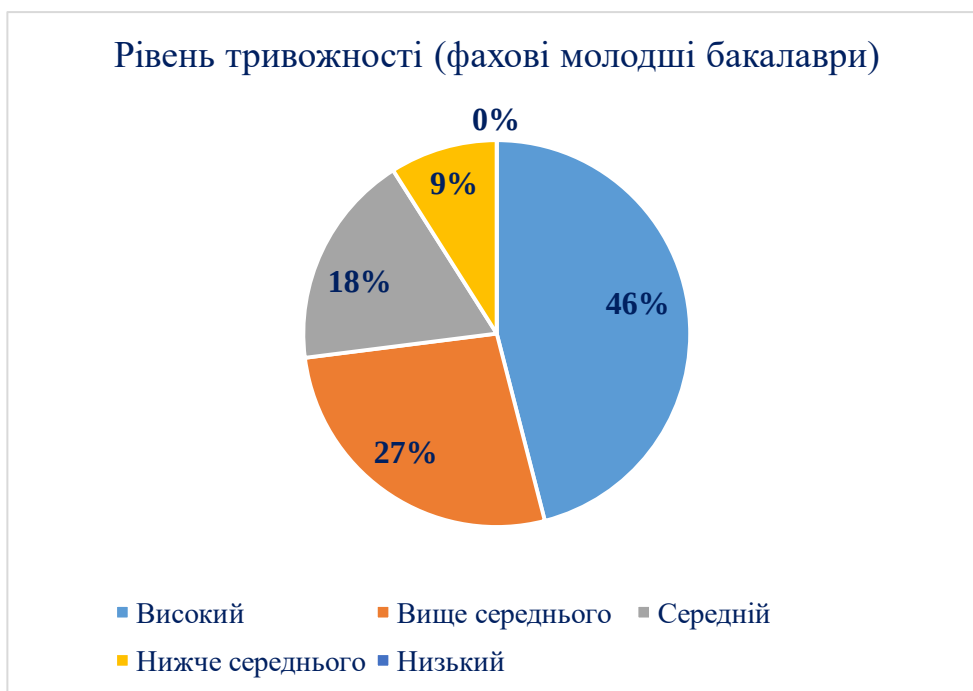


Рис.2.2.1. Відсотковий розподіл респондентів за рівнем тривожності серед фахових молодших бакалаврів

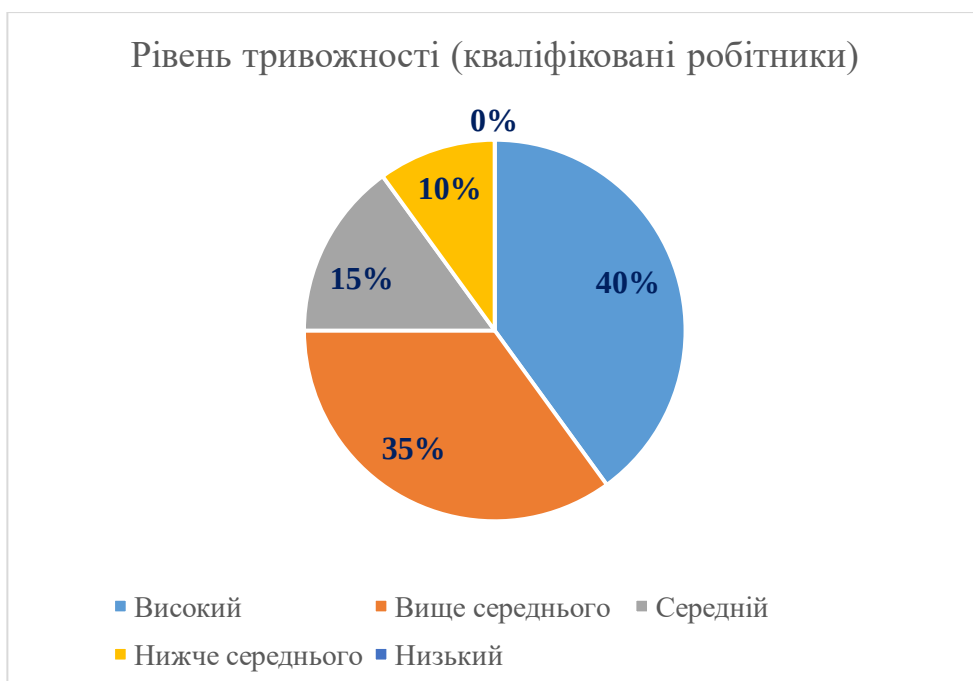


Рис.2.2.2. Відсотковий розподіл респондентів за рівнем тривожності серед кваліфікованих робітників

За результатами опитування «Діагностика спрямованості навчальної мотивації» (за Т. Дубовицькою) встановлено, що у здобувачів освіти переважає зовнішня мотивація. Це видно на рис. 2.2.3 та 2.2.4.

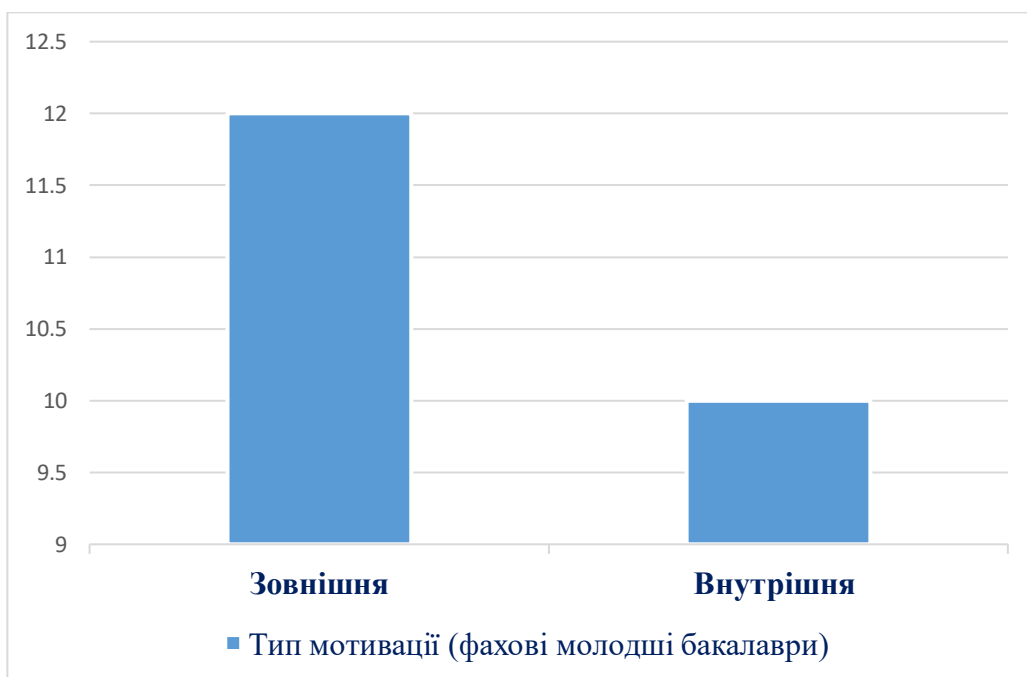


Рис. 2.2.3. Тип навчальної мотивації (фахові молодші бакалаври)

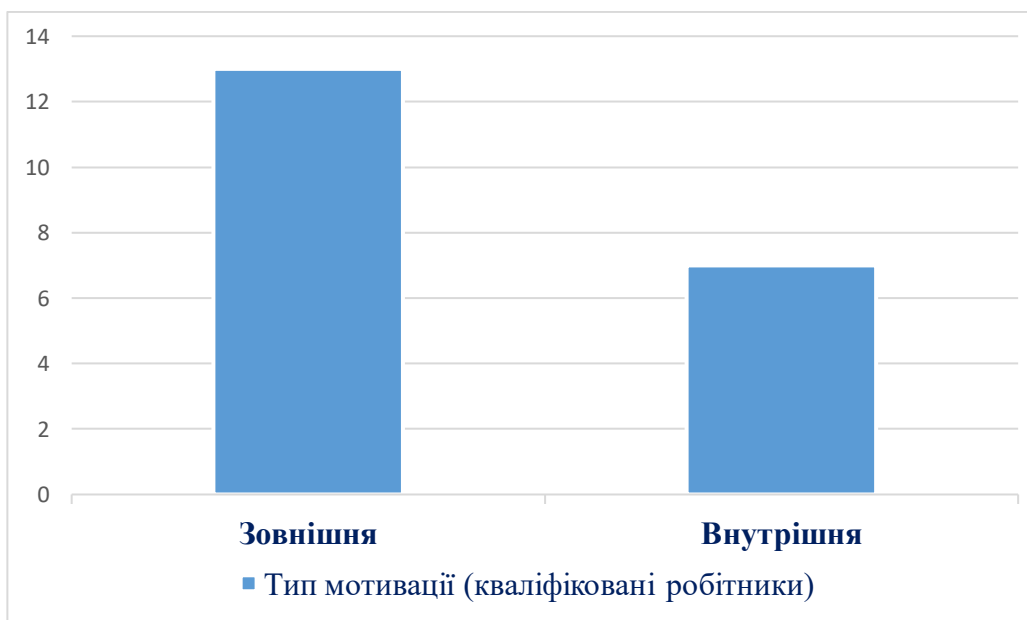


Рис.2.2.4. Тип навчальної мотивації (кваліфіковані робітники)

У ході дослідження мотивації до навчання за шкалою Лайкерта у

здобувачів освіти за освітньо-професійним рівнем фаховий молодший бакалавр було отримано результати, які відображено у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2.

Рівень мотивації до навчання серед здобувачів освіти за програмою фахового молодшого бакалавра (середні значення за шкалою оцінювання)

Твердження	Середній показник
Внутрішня мотивація	
Я навчаюся, тому що мені це приносить задоволення	2.5
Мені цікаво дізнаватися нове про обрану спеціальність	3.2
Навчання допомагає мені відчутти власний розвиток і прогрес.	3.2
Я відчуваю гордість за досягнення в навчанні	3.2
Я із задоволенням виконую самостійні завдання	2.5
Зовнішня мотивація	
Я навчаюся, щоб отримати диплом і знайти хорошу роботу.	3.5
Мене мотивує підтримка моїх близьких і друзів.	3.2
Я виконую завдання, щоб уникнути негативної оцінки	3.5
Висока успішність допомагає мені отримувати визнання серед одногрупників.	3.2
Я навчаюся, щоб виправдати очікування моєї сім'ї	3.5
Навчальна діяльність	
Я завжди намагаюся зрозуміти матеріал, навіть якщо це складно	3.4
Я вважаю, що регулярне виконання завдань допомагає мені досягти успіху.	3.3
Я прагну брати участь у додаткових освітніх заходах (гуртках, семінарах тощо)	3.6

Продовження табл. 2.2.2

Я часто шукаю додаткову інформацію з тем, які мені цікаві	3.2
Я охоче співпрацюю з одногрупниками під час групових проєктів	3.1
Емоційний стан під час навчання	
Я відчуваю задоволення, коли розумію матеріал	3.1
Складнощі у навчанні стимулюють мене до пошуку рішень	3.5
Я відчуваю стрес через великий обсяг завдань	4.2
Мене демотивують негативні коментарі викладачів	2.8
Я відчуваю себе впевнено, коли знаю, що добре підготовлений до занять	3.1
Вплив зовнішніх обставин	
Мій рівень мотивації залежить від якості викладання дисциплін	3.8
Мене надихає активне спілкування з викладачами та одногрупниками.	3.2
Зовнішні обставини, такі як воєнний стан, суттєво впливають на мою здатність навчатися	4.5
Наявність доступу до необхідних ресурсів допомагає мені залишатися мотивованим/мотивованою	3.3
Залучення сучасних технологій (відео, інтерактивні завдання) сприяє підвищенню моєї зацікавленості	3.6
Навчальні цілі та плани	
Я маю чітко визначені навчальні цілі	2.9
Навчання допомагає мені досягти особистих і професійних мрій	3.0
Я планую свій час для виконання навчальних завдань	3.1
Успішне навчання – це мій головний пріоритет	3.2
Я готовий/-а докладати додаткових зусиль для досягнення навчальних цілей	3.3

За результатами дослідження в групі *фахових молодших бакалаврів* середні значення в категорії «Внутрішня мотивація» варіюються від 2.5 до 3.2, що вказує на *помірний рівень внутрішньої мотивації*. Особливо важливо, що твердження, пов'язані з відчуттям гордості за досягнення (3.2) та усвідомленням особистого розвитку (3.2), мають досить високі показники, що свідчить про формування ціннісного ставлення до результатів навчання. Водночас нижчі оцінки мотивації задоволення від самого процесу навчання (2.5) та виконання самостійних завдань (2.5) свідчать про дещо ослаблений пізнавальний інтерес, можливо, у зв'язку з сихоемоційним навантаженням.

Показники блоку «Зовнішня мотивація» залишаються високими та стабільними (3.2–3.5), що підтверджує орієнтацію здобувачів освіти на соціально значущі фактори: отримання диплому, уникнення негативної оцінки, підтримка з боку родини. Особливо виразною є мотивація досягнення соціального схвалення (3.5 за трьома твердженнями), що в умовах нестабільного середовища може виступати ключовим стабілізуючим мотивом.

Блок «Навчальна діяльність» показав достатньо високі середні значення (3.1–3.6). Найвищий бал має твердження «*Я прагну брати участь у додаткових освітніх заходах*» (3.6), що демонструє високий рівень готовності здобувачів освіти до розширення освітнього досвіду. Також позитивно оцінюється бажання розуміти складний матеріал (3.4) та регулярність виконання завдань (3.3), що свідчить про хороший рівень навчальної самодисципліни та залученості.

Показники блоку «Емоційний стан під час навчання» демонструють змішану картину: з одного боку, високий бал за твердженням «*Складнощі стимулюють мене до пошуку рішень*» (3.5) свідчить про адаптивність та стресостійкість. З іншого боку, дуже високий рівень стресу через обсяг завдань (4.2) та вплив негативних коментарів (2.8) свідчить про значне

перевантаження та підвищену чутливість до критики. Емоційна регуляція, очевидно, потребує підтримки.

У блоці «Вплив зовнішніх обставин» зафіксовано найвищі середні оцінки (3.2–4.5). Особливо виразним є твердження «Зовнішні обставини, такі як воєнний стан, суттєво впливають на мою здатність навчатися» (4.5), що свідчить про глибоке відчуття дискомфорту через екстраординарні умови. Якість викладання, технічна забезпеченість і застосування сучасних технологій також значно впливають на мотивацію, що свідчить про високу залежність навчального процесу від організаційних чинників.

Рівень сформованості навчальних цілей і планування залишається середнім (2.9–3.3). Більшість тверджень демонструють достатньо стабільні результати. Готовність докладати зусиль для досягнення мети (3.3) та надання пріоритету успішному навчанню (3.2) свідчать про наявність потенціалу до саморозвитку за належної зовнішньої підтримки.

Можна зробити висновок, що у респондентів виявлено баланс між зовнішньою та внутрішньою мотивацією з помітним домінуванням соціально орієнтованих стимулів. Навчальна активність загалом є *достатньо високою*, проте супроводжується підвищеним рівнем стресу, емоційного напруження та невизначеністю майбутніх цілей. Результати підкреслюють необхідність системної підтримки психологічного комфорту, мотиваційного консультування та покращення умов навчального середовища, що сприятиме збереженню навчальної мотивації в умовах воєнного часу.

Результати дослідження мотивації до навчання здобувачів освіти (Шкала Лайкерта) за освітньо-кваліфікаційним рівнем кваліфікований робітник представлено нами в табл.2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Рівень мотивації до навчання серед здобувачів освіти за програмою кваліфікованих робітників (середні значення за шкалою оцінювання)

Твердження	Середній показник
Внутрішня мотивація	
Я навчаюся, тому що мені це приносить задоволення	2.0
Мені цікаво дізнаватися нове про обрану спеціальність	3.0
Навчання допомагає мені відчутти власний розвиток і прогрес.	3.0
Я відчуваю гордість за досягнення в навчанні	3.2
Я із задоволенням виконую самостійні завдання	2.0
Зовнішня мотивація	
Я навчаюся, щоб отримати диплом і знайти хорошу роботу.	3.0
Мене мотивує підтримка моїх близьких і друзів.	3.2
Я виконую завдання, щоб уникнути негативної оцінки	3.3
Висока успішність допомагає мені отримувати визнання серед одногрупників.	3.1
Я навчаюся, щоб виправдати очікування моєї сім'ї	3.3
Навчальна діяльність	
Я завжди намагаюся зрозуміти матеріал, навіть якщо це складно	2.9
Я вважаю, що регулярне виконання завдань допомагає мені досягти успіху.	2.9
Я прагну брати участь у додаткових освітніх заходах (гуртках, семінарах тощо)	3.0
Я часто шукаю додаткову інформацію з тем, які мені цікаві	2.8
Я охоче співпрацюю з одногрупниками під час групових проєктів	2.9

Продовження табл.2.2.3

Емоційний стан під час навчання	
Я відчуваю задоволення, коли розумію матеріал	3.0
Складнощі у навчанні стимулюють мене до пошуку рішень	2.9
Я відчуваю стрес через великий обсяг завдань	4.1
Мене демотивують негативні коментарі викладачів	3.0
Я відчуваю себе впевнено, коли знаю, що добре підготовлений до занять	3.0
Вплив зовнішніх обставин	
Мій рівень мотивації залежить від якості викладання дисциплін	3.1
Мене надихає активне спілкування з викладачами та одногрупниками.	3.0
Зовнішні обставини, такі як воєнний стан, суттєво впливають на мою здатність навчатися	4.2
Наявність доступу до необхідних ресурсів допомагає мені залишатися мотивованим/мотивованою	3.3
Залучення сучасних технологій (відео, інтерактивні завдання) сприяє підвищенню моєї зацікавленості	3.6
Навчальні цілі та плани	
Я маю чітко визначені навчальні цілі	2.0
Навчання допомагає мені досягти особистих і професійних мрій	2.9
Я планую свій час для виконання навчальних завдань	2.5
Успішне навчання – це мій головний пріоритет	2.8
Я готовий/-а докладати додаткових зусиль для досягнення навчальних цілей	2.8

Отримані дані в групі *кваліфікованих робітників* відображають помірний рівень навчальної мотивації із переважанням зовнішніх чинників та деякими труднощами здобувачів освіти з саморегуляцією, цілепокладанням та емоційним балансом.

Середні значення за блоком «Внутрішня мотивація» коливаються в

межах 2.0–3.2, що свідчить про низько-середній рівень внутрішньої навчальної мотивації. Найнижчі показники спостерігаються у твердженнях *«Я навчаюся, тому що мені це приносить задоволення»* (2.0) та *«Я із задоволенням виконую самотійні завдання»* (2.0), що може свідчити про зниження інтересу до самого процесу навчання, відсутність задоволення від освітньої діяльності в умовах хронічного стресу. Водночас, відносно вищий показник за твердженням *«Я відчуваю гордість за досягнення в навчанні»* (3.2) вказує на наявність особистісної значущості результатів, навіть попри складні умови.

Усі показники блоку «Зовнішня мотивація» в межах 3.0–3.3, що вказує на відносно високий рівень зовнішньої мотивації. Здобувачі освіти значною мірою орієнтуються на соціальне визнання, оцінювання, очікування батьків. Найвищі середні значення мають твердження *«Я виконую завдання, щоб уникнути негативної оцінки»* (3.3) та *«Я навчаюся, щоб виправдати очікування моєї сім'ї»* (3.3), що акцентує на мотивації уникнення невдачі та залежності від соціального оточення.

Показники блоку «Навчальна діяльність» коливаються в межах 2.8–3.0, що відповідає середньому рівню залученості у навчальну діяльність, однак недостатньо виражена ініціатива у пошуку додаткових знань (2.8) чи активності в групових проєктах (2.9). Це може свідчити про певну пасивність або втому, що знижує загальну ефективність пізнавальної активності.

У категорії «Емоційний стан під час навчання» спостерігається висока варіативність відповідей — від 2.9 до 4.1. Особливо високий бал має твердження *«Я відчуваю стрес через великий обсяг завдань»* (4.1), що сигналізує про виражене емоційне напруження та перевантаження, яке може блокувати мотиваційні ресурси. Водночас позитивні емоції від розуміння матеріалу та впевненості залишаються на середньому рівні (3.0), що свідчить про потенціал для стабілізації за умов підтримки.

Блок «Вплив зовнішніх обставин» продемонстрував значення в межах 3.0–4.2. Найвищим є показник *«Зовнішні обставини, такі як воєнний стан, суттєво впливають на мою здатність навчатися»* (4.2), що вказує на критичний вплив макросоціального середовища на мотивацію та залученість здобувачів освіти. При цьому позитивні умови, як-от наявність ресурсів (3.3) чи сучасні технології (3.6), демонструють важливість освітнього середовища як джерела підтримки.

У категорії «Навчальні цілі та плани» найнижчі середні значення — від 2.0 до 2.9, що свідчить про невизначеність у формулюванні навчальних цілей, низький рівень планування та саморегуляції. Особливо тривожним є результат *«Я маю чітко визначені навчальні цілі»* (2.0), що підтверджує нестабільність життєвих орієнтирів у кризовій ситуації.

Порівняння двох вибірок дало змогу виявити спільні риси й відмінності у структурі навчальної мотивації здобувачів освіти різних освітньо-кваліфікаційних рівнів в умовах воєнного стану.

Загалом обидві групи демонструють середній рівень мотивації до навчання, однак перша вибірка має стабільніші та вищі показники за більшістю діагностованих компонентів.

Зокрема, у першій групі спостерігається виразніше сформована внутрішня мотивація: здобувачі освіти краще усвідомлюють значущість особистих досягнень, пов'язують навчання з саморозвитком і демонструють більший інтерес до професійної спеціалізації. У першій вибірці внутрішня мотивація є менш вираженою, що може бути пов'язано з емоційною виснаженістю або відсутністю позитивного досвіду в навчанні.

Зовнішня мотивація виражена в обох вибірках, проте в першій групі вона є більш стійкою та має позитивну спрямованість: здобувачів освіти мотивує підтримка родини, бажання отримати визнання, уникнути невдач. Ці чинники в умовах війни часто виконують функцію стабілізаторів поведінки та збереження навчальної активності.

У блоці «Навчальна діяльність» респонденти першої вибірки демонструють вищий рівень залученості до освітнього процесу: вони частіше беруть участь у додаткових заходах, проявляють ініціативу та співпрацюють у командних проєктах. Для другої вибірки характерна менш виражена активність і орієнтація переважно на обов'язкову частину навчання.

Важливою є також відмінність у емоційному стані під час навчання: попри те, що обидві вибірки фіксують високий рівень стресу, у першій групі здобувачі освіти краще адаптуються до складнощів, виявляючи здатність до подолання навчальних труднощів через пошук рішень. У другій вибірці емоційне напруження супроводжується зниженням зацікавленості та частковим знеціненням процесу навчання.

Вплив зовнішніх обставин, особливо воєнного стану, визнається високим у обох вибірках, однак у першій групі його значення є ще вищим.

У блоці «Навчальні цілі та плани» перша вибірка також демонструє вищий рівень сформованості освітніх орієнтирів, чіткіше планування часу та готовність докладати зусиль для досягнення результатів. Друга група характеризується недостатньо визначеними цілями та слабо вираженою перспективою навчальної діяльності.

Такі результати свідчать про необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки, орієнтованої на розвиток внутрішньої мотивації, саморегуляції та подолання стресових реакцій. Ресурсно зорієнтовані підходи можуть суттєво вплинути на формування мотиваційної стійкості здобувачів освіти в умовах кризи.

У процесі вивчення загального рівня навчальної мотивації серед здобувачів освіти освітньо-професійного рівня *фаховий молодший бакалавр* було отримано такі результати: 2 респонденти оцінили свій рівень мотивації як низький, 15 осіб – як середній, 3 респонденти – як високий, і ще 2 респонденти відзначили дуже високий рівень мотивації. Жоден із опитаних

не повідомив про дуже низький рівень мотивації, що свідчить про загалом задовільний стан внутрішньої залученості до навчального процесу в цій категорії (рис. 2.2.5).



Рис. 2.2.5. Рівень загальної мотивації серед фахових молодших бакалаврів

Натомість, результати аналогічного опитування серед здобувачів освіти освітньо-кваліфікаційного рівня *кваліфікований робітник* виявили інший розподіл мотиваційного рівня. Зокрема, 7 респондентів відзначили низький рівень мотивації, 13 осіб – середній, тоді як жоден учасник опитування не оцінив свою мотивацію як високу, дуже високу або дуже низьку. Ці результати свідчать про певну тенденцію до помірної, але недостатньо активної мотивації серед здобувачів даного освітнього рівня, що може вимагати цілеспрямованої педагогічної підтримки та посилення мотиваційних чинників (рис. 2.2.6.).



Рис. 2.2.6. Рівень загальної мотивації серед кваліфікованих робітників

У межах анкетного дослідження, спрямованого на з'ясування чинників, що стимулюють навчальну активність, здобувачам освіти було запропоновано відповісти на запитання «Що вас мотивує продовжувати навчання?» з можливістю обрати кілька варіантів.

Серед фахових молодших бакалаврів домінуючими мотивами виявилися: отримання диплома (вказали 20 респондентів); здобуття знань для професійного розвитку (18 осіб); прагнення до саморозвитку (15 респондентів); очікування та підтримка з боку родини (10 осіб). Крім того, деякі здобувачі освіти зазначали отримання стипендії, а також бажання уникнути осудження чи покарання за неуспішність як додаткові, менш поширені мотиви (2 респонденти).

Серед опитаних кваліфікованих робітників спостерігається подібна структура мотиваційної сфери. Найбільш значущими були такі чинники: отримання диплома (15 осіб); здобуття професійних знань (13 респондентів); очікування батьків і родини (10 осіб); прагнення до саморозвитку (7 респондентів).

Отримані результати свідчать про переважання зовнішньо орієнтованих мотивів (формальний результат, очікування оточення), поряд із внутрішніми мотиваційними установками, пов'язаними з професійним зростанням та самореалізацією. Такий розподіл варіантів відповіді вказує на потребу комплексного підходу до формування стійкої навчальної мотивації, що враховує як індивідуальні ціннісні орієнтації здобувачів, так і вплив соціального середовища.

Аналіз ставлення здобувачів освіти до навчального процесу засвідчив наявність різних емоційно-мотиваційних установок залежно від освітньо-кваліфікаційного рівня.

Серед *фахових молодших бакалаврів* найбільша кількість респондентів — 10 осіб — розглядають навчання як необхідність, що може свідчити про прагматичний підхід до освіти. Шестеро опитаних сприймають навчання з ентузіазмом і цікавістю, що відображає наявність внутрішньої мотивації та позитивного емоційного ставлення. Чотири респонденти вважають навчання обов'язком, а дві особи демонструють байдужість до навчального процесу (рис.2.2.7.).

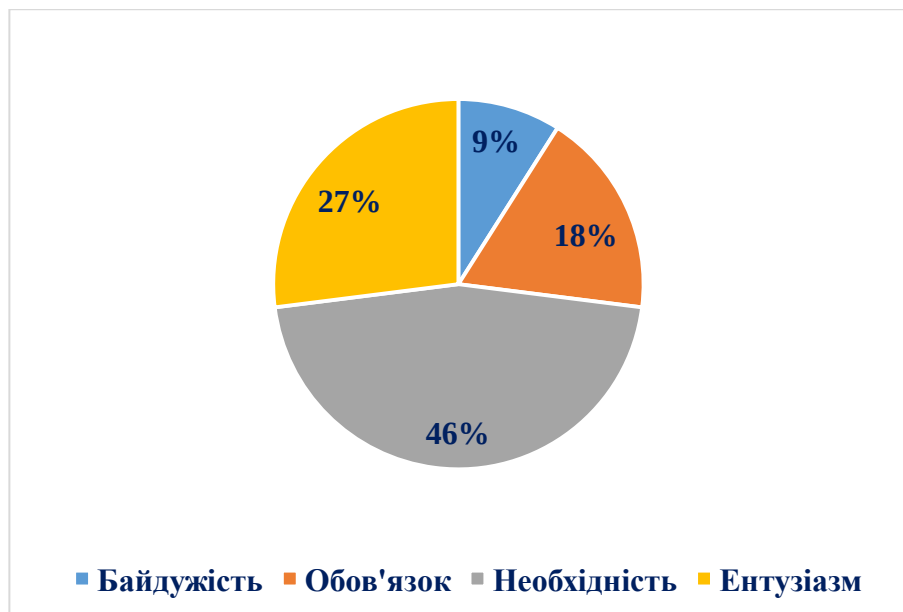


Рис.2.2.7. Ставлення до навчальної діяльності здобувачів освіти освітньо-професійного рівня фаховий молодший бакалавр

У групі кваліфікованих робітників розподіл схожий, але з деякими відмінностями. Також 6 респондентів відзначили ентузіазм та інтерес до навчання, 5 осіб сприймають його як необхідність, ще 4 респонденти – як обов’язок, а 5 осіб виявили байдужість до процесу навчання, що є найбільшим показником байдужості серед обох груп (рис.2.2.8).

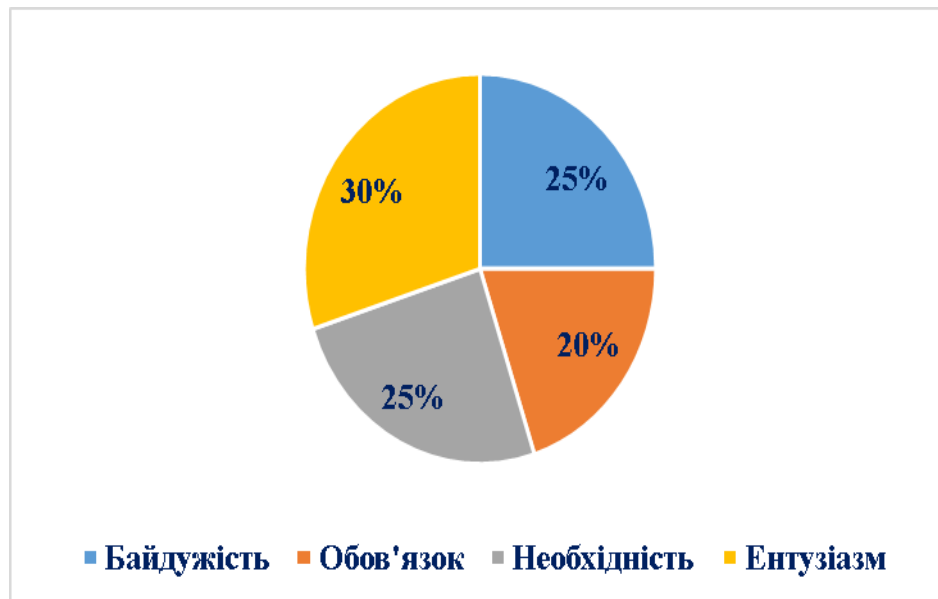


Рис. 2.2.8 .Ставлення до навчальної діяльності (кваліфіковані робітники)

Отримані дані свідчать про те, що хоча частина здобувачів освіти демонструє внутрішню мотивацію та позитивне ставлення до навчання, значна частина все ж сприймає його як формальну потребу або обов’язок, а у деяких випадках — із байдужістю. Це вказує на важливість розробки стратегій, спрямованих на формування зацікавленості, підвищення емоційної залученості та розвитку внутрішньої мотивації до навчання.

У ході анкетування за запитанням «*Чи відчуваєте ви себе комфортно на заняттях?*» було виявлено такі результати серед фахових молодших бакалаврів: переважна більшість опитаних — 11 респондентів — зазначили, що завжди відчувають себе комфортно під час навчальних занять; 6 учасників опитування обрали варіант «Лише на деяких», що свідчить про

ситуативний характер відчуття комфорту. 4 респонденти вказали, що рідко відчують комфорт, а одна особа зовсім не відчуває себе комфортно на заняттях (рис. 2.2.9.).

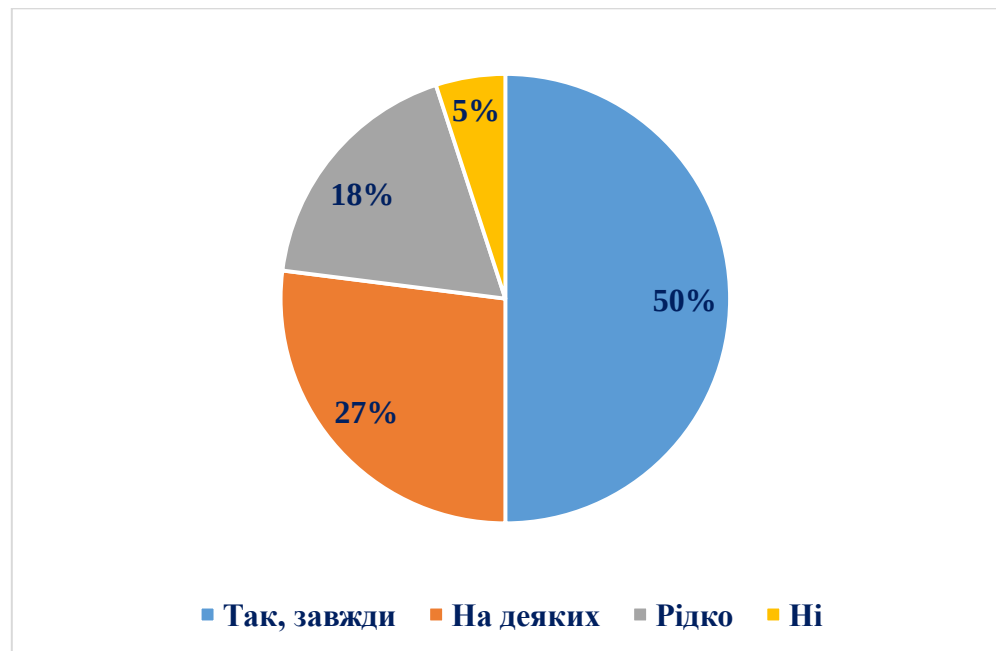


Рис.2.2.9. Відсотковий розподіл респондентів за відчуттям комфорту на заняттях (фахові молодші бакалаври)

Ці дані вказують на переважно позитивне емоційне сприйняття навчального процесу, проте водночас демонструють наявність окремих труднощів, які потребують додаткової уваги щодо створення сприятливого освітнього середовища.

Серед здобувачів освіти освітньо-кваліфікаційного рівня кваліфікований робітник розподіл відповідей на запитання «Чи відчуваєте ви себе комфортно на заняттях?» свідчить про неоднорідність емоційного ьсприйняття навчального процесу. Зокрема, 8 респондентів зазначили, що завжди відчують себе комфортно, що можна розглядати як показник загального позитивного ставлення до освітнього середовища. 6 опитаних відповіли, що комфорт виникає лише на окремих заняттях, що може свідчити про вплив специфіки навчального матеріалу або стилю викладання. 5 здобувачів освіти вказали, що рідко відчують комфорт, а

1 особа повідомила про відсутність відчуття комфорту під час занять.

Наведені дані (рис. 2.2.10.) вказують на потребу в глибшому аналізі факторів, які впливають на емоційний стан здобувачів освіти у процесі навчання, зокрема в умовах підвищеного стресу чи зовнішніх викликів.

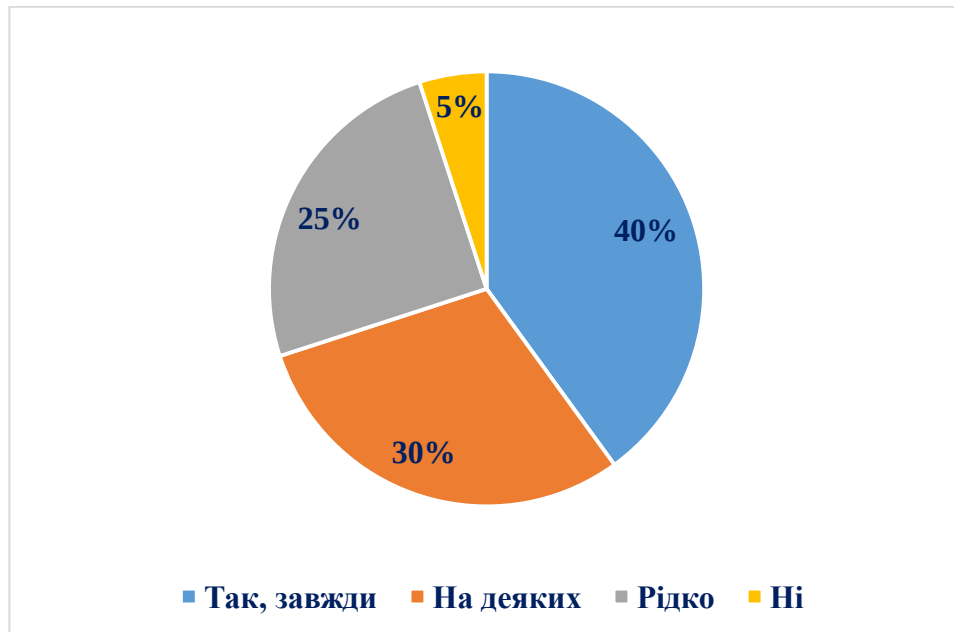


Рис.2.2.10. Відсотковий розподіл респондентів за відчуттям комфорту на заняттях (кваліфіковані робітники)

Результати опитування здобувачів освіти освітньо-професійного рівня *фаховий молодший бакалавр* щодо частоти виникнення думок про припинення навчання свідчать про загалом стабільний рівень навчальної мотивації. Так, 15 респондентів обрали варіант відповіді «Ніколи», що вказує на високу стійкість до освітніх викликів та загальне задоволення навчальним процесом. Троє опитаних зазначили, що рідко мають подібні думки, що може бути зумовлено тимчасовими труднощами або особистими обставинами. Водночас двоє здобувачів повідомили, що такі думки виникають час від часу, а ще двоє респондентів зазначили, що бажання кинути навчання виникає часто.

Наведені дані (рис. 2.2.11.) свідчать про наявність певної частки студентів, які перебувають у стані мотиваційної нестабільності, що вимагає з боку освітнього закладу уваги до індивідуальних психологічних потреб та організації заходів щодо підтримки здобувачів освіти в кризових умовах.

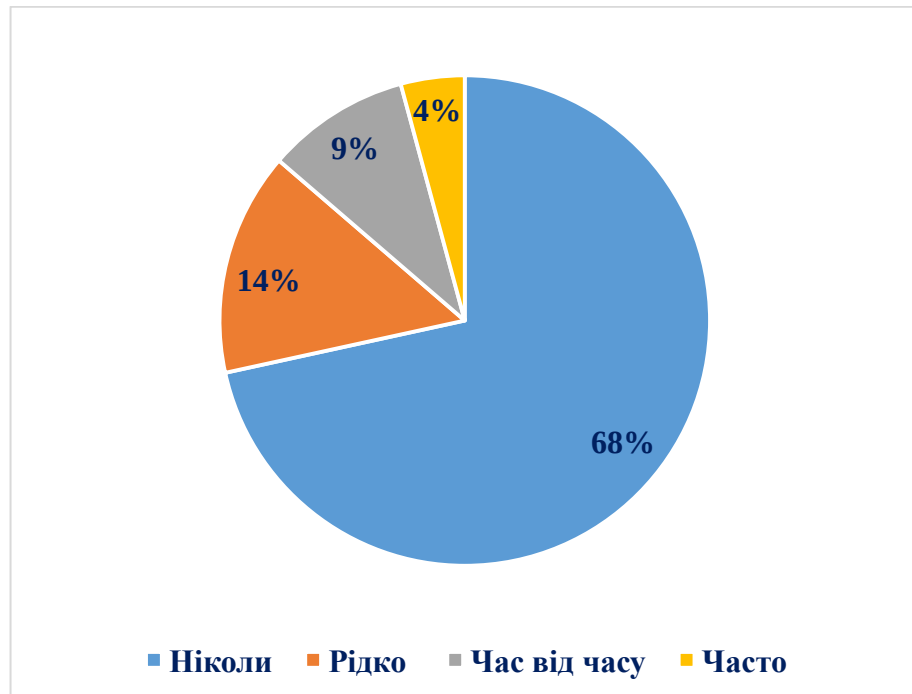


Рис.2.2.11. Відсотковий розподіл респондентів за бажанням кинути навчання (фахові молодші бакалаври)

Серед здобувачів освіти освітньо-кваліфікаційного рівня кваліфікований робітник розподіл відповідей на запитання «*Чи відчуваєте ви себе комфортно на заняттях?*» свідчить про неоднорідність емоційного сприйняття навчального процесу. Зокрема, 8 респондентів зазначили, що завжди відчувають себе комфортно, що можна розглядати як показник загального позитивного ставлення до освітнього середовища. Шестеро опитаних відповіли, що комфорт виникає лише на окремих заняттях, що може свідчити про вплив специфіки навчального матеріалу або стилю викладання. П'ятеро здобувачів вказали, що рідко відчувають комфорт, а одна особа повідомила про відсутність відчуття комфорту під час занять.

Наведені дані (див. рис.2.2.12.) вказують на потребу в глибшому

аналізі факторів, які впливають на емоційний стан здобувачів освіти у процесі навчання, зокрема в умовах підвищеного стресу чи зовнішніх викликів.

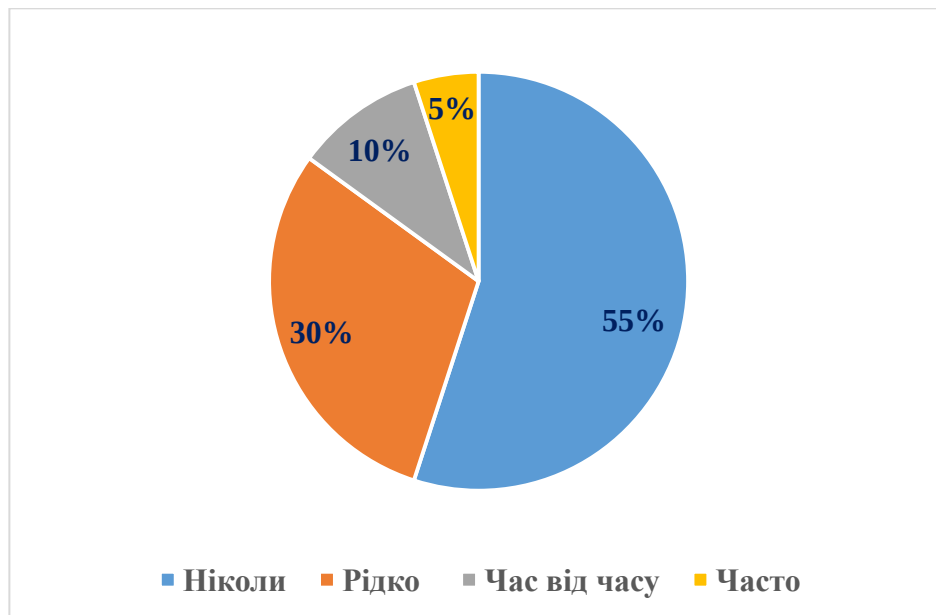


Рис.2.2.12. Відсотковий розподіл респондентів за бажанням кинути навчання (кваліфіковані робітники)

У межах дослідження було проаналізовано вплив емоційного стану на ефективність навчання здобувачів освіти різних освітньо-кваліфікаційних рівнів. На запитання «*Чи впливає ваш настрій на ефективність навчання?*» серед *фахових молодших бакалаврів* абсолютна більшість – 18 респондентів (81%) – вказали, що настрій має дуже сильний вплив, ще 3 особи (14%) обрали варіант «частково», а 1 респондент (5%) зазначив, що настрій майже не впливає. Водночас жоден учасник опитування не зазначив, що не замислювався над цим питанням, що свідчить про високу рефлексивну чутливість до психологічних чинників навчання.

Схожа тенденція простежується і серед здобувачів освіти рівня «*кваліфікований робітник*»: 17 осіб (85%) повідомили про дуже сильний вплив настрою, 2 респонденти (10%) – про частковий вплив, а 1 особа (5%) зазначила, що не замислювалася над цим питанням.

У відповідях на відкрите запитання «Що зазвичай допомагає вам увійти в "робочий стан"?» здобувачі освіти могли обрати кілька варіантів. Серед найчастіше згадуваних стратегій було вказано: підтримку з боку інших, чіткий план дій, візуалізацію результату як мотиваційний стимул. Також учасники називали індивідуальні способи відновлення ресурсу, зокрема: малювання, перегляд улюблених фільмів, відпочинок на природі.

Щодо ключових чинників, які, на думку респондентів, найбільше впливають на навчальну мотивацію, то результати свідчать про їхню певну універсальність для обох категорій опитаних: *емоційний стан*: 21 особа серед фахових молодших бакалаврів, 18 осіб – серед кваліфікованих робітників; відчуття підтримки: відповідно 20 і 18 осіб; відчуття власної ефективності: 21 і 16 респондентів; зацікавленість предметом: 20 і 16 осіб; страх невдачі або оцінки: 20 фахових молодших бакалаврів і 15 кваліфікованих робітників; впевненість у значущості навчання для майбутнього: 17 і 15 осіб відповідно.

Ці дані, подані у таблиці 2.2.4, свідчать про те, що мотиваційна сфера здобувачів освіти значною мірою зумовлюється їхнім емоційно-психологічним станом, соціальною підтримкою та змістом навчального

Таблиця 2.2.4.

Розподіл відповідей респондентів щодо факторів впливу на мотивацію до навчання

Фактор	Відсоткове співвідношення (фахові молодші бакалаври)	Відсоткове співвідношення (кваліфіковані робітники)
Відчуття власної ефективності (віра у свої сили)	95%	80%
Внутрішня зацікавленість предметом	90%	80%

Продовження табл. 2.2.4

Відчуття підтримки й прийняття у навчальному середовищі	90%	80%
Страх невдачі або оцінки	90%	75%
Впевненість у значущості навчання для майбутнього	77%	65%
Емоційний стан (стрес, тривожність, натхнення)	95%	90%

Більшість респондентів (21 особа серед фахових молодших бакалаврів та 18 серед кваліфікованих робітників) вказують на суттєвий вплив воєнного стану на мотивацію до навчання, 3 респонденти вважають цей вплив частковим (1 – серед фахових молодших бакалаврів та 2 серед кваліфікованих робітників, жоден респондент не вважає, що воєнний стан не вплинув на мотивацію до навчання (рис.2.2.13, 2.2.14).



Рис.2.2.13. Відсотковий розподіл впливу воєнного стану на мотивацію до навчання серед фахових молодших бакалаврів



Рис.2.2.14. Відсотковий розподіл впливу воєнного стану на мотивацію до навчання кваліфікованих робітників

У результаті аналізу відповідей здобувачів освіти на запитання анкети «Що допомагає вам впоратися з емоційним навантаженням під час навчання?» було виявлено, що ключовими ресурсами для більшості респондентів є соціальна підтримка та внутрішні механізми саморегуляції. Зокрема, підтримку з боку друзів і родини як основний чинник подолання емоційної напруги відзначили 10 фахових молодших бакалаврів і 5 кваліфікованих робітників. Власні стратегії саморегуляції (наприклад, техніки заспокоєння або керування емоціями) були важливими для 7 респондентів серед фахових молодших бакалаврів та 5 серед кваліфікованих робітників. Звернення по допомогу до викладачів або психолога зазначили 3 та 5 осіб відповідно. Ще 2 респонденти з-поміж фахових молодших бакалаврів і 5 кваліфікованих робітників вказали на стратегію уникнення конфліктних або емоційно складних тем як спосіб зниження психологічного навантаження.

Аналіз особливостей внутрішньої мотивації до навчання засвідчив,

що така мотивація, незалежно від зовнішніх обставин, виявляється доволі рідко. Так, 15 фахових молодших бакалаврів і 10 кваліфікованих робітників визнали, що внутрішнє бажання навчатися виникає нечасто.

Разом з тим, результати свідчать, що мотивація здобувачів освіти істотно зростає за наявності зовнішніх підкріплень: зокрема, отримання підтримки та похвали мотивує 15 фахових молодших бакалаврів і 11 кваліфікованих робітників. Відчуття впевненості у собі сприяє підвищенню мотивації у 3 та 5 респондентів відповідно, а усвідомлення результату власної діяльності – у 4 осіб у кожній групі.

Щодо рис характеру, які сприяють успішному навчанню, респонденти найчастіше виокремлювали оптимізм (відповідно 18 і 17 осіб) та організованість і наполегливість (15 фахових молодших бакалаврів і 10 кваліфікованих робітників), що свідчить про важливість самодисципліни та позитивного ставлення до навчального процесу.

На запитання *«Як ви ставитесь до невдач у навчанні?»* думки респондентів розподілилися таким чином. Серед фахових молодших бакалаврів: 5 осіб розглядають невдачі як корисний досвід; 10 – як фактор, що сильно демотивує; 5 респондентів вказали, що невдачі спонукають до ще більших зусиль; 2 особи заявили, що не надають цьому особливого значення.

Серед кваліфікованих робітників: 9 респондентів сприймають невдачі як досвід; 5 осіб повідомили про демотивуючий вплив; 3 респонденти зазначили, що невдачі стимулюють їх працювати наполегливіше; ще 3 – що не надають цьому особливого значення.

Ці результати демонструють різноманітність підходів до емоційної саморегуляції, ролі підтримки та сприйняття труднощів у навчанні, що мають бути враховані при розробці психологічних та педагогічних заходів для підвищення навчальної мотивації здобувачів освіти.

Аналіз відповідей здобувачів освіти на запитання *«Які психологічні умови найбільше сприяли б вашій внутрішній мотивації?»* виявив домінування таких ключових чинників, як почуття безпеки та прийняття, що його відзначили 18 фахових молодших бакалаврів і 13 кваліфікованих робітників. Це вказує на важливість створення емоційно сприятливого середовища для підтримки внутрішньої мотивації. Видимий прогрес у навчанні як мотивуючий чинник відзначили 16 та 12 респондентів відповідно, що засвідчує значущість відчутного результату для підтримання інтересу до навчання. Ще один важливий аспект — можливість помилятися без осуду, яку назвали 13 фахових молодших бакалаврів та 6 кваліфікованих робітників, що свідчить про потребу у толерантному, некритичному освітньому середовищі.

У відповідях на відкрите запитання *«Що допомагає вам боротися з втомою чи вигорянням?»* здобувачі освіти виокремили емоційну підтримку з боку родини та викладачів, а також заняття улюбленими видами діяльності: перегляд фільмів, спів, гра на музичних інструментах, малювання. Ці дані свідчать про значущість як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів у подоланні психоемоційного виснаження.

На запитання *«Чи замислюєтесь ви про свої цілі у навчанні?»* лише 13 респондентів (8 з-поміж фахових молодших бакалаврів і 5 кваліфікованих робітників) відповіли, що регулярно рефлексують власні освітні цілі, тоді як 18 осіб (10 і 8 відповідно) замислюються над ними час від часу, а 9 респондентів (4 фахових молодших бакалаври та 5 кваліфікованих робітників) — рідко. Це вказує на недостатньо сформовану навичку цілепокладання у значної частини здобувачів освіти, що може впливати на стабільність навчальної мотивації.

Відповіді на запитання *«Чи відчуваєте ви, що воєнний стан вплинув на ваші освітні цілі?»* продемонстрували, що 15 респондентів (10 фахових молодших бакалаврів і 5 кваліфікованих робітників) вказують на те, що їхні

цілі зазнали суттєвих змін; 8 осіб (5 і 3 відповідно) зазначили, що зміни відбулися частково; 14 респондентів (6 фахових молодших бакалаврів і 8 кваліфікованих робітників) відповіли, що цілі залишилися незмінними; 5 осіб (1 фаховий молодший бакалавр і 4 кваліфіковані робітники) не змогли визначити свого ставлення щодо цього.

Отримані дані свідчать про складність і варіативність впливу воєнних подій на навчальну мотивацію та цілепокладання.

Даючи відкриті відповіді на запитання *«Які умови або зміни, на вашу думку, могли б значно покращити вашу навчальну мотивацію в теперішній ситуації?»* здобувачі освіти окреслили низку факторів, які, на їхню думку, сприяли б підвищенню зацікавленості у навчанні.

Серед найчастіше згадуваних умов були: більша кількість практичних і творчих занять, які дозволяють краще зрозуміти матеріал і застосувати знання в реальному житті; менше стресу, контрольних і домашніх завдань, особливо в умовах воєнного стану; підтримка та розуміння з боку вчителів; використання сучасних технологій та інтерактивних форм навчання; можливість самостійно обирати теми для проєктів або завдань, що відповідають особистим інтересам; гнучкий розклад занять або скорочений навчальний день, що враховує втому й емоційне виснаження.

Більшість здобувачів освіти відзначають, що мають нестабільний емоційний стан, перебувають у стані тривожності, стресу, страху за своє життя, життя своїх рідних, за майбутнє.

На другому етапі в обох групах було впроваджено тренінгову програму підтримки з метою зниження рівня тривожності, стабілізації мотиваційної сфери, а також підвищення рівня ефективності навчальної діяльності. Зокрема, проведено: лекцію-практикум «Мотиваційний компас: як знайти свій шлях до навчання в умовах воєнного стану» (Додаток Д); мотиваційний тренінг «Мотивація до навчання: як залишатися зосередженим у складних умовах» (Додаток Е); програму «7 днів

внутрішньої стабільності».

Зміст заходів включав вправи на визначення особистих цілей і цінностей у навчанні, рефлексійні техніки, а також вправи на зниження стресу та тривожності.

Під час реалізації зазначених впливів здійснювалося систематичне психологічне спостереження, яке передбачало виявлення змін в емоційному фоні під час занять; фіксацію проявів внутрішньої ініціативи; аналіз невербальних реакцій (жвавість, зацікавленість, напруження чи апатія); відстеження рівня емоційного залучення здобувачів освіти; проведення бесід зі здобувачами освіти та педагогами.

Наприкінці етапу учасники дослідження пройшли анкетування з елементами рефлексії, що дало змогу виявити суб'єктивне відчуття змін у ставленні до навчання, проаналізувати психологічні чинники, які вплинули найбільше (підтримка, атмосфера, зміст, форма занять), зафіксувати рівень задоволеності навчальним середовищем, а також оцінити емоційний комфорт і почуття впевненості у власних силах.

Повторно було проведено дослідження за всіма методиками: Шкалою тривожності (шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова), діагностикою спрямованості навчальної мотивації (за Т. Дубовицькою), опитувальником для оцінки мотивації здобувачів освіти до навчання (шкала Лайкерта), анкетуванням для дослідження мотиваційної готовності до навчальної діяльності.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було описано організацію та методики дослідження навчальної мотивації, здійснено комплексний аналіз мотиваційної сфери та емоційно-психологічного стану здобувачів

освіти освітньо-професійного рівня *фаховий молодший бакалавр* та освітньо-кваліфікаційного рівня *кваліфікований робітник* в умовах війни. На основі проведеного емпіричного дослідження вдалося виокремити характерні особливості мотиваційних установок, рівень тривожності, емоційний стан, а також фактори, що впливають на збереження або втрату навчальної мотивації у кризових обставинах.

Результати анкетування та психодіагностичних методик (шкала Лайкерта, шкала тривожності Тейлора, діагностика навчальної мотивації за Т. Дубовицькою) засвідчили, що на початковому етапі в обох досліджуваних групах переважають зовнішні мотиви навчальної діяльності (отримання диплому, очікування батьків, страх неспіху), середній або високий рівень тривожності та знижена емоційна стійкість.

Серед здобувачів освіти освітньо-кваліфікаційного рівня *кваліфікований робітник* мотиваційна сфера менш виражена: 65% респондентів оцінили її як середню, а 7 осіб вказали на низький рівень мотивації. Внутрішня мотивація в цій групі була виражена значно рідше, що свідчить про необхідність психологічної підтримки та додаткових мотиваційних стимулів.

Показники тривожності були підвищеними в обох групах: 46% фахових бакалаврів та 40% кваліфікованих робітників мали високий рівень тривожності, що прямо впливало на їхню навчальну активність, емоційне самопочуття та загальну залученість до освітнього процесу. Цей факт, безперечно, пов'язаний із впливом воєнного стану, що спричиняє відчуття нестабільності та загрози.

Аналіз ставлення до навчання виявив домінування прагматичного підходу («навчання як необхідність»). Проте серед бакалаврів більше респондентів (6 осіб) демонстрували інтерес і ентузіазм, що вказує на наявність сформованих внутрішніх мотиваційних установок. У групі кваліфікованих робітників зафіксовано вищий рівень байдужості (25%), що

потребує цілеспрямованих мотиваційних стратегій.

Дані про емоційний комфорт свідчать, що значна частина здобувачів освіти не завжди відчувається емоційно захищено в навчальному середовищі. Лише 11 фахових бакалаврів вказали на стабільне відчуття комфорту, решта — на ситуативне або рідкісне. Серед кваліфікованих робітників ситуація ще критичніша — багато хто не відчуває психологічного благополуччя під час занять.

Здобувачі освіти майже одностайно визнають вплив воєнного стану на рівень освітньої мотивації (21 бакалавр і 18 робітників). Утім, серед джерел підтримки вони виокремлюють: родину, друзів, викладачів, позитивний настрій, віру в себе й чітке бачення результату.

Попри труднощі, понад 70% опитаних зазначили, що регулярно замислюються над освітніми цілями, проте навичка цілепокладання є недостатньо сформованою, особливо серед кваліфікованих робітників.

При цьому, фахові молодші бакалаври продемонстрували вищий рівень внутрішньої мотивації та емоційного комфорту порівняно з кваліфікованими робітниками, у яких фіксується нижчий рівень усвідомлення освітніх цілей і пізнавальної активності.

Отримані результати вказують на доцільність подальшого впровадження та розвитку програм психологічного супроводу здобувачів освіти, спрямованих на підтримку мотивації, розвиток рефлексивності, емоційної стійкості та формування позитивного освітнього клімату. Особливого значення набуває регулярний моніторинг динаміки психологічного стану здобувачів освіти, а також адаптація освітнього процесу до індивідуальних і соціальних потреб.

Залучення інтерактивних методик, психосвітніх компонентів та тренінгових форматів сприятиме підвищенню залученості здобувачів освіти до навчального процесу та формуванню ресурсної поведінки, що є вкрай важливим у період соціальної нестабільності та воєнних викликів.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Розробка та впровадження тренінгової програми

У контексті воєнного стану особливої актуальності набуває потреба в підтримці внутрішньої мотивації до навчання, що істотно страждає через підвищену тривожність, емоційне виснаження та відчуття нестабільності у здобувачів освіти. Відповіддю на ці виклики стала розробка і впровадження цілісної тренінгової програми підтримки навчальної мотивації здобувачів освіти, в якій було поєднано психоемоційні практики самозміцнення, когнітивні техніки та групову взаємодію. Ця програма була впроваджена в обох групах (фахові молодші бакалаври, кваліфіковані робітники).

Центральним інструментом стала програма «7 днів внутрішньої стабільності», спрямована на мобілізацію внутрішніх ресурсів, зниження тривожності та активізацію саморефлексії.

Кожен день програми орієнтований на конкретний ресурс. Метою цієї програми є сприяння психологічній стабілізації, зниженню тривожності та підтримці внутрішньої мотивації до навчання в умовах воєнного стану шляхом використання щоденних ресурсних технік, які активують саморефлексію, емоційне відновлення та внутрішню зібраність. Програма розрахована на 7 днів та може проводитися як у груповому форматі (з участю психолога, куратора чи соціального педагога), так і в індивідуальному режимі (запис у щоденнику або виконання вправ самотійно). Кожен день містить короткі (10–15 хвилин) практики, спрямовані на мобілізацію внутрішніх сил.

День 1: «Мій ресурс сьогодні».

Перший день програми передбачає зосередження уваги на актуалізації внутрішніх і зовнішніх джерел підтримки. Учасникам пропонується уявити своє «коло ресурсів»: людей, події, якості, дії, які допомагають їм почуватися впевнено й стабільно. Рекомендується створити схематичний малюнок або коротко описати письмово, з чого учасник черпає сили саме сьогодні. Це сприяє формуванню емоційної безпеки та відчуття контролю.

День 2: «Я можу впоратись».

Цей день присвячений роботі з тілом і диханням. Застосовується дихальна техніка «4-7-8», яка допомагає зменшити фізіологічну тривогу. Після виконання вправи учасник планує «один маленький крок», який зробить сьогодні (навчальний, побутовий, емоційний), аби відчутти рух уперед. Це закладає основу для самоефективності.

День 3: «Віра у себе, свої сили».

Учасник веде щоденник досягнень: записує три речі, якими пишається за останній тиждень, а також три свої сильні якості. Практика сприяє підвищенню самооцінки, формує позитивний внутрішній діалог і активізує внутрішню мотивацію.

День 4: «Моє безпечне місце».

Виконується візуалізаційна техніка: здобувачу освіти пропонується уявити місце, де він/вона відчуває себе спокійно, безпечно та захищено. Після цього — створення малюнка або короткий опис цього місця. Така практика корисна для формування внутрішнього простору стабільності, до якого можна повертатися подумки в стресових ситуаціях.

День 5: «Я маю право на підтримку».

День, присвячений соціальній взаємодії. Учасники (в групі або індивідуально) визначають, хто з їхнього оточення є джерелом підтримки, як вони це відчувають, що допомагає довіряти. За бажанням — створення «мережі підтримки». Це дозволяє відчутти себе не наодинці з труднощами

та зміцнює міжособистісну взаємодію.

День 6: «Новий погляд».

Застосовується когнітивна техніка «переписування негативного сценарію». Учаснику пропонується обрати тривожну або автоматично негативну думку (наприклад: «Я не впораюся») і трансформувати її на альтернативне твердження, що містить досвід або підтримку («Мені вже вдавалося проходити складні моменти»). Це сприяє розвитку психологічної гнучкості та подоланню самокритики.

День 7: «Повернення до балансу».

Завершальний день передбачає інтеграцію здобутого досвіду. Учасник повторює техніку створення «позитивного якорю» — тілесного жесту або образу, який асоціюється з ресурсним станом. Завершується день арт-вправою: «Мій стан після семи днів», де можна зобразити або описати емоційні зміни, відкриття, нові внутрішні опори.

Паралельно з програмою було проведено лекцію-практикум «Мотиваційний компас: як знайти свій шлях до навчання в умовах воєнного стану», що виконувала просвітницьку та інтерактивну функції. У межах заняття здобувачі освіти ознайомилися з поняттям мотивації, її видами (внутрішня/зовнішня), потребами, що лежать в основі мотиваційного процесу; аналізували вплив стресу та нестабільності на мотивацію; виконували практичні вправи: «Мотиваційний компас», «Мотиваційна карта», «Три кроки до мети» — для визначення власних ресурсів, цілей та шляхів їх досягнення (Додаток Г).

Одним із ключових елементів програми став тренінг «Мотивація до навчання: як залишатись зосередженим у складних умовах», що проводився як в офлайн-, так і в онлайн-форматах. Тривалість тренінгу становила 2 години.

Метою тренінгу було сформувати в учасників розуміння власної мотивації, навчити їх керувати часом за допомогою технік, таких як

«Pomodoro», а також підвищити здатність протистояти стресу й негативним емоціям, що заважають навчанню. Програма тренінгу включала як теоретичні блоки (роз'яснення видів мотивації та факторів її зниження), так і практичні вправи: «Колесо мотивації», «Сканер уваги», «Глибоке дихання», техніку «Заземлення» тощо.

Для проведення тренінгу використовувалися такі ресурси: мультимедійна презентація (для онлайн-занять), папір і ручки (для офлайн-занять), а також таймер або додаток для техніки «Pomodoro» (Додаток Д).

З метою стабілізації емоційного стану, формуванню внутрішньої опори та підтримці освітньої мотивації здобувачів освіти в межах проведеної лекції та тренінгу було використано такі ключові методи:

- *техніка «заземлення»* — дозволяє повернути увагу до моменту «тут і тепер», знизити інтенсивність панічних або тривожних станів. Здобувачі освіти навчаються фокусувати увагу на п'яти елементах навколишнього середовища, які вони можуть бачити, чотирьох — які можуть відчувати дотиком, трьох — якічують, двох — які можуть понюхати, і одному — який можуть скуштувати. Цей метод допомагає швидко стабілізувати емоційний стан під час панічної атаки або стресової реакції;
- *дихальні техніки* — включають техніку «4-7-8», повне дихання, уявне вдихання запаху квітів, техніки з китайської гімнастики. Їх регулярне використання сприяє зменшенню фізіологічної напруги та відновленню емоційної рівноваги;
- *метод «Коло ресурсів»* — допомагає виявити та активізувати наявні внутрішні та зовнішні опори;
- *щоденник емоцій і досягнень* — рефлексивна практика, що формує навичку самоусвідомлення та позитивного самопідкріплення.
- *техніка «Внутрішній помічник»* — підтримує учасників через створення уявного образу фігури підтримки, що формує відчуття безпеки;

- *арттерапевтичні вправи* — як-от створення мандал, колажів або метафоричних образів, допомагають проявляти внутрішній стан без слів, знижуючи напруження;
- *«Позитивний якір»* — тілесно-емоційна техніка, яка дозволяє повертатися до відчуття ресурсу через простий жест;
- *інтерактивні методи групової підтримки* — вправи кола довіри, «одне слово про мій стан», спільні рефлексивні практики — сприяють створенню атмосфери психологічної безпеки.

Подаємо опис дихальних технік, що використовуються у межах психорегуляційної практики з метою зниження рівня тривожності, нормалізації емоційного стану та підвищення саморегуляції організму.

Глибоке дихання. Опис: «Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим, аніж вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Мінімум – 3 хвилини».

Запах квітів. Опис: уявити, як відчуваєте запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

Повне дихання. Опис: сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихнути, вдихнути і почати розслабляти м'язи живота. Це призводить до ще більшого наповнення легенів повітрям. Але на цьому вдих не закінчується. Продовжувати активно вдихати повітря, поки не наповниться грудна клітина: ви відчуєте, як вона збільшується в розмірах. На мить затримати дихальний цикл, а потім повільно випускати повітря. У міру вивітрювання повітря розслабляти грудну клітину, втягувати в себе живіт, практично видавлюючи залишки повітря. Видих можна супроводжувати звуком «ХМ-М-М».

Вправа з китайської гімнастики. Опис: зробити три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягнути руки перед собою на рівні

плечей. На другий вдих розвести руки в сторони теж на рівні плечей. На третій вдих підняти руки вгору над головою. Зробити довгий видих через рот, при цьому руки тримати за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу слід повторити п'ять-шість разів.

Техніка «Дихання 4-7-8». Опис: помістити язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи). Вдихнути через ніс протягом 4 секунд. Затримати дихання на 7 секунд. Видихати через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби ви задуваєте свічку. Повторювати, поки не відчуєте спокій. Поступово можна збільшувати час затримки та видиху.

3.2 Результати апробації та оцінка ефективності програми

Апробація тренінгової програми психологічної підтримки та активізації навчальної мотивації здобувачів освіти була проведена шляхом впровадження комплексу психологічно спрямованих заходів, з подальшим повторним вимірюванням ключових показників за допомогою відповідних методик (Шкала тривожності; діагностика спрямованості навчальної мотивації (за Т. Дубовицькою); опитувальник для оцінки мотивації здобувачів освіти до навчання (шкала Лайкерта); анкетування для дослідження мотиваційної готовності здобувачів освіти до навчальної діяльності.

Отримані результати дозволяють зробити висновки про позитивну динаміку у мотиваційній сфері, емоційному стані та навчальній активності учасників експерименту.

Після реалізації програми зафіксовано статистично значуще підвищення рівня внутрішньої мотивації студентів: з 2.8 до 3.6 бала. Це вказує на активацію внутрішніх механізмів саморозвитку, зростання особистісної зацікавленості у навчанні, посилення інтересу до пізнання

Одночасно спостерігається зниження зовнішньої мотивації (з 3.50 до 3.20 бала), що свідчить про зменшення залежності від зовнішніх стимулів (оцінки, диплом, тиск з боку батьків або викладачів). Також було відзначено зниження показників рівня тривожності: на 28% у фахових молодших бакалаврів та на 15% у кваліфікованих робітників.

Значне зниження рівня тривожності підтверджує ефективність методів емоційної підтримки та створення безпечного психологічного середовища.

Показник емоційного комфорту підвищився на 0.8 бала, що свідчить про формування позитивної атмосфери взаємодії та зменшення емоційного напруження. Студенти відзначали більшу зацікавленість, залучення та готовність до співпраці.

Також спостерігається зростання усвідомленості власних навчальних цілей — результат рефлексивних вправ, візуалізації майбутнього та роботи з розвитку навичок самоорганізації.

Пізнавальний інтерес підвищився на 0.8 бала, що можна пояснити активним використанням творчих методів, ігор та інтерактивних форм навчання. Це особливо актуально в умовах зниженого емоційного фону, пов'язаного з воєнним станом та підвищеною тривожністю.

Результати узагальнено в таблиці 2.2.5.

Таблиця 2.2.5.

Узагальнювальна таблиця динаміки психологічних змін

№ з/п	Психологічний показник	Фахові молодші бакалаври (1 етап)	Фахові молодші бакалаври (3 етап)	Кваліфіковані робітники (1 етап)	Кваліфіковані робітники (3 етап)
1.	Внутрішня мотивація	2.92	3.20	2.64	3.20

Продовження табл.

2.	Зовнішня мотивація	3.43	3.20	3.18	3.00
3.	Рівень тривожності	46% високий, 27% - вище середнього	18% - високий, 36% - середній	40% - високий, 35% - вище середнього	25% - високий, 45% - середній
4.	Емоційний стан	3.70	3.70	3.20	3.50
5.	Ступінь усвідомлення навчальних цілей	3.10	3.6	2.44	3.10
6.	Пізнавальна активність	3.32	3.70	2.90	3.10

Важливо зазначити, що більшість учасників відгукнулися позитивно на запропоновані форми взаємодії. У відкритих відповідях респонденти зазначали: *«Програма допомогла мені переосмислити, навіщо я вчуся і чому не варто здаватися», «Тренінг допоміг мені не заціклюватися на тривожних думках».*

У рефлексивних анкетах учасники відзначили, що під час участі в тренінгу, програмі «7 днів самопідтримки», відвідуванні лекції вони замислились над тим, які їхні сильні та слабкі сторони, навчилися технікам підтримки, додання тривожності, стресу, дізнались про особливості мотивації. зафіксовано зростання пізнавальної активності, покращення емоційного стану та вищий ступінь усвідомлення навчальних цілей

Отримані результати свідчать, що мотиваційна сфера здобувачів освіти є динамічною і чутливою до змін навчального середовища. Найефективнішими факторами впливу стали: створення емоційно-безпечної атмосфери, індивідуальний підхід, психологічна підтримка та розвиток саморегуляції.

Кількісні результати динаміки психологічних показників здобувачів освіти після впровадження психологічних заходів подаємо в таблиці (табл.2.2.6).

Таблиця 2.2.6.

Динаміка психологічних показників здобувачів освіти після впровадження психологічних заходів

№ з/п	Психологічний показник	Зміни у фахових молодших бакалаврів	Зміни у кваліфікованих робітників
1.	Внутрішня мотивація	+0.28 (з 2.92 до 3.20)	+0.56 (з 2.64 до 3.20)
2.	Зовнішня мотивація	-0.23 (з 3.43 до 3.20)	-0.18 (з 3.18 до 3.00)
3.	Рівень тривожності	-28% (з 46% до 18%)	-15% (з 40% до 25%)
4.	Емоційний стан	стабільний (3.7 → 3.7)	+0.3 (з 3.20 до 3.50)
5.	Ступінь усвідомлення навчальних цілей	+0.5 (з 3.1 до 3.6)	+0.66 (з 2.44 до 3.10)
6.	Пізнавальна активність	+0.38 (з 3.32 до 3.70)	+0.2 (з 2.90 до 3.10)

Дані таблиці демонструють помітне зростання внутрішньої мотивації у всіх учасників, особливо серед кваліфікованих робітників. Зниження рівня тривожності свідчить про позитивний вплив психологічної підтримки. Покращення усвідомлення цілей і пізнавальної активності підтверджує ефективність тренінгових і рефлексивних елементів програми.

Комплексне впровадження зазначених практик дало змогу підвищити рівень адаптивності здобувачів освіти; сформувати навички емоційної саморегуляції; знизити рівень тривожності; активізувати внутрішню мотивацію до навчальної діяльності.

Особливу ефективність продемонструвало поєднання індивідуальної роботи (щоденникові записи, особисті рефлексії) та групових практик (вправа «коло підтримки», колективна арт-рефлексія), що створює багаторівневу систему психологічної підтримки.

За результатами опитування учасників після завершення тренінгу, понад 80% респондентів відзначили покращення розуміння власних мотиваційних чинників і бажання застосовувати отримані техніки у повсякденному житті. Значна частина учасників (близько 75%) також підкреслила, що впрви зі зниження тривожності були для них новими й ефективними у контексті збереження емоційної стабільності.

Таким чином, апробація тренінгової програми підтвердила її високу ефективність як компонента загальної програми психологічної підтримки навчальної мотивації в умовах війни. Отримані результати свідчать про доцільність подальшого впровадження подібних заходів у практику роботи зі здобувачами освіти.

3.3. Рекомендації для психологів, батьків, педагогів щодо мотиваційної підтримки

У кризових умовах, спричинених збройним конфліктом, підтримка навчальної мотивації здобувачів освіти стає не лише педагогічним завданням, а й пріоритетом психологічної допомоги. Ефективне забезпечення мотиваційної стабільності вимагає узгоджених дій з боку всіх учасників освітнього процесу: педагогів, батьків та фахівців-психологів.

Фахівцям-психологам варто:

- забезпечити регулярну психологічну просвіту учасників освітнього процесу щодо природи стресу, тривожності та технік самодопомоги;
- проводити тренінги з емоційної регуляції, дихальних технік, самоспостереження та роботи з мотивацією;
- розробляти індивідуальні та групові програми підтримки мотивації, адаптовані до віку й потреб здобувачів освіти;
- виявляти ознаки, які вказують на зниження внутрішньої мотивації та психоемоційного виснаження на ранньому етапі;
- забезпечувати можливість індивідуальних консультацій, зокрема таких, які мають на меті емоційну саморегуляцію, цілепокладання, відновлення мотиваційних ресурсів.

Батькам рекомендовано:

- демонструвати стабільну підтримку й прийняття незалежно від навчальних результатів;
- бути уважними до емоційного стану своєї дитини, не знецінювати її тривоги або втому;
- заохочувати щоденну рефлексію, пропонувати давати відповіді на запитання: «Що сьогодні вдалося?», «Що я відчуваю?»;
- організовувати побутовий режим, який дозволяє поєднувати навчання та відпочинок без перевантаження;
- разом із дитиною формувати короткострокові навчальні цілі та способи їх досягнення, наголошуючи на власних зусиллях.

Для педагогів доцільно враховувати такі ключові стратегії:

- формувати атмосферу психологічної безпеки на заняттях, що передбачає відсутність критики, підтримку спроб і ініціатив здобувача освіти;
- використовувати гнучкий підхід до планування та подачі

матеріалу, з урахуванням емоційного здобувачів освіти;

- активно застосовувати прийоми емоційного підкріплення: похвали, заохочення, визнання навіть малих досягнень;
- створювати ситуації успіху, що сприяють підвищенню самооцінки та розвитку почуття компетентності;
- залучати здобувачів до обговорення навчальних цілей, тем, формуючи відчуття особистісної включеності в освітній процес;
- інтегрувати елементи арттерапії, рефлексії, візуалізації в навчальну діяльність для зменшення емоційної напруги.

Батькам рекомендовано:

- демонструвати стабільну підтримку й прийняття незалежно від навчальних результатів;
- бути уважними до емоційного стану своєї дитини, не знецінювати її тривоги або втому;
- заохочувати щоденну рефлексію, пропонувати давати відповіді на запитання: «Що сьогодні вдалося?», «Що я відчуваю?»;
- організовувати побутовий режим, який дозволяє поєднувати навчання та відпочинок без перевантаження;
- разом із дитиною формувати короткострокові навчальні цілі та способи їх досягнення, наголошуючи на власних зусиллях.

Усі вищезазначені рекомендації мають реалізовуватися в атмосфері довіри, взаємної підтримки та гнучкості. Системна й скоординована взаємодія фахівців-психологів, педагогів і батьків дозволить створити багаторівневу систему підтримки, яка не лише знижує вплив кризових умов, а й сприятиме формуванню стійкої мотивації до навчання в умовах невизначеності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено розробку, зміст і впровадження тренінгової програми психологічної підтримки навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах війни.

Запропонована програма «7 днів внутрішньої стабільності» показала себе як ефективний інструмент мобілізації внутрішніх ресурсів, зниження тривожності та формування саморефлексії у здобувачів освіти. Її структурована побудова — з щоденним фокусом на окремий психологічний ресурс — сприяла відновленню емоційної рівноваги та внутрішньої зібраності учасників.

Додаткові заходи, такі як лекція-практикум «Мотиваційний компас» та тренінг «Мотивація до навчання», розширили можливості програми, надаючи здобувачам як теоретичні знання про мотиваційні процеси, так і практичні навички подолання стресу та організації навчального процесу в умовах невизначеності.

Застосування психоемоційних технік, когнітивних підходів і методів арттерапії дозволило створити комплексну систему підтримки, що відповідає потребам молоді у період соціальної нестабільності. Важливо зазначити, що в процесі впровадження програми враховувались як індивідуальні особливості учасників, так і загальні соціокультурні чинники, обумовлені військовим станом.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що програму можна адаптувати до різних вікових і освітніх категорій, а також інтегрувати до профілактичних і корекційних практик у межах освітнього простору. Отже, вважаємо, що запропонована тренінгова програма має значний потенціал для подальшого використання в освітніх закладах в умовах воєнного часу, з перспективою її подальшого удосконалення.

ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні було здійснено комплексне вивчення навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах кризової ситуації, зумовленої війною. Аналіз літературних джерел, результати емпіричного дослідження та розробка психолого-педагогічної підтримки дали змогу сформулювати цілісне бачення динаміки мотиваційної сфери та можливостей її ефективного коригування.

1. У процесі реалізації поставлених завдань *здійснено аналіз основних теоретичних підходів* до розуміння навчальної мотивації, зокрема у контексті діяльнісного, когнітивного, гуманістичного та екзистенційного підходів.

Виокремлено головні чинники, що впливають на навчальну мотивацію: рівень тривожності, емоційна підтримка, педагогічна взаємодія, атмосфера безпеки, інтерес до предмета та наявність перспективи майбутнього.

2. *Досліджено* вплив умов воєнного стану на навчальну мотивацію здобувачів освіти. Встановлено, що дестабілізація соціального середовища, підвищений рівень тривожності, втрата контролю над майбутнім та постійна загроза безпеці істотно впливають на мотиваційну сферу особистості. Зовнішні мотиви, характерні для стабільного освітнього процесу (наприклад, оцінки, вимоги викладачів, соціальні очікування), втрачають свою ефективність, поступаючись місцем внутрішнім мотивам, пов'язаним із потребою в самозбереженні, структуризації часу, збереженні ідентичності та підтримці життєвої цілісності. Навчальна діяльність у таких умовах набуває нових значень — вона сприймається не лише як засіб засвоєння знань, а й як психологічний ресурс, що сприяє стабілізації

емоційного стану та формуванню відчуття особистої ефективності.

3. *Визначено* роль емоційного стану здобувачів освіти. Виявлено, що здобувачі освіти, які мають вищий рівень емоційної стійкості та соціальної підтримки, демонструють більш виражену внутрішню мотивацію, цілеспрямованість і здатність адаптуватися до кризових умов.

4. *У результаті емпіричного аналізу встановлено*, що в умовах воєнного стану зростає роль внутрішніх регуляторів — цінностей, цілей, самосприйняття, а пізнавальна активність значною мірою залежить від психоемоційного стану здобувачів освіти. *Виявлено* специфіку мотиваційної поведінки здобувачів освіти різних освітньо-кваліфікаційних рівнів. Доведено, що більшість із них зазнають впливу підвищеного рівня тривожності, емоційної нестабільності та невизначеності щодо майбутнього, що негативно позначається на освітній мотивації.

5. *Розроблено* та апробовано тренінгову програму психологічної підтримки навчальної мотивації здобувачів освіти, зокрема запропоновано ресурсні техніки, заходи щодо психологічної освіти, програму «7 днів внутрішньої стабільності».

Інтеграція психоемоційних технік, арттерапевтичних елементів і когнітивно-поведінкових стратегій у структуру тренінгу сприяла створенню багаторівневої системи підтримки. Програма враховувала індивідуальні потреби учасників, а також ширший соціокультурний контекст, що значно підвищило її адаптивність та ефективність.

Проаналізовано та узагальнено результати до і після впровадження системи психологічної підтримки, що дозволило оцінити її ефективність. Отримані дані свідчать про підвищення рівня навчальної мотивації, покращення емоційного стану, формування більш чітких освітніх цілей та зменшення рівня тривожності серед учасників дослідної групи.

Гіпотеза дослідження, згідно з якою зниження рівня навчальної мотивації в умовах воєнного стану може бути компенсоване за допомогою

психологічної підтримки, розвитку емоційної саморегуляції та створення безпечного освітнього середовища, отримала підтвердження. Психологічні техніки позитивно впливають на мотиваційні установки, знижують рівень тривожності та сприяють формуванню внутрішніх навчальних мотивів. Таким чином, можна стверджувати, що запропонована програма є ефективною в умовах нестабільності та сприяє підвищенню внутрішньої мотивації до навчання.

Розроблено рекомендації для психологів, батьків та педагогів.

Практичним психологам рекомендується впроваджувати у практичну діяльність короткотривалі психоосвітні програми для здобувачів освіти, що сприятимуть розвитку саморегуляції, зниженню тривожності та актуалізації внутрішніх ресурсів.

Батькам доцільно формувати емоційно підтримувальне середовище вдома, посилювати віру дитини у власні сили, наголошувати на її зусиллях, а не лише результатах.

Педагогічним працівникам варто орієнтуватися на підтримувальну взаємодію, розвиток навчального інтересу, використання інтерактивних, креативних і гейміфікованих форм подачі матеріалу.

Таким чином, результати дослідження підтвердили актуальність і доцільність розробки психолого-педагогічних програм підтримки навчальної мотивації в умовах воєнного стану. Вони мають бути орієнтовані на розвиток внутрішніх ресурсів здобувачів освіти, формування гнучких стратегій навчальної поведінки та створення безпечного, підтримувального освітнього середовища.

Отже, результати магістерської роботи мають не лише теоретичне, а й важливе практичне значення. Вони можуть бути використані в діяльності закладів фахової передвищої та професійної освіти з метою формування стійкої, змістовної та ресурсної мотивації здобувачів освіти в умовах сучасних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Е.М. Психологічні фактори мотивації навчальної діяльності студентів університету. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2018. Т. 7. С. 4–8.
2. Березяк К.М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2023. № 10(15).
3. Бондар Л. В., Литвинчук Н. Б. Мотивація навчальної діяльності студентів як провідний чинник підготовки майбутніх фахівців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. 2020. № 11. С. 67–71.
4. Бочаріна М. Особливості мотивації до навчання сучасних підлітків. *Humanitarium*. 2020. Том 44(1). С.15–25.
5. Венгер О.П., Хархаліс Ю.Ю., Іваніцька Т.І., Галицька-Хархаліс О.Я., Панчишин Н.Я. Мотивація, перфекціонізм та інші особливості психо-емоційного стану студентів медичних і немедичних спеціальностей. URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1715> (дата звернення: 25.02.2025)
6. Виговська С. Мотивація навчально-пізнавальної діяльності студентів в умовах війни. *Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики для України та світу*: мат. Міжн. наук.- практ. конф., секція 4: Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів. Київ, 2023. С. 358.
7. Вітвіцька Ю.Б. Інноваційні технології як чинник підвищення рівня навчальної мотивації. *Актуальні питання забезпечення якості освіти в умовах воєнного стану: проблеми, виклики та шляхи їх реалізації*. Збірник матеріалів науково-практичної конференції / за заг. ред. А. О. Степури. Біла Церква: БФКСД, 2025. С.65.

8. Головська І.Г., Лазоренко Т.М., Чернєва Т.М. Мотивація навчання студентів в умовах дистанційного навчання. Габітус. 2020. Випуск 17. С. 57.
9. Головська І.Г., Чернєва Т.М. Психологічні особливості розвитку мотивації навчання студентів в умовах дистанційного навчання. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/13206> (дата звернення: 25.02.2025)
10. Гоцуляк Н., Куриця Д. Психологічні особливості навчальної мотивації студентів закладу вищої освіти як одна з можливих причин виникнення прокрастинації. URL: https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/view/215 (дата звернення: 05.01.2025)
11. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді: монографія. Полтава: Астроя, 2021. 384 с.
12. Данілова, Н. Формування мотивації навчальної діяльності. Програма занять. Психолог. 2013. № 10. С. 15– 20.
13. Дзюбко Л. В. Діагностика навчальної мотивації: збірник методик / Людмила Дзюбко, Людмила Гриценюк. – Київ: Шкільний світ. 2011. 128 с.
14. Димар Н.М., Матківська Р.М. Роль інтерактивних технологій у підвищенні навчальної мотивації студентів. URL: <https://www.researchgate.net/publication/367794577> (дата звернення: 07.02.2025)
15. Діагностика навчальної мотивації студентів ВНЗ / уклад. Г. П. Рекун, Ю. І. Прус .Актуальні проблеми економіки. 2015. № 5. С. 386-394.
16. Дмитришин Б.Я. Психологічні особливості формування позитивної навчальної мотивації студентів. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», (27). 2019. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ape_2015_5_48 (дата звернення 14.02.2025).
17. Добростан О.В., Іваненко Р.В., Коваленко Л.А. *Вивчення мотивації до навчання старшокласників в умовах воєнного стану*. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. С49-54.

18. Дячук В. Діагностика мотивів навчання у школярів. Психолог (Шкільний світ). 2010. С. 16–18.
19. Зінковський Ю. *Мотивація до навчання у професійній школі*. Вища школа. 2017. № 12. С. 25–37.
20. Ільченко С.І., Мишина Н.В., Єфанова А.О. Особливості мотивів навчання вітчизняних студентів-медиків та студентів з країн Близького Сходу. Дніпро. 2018. URL: <https://repo.dma.dp.ua> (дата звернення 01.02.2025).
21. Ілляшик К.К. Тривожність як фактор неуспішності у підлітковому віці *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. №7. С. 7–91.
22. Інжиєвська Л. А. Арт-терапевтичний тренінг: конспект лекцій та робочий зошит для самостійної роботи з дисципліни / автор-уклад. Л. А. Інжиєвська. Друге видання, доповнене. Київ : Педагогічна думка, 2018. С. 179-183
23. Квятковська А.О., Андросович К.А., Ковальова О.В., Прокоф'єва О.О. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів. *Інноваційна педагогіка*. 2022. № 1 (49). С. 177–182.
24. Кельнер С. Формування навчальної мотивації: робота з педагогами. *Психолог*. 2015. № 21. С. 82–89.
25. Керекеша О.В., Осадчий М.Л. Мотивація до навчальної діяльності студентів у вищому навчальному закладі. URL: <http://n-visnik.oneu.edu.ua/collections/2021/288-289/pdf/126-131.pdf> (дата звернення: 07.01.2025)
26. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Мотивація діяльності людини: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса: Видавництво ОДУВС, 2023. 154 с.
27. Козова І.Л. Психолого-педагогічні чинники розвитку мотивації учіння студентів вищих медичних навчальних закладів: дис.канд..психолог. наук 19.00.07. Івано-Франківськ, 2019. 269 с.

28. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
29. Колчигіна А.В. Специфіка навчальної мотивації студентів. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/360> (дата звернення: 15.03.2025)
30. Кочарян О.С. Фролова Є.В., Павленко В.М. Структура мотивації навчальної діяльності студентів: навчальний посібник. Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М.Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т». 2011. 40 с.
31. Лавринюк О., Кириченко В. Мотивація до навчальної діяльності: аналіз сучасних теорій. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С.34-38
32. Микитюк, С. Особливості та умови формування мотивів навчання у студентів. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 10 квіт. 2018 р. / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, Жешув. ун-т, Пед. ун-т Чендус. ун-ту. 2018. С. 278–281.
33. Микитюк С.О., Микитюк С.С. Мотивація початкової діяльності як ресурс освітнього процесу. *Збірник наукових праць Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*. 2021. №76, Т.2. С. 121-126.
34. Молчанюк О. В., Бабакіна О. О. Навчально–пізнавальна мотивація особистості: психолого – дидактичний аспект. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2013. Випуск XXXII. Харків. С. 131–139.
35. Мотивація навчальної діяльності студентів: монографія О. Васюк та ін. Київ: Компринт, 2018. 188 с.
36. Навчання в умовах війни: як сформувати в учнів уміння вчитися. URL: <https://sqe.gov.ua/uminnya-vchitisya-yak-bazova-kompetentni/> (дата звернення 08.02. 2025)

37. Наукові студії із вікової та практичної психології : монографія / авт. кол.: Н. О. Гончарова, Ю. І. Калюжна, Ю. О. Клименко, О. Г. Коваленко та ін.; за ред.: К. В. Седих, І. Г. Тітова. Полтава : Астроя, 2018. 278 с.
38. Паламар Б. Психологічні умови та вплив негативних чинників на ефективність навчання в закладі вищої освіти. URL: <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/321> (дата звернення 15.01.2025).
39. Піменова О.О., Гапончук О.М. Мотивація до навчання в умовах воєнного стану. Габітус. 2023. Вип. 47. С. 36-39.
40. Пітерсон Таня. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками / пер. з англ. Анастасія Дудченко. Київ: Наш Формат, 2021. 240 с.
41. Подшивайлов Ф.М., Сергєєнкова О.П. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник. Методичні рекомендації. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
42. Пророк Н.В. Мотивація до учіння сучасників: Пророк Н. В. Мотивація до учіння сучасників : особливості методологічного підходу. Київський науково-пед. вісник. 2020. № 21. С. 107–113.
43. Пророк Н. В., Кондратенко Л. О., Манилова Л. М. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія / за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.
44. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум / уклад. Т.Р.Браніцька, Л.О. Матохнюк, О.М.Шпортун. Вінниця. 2022. 131 с.
45. «Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження). Методичний посібник. Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. 2022. 86 с.
46. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. К.В. Седих. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.

47. Сватенкова Т. Мотиваційний потенціал підлітка у період дистанційного навчання. *Педагогічна освіта : Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. № 36(2). С 100–107.
48. Сергієнко Н.П. Особливості мотивації до навчальної діяльності курсантів та студентів. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 169-173.
49. Сердюк Л.З. Вплив мотивації на пізнавальну діяльність студентів. URL: <https://ap.uu.edu.ua/upload/publicationpdf/2d87691f2766ed7407bc3f9c7407160f.pdf> (дата звернення: 08.03.2025).
50. Сердюк Л.З. Чинники внутрішньої мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету*. Вип. 679. *Педагогіка та психологія*. Чернівці: Чернівецький нац. у-т, 2014. С. 148-156.
51. Синергетичний підхід до психологічних процесів у системах різного рівня організації: монографія / за ред.: К. В. Седих, І. Г. Тітова, Полтава: Астроя, 2020. 223 с.
52. Сікорський П., Красильников Н. Формування мотивації студентів до навчання у закладах професійної освіти під час дистанційного навчання. URL: <https://journals.udu.kyiv.ua/index.php/vou/article/view/239> (дата звернення 17.03.2025).
53. Сільвейстр А., Моклюк М. Мотивація навчання студентів як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*. Випуск 5. С. 152-158.
158. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
54. Структура мотивації навчальної діяльності студентів : навч. посіб. / О. С. Кочарян, Є. В. Фролова, В. М. Павленко. Х.: Нац. аерокосм. унтім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін.-т, 2011. 40 с.
55. Сучасний психолого-педагогічний словник / авт. кол. за заг. ред. О. І. Шапран. Переяслав-Хмельницький): 2016. 473с.
56. Телецька А. О. Поняття про навчальну мотивацію в психолого-педагогічній літературі. Матеріали наукової конференції професорсько-

викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017–2018 рр. (16–17 травня 2019 р.): у 2-х томах. Том 2. Вінниця : Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2019. С. 100–102.

57. Третяк, О. М. Мотивація навчальної діяльності студентів. Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали II Міжнар. наук.- практ. конф., м. Харків, 11 квіт. 2017 р. / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, Жешув. ун-т, Пед. ун-т Чендус. ун-ту. 2017. С. 262–264.

58. Тригуб І. П. Мотивація студентів як один із основних факторів успішної професійної підготовки / І. П. Тригуб. URL: <https://naub.ua.edu.ua> (дата звернення: 08.02.2025).

59. Усе про мотивацію / уклад. А. Г. Дербеньова. Харків : Основа, 2012. 207 с.

60. Царенко Л.Г. Різні типи раціональності: діагностика мотивації до навчання. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725809/1> (дата звернення: 15.02.2025).

61. Чабанюк Н.І. Основні детермінанти розвитку мотивації. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Т. XII. Ч. 6. К., 2010. С. 376–384

62. Чаусова Т. В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2018. Вип. 6. С. 121–134.

63. Чекстере О. Ю. Дослідження мотивації навчання в парадигмі когнітивної психології. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 2 (99). С. 66–71.

64. Шевченко С.В. Особливості діагностики навчально мотивації здобувачів вищої освіти. *Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць*. №1. Т.2. 2019.

65. Шмідзен І. Ю., Юхименко І.В. Теоретичні аспекти дослідження взаємозв'язку мотивації та локусу контролю особистості. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42336> (дата звернення: 15.03.2025).
66. Deci E., Ryan R. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. № 25. P. 54.
67. Kou Murayama. The science of motivation. *Psychological Science Agenda*. 2018. American Psychological Association.
68. Lucia Herrera. How Students' Motivation and Learning Experience Affect Their Service-Learning Outcomes: A Structural Equation Modeling Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2022.
69. Ryan, R. M., & Deci, E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Publishing. 2017. 354 p.
70. Taormina, Robert J., and Jennifer H. Gao. "Maslow and the motivation hierarchy: Measuring satisfaction of the needs." *The American journal of psychology* 126.2 (2013): P/. 155-177.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М. Пейсахова)

Інструкція.

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному випадку – «Ні». Якщо вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.

15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.

40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Ключ.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів – високий

Додаток Б

Опитувальник для оцінки мотивації здобувачів освіти до навчання (шкала Лайкерта)

Шановний/-а респондент/-ка !

Оцініть кожне твердження за п'ятибальною шкалою: 1 – зовсім не погоджуюсь, 2 – скоріше не погоджуюсь, 3 – важко відповісти, 4 – скоріше погоджуюсь, 5 – повністю погоджуюсь.

1. Внутрішня мотивація:

- 1.1. Я навчаюся, тому що мені це приносить задоволення.
- 1.2. Мені цікаво дізнаватися нове про обрану спеціальність.
- 1.3. Навчання допомагає мені відчувати власний розвиток і прогрес.
- 1.4. Я із задоволенням виконую самостійні завдання.
- 1.5. Я відчуваю гордість за досягнення в навчанні.

2. Зовнішня мотивація:

- 2.1. Я навчаюся, щоб отримати диплом і знайти хорошу роботу.
- 2.2. Мене мотивує підтримка моїх близьких і друзів.
- 2.3. Я виконую завдання, щоб уникнути негативної оцінки.
- 2.4. Висока успішність допомагає мені отримувати визнання серед одногрупників.
- 2.5. Я навчаюся, щоб виправдати очікування моєї сім'ї.

3. Навчальна діяльність:

- 3.1. Я завжди намагаюся зрозуміти матеріал, навіть якщо це складно.
- 3.2. Я вважаю, що регулярне виконання завдань допомагає мені досягти успіху.
- 3.3. Я прагну брати участь у додаткових освітніх заходах (гуртках, семінарах тощо).
- 3.4. Я часто шукаю додаткову інформацію з тем, які мені цікаві.
- 3.5. Я охоче співпрацюю з одногрупниками під час групових проєктів.

4. Емоційний стан під час навчання:

- 4.1. Я відчуваю задоволення, коли розумію матеріал.
- 4.2. Складнощі у навчанні стимулюють мене до пошуку рішень.
- 4.3. Я відчуваю стрес через великий обсяг завдань.
- 4.4. Мене демотивують негативні коментарі викладачів.
- 4.5. Я відчуваю себе впевнено, коли знаю, що добре підготовлений до занять.

5. Вплив зовнішніх обставин:

- 5.1. Мій рівень мотивації залежить від якості викладання дисципліни.
- 5.2. Мене надихає активне спілкування з викладачами та одногрупниками.
- 5.3. Зовнішні обставини, такі як воєнний стан, суттєво впливають на мою здатність навчатися.
- 5.4. Наявність доступу до необхідних ресурсів допомагає мені залишатися мотивованим/мотивованою.
- 5.5. Залучення сучасних технологій (відео, інтерактивні завдання) сприяє підвищенню моєї зацікавленості.

6. Навчальні цілі та плани:

- 6.1. Я маю чітко визначені навчальні цілі.
- 6.2. Навчання допомагає мені досягти особистих і професійних мрій.
- 6.3. Я планую свій час для виконання навчальних завдань.
- 6.4. Успішне навчання – це мій головний пріоритет.
- 6.5. Я готовий/-а докладати додаткових зусиль для досягнення навчальних цілей.

Інструкція до обробки результатів

Система оцінювання:

- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше погоджуюсь

5 – повністю погоджуюсь

Розподіл тверджень за групами мотивації:

Внутрішня мотивація: твердження 1.1– 1.5

Зовнішня мотивація: твердження 2.1– 2.5

Навчальна діяльність: твердження 3.1– 3.5

Емоційний стан під час навчання: твердження 4.1– 4.5

Вплив зовнішніх обставин: твердження 5.1– 5.5

Навчальні цілі та плани: твердження 6.1– 6.5

**Методика «Діагностика спрямованості навчальної мотивації»
(за Т. Дубовицькою)**

Інструкція. Прочитайте кожне висловлювання та визначте власне ставлення до навчального предмета, проставивши напроти номера висловлювання відповідну відповідь, використовуючи для цього запропоновані позначення: правильно (++)); мабуть, правильно (+); мабуть, неправильно (-); неправильно (- -).

Опитувальник

1. Навчання дає мені можливість дізнаватися багато важливої інформації та розвивати власні здібності.
2. Мені цікаво навчатися, і я хочу знати якомога більше.
3. Мені достатньо тих знань, які я отримую під час занять, і не відчуваю потреби поглиблювати їх.
4. Навчання мені нецікаве, я виконую завдання лише тому, що цього вимагають викладачі.
5. Труднощі в навчанні роблять процес ще цікавішим для мене.
6. Окрім обов'язкових джерел, я самостійно шукаю додаткову інформацію.
7. Вважаю, що складні теоретичні теми можна було б не вивчати.
8. Якщо щось не виходить, я намагаюся самостійно розібратися.
9. Бувають моменти, коли мені зовсім не хочеться вчитися.
10. Я працюю активно тільки під контролем викладача.
11. З цікавістю обговорюю навчальні теми у вільний час із друзями чи одногрупниками.
12. Стараюся самостійно виконувати навчальні завдання, не люблю, коли мені підказують.
13. Час від часу я списую або прошу інших виконати завдання за мене.
14. Вважаю, що всі знання, які дає навчання, є цінними, тому потрібно опановувати їх повною мірою.

15. Для мене важливішою є оцінка, ніж самі знання.
16. Якщо я не підготовлений(-а) до заняття, не сильно хвилююся з цього приводу.
17. У вільний час я цікавлюся речами, пов'язаними з навчанням.
18. Мені важко навчатись, і я часто змушую себе братись до справи.
19. Якщо я пропускаю заняття, мене це засмучує.
20. Якби була можливість, я б узагалі виключив(-ла) навчання з мого життя.

Ключ до результатів:

Позитивні відповіді (правильно (++)); мабуть, правильно (+)):

1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 14, 17, 19.

Негативні відповіді (мабуть, неправильно (-); неправильно (- -)):

3, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 20.

За кожен відповідь, що збігається з ключем, нараховується один бал. Чим менше сумарний бал, тим вище показник внутрішньої мотивації вивчення предмета. При низьких сумарних балах домінує зовнішня мотивація вивчення предмета.

Отримані результати можна розшифрувати таким чином:

0-10 - зовнішня мотивація

11-20 - внутрішня мотивація

Додаток Д

Лекція – практикум для здобувачів освіти

«Мотиваційний компас: як знайти свій шлях до навчання в умовах воєнного стану»

Мета: ознайомити здобувачів освіти з поняттям мотивації та її складовими; навчити аналізувати внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на мотивацію; запропонувати практичні методи для підтримки мотивації та емоційної стійкості в умовах воєнного стану.

План лекції:

1. Вступ (10 хв): привітання, ознайомлення з темою.

Інтерактивна вправа: «Що означає для вас мотивація?» (коротке опитування студентів).

2. Теоретична частина (30 хв):

Поняття мотивації та її види.

Елементи мотивації: цілі, ресурси, перешкоди.

Особливості мотивації в умовах стресу та нестабільності.

3. Практична частина (30 хв):

Вправа «Мотиваційний компас»: визначення власних цілей і ресурсів.

Вправа «Складання мотиваційної карти»: як перетворити перешкоди на виклики.

Вправа «Три кроки до мети»: як створити свій план дій.

4. Рефлексія та підсумки (10 хв):

Запитання та відповіді.

Вітаю! Сьогодні поговоримо про мотивацію, яка є однією з основних складових людської діяльності, що забезпечує спрямованість, активність і наполегливість у досягненні цілей. Детальніше зупинимось на мотивації до навчання.

- Що для вас означає мотивація?
- Навіщо нам мотивація?
- Які ситуації найбільше впливають на вашу мотивацію до навчання?
- Чому, на вашу думку, важко підтримувати мотивацію до навчання в умовах сьогодення?

Мотивація - психологічний процес, який безпосередньо впливає на напрям діяльності та мобілізує енергію для її виконання. Вона невід'ємно пов'язана з потребами людини і з'являється, коли виникає нестача або потреба. Мотивація є початковим етапом активності людини. Вона формується, коли ціль пов'язується з особистісними цінностями, і чим важливіші цінності, тим сильніша мотивація. Внутрішні мотиви підтримують енергію мотивації, коли особистісні цінності пов'язані з майбутнім результатом діяльності. Мотиваційний процес можна уявити так: *потреба – бажання – мотив – намір – діяльність*.

У сучасній психології термін «мотивація» має щонайменше два додаткових значення:

- 1) сукупність спонукань, що викликають активність особи, система факторів, що визначають поведінку;
- 2) процес формування та утворення мотивів, як процес, що стимулює та підтримує поведінкову активність на певному рівні.

Мотивація – це сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які спонукають людину до певної поведінки, спрямованої на досягнення мети. Вона визначає:

1. **Чому людина діє?**
2. **Яких цілей вона прагне?**
3. **Яким шляхом вона їх досягає?**

Мотивація є силою, яка спонукає до дій і допомагає долати труднощі.

Мотивація може бути *внутрішньою* та *зовнішньою*. Як вже скоріш за все стало зрозуміло з самої назви «Внутрішня мотивація», це форма мотивації, яка відбувається з особистих або внутрішніх бажань та цілей людини. Подібний вид мотивації обумовлений особистим інтересом до процесу досягнення мети, або задоволенням від фінального результату своєї роботи. Внутрішня мотивація заснована на інтересах, бажанні розвитку, самореалізації.

Приклади *внутрішньої* мотивації:

Досягнення. Ми прагнемо до досягнення цілей та вирішення нових завдань. Ми хочемо поліпшити свої навички і довести свою компетентність як іншим, так і самим собі. Як правило, це почуття є невід'ємним за своєю природою.

Особистісний ріст. Необхідність самовдосконалення є внутрішньою мотивацією. Бажання збільшити наші знання про себе та навколишній світ, може бути дуже сильною формою мотивації. Ми прагнемо вчитися і рости як особистість. Мотивацію особистісного зростання можна також побачити в прагненні до змін. Багато з нас спочатку обмежені тими параметрами і знаннями, які були закладені при вихованні або основному навчанні. Але мотивація особистісного зростання стимулює нас вдосконалювати ці базові критерії та навчатися новому, еволюціонуючи як особистість.

Прагнення до влади. Прагнення до влади, може прийняти форму контролю над власним життям або контролю над оточуючими людьми. У першому випадки, людина досягає успіху і можливості прожити життя так, як вона того хоче. В іншому випадки, бажання влади над оточуючими, може змусити людину робити не найкращі з точки зору закону і моралі вчинки. Проте дана форма мотивації, є дуже сильною, і як видно з історії людства, вона є дуже поширеною. Соціальна мотивація. До проявів соціальної мотивації можна віднести бажання людей належати до певної соціальної групи. Наприклад, це можуть бути

«просунуті» модні однолітки, або успішні люди зі зв'язками. Простими словами, люди відчують потребу в соціальному зв'язку з іншими людьми. Таким чином, багато хто отримує мотивацію відповідати тій соціальній групі, до якої є бажання належати.

Зовнішня мотивація визначається впливом зовнішніх стимулів: винагород, визнання, страху покарання.

Поширеними зовнішніми стимулами є винагороди, такі як гроші та привілеї, примус і загроза покарання. Простими словами, зовнішня мотивація — це стимули, які приходять до нас від інших людей або обставин. Приклади **зовнішньої** мотивації:

Винагорода. Дана форма мотивації включає в себе винагороди, як матеріальні, так і нематеріальні. Багато людей знаючи про те, що вони будуть винагороджені якимось чином, готові працювати дуже старанно та виконувати навіть найскладніші завдання. Мотивація — це наш внутрішній компас, який показує, куди рухатися, навіть у найскладніших умовах.

Страх. Мотиви страху пов'язані з наслідками. Такий тип мотивації часто використовується, коли спосіб з винагородою неможливий або не працює. Страх покарання, це дійсно потужний стимул для того, щоб працювати дуже старанно. У бізнесі, це часто називається «морквиною та палицею», стимулом є морква, а страх — це палиця.

Як працює мотиваційний компас? Елементи мотиваційного компаса:

Ціль (Північ): Це ваші основні цінності та прагнення.

Наприклад, стати компетентним фахівцем, допомогти суспільству.

Ресурси (Стрілка): час, підтримка близьких, знання, технічні можливості.

Перешкоди (Магнітні бурі): стрес, невизначеність, страх невдачі.

Особливості мотивації в умовах воєнного стану:

Високий рівень стресу та емоційне вигорання.

Невизначеність майбутнього як бар'єр для довгострокових цілей.

Потреба в короткострокових цілях та підтримці з боку оточення.

3. Практична частина: Як налаштувати мотиваційний компас?

3.1. Вправа «Мотиваційний компас»:

Завдання: студенти записують на аркуші:

Ціль: чого вони хочуть досягти у навчанні? Ресурси: що їм для цього потрібно (час, знання, люди)? Перешкоди: що їм заважає (тривога, брак ресурсів)?

Обговорення в парах або групах:

Як можна використати ресурси для подолання перешкод?

3.2. Вправа «Мотиваційна карта»:

Мета: допомогти візуалізувати шлях до цілей.

Завдання:

Намалювати «карту шляху до мети»: Ціль — це фініш. Ресурси — це ваш рюкзак.

Перешкоди — це перешкоди на шляху. Запропонувати способи, як подолати ці перешкоди.

Обговорення:

Які стратегії допоможуть швидше дійти до цілі?

3.3. Вправа «Три кроки до мети»:

Інструкція: Визначте одну важливу мету на найближчий місяць.

Пропишіть три простих дії, які допоможуть досягти цієї мети.

Обговоріть із групою, які кроки можуть бути найбільш ефективними.

4. Рефлексія та підсумки:

4.1. Запитання для рефлексії:

Що нового ви дізналися про мотивацію?

Які практичні методи ви плануєте застосовувати?

Як ви будете підтримувати свій мотиваційний компас у складні моменти?

4.2. Рекомендації:

Розбивайте великі цілі на маленькі досяжні завдання.

Шукайте підтримку у близьких, викладачів, одногрупників.

Використовуйте методи емоційної регуляції: дихальні техніки, фізичні вправи, медитації.

Записуйте свої досягнення: це допоможе побачити прогрес.

4.3. Заключне слово:

Мотиваційний компас — це інструмент, який допомагає тримати курс навіть у найважчих умовах. Головне — знати свою «північ», мати ресурси й бути готовими до викликів. Тож успіхів вам у пошуку свого мотиваційного компасу!

Тренінг «Мотивація до навчання: як залишатись зосередженим у складних умовах»

Тривалість: 2 години

Форма проведення: офлайн чи онлайн

Необхідні ресурси: презентація (для онлайн-занять);

папір та ручки (для офлайн-занять); таймер або додаток для «Pomodoro».

Мета тренінгу: навчити здобувачів освіти розуміти власну мотивацію; виробити ефективного управління часом, підвищити здатність протистояти стресу та негативним емоціям, що заважають навчанню.

План тренінгу

1. Вступна частина (10 хвилин)

Мета: створити атмосферу довіри, налаштувати учасників на роботу.

1. Привітання. Емоційне налаштування (притча «Час»).

2. Представлення теми:

Сьогодні ми поговоримо про те, як навчатися ефективно навіть у складних умовах. Ви дізнаєтесь, що таке мотивація, як її підтримувати, і навчитесь практичним технікам для зосередження.

3. Вправа на знайомство (залежно від групи):

Онлайн: Назвіть своє ім'я і одну річ, яка вас зараз мотивує.

Офлайн: Передайте м'ячик по колу, назвавши своє ім'я і щось, що вас надихає.

2. Теоретичний блок: Що таке мотивація? (15 хвилин)

Мета: дати базове розуміння мотивації та її типів.

1. Міні-лекція:

Чи був у вас момент, коли ви абсолютно не хотіли нічого робити, навіть навчатися? Що вам допомогло рухатися далі?

Кожен з нас стикався із ситуаціями, коли мотивація зникає. Умови, в яких ми зараз живемо, можуть сприяти тому, що таке в нашому житті може

стати частим явищем. А мотивація – це не магічна сила, а процес, яким можна керувати.

Мотивація — це внутрішній або зовнішній поштовх, який спонукає нас до дії.

Мотивація може бути внутрішньою та зовнішньою. Внутрішня мотивація заснована на власних інтересах і задоволенні від процесу. Наприклад: «Мені цікаво вивчати цю тему, тому я хочу її зрозуміти». Перевагою внутрішньої мотивації є довготривалість. Така мотивація приносить задоволення.

Зовнішня мотивація заснована на зовнішніх факторах, таких як оцінки, похвала, нагороди, страх покарання. Наприклад: «Я мушу здати цей іспит, бо інакше не отримаю стипендії». Перевагами такої мотивації є те, що вона може швидко активізувати до дії, однак зовнішня мотивація має й недоліки, які полягають у меншій стійкості, залежності від обставин.

Метою внутрішньої мотивації є бажання досягти цілі заради власного розвитку, а зовнішня мотивація зосереджена на оцінці, схваленні, нагороді.

2. Запитання до групи:

- Що вас зазвичай мотивує навчатися?
- Які перешкоди зараз впливають на вашу мотивацію?"

3. Обговорення відповідей.

3. Практична вправа: «Колесо мотивації» (20 хвилин)

Мета: допомогти студентам зрозуміти, які сфери життя впливають на їхню мотивацію.

Інструкція: намалуйте коло, поділене на 8 частин (як колесо), напишіть у кожному секторі важливу для вас сферу (наприклад: навчання, сім'я, друзі, здоров'я, відпочинок). Оцініть за шкалою від 1 до 10, наскільки ви задоволені кожною сферою зараз.

Обговорення:

- Що можна змінити, щоб рівень задоволення в ключових сферах зріс?

- Як підтримка в одній сфері може вплинути на мотивацію до навчання?

4. Практичний блок: Техніки концентрації та подолання прокрастинації (40 хвилин)

Мета: дати здобувачам освіти конкретні інструменти для збереження концентрації уваги та уникнення прокрастинації.

1.Техніка «Pomodoro» (10 хвилин):

Пояснення методу: 25 хвилин зосередженої роботи, 5 хвилин відпочинку.

Практика: оберіть одне просте завдання, поставте таймер і виконуйте його протягом 5 хвилин.

2.Вправа на концентрацію: «Сканер уваги» (10 хвилин):

Учасники протягом 2 хвилин зосереджуються на одному об'єкті (предмет кімнати чи краєвид за вікном).

Обговорення: як важко/легко було зосередитися?

3. Вправа «3 прості кроки проти прокрастинації» (20 хвилин):

Визначте, яке завдання ви відкладаєте.

Запишіть його маленькими підзавданнями.

Виконайте перше підзавдання прямо зараз.

Рефлексія: обговорення досвіду в групі.

5. Робота зі стресом: Як зберігати ресурсність? (25 хвилин)

Мета: навчити учасників технік емоційного самовідновлення.

1.Вправа «Глибоке дихання»:

Навчання техніці: вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4, видих на 6.

Повторити 3-5 разів.

Обговорення: як змінився ваш стан?

2.Техніка «Заземлення»:

Знайди 5 речей, які бачиш; 4, які відчуваєш; 3, які чуєш; 2, які можеш понюхати, 1 — скуштувати.

Пояснення, як це допомагає зменшити тривожність.

3.Обговорення: що допомагає вам почуватися краще у складних умовах?

6. Заключна частина: Підсумки та зворотній зв'язок (10 хвилин)

Мотивація — це не постійна величина, а процес. Важливо розуміти, що мотивацію можна підтримувати за допомогою простих, але ефективних дій: ставити реалістичні цілі, шукати підтримку, заохочувати себе і, найголовніше, піклуватися про свій емоційний стан.

1. Коло завершення:

Онлайн: «Назвіть одну річ, яку ви спробуєте застосувати вже сьогодні»

Офлайн: «Передайте м'ячик по колу і скажіть, що було для вас корисним на цьому тренінгу»

2. Подяка учасникам.

3. Рекомендації:

Тож, шановні учасники тренінгу, використовуйте техніки самопідтримки, а за потреби звертайтеся за консультацією до психолога.