

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

д.с.н., доц. **Юлія Герасименко**

« 12 » _____ 2025 р.

(дата)

**Психологічні засади мотиваційної готовності старшокласників до
навчання у школі**

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо - професійна програма «Психологія»

Здобувач вищої освіти

групи ПС-23-13-ЗМ

Суткова Ірина Георгіївна

(підпис)

Науковий керівник:

професор кафедри ППМ БІНПО,

доктор психологічних наук, професор

РИБАЛКА Валентин Васильович

(підпис)

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: Суткова Ірина Гергіївна, група ПС-23-13-ЗМ

Назва: Психологічні засади мотиваційної готовності старшокласників до початку у школі

Керівник: Рибалка Валентин Васильович

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності: 1:0.4%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

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:

Кваліфікаційна робота Суткової І.Г. має високий рівень фізичальності і оригінального тексту, містить результати власних досліджень використаних джерел, результатів і текстів інших авторів мають наслідки 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



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д.е.н., доц. Герасименко Ю.С.

« 3 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Сутковій Ірині Георгіївні

1. Тема роботи: « Психологічні засади мотиваційної готовності старшокласників до навчання у школі»

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

професор кафедри педагогіки, психології

та менеджменту БІНПО Рибалка В.В.,

затверджені наказом БІНПО від «03» січня

2025 року №01-06/03.

2. Строк подання студентом роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження, анкетування та тестування.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової.

Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи - теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1. Теоретико - методологічні засади мотиваційної готовності старшокласників до навчання

1.1. Психологічна характеристика мотивації навчальної діяльності старшокласників .

1.2. Поняття та структура мотиваційної готовності до навчання.

1.3. Психолого - педагогічні чинники формування мотиваційної готовності старшокласників до навчання.

Розділ 2. Особливості мотиваційної готовності старшокласників .

2.1. Програма емпіричного дослідження мотиваційної готовності старшокласників до навчання.

2.2 Аналіз результатів дослідження мотиваційної готовності старшокласників до навчання.

Розділ 3. Розвиток мотиваційної готовності старшокласників до навчання.

3.1 Програма формування мотиваційної готовності старшокласників до навчання.

3.2 Результати апробації програми формування мотиваційної готовності старшокласників до навчання.

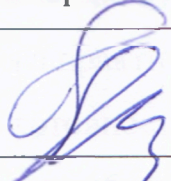
5. Консультанти розділів роботи

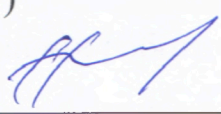
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Рибалка В.В., професор кафедри ППта М	03.01.2025р.	03.01.2025р.
2	Рибалка В.В., професор кафедри ППта М	10.02.2025р.	10.02.2025р.
3	Рибалка В.В., професор кафедри ППта М	17.03.2025р.	17.03.2025р.

6. Дата видачі завдання 03 січня 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	січень	Виконано
3.	Збирання емпіричного матеріалу	січень	Виконано
4.	Обробка емпіричного матеріалу	січень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	лютий	Виконано
6.	Виконання розділу 2	лютий	Виконано
7.	Виконання розділу 3	березень	Виконано
8.	Формулювання висновків	березень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень	Виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	Виконано

Студент  І. Г.Суткова
(підпис)

Керівник роботи  В.В. Рибалка
(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-13-ЗМ
спеціальності 053 Психологія

Суткової Ірини Георгіївни

на тему: «Психологічні засади мотиваційної готовності старшокласників до
навчання у школі»

Кваліфікаційна робота виконана на середньому науково-практичному рівні й присвячена актуальній темі сучасної освітньої сфери - психологічним засадам мотиваційної готовності старшокласників до навчання у школі.

Авторкою обґрунтовано сутність, особливості та значущість проблеми мотиваційної готовності старшокласників до навчання у школі. У роботі чітко окреслено поняття «мотиваційна готовність», надано характеристику соціально-психологічним чинникам її формування у здобувачів освіти юнацького віку, проведено глибокий аналіз різних її проявів. Варто зазначити, що здобувачка уміло поєднала теоретичні напрацювання з практичним дослідженням психологічних засад мотиваційної готовності старшокласників до навчання у школі, що дозволило надати обґрунтовані пропозиції щодо шляхів її формування.

Сильними сторонами роботи є логічна структура, глибина аналітичних спостережень, використання сучасних джерел інформації та високий рівень академічної культури. Особливої уваги заслуговує

практична частина роботи, в якій авторка проаналізувала ефективність програми розвитку мотиваційної готовності старшокласників до навчання у школі, здійснила аналіз чинників її формування, запропонувала конкретні рекомендації щодо її розвитку.

Недоліком роботи можна вважати деякі помилки у розумінні існуючих наукових підходів до вивчення психологічних засад мотиваційної готовності старшокласників до навчання у школі, але це суттєво не впливає на загальне позитивне враження від роботи.

Здобувачка продемонструвала високий рівень професійної компетентності, аналітичного мислення та здатність до самостійного вирішення складних задач у сфері педагогічної психології. Під час виконання кваліфікаційної роботи проявила наполегливість, ініціативність і відповідальність.

Кваліфікаційна робота виконана авторкою самостійно, про що свідчить високий відсоток оригінальності роботи, виявлений за допомогою комплексу StrikePlagiarism (99%). Одержані результати емпіричного дослідження мають наукову цінність та практичну значущість. Висновки і рекомендації, що містяться в роботі, можуть бути використані практичними психологами закладів освіти для підвищення рівня мотиваційної готовності старшокласників до навчання у школі.

Кваліфікаційна робота на тему «Психологічні засади мотиваційної готовності старшокласників до навчання у школі» заслуговує на оцінку «добре», а її авторка – присвоєння кваліфікації «магістра» за спеціальністю 053 Психологія.

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

професор кафедри педагогіки, психології

та менеджменту БІНПО

Валентин РИБАЛКА

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 117 с., 5 рис., 4 табл., 9 додатків, 68 джерел.

Об'єктом дослідження є мотивація старшокласників до навчання.

Предметом дослідження є формування мотиваційної готовності старшокласників до навчальної діяльності в умовах сучасного ЗЗСО.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних засад формування мотиваційної готовності старшокласників до навчання в ЗЗСО.

Завдання дослідження:

1) на основі аналізу наукових джерел з досліджуваної проблеми визначити умови, механізми та засоби мотиваційної готовності старшокласників до навчальної діяльності;

2) розробити програму та провести емпіричне дослідження мотиваційної готовності старшокласників до навчальної діяльності;

3) за результатами емпіричного дослідження визначити особливості мотиваційної готовності старшокласників до навчання;

4) розробити та апробувати програму формування мотиваційної готовності старшокласників до навчальної діяльності в ЗЗСО.

Для досягнення мети використано комплекс методів: теоретичний аналіз літератури (психологічної, педагогічної, методичної), емпіричні методи: анкетування, тестування (методика Замфіра - Реана, Т. Елерса, тест шкільної тривожності Філліпса), анкета для учнів «Моя мотивація до навчання», методи математичної статистики (обробка результатів у відсотках, кореляційний аналіз), аналіз результатів формувального та констатувального експерименту.

Актуальність теми зумовлена зниженням навчальної мотивації серед здобувачів освіти старших класів та необхідністю розробки ефективних психолого-педагогічних стратегій її підтримки.

Практичне значення програми полягає в її здатності гармонізувати освітній процес, підвищити рівень академічної залученості, зменшити кількість деструктивних проявів (апатія, уникнення навчальної діяльності, конфліктність), а також сприяти формуванню внутрішнього бачення сенсу освіти.

Ключові слова: мотивація, мотиваційна готовність, здобувачі освіти, старшокласники, навчальна діяльність, психологічна підтримка, ЗЗСО, емпіричне дослідження.

ABSTRACT

The master's thesis is devoted to the study of the psychological foundations of high school students' motivational readiness for learning at school. The relevance of the topic is due to the observed decline in academic motivation among senior students and the urgent need to develop effective psychological and pedagogical strategies for its support.

The paper analyzes the main theoretical approaches to understanding motivation and its structural components, and examines the age-related peculiarities of motivational development in adolescents. Particular attention is paid to internal motivation, the influence of social environment, and the emotional-volitional sphere on students' readiness for learning.

The second chapter presents the results of an empirical study conducted at Stavyshche Lyceum No. 1 of the Stavyshche Village Council, Bila Tserkva District, Kyiv Region. The sample consisted of 20 students in grades 10–11. The research used the Zamfir-Rean motivation test, Phillips school anxiety test, and other diagnostic methods.

The third chapter presents a psychological support program for motivational readiness, which includes training sessions, individual consultations, and interactive lessons. After its implementation, a positive dynamic in motivational indicators was recorded.

Key words: motivation, motivational readiness, high school students, educational activity, psychological support, school, empirical research.

ЗМІСТ

<u>ВСТУП</u>	11
<u>РОЗДІЛ 1</u> ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ	14
<u>1.1</u> Психологічна характеристика мотивації навчальної діяльності старшокласників	14
<u>1.2</u> Поняття та структура мотиваційної готовності старшокласників до навчання	21
<u>1.3</u> Психолого - педагогічні чинники формування мотиваційної готовності старшокласників до навчання	26
Висновок до розділу 1	31
<u>РОЗДІЛ 2</u> ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ	33
<u>2.1</u> Програма емпіричного дослідження мотиваційної готовності старшокласників до навчання у школі	33
<u>2.2</u> Аналіз результатів дослідження мотиваційної готовності старшокласників до навчання	39
Висновки до розділу 2	47
<u>РОЗДІЛ 3</u> РОЗВИТОК МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ	49
<u>3.1</u> Програма формування мотиваційної готовності старшокласників до навчання	49
<u>3.2</u> Результати апробації програми формування мотиваційної готовності старшокласників до навчання	54
Висновки до розділу 3	64
<u>ВИСНОВКИ</u>	66
<u>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</u>	68
<u>ДОДАТКИ</u>	76

ВСТУП

В сучасних умовах трансформації української освітньої системи, що супроводжується впровадженням компетентнісного підходу, цифрових технологій та нових освітніх стандартів, особливої уваги набуває проблема мотивації здобувачів освіти до навчання. Саме мотивація виступає центральним психологічним механізмом, який забезпечує ініціацію, спрямування та регуляцію навчальної діяльності. Особливе занепокоєння викликає зниження мотиваційної активності серед старшокласників - вікової категорії, яка стоїть на порозі професійного самовизначення і має бути максимально включеною в освітній процес.

Психологічна готовність до навчання у старших класах визначає не лише рівень успішності, але й формує життєві стратегії, що будуть реалізовуватись в майбутньому. На сьогодні значна частина старшокласників демонструє дезадаптивні форми поведінки, знижений рівень мотивації до навчання, нестачу волевої регуляції та високий рівень емоційної напруги. За даними досліджень С. Д. Максименка, Л. М. Проколіної, Г. С. Костюк, мотиваційна криза у старших класах часто зумовлюється не лише внутрішніми змінами, притаманними віковій психології, а й зовнішніми обставинами: тиском ЗНО, соціально-економічними факторами, конфліктами з педагогічними працівниками та батьками [17; 21; 32].

У світлі актуальних викликів, зокрема дистанційного навчання, соціальної турбулентності, та індивідуалізації освітніх траєкторій, постає потреба у всебічному вивченні психологічних засад мотиваційної готовності старшокласників. Особливої ваги набуває розробка практичних програм підтримки мотивації, які базуються на глибокому емпіричному аналізі.

Проблема мотивації навчальної діяльності висвітлена у працях класиків психології (З. Фрейд, К. Левін, Ж. Піаже, А. Маслоу, Д. Макклелланд), а також сучасних науковців (Л. І. Божович, О. В. Запорожець, А. К. Маркова, О. І. Щукіна, І. А. Зязюн, Т. І. Ілляшенко, В. І. Іванов, Н. В. Самоукіна, Н. Г. Ничкало). Зокрема, А. Маслоу вважав мотивацію багаторівневим механізмом, заснованим на ієрархії потреб [15], а А. К. Маркова - як сукупність навчальних мотивів, які спонукають здобувача освіти до активної пізнавальної діяльності [26].

Питання мотиваційної готовності як окремого феномена висвітлено у працях С. Л. Рубінштейна, О. О. Леонтьєва, В. О. Моляко, Н. В. Чепелевої. Однак, незважаючи на значний обсяг напрацювань, бракує комплексних досліджень, які б поєднували теоретичний аналіз із емпіричними дослідженнями в умовах сучасної української школи. Особливої уваги потребує вивчення цієї проблеми у контексті реального освітнього закладу - з урахуванням соціального середовища, навчального навантаження, психологічного клімату.

Об'єктом дослідження є мотивація старшокласників до навчання.

Предметом дослідження формування мотиваційної готовності старшокласників до навчальної діяльності в умовах сучасного ЗЗСО.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні засади формування мотиваційної готовності старшокласників до навчання в ЗЗСО.

Завдання дослідження:

- на основі аналізу наукових джерел з досліджуваної проблеми визначити умови, механізми та засоби мотиваційної готовності старшокласників до навчальної діяльності;
- розробити програму та провести емпіричне дослідження мотиваційної готовності старшокласників до навчальної діяльності;

- за результатами емпіричного дослідження визначити особливості мотиваційної готовності старшокласників до навчання;
- розробити та апробувати програму формування мотиваційної готовності старшокласників до навчальної діяльності в ЗЗСО.

Для досягнення мети використано комплекс методів: теоретичний аналіз літератури (психологічної, педагогічної, методичної), емпіричні методи: анкетування, тестування (методика Замфіра - Реана, Т. Елерса, тест шкільної тривожності Філліпса), анкета для учнів «Моя мотивація до навчання», методи математичної статистики (обробка результатів у відсотках, кореляційний аналіз), аналіз результатів формувального та констатувального експерименту.

Наукова новизна роботи полягає у розробці та апробації психологічної програми формування мотиваційної готовності старшокласників до навчальної діяльності в ЗЗСО.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були апробовані під час участі у IV Всеукраїнській студентській науково практичній інтернет-конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця», присвяченій Дню науки.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування програми мотиваційної готовності старшокласників до навчальної діяльності в ЗЗСО в роботі психолога та соціального педагога закладу загальної середньої освіти.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, емпіричного та практико - рекомендаційного), висновків, списку використаних джерел (68 позицій), додатків. Загальний обсяг роботи становить 117 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ

1.1 Психологічна характеристика мотивації навчальної діяльності старшокласників

Мотивація - це внутрішня рушійна сила, яка спонукає індивіда до певної поведінки, забезпечує її спрямованість, активність і стійкість. У психології це поняття трактується як система внутрішніх спонукань, що визначають характер і динаміку діяльності людини [10, с. 24]. У класичному розумінні мотивація складається з потреб, мотивів, інтересів, прагнень, установок, цілей, емоцій, які в єдності детермінують поведінку людини [15; 26].

У контексті навчальної діяльності мотивація виконує ключову функцію: вона є чинником, що визначає ефективність навчання, рівень самостійності, зосередженості та стійкості здобувачів освіти у досягненні навчальних цілей. Як зазначає А. К. Маркова, навчальна мотивація - це сукупність внутрішніх і зовнішніх стимулів, що зумовлюють активність здобувача освіти в навчанні, формують його ставлення до знань і самого процесу навчання [20, с. 33]. Вона виступає не лише як пусковий механізм, а й як регулятор динаміки навчальної діяльності, сприяючи усвідомленню її цілей і значущості.

Навчальна мотивація поділяється на внутрішню (інтерес до самого змісту навчання) та зовнішню (орієнтація на оцінку, покарання, схвалення), причому саме внутрішня мотивація є найбільш стабільною та ефективною у довгостроковій перспективі [3]. Психологи підкреслюють, що лише внутрішня мотивація забезпечує глибоке пізнання, саморозвиток та формування особистісного сенсу навчання [13].

Розвиток теоретичних уявлень про мотивацію представлений у працях як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. Однією з найвідоміших є ієрархічна теорія потреб А. Маслоу, згідно з якою мотивація є багаторівневою структурою, де задоволення базових потреб (фізіологічних, потреби у безпеці) є умовою для виникнення вищих (пізнавальних, самоактуалізації) [15]. В освітньому контексті це означає, що для формування стійкої навчальної мотивації необхідно спершу забезпечити базовий комфорт, підтримку, безпечне середовище в школі.

Д. Макклелланд виділив потребу досягнення як одну з провідних мотиваційних установок особистості, яка визначає її прагнення до успіху і перевершення нормативів [12]. У шкільному контексті це проявляється через змагання, прагнення до високих оцінок, участь у конкурсах тощо.

Деці і Раян запропонували самодетермінаційну теорію, яка розрізняє автономну (внутрішню) і контрольовану (зовнішню) мотивацію. Вони наголошують, що високий рівень автономії, компетентності та соціальної залученості забезпечує стійку внутрішню мотивацію до навчання [9].

Не менш значущими є дослідження А. Бандури, який підкреслює роль віри у власні сили (самоефективності) як ключового чинника мотивації. Здобувач освіти, який впевнений у своїх можливостях, демонструє вищу наполегливість і здатність до саморегуляції, навіть за умов невдач [5].

Також варто згадати двофакторну теорію мотивації Ф. Герцберга, яка розмежовує мотиватори (внутрішні чинники, пов'язані з визнанням, розвитком, змістом діяльності) та гігієнічні фактори (зовнішні умови, такі як середовище, заробітна плата, дисципліна) [8]. Ця теорія дозволяє краще зрозуміти, як організація освітнього процесу може стимулювати або пригнічувати мотивацію.

Підлітковий вік (13-17 років) є критичним періодом у становленні мотиваційної сфери, коли змінюється не лише зміст навчальної діяльності, а й ставлення до неї. Це зумовлено зростанням потреб у самоствердженні, автономії, визнанні та міжособистісних стосунках. Як зазначає Л. І. Божович, мотиваційна сфера підлітка є нестабільною, суперечливою, схильною до зовнішніх впливів та соціальних еталонів [2].

У підлітків часто відбувається переорієнтація з пізнавальних мотивів на соціальні, що може призводити до зниження інтересу до навчання. Однак це не є свідченням деградації особистості, а, навпаки, вказує на зміну домінуючих потреб у структурі особистості [11]. Дослідники також зазначають, що для підлітка надзвичайно важливим є емоційний компонент навчання, потреба в емоційному контакті з педагогічним працівником, визнанні з боку однолітків [16].

В період середнього та старшого ЗЗСО мотивація старшокласника стає зовнішньо орієнтованою, що пов'язано з тиском з боку батьків, ЗМІ, тестуванням (ЗНО), планами щодо вступу до ВНЗ. Успішна психологічна підтримка старшокласників полягає у спрямуванні їхньої зовнішньої мотивації в конструктивне русло шляхом розвитку внутрішньої - пізнавальної, ціннісної, моральної.

За даними досліджень Н. В. Чепелевої та І. Д. Бека, найефективнішими методами підтримки мотивації підлітків є проєктна діяльність, особистісно зорієнтоване навчання, навчання через досвід, а також залучення до прийняття рішень щодо власного навчального маршруту [7; 22].

В сучасному інформаційному суспільстві життя підлітка тісно пов'язане з цифровими технологіями - смартфонами, соціальними мережами, месенджерами, відеоплатформами, іграми, стрімінговими сервісами. Ця надмірна цифрова насиченість, яка забезпечує постійний доступ до розважального та інформаційного контенту, має двозначний

вплив на навчальну мотивацію: з одного боку, вона відкриває нові можливості для пізнання, а з іншого - створює систематичні відволікання, що розмивають увагу, знижують рівень зосередженості та спотворюють ціннісні орієнтири.

Згідно з даними нейропсихологічних досліджень (Rosen, Carrier & Cheever, 2013), цифрове середовище формує у підлітків стійку звичку до частого перемикання уваги, що негативно впливає на здатність до тривалого зосередження на навчальному матеріалі. Постійні нотифікації, звуки повідомлень, спокуса "перевірити стрічку" - усе це створює ефект когнітивного шуму, який знижує якість засвоєння інформації та унеможливорює глибоке занурення у навчання.

Цифрове середовище стимулює формування орієнтації на миттєве задоволення, яке отримується через лайки, візуальні ефекти, швидкий доступ до контенту. Натомість навчальний процес - повільний, структурований і часто потребує відкладеного результату. В результаті спостерігається зниження привабливості навчання як форми діяльності, що не дає негайної емоційної віддачі [17].

Згідно з даними ВООЗ та ЮНІСЕФ, понад 40% підлітків демонструють ознаки залежності від цифрових пристроїв, що проявляється у втраті контролю над часом, проведеним в інтернеті, емоційній нестабільності при відсутності доступу до мережі, зниженні інтересу до офлайн - активностей, зокрема навчання. Така поведінка призводить до цифрового перевантаження, симптомами якого є емоційне виснаження, апатія, роздратованість та відсутність навчальної мотивації [ЮНІСЕФ, 2022].

Окремою проблемою, породженою цифровою культурою є формування кліпового типу мислення (коли інформація сприймається у вигляді коротких, несистемних фрагментів). В результаті втрачається здатність до логічного аналізу, аргументації, порівняння, узагальнення –

тобто тих когнітивних дій, які є фундаментальними для ефективного навчання [4].

Цифрове середовище, насичене візуальними й емоційно привабливими стимулами, здатне змінювати ціннісну систему підлітка: освіта більше не сприймається як головний канал соціального успіху, поступаючись місцем блогерству, стрімінгу, "успіху в соцмережах". Це сприяє знеціненню академічної діяльності та орієнтації на "лайковану самопрезентацію", а не на глибоке засвоєння знань [5].

Цифрова насиченість життя створює серйозні виклики для збереження та розвитку навчальної мотивації старшокласників. Вона не лише конкуренційно витісняє освітню діяльність із простору уваги здобувача освіти, а й трансформує структуру мислення, систему цінностей, стиль життя. У цих умовах завданням шкільного психолога та педагога є не заперечення цифрових реалій, а інтеграція цифрових інструментів у навчання з одночасним формуванням критичного ставлення до інформаційного споживання, розвитком навичок саморегуляції, цифрової гігієни та вміння утримувати увагу.

Реалізація цих цілей можлива лише в умовах системної міждисциплінарної співпраці - психолога, педагогічного працівника, батьків і самих здобувачів освіти - з метою формування нової, адаптованої до цифрової епохи моделі мотиваційної готовності до навчання, яка поєднує автономію, цінність знань і контрольоване цифрове середовище.

Воєнні дії та повномасштабна агресія проти України стали потужним дестабілізуючим чинником для всієї освітньої системи, а особливо - для психологічного стану учнів старших класів.

Старшокласники перебувають у критичному віковому періоді - етапі становлення особистості, вибору професії, формування світогляду. Натомість війна позбавляє їх базового відчуття безпеки,

майбутнього і стабільності, що безпосередньо впливає на мотиваційну сферу.

Основним деструктивним фактором є хронічний стрес, спричинений загрозами життю, втратами близьких, вимушеним переселенням або перебуванням у небезпеці. Як зазначає Т. М. Титаренко, за таких умов відбувається «зсув мотиваційної ієрархії»: базові потреби в безпеці і виживанні блокують актуалізацію пізнавальних і навчальних мотивів [19]. Здобувачі освіти втрачають здатність до зосередження, проявляють апатію, знижується когнітивна активність.

Війна руйнує уявлення про прогнозованість і цінність майбутнього. У старшокласників може виникати мотиваційна апатія, зумовлена знеціненням навчання як процесу, що нібито втратив сенс у реаліях невизначеності: «Навіщо вчитися, якщо завтра може не бути?» Таке екзистенційне ставлення формує деструктивні установки та знижує рівень внутрішньої мотивації.

Навчання під час війни часто має дистанційний, змішаний або нестабільний формат. Відсутність регулярності, погане інтернет-з'єднання, відключення електроенергії, нестача живого спілкування з учителями - все це порушує цілісність освітнього процесу.

70% старшокласників відчують труднощі із самоорганізацією та мотивацією в умовах дистанційного навчання під час війни.

Під час війни значно загострюються соціальні відмінності - частина дітей має стабільніші умови для навчання (підтримка з боку батьків, наявність гаджетів, психологічної допомоги), інші - позбавлені навіть базових ресурсів. Це посилює відчуття несправедливості, фрустрації, сприяє емоційному вигоранню та дезадаптації.

Частина здобувачів освіти перебуває у стані посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або має інші прояви психотравматичного

впливу (страх, гіперзбудження, уникнення діяльності). Це призводить до когнітивного виснаження, зниження здатності до засвоєння матеріалу, погіршення пам'яті, концентрації уваги [21].

Мотивація до навчання в умовах війни зазнає складного впливу з боку екзистенційних, емоційних, соціальних і організаційних чинників. Для подолання цих проблем необхідна цілеспрямована психологічна підтримка старшокласників, впровадження стабілізаційних освітніх практик, розвиток внутрішньої мотивації через формування сенсожиттєвих орієнтирів. Зміна мотивації у воєнний період - це не лише наслідок кризи, а й можливість трансформації освітніх підходів у бік більшої людяності, емоційної чутливості та психологічної стійкості.

Таким чином, мотивація навчальної діяльності постає як складне, багаторівневе та динамічне психічне утворення, що інтегрує в собі як пізнавальні, емоційні, так і вольові компоненти. У підлітковому віці, коли особистість перебуває в активній фазі самовизначення та переоцінки ціннісних орієнтацій, мотиваційна сфера зазнає істотної трансформації: з одного боку, зростає потреба у самостійності, визнанні та рефлексії, а з іншого - знижується значущість зовнішніх стимулів, що раніше були ефективними.

Формування навчальної мотивації в цьому віці є результатом складної взаємодії низки факторів: внутрішніх потреб (пізнавальних, соціальних, екзистенційних), індивідуально-особистісних якостей (самооцінка, цілеспрямованість, емоційна стабільність), соціального контексту (атмосфера в сім'ї, вплив однолітків, авторитет педагогічного працівника), а також особливостей організації освітнього процесу (зміст навчання, методи, підходи, формат подачі матеріалу).

Важливо підкреслити, що ефективна психологічна робота зі старшокласниками повинна здійснюватися не ізольовано, а системно, з

урахуванням цілісного підходу до особистості здобувача освіти. Це передбачає інтеграцію класичних мотиваційних теорій (Маслоу, Герцберг, Бандура, Декі та Раян) із сучасними емпіричними дослідженнями, адаптованими до умов сьогодення - зокрема, таких як воєнний стан, інформаційна перенасиченість, дистанційне навчання.

Особливої актуальності набуває завдання формування внутрішньої мотивації як стійкого і глибинного особистісного утворення, що забезпечує не лише академічний успіх, а й психічне здоров'я, життєву цілеспрямованість і суб'єктність здобувача освіти. Для цього важливо створювати сприятливе освітнє середовище, яке стимулює рефлексію, емоційне включення, підтримку ініціативи, співпрацю і взаємоповагу.

Отже, розуміння мотивації навчальної діяльності старшокласника потребує комплексного аналізу з урахуванням психологічних, соціальних і педагогічних факторів. Практична реалізація цих знань у діяльності шкільного психолога, педагогічних працівників і батьків є ключовим чинником успішного супроводу особистісного та інтелектуального розвитку сучасного старшокласника.

1.2 Поняття та структура мотиваційної готовності старшокласників до навчання

Мотиваційна готовність до навчання є багатокomпонентним психологічним станом особистості, що формується під впливом внутрішніх і зовнішніх детермінант і забезпечує оптимальні умови для ефективного включення у навчальну діяльність. Вона відображає не лише наявність інтересу до знань або бажання вчитися, а й готовність мобілізувати особистісні ресурси - інтелектуальні, емоційні, вольові - для досягнення навчальних цілей. Мотиваційна готовність

проявляється в здатності здобувача освіти розуміти значущість навчального процесу, приймати навчальні завдання як особистісно важливі, а також демонструвати відповідальність, наполегливість і самодисципліну у виконанні поставлених завдань.

Вона виступає як інтегральне психічне утворення, яке включає в себе не ізольовані риси, а цілісну структуру, що охоплює пізнавальні установки, емоційні реакції, вольові якості, настанови та поведінкові прояви. Збалансована мотиваційна готовність дозволяє здобувачу освіти не лише ефективно починати і підтримувати навчальну активність, а й адаптуватися до змінних навчальних ситуацій, зберігати інтерес у складних умовах, здійснювати рефлексію власного навчання. Таким чином, вона є не лише умовою включення у процес засвоєння знань, а й одним з найважливіших показників загальної психологічної зрілості особистості старшокласника [7; 16].

У контексті наукового розуміння, Л. І. Божович зазначає, що готовність до навчання не обмежується наявністю поверхневого бажання або інтересу до навчального предмета. За її словами, це - «особлива форма організації особистості», яка дозволяє узгоджено функціонувати всім психічним структурам людини (мотиваційній, пізнавальній, емоційній, регулятивній) у процесі реалізації навчальної діяльності [2]. Така організація включає не лише внутрішні переконання здобувача освіти, а й здатність приймати на себе відповідальність за процес і результати навчання, самостійно ставити цілі, прогнозувати результат і вносити корективи в свою поведінку.

Мотиваційна готовність є фундаментом освітнього самовизначення старшокласника, оскільки саме на її основі формуються внутрішньо вмотивовані навчальні дії, прагнення до розвитку, розуміння зв'язку між освітою і майбутнім. Вона об'єднує в собі не лише інтелектуальну спроможність до навчання, а й емоційно-вольовий ресурс для подолання труднощів, подальшого професійного

орієнтування та самореалізації в соціокультурному контексті. У цьому аспекті мотиваційна готовність є не тільки результатом виховання, а й комплексного підходу з боку педагогів, психологів та батьків.

В структурі мотиваційної готовності дослідники (Т. І. Ілляшенко, А. К. Маркова, В. О. Моляко, Н. В. Самоукіна) виділяють три провідні компоненти: когнітивний, емоційно - вольовий та поведінковий [10; 13; 22].

1. Когнітивний компонент включає усвідомлення мети навчання, значення знань у житті людини, розуміння власних освітніх цілей, а також пізнавальні інтереси. Саме цей компонент забезпечує раціональну основу мотиваційної готовності, формує основу для внутрішньої саморегуляції.

2. Емоційно-вольовий компонент передбачає наявність емоційного залучення в навчання, переживання задоволення від пізнавальної діяльності, а також вольову готовність долати труднощі, підтримувати зосередженість та наполегливість. Як зазначає В. О. Моляко, вольова регуляція є «мотиваційною опорою» у ситуаціях фрустрації, стресу або невдач [14].

3. Поведінковий компонент включає реальні дії, спрямовані на досягнення навчальних цілей: планування навчальної діяльності, виконання завдань, самоорганізація. Саме поведінковий рівень виступає зовнішнім проявом мотиваційної готовності, її предметною реалізацією.

Взаємозв'язок і взаємозалежність цих компонентів формує цілісну модель мотиваційної включеності учня у навчальний процес, яка є показником його адаптації до освітнього середовища та здатності до самореалізації.

Мотиваційна готовність поділяється на види (за джерелом спонукання) та рівні (за силою і стабільністю вияву)

Види мотиваційної готовності:

- внутрішня мотиваційна готовність ґрунтується на пізнавальному інтересі, задоволенні від процесу навчання, прагненні до саморозвитку. Вона вважається більш ефективною і стійкою у порівнянні із зовнішньою [9; 12];
- зовнішня мотиваційна готовність базується на очікуванні винагороди або уникненні покарання (оцінка, схвалення, контроль). Така мотивація може бути ефективною у короткостроковій перспективі, але часто супроводжується нестійкістю та залежністю від зовнішніх стимулів [15].

Рівні мотиваційної готовності:

- стійка готовність - характеризується тривалим збереженням високого рівня зацікавленості, сформованими навчальними звичками, самостійністю;
- ситуативна готовність - виникає лише в окремих обставинах (наприклад, при наявності зовнішнього контролю), має епізодичний характер.

Ці рівні мають не лише практичне значення для діагностики мотивації, а й відіграють роль у проєктуванні індивідуальних траєкторій супроводу здобувачів освіти.

Одним з ключових чинників формування мотиваційної готовності є самооцінка, яка визначає ставлення здобувача освіти до себе як до суб'єкта навчання. За даними досліджень А. М. Прихожан, самооцінка впливає на рівень академічної тривожності, стратегії подолання труднощів та ефективність мотиваційної регуляції [18]. Висока самооцінка корелює з домінуванням внутрішніх мотивів, тоді як низька - часто зумовлює залежність від зовнішніх оцінок та страх невдачі.

Не менш важливу роль відіграють ціннісні орієнтації, які формують внутрішню систему координат особистості. Ціннісне

ставлення до знань, освіти, саморозвитку визначає, наскільки навчання стає пріоритетним і сенсотворчим процесом для здобувача освіти [5; 11]. За наявності узгоджених цілей, чіткої життєвої перспективи, здобувач освіти здатний до більш глибокої включеності в навчальну діяльність.

Мотиваційна готовність до навчання виступає як складний і багатовимірний психологічний конструкт, що інтегрує в собі не лише стійкі особистісні якості, але й ситуативно зумовлені реакції на освітнє середовище. Вона формується в результаті взаємодії внутрішніх детермінант - таких як пізнавальні потреби, інтереси, самооцінка, емоційна стабільність, прагнення до самореалізації - і зовнішніх чинників, серед яких вирішальну роль відіграють характер навчального середовища, стиль педагогічної взаємодії, соціальний клімат у класі, підтримка з боку батьків і однолітків.

Структурна модель мотиваційної готовності охоплює когнітивний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти, кожен із яких є критично важливим для становлення позитивного ставлення до навчання. Когнітивний компонент формує усвідомлення навчальних цілей та особисту значущість освіти; емоційно-вольовий забезпечує стійкість до фрустрацій, емоційне включення та вольову регуляцію; поведінковий - відображає реальні дії та зусилля здобувача освіти в досягненні навчальних результатів. Їх узгоджене функціонування є підґрунтям успішної навчальної діяльності, відповідальної поведінки та автономного мислення.

Особливої уваги заслуговує зв'язок мотиваційної готовності із самооцінкою та системою ціннісних орієнтацій старшокласника. Високий рівень адекватної самооцінки корелює з внутрішньою навчальною мотивацією, а сформовані освітні цінності виступають її стійкими регуляторами. В контексті сучасної школи, що дедалі частіше функціонує в умовах викликів цифрового середовища,

соціального тиску та глобальної нестабільності, саме внутрішня мотивація, як глибинний психологічний механізм, виявляється найбільш надійною основою для навчального самоздійснення і професійного самовизначення підлітка.

Врахування видів (внутрішня/зовнішня) та рівнів (стійка-ситуативна) мотиваційної готовності дозволяє не лише проводити її якісну діагностику, але й планувати цілеспрямовану індивідуальну та групову психологічну підтримку, орієнтовану на розвиток саморефлексії, саморегуляції, позитивного емоційного досвіду навчання. Саме ці елементи є запорукою формування в здобувача освіти здатності до автономного та відповідального вибору освітньої траєкторії, що відповідає його внутрішнім ресурсам і життєвим цілям.

Таким чином, мотиваційна готовність до навчання - це не лише передумова освітньої успішності, а й ключовий ресурс особистісного зростання, який потребує цілісного підходу до формування, розвитку і підтримки в умовах сучасного ЗЗСО.

1.3 Психолого - педагогічні чинники формування мотиваційної готовності старшокласників до навчання

Формування мотиваційної готовності старшокласників до навчальної діяльності є результатом складної взаємодії різноманітних соціальних і психологічних чинників. Одними з провідних серед них є вплив родинного середовища, шкільного клімату та загального соціального контексту розвитку особистості.

Родина - первинне середовище соціалізації, де закладаються базові установки щодо цінності освіти, ставлення до праці, відповідальності, самореалізації. Дослідження І. Д. Бежа, Л. І. Божович та Т. І. Ілляшенко показують, що позитивна емоційна

атмосфера у родині, наявність підтримки, послідовна система виховання сприяють формуванню в здобувачів освіти високої мотиваційної готовності до навчання [2; 5; 11]. Навпаки, у родинях з високим рівнем конфліктності, байдужістю або гіперопікою частіше спостерігаються зниження пізнавальної активності, ситуативність мотивації, схильність до уникнення навчальних обов'язків.

Не менш значущу роль відіграє освітнє середовище ЗЗСО. Атмосфера довіри, поваги до особистості здобувача освіти, емоційно сприятливий клімат у класі та конструктивна взаємодія з педагогічним працівником є факторами, які підсилюють внутрішню мотивацію до навчання. За висновками О. Я. Савченко та С. Д. Максименка, мотиваційна сфера підлітків найбільш інтенсивно розвивається у таких умовах, де навчання наповнене особистісним змістом, де здобувач освіти відчуває свою значущість та успішність [6; 14].

В загальному соціальному контексті на мотиваційну сферу впливають цінності, домінуючі в суспільстві, моделі успіху, які популяризуються через медіа та соціальні мережі. У цьому сенсі сучасні старшокласники часто орієнтуються на швидкий успіх, без зусиль, що знижує привабливість освіти як процесу тривалого та наполегливого пізнання [4].

Формування мотиваційної готовності ускладнюється наявністю психологічних бар'єрів, які можуть мати як ситуаційний, так і стабільний характер. Серед найпоширеніших негативних чинників виділяють апатію, тривожність та емоційну депривацію.

Апатія у старшокласників зазвичай проявляється у формі втрати інтересу до навчання, байдужості до результатів, мінімального включення в освітній процес. Вона часто виникає як наслідок емоційного виснаження, перевантаження, відсутності сенсу в діяльності або відсутності позитивного підкріплення з боку значущих дорослих [17]. Під впливом апатії формується пасивна навчальна

позиція, яка блокує розвиток мотивації навіть при наявності сприятливих зовнішніх умов.

Підвищена тривожність також є одним з найсерйозніших бар'єрів. За даними досліджень Н. В. Чепелевої, тривожні здобувачі освіти часто занижують свої можливості, уникають відповідальності, побоюються оцінювання, що призводить до уникнення навчальної активності або до формування зовнішньої мотивації, що базується на страху [15].

Емоційна депривація - брак позитивного зворотного зв'язку, відсутність визнання з боку дорослих або однолітків - часто спричиняє зниження самооцінки та втрату впевненості, що критично важливо в період професійного самовизначення. Такі здобувачі освіти демонструють низький рівень навчальної мотивації, зниження когнітивної активності, втрату сенсу навчальної діяльності.

Подолання цих бар'єрів потребує комплексного психолого-педагогічного супроводу, індивідуального підходу, а також розвитку емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та рефлексії.

В сучасному освітньому процесі значну роль у формуванні мотиваційної готовності відіграють інноваційні педагогічні підходи, які відповідають психологічним потребам підлітка у самостійності, визнанні, залученості.

Інтерактивне навчання передбачає активну участь здобувача освіти у пізнавальній діяльності, діалогічну взаємодію, застосування кейсів, дискусій, проєктної роботи. Цей підхід сприяє формуванню пізнавального інтересу, розвитку критичного мислення та рефлексії, що є важливими складовими внутрішньої мотивації [9].

Коучинг в освіті орієнтований на розкриття внутрішнього потенціалу здобувача освіти, розвиток самостійності, формування довгострокових цілей та відповідальності за власні результати. Педагог - коуч не навчає, а супроводжує здобувача освіти в процесі

пошуку рішень, стимулюючи мотивацію через усвідомлення індивідуального сенсу навчання [18].

Тьюторство забезпечує індивідуальний супровід освітньої траєкторії, допомагає старшокласнику орієнтуватися в освітньому просторі, формувати навчальні цілі та стратегії їх досягнення. Тьютор діє як посередник між здобувачем освіти і знанням, активуючи особистісний зміст освіти, що сприяє зростанню внутрішньої мотивації.

Такі підходи створюють суб'єктну позицію здобувача освіти, що є критично важливою умовою для формування глибокої мотиваційної готовності.

Таким чином, формування мотиваційної готовності старшокласників є складним, динамічним процесом, який розгортається на перетині індивідуальних особистісних особливостей здобувача освіти та впливів багатфакторного соціального середовища. Це не одномоментний акт, а поступовий розвиток внутрішньої здатності до цілеспрямованого і змістовного включення в навчальну діяльність, що потребує системної підтримки з боку ЗЗСО, родини та ширшого соціокультурного контексту.

В процесі формування мотиваційної готовності ключову роль відіграють родинні стосунки, які забезпечують первинне емоційне підґрунтя для позитивного ставлення до навчання. Емоційна підтримка, заохочення до саморозвитку, конструктивна педагогіка в родині створюють психологічну основу для виникнення внутрішньої мотивації, орієнтованої на самореалізацію, а не на зовнішнє схвалення чи покарання.

Шкільне середовище, зокрема мікроклімат класного колективу, стиль взаємодії з педагогічними працівниками, атмосфера прийняття й підтримки, відіграє не менш важливу роль. Досвід взаємодії з педагогічним працівником як партнером, а не контролером, сприяє

формуванню в здобувачів освіти суб'єктної позиції у навчальному процесі, що є невід'ємним елементом мотиваційної готовності.

Суттєвими є й психологічні бар'єри, що виникають на шляху до навчання: апатія, тривожність, депривація, низька самооцінка, відсутність віри у власні сили. Вони не лише знижують загальний рівень мотивації, але й спотворюють сприйняття навчання як значущої діяльності. Тому надзвичайно важливо своєчасно виявляти й долати ці бар'єри, використовуючи методи психологічного супроводу, корекційні та психопрофілактичні заходи.

Застосування сучасних педагогічних підходів - таких як інтерактивне навчання, освітній коучинг, тьюторський супровід - дає змогу не лише зробити навчання більш привабливим для здобувачів освіти, але й активізувати їхню мотивацію шляхом персоналізації освітнього процесу. Ці підходи орієнтовані на виявлення сильних сторін здобувача освіти, надання йому свободи вибору, розвиток рефлексії та відповідальності за власні результати. Завдяки цьому навчальна діяльність перестає бути зовнішньо нав'язаним процесом і перетворюється на свідомий і значущий акт особистісного зростання.

Отже, мотиваційна готовність до навчання в старшому шкільному віці формується не автоматично, а є результатом цілеспрямованої, науково обґрунтованої педагогічної й психологічної діяльності, в основі якої - повага до здобувача освіти як до суб'єкта освіти, визнання його індивідуальних потреб, ресурсів і можливостей. Саме такий підхід дозволяє забезпечити сталий розвиток внутрішньої мотивації, що виступає основою не лише освітньої успішності, а й життєвої компетентності та готовності до викликів сучасного світу.

Висновки до розділу 1

Мотивація до навчання є центральним психологічним механізмом, що забезпечує ініціацію, підтримку та регуляцію навчальної діяльності. Вона виступає не лише пусковим фактором, але й критерієм якості та ефективності освітнього процесу. Мотивація охоплює пізнавальні, емоційні та вольові компоненти й забезпечує глибоке включення особистості в навчальну діяльність. У старшому шкільному віці вона стає особливо важливою, адже пов'язана з процесами самосвідомості, професійного вибору та життєвого самовизначення.

У контексті навчальної діяльності мотиваційна готовність розглядається як інтегральне психічне утворення, що включає когнітивний (усвідомлення цілей, навчальні наміри), емоційно-вольовий (емоційна включеність, вольові зусилля) та поведінковий (реалізація намірів у практичній діяльності) компоненти. Вона відображає не просто наявність мотиву, а здатність здобувача освіти до систематичної навчальної активності, усвідомленої участі у пізнавальному процесі, адаптації до вимог освітнього середовища.

Мотиваційна готовність має рівні (стійка / ситуативна) та види (внутрішня / зовнішня), які необхідно враховувати при організації психолого-педагогічної підтримки учнів. Сійка, внутрішня мотивація є запорукою самостійності, відповідальності та високого рівня особистісної залученості до навчального процесу, тоді як ситуативна й зовнішня є більш залежними від обставин і потребують постійного підкріплення.

Формування мотиваційної готовності є результатом складної взаємодії внутрішніх особистісних факторів (потреби, інтереси, самооцінка, ціннісні орієнтації) та зовнішніх соціальних чинників (родина, школа, соціокультурне середовище). Самооцінка

старшокласника, рівень усвідомлення ним значущості навчання для майбутнього, емоційний досвід успіху або невдачі є ключовими змінними, що впливають на рівень мотиваційної готовності.

Особливу роль у формуванні навчальної мотивації відіграють психолого-педагогічні чинники: стиль виховання у родині, емоційний клімат класу, рівень педагогічної підтримки, наявність позитивного навчального досвіду. ЗЗСО, як середовище формування соціально значущих установок, може як стимулювати, так і гальмувати мотиваційний розвиток, залежно від домінуючих моделей взаємодії між здобувачем освіти і педагогічним працівником.

Психологічні бар'єри, зокрема апатія, тривожність, емоційна депривація, знижують рівень мотиваційної активності, викликають фрустрацію та призводять до уникнення навчальної діяльності. Подолання таких бар'єрів вимагає своєчасного діагностування й цілеспрямованої корекційної роботи.

В сучасній освітній парадигмі важливу роль відіграє впровадження інноваційних педагогічних технологій, таких як інтерактивне навчання, освітній коучинг, тьюторський супровід. Ці підходи сприяють розвитку самостійності, критичного мислення, підвищують суб'єктність здобувача освіти та його відповідальність за власну освітню траєкторію. Вони орієнтовані на внутрішні ресурси дитини, активують її пізнавальну ініціативу та допомагають відновити інтерес до навчання.

Цифрове середовище, попри свої переваги, формує нові загрози для збереження навчальної мотивації. Надмірне інформаційне перенасичення, кліпове мислення, залежність від швидкого зворотного зв'язку у соціальних мережах трансформують мотиваційні орієнтири сучасного здобувача освіти, знижуючи стійкість до навчальних зусиль і глибоку пізнавальну мотивацію.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що мотиваційна готовність до навчання є комплексним феноменом, що вимагає системного підходу до вивчення й формування. Для ефективного розвитку мотивації необхідна інтеграція зусиль родини, ЗЗСО, психологічної служби та самої особистості здобувача освіти. Подальше емпіричне дослідження дозволить конкретизувати рівень мотиваційної готовності в умовах реального освітнього середовища та розробити практичні шляхи її оптимізації.

РОЗДІЛ 2.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1 Програма емпіричного дослідження мотиваційної готовності старшокласників до навчання

Метою емпіричного етапу даного дослідження є комплексне вивчення рівня мотиваційної готовності старшокласників до навчальної діяльності, з акцентом на виявлення домінуючих мотивів, типів мотиваційного налаштування (внутрішня чи зовнішня мотивація), рівнів усвідомлення навчальної мети, а також емоційного супроводу освітнього процесу. Особлива увага приділяється взаємозв'язку між рівнем навчальної мотивації, шкільною тривожністю та компонентами досягальної поведінки, які виступають не лише психологічними змінними, а й важливими предикторами освітнього успіху або ризику його порушення.

Аналіз мотиваційного стану здобувачів освіти дозволяє не лише виміряти поточний рівень сформованості відповідних мотиваційних показників, але й побачити структуру і динаміку мотиваційних змін у

контексті впливу психоемоційного клімату, особистісних установок та міжособистісних стосунків у шкільному середовищі. Вивчення зазначених параметрів дає змогу виявити приховані бар'єри, що знижують навчальну активність, а також визначити стимулюючі фактори, які сприяють підвищенню мотиваційної готовності здобувачів освіти у навчальний процес.

Крім фіксації кількісних показників, дослідження передбачає якісний аналіз суб'єктивного ставлення здобувачів освіти до навчання, їхнього уявлення про сенс освіти, очікування від шкільного життя, ступінь задоволеності взаємодією з педагогічними працівниками. Саме така багатоаспектна оцінка дозволяє побачити навчальну мотивацію не як ізольований фактор, а як системне утворення, що залежить від цілого комплексу соціально-психологічних впливів.

Окрім діагностичної функції, дослідження має прикладне спрямування: його результати слугують науковим підґрунтям для створення корекційно-розвивальної програми, орієнтованої на формування й підтримку внутрішньої навчальної мотивації здобувачів освіти старших класів. Така програма передбачатиме не лише активізацію пізнавального інтересу, але й психопрофілактику станів апатії, навчальної тривожності, емоційної депривації та мотиваційного вигорання в умовах шкільного середовища.

В цьому контексті дослідження спрямоване на виявлення тих психологічних механізмів, які або сприяють, або гальмують формування мотиваційної готовності, зокрема: вплив самооцінки, стиль педагогічної взаємодії, емоційна підтримка з боку значущих дорослих, міжособистісна атмосфера в класному колективі тощо. Це дозволяє розробити ефективні психолого-педагогічні рекомендації для педагогічних працівників, шкільних психологів, батьків, а також сприяти розвитку адаптивних освітніх стратегій в умовах

нестабільного соціального контексту, зокрема - під час війни чи кризових змін у суспільстві.

Таким чином, емпіричний блок роботи не лише описує актуальний стан навчальної мотивації, але й здійснює перехід до практичного етапу - розробки, впровадження та оцінки ефективності психологічної програми, яка спрямована на зміцнення навчальної мотивації як ключового чинника особистісного й академічного зростання старшокласників.

Дослідження було проведене на базі Ставищенського ліцею №1 Ставищенської селищної ради Білоцерківського району Київської області. Вибірка є типовою та включає 20 здобувачів освіти 10-11 класів, що відповідає віковій категорії старшокласників (16-17 років). До вибірки увійшли респонденти обох статей, з різним рівнем успішності та соціально-психологічним фоном.

Підбір учасників дослідження здійснювався за принципами:

- добровільної участі;
- анонімності відповідей;
- представлення типового навчального колективу без спеціального розподілу за особливими ознаками;
- соціально-психологічної гетерогенності вибірки (різний рівень успішності, відмінності в сімейному статусі тощо).

У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити рівень мотиваційної готовності, виявити чинники, що впливають на мотиваційні процеси, а також співвіднести їх із рівнем тривожності та прагненням досягнень:

1. Методика діагностики навчальної мотивації (опитувальник Замфіра у модифікації А. Реана) - дозволяє визначити провідний тип навчальної мотивації (внутрішня/зовнішня), виявити домінантні мотиви навчальної діяльності (соціальні, пізнавальні, уникнення

невдач тощо). Це одна з найпоширеніших і валідизованих методик у вітчизняній практиці мотиваційного аналізу [Замфір, Реан, 1993].

2. Методика діагностики мотивації досягнення (за методикою Т. Елерса) - використовується для виявлення індивідуальних установок здобувача освіти щодо прагнення до успіху або уникнення невдач. Ця методика дає змогу оцінити рівень цілеспрямованості, відповідальності, здатності до подолання труднощів.

3. Тест шкільної тривожності Філліпса - діагностичний інструмент, який дозволяє визначити як загальний рівень тривожності, так і її джерела (страх невдачі, страх перед педагогічним працівником, соціальна тривожність тощо). Тривожність є одним з найважливіших бар'єрів до формування навчальної мотивації, тому її оцінка є обов'язковим компонентом комплексного аналізу.

3. Анкета для учнів «Моя мотивація до навчання» відповіді якої дозволяли фіксувати суб'єктивне ставлення до навчання, самооцінку власної мотивації, очікування, проблеми та джерела задоволення/напруги в навчальному процесі.

4. Для статистичної обробки результатів використовувалися методи описової статистики (середнє значення, відсоткове представлення результатів), а також кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між мотиваційними показниками та рівнем тривожності.

Проведення емпіричного дослідження відповідало етичним стандартам сучасної психології, а саме:

- усі учасники брали участь на добровільній основі, без жодного тиску з боку адміністрації чи педагогічних працівників;
- дослідження супроводжувалося усною інформованою згодою учасників, які попередньо були ознайомлені з метою та умовами участі;

- було забезпечено анонімність результатів, що дозволяло уникнути будь - яких психологічних ризиків;
- результати дослідження не використовувалися для оцінювання успішності або характеристики здобувача освіти, а лише з науковою метою;
- дотримано принципу конфіденційності, відповідно до чинного законодавства України у сфері захисту персональних даних та положень академічної доброчесності.

Також у роботі враховано вимоги щодо академічної етики, недопущення фальсифікації результатів, фабрикації даних чи маніпуляцій із первинною інформацією.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження було організоване у відповідності до сучасних науково-методичних, психологічних та етичних стандартів, які регламентують процедуру збору, обробки та інтерпретації психодіагностичних даних у закладах загальної середньої освіти. Враховано як вікові особливості старшокласників, так і соціально - психологічний контекст їхнього розвитку, що забезпечило релевантність вибірки та адекватність отриманих результатів.

Застосований інструментарій дозволив комплексно охопити основні складові мотиваційної сфери старшокласників: провідні типи мотивів (внутрішні чи зовнішні), рівень сформованості пізнавальної активності, наявність або відсутність навчального інтересу, а також елементи навчальної тривожності, що суттєво впливають на якість та інтенсивність включення здобувачів освіти в навчальний процес. Крім того, методики дали змогу виявити такі емоційно-поведінкові бар'єри, як страх перед оцінюванням, уникнення навчальних зусиль, підвищена чутливість до критики, що ускладнюють процес формування стійкої навчальної мотивації.

Особливо важливо, що дослідження було реалізоване в освітньому середовищі - Ставищенському ліцеї №1, що дозволяє не лише формалізувати отримані результати, але й зробити їх практично значущими для подальшої психолого-педагогічної роботи в аналогічних освітніх закладах. Зібраний емпіричний матеріал характеризується надійністю, валідністю та високим ступенем інформативності, оскільки враховував не лише статистичні показники, а й якісні дані щодо особистісного ставлення здобувачів освіти до навчання.

Результати даного етапу дослідження стали ґрунтом для постановки нових наукових запитань, зокрема щодо глибших механізмів взаємозв'язку між мотиваційною активністю та рівнем емоційного благополуччя здобувачів освіти, ролі родинного фону у моделюванні мотиваційних орієнтацій, а також ефективності існуючих педагогічних стратегій у формуванні внутрішньої навчальної мотивації.

Крім того, отримані дані можуть бути використані для розробки адресних психопрофілактичних і корекційно-розвивальних програм, що дозволить практикам освітнього процесу - психологам, педагогічним працівникам, класним керівникам - формувати більш цілісну й адаптивну систему підтримки мотивації, що відповідає не лише нормативним очікуванням, але й потребам сучасного старшокласника як особистості, що активно самовизначається в умовах складного й нестабільного соціального простору.

Таким чином, емпіричний етап дослідження не лише забезпечив наукову основу для наступного етапу реалізації корекційної програми, але й став індикатором стану мотиваційної готовності старшокласників в сучасному українському ЗЗСО, дозволяючи зробити обґрунтовані висновки щодо векторів подальшої науково-практичної роботи в межах означеної проблематики.

2.2 Аналіз результатів дослідження мотиваційної готовності старшокласників до навчання

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що загальний рівень мотиваційної готовності до навчальної діяльності серед здобувачів освіти 10-11 класів Ставищенського ліцею №1 варіюється в широкому діапазоні: від високої позитивної залученості до формальної або ситуативної участі в навчальному процесі.

Згідно з результатами опитувальника Замфіра - Реана, більшість респондентів демонструють переважання зовнішньої мотивації (75%), зокрема орієнтацію на оцінки, схвалення з боку педагогічних працівників і батьків, а також прагнення уникнути покарання. Внутрішня мотивація (інтерес до змісту навчання, пізнавальна ініціатива) спостерігається лише у 25% здобувачів освіти, що свідчить про низьку автономність навчальної діяльності в більшості випадків.

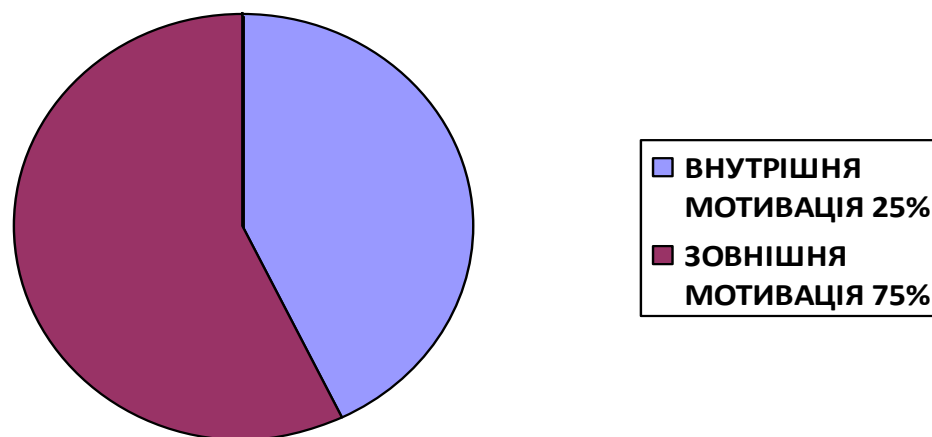


Рис.2.2.1 Показники зовнішньої та внутрішньої мотивації за результатами опитувальника Замфіра- Реана.

При використанні методики діагностики мотивації досягнення (Т. Елерс) з'ясовано, що 60% здобувачів освіти тяжіють до уникнення невдач, а не до досягнення успіху, що супроводжується заниженими навчальними амбіціями, страхом зробити помилку, обмеженням себе лише «безпечними» цілями. Це також корелює з результатами тесту Філліпса, за яким майже половина респондентів має підвищений рівень шкільної тривожності, особливо щодо відповідей біля дошки, очікування оцінки та спілкування з педагогічними працівниками.

Таблиця 2.2.1

**Дані дослідження мотивації успіху старшокласників за методикою
«Мотивація до успіху» Т. Елерса**

Здобувач освіти	Бали	Рівень
1	5	низький
2	23	Дуже високий
3	15	середній
4	11	середній
5	7	низький
6	14	середній
7	18	Помірно високий
8	8	низький
9	9	низький
10	12	середній
11	7	низький
12	14	середній
13	17	середній
14	8	низький

15	12	середній
16	16	середній
17	14	середній
18	8	низький
19	7	низький
20	14	середній

Показники за рівнем мотивації досягнення успіху в старшокласників за групами дослідження:

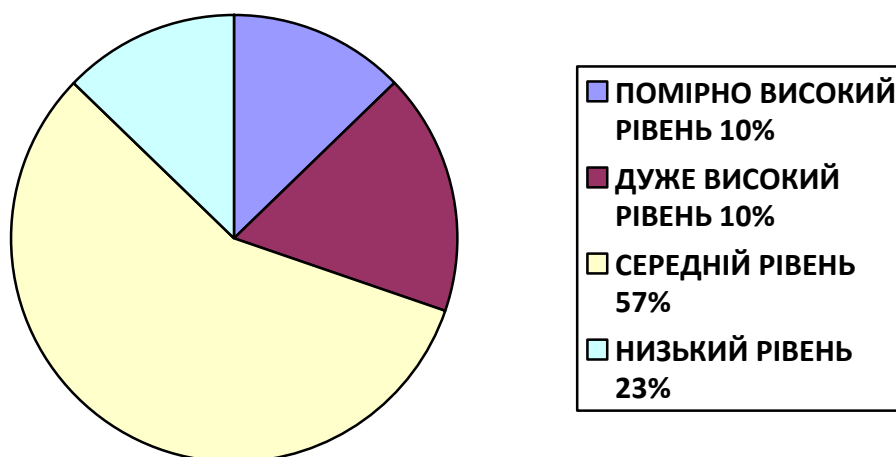


Рис. 2.2.2. Групування даних за рівнем мотивації досягнення успіху (за методикою Т. Елерса)

Таблиця 2.2.2

Типові ситуації, що викликають тривожність в старшокласників (за методикою А. Філіпса)

Показники і рівні	Високий		Середній		Низький	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Загальна тривожність у школі	9	60%	7	30%	4	10%
Переживання соціального стресу	6	42%	7	38%	7	20%
Фрустрація потреби в досягненні успіху	8	55%	7	32%	5	13%
Страх самовираження	7	45%	7	28%	6	27%
Страх ситуації перевірки знань	10	60%	6	30%	4	10%
Страх невідповідності очікуванням оточення	8	55%	6	33%	6	12%
Низька фізіологічна опірність стресові	9	48%	8	30%	3	22%
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	12	70%	5	25%	3	5%

Отже, загальна картина свідчить про домінування зовнішньої, ситуативної мотивації, наявність тривожного емоційного фону, що суттєво знижує ефективність включення старшокласників у навчання.

Дані свідчать, що дівчата загалом демонструють вищий рівень відповідальності у навчанні, стабільнішу пізнавальну мотивацію та більшу чутливість до схвалення. Разом з тим, рівень шкільної

тривожності в них вищий, що підтверджує результати попередніх досліджень про схильність до внутрішньої рефлексії та емоційної залежності від результату. Хлопці частіше виявляють знижену зацікавленість, сприймають навчання формально, з нижчим емоційним залученням, однак більшою автономністю.

Порівняння між здобувачами освіти 10-х і 11-х класів засвідчило зниження рівня навчальної мотивації у випускному класі, що може бути пов'язане з перевтомою, фрустрацією через підготовку до ЗНО, емоційним вигоранням. Більшість одинадцятикласників демонструють орієнтацію на результат (оцінку, сертифікат), а не на сам зміст навчання.

Здобувачі освіти з високим рівнем успішності частіше демонструють внутрішню мотивацію, прагнення досягнень, довгострокові освітні цілі. Із середнім або низьким рівнем успішності - схильні до мотивації уникнення, відчують розчарування в навчанні, мають більш негативне ставлення до ЗЗСО.

Сприятлива родинна атмосфера (емоційна підтримка, зацікавленість батьків у навчанні, довіра) прямо корелює з вищими показниками мотиваційної готовності. Водночас в сім'ях з конфліктною атмосферою або з байдужим ставленням до навчальних досягнень дітей спостерігається низький рівень пізнавальної активності, висока тривожність і пасивне ставлення до навчання.

На основі аналізу отриманих даних можна виділити ряд ключових чинників, які істотно впливають на рівень мотиваційної готовності старшокласників:

1. Тип навчальної мотивації (внутрішня/зовнішня) - визначає глибину та стабільність навчального залучення.
2. Рівень тривожності - високі показники істотно знижують бажання вчитися, викликають уникнення навчальних ситуацій.
3. Підтримка з боку батьків - емоційна, ціннісна, організаційна;

4. Академічна самооцінка - віра здобувача освіти у власні сили або її відсутність визначає настанови на досягнення чи уникнення невдач.
5. Психоемоційний клімат в ЗЗСО - включеність у колектив, стиль взаємодії з педагогічними працівниками, відсутність булінгу.
6. Особистісні орієнтації - життєві цілі, розуміння сенсу навчання, сформованість професійних намірів.

Ці результати свідчать про необхідність адресної підтримки здобувачів освіти, особливо тих, хто перебуває в зоні ризику через високий рівень тривожності, відсутність внутрішньої мотивації та негативний емоційний фон. Водночас емпіричні дані дозволяють сформулювати основу для розробки програми мотиваційного супроводу, яка буде презентована у наступному розділі дослідження.

В ході емпіричного дослідження було виявлено цілий спектр проблемних зон і суперечностей, що властиві мотиваційній сфері старшокласників. Вони проявляються як на рівні змісту та джерел мотивації, так і на рівні її динаміки, стійкості, когнітивного усвідомлення та емоційного супроводу. Ці проблеми є ключовими чинниками, що гальмують формування цілісної мотиваційної готовності до навчання, і мають бути враховані при проектуванні корекційно-психологічної допомоги.

Однією з основних проблем, зафіксованих під час дослідження, є дисбаланс між навчальними очікуваннями старшокласників і реальною ситуацією в ЗЗСО. Більшість здобувачів освіти у 10-11 класах виявляють високий рівень очікувань щодо власного майбутнього - вступу до престижних вузів, реалізації професійного потенціалу, самостійного життя. Проте реальний зміст навчання часто сприймається ними як абстрактний, перевантажений або відірваний від життєвого контексту.

Ця суперечність спричиняє фрустрацію, зниження мотивації, апатію або навіть агресивну реакцію на навчальний процес. Здобувачі освіти не бачать зв'язку між щоденними зусиллями у ЗЗСО та своїм довгостроковим майбутнім, що послаблює їхнє емоційне залучення до навчання. За результатами анкетування, понад 60% респондентів відчують, що «вчать не те, що знадобиться в житті», а 45% заявили про відсутність сенсу у значній частині шкільних предметів.

Ще одним глибоким джерелом мотиваційного дисбалансу є суперечність між внутрішньою та зовнішньою мотивацією, що виявляється у здобувачів освіти в перехідному віці. У багатьох здобувачів освіти присутні внутрішні мотиви до навчання - пізнавальний інтерес, прагнення до самореалізації, орієнтація на майбутнє. Проте ці мотиви часто виявляються затьмареними тиском зовнішніх обставин: вимогами батьків, оцінками, страхом покарання, страхом ЗНО, очікуванням визнання.

Виникає мотиваційна амбівалентність: з одного боку, здобувач освіти хоче вчитися для себе, з іншого - змушений це робити для інших. Такий стан часто призводить до внутрішнього конфлікту, демотивації, втрати ініціативи, коли пізнавальний інтерес поступається рутинному виконанню завдань «аби не сварили».

Крім того, спостерігається явище соціальної конформності, коли здобувач освіти підлаштовується під групові настрої однолітків, які можуть бути орієнтовані не на навчання, а на уникнення зусиль, розваги, протест. У результаті навіть внутрішньо мотивований здобувач освіти може свідомо знижувати свою активність, щоб не вирізнитись у колективі, що ще більше ускладнює формування стійкої навчальної мотивації.

Суттєвим чинником, що знижує рівень мотиваційної готовності, є наявність психоемоційних бар'єрів, які супроводжують навчальну

діяльність старшокласників. Серед них найпоширенішими є:

- підвищений рівень шкільної тривожності;
- страх перед помилкою або осудом;
- синдром самозванця (невіра у власні сили попри об'єктивні досягнення);
- емоційне вигорання, що виникає внаслідок хронічного перевантаження та тиску з боку шкільної системи та родини.

Ці бар'єри формують негативний емоційний фон навколо навчання, що перетворює його на джерело стресу, а не розвитку. Здобувачі освіти з такими проявами часто уникають активної участі в навчальному процесі, відчують постійне перенавантаження, зниження самооцінки, відсутність впевненості у майбутньому.

Крім того, у значної частини респондентів спостерігається неусвідомленість або розмитість навчальних і життєвих цілей. Вони не можуть чітко сформулювати, для чого вони навчаються, що саме є їхнім освітнім пріоритетом, або як навчання вписується в особисту життєву перспективу. Це призводить до втраченого мотиваційного вектора - відсутності внутрішнього «навіщо», що є базовим у мотиваційній сфері згідно з теорією В. Франкла.

Таким чином, аналіз результатів дослідження дозволив виявити глибокі суперечності в мотиваційній сфері старшокласників, які зумовлюють нестабільність їхньої навчальної активності. Наявність невідповідності між очікуваннями та реальністю, амбівалентність мотиваційних джерел, психоемоційні бар'єри і відсутність усвідомлених цілей вказують на потребу у системній психологічній підтримці та корекційній роботі.

Ці фактори слід враховувати при створенні мотиваційно-розвивальних програм, спрямованих не лише на активізацію пізнавальної діяльності, але й на відновлення сенсу навчання, емоційне оздоровлення освітнього середовища, а також формування особистісного значення освіти для кожного здобувача освіти. Це

дозволить перетворити зовнішню обумовлену мотивацію на внутрішню, стійку і життєво релевантну.

Висновки до розділу 2

Загальний рівень мотиваційної готовності старшокласників виявився нижчим за очікуваний. Переважаючим є зовнішній тип мотивації, з орієнтацією на оцінювання, уникнення покарань та прагнення до соціального схвалення. Внутрішню пізнавальну мотивацію продемонструвала меншість респондентів, що вказує на низьку глибину особистісної включеності в навчальний процес.

Аналіз мотиваційного профілю здобувачів освіти засвідчив, що значна частина старшокласників діє не з власної ініціативи, а під тиском зовнішніх обставин (контроль, ЗНО, очікування батьків). Такий стан послаблює розвиток автономності, знижує інтерес до змісту навчання та формує мотиваційну залежність.

Рівень мотивації досягнення у значної частини здобувачів освіти свідчить про домінування установок на уникнення невдач: вони бояться зробити помилку, уникають викликів, обмежують себе у цілях. Це блокує розвиток ініціативи, критичного мислення, ризикованих форм навчального дослідження.

Тест шкільної тривожності Філліпса показав підвищені показники емоційного напруження в навчальних ситуаціях: найбільше - у контексті відповідальності, оцінювання, спілкування з педагогічними працівниками. Високий рівень тривожності негативно корелює з мотиваційною активністю, породжуючи уникнення навчальної участі, зниження впевненості у власних силах, погіршення концентрації уваги.

За результатами диференційованого аналізу було виявлено статистично значущі відмінності в мотиваційній готовності: за статтю, віком, успішністю та мікрокіламом у родині. Дівчата демонструють більш високу відповідальність і дисциплінованість, але вищу тривожність; хлопці мають нижчу мотивацію досягнення, але вищу автономність; одинадцятикласники більш орієнтовані на результат (сертифікат, ЗНО), але водночас демонструють ознаки емоційного вигорання; здобувачі освіти з високими балами мають внутрішню мотивацію, а з низькими - демонструють мотиваційний деструктив (апатія, байдужість); сприятлива сімейна атмосфера прямо пов'язана з вищим рівнем навчальної активності, тоді як емоційна відстороненість або конфлікти - з тривожністю та навчальним відчуженням.

Виявлено низку глибоких суперечностей у мотиваційній сфері старшокласників: розрив між навчальними очікуваннями та освітньою реальністю; внутрішньо-особистісний конфлікт між пізнавальним інтересом і зовнішнім контролем; неузгодженість між цільовою орієнтацією здобувачем освіти і шкільною програмою; емоційні бар'єри (тривожність, страх невдачі, апатія) у поєднанні з нечітким баченням власного освітнього майбутнього.

Значна частина старшокласників не може чітко сформулювати свої навчальні або життєві цілі, що свідчить про низький рівень мотиваційного самовизначення. Відсутність усвідомленого «навіщо вчитися» перетворює навчання на пасивний процес, позбавлений суб'єктності та персонального сенсу.

Попри наявні проблеми, у структурі мотивації частини здобувачів освіти виявлені потенційні ресурси: потреба в самореалізації, інтерес до окремих предметів, бажання впливати на своє майбутнє. Це створює підґрунтя для профілактичної та

розвивальної роботи, спрямованої на стимуляцію внутрішньої мотивації та зниження негативного емоційного фону.

Отже, підсумовуючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати, що мотиваційна сфера старшокласників є структурно нестабільною, емоційно вразливою та схильною до зовнішнього регулювання. Ефективна підтримка мотиваційної готовності потребує цілеспрямованого впливу на пізнавальні, емоційні, вольові та поведінкові компоненти мотивації. Ці результати дозволяють перейти до розробки адресної корекційно - розвивальної програми, орієнтованої на збереження та посилення мотиваційного ресурсу в старшокласників.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ

3.1 Програма формування мотиваційної готовності старшокласників до навчання

З огляду на результати емпіричного дослідження, проведеного серед здобувачів освіти 10 -11 класів Ставищенського ліцею №1, було виявлено ряд суттєвих проблем у мотиваційній сфері старшокласників, які перешкоджають формуванню повноцінної навчальної залученості. Насамперед ідеться про недостатній рівень внутрішньої мотивації, що проявляється у зниженому інтересі до змісту навчального матеріалу, відсутності прагнення до саморозвитку, пасивному ставленні до освітньої діяльності. Домінуючими є ситуативні та зовнішні стимули, такі як прагнення уникнути покарання, отримати схвалення з боку батьків чи педагогічних працівників, орієнтація на оцінку, а не на знання як цінність. Така структура мотиваційної готовності є

нестійкою, залежною від зовнішніх обставин, і, як наслідок, не забезпечує довготривалого залучення здобувача освіти до активного навчання.

Окрім цього, дослідження засвідчило наявність значних психоемоційних бар'єрів, серед яких провідними є підвищена тривожність, страх невдачі, занижена самооцінка, емоційна нестабільність. Такі бар'єри ускладнюють когнітивну активність. Не менш важливою проблемою є нечіткість або повна відсутність усвідомлених навчально-життєвих цілей: значна частина респондентів не змогла дати відповідь на запитання щодо того, для чого вони навчаються або які життєві орієнтири є для них пріоритетними. Це свідчить про низький рівень суб'єктності здобувачів освіти, відсутність мотиваційного самовизначення та недостатню інтеграцію навчального досвіду в систему цінностей особистості.

В зв'язку з цим виникла потреба в створенні цілеспрямованої, системної програми психологічного супроводу, орієнтованої на подолання виявлених труднощів і активізацію мотиваційного ресурсу. Програма спрямована не лише на розвиток пізнавального інтересу, а й на формування в здобувачів освіти усвідомленої внутрішньої мотивації як основи сталого освітнього розвитку, зниження рівня емоційного напруження, подолання тривожності та апатії, підтримку позитивної самооцінки, а також розвиток навичок постановки цілей, рефлексії та навчальної саморегуляції. Таким чином, основна мета програми полягає у тому, щоб здійснити м'який психологічний вплив на мотиваційну структуру особистості старшокласника, трансформуючи її в бік автономності, внутрішнього смислового наповнення навчання та впевненості у власному потенціалі.

Цілі програми:

1. Формування усвідомленої навчальної мотивації в старшокласників як особистісно значущої установки.

2. Підвищення рівня пізнавального інтересу через особистісне залучення до освітньої діяльності.
3. Зниження рівня шкільної тривожності, подолання апатії та станів емоційної депривації.
4. Розвиток навичок саморефлексії та самоорганізації.
5. Підвищення рівня внутрішньої мотивації до досягнень в навчанні.
6. Розширення уявлень здобувачів освіти про життєві цілі, майбутню професію, соціальну відповідальність.

Завдання програми

1. Дослідити індивідуальні мотиваційні установки та особистісні орієнтири старшокласників;
2. Надати здобувачам освіти знання про різновиди мотивації, фактори, що впливають на неї, та способи її формування;
3. Навчити здобувачів освіти технікам саморефлексії, управління емоціями, подолання навчального стресу;
4. Сприяти формуванню реалістичних освітніх і життєвих цілей;
5. Активізувати позитивну навчальну поведінку через тренінгову та практичну діяльність;
6. Поглибити зв'язок між навчанням і майбутнім самоздійсненням особистості.

Програма має модульну структуру і включає три основні етапи:

1. Діагностико-аналітичний етап (1 тиждень):
 - проведення вхідного тестування рівня мотивації (методики Замфіра - Реана, мотивації досягнення, тест тривожності);
 - анкетування для визначення навчальних очікувань, уявлень про майбутнє, самооцінки;
 - аналіз результатів і формування мікрогруп за потребами психологічного впливу.

2. Формувальний етап (3- 4 тижні):

Проведення серії психологічних тренінгів:

- 1.«Формування мотивації до навчальної діяльності в старшокласників»
- 2.«Мої цілі - мій вибір»
- 3.«Мотивація до успіху та подолання невдач»
- 4.«Я вчуся - я можу»

3. Міні - лекції та мотиваційні розмови з психологом на теми:

- типи мотивації;
- саморозвиток;
- внутрішні ресурси.

4. Індивідуальні психологічні консультації для здобувачів освіти із виявленими проблемами мотиваційної сфери;

5. Рефлексивні вправи: щоденник мотивації, карта освітньої траєкторії.

3. Узагальнювально-корекційний етап (1 тиждень):

- підсумкове анкетування та опитування;
- виявлення динаміки змін;
- проведення групової дискусії: *«Що я дізнався про себе?»*;
- вручення сертифікатів про участь у програмі як елемент мотиваційного підкріплення.

Формати реалізації програми

1. Тренінги особистісного зростання з інтерактивними вправами, психогімнастикою, іграми на довіру, розвиток самопрезентації та навичок рефлексії.

2. Міні - лекції та бесіди у форматі «живого діалогу», що подаються не як теоретичний матеріал, а як роздуми та відкриті питання до обговорення.

3. Індивідуальні консультації (15-30 хвилин) із здобувачами освіти, які виявили високий рівень тривожності або низьку навчальну самооцінку.

4. Мотиваційні зустрічі - дискусії з видатними особистостями – педагогічними працівниками, випускниками, лідерами думок (онлайн/офлайн), які поділяться особистим досвідом навчання, самореалізації, подолання труднощів.

Окремий акцент у програмі зроблено на модулі натхнення, покликаною викликати в здобувача освіти позитивну емоцію захоплення, рольову ідентифікацію та формування внутрішнього переконання у важливості освіти. Для цього передбачено:

- онлайн або офлайн - зустрічі з успішними випускниками закладу, які розкажуть, як навчання вплинуло на їхню кар'єру;
- знайомство з місцевими активістами, митцями, спортсменами, які зможуть надихнути прикладом досягнення життєвих цілей;
- перегляд та обговорення мотиваційних відео або фрагментів фільмів/інтерв'ю з постатями, що мають яскраву історію навчального становлення.

Такі зустрічі створюють емоційно насичене середовище впливу, що значно підсилює сприйняття інформації, стимулює до рефлексії та мотивує здобувачів освіти до змін.

Очікувані результати реалізації програми:

- підвищення рівня внутрішньої навчальної мотивації;
- зниження шкільної тривожності та деструктивних мотивацій уникнення;
- зростання навчальної активності та ініціативності;
- формування реалістичних і значущих цілей;
- поліпшення загального емоційного фону здобувачів освіти;
- розвиток суб'єктної позиції в освітньому процесі.

3.2 Результати апробації програми формування мотиваційної готовності старшокласників до навчання

Формувальний експеримент проводився на базі Ставищенського ліцею №1 Ставищенської селищної ради Білоцерківського району Київської області протягом чотирьох тижнів. Учасниками експериментальної групи стали 20 здобувачів освіти 10-11 класів, які попередньо пройшли вхідну діагностику мотиваційної сфери та дали згоду на участь у програмі психологічного супроводу.

Програма включала три структуровані етапи: діагностичний, формувальний і контрольний. Основні активності реалізовувалися у форматі:

- групових тренінгів особистісного розвитку (по 2 заняття на тиждень, по 60 хвилин);
- міні - лекцій і мотиваційних бесід (щотижня по 1 заняття індивідуальних консультацій (за запитом, із здобувачами освіти з високим рівнем тривожності або низькою навчальною самооцінкою);- мотиваційних зустрічей
- дискусій з випускниками та авторитетними особистостями (1 зустріч наприкінці програми).

Тематика тренінгів включала роботу з внутрішніми мотивами, постановку особистісно значущих цілей, розвиток саморефлексії, подолання тривожності та зміцнення впевненості у власних можливостях. Здобувачі освіти виконували вправи на усвідомлення освітніх пріоритетів, аналіз бар'єрів, створення карти освітньої мотивації, роботу з позитивною візуалізацією свого професійного майбутнього.

Паралельно педагогічні працівники - предметники були ознайомлені з метою програми й сприяли її реалізації через підтримку

відкритої взаємодії, створення атмосфери партнерства в класі, стимулювання пізнавальної ініціативи.

Після завершення формувального етапу було проведено повторну психодіагностику з використанням тих самих методик, що застосовувалися на початку дослідження:

- опитувальник Замфіра - Реана (типи мотивації);
- методика мотивації досягнення (Т. Елерс);
- тест шкільної тривожності Філліпса;
- анкета самооцінки навчального залучення.

Позитивна динаміка показників виявилася наступною:

- частка здобувачів освіти з домінуванням внутрішньої мотивації зростає з 25% до 55%;

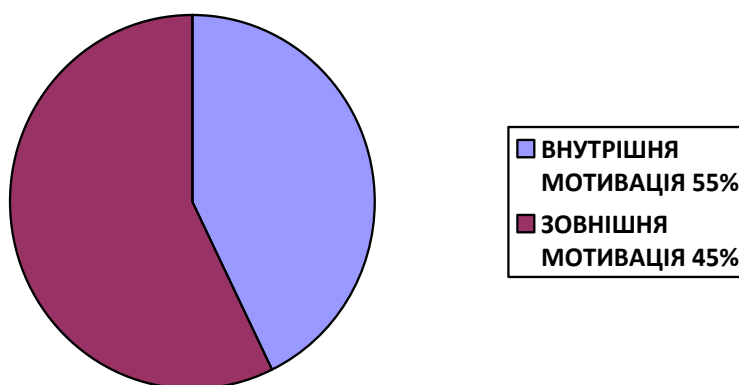


Рис. 3.2.1.

Показники зовнішньої та внутрішньої мотивації за результатами опитувальника Замфіра - Реана після повторної психодіагностики.

- рівень тривожності знизився у 70% учасників (у середньому на 1-2 шкальні бали за тестом Філліпса);

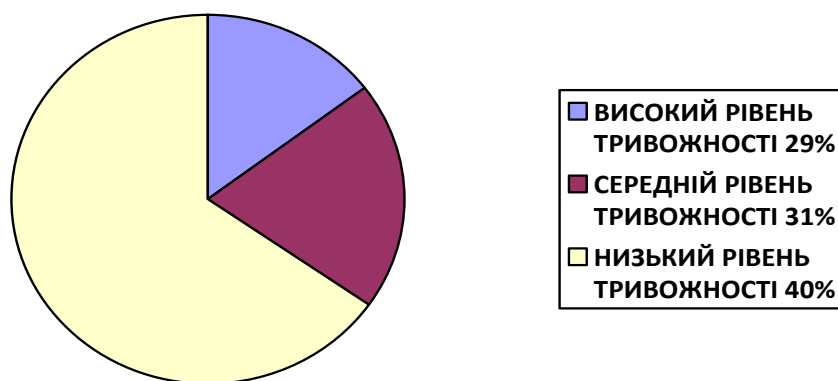


Рис.3.2.2. Показники рівня тривожності за результатом теста Філліпса після повторної психодіагностики

- показники мотивації досягнення (орієнтація на успіх, а не на уникнення невдач) покращилися у всіх респондентів;
- здобувачі освіти почали виразно формулювати навчальні цілі, зазначали зростання інтересу до окремих предметів, активніше брали участь в обговореннях, демонстрували відкритість під час групової роботи.

Таблиця 3.2.1

Показники дослідження мотивації успіху старшокласників за методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса (Після повторної психодіагностики)

Здобувач освіти	Бали	Рівень
1	11	середній
2	23	Дуже високий
3	15	середній
4	18	Помірно високий
5	12	середній
6	14	середній
7	18	Помірно високий
8	12	середній
9	11	середній
10	12	середній
11	12	середній
12	14	середній

13	18	Помірно високий
14	12	середній
15	12	середній
16	16	середній
17	14	середній
18	19	Помірно високий
19	12	середній
20	14	середній

Суб'єктивні відгуки, отримані через анкетування після завершення програми, також підтвердили її ефективність: понад 80% учасників відзначили, що «програма допомогла краще зрозуміти себе», 65% - що «з'явився більший інтерес до навчання», і лише 5% не помітили змін.

Таблиця 3.2.2

Анкета для здобувачів освіти «Моя мотивація до навчання»

В опитуванні брало участь 20 здобувачів освіти

	Запитання	Відповіді здобувачів освіти
1.	Як часто ви відчуваєте інтерес до шкільних предметів? а) Завжди б) Час від часу в) Дуже рідко г) Ніколи	15 5 0 0
2.	Що найбільше мотивує вас до навчання? а) Оцінки б) Інтерес до теми в) Очікування батьків г) Страх покарання	8 10 2 0
3.	Чи маєте ви навчальні цілі на найближчий рік? (Напишіть ваш варіант відповіді)	Готуватися до вступу -20
4.	Що вам найбільше заважає навчатись краще? а) Втома б) Відсутність інтересу в) Непорозуміння з учителями г) Відсутність підтримки вдома	14 4 1 1
5.	Як ви оцінюєте свою мотивацію до навчання за 10-бальною шкалою ?	5 6 4 5

Для порівняльного аналізу було залучено контрольну групу з 18 здобувачів освіти паралельного класу, які не брали участі в програмі, але проходили аналогічну діагностику на початку і наприкінці експерименту. В контрольній групі значущих змін у мотиваційних показниках зафіксовано. Зокрема:

- рівень внутрішньої мотивації залишився майже незмінним (26% до/ 28% після);
- тривожність зросла у частини здобувачів освіти напередодні контрольних робіт і підготовки до іспитів;
- навчальні цілі лишалися нечіткими, сформульованими формально.

Порівняння середніх значень показників в обох групах засвідчило статистично значущу різницю у зростанні внутрішньої мотивації та зниженні тривожності серед учасників формувального експерименту.

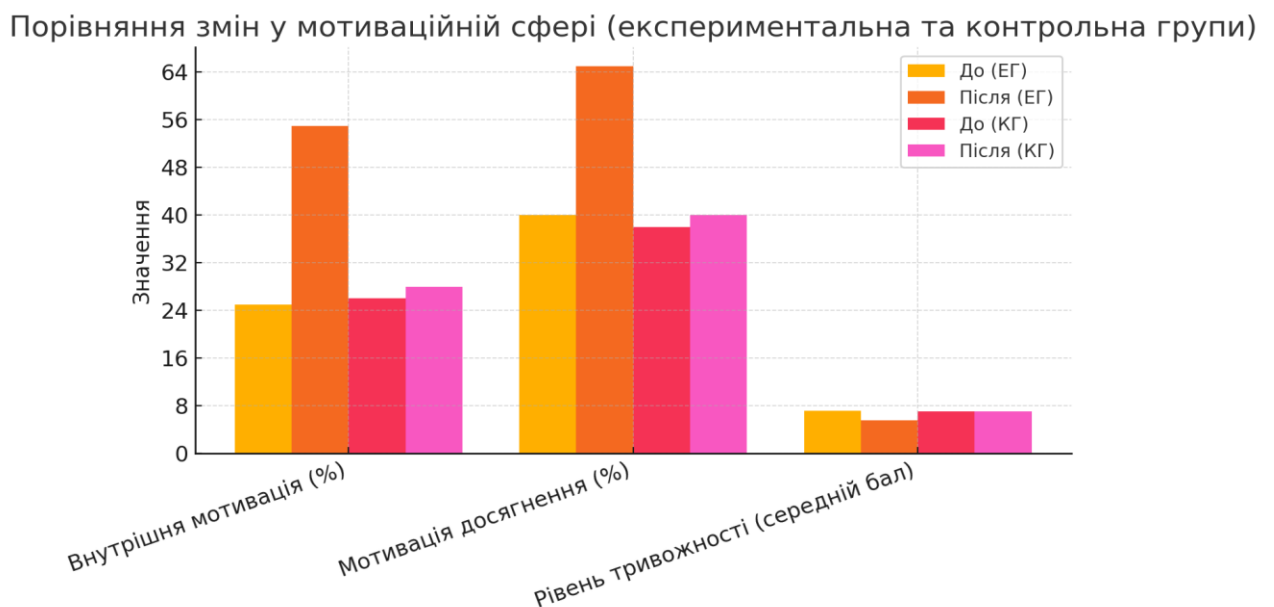


Рис.3.2.3. Порівняння середніх значень показників в обох групах

Таким чином, результати формувального експерименту переконливо підтвердили ефективність розробленої програми

психологічного супроводу, спрямованої на формування та підтримку мотиваційної готовності старшокласників до навчання. Застосування структурованих психологічних впливів у формі тренінгових занять, індивідуальних консультацій, міні - лекцій і мотиваційних зустрічей дозволило досягти істотного покращення показників мотиваційної залученості у більшості здобувачів освіти експериментальної групи. Програма не лише сприяла активізації пізнавального інтересу, а й мала глибокий вплив на внутрішні психологічні механізми, відповідальні за особистісну саморегуляцію, усвідомлення освітніх цілей та готовність до подолання труднощів.

Значне покращення емоційного стану учасників - зниження рівня шкільної тривожності, зменшення страху перед невдачами, зростання впевненості у власних силах - дозволяє говорити про ефект «мотиваційного розвантаження», який є передумовою для формування стійкої внутрішньої мотивації. Важливо, що після проходження програми здобувачі освіти не лише демонстрували кращі результати у діагностиці, але й змінювали власну позицію щодо навчання: у їхніх відповідях з'являлися елементи ціннісного осмислення освіти, бачення зв'язку між навчанням і майбутнім, зростання інтересу до самовизначення.

Програма продемонструвала цілісний вплив на мотиваційну сферу особистості, охопивши когнітивний (через усвідомлення навчальних цілей), емоційно-вольовий (через розвиток упевненості, подолання тривожності) та поведінковий (через активізацію участі в навчальній діяльності) компоненти. Результати дозволяють зробити висновок, що запропонована модель мотиваційного супроводу є не лише ефективною, але й універсальною у своєму практичному застосуванні.

Особливе значення має порівняльний аналіз із контрольною групою, який підтвердив, що позитивна динаміка показників у

експериментальній групі не є випадковим коливанням, а наслідком цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу. У контрольній групі, де така програма не реалізовувалася, рівень мотивації та навчальної активності залишався стабільно низьким або демонстрував незначні зміни, а тривожність у частини здобувачів освіти навіть посилилася. Це свідчить про актуальну потребу в системному психологічному втручанні, особливо в умовах підвищеного емоційного навантаження, що є характерним для старшокласників у період підготовки до завершення шкільного навчання.

Отримані результати дають підстави рекомендувати впровадження даної програми в освітню практику як дієвого інструменту профілактики навчального вигорання, емоційного виснаження та втрати сенсу навчання. Її застосування дозволяє ефективно підтримувати мотиваційний потенціал старшокласників, розширювати їхню здатність до саморефлексії та освітнього самовизначення, а також створювати сприятливе психологічне середовище, яке стимулює навчальну активність і розкриває внутрішній ресурс особистості.

Проведений формувальний експеримент підтвердив ефективність програми психологічного супроводу формування мотиваційної готовності до навчання, що дає підстави для розробки практичних рекомендацій щодо її впровадження в інші заклади загальної середньої освіти. Програма має універсальний характер і може бути адаптована до різних навчальних контекстів - сільських, міських, ліцейних, гімназійних закладів - за умови гнучкого підходу до її реалізації.

Рекомендації для практичних психологів

1. Регулярна діагностика мотиваційної сфери здобувачів освіти старших класів (не рідше ніж раз на рік), з використанням комплексних методик (опитувальник Замфіра - Реана, методика мотивації досягнення, тривожність Філліпса тощо).

2. Проведення циклу мотиваційних тренінгів, спрямованих на формування цілей, розвиток внутрішніх ресурсів, подолання емоційних бар'єрів, формування самооцінки.
3. Індивідуальний психологічний супровід здобувачів освіти з низьким рівнем мотивації або високою тривожністю - через консультації, бесіди, менторську підтримку.
4. Профілактика навчального вигорання та емоційного виснаження через створення ресурсного середовища, в якому здобувач освіти відчувається почутим, прийнятим і здатним впливати на свій розвиток.

Рекомендації для класних керівників

1. Інтеграція елементів програми у виховну діяльність - через години спілкування, тематичні класні години, дискусії про цілі, сенс навчання, самореалізацію.
2. Підтримка мотиваційного клімату у класі - розвиток культури підтримки, уникнення глузувань, формування поваги до успіхів і зусиль кожного.
3. Інформування батьків про індивідуальні освітні потреби та психологічний стан здобувачів освіти, створення умов для тристоронньої взаємодії: здобувач освіти - педагогічний працівник - родина.
4. Залучення здобувачів освіти до самоуправління та ініціатив в класному житті як спосіб формування суб'єктної позиції, що має прямий вплив на мотивацію.

Рекомендації для батьків.

1. Підтримка емоційного комфорту вдома - визнання зусиль дитини, заохочення ініціатив, ненасильницьке ставлення до помилок.

2. Формування позитивного ставлення до освіти як цінності - демонстрація власного прикладу, обговорення важливості знань в житті.
3. Участь у мотиваційних заходах ЗЗСО - тренінгах для батьків, мотиваційних вечорах, зустрічах із випускниками.
4. Спільна постановка цілей разом із дитиною - обговорення майбутніх професійних орієнтирів, шляхів їх досягнення, складання «карти мрій».

Програма психологічного супроводу формування мотивації є гнучкою та модульною, що дозволяє адаптувати її:

- за часом (можна скоротити або розширити тривалість відповідно до можливостей школи);
- за форматом (очна, дистанційна або змішана форма проведення тренінгів і консультацій);
- за тематикою (акценти можуть зміщуватись відповідно до актуальних викликів: ЗНО, професійне самовизначення, криза ідентичності, соціальна тривожність тощо);
- за рівнем психолого-педагогічного супроводу (програма може реалізовуватися як психологом, так і класним керівником чи командою педагогічних працівників).

Також можливе її інтегрування в систему профілактичної роботи ЗЗСО, у плани роботи психолога, соціального педагога, центрів кар'єрного консультування.

Загальна стратегія впровадження

1. Попереднє обговорення на засіданні педагогічної ради.
2. Презентація програми класним керівникам, психологам, адміністрації.
3. Оцінка ресурсів і потреб закладу (матеріальних, кадрових, часових).
4. Пілотне впровадження програми в одному або кількох класах.

5. Моніторинг динаміки змін, зворотний зв'язок від учасників.
6. Оцінка ефективності та масштабування в інші класи чи ЗЗСО.

Успішне впровадження програми психологічного супроводу формування мотиваційної готовності до навчання в ЗЗСО різних типів - міських і сільських, загальноосвітніх і профільних, державних і приватних - є не лише реалістичним завданням сучасної освіти, а й невідкладною педагогічною потребою, зумовленою актуальними викликами, що постають перед здобувачами освіти старшого віку. Психоемоційне виснаження, зростання навчальної тривожності, розмитість життєвих орієнтирів, кризовість соціального середовища - все це формує підвищений ризик мотиваційної дезадаптації, що знижує ефективність освітнього процесу та погіршує якість засвоєння знань.

Запропонована програма є відповіддю на ці виклики, оскільки спрямована не лише на стимулювання навчальної активності, а й на глибоку психологічну підтримку особистості здобувача освіти в період його активного самовизначення. Вона створює умови для формування внутрішньої мотивації, побудови особистісно значущої освітньої траєкторії, зміцнення впевненості у власному потенціалі. Участь у програмі сприяє розширенню уявлень про власні можливості, формуванню позитивної самооцінки, розвитку рефлексивного мислення, що є ключовими компонентами суб'єктності в навчанні.

Впровадження програми в практику загальної середньої освіти дозволить активізувати пізнавальну діяльність старшокласників не лише як відповідь на зовнішні вимоги, а як прояв внутрішньої потреби в самореалізації, розвитку та пізнанні світу. Крім того, програма стимулює розвиток готовності до життєвого і професійного самовизначення, формує здатність до цілепокладання, планування майбутнього, що особливо актуально в умовах високої турбулентності та невизначеності, які характерні для сьогодення.

Не менш важливою перевагою програми є її здатність створювати емоційно безпечне освітнє середовище, яке базується на довірі, прийнятті, підтримці й партнерстві між здобувачами освіти, педагогічними працівниками та батьками. Саме така атмосфера сприяє не лише мотиваційному зростанню, а й збереженню психічного здоров'я, профілактиці тривожних станів, підвищенню стресостійкості здобувачів освіти, що є важливою умовою сталого освітнього розвитку.

Таким чином, інтеграція програми психологічного супроводу мотиваційної готовності до навчання в загальну систему виховної та освітньої роботи ЗЗСО є сучасним, науково обґрунтованим та практично необхідним кроком, що дозволяє гармонізувати процес особистісного, академічного й соціального розвитку старшокласників.

Висновки до розділу 3

Реалізація програми в Ставищенському ліцеї №1 показала високий рівень її практичної доцільності та ефективності. Здобувачі освіти, які брали участь у програмі, продемонстрували істотне підвищення рівня внутрішньої мотивації, зниження тривожності, посилення мотивації досягнення, а також покращення здатності до формулювання освітніх цілей. Їхня навчальна активність стала більш усвідомленою, з'явилися ознаки суб'єктного ставлення до навчального процесу.

Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп підтвердив, що позитивні зрушення у мотиваційній сфері здобувачів освіти були зумовлені саме дією програми, а не випадковими зовнішніми факторами. У контрольній групі подібних

змін не зафіксовано, що ще раз підкреслює необхідність системного впливу на мотиваційний розвиток особистості.

Важливим результатом програми стало також зменшення впливу психоемоційних бар'єрів, таких як тривожність, емоційна депривація, невпевненість у власних силах. Здобувачі освіти стали більш відкритими до взаємодії, активними в навчальній діяльності, позитивніше оцінювали себе та власні перспективи, що безпосередньо позначилось на їх навчальному залученні та емоційному благополуччі.

Запропонована програма має високу адаптивність: вона може бути реалізована в школах різного типу та рівня, за участі шкільного психолога, класного керівника або команди педагогічних працівників. Вона не потребує складного технічного забезпечення й може бути інтегрована в план виховної роботи класу, психопрофілактичну діяльність або програми розвитку емоційного інтелекту та життєвої компетентності здобувачів освіти.

Практична значущість програми полягає в її здатності гармонізувати освітній процес, підвищити рівень академічної залученості, зменшити кількість деструктивних проявів (апатія, уникнення навчальної діяльності, конфліктність), а також сприяти формуванню внутрішнього бачення сенсу освіти. Це особливо важливо в умовах сьогодення, коли система освіти зазнає глибоких трансформацій і відчутного соціального тиску.

Програма може бути рекомендована до впровадження в системі загальної середньої освіти як дієвий інструмент профілактики мотиваційної дезадаптації, підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти та розвитку їх суб'єктності в освітньому процесі. Її застосування відкриває широкі перспективи для формування життєвої компетентності старшокласників, орієнтованої на відповідальний вибір, самореалізацію та соціальну активність.

ВИСНОВКИ

В ході теоретичного аналізу проблеми мотиваційної готовності до навчання було виявлено, що навчальна мотивація є ключовим регулятором освітньої діяльності, який визначає рівень включеності особистості в процес здобуття знань, формування компетентностей і освітнього самовизначення. У структурі мотиваційної готовності вирізняються три основні компоненти: когнітивний (усвідомлення навчальних цілей), емоційно - вольовий (емоційна залученість і здатність долати труднощі), поведінковий (реалізація намірів у навчальних діях). Узагальнено сучасні наукові підходи до проблеми мотивації.

Аналіз літератури засвідчив, що мотиваційна готовність старшокласників формується під впливом багатьох факторів: індивідуально-психологічних (інтереси, ціннісні орієнтації, самооцінка), соціальних (родинне виховання, підтримка однолітків, мікроклімат ЗЗСО) та педагогічних (стиль викладання, освітні технології, оцінювання).

Також було виявлено, що на мотиваційну сферу старшокласників сьогодні активно впливають цифрові технології, військова нестабільність, інформаційне перенасичення, що зумовлює зміщення мотиваційних пріоритетів і підвищення ролі зовнішнього стимулювання. В результаті мотиваційна готовність втрачає стабільність, переходить у ситуативну форму і потребує цілеспрямованої підтримки.

В результаті емпіричного дослідження на базі Ставищенського ліцею №1 було отримано низку статистично та психологічно значущих даних, що дозволяють дати глибоку характеристику мотиваційної готовності старшокласників до навчання.

Переважає частина здобувачів освіти має зовнішню мотивацію, орієнтовану на оцінювання, уникнення покарання, схвалення педагогічних працівників або батьків.

Лише 25% респондентів виявили ознаки внутрішньої навчальної мотивації, пов'язаної з інтересом до знань, пізнанням нового, прагненням до самореалізації.

Мотивація досягнення виявилася здебільшого орієнтованою на уникнення невдач, а не на прагнення до успіху.

Понад 50% здобувачів освіти мали підвищений рівень навчальної тривожності, що негативно впливає на самооцінку та впевненість у власних силах.

В багатьох здобувачів освіти спостерігалось нерозуміння цілей навчання, що знижувало усвідомленість навчальної діяльності.

Формувальний експеримент, в якому було застосовано програму психологічного супроводу, показав значне зростання рівня внутрішньої мотивації, зниження тривожності, активізацію навчальної участі.

Контрольна група, яка не брала участі у програмі, не виявила подібної позитивної динаміки, що підтверджує ефективність запропонованого психолого-педагогічного впливу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1 . Анопрієнко О. В. Постравматичний стресовий розлад у дітей підліткового віку. Збірник тезисів III-я Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання та перспективи розвитку медичної допомоги і соціальних послуг підліткам та молоді на принципах «дружнього підходу» в Україні». Київ, 2016. 91с.
2. Анопрієнко О. В. Стиль батьківської поведінки як детермінанта хронічного стресу у підлітків. III міжнародна науковопрактична конференція «Генеza буття особистості». К: ДП «Інформаційноаналітичне агенство». 2017. 254 с.
3. Алексейчик, Т. Підвищення мотивації навчання за допомогою казки: заняття для старшокласників . Психолог. - 2015. - № 7-8. 107 с.
4. Амброзьяк, О. Умови для навчання - умови для творчості. Формування мотиваційного поля загальноосвітнього закладу Завуч. Шкільний світ. - 2017. - № 12. - 19 - 22 с.
5. Бакицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посіб. Львів : Сполом, 2017. 464 с.
6. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ, 2015. Вип.5. 19. с .
7. Бех І. Д. Шкільна мотивація: психологічні аспекти.- Київ : Освіта, 2020. 268 с.

8. Бурменська І. О. Мотивація навчальної діяльності старшокласників. - Харків: ХНУ, 2018. 254 с.
9. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків : реалії та перспективи : монографія. Вінниця, ТОВ Нілан-ЛТД, 2016. 340 с.
10. Буценко О. В. Порівняльний аналіз історії емпіричних соціальних Досліджень у Західній Європі та США. *Соціологічні науки*. № 8. 2017 Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. 55-57с.
11. Божович Л. І. Проблеми формування мотивації до навчання у старшокласників. *Психологія розвитку*. - Київ: Педагогіка, 2019. - №3. - 56-72 с.
12. Бровченко, А. К. Мотивація до особистісного зростання і саморозвитку в психологічній освіті Психологопедагогічні 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 ; [редкол.: О. А. Андрущенко та ін.]. - Харків : ХНПУ, 2017. 268- 271 с.
13. Вавілова Л. С. Психологія мотивації. - Київ: Центр навчальної літератури, 2015. 98 с.
14. Власова Л. І. Психологічні особливості мотивації старшокласників до навчання. - *Психологія і освіта*, 2015. - № 4. 56-64 с.
15. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). 32-48с .
16. Гончаренко С.У. Психологічний словник. Київ: Либідь, 2017. 376 с.
17. Гнатюк О. В. Роль учителя у формуванні внутрішньої мотивації школярів донавчання у інформаційному суспільстві <https://lib.iitta.gov.ua/722378/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf> (дата звернення 21.10.23). 24 с.
18. Гриненко, Н. О. (2018). Психологія успіху: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім "Сам», 2018. 134 с.

19. . Дьоміна О. В. Мотивація навчальної діяльності учнів: сучасний підхід. Психологія і суспільство. - 2021. - №2. - 53-57 с.
20. Зазиков І. В. Теорія і практика формування мотивації досягнення у старшокласників. - Дніпро: НГУ, 2020. 106 с.
21. Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: теорія, діагностика і психокорекція. Навчальний посібник. - К.: Каравела, 2016. - 256 с.
22. Зимянський А. Р. Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків: автореф. дис. .канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. Ун - т «Остроз. акад». - Острог, 2015. - 20с.
23. Ілляшенко Т. І. Психологія підлітка. Черкаси: Вертикаль, 2016. 278 с.
Кадемія М.Ю. Використання змішаної технології навчання у дистанційній освіті. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Київ-Вінниця, 2016. Вип. 44. 540 с.
24. Кіріченко Д. І. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів Причини та ознаки тривожності у підлітків/ Д. І. Кіріченко. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. 265 с.
25. Климчук В. О. Мотиваційний дискурс особистості в інтеракційному просторі: автореф. дис. д-ра психол. наук. Київ, 2015. 42 с .
26. Климчук В. О. Експериментальне дослідження явища мотиваційного зараження. Соціальна психологія. 2015. №3(11). С.59 71.
27. Кобець О. В. Мотивація та здібності суб'єкта навчання як компоненти формування його професійних планів. Вісник національного університету оборони України 2022. 6 (70). 78 -78 с.
28. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. канд. психол. н.: 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2018. 213 с.

29. Клейнман П. Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. 240 с.
30. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібник. 2-ге вид., стер. Суми: ВТД «Університетська книга», 015. 384 с.
31. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібник. 2-ге вид., стер. Суми: ВТД «Університетська книга», 015. 384 с.
32. Кудрявцева, Д. Усе про контроль. Поради й рекомендації щодо контролю знань та оцінювання навчальних досягнень учнів . Шкільний світ. - 2019. - № 4. 10-19 с.
33. Макаревич О. Мотивація як підґрунтя дій особистості. Соціальна психологія. 2016. № 2 (16). 134-141 с.
- Моргун Я. І. Ціннісні орієнтації в структурі професійно-кар'єрного самовизначення юнаків та юнок. 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. Київ, 2019. 233-240 с.
34. Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса: Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України [українською мовою]. 2019. 527 с.
35. Митник, О. Теоретико-методичні засади становлення успішної в соціумі особистості під час навчально-виховного процесу в ЗНЗ . О. Митник, С. Манзер, Н. Цілик . Рідна школа. – 2017. – № 1-2. 36-40 с.
36. Подшивайлов Ф. М. Мотивація досягнення та рівень розвитку інтелектуальних здібностей старшокласників. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 4. 42-46 с.
37. . Подшивайлов Ф.М. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник : методичні рекомендації. Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.

38. Подшивайлов Ф. М. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Київ, 2015. 235 с.
39. Стоссел С. Епоха тривожності. Страх, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 450 с.
40. Прядко Н. О. Мотивація досягнення як детермінанта успіху в професійній діяльності особистості. *Вісник національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2015. № 127. 177-180 с.
42. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. 198-201 с.
41. Чаусова Т. В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. *Вісник післядипломної освіти. Серія соціальні та поведінкові науки*. 2018. Вип. 6. 121-134 с.
42. Чепелєва Н. В. Психологічна тривожність старшокласників. - Київ: Академвидав, 2017. 178 с.
43. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково - юнацькому віці : мон. Київ : ТОВ Інтерсервіс, 2015. 488 с.
44. Шелегій В. О. Психологічні основи внутрішньої мотивації до навчання. *Освіта і суспільство*. - 2020. - №3. - 77- 81 с.
- Штепа О.С. Мотиваційне здоров'я особистості. - Київ: Наукова думка, 2018. 89 с.
45. Щедровицький Г. Методологічна організація сфери психології. *Психологія і суспільство*. № 2. 2017. 6 -24 с.
46. Болгарина В.С., Гуменюк Л.І. Вивчення мотивації учіння засобами педагогічної соціалізації. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 17. 7- 14 с.
47. Гребінь Н. В., Карковська Р. І. Навчальна мотивація підлітків з різними сіблінговими позиціями в батьківській родині. *Габітус*. 2021. Вип. 23. 95 – 103 с.

48. Кобець О. В. Мотивація та здібності суб'єкта навчання як компоненти формування його професійних планів. Вісник національного університету оборони України 2022. 6 (70). 78 - 86 с.
49. Кондратенко Л. О., Манилова Л. М. Специфіка мотивації до учіння одинадцятикласників загальноосвітніх шкіл. Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності : зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ-Оттава : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Fundamental And Applied Researches In Practice Of Leading Scientific Schools, 2020. 92-100.с.
50. Кормишев М. В. Психологічне забезпечення системи формування мотивації учіння вихованців закладів інтернатного типу. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.. М.П. Драгоманова. Серія12 Психологічні науки. Вип.5 (50). 2017. 118 - 124 с.
51. Климчук В. О. Мотиваційний дискурс особистості в інтеракційному просторі: автореф. дис. д-ра психол. наук. Київ, 2015. 42 с.
52. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: НУБіП, 2017. 548 с.
53. Тимченко, О. Заради майбутнього: програма занять із формування позитивної мотивації до здорового способу життя . О. Тимченко .Психолог.--2017. -№ 5-6. 24-38 с
54. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2015. 312 с. Сватенкова Т. Мотиваційний потенціал підлітка у період дистанційного навчання. Педагогічна освіта: теорія практика. 2021. № 36 с. 100 - 106.
55. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ». 2018. 246 с. Чаусова Т. В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. Вісник

- післядипломної освіти. Серія соціальні та поведінкові науки. 2018. Вип. 6. 121-134 с.
56. Чугай О. Ю. Змішане або гібридне навчання як трансформація традиційної освітньої моделі. Новітні освітні технології в контексті євроінтеграції : тези доп. міжнар. наук.-метод. конф., НТУУ КПІ, 14 січ. 2015 р. Київ, 2015. 154-158 с.
57. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ». 2018. 246 с.
58. Чекстере, О. Ю. Дослідження мотивації навчання в парадигмі когнітивної психології О. Ю. Чекстере . Педагогіка і психологія. - 2018. - № 2 (99). 66-71 с.
59. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. Актуальні проблеми психології. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 16. Київ, 2017. 215-226с.
60. Мартинюк І. А. Самоосвітня діяльність студентської молоді в епоху глобалізації. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, 2017. V (56). 128-131 с.
61. Маркер К., Ейлворд Е. Генералізований тривожний розлад. Львів: Свічадо, 2017. 123 с.
62. .Ентоні М., Рова Карен. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с.
63. Вінс. В., Тимощук. В. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, м. ПереяславХмельницький, 1-16 травня 2019 р. Переяслав- Хмельницький: «Видавництво К С В», 2019. 334- 340 с. Венгер О.П., Гусєва Т.П., Мисула Ю.І., Сас Л.М., Смашна О.Є., Білоус В.С., Люта О.О., Несторович Я.М.

Мотивація досягнення як важливий чинник успішного професійного становлення студентів-медиків. *Медична освіта*. 2018. № 4. 31-35 с.

64. Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посіб. Львів : Сполом, 2017. 464 с.

65. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія / Н. В. Пророк, Л. О.

Кондратенко, Л. М. Манилова та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім Слово. 2020. 131 с.

66. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія / Н. В. Пророк, Л. О.

Кондратенко, Л. М. Манилова та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.

67. Zimmerman, B. J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In Handbook of Self-Regulation (pp. 13-39). Academic Press, 2000.

68. OECD. Education at a Glance 2022: OECD Indicators. - Paris: OECD Publishing.

ДОДАТКИ

Додаток А

Модифікація опитувальника Замфіра - Реана «Рівень мотивації учнів»

Методика діагностики навчальної мотивації (опитувальник Замфіра у модифікації А. Реана) - дозволяє визначити провідний тип навчальної мотивації (внутрішня/зовнішня), виявити домінантні мотиви навчальної діяльності (соціальні, пізнавальні, уникнення невдач тощо).

Інструкція: Дорогий друже! Прочитай наведені думки і виріши, які з них стосуються тебе і, якщо ти з ними згоден, - поряд напиши **«так»**. Якщо думка тебе не стосується, то напиши поряд **«ні»**. Будь відвертий.

1. Починаючи роботу на уроці, я сподіваюся на успіх.
2. Звичайно на уроках я активно працюю, часто піднімаю руку, коли потрібно відповісти на питання.
3. У мене поки немає планів на майбутнє.

4. Якщо навчальний матеріал мені не зрозумілий, я прагну в ньому обов'язково розібратися або самостійно, або за допомогою вчителя й однокласників.
5. Я обов'язково хочу досягти успіху в навчанні.
6. Навіть якщо мені предмет не подобається, я все одно прагну отримати з предмета хороші оцінки.
7. Якщо задача дуже важка і незрозуміла для мене, то я відмовляюся її розв'язувати.
8. Якщо мені хочуть доручити яке-небудь завдання, то я спробую знайти поважну причину і відмовитися від доручення.
9. При зустрічі з труднощами я шукаю способи їх подолання.
10. Я - настирна людина.
11. Якщо я отримав «2» з якого-небудь навчального предмета, то обов'язково намагаюся її виправити.
12. У мене є вже плани на майбутнє.
13. Мої близькі вважають мене ледачим.
14. Для мене дуже важливо робити свою справу якомога краще, навіть якщо через це у мене виникають непорозуміння з друзями.
15. Мої батьки мене дуже суворо контролюють.
16. Я часто відчуваю сумнів в успіху при виконанні якої-небудь справи.
17. При невдачі я відмовляюся від поставленої цілі.
18. Успіх у моєму навчанні залежить від моєї цілеспрямованості й наполегливості, а не контролю батьків.
19. Якщо у мене виникає яке-небудь бажання, я обов'язково прагну його здійснити.
20. Якщо я не виконав якесь завдання, я не переживаю через те, що мене будуть лаяти або засуджувати.

Ключ до опитувальника:

Відповідь «Так» - питання № 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 19.

Відповідь «Ні» - питання № 3, 7, 8, 13, 15, 16, 17, 20.

Критерії оцінки результатів опитування пропонуються такі:

від 0 до 13 балів - виражена мотивація на невдачу, учень вважає для себе більш важливим уникнути якої-небудь неприємності, помилки, неспіху, ніж спробувати досягти якого-небудь результату в діяльності;

від 14 до 17 балів - мотиваційний полюс яскраво не виражений, проте той, хто набрав 14 балів, може вважатися таким, що має тенденцію до уникнення невдачі, а 17 балів - схильний до вияву тенденції до досягнень;

від 18 до 20 балів - яскраво виражені мотивація на успіх, прагнення до досягнень у діяльності й у спілкуванні, цілеспрямованість.

За підсумками тестування учнів підраховується кількість школярів з мотивацією на успіх і з мотивацією на невдачу. У середині групи учнів, у яких мотиваційний полюс не виражений, підраховується кількість тих, хто все ж таки більшою мірою схильний до досягнення успіху, і кількість тих, хто схильний до уникнення невдачі.

Додаток Б

Методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса

Методика діагностики мотивації досягнення (за методикою Т. Елерса) - використовується для виявлення індивідуальних установок здобувача освіти щодо прагнення до успіху або уникнення невдач. Ця методика дає змогу оцінити рівень цілеспрямованості, відповідальності, здатності до подолання труднощів.

Інструкція до тесту: «Вам буде запропоновано 41 питання, на кожне з яких дайте відповідь «так» або «ні».

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса:

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. В деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я добріший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. В процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.

25. В кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Чи не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантаженим роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса.

Розрахунок значень. По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41 і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів - помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бала - дуже високий рівень мотивації до успіху.

Додаток В

«Тест шкільної тривожності» (А. Філіпс)

Тест шкільної тривожності Філліпса - діагностичний інструмент, який дозволяє визначити як загальний рівень тривожності, так і її джерела (страх невдачі, страх перед педагогічним працівником, соціальна тривожність тощо). Тривожність є одним з найважливіших бар'єрів до формування навчальної мотивації, тому її оцінка є обов'язковим компонентом комплексного аналізу.

Інструкція. «Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе відчуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь.

На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище й клас.

Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо погоджуєтесь, й "-", якщо ні».

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на однокласників?
21. Чи тривожися ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?

22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?
24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?
25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?
27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?
28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?
31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе булять?
32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?
38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?
41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?
42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?
44. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?
45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?
46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?
50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?
56. Чи тривожися ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?

58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Ключ до запитань: «+» - Так, «-» - Ні

1- 11 + 21- 31- 41 + 51-

2 - 12- 22 + 32- 42- 52-

3- 13- 23- 33- 43 + 53-

4- 14- 24 + 34- 44 + 54-

5- 15- 25 + 35 + 45- 55-

6- 16- 26- 36 + 46- 56-

7- 17- 27- 37- 47- 57-

8- 18- 28- 38 + 48- 58-

9- 19- 29- 39 + 49-

10- 20+ 30 + 40- 50- 80

Опрацювання та інтерпретування результатів

Виокремлюють запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 58-ме запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі цьому запитанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, - це прояви тривожності. Під час обробки підраховується:

загальна кількість розбіжностей по всьому тесту:

понад 50 % - підвищена тривожність;

понад 75 % - висока тривожність;

- кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті. Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Шкали Номер запитання

1 . Загальна тривожність у школі

.2,4,7,12,16,21,23,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57, 58

$S = 22$

2. Переживання соціального стресу. 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44

$S=11$

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху. 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43

$S=13$

4. Страх самовираження. 27, 31, 34, 37, 40, 45

$S = 6$

5. Страх ситуації перевірки знань. 2, 7, 12, 16, 21, 26

$S = 5$

6. Страх невідповідності очікуванням оточення. 3, 8, 13, 17, 22

$S = 5$

7. Низька фізіологічна опірність стресові. 9, 14, 18, 23, 28

$S = 5$ 81

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями. 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47

$S = 8$

Опрацювання результатів.

1. Число розбіжностей знаків («+» - Так, «-» - Ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках: < 50 %; > 50 %; > 75 %).

2. Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.

3. Кількість розбіжностей за кожним виміром для всього класу; абсолютне значення - < 50 %; > 50 %; > 75 %.

4. Подання цих даних у вигляді діаграми.

5. Кількість учнів, які мають розбіжності за певним чинником > 50% і > 75 % (для всіх чинників).

6. Подання порівняльних результатів при повторних замірах.

7. Повна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

Характеристика кожної шкали тесту.

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.

4. Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей. 82

6. Страх невідповідності очікуванням оточення - орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.

7. Низька фізіологічна опірність стресові - особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями - загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

Додаток Д

Анкета для учнів «Моя мотивація до навчання»

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на запитання, обравши варіанти або заповнивши своїми словами. Ваша думка важлива для дослідження, відповіді будуть опрацьовані анонімно.

1. Як часто ви відчуваєте інтерес до шкільних предметів?
 - а) Завжди
 - б) Час від часу
 - в) Дуже рідко
 - г) Ніколи
2. Що найбільше мотивує вас до навчання?
 - а) Оцінки
 - б) Інтерес до теми
 - в) Очікування батьків
 - г) Страх покарання
3. Чи маєте ви навчальні цілі на найближчий рік?
(Напишіть ваш варіант відповіді)
4. Що вам найбільше заважає навчатись краще?
 - а) Втома
 - б) Відсутність інтересу
 - в) Непорозуміння з учителями
 - г) Відсутність підтримки вдома
 - д) Інше (вказіть): _____
5. Як ви оцінюєте свою мотивацію до навчання за 10 - бальною шкалою?
(1 - дуже низька, 10 - дуже висока)

Додаток Ж

12 порад для педагогічних працівників щодо підвищення мотивації здобувачів освіти до навчання

1. Створюйте комфортну психологічну атмосферу

Психологічна безпека та довірливі стосунки між учителем та учнями відіграють одну з визначальних ролей у формуванні позитивної мотивації школярів. Адже в довгостроковій перспективі страх перед невдачами та їхніми наслідками може призвести до повного зникнення інтересу до навчання. Аби цього уникнути, варто створювати простір, де школярі будуть впевнені, що їх розуміють та цінують такими, якими вони є. Заохочуйте їх вірити у власну здатність долати труднощі та намагатися досягати успіху.

2. Дізнавайтеся більше про своїх учнів

Якщо вчитель добре знає своїх учнів, налаштувати їх на плідну та конструктивну роботу в класі набагато легше. І сенс полягає не в тому, аби знати ім'я кожного школяра. Набагато важливіше знати про їхні захоплення, досягнення, симпатії та антипатії. Тож обговорюйте з ними тренди у світі сучасної музики та кіно, заохочуйте висловлювати власну думку з приводу політичних та суспільних новин. Ця комунікація сприятиме підвищенню впевненості школярів у власних силах і позитивному впливу на їхню поведінку в класі, а отже, й на процес навчання.

3. Визначайте «прозорі» цілі та знаходьте баланс у складності навчального матеріалу

Визначення конкретних і зрозумілих цілей спрямовує учнів до досягнення певної мети й дозволяє уникнути плутанини. Чітке розуміння того, що очікують від їхньої роботи, спонукає їх зосередитися на виконанні завданні й запобігти негативним переживанням. Також важливо не допускати ускладнення навчального матеріалу, адже часто це призводить до перевантаження учнів та зниження загального інтересу до шкільної

діяльності. Одночасно завдання не мають бути занадто легкими, школярі мають усвідомлювати відчуття вкладеної праці та розвивати здатність до подолання перешкод.

4. Змінюйте форми роботи на уроках

Мозок любить новизну, тож не секрет, що рутина погано впливає на мотивацію до будь-якої діяльності у будь-якому віці. Адже навіть дорослі вигорають на улюбленій роботі через однаковий розпорядок справ і доручень. Що вже казати про школярів – буденність та одноманітність навчальних занять неодмінно викличуть у них нудьгу. Аби цього уникнути, варто не зациклюватись на одній схемі уроку та пропонувати школярам різні творчі завдання та нові форми роботи. Наприклад, можна проводити екскурсії та зустрічі з цікавими людьми, практикувати інтерактивні практичні роботи та вікторини, створювати креативні навчальні проекти. Жонглювання різноманітними методиками сприятиме підтримці високого рівня зацікавленості та розумінню учнів, що їхні знання можна використовувати для вирішення найрізноманітніших завдань.

5. Демонструйте практичну значимість та перспективу застосування знань

Всім відомо, що фундаментом мотивації є інтерес. А питання «Навіщо мені це потрібно?», напевно, чули всі вчителі. Аби уникнути цих запитань варто їх дивувати й наводити приклади того, як набуті знання допоможуть їм досягти успіху в майбутньому, спростити життя, стати цікавою та різнобічною людиною. Наприклад, якщо вони хочуть написати цікавий пост у соцмережах, їм потрібні знання української мови. Якщо вони мріють у майбутньому стати розробниками ігор, їм знадобляться знання з іноземної мови, математики та фізики. А якщо вони захочуть побудувати ідеальний маршрут для подорожей, без географії їм не впоратись. Уроки, на яких демонструється, як набуті навички

використовується «справжніми» людьми у реальному житті, дійсно цінуються учнями.

6. Влаштовуйте челенджі та проводьте змагання

Створення здорової конкуренції в класі - чудовий спосіб мотивувати та заохочувати учнів до навчання. Творчість, нововведення та ефект непередбачуваності стимулюватиме їх бути більш продуктивними та креативними. Різноманітні заходи, конкурси, квести та ігри допоможуть формувати здоровий змагальний дух та боротися за звання кращого. А дебати та дискусії допоможуть їм ефективно опрацювати інформацію, а не просто її отримати. Інтелектуальні змагання сприятимуть підвищенню задоволення учнів від уроку та розкриттю їхнього потенціалу й зроблять навчання більш інтерактивним.

7. Дивуйте учнів на уроці

Що допоможе захопити увагу учнів та утримувати її протягом уроку? Щось нове, веселе та несподіване! Наприклад, можна зненацька увімкнути відео або аудіоматеріали, продекламувати вірш чи уривок із твору, згадати цитату відомої особистості. Або запропонувати виконати завдання, над яким усі будуть ламати голову. На підвищення навчальної мотивації чудово працює сторітелінг й почуття гумору - анекдот чи смішна історія з життя не лише приверне увагу учнів, а й сприятиме зближенню педагога та школярів.

8. Заохочуйте вести портфоліо досягнень

Учнівський колектив настільки неоднорідний, що знайти єдиний та універсальний спосіб одночасного задоволення всіх освітніх потреб майже неможливо. Хтось із них краще сприймає нову інформацію візуально, а хтось - на слух. Одни схильні до точних наук, інші - яскраво виражені гуманітарії. Комусь навчатися нудно, бо вони все схоплюють на льоту, а комусь треба набагато більше часу для опрацювання матеріалу. Але вкрай

важливо, щоби свій прогрес у навчанні відчували всі учні, тому варто відзначати не лише їхні результати, а й докладені зусилля. Запропонуйте їм збирати свої досягнення та вести портфоліо – це допоможе їм відчутти задоволення від навчання та надихатиме на нові досягнення.

9. Надавайте свободу вибору

Право вибору сприяє підвищенню інтереса школярів до навчання, заохочує їх проявляти більше ініціативи та спонукає до активної роботи. Тож бажано якомога часто використовувати цю можливість. Наприклад, можна пропонувати школярам обирати тему для твору, презентації, доповіді, віршу для заучування, форму проведення самостійної роботи тощо. Вибір завдання або визначення проблеми, над розв'язанням якої вони будуть працювати, сприятиме підвищенню їхньої відповідальності за якість виконаної роботи та заохочуватиме до самоконтролю.

10. Призначайте ролі

Учнівський колектив - це суспільство в мініатюрі, де кожному учню важливо відчувати свою значимість. Аби реалізувати цю потребу, разом із учнями складіть список завдань на тиждень, визначте критерії та запропонуйте школярам обрати вид работ. Наприклад, він може містити такі пункти:

- ведення класного чату;
- підготовка інформації про життя класу для шкільного сайту;
- вибір ігор та активностей;
- спілкування з гостями класу (тими, хто приходить у ваш кабінет під час зміни);
- щоденний облік відвідуваності тощо.

11. Прислухайтесь до ідей учнів

Можливість висловити свої думку з приводу проведеного уроку залучає учнів до навчання та сприяє створенню стосунків, заснованих на

довірі. Наприкінці кожного заняття запитуйте у них, який вид роботи їм сподобався або що викликало хвилювання. Аби інтегрувати їхні ідеї в освітній процес, разом аналізуйте відповіді або проводьте мозковий штурм, який допоможе їх реалізувати на практиці.

12. Використовуйте систему винагород

Емоційна, як і матеріальна, винагорода є найпотужнішим поштовхом до дії. Адже її здобуття призводить до розуміння, що все зроблене було не дарма, а чим більше сил витрачено, тим більше радієш успіху. Так у свідомості закріплюється думка про позитивний чинник результату важкої праці. Нагородження є одним із найважливіших засобів мотивації учнів, адже почуття гордості за отриману винагороду спонукає прикладати ще більше зусиль для досягнення прогресу. Така проста «нагорода», як короткий електронний лист із привітанням за чудово виконану роботу або коротка розмова наприкінці уроку гарантовано викликає позитивні емоції та підштовхне їх до подальших звершень. А ще мотивація тісно пов'язана з особистісною позицією школяра - якщо він переконаний в тому, що він розумний та талановитий, то й прагнення до виконання певних дій буде більшим. Тож варто посилювати особистісну позицію школяра шляхом навчальних установок та афірмацій на навчання - я сильний, я впораюся, я здібний тощо. І не втрачайте нагоди їм сказати: «Ти мене приємно здивував», «Дивовижно!», «Майстерно!».

Додаток II

Практичні поради батькам: як мотивувати старшокласників до навчання

1. Допоможіть дитині побачити сенс і цінність навчання

Для підлітків важливо розуміти, навіщо їм потрібні знання та як вони зможуть їх застосувати в реальному житті. Обговорюйте з дитиною її плани на майбутнє, мрії, цілі. Показуйте, як те, що вона вивчає в школі, може стати в пригоді для досягнення цих цілей. Наводьте приклади з власного життя або життя відомих людей, де знання та освіта допомогли досягти успіху.

2. Як заохочити дитину до самостійності у навчанні та залучати до прийняття рішень

Ох ці підлітки... Вони прагнуть більшої автономії та контролю над своїм життям. Дайте дитині **можливість самостійно організовувати свій час та процес навчання**, вибирати предмети для поглибленого вивчення, теми проектів тощо. Питайте думку дитини, залучайте її до обговорення питань навчання. Це посилить відчуття відповідальності та мотивацію.

3. Фокусуйтеся на зусиллях та прогресі дитини, а не оцінках

Надмірний акцент на оцінках та порівняння з однолітками можуть викликати стрес та знижувати мотивацію. Натомість хваліть дитину за старанність, наполегливість, креативність. Відзначайте її індивідуальний прогрес та вдосконалення. Підкреслюйте, що помилки - це нормальна частина навчального процесу.

4. Створюйте атмосферу підтримки та позитивного зворотного зв'язку

Підтримуйте теплі, довірливі стосунки з підлітком. Виявляйте щирий інтерес до його справ та почуттів. Навіть якщо він припустився помилки, **уникайте критики**, натомість спокійно обговоріть, як можна виправити ситуацію. Переконайте дитину, що ви завжди на її боці і готові допомогти.

5. Допоможіть підліткам знайти їх сильні сторони та інтереси

Кожен підліток - це унікальна особистість зі своїми талантами, захопленнями, мріями. Ваше завдання - допомогти їм розкрити свій

потенціал. Варто обрати школу, де проводять індивідуальні бесіди, анкетування, використовують методики для виявлення здібностей та інтересів. Де підбирають завдання та проекти, які сильні сторони дитини та реалізують її.

6. Підтримуйте баланс між навчанням та відпочинком школяра

Щоб мозок міг ефективно засвоювати інформацію, потрібен час і для розслаблення та відновлення сил. Допоможіть підлітку скласти зручний режим дня, де є місце не лише для занять, а й для хобі, спілкування з друзями, фізичної активності. Разом плануйте цікаві активності у вільний час.

7. Спонукайте дітей до рухової активності та фізичних вправ

Під час інтелектуальної роботи мозок споживає багато кисню та енергії. Короткі фізичні вправи та рухові активності під час перерв допомагають підвищити концентрацію та працездатність, знімають напругу. Заохочуйте підлітків робити зарядку, йти на прогулянку між уроками.

8. Вчіться разом з дитиною: покажіть свій ентузіазм до нових знань

Станьте для підлітка прикладом людини, яка із задоволенням вчиться новому. Діліться своїми знаннями та досвідом, розповідайте про книжки, фільми, відкриття, які вас надихнули. Вчіться чомусь разом - це зміцнює стосунки та створює позитивні асоціації з навчанням.

Пам'ятайте, що кожна дитина унікальна і потребує індивідуального підходу. Експериментуйте з різними методами, враховуйте інтереси та особливості свого підлітка. Будьте терплячі та послідовні - і результати не забаряться.

Додаток К

**Тренінг « Формування мотивації до навчальної діяльності в
старшокласників»**

«Хто боїться невдач, той обмежує свою діяльність»

Генрі Форд

Мета: Формувати в учнів різні види мотивів , навчити вільно володіти собою, бути впевненими у собі, правильно себе мотивувати та досягати успіху.

Обладнання : м'ячик, фломастери, олівці, папір, картки та ватман.

Організаційний момент (1хв.)

Доброго дня, як ваш настрій? Чи налаштовані ви на роботу?
Сьогодні, ми з вами будемо працювати над темою «Формування мотивації до навчальної діяльності». Метою нашого заняття в першу чергу буде навчитись правильно себе мотивувати та досягати успіху, також не менш важливим буде навчитися вільно володіти собою та бути впевненим у собі. Знаючи тему та мету нашої зустрічі, я пропоную вам першу вправу.

Вправа «Очікування» (3хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування від тренінгу.

Кожен із вас на аркуші паперу напише те, що він очікує від нашої зустрічі. В кінці нашого заняття, ми обговоримо чи виправдалися ваші очікування.

Вправа «Правила групи» (2хв.)

Мета: затвердити та зафіксувати правила групи.

- Правило піднятої руки;
- Правило «Це МОЯ думка...» ;
- Правило STOP;
- Конфіденційність.

Вправа «Привітання» (2хв.)

Мета: презентувати себе, налаштувати учнів на роботу.

Мене звати...; у майбутньому я хочу бути...

Вправа «Притча» (8хв.)

Мета: покращення вміння до аналізування ситуацій.

Ми сьогодні будемо працювати над темою, яка безпосередньо є однією із головних для вас - це навчальна діяльність . Мені хочеться спочатку розповісти вам притчу про навчання.

Жив на світі учень який поставив перед собою мету – навчитися всього. У навчанні йому не було рівних. Одного разу він зрозумів, що знає більше ніж вчитель тому він вирішив попрощатися , але попросив порекомендувати йому ще кращого. І йому відповіли, що немає рівних учителю Вонгу. Учень довгі роки шукав зустрічі із цим мудрецем і через 20 років добрався учень до Гори Мудрості, де жив Вонг , але побачив його уже на смертельному ложі. Єдине , що встиг запитати Учень : «Як стати найосвіченішою й найрозумнішою людиною». І Вонг йому відповів : «Знай , нещасний, що нікого й нічого навчити неможливо».

Учень довго сидів на Горі Мудрості, міркуючи над останніми словами вчителя. Минуло ще багато років і сивочолий Учень, бавлячись на лавочці зі своїми правнуками, спостерігав, як діти грають у шахи. І звернувся із запитанням до наймолодшого : « Хто тебе навчив цієї гри?» І хлопчик весело відповів : «Хто мене може навчити ? Я сам захотів і навчився.» У ту ж саму мить Учень збагнув найбільшу таємницю, відповідь на яку він шукав усе своє життя.

Я думаю, що дана притча є дуже повчальною для всіх нас. І слова «Сам захочу і сам навчуся» мають стати девізом нашого життя.

Обговорення притчі:

Чи є дана притча особисто для вас корисною?

Що б ви змінили в ній?

Чи змогли б ви як учень все життя вчитися і пізнавати щось нове?

На вашу думку, яка в учня була мотивація, що він все своє життя присвятив зустрічам з більш мудрішими людьми як він.

Вправа «Я все зможу!»

Мета: підвищення мотивації до навчання за допомогою новим видам діяльності або іншому реагування на ситуацію.

Учасники по черзі розповідають про якусь справу, яку їм особливо добре вдається виконати. Після розповіді вони відповідають на два питання:

- Де може стати в нагоді це вміння?
- Як їм вдалося цього навчитися?

Обговорення:

- Чи виникло у вас бажання навчитись тому, що вміє робити хтось інший?
- Хто з учасників вас здивував?

Вправа «Відвертість» (8 хв.)

Мета: налаштувати учасників на відверте спілкування.

Перед вами є багато карток. Ви будете брати картку й продовжувати фразу але перед тим як ми розпочнемо, у мене до вас буде прохання, коли ви будете брати картку в руки, продовжуйте її відповідь правдиво:

Відверто кажучи, коли я йду до училища ...; я в училищі ненавиджу...; коли вчителька мене лає...; коли вчитель мене хвалить...; я буду краще навчатися, якщо...; діти з якими я вчуся...; моя прихована мрія, щоб в училищі...; коли я думаю про училище...; коли дзвенить дзвінок...; коли у нас контрольна...; коли закінчуються уроки...; коли я відповідаю біля дошки...; коли я одержую двійку...; коли я одержую дванадцять....

Обговорення:

Складно було говорити правду?

Правду потрібно нести по життю. Адже якщо ви не розумієте те, що говорить вам вчитель, не потрібно боятись попросити його вам повторити. Якщо ви будете уточнювати незрозумілі вам речі, це мінімізує і конфліктні ситуації і підвищить вашу мотивацію вчитися краще.

Вправа «Протилежні двері» (7хв.)

Метою вправи є налаштування учасників тренінгу на те, що тільки від них самих залежить те, які вони відкриватимуть двері.

Уявіть собі, що перед вами наліво двері й направо двері. За одними знаходиться те, що приносить вам радість у навчанні, а за другими те, що мучить вас й чого ви не любите в училищі. Розділіть листок навпіл і намалюйте або напишіть.

Обговорення:

- Які відчуття у вас були при малювання одних та інших дверей?
- Що було легше вам намалювати?
- А що ви можете змінити у собі, щоб при відкритті будь-яких дверей ви отримували радість?

Вправа «Будинок моєї мети» (8 хв.)

Мета: надати можливість учасникам усвідомити власну реалізацію життєвих цілей.

Перш ніж приступити безпосередньо до виконання даної вправи, вам необхідно об'єднатися в групи й намалювати будинок, який допоможе досягнути успіхів у навчанні.

Деталі малюнка:

Дах - мета, яку ставити перед собою під час навчання.

Стіни - завдання, вирішивши, які можна досягти мети.

Стежка - якими методами і способами можна досягти.

Будяки й каміння - це бар'єри, які заважають вам досягнути мети.

Вправа: «Робота над помилками» (7хв.)

Мета: підвищити впевненість у собі.

Для наступної вправи «Робота над помилками» нам потрібні будуть аркуші паперу. Кожен із вас візьме по аркуші, де проаналізує і напише невдачу, яку він пережив в минулому. Поміркуйте над кожною помилкою,

визначте, що корисного ви придбали в результаті цієї невдачі (досвід, якості характеру, розуміння якихось процесів в житті і т.д.).

Обговорення:

Чи може бути людина сильна, якщо у її житті трапилась якась невдача?

А якщо людина опустила руки при першій же невдачі, чи можна мотивувати себе на подолання цієї перешкоди? А що для цього потрібно? (направити учнів на думку, що у людини перш за все повинно бути бажання чогось досягти або щось змінити).

Техніка «Живої і мертвої води» (8хв.)

Мета: придбати нові методи боротьби із відсутністю мотивації.

Зараз я вам пропоную намалювати малюнок на тему «Що мені заважає добре навчатися?» Намалювавши те зло, яке вам заважає вчитися я пропоную від нього позбавитися раз і назавжди. Для цього нам потрібно взяти свій малюнок і порвати його. Тепер ваші книги як символи знань, допоможуть вам бути ерудованими, тому що саме за допомогою книги виростає нове життя й нові можливості.

Обговорення:

- Як ще можна позбавитися від того, що вам заважає в навчання?
- Чи є особисто ваш метод, яким ви користуєтесь?
- Чи потрібні нам такі техніки?

Гра «Через 10 років» (11 хв.)

Мета гри - формування мотивації до професійної діяльності.

Перш ніж розпочати гру, учням пропонується придумати історію про свій кар'єрний шлях протягом 10 років, після чого кожен учасник виступає з повідомленням про власну успішну кар'єру.

Решта учасників - журналісти які можуть задавати будь-які питання.

Гра через 10 років, проходить у дружній і веселій обстановці, що сприяє включенню побудови індивідуального перспективного плану професійного розвитку кожного учасника гри.

Обговорення:

А якщо так складеться, що ви не зможете вчитись на ту професію яку ви обрали і в результаті чого ви не зможете стати неперевершеним професіоналом, якого ви мені зараз описуєте, що тоді? Що ви будете робити чи змінювати?

Вправа «Попроси або похвали самого себе» (4хв.)

Мета: навчитися підтримувати, підбадьорювати і надихати самого себе.

Взагалі, людина може просити і спонукати до дії не тільки інших, але і самого себе. Іноді, коли не хочеться нічого виконувати (але ви усвідомлюєте важливість справи), спілкування з самим собою, переконання в тому, що дану роботу необхідно виконати допомагають подолати труднощі самоорганізації. Для цього потрібно попросити себе виконати щось важливе для вас. Залежно від ваших особистих якостей і ситуації ви можете використовувати як переконання в необхідності діяльності, так і прохання та ласкаві слова. Коли ви все ж таки виконали певне завдання, не забувайте хвалити себе уміння схвалювати, підбадьорювати і надихати самого себе це дуже допомагає в роботі.

Мозковий штурм «Чому люди не переборюють невдачі» (8хв.)

Учні пропонуються висловитися з приводу того, чому люди не переборюють невдачі. Ведучий фіксує відповіді на ватмані. Зразкові варіанти відповідей можуть виглядати так: «Людина не хоче переборювати труднощі тому що:

- їй так комфортно;
- хоче щоб її всі жаліли яка вона нещасна, намагалась, але...»

В кінці підводиться підсумок і робиться узагальнення.

Дискусія «Мої життєві плани» (8 хв.)

Мета: визначення перспективних життєвих та професійних цілей.

Кожен учасник разом з групою отримує можливість поміркувати над питаннями:

- що він очікує від свого життя,

- які його цілі,
- які цінності для нього значущі,
- чим можна було б пожертвувати.

Вправа «Почати діяти» (7 хв.)

Мета: усвідомлення важливості вчасного виконання роботи.

Перш ніж відкласти роботу в «чорний ящик» подумайте над тим, що рано чи пізно, вам прийдеться відкрити його і виконати ту роботу, про яку ви вже забули. Тому щоб не було конфліктних ситуацій з приводу не тимчасового виконання певних обов'язків, не пакуйте роботу, по можливості робіть її одразу. Якщо ви ніяк не можете себе змусити зробити це, спробуйте мотивувати себе. У цьому випадку мотивація пов'язана з першим поштовхом до початку роботи, а не з самою роботою. Тому в першу чергу задайте собі питання, що буде якщо ви його виконаєте, і навпаки що ви отримаєте якщо цього не зробите...

На завершення нашої зустрічі я вам пропоную вправу, яка нам подарує позитивні емоції.

Вправа «Я в майбутньому» (8хв.)

Мета: аналіз і осмислення своїх життєвих і професійних перспектив.

Ведучий тренінгу видає учасникам альбомні листи для малювання, а також викладає в центр олівці, фломастери, маркери, ручки. Кожен учасник повинен намалювати себе в майбутньому.

В кінці відбувається захист учасниками свого малюнка: він пояснює те, що намалював, і відповідає на питання.

Вправа «Очікування» (5хв.)

Кожен із вас на аркуші паперу написав те, що він очікує від нашої зустрічі. І так, наше заняття уже завершилися, тому я вам пропоную по черзі підійти, взяти своє очікування і прокоментувати його, виправдались вони чи ні. А на останок, мені хотілося б побажати вам безмежної мотивації по життю. Щоб ви не опускали руки при перших же невдачах. І на останок, наша завершальна права.

«Посмішка по колу» (3хв.)

Мета: отримати позитивні емоції.

А зараз, на завершення нашого сьогоднішнього тренінгу я вам пропоную останню розважальну вправу. Нам потрібно, повернувшись до сусіда, побажати йому щось приємне, взяти посмішку в свої руки і передати йому, і так роблять всі по черзі.

Додаток Л

Тренінг для вчителів

Від вмотивованого педагогічного працівника - до вмотивованого здобувача освіти

Мета : сприяти систематизації знань про поняття «мотивація навчання»;

отримати уяву про формування мотиваційної сфери навчання;

показати важливість розвитку навчальної мотивації;

розкрити шляхи формування мотивації навчальної діяльності

учнів та педагогів.

Завдання : розширити зону усвідомлених дій по активізації мотивів

певної людини, перетворити напівусвідомлені мотивування в

мотиваційний менеджмент, діагностувати потреби досягнення

успіху і запобігання невдачі, формувати уявлення про можливі

кроки щодо реалізації мети, усвідомити наявність власних

ресурсів і можливостей для досягнення успіху.

Очікувані результати: усвідомлення педагогами важливості мотивації, розвитку креативності, критичного та творчого мислення, використання інноваційних технологій у роботі.

Цільова група: педагогічні працівники

Ресурси: ватман, аркуші А4, маркери, папір, стікери, малюнки рюкзака, м'ясорубки, кошика, паперові кульки, картина.

Хід тренінгу

I. Активізація уваги учасників

1. Знайомство. Вправа “Хто я ?”

Учасники розміщуються по колу, взявшись за руки. Кожен учасник повинен охарактеризувати себе через образ, відчуття.

2. Вправа - енерджайзер «Впізнай мене»

Необхідно визначитися і обрати з трьох позицій ту, яка чомусь вам найближча. Для цього слід ототожнити себе із вибраним словом, а потім зобразити його.

Ви: вітер, гора чи сонце?

Ви: поїзд, авто чи кінь?

Ви: урок, перерва чи канікули?

Ви: табличка з написом «Вхід заборонено», «Відкрито для відвідування» чи «Будь ласка, хвилинку зачекайте»?

3. Рефлексія :

- Чому були спільні позиції?

- Від чого залежали відповіді?

Незважаючи на те, що у вас свої прагнення і сподівання, мрії і бажання, різні вміння і здібності, але є речі які нас об'єднують.

II. Повідомлення теми, мети, завдань тренінгу

1. Вправа - очікування «Коло асоціацій»

На ватмані намальоване сонце, в центрі якого написано слово «Тренінг». На променях учасники прикріплюють стікери з асоціаціями щодо очікуваних результатів від роботи.

2. Вироблення правил роботи

Створення позитивного психологічного настрою. (Звучить легка приємна музика)

Разом з ведучим учасники повторюють вголос або про себе текст настрою:

Я усвідомлюю, що світ, який мене оточує, наповнений любов'ю, світлом і теплом. Мені нічого боятися. Навколо мене позитивно настроєні люди. Я живу в любові і згоді. Мені спокійно і радісно. Я буду піклуватися про свій душевний стан , буду навчатися керувати своїми емоціями та буду уважнішим до інших людей і бажати їм того ж, що і собі.

3. Вправа «Правила роботи у групі»

Це коло, у якому ми сидимо, є простором нашої групи. Для того, щоб наше спілкування було ефективним, щоб воно допомогло кожному вирішити ті завдання, які він перед собою поставив, є декілька правил та принципів групової роботи».

(Модератор пропонує, а учасники доповнюють.)

Правило „Тут і зараз“: головним є те, що відбувається зараз.

Принцип емоційної відкритості: якщо учасник думає або відчуває щось важливе, то йому можна сказати про це, висловити свої почуття, щоб вони стали надбанням групового досвіду.

Правило „Стоп“: кожний має право сказати: „У мене є почуття, але я не хочу про нього говорити, мені це болісно».

Правило відвертості: говорити слід лише про реальні почуття, а не про ті, які б заспокоїли, виправдали або, навпаки, образили.

Правило не давати порад.

Правило „Я-висловлювання“: у групі важливим є те, що кожний учасник говорить будь-яку фразу тільки від свого імені.

Правило заборони на діагнози та оцінку.

Принцип особистої відповідальності та особистого вкладу.

Принцип кола: під час роботи кожний учасник повинен бачити кожного.

Принцип виключності: на заняттях немає спостерігачів, оцінювачів.

III. Установка на діяльність

За QR-кодом прочитати моє звернення учасників тренінгу.

Позначкою «+» відмітити, що є головним в тексті, та позначкою «- » - другорядне.

Людина, що не знає нічого, може навчитися, справа тільки в тому, щоб запалити в ній бажання вчитися

Д. Дідро

Дорослі, як і діти, ефективно вчаться, коли мають мотивацію. Підвищити мотивацію можна лише тоді, коли посилатися на справжні потреби тих, хто навчається та створити умови для їх забезпечення. Створення таких умов для розвитку та саморозвитку учнів залежить від особистості вчителя, його професійної майстерності, ставлення до реалій сучасного життя. Тому в зв'язку з цим я пропоную послухати притчу про навчання.



Жив на світі учень, який поставив перед собою мету – навчитися всьому. У навчанні йому не було рівних. Одного разу він зрозумів, що знає більше ніж вчитель, тому він вирішив попрощатися з ним, але попросив порекомендувати йому ще кращого. І йому відповіли, що немає рівних учителю Вонгу. Учень довгі роки шукав зустрічі

із цим мудрецем, і через 20 років добрався учень до Гори Мудрості, де жив Вонг , але побачив його уже на смертному ложі. Єдине , що встиг запитати Учень : «Як стати найосвіченішою й найрозумнішою людиною?». І Вонг йому відповів : «Знай , нещасний, що нікого й нічого навчити неможливо».

Учень довго сидів на Горі Мудрості, міркуючи над останніми словами вчителя. Минуло ще багато років, і сивочолий Учень, бавлячись на лавочці зі своїми правнуками, спостерігав, як діти грають у шахи. І звернувся він із запитанням до наймолодшого : « Хто тебе навчив цієї гри?» І хлопчик весело відповів : «Хто мене може навчити ? Я сам захотів і навчився.» У ту ж саму мить Учень збагнув найбільшу таємницю, відповідь на яку він шукав усе своє життя.

Я думаю, що дана притча є дуже повчальною для всіх нас. І слова «Сам захочу і сам навчуся» мають стати девізом нашого життя, адже мотивація являє собою процес зацікавленості, спонукання та активізації будь-якої людини до діяльності або роботи, яка направлена на досягнення необхідних цілей .

Організація ефективного навчально-виховного процесу у закладі освіти вимагає не лише належної професійної підготовки й розвитку вчителів, а й відповідного настрою, мотивації учнів до навчання та отримання знань. У сучасних умовах перед педагогами стоїть нелегке завдання не лише правильної подачі матеріалу, який буде легко та ефективно засвоюватися учнями, а й пошуку шляхів мотивування учнів до якісного його засвоєння та досягнення високого рівня навчальної успішності.

Мотивація та її формування лежать в основі шкільних успіхів та негараздів. Запалити в учнів бажання вчитися – основне завдання кожного творчого вчителя. Практичний досвід переконує нас у тому, що найголовніше у вивченні будь-якого предмета це - мотивація учнів.

1. Вправа "За і проти"

На фліп-чарті написано : «Мотивація». «За» і «Проти». Учасники поділяються на дві групи . Перша підбирає аргументи "За" до теми "Чи потрібно в житті ставити перед собою цілі?", друга – аргументи "проти" цієї тези. (Поділ здійснюється за допомогою знаків зодіаку).

2. Рефлексія :

- *Що ви відчуваєте після виконання вправи?*
- *Яка з груп відчула затруднення? Чому?*

3. Формування вміння реалізовувати поставлені цілі

Експеримент "Влучити в десятку"

Учасники пробують паперовою кулею влучити в "За" чи «Проти».

4. Рефлексія:

- *Чи було обумовлено, що кидати кулю можна лише не рухаючись з місця?*
- *Чи було застережно, що ні в в якому разі не можна підходити до дошки, не можна повторювати кидок?*
- *Чи згодні Ви з наступними висловами: "Недостатньо мріяти, варто конкретизувати свої цілі і шукати шляхи їх досягнення. Якщо щось із задуманого не вдалося, потрібно вчитися знаходити плюси в тому, що вдалося".*

5. Вправа «Чарівна чашка»

Потрібно сісти зручно, покласти вільно руки на коліна, закрити очі, розслабитись та уявити білий екран, на якому зображена ваша улюблена чашка. Розфарбуйте її так, як вам хочеться. Ще раз уважно подивіться на чашку, розгляньте її. Наповніть її вашим улюбленим напоєм. Уявіть і спробуйте подумки намалювати поруч з вашою чашкою іншу, чужу. Вона порожня. Відлийте зі своєї чашки в порожню. Поруч ще порожня чашка, ще і ще ... Відливайте зі своєї чашки в порожні і не шкодуйте. А зараз подивіться знову в свою чашку. О! Вона знову наповнена по вінця! Що ж з нею сталося? Чому так сталося?..

А все тому, що ваша чашка особлива - чарівна. Ми можемо відливати з неї, а вона завжди буде повною. Ця чашка - Ваша! Вона наповнена Вашою добротою і впевненістю в тому, що треба робити! Відкрийте очі. Спокійно і впевнено скажіть: «Це я! У мене є така чашка! І я можу спокійно ділитися своїми знаннями, не вичерпуючи їх до кінця».

Завдання: намалюйте свою чашку.

6. Рефлексія

- *Що ви відчуваєте після виконання вправи?*
- *Чому ваша чашка завжди залишалася повною?*

7. Вправа «Ессе»

На підставі власного досвіду написати ессе «Смисл навчання», «Мотив навчання», «Постановка мети», «Інтерес до навчання» (попередньо розбитися на групи (за *порами року*)).

8. Рефлексія

- *Що ви відчували в процесі «створення» ессе?*
- *Чи були аргументи, які прослідковувалися у всіх чотирьох дописах?*

9. Вправа "Ловець блага" Що б не сталося, у всьому необхідно намагатися знаходити позитивні сторони. Вмотивуйте себе, знайдіть і озвучте, будь ласка, позитивні моменти в наступних ситуаціях:

1. Ви збираєтеся на роботу, погода зустрічає вас проливним дощем.
2. На роботі затримали зарплату.
3. Ситуація на уроці вийшла з-під контролю.
4. Клас не готовий до уроку.

(Учасники обговорюють для кожної ситуації свої позитивні моменти. Кожен по черзі промовляє ці моменти. Учасник, що вказав більше п'яти позитивних моментів, в кожній запропонованій ситуації, вважається "ловцем блага".)

10. Вправа «Професійне майбутнє»

Сьогодні був день відкриттів та своєрідних подарунків (знань та вмінь), тож і мені, в свою чергу, захотілося кожному з вас щось

подарувати на пам'ять, щось, що стане своєрідною мотивацією до саморозвитку та самовдосконалення.

Нехай кожен з вас обере з усіх предметів на картині той, який йому сподобався найбільше, після чого я дам інтерпретацію кожному мотивованому вибору.

Монета - підвищення зарплати;

Ключик - без зусиль знайдете підхід до батьків і дітей;

Перо - узагальнення досвіду;

Намистинка - придбання нових професійних якостей;

Веселка - ентузіазм у професійній діяльності;

Цукерка - установка на професійні перспективи;

Фарби - активна професійна позиція;

Кришталева квітка - стійке психологічне здоров'я.

Завершуючи наше засідання, хочу вже традиційно звернутися до народної мудрості. Є така народна притча «Уроки метелика».

Одного разу в коконі з'явилася маленька щілинка. Людина, яка випадково проходила повз, досить довго стояла і спостерігала, як через цю маленьку щілину намагається вилізти метелик. Минуло багато часу. Метелик ніби продовжував свої зусилля, а щілина залишалася все такою ж маленькою. Тоді людина вирішила допомогти метелику і, взявши ножа, розрізала кокон. Метелик відразу ж вийшов із нього, але його тільки було слабке та немичне, а крила були прозорими і ледь рухалися. Людина продовжувала спостерігати, очікуючи, що ось-ось крила метелика розправляться, зміцніють і він полетить. Але цього не сталося. Решту життя метелик волочив по землі своє слабке тільки, свої нерозправлені крила. Він так і не зміг літати... а все через те, що людина, бажаючи йому допомогти, не розуміла, що зусилля, аби вийти з кокона, має докласти сам метелик, щоб крила його зміцніли, і щоб він зміг літати.

11. Рефлексія:

- Як ви вважаєте, як саме стосується ця притча нашої теми?

12. Вправа «Рюкзак, м'ясорубка, кошик»

І на завершення повернімося до наших очікувань. Я пропоную аркушки із записами ваших очікувань покласти в рюкзак, якщо ви взяли з цього тренінга для себе щось нове, у м'ясорубку – якщо вам потрібно щось обміркувати, і викинути в кошик, якщо вважаєте, що нічого корисного ви не отримали.

13. Вправа "Телеграма"

Мені ж на згадку про наш тренінг я пропоную кожному з вас скласти та надіслати телеграму з 5-10 слів про ваші враження з цього тренінгу. Дякую за співпрацю. До нових зустрічей.

Додаток М

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ДО ДІЯЛЬНОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Вправи допоможуть розвивати мотиваційну сферу для тих, хто впав в апатію або хоче чогось досягти, але розуміє, що не вистачає сили волі, не може достатньо себе мотивувати.

Вправа 1. Активізуй уяву

Це вправа розроблена на основі ідей НЛП. Для її виконання потрібно активізувати свою уяву: чим яскравіше ви здатні уявити успіх, славу і щастя в майбутньому, чим більш міцний зв'язок встановить з певними формами діяльності - тим сильнішим буде ефект від вправи. Основна ідея - сформувати нове ставлення до вашої діяльності, зробити її більш цікавою і привабливою для вас. Одноразового виконання вправи, звичайно ж,

недостатньо. Чим частіше ви виконаєте запропоновані вам завдання, тим сильніше вони вплинуть на вашу мотиваційну сферу.

Завдання

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

2. Уявіть, як ви наполегливо (але із задоволенням) багато працюєте заради вашої мети. Слід якомога яскравіше «прокрутити» в уяві картинку того, як ви з великим задоволенням займаєтеся певною діяльністю (наприклад, це може бути навчання або професійна діяльність). Іноді ця діяльність досить складна, ви відчуваєте труднощі, але вам цікаво і ви прагнете подолати перешкоди і досягти своєї мети.

3. Спробуйте ці дві картинки зв'язати один з одним. Наприклад, як результат тривалої роботи і значних зусиль - успіх, щастя, багатство і слава. Намагайтеся поєднувати ці картинки в певній послідовності.

Вправа 2. Успіх в минулому

Використання позитивних емоцій, які пов'язані з успіхами в минулому, для формування нових мотиваційних відносин.

Завдання

1. Згадайте випадок зі свого життя, коли ви переживали значний успіх. Закрийте очі і уявіть собі це яскраво.

2. Створіть картинку в уяві. Зверніть увагу на розмір, точність і якість цієї картини, на ті рухи, звуки, переживання, які створюють або супроводжують її.

3. Додайте в уяві цю картинку туди ж, де була і попередня. Ваше завдання полягає в тому, щоб ці дві картини накласти один на одного. Прагніть пережити радість, задоволення від майбутнього успішного завершення справи (досягнення мети) так, як ви відчували це в минулому.

Вправа 3. Емоційне насичення

Предмети і об'єкти, які подобаються людині, наділяються позитивними епітетами. Певні слова пов'язуються в вашій уяві з успіхом, красою, досконалістю. Вони мають позитивний емоційний сенс (наприклад, слова «чудово!», «прекрасний» викликають позитивні емоції). Використовуючи ці епітети, «прив'язуючи» їх до предметів та до окремих елементів, можна сформувати інтерес до них. Внаслідок емоційного насичення (поєднання з позитивними, «приємними» епітетами і емоціями) певні предмети стають для вас більш привабливими і цікавими. Для того щоб сформувалося відповідне позитивне ставлення до предметів (об'єктів) вашої діяльності, процес емоційного насичення повинен бути досить тривалим.

Завдання

1. Випишіть 20 слів, які вам найбільше подобаються, які викликають позитивні емоції. 2. Запишіть 15-20 прикметників (епітетів, якими ви наділяєте предмети (наприклад, «чудовий», «прекрасний»)).

3. Запишіть 10 компонентів (структурних компонентів або параметрів) предмета (об'єкта, до якого ви хочете сформувати інтерес. Наприклад, якщо ви прагнете розвинути свій інтерес до психології, то в якості компонентів можуть виступати психічні процеси і функції (пам'ять, увага, уява, мислення, мотивація і т. п.).

4. Кожен компонент (елемент) вашої діяльності (з десяти записаних) насичуйте позитивними (приємними для вас) епітетами. Охарактеризуйте кожен елемент (структурний компонент) з позитивного боку.

Вправа 4. Нове ім'я

Ім'я, як і будь-яке інше слово, яке часто вживається, має психологічний вплив на людину. Змінюючи його (або додаючи до нього певні епітети або характеристики, які стають невід'ємними атрибутами імені, можна змінити і мотивацію суб'єкта. Досить тільки називати себе протягом певного часу новим ім'ям (не обов'язково вимагати цього ж від оточуючих).

Називаючи себе новим ім'ям, додаючи до свого імені епітети або характеристики, з часом можна очікувати певних змін у своїй мотивації. Наприклад, Аліна у внутрішньому діалозі стала називати себе наполеглива Аліна, а Віктор доповнив своє ім'я словом «трудівник» і, звертаючись до себе, називав себе Віктор-трудівник.

Завдання

1. Придумайте собі відповідне ім'я, яке символізувало б наполегливість, цілеспрямованість, силу волі в досягненні мети і мало б мотиваційний вплив на вас.
2. Придумайте 4 варіанти імені (відповідно до завдань, які ви ставите перед собою). Кілька варіантів є необхідним, щоб уникнути небажаного автоматизму у використанні звичайних для вас штампів (адже буває, що слова, які часто вживаються, стають штампами і не викликають ні образів, ні емоцій).
3. Уявіть кілька ситуацій, пов'язаних з новим для вас ім'ям. Бажано, щоб слово або характеристика викликало у вас конкретні образи (ситуації). Уникайте абстрактних понять, «порожніх слів», які не викликають ніяких образів і емоцій. Запишіть кілька уявних (але цілком можливих) ситуацій, пов'язаних зі своїм новим ім'ям.
4. Називайте себе так протягом певного часу у внутрішньому діалозі, в зверненні до самого себе. Для того щоб ця вправа мало істотний психологічний вплив, має пройти тривалий час, протягом якого ви будете називати себе новим ім'ям і будете виконувати завдання, пов'язані з цим. Зафіксуйте, скільки разів в день вдалося звертатися до себе по-новому і який вплив це мало на вашу мотивацію.
5. Використовуючи нове ім'я, напишіть кілька коротких оповідань про себе (реальних, з минулими або нинішніми успіхами, або фантастичних, з мріями про досягнення в майбутньому).

Приблизна тематика оповідань:

1. Як я (з новим ім'ям) наполегливо працюю і досягаю успіхів.

2. Я (з новим ім'ям) обов'язково досягну успіхів.

Вправа 5. Склади настанови іншим людям

Навчаючи інших - ми вчимося також і самі, переконуючи інших - ми переконуємо також і самого себе, спонукаючи або мотивуючи інших - ми спонукаємо, мотивуємо і самого себе.

Завдання

Ви повинні переконати іншого учасника групи (уявіть, що перед вами ваш підлеглий або дитина, який потребує ваших установок, що із завданням можна легко впоратися. Прагніть вселити впевненість в успіху. Запишіть свою промову.

Приклад:

Андрій, виконуючи дану вправу, вибрав кілька висловів, які йому найбільше подобалися і які мали найбільший вплив на нього. Успіх приходить до того, хто вірить в нього, хто багато працює і не відхиляється від своєї мети.

Ти обов'язково досягнеш успіху, якщо всю енергію спрямуєш на її досягнення.

Виключіть зі свого лексикону слово «неможливо». Якщо наполегливо працювати, крок за кроком наближаючись до мети, – все можливо.

Спочатку він вибрав для девізу перший вислів. Згодом для різноманітності завдав на табличку ще один вислів.

Ти обов'язково досягнеш успіху, якщо всю свою енергію спрямуєш на досягнення своєї мети.

Вибравши кілька девізів, Андрій завдав їх на табличку, яку розташував на своєму робочому столі. Така робота (в комплексі з іншими вправами мотиваційного тренінгу) сприяла помітному зростанню його мотивації досягнення.

Вправа 6. Сформуй позитивний образ «Я»

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

Коли ви відчуваєте себе безпорадними і безсилими в певної діяльності, то, як правило, не будете докладати значних зусиль. Ваша мотивація в такому випадку буде низькою. А коли ви впевнені в собі, то ваше ставлення до діяльності буде зовсім іншим.

Завдання

1. Поміркуйте і запишіть ваші позитивні риси характеру (5 варіантів, особливості особистості, які допомагають вам у роботі (навчанні) і в житті.

2. Згадайте і запишіть ваші успіхи (5 варіантів). Поміркуйте, які ваші особливості (здібності) зумовили ці досягнення.

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

4. Згадайте і запишіть позитивні висловлювання, схвалення на вашу адресу з боку друзів, батьків, вчителів, керівників (3 варіанти). Який мотиваційний вплив вони мали?

5. Виберіть людину з низькою самооцінкою, якій ви могли б допомогти придбати позитивний образ «Я». Згадайте її позитивні риси і особливості. Поміркуйте і запишіть, яким чином, використовуючи їх, можна було б підтримати, підбадьорити людину, яка розчарувався в своїй діяльності, і допомогти сформувати у неї позитивний образ «Я».

6. Поміркуйте, як можна було б удосконалити ваші методи роботи, що можна було б покращити, продумайте перспективи і можливості розвитку. Ви здатні придумати багато нового, що може не тільки змінити

вас, але і допомогти іншим (в першу чергу це стосується вашої професійної діяльності).

Усвідомлення перспектив, можливостей удосконалення є не тільки істотним мотиваційним чинником, але підвищує самооценку і впливає на позитивність образу «Я». Запишіть шість варіантів.

Вправа 7. Похвала самому собі

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

Завдання

1. Згадайте подію, коли ви досягли успіху, проявивши наполегливість, цілеспрямованість, кмітливості і т. П. Згадайте емоційний стан (задоволення, підйом, в якому перебували в ситуації успіху та перемоги.

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

Вправа 8. Джерело енергії

Уявіть вашу діяльність (до якої прагнете розвинути інтерес) як джерело енергії. Конкретно, яскраво уявіть предмет вашої діяльності (конкретні тему, закони, закономірності і т. п.). Сконцентруйтеся на темі, яка вам подобається, інтерес до якої ви хотіли б розвинути. Уявіть, як цей предмет вашої діяльності зігріває вас, дає енергію, надихає на роботу. Намагайтеся уявити, як ця енергія впливає на ваш мозок, стимулюючи його нервові клітини.

Вдихайте, сприймайте цю енергію. Уявіть, як енергія вливається в ваш мозок. Уявіть, як легкі, приємні хвилі енергії накочуються на вас, пробуджуючи вашу активність.

Помістіть джерело енергії з правого боку (а потім з лівого). Відчуйте вплив енергії на праву півкулю вашого мозку.

Уявіть джерело енергії перед собою. Відчуйте, як енергія впливає на мозок зверху, як енергія легко, невимушено входить в ваш мозок.