

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

**Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**



**«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»**

Рішенням засідання кафедри  
педагогіки, психології та менеджменту  
протокол № 6 від 08.05 2026р.

завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

**«Психологічні особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в  
умовах дистанційного навчання»**

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

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти  
групи ПС-24-12-зМ

ПОТІХА Мілана Тофіківна

Науковий керівник:  
доктор психологічних наук

КЛОЧКО Алла Олексіївна

Біла Церква  
2026

## Протокол аналізу звіту подібності

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

**Автор:** Потіха Мілана Тофіківна, група ПС-24-12-ЗМ

**Назва:** ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

**Керівник:** Клочко Алла Олексіївна

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності 1:** 0.93%

**Мікропробіли:** 41

**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:**

*Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 0,93% визначено встановленим вишом. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.*

Дата 06.05.2016 р.

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

Підпис \_\_\_\_\_



**«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ  
ОСВІТИ**

**Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

» 01 2026 року

**ЗАВДАННЯ  
на кваліфікаційну роботу здобувачі освіти  
Потісі Мілані Тофіківні**

Тема роботи: «Психологічні особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання».

Науковий керівник: Клочко А. О., доктор психологічних наук.

Строк подання здобувачем освіти роботи: 01.05.2026.

Вихідні дані до роботи: наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених, матеріали сучасних періодичних видань, електронні наукові ресурси, монографії та публікації, присвячені проблемі психологічних особливостей навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження навчальної мотивації, а саме: сутність і зміст поняття мотивації в психологічних дослідженнях, психологічні особливості навчальної мотивації здобувачів освіти, особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання.
2. Здійснити емпіричне дослідження навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання та описати його результати.
3. Визначити особливості розвитку навчальної мотивації здобувачів освіти у дистанційному освітньому середовищі.
4. Розробити та перевірити ефективність впровадження тренінгової програми з розвитку навчальної мотивації здобувачів освіти.

Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Клочко А. О., доктор психологічних наук.	12.01.2026	12.01.2026
2	Клочко А. О., доктор психологічних наук.	02.03.2026	02.03.2026
3	Клочко А. О., доктор психологічних наук.	01.05.2026	01.05.2026

Дата видачі завдання: 12.01.2026

### 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-лютий	виконано
3.	Збирання матеріалу у закладі	лютий	виконано
4.	Обробка матеріалів	березень	виконано
5.	Написання розділу 1	лютий-березень	виконано
6.	Написання розділу 2	лютий-березень	виконано
7.	Написання розділу 3	квітень	виконано
8.	Формулювання висновків	квітень	виконано
9.	Оформлення кваліфікаційної роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	квітень	виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	виконано
11.	Захист кваліфікаційної роботи	травень	виконано

Здобувач/ка освіти \_\_\_\_\_

Мілана ПОТІХА

Керівник роботи \_\_\_\_\_

Алла КЛОЧКО

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
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 вищої освіти другого  
(магістерського) рівня  
Потіхи Мілани Тофіківни**

за темою:

**«Психологічні особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в  
умовах дистанційного навчання»**

Актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи є очевидною та практично затребуваною. Дистанційне навчання стало невід'ємною складовою сучасної освіти, однак разом із новими можливостями воно породжує серйозні психологічні виклики: зниження рівня безпосередньої міжособистісної взаємодії, підвищені вимоги до саморегуляції та самодисципліни, ризику прокрастинації, емоційного виснаження та відчуття ізоляції. В умовах соціальної нестабільності та збройного конфлікту в Україні ці проблеми набувають додаткової гостроти. Дослідження психологічних особливостей навчальної мотивації здобувачів освіти у дистанційному середовищі є актуальним як для психологічної науки, так і для практики організації навчального процесу у закладах професійної освіти.

У першому розділі здобувачка здійснила ґрунтовний теоретичний аналіз сутності та змісту поняття мотивації в психологічних дослідженнях, розглянула класичні концепції і сучасні вітчизняні напрацювання. Охарактеризовано структуру навчальної мотивації (когнітивний, емоційний, вольовий та ціннісний компоненти), визначено специфіку взаємодії внутрішніх і зовнішніх мотивів у цифровому освітньому середовищі та розкрито особливості формування мотивації в умовах дистанційного навчання. Теоретична частина вирізняється широтою охоплення наукових джерел, порівняльним аналізом різних наукових шкіл і послідовністю викладу.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Білоцерківського професійного коледжу сервісу та дизайну. Застосовано кількісний і якісний аналіз результатів, виявлено рівні навчальної мотивації, чинники її підвищення і зниження, досліджено емоційний стан здобувачів, прояви стресу та тривожності в умовах дистанційного навчання.

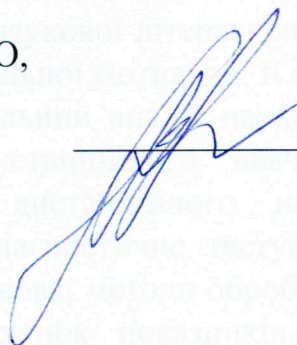
Практичним результатом роботи є авторська тренінгова програма розвитку навчальної мотивації здобувачів освіти, зміст і структура якої ґрунтується на

виявлених у ході емпіричного дослідження психологічних механізмів і розроблена з урахуванням специфіки дистанційного навчального середовища. Програма спрямована на розвиток внутрішньої мотивації, навичок саморегуляції, подолання прокрастинації та зниження рівня стресу. Ефективність програми перевірено в ході апробації на базі закладу. Практичне значення результатів підтверджується можливістю їх використання викладачами, практичними психологами закладів освіти та методистами для підвищення якості навчальної діяльності в умовах цифрового освітнього середовища.

Потіха М.Т. виявила здатність до самостійного наукового пошуку, вміння аналізувати наукову літературу, опрацьовувати значний масив емпіричних даних та формулювати обґрунтовані висновки. Відсоток оригінальності за системою StrikePlagiarism 0,93% відповідає встановленим вимогам до кваліфікаційних робіт.

Вважаю, що кваліфікаційна робота Потіхи Мілани Тофіківни розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 85 балів.

Науковий керівник:  
професорка кафедри педагогіки,  
психології та менеджмент БІНПО,  
доктор психологічних наук,  
доцент



А.О.Клочко

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 128 сторінок, 4 рисунки, 5 таблиць, 2 додатки, 76 літературних джерел.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості підлітків у контексті шкільного булінгу, визначити їх зв'язок із проявами булінгової поведінки та розробити й апробувати профілактично-тренінгову програму, спрямовану на попередження булінгу в освітньому середовищі.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання, визначити чинники її підвищення та зниження, а також розробити й апробувати тренінгову програму розвитку навчальної мотивації.

Об'єкт дослідження – навчальна мотивація здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання.

Предмет дослідження – психологічні особливості навчальної мотивації, а також чинники її формування та зниження в умовах дистанційного навчання.

Для досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, що забезпечують всебічне вивчення психологічних особливостей навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання, а саме: теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження з метою визначення сутності навчальної мотивації, її структури та психологічних механізмів формування; порівняльний аналіз наукових підходів до вивчення мотивації та особливостей дистанційного навчання; емпіричні методи: анкетування (анкета «Вплив дистанційного навчання на психологічні особливості студентів»); психодіагностичне тестування за методикою тесту вольового самоконтролю А. Зверкова; методи обробки даних: кількісний аналіз результатів дослідження (підрахунок показників, визначення відсоткового співвідношення відповідей); якісний аналіз отриманих даних (інтерпретація результатів, виявлення тенденцій і закономірностей); узагальнення результатів із подальшим формулюванням висновків.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані в освітньому процесі закладів вищої освіти з метою підвищення рівня навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання.

Результати дослідження можуть бути застосовані викладачами для вдосконалення методів організації навчання, підвищення якості зворотного зв'язку, впровадження інтерактивних форм роботи, а також створення сприятливого психологічного середовища, що сприяє розвитку мотивації.

Ключові слова: навчальна мотивація, мотивація, дистанційне навчання, психологічні особливості, мотиваційна сфера особистості, внутрішня мотивація, зовнішня мотивація, пізнавальний інтерес, освітня діяльність.

## ABSTRACT

Qualification work: 128 pages, 4 figures, 5 tables, 2 appendices, 76 references.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological characteristics of adolescents in the context of school bullying, to determine their connection with manifestations of bullying behavior, and to develop and test a preventive training program aimed at preventing bullying in the educational environment.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the characteristics of educational motivation of students in distance learning, to determine the factors of its increase and decrease, and to develop and test a training program for the development of educational motivation.

The object of the study is educational motivation of students in distance learning. The subject of the study is the psychological characteristics of educational motivation, as well as the factors of its formation and decrease in distance learning. To achieve the research goal and solve the tasks set, a set of complementary methods was used, ensuring a comprehensive study of the psychological characteristics of educational motivation of students in distance learning conditions, namely: theoretical methods: analysis, generalization and systematization of scientific literature on the research problem in order to determine the essence of educational motivation, its structure and psychological mechanisms of formation; comparative analysis of scientific approaches to studying motivation and features of distance learning; empirical methods: questionnaire (questionnaire «The impact of distance learning on the psychological characteristics of students»); psychodiagnostic testing according to the method of the test of volitional self-control by A. Zverkov; data processing methods: quantitative analysis of research results (calculation of indicators, determination of the percentage of responses); qualitative analysis of the data obtained (interpretation of results, identification of trends and patterns); generalization of results with further formulation of conclusions.

The practical significance of the study is that the results obtained can be used in the educational process of higher education institutions in order to increase the level of educational motivation of students in distance learning.

The results of the study can be used by teachers to improve methods of organizing learning, improve the quality of feedback, introduce interactive forms of work, and create a favorable psychological environment that promotes the development of motivation.

Keywords: educational motivation, motivation, distance learning, psychological characteristics, motivational sphere of personality, internal motivation, external motivation, cognitive interest, educational activity.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>9</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ.....</b>	<b>15</b>
1.1. Сутність і зміст поняття мотивації в психологічних дослідженнях.....	15
1.2. Психологічні особливості навчальної мотивації здобувачів освіти.....	30
1.3. Особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання .....	37
Висновки до розділу 1 .....	46
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .....</b>	<b>49</b>
2.1. Організація та методика дослідження навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання .....	49
2.2. Аналіз результатів дослідження навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання .....	54
Висновки до розділу 2 .....	72
<b>РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ .....</b>	<b>74</b>
3.1. Психологічні механізми розвитку навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання .....	74
3.2. Зміст і структура тренінгової програми з розвитку навчальної мотивації.....	78
3.3. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми з розвитку навчальної мотивації здобувачів освіти.....	104
Висновки до розділу 3 .....	109
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>112</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>117</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>123</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** У світлі сучасної трансформації в освіті, зумовленої швидким розвитком цифрових технологій, глобалізацією та суспільними викликами, дистанційне навчання стало невід'ємною частиною системи вищої освіти. Воно більше не розглядається як тимчасова альтернатива навчанню в умовах закладу освіти, а радше як повноцінна форма організації освіти, яка фундаментально змінює навчальну діяльність здобувачів освіти.

З розширенням можливостей дистанційного навчання (гнучкість, доступність та індивідуалізація навчального плану) на перший план виходять також нові психологічні проблеми, зокрема вирішальне питання мотивації навчання. За відсутності постійної прямої підтримки, зменшення особистого спілкування та зростання значення самотійної роботи мотивація є вирішальним фактором академічного успіху. Вона забезпечує активність, рішучість, наполегливість та здатність здобувачів освіти до саморозвитку.

Унікальність дистанційного навчання полягає у підвищених вимогах до саморегуляції, самодисципліни та почуття відповідальності. Здобувачі освіти повинні самотійно планувати свою діяльність, керувати своїм навчальним часом, контролювати свій прогрес та підтримувати мотивацію. Водночас, досвід показує, що значна частина здобувачів освіти має проблеми із самоорганізацією, прокрастинацією, зниженням інтересу до навчання, емоційним виснаженням та відчуттям ізоляції. Це вимагає більш глибокого дослідження психологічних механізмів мотивації в нових умовах навчання.

Актуальність даного дослідження ще більше посилюється тим фактом, що мотивація навчання має складну, багатогранну структуру, яка охоплює когнітивні, емоційні, вольові та ціннісні аспекти. У дистанційному навчанні баланс між внутрішньою та зовнішньою мотивацією зміщується, а значення внутрішніх мотивацій, які пов'язані з особистісною значущістю навчання, професійною самореалізацією та індивідуальними цілями, зростає.

Крім того, сучасні умови (соціальна нестабільність, надзвичайні стани, інформаційне перевантаження) призводять до додаткового психоемоційного стресу для здобувачів освіти, що безпосередньо впливає на їхню мотивацію. За цих умов особливе значення має розробка ефективних психолого-педагогічних підходів для розвитку мотивації, посилення стресостійкості, розвитку навичок саморегуляції та забезпечення емоційного благополуччя.

Важливо, щоб дослідження психологічних характеристик мотивації навчання мало не лише теоретичну, а й практичну значущість. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення організації дистанційного навчання, розробки навчальних програм та психолого-педагогічних технологій для підвищення мотивації до навчання, а також підготовки викладачів до роботи в цифровому навчальному середовищі.

Актуальність цієї теми дослідження таким чином впливає з необхідності комплексного аналізу психологічних характеристик мотивації до навчання у дистанційних умовах здобувачів освіти, виявлення факторів, що її сприяють, та розробки ефективних способів її розвитку та підтримки в сучасному освітньому середовищі.

У сучасній психолого-педагогічній науці проблема мотивації навчальної діяльності здобувачів освіти є однією з провідних і активно досліджується у працях вітчизняних учених. Різні аспекти мотивації, її структура, механізми формування та вплив на ефективність навчання розкрито у дослідженнях С. Максименко [41], І. Бех [1], Л. Карамушка [32], М. Савчин [57] та інших. У їхніх роботах обґрунтовано роль внутрішньої і зовнішньої мотивації, значення мотивації досягнення, вплив ціннісних орієнтацій та особистісних чинників на навчальну діяльність.

Разом із тим сучасні трансформації освітнього процесу, пов'язані з поширенням дистанційного навчання, зумовлюють появу нових умов, у яких відбувається формування навчальної мотивації. Зниження рівня безпосередньої міжособистісної взаємодії, підвищення вимог до самостійності, необхід-

ність саморегуляції та організації власної діяльності змінюють характер мотиваційної сфери здобувачів освіти.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемі мотивації, питання психологічних особливостей навчальної мотивації здобувачів освіти саме в умовах дистанційного навчання залишаються недостатньо розкритими. Зокрема, потребують подальшого вивчення специфіка взаємодії внутрішніх і зовнішніх мотивів у цифровому освітньому середовищі, особливості впливу дистанційного формату на рівень мотивації, а також ефективні психологічні умови її розвитку та підтримки.

Таким чином, недостатня розробленість зазначених аспектів та їх практична значущість зумовлюють актуальність теми дослідження **«Психологічні особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання»**.

**Об'єкт дослідження** – навчальна мотивація здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості навчальної мотивації, а також чинники її формування та зниження в умовах дистанційного навчання.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання, визначити чинники її підвищення та зниження, а також розробити й апробувати тренінгову програму розвитку навчальної мотивації.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження навчальної мотивації, а саме: сутність і зміст поняття мотивації в психологічних дослідженнях, психологічні особливості навчальної мотивації здобувачів освіти, особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання.

2. Здійснити емпіричне дослідження навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання та описати його результати.

3. Визначити особливості розвитку навчальної мотивації здобувачів освіти у дистанційному освітньому середовищі.

4. Розробити та перевірити ефективність впровадження тренінгової програми з розвитку навчальної мотивації здобувачів освіти.

Для досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих **методів**, що забезпечують всебічне вивчення психологічних особливостей навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання, а саме:

– теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження з метою визначення сутності навчальної мотивації, її структури та психологічних механізмів формування; порівняльний аналіз наукових підходів до вивчення мотивації та особливостей дистанційного навчання;

– емпіричні методи: анкетування (анкета «Вплив дистанційного навчання на психологічні особливості студентів»); психодіагностичне тестування за методикою тесту вольового самоконтролю А. Зверкова;

– методи обробки даних: кількісний аналіз результатів дослідження (підрахунок показників, визначення відсоткового співвідношення відповідей); якісний аналіз отриманих даних (інтерпретація результатів, виявлення тенденцій і закономірностей); узагальнення результатів із подальшим формулюванням висновків.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в тому що результати роботи поглиблюють і розширюють наукові уявлення про сутність, структуру та психологічні механізми навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. У дослідженні уточнено зміст поняття навчальної мотивації з урахуванням специфіки цифрового освітнього середовища, розкрито особливості взаємодії внутрішніх і зовнішніх мотивів у нових умовах організації освітнього процесу.

Отримані результати сприяють кращому розумінню впливу дистанційного навчання на мотиваційну сферу здобувачів освіти, зокрема на рівень

їхньої навчальної активності, самостійності, саморегуляції та емоційного стану.

Крім того, дослідження доповнює наукові підходи до вивчення навчальної мотивації, інтегруючи положення психології особистості, педагогічної психології та психології дистанційного навчання. Це дозволяє розглядати мотивацію як цілісне, багатокomпонентне утворення, що функціонує в умовах сучасного освітнього середовища.

Таким чином, теоретичні положення та висновки дослідження можуть бути використані для подальшого розвитку наукових досліджень у галузі психології навчання, мотивації та цифрової освіти.

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані в освітньому процесі закладів вищої освіти з метою підвищення рівня навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання.

Результати дослідження можуть бути застосовані викладачами для вдосконалення методів організації навчання, підвищення якості зворотного зв'язку, впровадження інтерактивних форм роботи, а також створення сприятливого психологічного середовища, що сприяє розвитку мотивації.

Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами закладів освіти для проведення діагностики, розробки та впровадження корекційно-розвивальних програм, тренінгів, спрямованих на розвиток навчальної мотивації, саморегуляції, подолання прокрастинації та зниження рівня стресу.

**Апробація результатів дослідження.** Основні наукові положення було представлено на Міжнародних наукових конференціях, зокрема:

1. Потіха М. Т. Психологічні особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Матеріали VI Міжнародної наукової конференції «Інноваційна наука: пошук відповідей на виклики сучасності» (15 травня, м. Чернівці).

2. Потіха М. Т. Практичні напрями психологічного супроводу розвитку навчальної мотивації здобувачів освіти. Матеріали VII Міжнародної наукової конференції «Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики» (22 травня, м. Полтава).

**Експериментальна база дослідження:** Білоцерківський професійний коледж сервісу та дизайну.

**Структура роботи** включає вступ, три розділи, висновки до кожного з них, загальні висновки, список використаних джерел та додатки. Ілюстративний матеріал представлено 4 рисунками та 5 таблицями.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ

#### 1.1. Сутність і зміст поняття мотивації в психологічних дослідженнях

Сучасні наукові підходи до розуміння понять «мотивація» та «мотивація досягнень» вимагають комплексного та багатовимірного аналізу, оскільки мотиваційні фактори лежать в основі всіх поведінкових змін та розвитку особистості. У часи соціальної, економічної та професійної нестабільності особливого значення набуває здатність підтримувати високий рівень внутрішньої мотивації. Ця здатність дає змогу досягати наполегливості, стійкості перед обличчям труднощів та долати перешкоди на шляху до професійної самореалізації.

Ефективність професійної діяльності суттєво залежить від того, якою мірою людина керується свідомими, осмисленими та пріоритетними мотивами. Від сили та спрямованості цих мотивів залежить не лише продуктивність, а й здатність до саморозвитку, самовдосконалення та досягнення цілей. Тому детальний розгляд сучасних підходів до тлумачення понять «мотивація» та «мотивація досягнень», їхнього змісту, структури та функцій є особливо важливим [30].

Незважаючи на широкі психологічні дослідження, питання чіткого та однозначного визначення сутності цих понять залишається невирішеним. Різні школи думки пропонують різні інтерпретації мотивації як складного, багатоетапного процесу, що охоплює потреби, цілі, інтереси, цінності та стимули. Аналогічно, поняття «мотивація досягнень» вважається специфічною формою мотивації, пов'язаною з бажанням досягти високих результатів, перевершити минулі показники та уникнути невдач.

Ретельне вивчення цих категорій формує основу для визначення ключових психологічних факторів, що впливають на розвиток мотиваційної сфери особистості. Це, у свою чергу, дає змогу розробити ефективні

мотиваційні стратегії, методи та прийоми для підвищення професійної компетентності та особистісного розвитку.

Індивідуальний мотив слід розуміти як складне психологічне явище, яке, окрім індивідуальних мотиваційних факторів, охоплює цілісну систему внутрішніх процесів та механізмів, що забезпечують його виникнення та функціонування. Він виступає важливим елементом мотиваційної структури особистості, інтегруючи різні психічні компоненти та сприяючи розвитку мотиваційної сфери, враховуючи багатовимірність та динамічний характер її структури [38].

Доцільно спочатку уточнити зміст фундаментальних категорій «мотив», «мотивація» та «мотивація досягнення», оскільки вони складають теоретичну основу для дослідження мотиваційної сфери особистості та характеристик її поведінки. У психології ці поняття відіграють ключову роль, оскільки вони пояснюють причини дій людини, спрямованість цих дій та механізми досягнення цілей.

Водночас, у сучасних наукових дослідженнях можна спостерігати певні концептуальні відмінності в тлумаченні цих категорій. Поширеним є помилкове припущення, що терміни «мотив» та «мотивація» є тотожними або взаємозамінними. Однак більшість науковців наголошують, що ці терміни, незважаючи на їх тісний зв'язок, не є синонімами. Мотив функціонує як незалежна внутрішня причина або мотивуючий фактор дії, тоді як мотивація являє собою ширший конструкт, що охоплює цілий спектр мотивів, їх ієрархію, динаміку та взаємодію.

Доцільно розглядати мотив як внутрішню рушійну силу, що стимулює людину до дії та визначає напрямок її поведінки. Він формується під впливом потреб, інтересів, цінностей та життєвого досвіду людини та відображає її індивідуальні особливості. Мотив надає сенсу дії та визначає, чому людина обирає певні дії [30].

Водночас у психології немає єдиного, загальноприйнятого визначення мотиву, що призводить до різноманітності підходів до його розуміння. У

рамках сучасних наукових концепцій мотив розуміється як складне психологічне явище, що охоплює цілу систему взаємопов'язаних компонентів: потреби, мотивації, цілі, наміри, установки та особистісні сенси. Такий підхід дозволяє розглядати мотив не як ізольований елемент, а як невід'ємну рису внутрішнього світу людини.

Мотивація постає як динамічна система, що об'єднує всі мотиви особистості та забезпечує їх реалізацію в поведінці. Вона визначає інтенсивність, тривалість та напрямок діяльності й виступає регулятором людських дій. Мотивація досягнення займає особливе місце в цій системі, відображаючи прагнення особистості до значних результатів, самоствердження та перевершення власних результатів. Вона є вирішальним фактором для професійного розвитку, формування компетентності та досягнення високої продуктивності [45].

У сучасній соціально-психологічній думці існує безліч теорій мотивації, які, незважаючи на певні методологічні відмінності, не суперечать одна одній, а навпаки, розширюють наше розуміння цього складного явища. Вони об'єднані припущенням, що досягнення високої продуктивності значною мірою залежить від того, наскільки добре відповідальні розуміють мотивацію тих, хто безпосередньо досягає цих результатів своєю роботою. У рамках сучасних підходів поняття «мотив» часто розглядається з точки зору потреб, що дозволяє глибше зрозуміти його природу. Зв'язок між мотивами та потребами є близьким і природним, оскільки обидва явища мають спільну основу. Потреба зазвичай розуміється як стан дефіциту або внутрішнього дискомфорту, що виникає через відсутність чогось необхідного для нормального функціонування або розвитку особистості. Мотив, у свою чергу, виступає як внутрішній стимул, що спрямовує поведінку людини на задоволення цієї потреби [49].

Зокрема, А. Маслоу вважав потреби основою індивідуальної мотивації та ввів терміни «потреба» та «мотив», підкреслюючи їх нероздільність. Згідно з його теорією, потреби є джерелом людських дій та визначають поведінку.

Водночас, сучасні психологічні дослідження все більше розрізняють ці поняття [42].

Сучасні вчені виходять з того, що мотив виникає з усвідомлених потреб і є результатом їх психологічної обробки. Тобто потреба є первинним джерелом активності, тоді як мотив – це конкретний стимул до дії, що виникає у свідомості індивіда. Мотиви, таким чином, можна розглядати як внутрішні фактори, що активують людську поведінку, задають їй напрямок та визначають вибір шляхів досягнення цілей. Серед найпоширеніших мотивів індивідуальних дій важливе місце займають інтереси. Інтерес виникає з потреб і відображає вибіркове ставлення людини до об'єктів або діяльності, які є для неї особисто значущими. Потреба, у свою чергу, відображає необхідність певних умов або благ, тоді як інтерес та мотивація дають змогу активний рух до їх задоволення. Таким чином, вся мотиваційна сфера індивіда постає як цілісна система взаємопов'язаних елементів, що забезпечує його активність, розвиток та досягнення поставлених цілей [30].

У науковій психологічній традиції структура мотиву розглядається як багатовимірна структура, яка по-різному тлумачиться прихильниками різних теоретичних підходів. Це підкреслює складність та неоднозначність самого феномену мотиву, який охоплює емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти.

Зокрема, Д. Макклелланд пов'язував мотив з переживаннями задоволення та болю, тим самим підкреслюючи емоційний аспект мотивації. На його думку, саме прагнення до позитивного досвіду та уникнення негативних станів спонукає людину до дії [65].

У рамках когнітивного підходу Дж. Аткинсон та В. Врум розглядали мотив як «очікування», тобто як суб'єктивну оцінку ймовірності успіху. У цьому випадку поведінка людини визначається тим, наскільки сильно вона вірить у можливість досягнення результату та наскільки цінує його значення [71].

Г. Олпорт, прихильник гуманістичної психології, трактував мотив як

самоорганізуючу систему нейропсихологічних характеристик особистості. Він наголошував на автономності мотивів та їх здатності формуватися незалежно від первинних біологічних потреб [30].

З біхевіористської точки зору, К. Холл розглядав мотив як тісно пов'язаний з потягом, який виникає з незадоволеної потреби та спонукає до дій для задоволення цієї потреби [58].

Інший прихильник цієї школи думки, К. Спенс, вважав, що мотив передуює формуванню реакції та створює стан очікування, який готує організм до відповідної поведінки [50].

Тим часом О. Маурер зосереджувався на взаємозв'язку між мотивом та емоційними прогнозами та когнітивними процесами. На його думку, мотив виникає внаслідок поєднання очікуваних емоційних наслідків зі специфічними стимулами, закріпленими у свідомості індивіда [3].

Таким чином, аналіз різних наукових підходів свідчить про те, що структура мотиву є складною та інтегративною. Вона охоплює емоційні переживання, когнітивні оцінки, потреби, очікування та індивідуально-психологічні характеристики, які разом визначають напрямок та активність поведінки.

Сучасні підходи до визначення поняття мотиву демонструють відсутність єдиного, загальноприйнятого тлумачення в психологічній літературі. Це пов'язано зі складністю самого явища, яке охоплює різні аспекти психічної діяльності людини – від емоційних переживань та когнітивних процесів до поведінкових проявів.

Зокрема, тлумачні словники часто визначають мотив як імпульс або причину людської дії. Однак у психологічному контексті цей термін розуміється набагато ширше – як внутрішній стимул, що визначає напрямок поведінки та діяльності людини. Такий підхід дозволяє враховувати не лише зовнішні прояви діяльності, а й внутрішні механізми, що лежать в їх основі.

Підсумовуючи, можна вивести деякі ключові твердження про природу мотиву з сучасних наукових підходів.

По-перше, мотив розглядається як внутрішнє психічне утворення, яке виступає джерелом людської дії та спонукає людину до виконання певних дій. Воно формує бажання діяти та визначає вибір поведінкових стратегій.

Ці твердження часто базуються на понятті мотиву. По-друге, мотиви тісно пов'язані з потребами: вони виникають з них і відображаються у свідомості людини у вигляді свідомих або напівсвідомих імпульсів. Така взаємодія забезпечує цілісність мотиваційної сфери.

По-третє, дії індивіда завжди визначаються системою ієрархічно структурованих мотивів. У будь-який момент певні мотиви набувають значення залежно від ситуації, обставин індивіда та його особистісних характеристик.

Важливо зазначити, що ця ієрархія не є статичною – вона може змінюватися під впливом внутрішніх факторів (цінностей, досвіду, емоційного стану) та зовнішніх факторів (соціального середовища, умов дії). Це ілюструє динамічний характер мотивації.

Крім того, мотиви можуть бути як свідомими, так і несвідомими, що визначає свідомий чи несвідомий характер мотивації. Усвідомлення власних мотивів дає змогу саморегулювати поведінку, дозволяючи людям цілеспрямовано впливати на свою діяльність та досягати цілей.

У цьому контексті важливо підкреслити, що мотиви являють собою внутрішні стимули до дії та конкретно виражаються в інтересах, бажаннях, прагненнях та ідеалах. Вони надають сенсу діяльності особистості та визначають її напрямок, тим самим забезпечуючи особистісний розвиток та самореалізацію [32].

У сучасних психологічних дослідженнях мотиви розглядаються як багатовимірне явище, тому їх класифікація здійснюється за різними критеріями залежно від змісту, спрямованості та умов прояву діяльності особистості. Узагальнюючи наведені підходи, доцільно подати класифікацію мотивів у більш систематизованому та розгорнутому вигляді (таблиця 1.1).

## Класифікація мотивів у сучасних психологічних дослідженнях

[3; 5; 32; 38; 45]

Критерій класифікації	Категорії мотивів	Характеристика	Приклади
Характер діяльності	Репродуктивні	Спрямовані на відтворення вже відомих способів діяльності	Виконання стандартних робочих завдань
	Творчі	Орієнтовані на створення нового, інноваційного продукту	Генерування нових ідей, розробка проєктів
Часова спрямованість діяльності	Актуальні	Пов'язані із задоволенням поточних потреб	Їжа, відпочинок, безпека
	Перспективні	Орієнтовані на досягнення віддалених цілей	Кар'єрне зростання, освіта
Соціальна значущість	Особистісні	Пов'язані з індивідуальними потребами та інтересами	Самореалізація, матеріальне забезпечення
	Соціально значущі	Спрямовані на благо інших або суспільства	Волонтерство, захист довкілля
Джерело виникнення (чинники)	Внутрішні	Зумовлені внутрішніми потребами та цінностями	Саморозвиток, інтерес до пізнання
	Зовнішні	Викликані впливом зовнішнього середовища	Винагорода, соціальне схвалення
Вид діяльності	Професійні	Пов'язані з трудовою діяльністю	Кар'єрне зростання, підвищення кваліфікації
	Навчальні	Орієнтовані на здобуття знань	Вивчення нової мови
	Творчі	Пов'язані зі створенням культурних чи інтелектуальних продуктів	Написання музики, мистецтво
	Спортивні	Спрямовані на фізичний розвиток і досягнення результатів	Участь у змаганнях
Характер взаємодії (спілкування)	Індивідуальні	Реалізуються в особистій діяльності	Самопізнання, особисті досягнення
	Групові	Виникають у процесі колективної взаємодії	Командні проєкти
	Альтруїстичні	Спрямовані на допомогу іншим	Благодійність, підтримка людей

Класифікація мотивів підкреслює їхню різноманітність та складність. Вона дозволяє глибше зрозуміти фактори, що визначають поведінку особистості в різних життєвих та професійних ситуаціях. Водночас, така систематизація є важливою для практичного застосування, зокрема в

психології, освіті та менеджменті, оскільки дозволяє ефективніше впливати на мотивацію людини, враховуючи її індивідуальні та соціальні особливості. Більшість сучасних психологів стверджують, що термін «мотив» є вузьким за термін «мотивація». У той час як мотив – це окремий внутрішній стимул до дії, мотивація охоплює ширшу систему психічних процесів та факторів, що визначають активність та поведінку особистості загалом.

У сучасному стані психології термін «мотивація» тлумачиться по-різному через різноманітність теоретичних підходів. Мотивація розуміється, зокрема, так:

- сукупність факторів, що визначають та спрямовують поведінку особистості;
- система мотивів, що ієрархічно впорядковані;
- внутрішній стимул, що активізує діяльність та надає їй напрямку;
- процес психічної регуляції діяльності;
- механізм перетворення мотивів у поведінку;
- цілісна система процесів, що забезпечують діяльність людини;
- процес виникнення та розвитку мотивів [34; 44].

Ця різноманітність підходів ілюструє складність та багатогранність феномену мотивації, який неможливо звести до єдиного універсального визначення.

Отже, сучасна наука вирізняє два основні підходи до тлумачення мотивації.

Перший підхід розглядає мотивацію як структурне формування особистості, тобто як відносно стабільну систему мотивів, потреб, інтересів та цінностей, що визначає загальну спрямованість людини. У цьому контексті мотивація функціонує як внутрішня організація мотиваційних сил, що формує індивідуальний стиль поведінки.

Другий підхід розуміє мотивацію як динамічний процес, що забезпечує активність особистості в даний момент. Тут акцент робиться на її функціональному аспекті: мотивація розуміється як процес виникнення,

розвитку та реалізації мотивів, що регулюють поведінку залежно від ситуації [30].

Поєднання цих двох підходів дозволяє більш повно зрозуміти природу мотивації: з одного боку, як відносно стабільну систему внутрішніх мотивів, а з іншого боку, як змінний процес, що забезпечує адаптацію поведінки до умов навколишнього середовища.

Таким чином, мотивація постає як складне, інтегративне явище, що має як структурні, так і процесуальні виміри, що забезпечує як стабільність, так і гнучкість в індивідуальних діях.

У сучасній психології значна увага приділяється мотивації, зокрема її типам та ключовим характеристикам. Фундаментальний підхід полягає в розмежуванні зовнішньої та внутрішньої мотивації. Це дозволяє глибше зрозуміти джерела індивідуальних дій та механізми регуляції поведінки.

Зовнішня мотивація запускається зовнішніми факторами та умовами. Вона виникає через стимули, які безпосередньо не пов'язані зі змістом діяльності, але спонукають до її виконання. Ці стимули включають винагороди, визнання, соціальне схвалення або, навпаки, уникнення покарання. Зовнішня мотивація проявляється в бажанні відповідати вимогам керівництва, утверджуватися серед колег, демонструвати свої здібності, отримувати визнання або підвищувати соціальний статус. Вона також може бути пов'язана з почуттям обов'язку, відповідальності та бажанням позитивної оцінки результатів своєї роботи [3].

Внутрішня мотивація, з іншого боку, виникає внутрішньо та пов'язана з особистими потребами, інтересами та цінностями. Вона виникає, коли сама діяльність приносить задоволення та має внутрішню цінність для особистості. Внутрішні мотиви охоплюють інтерес до вивчення нового, задоволення від самої діяльності, прагнення до саморозвитку, реалізації свого потенціалу та відкриття нових можливостей. У цьому випадку людина діє не заради зовнішньої винагороди, а на основі внутрішніх бажань та інтересів. Важливо підкреслити, що обидва типи мотивації – зовнішня та внутрішня – відіграють

значну роль у керівництві поведінкою особистості. Вони не є взаємовиключними, а радше взаємодіють та доповнюють один одного, забезпечуючи таким чином ефективність діяльності за різних умов. Оптимальне поєднання цих мотиваційних підходів сприяє підвищенню продуктивності, задоволеності роботою та особистісному зростанню [3].

Сучасні підходи до розуміння мотивації також дозволяють нам виділити її ключові структурні компоненти. До них належать:

- задоволення роботою – емоційний компонент, що відображає позитивне ставлення до процесу виконання завдання;
- значущість кінцевого результату – усвідомлення цінності досягнення мети;
- мотиваційні стимули – зовнішні або внутрішні фактори, що спонукають до активності;
- психологічний вплив на особистість – комплекс внутрішніх процесів, що забезпечують поведінкову регуляцію та підтримку активності [18; 24].

Таким чином, мотивація постає як складна, багат шарова система, що охоплює як внутрішні, так і зовнішні фактори, а також структурні елементи, які разом забезпечують активність, спрямованість та ефективність індивідуальної діяльності.

Мотивація успіху відіграє ключову роль у розвитку мотивації як у психологів-початківців, так і у практикуючих психологів, оскільки вона суттєво впливає на їхню професійну діяльність, наполегливість та орієнтацію на результат. Вона являє собою важливий внутрішній ресурс, який дозволяє їм долати труднощі, підтримувати інтерес до своєї роботи та досягати професійних цілей [24].

Мотивація успіху, зокрема, має вирішальний вплив на ефективність роботи психолога, оскільки визначає не лише прагнення до результату, але й його значення для особистості. Вона також впливає на суб'єктивну оцінку досягнень: людина з високою мотивацією успіху аналізує результати, прагне

до вдосконалення та ставить нові, більш амбітні цілі. Наукові дослідження підтверджують, що цей тип мотивації є одним із вирішальних факторів розвитку професійної компетентності психолога.

У цьому контексті доречно розглянути основні характеристики мотивації успіху, які розкривають її зміст та вплив на поведінку особистості.

По-перше: інновації. Це охоплює здатність виходити за рамки стандартних підходів, демонструвати креативність та знаходити нові способи вирішення професійних завдань. Люди з високою мотивацією успіху не обмежують себе вже існуючими рішеннями, а активно розробляють та впроваджують нові ідеї. Таким чином, інновації стають ключовим фактором конкурентної переваги та професійного зростання.

По-друге: проактивність. Це демонструється здатністю проявляти ініціативу та брати на себе відповідальність за свої дії та їх результати. Проактивні люди не чекають сприятливих умов, а створюють передумови для досягнення своїх цілей. Вони можуть передбачати труднощі, планувати діяльність та діяти проактивно, що особливо важливо в професії психолога.

По-третє: готовність йти на прорахований ризик. Мотивація успіху включає здатність виходити із зони комфорту та приймати виклики з невизначеністю. Йдеться не про необдумані дії, а про прорахований ризик, коли людина усвідомлює потенційні наслідки, але готова діяти для досягнення значних результатів. Ця готовність часто є передумовою професійного успіху та самореалізації.

Загалом, мотивацію успіху можна визначити як потужну рушійну силу розвитку особистості, стимулювання пікової продуктивності, самовдосконалення та реалізації потенціалу. Вона поєднує прагнення до нового досвіду, активний підхід до життя та готовність долати труднощі, що робить її особливо актуальною для професійної роботи психологів.

Сучасні психологічні дослідження виявляють чіткий зв'язок між мотивацією досягнень та розвитком мотиваційної сфери людини. Зокрема, було виявлено, що вища мотивація досягнень пов'язана з більш вираженою

мотиваційною сферою, що безпосередньо впливає на ефективність професійних завдань. Ця кореляція підкреслює, що мотивація досягнень є ключовим фактором професійної ефективності та особистісного розвитку [57].

Актуальність цієї теми впливає із сучасних вимог, що ставляться до психологів, від яких очікується високий ступінь професіоналізму, сильне почуття відповідальності та здатність досягати значних результатів. У цьому контексті вкрай важливо створити умови, що сприяють розвитку мотивації досягнень на робочому місці. Ефективне постановлення цілей повинно, зокрема, враховувати індивідуальні потреби, цінності та здібності фахівців. Люди з високою мотивацією досягнень, як правило, здатні чітко визначити свої цілі, планувати стратегії для їх досягнення та досягати високих результатів. Одночасно заохочення та підтримка відіграють життєво важливу роль, оскільки вони сприяють розвитку мотиваційної сфери та підвищують професійну ефективність.

Адаптивна мотивація зосереджена на адаптації до зовнішніх обставин та ефективному використанні доступних ресурсів. Вона дає змогу діяти в рамках існуючих систем, дозволяючи поступове досягнення цілей з урахуванням реальних умов. Цей тип мотивації сприяє стабільності дій, розвитку наполегливості та продуктивності навіть у складних умовах.

Трансцендентальна мотивація, з іншого боку, виходить за межі суто особистих інтересів і пов'язана з бажанням реалізувати вищі цінності, ідеї та сенс. Вона спрямовує індивідуальні дії на соціально значущі результати, самоактуалізацію та внутрішню гармонію. Цей компонент наповнює дії глибшим змістом і сприяє духовному розвитку особистості [30; 57].

Важливо підкреслити, що ефективність дій досягається лише завдяки гармонійній взаємодії цих двох компонентів. Адаптивна мотивація забезпечує практичну реалізацію цілей, тоді як трансцендентальна мотивація наповнює їх цінністю та визначає стратегічний напрямок розвитку особистості.

Психологія розрізняє мотивацію успіху та мотивацію невдачі, які відображають різні поведінкові стратегії. Особи з високою мотивацією успіху

характеризуються впевненістю в собі, почуттям відповідальності, готовністю до прорахованого ризику та здатністю самостійно вибирати шляхи досягнення своїх цілей. Вони демонструють ініціативність, наполегливість та орієнтований на результат підхід [21].

На противагу цьому, особи з низькою мотивацією успіху часто почуваються невпевнено, уникають ризиків, схильні сумніватися в собі під час процесу прийняття рішень та мають труднощі з досягненням своїх цілей. Їхня поведінка характеризується уникненням невдачі, що знижує ефективність їхньої діяльності.

Загалом, мотивація успіху проявляється через такі особистісні характеристики, як зосередженість, активність, ініціативність, наполегливість, почуття відповідальності, дисципліна, старанність, впевненість у собі, орієнтація на результат та готовність ризикувати. Ці характеристики забезпечують високий рівень професійної діяльності та сприяють розвитку зрілої, цілісної мотиваційної системи в особистості психолога.

На індивідуальну мотивацію успіху впливає складна взаємодія психологічних факторів. Самооцінка, минулі успіхи та досвід подолання труднощів і невдач у професійному житті відіграють особливо важливу роль. Ці фактори визначають, наскільки людина готова ставити амбітні цілі, докладати зусиль для їх досягнення та наполегливо працювати у складних ситуаціях [21].

Дослідники О. Ніконенко та І. Лимарьова наголошують, що мотивація досягнень є динамічною та системною, розвивається поступово. Вона залежить від низки взаємопов'язаних умов. Зокрема, вони виділяють такі ключові характеристики:

По-перше, виникнення мотивації досягнень передбачає зміну її рівня – від нижчого до вищого. Це свідчить про поступове ускладнення та розвиток мотиваційної сфери особистості.

По-друге, цей процес відбувається в умовах постійної мінливості, оскільки на мотивацію впливають різні внутрішні та зовнішні, взаємопов'язані

фактори.

По-третє, мотивація досягнень не може виникати ізольовано – вона розвивається лише в контексті діяльності, взаємодії із соціальним середовищем та предметом професійної роботи.

По-четверте, вона є частиною загальної мотиваційної структури особистості та безпосередньо впливає на розвиток таких компетенцій досягнень, як цілеспрямованість, наполегливість та почуття відповідальності.

По-п'яте, важливою характеристикою мотивації досягнень є її емоційна складова, яка проявляється в задоволенні, яке відчувається перед обличчям успіху, або, навпаки, розчаруванні у разі невдачі [61].

Ключовим елементом мотивації успіху є так званий критерій успіху, який визначається як бажання спеціаліста покращити свою професійну діяльність та досягти високих результатів. Ця орієнтація на успіх мотивує психологів реалізувати свій потенціал, розширити свою експертизу та працювати ефективніше.

Необхідно враховувати взаємодію двох важливих факторів: успіху та невдачі. На їх сприйняття та вплив на індивідуальну мотивацію впливають:

- індивідуальні здібності;
- складність поставлених завдань;
- обсяг та якість докладених зусиль;
- попередній професійний досвід [21].

Таким чином, мотивація успіху постає як складний, інтегративний конструкт, що розвивається протягом кар'єри людини, залежить від характеристик особистості та одночасно формує її професійний розвиток. Вона сприяє активації внутрішніх ресурсів та розвитку стійкої орієнтації на результат, забезпечуючи ефективність діяльності психологів як у професійному, так і в особистому житті.

У сучасних психологічних дослідженнях мотивацію досягнення розглядають як складну конструкцію, що охоплює різноманітні мотиви та стимули. Вони впливають не лише на розвиток мотиваційної сфери

особистості, але й безпосередньо впливають на ефективність її дій. Поєднання різних типів мотивів забезпечує цілісність мотиваційного процесу та сприяє досягненню високих результатів.

Наприклад, дослідник С. Бубка виділяє безліч мотивів, що характеризують мотивацію досягнення та відображають різні аспекти індивідуальної діяльності [61]. До них належать:

- емоційне задоволення – отримання позитивного досвіду через діяльність;
- соціальне самоствердження – прагнення до визнання у своєму соціальному середовищі;
- фізичне самоствердження – розвиток власних здібностей та витривалості;
- соціально-емоційний мотив – потреба в спілкуванні та емоційній взаємодії;
- соціально-моральний мотив – орієнтація на норми, цінності та соціальні ідеали;
- мотив досягнення – прагнення до високих показників результативності;
- спортивно-пізнавальний мотив – інтерес до самовдосконалення та отримання нових знань [61].

С. Занюк пропонує подальшу класифікацію мотивів, яка також відображає багатогранність мотивації успіху [30]. До них належать:

- мотив самоствердження – бажання довести власну значущість;
- мотив ідентифікації – орієнтація на важливих референтних осіб або соціальні групи;
- мотив влади – бажання впливати на інших;
- мотив, пов'язаний з процесом – інтерес до самого процесу діяльності;
- мотив саморозвитку – прагнення до особистісного зростання;
- мотив досягнення – орієнтація на результат та успіх;
- просоціальний мотив – бажання діяти на благо інших;
- мотив приналежності – потреба в спілкуванні та приналежності до групи [30].

Водночас у науковій літературі поки що не існує єдиної, універсальної

класифікації мотивів. Це пояснюється тим, що їх систематизація залежить від цілей дослідження, конкретних характеристик діяльності та індивідуальних рис особистості. Різні підходи не суперечать один одному, а загалом доповнюють один одного щодо сфери мотивації.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що мотивація успіху є складною та суттєво впливає на розвиток мотиваційної сфери психологів. Вона інтегрує різні типи мотивів, що забезпечують активність, цілеспрямованість та ефективність у професійній діяльності та сприяють особистісному розвитку та самоактуалізації.

## **1.2. Психологічні особливості навчальної мотивації здобувачів освіти**

Мотивація здобувачів освіти до навчання є однією з найважливіших психологічних передумов ефективного освітнього процесу. Вона визначає не лише рівень пізнавальної активності, а й характер індивідуальної залученості, зосередженості, наполегливості, здатності до саморозвитку та самоактуалізації. Вона виступає як внутрішній стимул, що спонукає здобувачів освіти до здобуття знань, розвитку професійних навичок та досягнення освітніх цілей.

Як наголошує С. Максименко, мотивація є системоутворюючим фактором, що визначає зміст, інтенсивність та ефективність діяльності. У контексті навчання це означає, що мотивація здобувачів освіти не лише ініціює навчальну діяльність, а й підтримує її на всіх етапах – від постановки цілей до оцінювання результатів [41].

Навчальна мотивація охоплює широкий спектр внутрішніх та зовнішніх мотивів: інтерес до знань, прагнення до професійного розвитку, суспільні очікування, прагнення до успіху або уникнення невдач. Вона визначає ступінь, до якої здобувачі освіти активно беруть участь у навчальному процесі, демонструють ініціативу, самостійно здобувають знання та критично мислять.

У світлі поточної реформи вищої освіти в Україні навчальна мотивація набуває значного значення. Перехід до компетентнісного підходу, зосередження уваги на розвитку практичних навичок та інтеграція до Європейського простору вищої освіти вимагають від здобувачів освіти високого ступеня самостійності та особистої відповідальності за результати навчання. За цих умов мотивація виступає не лише фактором успіху, а й необхідною передумовою ефективного функціонування особистості в освітньому середовищі [29].

Питання навчальної мотивації набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням значення самостійної роботи здобувачів освіти. Сучасний здобувач освіти повинен вміти планувати свою діяльність, самостійно засвоювати навчальний матеріал, контролювати та оцінювати власну успішність. Це можливо лише за наявності внутрішньої мотивації, яка забезпечує стійкий інтерес до навчання та готовність долати труднощі.

Крім того, цифровізація освіти суттєво впливає на навчальну мотивацію. Використання технологій дистанційного навчання, онлайн-платформ та змішаного навчання змінює взаємодію між викладачами та здобувачами освіти, підвищуючи вимоги до саморегуляції та внутрішньої організації навчальної діяльності. Як зазначає О. Помиткіна, внутрішня мотивація набуває особливого значення в цифровому навчальному середовищі, оскільки вона забезпечує активність здобувачів освіти та особисту відповідальність за свій навчальний процес [37].

Таким чином, навчальна мотивація здобувачів освіти – це складний, багатовимірний психологічний розвиток, який визначає ефективність освітнього процесу, рівень професійної підготовки та здатність до постійного вдосконалення. Її сприяння та підтримка є одними з пріоритетів сучасної вищої освіти та вимагають врахування як індивідуальних особливостей здобувачів освіти, так і специфічних особливостей сучасного освітнього середовища.

Як наголошує С. Максименко, навчальна мотивація – це

системоутворюючий компонент особистості, що визначає її активність, спрямованість та можливості розвитку. Вчений наголошує, що мотивація не лише стимулює активність, а й відіграє набагато ширшу роль: вона надає діяльності особистісного сенсу, визначає її актуальність для того, хто навчається, та впливає на його залученість до освітнього процесу. Завдяки мотивації навчальна діяльність стає усвідомленою, внутрішньо прийнятою та цілеспрямованою [40].

Розвиваючи цю ідею, можна стверджувати, що мотивація – це внутрішній механізм, який інтегрує потреби, цілі, інтереси та цінності особистості здобувачів освіти. Вона не лише забезпечує поштовх до діяльності, а й підтримує, регулює та спрямовує її на досягнення бажаного результату. У цьому контексті мотивація є вирішальною передумовою для розвитку у здобувачів освіти активної ролі як суб'єктів освітнього процесу.

На думку І. Зімні, навчальна мотивація – це складна, багаторівнева система, що охоплює когнітивні, соціальні та професійні мотиви. Вона наголошує, що кожен із цих компонентів виконує свою функцію в мотиваційній структурі: когнітивні мотиви пробуджують інтерес до знань та процесу навчання; соціальні мотиви пов'язані з потребою у визнанні та взаємодії; а професійні мотиви орієнтують здобувачів освіти на майбутню діяльність та самоактуалізацію [27].

Особливо важливим є гармонійне поєднання цих мотивів, оскільки дисбаланс між ними може погіршити ефективність навчальної діяльності. Наприклад, переважання суто зовнішніх або соціальних мотивів без сильного когнітивного інтересу може призвести до суто формального засвоєння знань. Водночас, усвідомлення здобувачами освіти власних мотивів навчання сприяє підвищенню їхньої особистої відповідальності, їхньої самостійності та загальної ефективності освітнього процесу.

Погляди С. Максименка та І. Зімні доповнюють одна одну та висвітлюють як структурні, так і функціональні аспекти навчальної мотивації. Вони підкреслюють її ключову роль в активності, змістовності та

ефективності навчальної діяльності здобувачів освіти [27; 40].

Г. Костюк наголошував, що розвиток мотивації нерозривно пов'язаний з діяльністю, в якій безпосередньо бере участь особистість. Він вважав навчальну діяльність вирішальним фактором формування мотиваційної сфери, оскільки процес активної взаємодії з навчальними матеріалами, викладачами та освітнім середовищем породжує нові мотиви, трансформує існуючі та змінює їхню ієрархію. У цьому процесі зростає усвідомлення здобувачами освіти значення освіти – не лише як формального етапу навчання, а й як важливої передумови для майбутнього професійного розвитку та самореалізації [32].

На основі цих спостережень можна зробити висновок, що навчальна діяльність – це не лише засіб здобуття знань, а й середовище для розвитку особистісного сенсу. У процесі навчання здобувачі освіти починають пов'язувати власні цілі з професійними перспективами, що сприяє переходу від зовні мотивованої до внутрішньо мотивованої, більш стабільної та більш усвідомленої мотивації.

Сучасні українські дослідники приділяють значну увагу особистісним факторам навчальної мотивації. Зокрема, на думку О. Помиткіної, мотивація здобувачів освіти суттєво залежить від психологічних характеристик, таких як самооцінка, цінності та життєві цілі. Вона наголошує, що внутрішні уявлення людини про себе, свої здібності та перспективи визначають рівень її активності в освітньому процесі [50].

На думку вченої, висока внутрішня мотивація сприяє розвитку самостійності, почуття відповідальності та навичок саморегуляції. Такі здобувачі освіти активніше залучені до навчального процесу, можуть самостійно ставити цілі, планувати діяльність та контролювати її результати. Вони орієнтуються не лише на зовнішні оцінювання, а й на власні стандарти успішності, що дає змогу глибше та свідоміше засвоїти знання [50].

У контексті сучасних наукових підходів важливим є всебічне розуміння структури навчальної мотивації, оскільки її компоненти визначають

характер та ефективність навчальної діяльності здобувачів освіти. Навчальна мотивація функціонує як цілісна система взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких виконує певну функцію, але всі вони взаємодіють один з одним, забезпечуючи ефективність освітнього процесу.

По-перше, слід виділити когнітивний компонент, який відображає інтерес до знань, прагнення до відкриттів та внутрішню потребу в інтелектуальному розвитку. Цей компонент формує основу внутрішньої мотивації, оскільки він пов'язаний із задоволенням, яке отримує сам процес отримання знань. Здобувачі освіти з сильним когнітивним компонентом демонструють високий ступінь активності, ініціативності та самостійності у своєму навчанні.

Не менш важливим є емоційний компонент, який характеризує емоційне ставлення здобувачів освіти до навчальної діяльності. Він проявляється в задоволенні чи незадоволенні процесом навчання, рівні зацікавленості та емоційній залученості. Позитивні емоції сприяють підвищенню мотивації, тоді як негативні емоції можуть знизити інтерес до навчання та ефективність діяльності.

Вольовий компонент дозволяє здобувачам освіти долати труднощі, залишатися активними та виконувати розпочаті завдання. Він пов'язаний з розвитком таких якостей, як наполегливість, самодисципліна, почуття відповідальності та цілеспрямованість. Вольовий компонент дозволяє здобувачам освіти підтримувати мотивацію навіть у складних або нестимулюючих ситуаціях [25].

Окремим аспектом є ціннісний компонент, який відображає усвідомлення важливості навчання для майбутнього професійного та особистісного розвитку. Це формує ставлення здобувачів освіти до освіти як фундаментальної цінності життя та сприяє формулюванню довгострокових цілей. Завдяки цьому компоненту навчальна діяльність набуває значущості та стає більш усвідомленою [39].

Таким чином, структура навчальної мотивації є багатогранною та

динамічною. Гармонійний розвиток когнітивного, емоційного, вольового та ціннісного компонентів забезпечує високий рівень навчальної діяльності здобувачів освіти, сприяє ефективному засвоєнню знань та розвитку професійних компетенцій.

Як зазначає В. Семиченко, академічна мотивація здобувачів освіти є дуже динамічною і не є постійною величиною. Вона постійно змінюється під впливом складної взаємодії внутрішніх та зовнішніх факторів. До внутрішніх факторів дослідниця відносить потреби, інтереси, ціннісні орієнтації, рівень прагнень та особистісні установки здобувачів освіти. Вони визначають індивідуальну спрямованість навчальної діяльності, зацікавленість у отриманні знань та готовність докладати зусиль для академічного успіху [59].

Зовнішні ж фактори стосуються організації освітнього процесу, особливостей навчання, характеру взаємодії між викладачами та здобувачами освіти, а також впливу соціального середовища. Вони можуть як сприяти, так і гальмувати внутрішню мотивацію, залежно від того, наскільки сприятливі умови навчання. Таким чином, ефективність розвитку навчальної мотивації значною мірою залежить від узгодженості внутрішніх прагнень здобувачів освіти із зовнішніми умовами навчального середовища.

Саме освітнє середовище відіграє вирішальну роль, виступаючи не лише фоном, а й активним фактором у розвитку мотивації. Використання сучасних освітніх технологій, інтерактивних методів навчання, проблемно-орієнтованих завдань та практичного підходу до освітнього процесу значно підвищує мотивацію здобувачів освіти. Такі підходи сприяють активній участі здобувачів освіти в освітньому процесі, розвитку навичок критичного мислення, виховують самостійність та почуття відповідальності за результати власної діяльності [59].

Крім того, сучасне освітнє середовище включає створення умов для особистісного розвитку здобувачів освіти, сприяння їхній ініціативності та культивування позитивного емоційного ставлення до навчання. За таких умов мотивація стабілізується, переходить із зовнішніх на внутрішні джерела та

стає вирішальним фактором професійного розвитку майбутніх спеціалістів.

Навчальна мотивація є результатом взаємодії між особистісними характеристиками здобувачів освіти та структурою освітнього процесу. Її ефективний розвиток можливий лише за умови створення сприятливого освітнього середовища, яке враховує індивідуальні особливості здобувачів освіти та забезпечує їхню активну участь у навчальній діяльності [55].

Серед зарубіжних науковців, чиї роботи широко поширені в українській психології та педагогіці, чільне місце займають Е. Дезі та Р. Райан. У рамках теорії самодетермінації вони стверджували, що навчальна мотивація ґрунтується на задоволенні трьох фундаментальних психологічних потреб: автономії (відчуття незалежності у виборі та прийнятті рішень), компетентності (усвідомлення власної здатності діяти) та соціальної взаємодії (відчуття приналежності до групи та отримання підтримки від інших) [73].

Вчені довели, що внутрішня мотивація виникає, коли потреби задоволені. Ця внутрішня мотивація є найстабільнішою та найпродуктивнішою формою мотивації, що сприяє глибокому засвоєнню знань. Якщо ці потреби не задоволені, мотивація стає переважно зовнішньою, що може знизити інтерес до навчання та ефективність освітньої діяльності. Ці висновки активно враховуються в сучасних українських дослідженнях, зокрема в контексті модернізації освітнього процесу та впровадження студентоцентрованого підходу.

Навчальна мотивація здобувачів освіти – це складний, багатогранний та динамічний психологічний розвиток, на який впливають як особистісні (потреби, інтереси, цінності, самооцінка), так і соціальні фактори (освітнє середовище, стиль викладання, міжособистісна взаємодія). Її розвиток є необхідною передумовою ефективного навчання, професійного розвитку та самореалізації майбутніх фахівців, оскільки забезпечує активність, цілеспрямованість та ефективність освітньої діяльності [70].

### **1.3. Особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання**

Українська система вищої освіти за останні роки зазнала глибоких змін, зумовлених глобальними та національними викликами. Зокрема, пандемія COVID-19, яка розпочалася у 2019 році, та масштабні військові операції на території України суттєво вплинули на організацію освітнього процесу. Ці фактори докорінно змінили традиційні підходи до навчання та сприяли активному впровадженню технологій дистанційного навчання. Якщо раніше онлайн-навчання вважалося додатковим або навіть експериментальним форматом, то зараз воно стало невід'ємною частиною освітнього процесу. Дистанційне навчання перетворилося на повноцінний вимір освіти, забезпечуючи безперервність навчання навіть у кризові часи. Воно відкриває нові можливості для організації освітнього процесу, особливо завдяки використанню цифрових платформ, інтерактивних методів та гнучких форм взаємодії між викладачами та здобувачами освіти [53].

Необхідність дистанційного навчання виникає з кількох важливих факторів. По-перше, доступ до освіти має бути гарантований незалежно від того, де проживають здобувачі освіти. По-друге, дистанційне навчання дозволяє індивідуалізовані навчальні шляхи, дозволяючи учням навчатися у власному темпі та поєднувати навчання з іншими видами діяльності. По-третє, воно сприяє розвитку таких навичок, як самостійна робота, саморегуляція та особиста відповідальність за успіх у навчанні. Крім того, дистанційне навчання є важливим інструментом для тих, хто з різних причин, зокрема через стан здоров'я, місцезнаходження чи безпеку, не може відвідувати очні заняття. Таким чином, воно забезпечує ширший доступ до освіти та сприяє реалізації принципу безперервності освіти [51].

Водночас, цей формат навчання пропонує як переваги, так і певні обмеження. До переваг належать гнучкість, доступність, можливість використання сучасних технологій та індивідуалізація навчання. До недоліків

належать менша пряма комунікація, ризик зниження мотивації, труднощі із самоорганізацією та залежність від технічних ресурсів.

У цьому контексті питання мотивації здобувачів освіти у дистанційному навчанні набуває особливого значення. Незважаючи на зростаючий інтерес до цієї теми, кількість ґрунтовних досліджень все ще недостатня, що підкреслює необхідність подальших досліджень.

Мотивація здобувачів освіти – це складний, багатофакторний процес, на який впливають як індивідуальні психологічні характеристики (вік, темперамент, інтереси, здібності, саморегуляція), так і зовнішні умови. Таким чином, сучасні рамки розвитку освіти в Україні роблять актуальним питання сприяння та підтримки навчальної мотивації здобувачів освіти до дистанційного навчання, оскільки це є важливою передумовою успішної освітньої діяльності та професійного розвитку [15].

Дослідження Н. Черняк висвітлює ключові фактори, що впливають на розвиток позитивної динаміки в процесах навчання здобувачів освіти. Автор наголошує, що ефективність навчання значною мірою залежить від індивідуальних особливостей здобувачів освіти, а також від якості організації освітнього процесу та предметної експертизи викладачів [70].

Особливо важливим фактором є професіоналізм викладачів, що демонструється їхньою здатністю викладати навчальний матеріал у зрозумілій, логічній та захопливій формі. Висока педагогічна компетентність сприяє активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти, викликає інтерес до предмета та підвищує їхню мотивацію до навчання.

Не менш важливим є сприяння самостійності здобувачів освіти, надаючи їм можливість досягати власних цілей, інтересів та кар'єрних прагнень. У цьому контексті розвиток позитивних емоцій у процесі навчання відіграє вирішальну роль, оскільки емоційно підтримуюче середовище зміцнює внутрішню мотивацію та залученість до процесу навчання.

Н. Черняк робить особливий акцент на організації навчання як когнітивного процесу, що включає активну участь здобувачів освіти у набутті

знань, розвиток навичок критичного мислення та культивування дослідницьких компетенцій. Такий підхід сприяє переходу від пасивного сприйняття інформації до її розуміння та практичного застосування [70].

Важливим фактором також є використання ефективних методів навчання, що покращують якість освітнього процесу. До них належать інтерактивні методи, проблемне навчання, тематичні дослідження та інші сучасні підходи, що сприяють активності та самостійності здобувачів освіти.

Значущим є усвідомлення здобувачами освіти проміжних та кінцевих цілей освітнього процесу. Це дозволяє їм краще керувати своїм навчанням, самостійно планувати свою діяльність та оцінювати результати. Чітке розуміння цілей сприяє більшій особистій відповідальності та мотивації до досягнення результатів.

Важливу роль відіграє доступність навчальних матеріалів. Це включає відповідність змісту рівню освіти здобувачів освіти, логічну структуру викладу та зрозумілість переданої інформації. Це забезпечує ефективніше засвоєння знань та зменшує ступінь труднощів у навчанні.

У дослідженні Ю. Красюк запропоновано причинно-наслідкову модель мотивації здобувачів освіти у дистанційному навчанні, яка дозволяє комплексно розглянути фактори, що впливають на успішність їхнього навчання. У рамках цієї моделі мотивація розуміється як результат взаємодії між внутрішніми потребами здобувачів освіти та зовнішніми умовами освітнього середовища [36].

Дослідниця виділяє дві фундаментальні групи мотивів:

- зовнішні мотиви, що визначаються вимогами системи освіти, очікуваннями викладачів, соціальними нормами та механізмами контролю;
- внутрішні мотиви, що ґрунтуються на особистих потребах, інтересах, цінностях та прагненні до саморозвитку [36].

Водночас І. Тригуб запропонував більш детальну та систематичну класифікацію мотивів, що дозволяє глибше зрозуміти структуру навчальної мотивації здобувачів освіти та взаємозв'язки між її компонентами.

По-перше, розрізняють навчальні мотиви, безпосередньо пов'язані з процесом навчання. Вони стимулюють інтелектуальну діяльність здобувачів освіти, сприяють пошуку нових знань, розвитку мислення та подоланню труднощів у вирішенні навчальних завдань.

Окрему групу складають педагогічні та когнітивні мотиви, властиві самій навчальній діяльності. Вони ведуть здобувачів освіти до глибокого розуміння змісту навчання, сприяють осмисленню явищ, розвитку аналітичного мислення та практичному застосуванню знань [62].

Соціальні мотиви також відіграють значну роль. Хоча вони не завжди безпосередньо пов'язані зі змістом навчання, вони суттєво впливають на поведінку здобувачів освіти. Вони відображають прагнення до соціального визнання, статусу в академічній групі та виконання очікувань оточення. У цій групі можна виділити кілька підкатегорій:

- комунікативні мотиви – прагнення до спілкування, встановлення соціальних контактів та зміцнення свого статусу в колективі;
- кар'єрні мотиви – орієнтація на майбутню професійну діяльність та усвідомлення важливості освіти для розвитку кар'єри;
- утилітарні мотиви – прагнення до матеріального добробуту, стабільності та особистої вигоди;
- вузько визначені особисті мотиви – прагнення до визнання, похвали, престижу чи керівної посади [64].

Окрему категорію складають негативні мотиви, пов'язані з уникненням невдачі або негативної оцінки. Хоча вони можуть стимулювати активність, вони часто супроводжуються негативними емоціями, які знижують інтерес до навчання та змушують здобувачів освіти зосереджуватися переважно на результаті, а не на самому процесі навчання [30].

Важливо зазначити, що всі вищезгадані мотиви можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми, і їхній взаємозв'язок визначає загальний рівень мотивації здобувачів освіти.

Отже, навчальна мотивація здобувачів освіти до дистанційного

навчання є складною, багатофакторною конструкцією. Вона визначається такими факторами:

- характеристики системи освіти загалом;
- специфіка відповідного університету;
- організація освітнього процесу;
- індивідуальні характеристики викладачів (стиль викладання, професіоналізм);
- психологічні характеристики здобувачів освіти (інтереси, здібності, самооцінка, саморегуляція).

Мотивація здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання виникає внаслідок складної взаємодії внутрішніх та зовнішніх факторів і тому вимагає комплексного підходу до дослідження та розробки. Мотивація як процес формування мотивів та система стимулів, адаптована до індивідуальних потреб, є складним психологічним механізмом, який спонукає здобувачів освіти до активної участі в навчанні. Вона формується під впливом безлічі факторів, що визначають успішність навчання, залученість здобувачів освіти та їхнє бажання досягти успіху.

До найважливіших мотивуючих факторів академічного успіху належать наступні:

Перш за все, це інтерес до майбутньої професії, її престиж, конкурентоспроможність на ринку праці та можливість гідної заробітної плати. Усвідомлення кар'єрних перспектив значною мірою формує мотивацію здобувачів освіти до навчання та їхнє почуття відповідальності.

Не менш важливим є інтерес до самого предмета, який викликається його змістом, актуальністю, практичним застосуванням та зв'язком з майбутнім професійним життям. Чим краще здобувачі освіти розуміють практичну цінність знань, тим більша їхня мотивація до їх вивчення.

Ще одним важливим фактором є організація моніторингу та оцінювання результатів навчання. Об'єктивне, прозоре та своєчасне оцінювання сприяє впевненості в процесі навчання, зміцнює почуття

відповідальності здобувачів освіти та мотивує їх до досягнення кращих результатів. Значну роль також відіграють індивідуально-психологічні характеристики здобувачів освіти, зокрема їхні здібності, рівень освіти, навички, особисті якості та здатність до саморегуляції. Ці характеристики визначають здатність здобувачів освіти ефективно організовувати свою діяльність та досягати своїх цілей [14; 18; 22; 40].

Необхідно підкреслити важливість взаємодії між викладачами та здобувачами освіти. Взаєморозуміння, підтримка та співпраця створюють позитивне освітнє середовище, що підвищує мотивацію та залученість здобувачів освіти. Також важливими є:

- зацікавленість у результатах власної діяльності;
- прагнення до особистісного розвитку та вдосконалення;
- забезпечення постійного доступу до навчальних матеріалів, особливо в дистанційному навчанні, щоб здобувачі освіти могли навчатися у власному темпі [28].

Водночас доцільно визначити фактори, що знижують мотивацію здобувачів освіти до навчання, особливо ті, що актуальні за сучасних умов. До першої групи належать психолого-педагогічні фактори:

- недостатня базова освіта здобувачів освіти;
- відсутність навичок самостійної організації навчальної діяльності;
- обмежений розвиток критичного мислення та навичок прийняття рішень;
- обмежене пряме спілкування з викладачами;
- психологічне та емоційне перевантаження;
- недостатня підготовка викладачів до дистанційного навчання;
- консервативні підходи до навчання.

До другої групи належать організаційно-методичні фактори:

- недостатньо розроблені навчально-методичні матеріали;
- відсутність інтерактивних методів навчання;

- недостатня адаптація навчальних програм до вимог дистанційного навчання;
- недостатня або затримка підтримки здобувачів освіти викладачами;
- неврахування індивідуальних особливостей здобувачів освіти у процесі навчання [28; 30; 54].

Таким чином, на мотивацію здобувачів освіти до навчання впливає безліч взаємопов'язаних факторів – від особистісних характеристик до організації освітнього процесу. Підвищення його можливе лише завдяки комплексному підходу, який включає вдосконалення навчального змісту та методів викладання, а також врахування індивідуальних потреб та здібностей здобувачів освіти.

Аналіз сучасної академічної літератури та емпіричних досліджень показує, що однією з найбільших проблем дистанційного навчання є недостатній зворотний зв'язок між викладачами та здобувачами освіти. Зокрема, здобувачів освіти часто скаржаться на відсутність своєчасного зворотного зв'язку щодо виконаних завдань та відсутність об'єктивності та прозорості в оцінюванні їхньої роботи. Це призводить до невизначеності, оскільки здобувачів освіти не можуть оцінити свій прогрес і не отримують жодних вказівок щодо подальшого вдосконалення.

За таких умов навіть здобувачів освіти, які бажають виконувати навчальні завдання на високому рівні, поступово втрачають інтерес до навчання. Відсутність зворотного зв'язку знижує внутрішню мотивацію, оскільки діяльність втрачає свою особисту значущість і не супроводжується позитивним підкріпленням. Як наслідок, знижується відповідальність за результати навчання, а якість виконання завдань погіршується.

Значна кількість здобувачів освіти вважає, що навчальне навантаження в дистанційному навчанні значно зростає. Це пов'язано з тим, що великий обсяг матеріалу надається для самостійного вивчення, що вимагає від здобувачів освіти високого ступеня самоорганізації та самодисципліни. Однак не всі здобувачі освіти мають достатньо розвинені навички самостійного

навчання, що ускладнює процес навчання та негативно впливає на мотивацію.

Також поширена тенденція до так званого «ситуативного навчання», коли здобувачі освіти відкладають підготовку до іспитів або модульних іспитів до останньої хвилини. У таких випадках вони намагаються швидко засвоїти великий обсяг інформації, зосереджуючись переважно на формальній обробці предмета, а не на глибокому розумінні матеріалу. Такий підхід підкреслює домінування зовнішньої мотивації та відсутність стійкого інтересу до навчальної діяльності. В результаті навчання втрачає свій розвивальний характер і не забезпечує розвитку комплексної навчальної діяльності як цілісного процесу. Знання засвоюються поверхово, а мотивація є короткочасною та нестійкою [20].

На основі аналізу вищезазначених проблем можна зробити висновок, що ефективно сприяння навчальній мотивації можливе лише за певних умов, зокрема:

- мотиваційна структура повинна характеризуватися внутрішньою мотивацією, безпосередньо пов'язаною зі змістом навчальної діяльності;
- навчальні мотиви повинні бути усвідомленими та стабільними, тобто вони повинні бути достатньо сильними та значущими для особистості;
- мотиви повинні бути ефективними, тобто вони повинні проявлятися в реальній поведінці здобувачів освіти, а не залишатися лише на рівні намірів.

Таким чином, проблема зниження навчальної мотивації в дистанційному навчанні пов'язана не лише з організаційними труднощами, а й з недостатнім розвитком внутрішніх навчальних мотивів. Її вирішення вимагає комплексного підходу, що включає вдосконалення системи зворотного зв'язку, оптимізацію обсягу навчання та розвиток навичок здобувачів освіти у самостійному навчанні та саморегуляції.

Для забезпечення ефективного навчання в дистанційному навчанні важливо враховувати принципи та рекомендації, розроблені сучасними дослідниками в галузі освіти та психології. Дистанційне навчання висуває підвищені вимоги як до викладачів, так і до здобувачів освіти, оскільки успіх

освітнього процесу значною мірою залежить від організації, комунікації та мотивації.

Перш за все, діяльність викладачів у дистанційному навчанні повинна бути чітко структурованою та цілеспрямованою. Важливо мати чітке розуміння цілей курсу, очікуваних результатів навчання та вимог до здобувачів освіти. Детальне планування освітнього процесу, логічна послідовність викладення матеріалу та прозорі методи оцінювання сприяють підвищенню мотивації здобувачів освіти та зменшенню невизначеності.

Не менш важливою є підготовка здобувачів освіти до дистанційного навчання. Це включає ознайомлення їх із форматом курсу, пояснення специфіки онлайн-навчання та чітке визначення завдань та очікувань. Водночас викладачі повинні бути гнучкими та, за необхідності, адаптувати вимоги курсу до рівня освіти здобувачів освіти, індивідуальних здібностей та обставин.

Постійна підтримка та зворотний зв'язок відіграють вирішальну роль. Викладачі повинні не лише оцінювати результати діяльності здобувачів освіти, але й підтримувати регулярний контакт зі здобувачами освіти, особливо з тими, хто має низький рівень активності. Такий підхід сприяє самостійності здобувачів освіти та допомагає запобігти їхньому відсіву.

Ще одним важливим аспектом є використання інтерактивних та інноваційних методів навчання. Зокрема, використання мультимедійного контенту (відео, презентації, інтерактивні вправи) підвищує зрозумілість навчального матеріалу, сприяє кращому засвоєнню та підтримує інтерес здобувачів освіти в. Важливо, щоб цей контент був не лише інформативним, але й візуально привабливим та добре структурованим [50].

Водночас дистанційне навчання ставить вищі вимоги до самих здобувачів освіти. Порівняно з традиційним навчанням, вони повинні демонструвати більший ступінь самоорганізації, самодисципліни та внутрішньої мотивації. Для досягнення цього дослідники рекомендують використовувати різні стратегії навчання:

- когнітивні стратегії – пов’язані з обробкою інформації (ведення нотаток, повторення, узагальнення);
- метакогнітивні стратегії – охоплюють планування, моніторинг та оцінювання власної навчальної діяльності;
- соціально-афективні стратегії – спрямовані на взаємодію з іншими, подолання ізоляції та підтримку емоційного благополуччя [16].

Однією з найпоширеніших проблем дистанційного навчання залишається недостатня комунікація між здобувачами освіти та викладачами, а також між самими здобувачами освіти. Це може призвести до почуття ізоляції, зниження мотивації та зменшення інтересу до навчання.

Для підвищення мотивації рекомендується модель ARCS, запропонована Дж. Келлером, з її чотирма ключовими компонентами:

- увага – пробудження інтересу здобувачів освіти до навчального матеріалу;
- актуальність – підвищення усвідомлення цінності навчання для особистості;
- впевненість – віра у власні здібності досягти успіху;
- задоволення – переживання позитивних емоцій завдяки результатам навчання [66].

Таким чином, ефективність дистанційного навчання безпосередньо залежить від якості організації освітнього процесу, ступеня взаємодії між учасниками та сприяння мотивації здобувачів освіти. Комплексне врахування цих факторів сприяє підвищенню ефективності навчання, сприяє самостійності здобувачів освіти та підтримує їх професійний розвиток.

## **Висновки до розділу 1**

На основі теоретичного аналізу можна зробити висновок, що мотивація – це складне, багатогранне та динамічне психологічне явище, яке визначає

активність, спрямованість та ефективність дій особистості. Вона виступає як внутрішній механізм, що створює стимули до дії, регулює поведінку та сприяє досягненню мети.

Терміни «мотив», «мотивація» та «мотивація успіху» є пов'язаними, але не синонімічними. Мотив вважається внутрішнім пусковим механізмом дії, тоді як мотивація охоплює ширшу систему факторів та процесів, що забезпечують активність особистості. Мотивація виникає під впливом потреб, інтересів, цінностей та життєвого досвіду, які формують її індивідуальний характер.

Мотивація проявляє як відносно стабільні, так і змінні властивості, оскільки вона функціонує одночасно як система внутрішніх мотивацій та як процес, що змінюється залежно від конкретних умов дії. Поєднання внутрішньої та зовнішньої мотивації відіграє вирішальну роль, взаємодіючи одна з одною для забезпечення ефективності дії.

Особливе значення має мотивація до успіху, яка пов'язана з прагненням до високої продуктивності, самореалізації та професійного розвитку. Вона сприяє розвитку таких якостей, як наполегливість, почуття відповідальності, ініціативність, впевненість у собі та орієнтований на результат підхід. Такий тип мотивації забезпечує високу ефективність роботи та розвиток особистісного потенціалу.

Мотивація здобувачів освіти до навчання є однією з ключових умов ефективного освітнього процесу. Вона визначає рівень пізнавальної активності, самостійності, залученості до навчального процесу та здатності до саморозвитку. Її структура включає когнітивний, емоційний, вольовий та ціннісний компоненти, які у своїй взаємодії забезпечують ефективність навчальної діяльності.

У сучасних умовах питання мотивації здобувачів освіти у дистанційному навчанні є особливо актуальною. Такий освітній формат відкриває нові можливості, але водночас ставить підвищені вимоги до самоорганізації, самодисципліни та внутрішньої мотивації здобувачів освіти.

Ефективність навчання значною мірою залежить від якості організації навчального процесу, рівня комунікації, наявності матеріалів та використання сучасних методів навчання.

Мотивація здобувачів освіти є ключовим фактором у цьому контексті. На мотивацію здобувачів освіти впливає складна взаємодія різних факторів: інтерес до їхньої майбутньої професії, зміст та практична значущість навчальних матеріалів, якість викладання, об'єктивність оцінювання успішності, взаємодія з викладачами та індивідуальні характеристики здобувачів освіти.

Водночас, втрата мотивації пов'язана з недостатнім зворотним зв'язком, надмірним робочим навантаженням, поганою самоорганізацією, обмеженою комунікацією та недоліками в організації дистанційного навчання.

Таким чином, навчальна мотивація – це складний, інтегративний процес, розвиток якого вимагає комплексного підходу.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

#### 2.1. Організація та методики дослідження навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання

Сучасна система вищої освіти зазнає швидких змін під впливом цифровізації та глобалізації знань, що призводить до збільшення використання дистанційних та онлайн-методів навчання. Це стало особливо важливим у контексті глобальних криз, таких як пандемія COVID-19, яка докорінно змінила традиційні форми взаємодії між викладачами та здобувачами освіти. В результаті процес навчання частково або повністю переходить у віртуальне середовище. Хоча це відкриває нові можливості для організації освітнього процесу, це також створює проблеми для ефективності навчання та мотивації здобувачів освіти [73].

Мотивація є ключовим фактором успішного навчання, оскільки вона визначає активність, цілеспрямованість та якість засвоєння знань. У дистанційному навчанні здобувачі освіти стикаються зі специфічними труднощами, такими як відсутність прямого контакту з викладачами, необхідність самостійного управління часом та зниження соціальної взаємодії. Це може негативно вплинути на їхню внутрішню мотивацію та залученість до освітнього процесу. Наукове дослідження впливу дистанційного навчання на мотивацію здобувачів освіти є актуальним для розробки ефективних стратегій підтримки освітнього процесу, адаптації навчальних програм та створення сприятливого психологічного клімату в онлайн-середовищі. Проведення експериментального дослідження не лише дозволяє визначити рівні мотивації за різних умов навчання, але й дає змогу розробити рекомендації щодо підвищення ефективності дистанційного навчання. Це має значення як для теоретичного розвитку педагогічної психології, так і для практичної роботи

вищих навчальних закладів [69].

Тому дослідження мотивації здобувачів освіти у контексті дистанційного навчання є актуальним, підкреслює необхідність науково обґрунтованих підходів до організації онлайн-навчання та має на меті покращення якості освітнього процесу в сучасних умовах.

Для проведення експериментального дослідження була сформована репрезентативна вибірка, що складалася з 126 здобувачів освіти, які здобувають освіту в Білоцерківському професійному коледжі сервісу та дизайну. Обрана група респондентів охоплює здобувачів освіти різних курсів та спеціальностей, що дозволяє комплексно оцінити вплив дистанційного навчання на рівень їхньої мотивації. Формування такої вибірки забезпечує достовірність отриманих даних та можливість узагальнення результатів дослідження на контингенті студентської молоді коледжу.

Для отримання емпіричної інформації дослідження було організовано за допомогою онлайн-анкетування, проведеного на платформі Google Forms, що забезпечило легкий доступ до анкети, оперативність збору даних, а також гарантувало конфіденційність і добровільність участі респондентів. Анкетування проходило анонімно, що дозволило здобувачам освіти максимально відкрито та щиро відповідати на поставлені запитання.

Анкета включала питання, спрямовані на оцінку ключових аспектів навчальної діяльності здобувачів освіти у дистанційному форматі: рівень навчальної мотивації, як внутрішньої, так і зовнішньої; емоційний стан; прояви стресу та тривожності.

Вибір саме цих параметрів обґрунтований сучасними психологічними дослідженнями, які демонструють, що в умовах онлайн-освіти найбільш уразливими є мотиваційно-емоційна та регулятивна сфери діяльності здобувачів освіти. Аналіз отриманих даних дозволив виявити характер взаємозв'язків між особливостями організації дистанційного навчання та рівнем мотивації здобувачів освіти, а також визначити психологічні чинники, що можуть підтримувати або ускладнювати мотиваційну активність у

цифровому освітньому середовищі.

Таким чином, проведене експериментальне дослідження виступило практичною реалізацією теоретичних положень, викладених у попередньому розділі, і надало емпіричні докази впливу онлайн-навчання на мотиваційну сферу здобувачів освіти, що є важливим для подальшого вдосконалення методів дистанційної освіти.

Для оцінки впливу онлайн-навчання на психоемоційний стан здобувачів освіти та рівень їхньої мотивації в анкету було включено кілька спеціалізованих блоків запитань.

Блок оцінки стресу та тривожності був спрямований на виявлення суб'єктивного рівня психоемоційного напруження у процесі дистанційного навчання. Респондентам пропонувалося оцінити, як часто вони відчують напругу, втому, дратівливість або занепокоєння, що виникають під час навчальної діяльності онлайн. Особлива увага приділялася чинникам, що сприяють підвищенню рівня тривожності, зокрема: соціальній ізоляції, відсутності регулярної підтримки та зворотного зв'язку з боку викладачів, а також необхідності самостійного планування і організації освітнього процесу без звичного зовнішнього контролю.

Блок, присвячений мотиваційній сфері, мав на меті визначити домінуючі типи навчальної мотивації – внутрішню та зовнішню. Здобувачі освіти оцінювали, що саме стимулює їхню активність: щире зацікавлення предметом, прагнення до саморозвитку та професійного зростання (внутрішня мотивація) або орієнтація на отримання оцінок, схвалення викладачів чи виконання формальних вимог (зовнішня мотивація). Такий підхід дозволив оцінити, наскільки дистанційний формат навчання підтримує внутрішній інтерес до навчання та чи підсилює залежність від зовнішніх стимулів.

Для аналізу емоційного стану здобувачів освіти анкета включала запитання, спрямовані на виявлення рівня емоційного виснаження, почуття самотності та психологічної ізоляції. Респонденти оцінювали частоту виникнення таких станів, як апатія, зниження інтересу до навчання, труднощі

з концентрацією уваги та емоційне вигорання. Це дозволило простежити взаємозв'язок між емоційним станом здобувачів освіти і їхньою навчальною мотивацією в умовах онлайн-освіти.

Для кількісної оцінки відповідей застосовувалася п'ятибальна шкала, де 1 бал відповідав рівню «дуже низький», а 5 балів – «дуже високий». Така шкала забезпечила чіткість, об'єктивність та уніфікацію результатів, що дало можливість провести подальший статистичний аналіз.

Використання анкети з кількісними показниками дозволило не лише відстежити індивідуальні відмінності у сприйнятті онлайн-навчання, а й здійснити порівняльний аналіз між різними психологічними характеристиками: рівнем тривожності, мотивації, емоційного стану та здатності до саморегуляції. Отримані числові дані надали можливість визначити тенденції змін психоемоційного стану здобувачів освіти під впливом дистанційного навчання та встановити взаємозв'язки між ключовими змінними, що стало підґрунтям для подальшого якісного аналізу результатів експериментального дослідження.

Також було використано методика «Вольова саморегуляція» А. Зверькова [60], що призначена для оцінки здатності особистості до самоконтролю та вольового регулювання поведінки. Вона дозволяє визначити, наскільки здобувачі освіти вміють організовувати власну діяльність, долати труднощі, контролювати емоційні реакції та підтримувати працездатність навіть у складних або стресових умовах.

Методика складається з 30 тверджень, які описують різноманітні життєві ситуації, пов'язані з навчальною, соціальною або побутовою діяльністю. Респонденти оцінюють себе у цих ситуаціях, що дає змогу відобразити особистісні тенденції до наполегливості та самовладання.

Наполегливість проявляється у здатності доводити розпочату справу до кінця, навіть коли виникають труднощі, відволікаючі фактори або спокуса зайнятися приємнішою діяльністю. Здобувачі освіти з високим рівнем наполегливості організовані, послідовні, готові докладати зусиль для

досягнення власних цілей, і стійкі до зовнішніх перешкод.

Самовладання характеризує здатність контролювати емоції та імпульси, зберігати спокій у стресових або конфліктних ситуаціях, не піддаватися гніву чи роздратуванню, а також підтримувати ефективну діяльність у складних умовах, наприклад при фізичній втомі чи психологічному навантаженні.

Методика дозволяє виділити загальний рівень вольової саморегуляції, а також окремо оцінити складники наполегливості та самовладання. Вона використовується в психологічних дослідженнях здобувачів освіти, зокрема для виявлення особистісних ресурсів, які впливають на навчальну мотивацію, здатність до самостійного навчання та ефективність адаптації до різних освітніх форматів, включаючи дистанційне навчання.

Результати опитування дають змогу визначити сильні та слабкі сторони вольових якостей здобувачів освіти, що допомагає у корекційній та профілактичній роботі, розробці програм розвитку саморегуляції та підвищенні навчальної активності. Вони також корисні для педагогів та психологів, які прагнуть покращити мотиваційний клімат в освітньому середовищі, адаптувати навчальні стратегії до індивідуальних особливостей здобувачів освіти та знизити ризики емоційного вигорання.

Залучення до дослідження здобувачів освіти різних курсів і спеціальностей забезпечує репрезентативність вибірки та дозволяє отримати багатовимірні дані, що відображають особливості сприйняття та адаптації до онлайн-навчання в різних академічних контекстах. Такий підхід сприяє формуванню більш об'єктивного уявлення про загальні тенденції, труднощі та психологічні наслідки, що виникають в здобувачів освіти у процесі дистанційного навчання.

Отримані результати мають як практичну, так і теоретичну значущість. Вони можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях, спрямованих на вивчення впливу дистанційних форм навчання на мотиваційну, емоційну та когнітивну сфери особистості здобувачів освіти. На

основі виявлених закономірностей можливо розробити ефективні психолого-педагогічні стратегії підтримки, що сприятимуть зміцненню психологічного благополуччя здобувачів освіти, підвищенню їхньої навчальної мотивації та успішній адаптації до сучасних освітніх реалій.

Таким чином, проведене дослідження робить значущий внесок у розвиток психології, оскільки окреслює напрями вдосконалення онлайн-навчання з урахуванням індивідуально-психологічних потреб здобувачів освіти, що дозволяє підвищити ефективність дистанційного освітнього процесу та якість освітніх результатів.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання**

Проведене дослідження дозволило всебічно оцінити вплив дистанційного навчання на когнітивні процеси здобувачів освіти та отримати важливу інформацію щодо змін у структурі їхньої навчальної діяльності, а також особливостей засвоєння нової інформації в умовах, коли традиційні форми освітньої взаємодії були замінені цифровими платформами, мультимедійними ресурсами та дистанційною комунікацією.

Результати дослідження свідчать, що дистанційне навчання має подвійний ефект на когнітивну сферу здобувачів освіти, включаючи як позитивні, так і негативні наслідки. Серед основних когнітивних компонентів, що піддаються впливу, можна виділити увагу, пам'ять, мислення та здатність до критичного аналізу інформації.

Особливу увагу в дослідженні приділено проблемі концентрації уваги. Виявлено, що значна частина здобувачів освіти відчуває труднощі з тривалим утриманням фокусу під час дистанційних занять та виконання самостійних завдань. Відсутність звичної академічної атмосфери, наявність побутових відволікаючих чинників, а також спокуса одночасного користування соціальними мережами або іншими цифровими ресурсами призводять до

частого перемикання між завданнями, що негативно впливає на ефективність засвоєння навчального матеріалу.

Отримані результати співпадають із висновками сучасних наукових досліджень, які свідчать, що перехід до віртуального освітнього середовища зменшує стійкість уваги та здатність до глибокої когнітивної обробки інформації [7; 9]. Багато здобувачів освіти повідомляють про зростання втоми, зниження мотивації та зменшення когнітивного контролю, що безпосередньо впливає на продуктивність навчання.

Таким чином, дистанційне навчання, з одного боку, відкриває нові можливості для самостійного здобуття знань та розвитку цифрових компетентностей, а з іншого – створює додаткові когнітивні та психологічні виклики, що потребують спеціально розроблених стратегій підтримки та адаптації здобувачів освіти у сучасному освітньому середовищі.

Водночас результати дослідження засвідчили наявність позитивних тенденцій: для частини здобувачів освіти дистанційний формат навчання сприяв розвитку самодисципліни, навичок тайм-менеджменту та саморегуляції уваги, що у перспективі може позитивно впливати на їхню когнітивну автономність та здатність до самостійного здобуття знань.

Разом із цим, дистанційне навчання мало і певні психолого-когнітивні обмеження. Зокрема, багато здобувачів освіти відзначають, що велика кількість цифрових навчальних матеріалів, з якими вони працюють щоденно, призводить до інформаційного перевантаження. Це ускладнює глибоке осмислення та довготривале збереження навчального матеріалу в пам'яті, оскільки когнітивна система людини має обмежену здатність одночасно обробляти великі обсяги інформації, особливо якщо вона подається у фрагментованому вигляді без достатнього емоційного чи контекстуального підкріплення.

У традиційному навчанні процеси запам'ятовування були тісно пов'язані з активною міжособистісною взаємодією – обговоренням навчального матеріалу, участю в практичних заняттях, колективними

дискусіями. Саме така соціально-комунікативна активність сприяла кращому закріпленню знань через залучення механізмів асоціативної та емоційної пам'яті. Натомість у дистанційному форматі здобувачі освіти здебільшого взаємодіють з інформацією індивідуально, обмежуючись переглядом відеолекцій, читанням електронних текстів і виконанням тестових завдань. Це призводить до поверхневого засвоєння знань без формування стійких когнітивних зв'язків, необхідних для довготривалого запам'ятовування.

Таким чином, дистанційне навчання одночасно відкриває нові можливості для розвитку самостійності та когнітивної автономії, але водночас створює виклики для ефективного засвоєння та утримання навчальної інформації, що потребує впровадження додаткових стратегій підтримки здобувачів освіти і адаптації освітнього процесу до особливостей цифрового освітнього середовища.

Не менш важливим аспектом дослідження є вплив дистанційного навчання на розвиток мислення, зокрема на формування критичного та аналітичного мислення здобувачів освіти. Аналіз отриманих даних показав, що цей вплив є неоднозначним і значною мірою залежить від організації освітнього процесу.

У випадках, коли здобувачі освіти мають достатньо можливостей для самостійної роботи, участі в групових дистанційних дискусіях, проєктній діяльності та виконання аналітичних завдань, дистанційне навчання виступає потужним стимулом для розвитку критичного мислення. Це пояснюється підвищеним рівнем автономії, необхідністю самостійного пошуку та перевірки інформації, ухвалення рішень та формулювання власних аргументованих висновків [9].

Водночас, якщо освітній процес обмежується пасивним сприйняттям матеріалу, без активної когнітивної взаємодії та зворотного зв'язку з викладачем, розвиток критичного мислення значною мірою гальмується. Здобувачі освіти у таких умовах демонструють зниження глибини аналізу, труднощі в аргументації власних позицій та схильність до поверхневого

засвоєння навчального матеріалу. Таким чином, ефективність дистанційного навчання безпосередньо залежить від рівня його інтерактивності та від того, наскільки освітнє середовище стимулює студентів до активного когнітивного залучення.

Ще одним важливим аспектом є когнітивне навантаження, яке відчують здобувачі освіти під час дистанційного навчання [1]. Виявлено, що значна кількість інформації, яку необхідно опрацювати в обмежені часові рамки, а також постійне використання мультимедійних ресурсів і цифрових платформ створюють надмірне навантаження на когнітивну систему здобувачів освіти. Це негативно впливає на сприйняття, обробку та збереження інформації.

Дистанційне навчання часто передбачає одночасну роботу з кількома джерелами інформації – навчальними відео, електронними підручниками, лекціями у цифровому форматі, чатами та форумами. Така багатозадачність вимагає високого рівня концентрації та саморегуляції, проте у більшості здобувачів освіти призводить до розсіювання уваги та зниження ефективності навчальної діяльності. Багато опитаних зазначили, що постійна необхідність перебувати у цифровому освітньому середовищі та виконувати завдання у дистанційному форматі спричиняє перевантаження, втому та зниження мотивації до навчання.

Підвищене когнітивне навантаження також пов'язане з інформаційним шумом, який виникає через надлишок другорядних матеріалів або технічні труднощі, що відволікають здобувачів освіти від головного змісту навчального процесу. У результаті частина когнітивних ресурсів витрачається не на засвоєння знань, а на технічну адаптацію, орієнтування в платформах та самостійну структурування інформації.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що вплив дистанційного навчання на когнітивні процеси здобувачів освіти має багатовимірний характер і значною мірою залежить від індивідуальної здатності здобувачів освіти адаптуватися до цифрового освітнього

середовища, рівня їх самоорганізації та технічної грамотності.

Для мінімізації негативних наслідків дистанційного навчання доцільно оптимізувати організацію освітнього процесу. Зокрема, рекомендується зменшувати обсяг інформаційного навантаження, структурувати навчальні матеріали, забезпечувати логічну послідовність завдань і чітке дозування навчального контенту. Не менш важливим є розширення можливостей активної взаємодії здобувачів освіти з викладачами та однолітками, оскільки саме інтерактивні форми навчання – групові дискусії, проєктна робота, практичні завдання – сприяють ефективному засвоєнню знань і розвитку когнітивних умінь навіть у дистанційному форматі.

Аналіз результатів дослідження впливу дистанційного навчання на мотиваційну сферу здобувачів освіти показав, що перехід до цифрового формату освіти суттєво трансформує рівень, структуру та динаміку навчальної мотивації. Мотивація здобувачів освіти виступає центральним чинником, який визначає їхню залученість в освітній процес, активність, цілеспрямованість і здатність до самостійного оволодіння знаннями. Дистанційне навчання створює нову освітню реальність, що потребує високого рівня автономності, самодисципліни та внутрішньої відповідальності за результати навчання, змінюючи джерела та форми прояву мотивації.

Одним із найвиразніших результатів дослідження стало зниження зовнішньої мотивації, яка традиційно підтримується системою безпосереднього контролю, соціальних очікувань та оцінювання. У традиційному навчанні значну роль відіграють фактори безпосередньої присутності викладача, колективна динаміка групи, публічність навчальних досягнень та соціальне змагання між здобувачами освіти. У дистанційному форматі ці стимули частково або повністю відсутні, що призводить до зменшення зовнішнього тиску та зниження поведінкової активності здобувачів освіти під час виконання навчальних завдань. Відсутність безпосереднього зворотного зв'язку, обмежене соціальне середовище та менша кількість групових заходів знижують прагнення здобувачів освіти до високих результатів та

послаблюють орієнтацію на оцінку як мотиватор [2].

Водночас дистанційне навчання має потенціал підвищувати внутрішню мотивацію, особливо серед здобувачів освіти з високим рівнем самостійності, самоорганізації та усвідомлення власних навчальних цілей. Такі здобувачі освіти проявляють інтерес до самого процесу пізнання, прагнуть розширювати свої знання не лише відповідно до вимог навчальної програми, але й за власною ініціативою. Для них дистанційний формат відкриває можливості для індивідуального навчання, пошуку додаткових ресурсів та розвитку саморегуляції. Саме внутрішня мотивація, заснована на інтересах, саморозвитку та самовдосконаленні, виявляється ключовим чинником ефективності навчання в умовах цифрового освітнього середовища.

Здобувачі освіти з високим рівнем внутрішньої мотивації активніше беруть участь у дистанційних дискусіях, ініціюють групові проєкти, проявляють ініціативу у виконанні завдань та відповідальніше ставляться до власних навчальних результатів. Натомість ті, чия мотивація здебільшого має зовнішній характер, частіше демонструють зниження зацікавленості, прокрастинацію та фрагментарне залучення у навчальну діяльність. Це свідчить про те, що ефективність дистанційного навчання безпосередньо залежить від рівня сформованості внутрішніх мотивів навчальної діяльності та здатності здобувачів освіти до самостійної регуляції власної поведінки [9].

Проте дослідження показують, що для більшості здобувачів освіти, особливо тих, хто має низький рівень саморегуляції, дистанційне навчання супроводжується втратою мотивації [1; 9]. Відсутність чіткої структури освітнього процесу, стабільного розкладу занять та недостатня підтримка з боку викладачів часто призводять до зниження зацікавленості у навчанні. Такі здобувачі освіти відчують втому від дистанційного формату, оскільки не завжди здатні ефективно організувати власну діяльність, що, у свою чергу, спричинює зниження результативності, накопичення навчальних завдань та виникнення прокрастинації.

Явище прокрастинації є досить поширеним серед здобувачів освіти, які

навчаються дистанційно, оскільки відсутність постійного зовнішнього контролю дозволяє відкладати виконання завдань на «потім» [9]. У результаті спостерігається зниження якості виконаної роботи та загальної академічної успішності, що підкреслює необхідність впровадження додаткових стратегій підтримки здобувачів освіти та розвитку їхніх навичок саморегуляції у цифровому освітньому середовищі.

Ще одним важливим аспектом мотиваційної сфери є трансформація навчальних цілей здобувачів освіти у дистанційному форматі. Багато здобувачів освіти переглядають свої освітні пріоритети: якщо у традиційній системі домінували зовнішні мотиви – отримання диплому, високих оцінок або визнання викладачів, – то за умов дистанційного навчання ці стимули частково втрачають актуальність. Натомість зростає орієнтація на внутрішні цінності, такі як практичне застосування знань, професійний розвиток та самореалізація.

Ця тенденція особливо помітна серед здобувачів освіти старших курсів, які починають усвідомлювати значення набутих знань для майбутньої професійної діяльності. Дистанційне навчання створює сприятливі умови для розвитку таких мотивів, оскільки надає більше можливостей для самостійного пошуку інформації, дослідження та самоосвіти.

Водночас дослідження засвідчило зростання значущості соціальної підтримки як чинника збереження навчальної мотивації у процесі дистанційного навчання. Здобувачі освіти, які мають можливість підтримувати регулярний контакт із одногрупниками через цифрові платформи, демонструють вищий рівень мотивації до навчальної діяльності. Такі взаємодії виконують не лише інформаційно-пізнавальну функцію, сприяючи обговоренню навчальних завдань, але й слугують джерелом емоційної підтримки. Соціальна взаємодія допомагає знизити рівень психологічного напруження, підтримує відчуття належності до спільноти та сприяє збереженню зацікавленості в освітньому процесі.

Отже, соціальна підтримка, реалізована через дистанційні комунікації,

виступає важливим ресурсом подолання труднощів, пов'язаних із цифровим форматом навчання, і позитивно впливає на рівень мотивації здобувачів освіти, сприяючи підвищенню ефективності їх навчальної діяльності.

Результати опитування також виявили підвищений рівень стресу серед здобувачів освіти у контексті дистанційного навчання. Зокрема, близько 64,0% респондентів оцінили свій рівень стресу як високий (4–5 балів), що наочно відображено на рисунку 2.1.

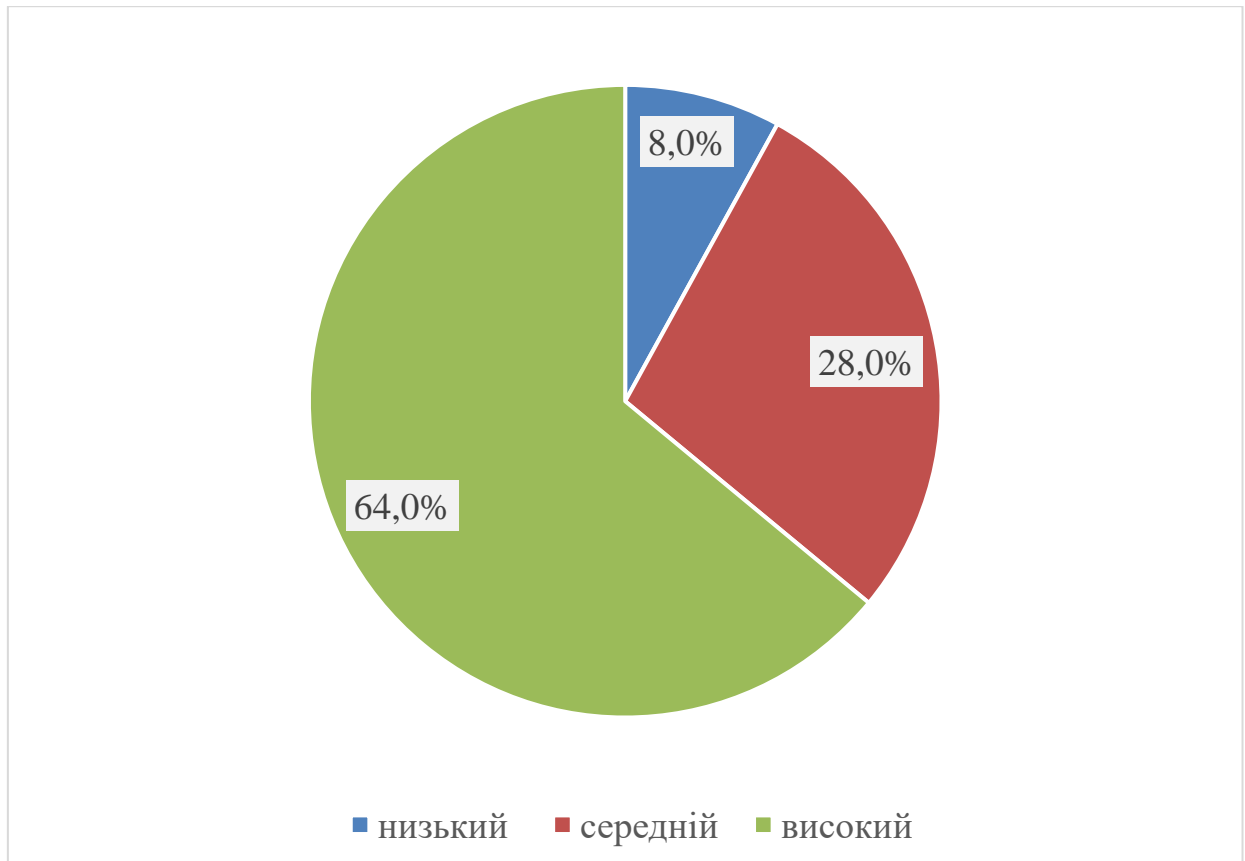


Рис. 2.1. Відповіді респондентів на запитання анкети «Як ви оцінюєте свій рівень стресу під час дистанційного навчання?» (у % від загальної кількості опитуваних)

Здобувачі освіти пояснювали підвищений рівень стресу низкою факторів, серед яких відсутність безпосереднього спілкування з викладачами та одногрупниками відіграє ключову роль. Така обмежена соціальна взаємодія спричиняє відчуття соціальної ізоляції, яке, у свою чергу, підвищує психологічне навантаження та впливає на емоційний стан здобувачів освіти.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що дистанційний формат навчання створює специфічні стресові чинники, які варто враховувати при організації освітнього процесу, зокрема шляхом підтримки регулярної комунікації та соціальної взаємодії здобувачів освіти.

Окрім підвищеного рівня стресу, значна частина здобувачів освіти відзначила зростання тривожності, яка була зумовлена організаційними труднощами дистанційного навчання. Зокрема, 58,0% респондентів повідомили, що відсутність чітко визначеного розкладу занять та нерегулярний зворотний зв'язок із викладачами викликають у них відчуття невизначеності та занепокоєння.

Такі фактори не лише підвищують рівень тривожності, але й негативно впливають на навчальну продуктивність та психологічне самопочуття здобувачів освіти, що відображено на рисунку 2.2.

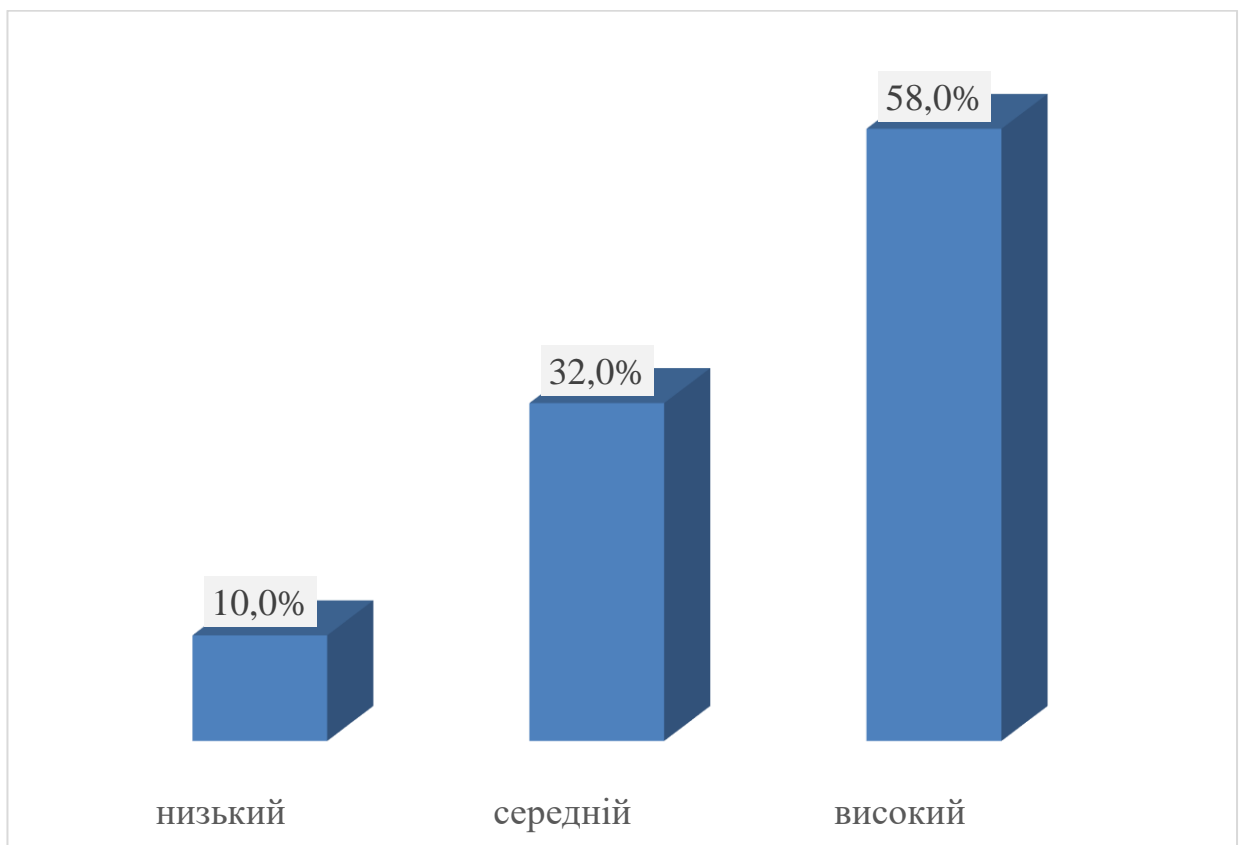


Рис. 2.2. Відповіді респондентів на запитання анкети «Наскільки часто ви відчуваєте тривожність через непередбачуваність дистанційного навчання?» (у % від загальної кількості опитуваних)

Результати свідчать про необхідність створення більш структурованого та організованого дистанційного освітнього середовища, з регулярним комунікаційним супроводом, що сприятиме зниженню тривожності та підвищенню ефективності навчання.

Аналіз отриманих даних показав, що переважна більшість здобувачів освіти (54,0%) зазначила, що їхня навчальна мотивація у дистанційному форматі зумовлена зовнішніми чинниками, такими як очікування викладачів, прагнення отримати високі оцінки, соціальне схвалення або перспективи майбутньої професійної кар'єри (рис. 2.3).

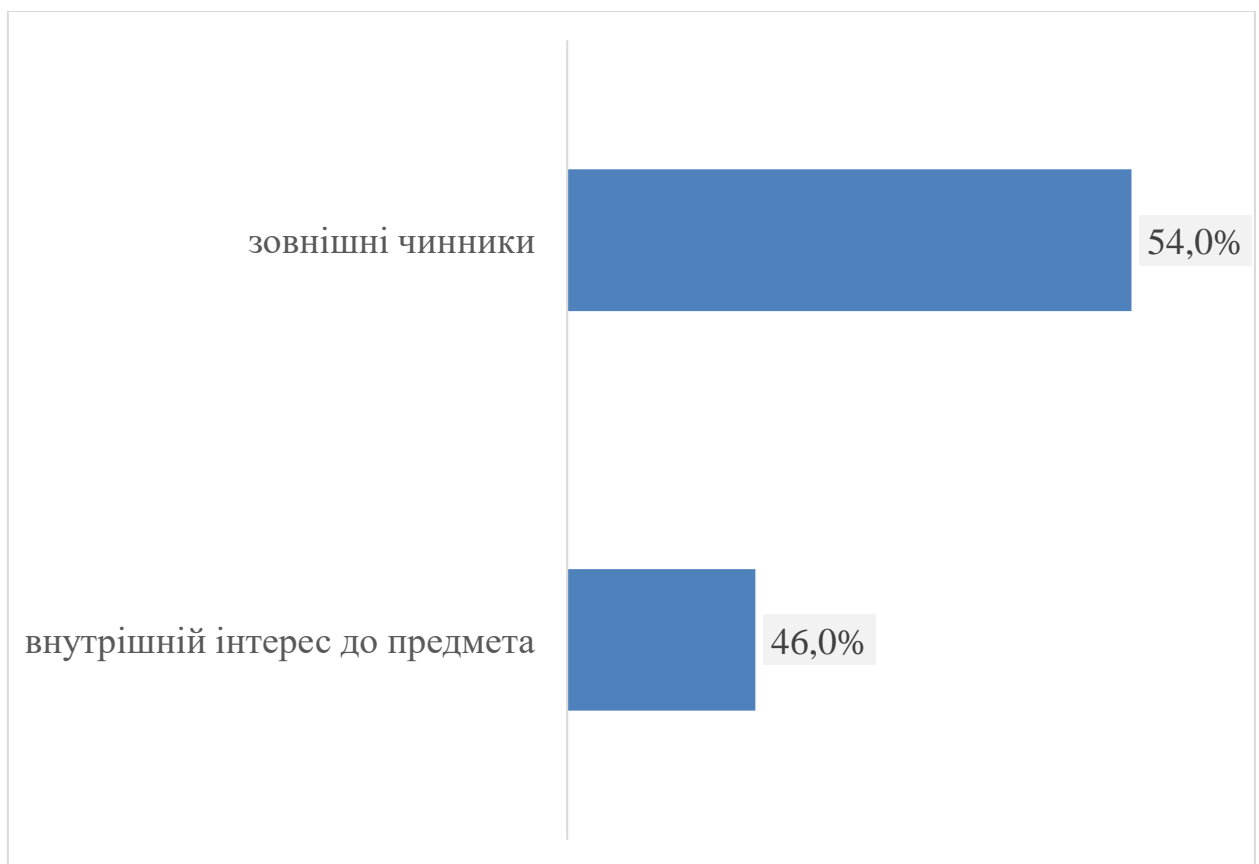


Рис. 2.3. Відповіді респондентів на запитання анкети «Що більше мотивує вас до навчання?» (у % від загальної кількості опитуваних)

Водночас 46,0% опитаних відзначили, що основним джерелом їхньої мотивації є внутрішній інтерес до предмета, тобто пізнавальна зацікавленість, прагнення до саморозвитку та бажання здобувати нові знання.

Таким чином, результати дослідження свідчать про певне переважання

зовнішньої мотивації над внутрішньою, що підкреслює необхідність створення умов у дистанційному навчальному середовищі, які б сприяли підвищенню внутрішньої мотивації здобувачів освіти, розвитку їхнього інтересу до навчального процесу та формуванню активної навчальної позиції.

Отримані результати свідчать, що більшість здобувачів освіти загалом демонструють помірний або високий рівень зацікавленості у навчальних дисциплінах, які вони опановують у дистанційному форматі. Здобувачі освіти зазначають, що рівень їхньої зацікавленості значною мірою залежить від методів подачі навчального матеріалу, активності викладача, можливостей взаємодії під час занять та практичної спрямованості завдань.

Частина респондентів відзначила, що під час дистанційного навчання мотивація та пізнавальний інтерес дещо знижуються. Основними причинами цього є обмеження живого спілкування, відсутність безпосереднього контакту з викладачем і групою, а також одноманітність форм роботи та завдань.

Узагальнюючи, можна констатувати, що рівень зацікавленості здобувачів освіти у дистанційних дисциплінах залишається досить високим, проте потребує підтримки з боку викладачів. Це можливо забезпечити шляхом впровадження інтерактивних методів навчання, змістовної зворотної комунікації та мотиваційних прийомів, що сприяють збереженню пізнавального інтересу в цифровому освітньому середовищі.

Опитування також показало, що дистанційний формат навчання суттєво впливає на рівень навчальної мотивації. Зокрема, 58,0% респондентів відзначили, що їхня мотивація знизилася порівняно з традиційним очним навчанням. Основними причинами здобувачі освіти назвали нестачу живого спілкування, труднощі з концентрацією вдома, збільшення обсягу самостійної роботи та монотонність дистанційних занять.

Разом із тим, 27,0% опитаних зазначили, що дистанційний формат навчання не вплинув суттєво на їхню мотивацію – вони продовжують навчатися з тією ж активністю, орієнтуючись на власні освітні цілі та інтерес до спеціальності.

Ще 15,0% здобувачів освіти відзначили, що дистанційне навчання, навпаки, підвищило їхню мотивацію, оскільки надало більше гнучкості у плануванні часу, можливість самостійно опрацьовувати навчальний матеріал та працювати у зручному темпі.

Таким чином, результати свідчать, що понад половина студентів відчуває зниження навчальної мотивації у дистанційному форматі, що підкреслює необхідність пошуку нових педагогічних підходів і психологічних засобів підтримки пізнавальної активності здобувачів освіти.

Щодо емоційного стану здобувачів освіти (рис. 2.4), результати показали, що приблизно 65,0% опитаних оцінили своє відчуття ізоляції як високий. Це свідчить про значне поширення емоційного відчуження серед студентської молоді, яке виникає внаслідок обмежених можливостей для соціальної взаємодії та недостатньої підтримки з боку навчальної спільноти.

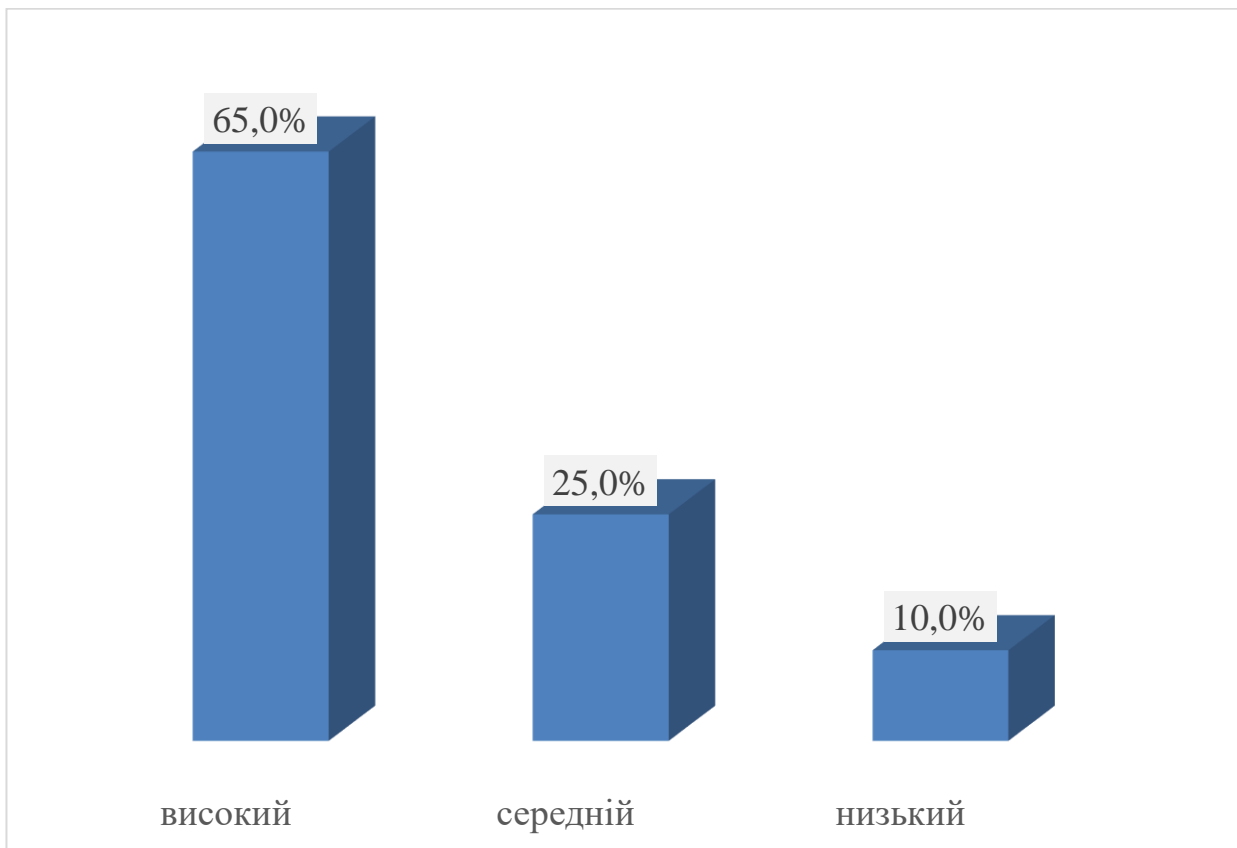


Рис. 2.4. Емоційний стан здобувачів освіти: рівень відчуття ізоляції (у % від загальної кількості опитуваних)

В умовах дистанційного навчання традиційні форми спілкування – неформальні зустрічі, групові обговорення, спільна участь у навчальних заходах – були замінені віртуальними контактами, що знижує відчуття приналежності до колективу та створює передумови для емоційного виснаження.

Отримані результати узгоджуються з даними попередніх досліджень, які підтверджують, що соціальна ізоляція є одним із ключових факторів зниження мотивації та підвищення рівня стресу серед здобувачів освіти у дистанційному форматі навчання. Таким чином, емоційний стан здобувачів освіти у таких умовах потребує особливої уваги з боку освітніх інституцій, зокрема через впровадження програм психологічної підтримки та активізації соціальної взаємодії в цифровому освітньому середовищі.

Приблизно 54,0% здобувачів освіти повідомили про наявність ознак емоційного вигорання, пов'язаного з тривалим перебуванням у домашньому середовищі та високим рівнем самостійного навчального навантаження. Така тенденція свідчить про накопичення психоемоційної втоми, що виникає через монотонність освітнього процесу, обмежену різноманітність форм діяльності та недостатні можливості для міжособистісної взаємодії.

Довготривале дистанційне навчання створює умови, за яких здобувачі освіти постійно перебувають у замкненому просторі, поєднуючи навчальну, побутову та відпочинкову діяльність у межах одного середовища. Це призводить до зниження енергетичного ресурсу, появи емоційної виснаженості, втрати інтересу до навчання та зменшення внутрішньої мотивації.

Отримані результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, які підкреслюють, що емоційне вигорання є типовою реакцією здобувачів освіти на тривале дистанційне навчання без належної соціальної підтримки та зміни навчальної динаміки.

Таким чином, виявлена тенденція потребує уваги з боку освітніх установ, оскільки впровадження психологічних програм підтримки,

організація інтерактивних заходів та збалансування навчального навантаження може суттєво зменшити ризик емоційного виснаження серед здобувачів освіти у дистанційному форматі навчання.

Таким чином, аналіз отриманих результатів свідчить про комплексний вплив дистанційного навчання на когнітивну, мотиваційну та емоційну сфери здобувачів освіти.

Що стосується когнітивних процесів, дистанційне навчання має як позитивні, так і негативні наслідки. До основних викликів належать труднощі з концентрацією уваги, спричинені численними відволікаючими чинниками та інформаційним перенасиченням, що ускладнює ефективне засвоєння навчального матеріалу. Негативний вплив спостерігається й на пам'ять, оскільки велика кількість цифрових ресурсів без належної інтерактивності сприяє поверхневому засвоєнню знань та обмежує формування стійких когнітивних зв'язків.

Водночас, за умов правильної організації дистанційного навчального процесу, що стимулює самостійну діяльність здобувачів освіти, активну участь у дискусіях, проєктній роботі та аналітичних завданнях, дистанційна освіта може сприяти розвитку критичного мислення, підвищенню автономності та здатності здобувачів освіти до самостійного пошуку і оцінювання інформації.

У мотиваційній сфері результати дослідження свідчать про помітне зниження зовнішньої мотивації, що обумовлено відсутністю прямого контролю та соціального тиску, характерного для традиційного очного навчання. Водночас для здобувачів освіти із високим рівнем саморегуляції дистанційне навчання може виступати стимулом для розвитку внутрішньої мотивації, яка ґрунтується на особистих навчальних цілях, пізнавальній зацікавленості та прагненні до саморозвитку.

Щодо емоційної сфери, дистанційне навчання також справляє значний вплив на здобувачів освіти. Високий рівень стресу, тривожності та відчуття ізоляції, пов'язаний із обмеженою соціальною взаємодією та відсутністю

фізичної присутності в освітньому середовищі, є поширеними проблемами. Ці фактори сприяють зростанню емоційного вигорання, особливо серед здобувачів освіти, які не мають навичок ефективної адаптації до нового формату навчання.

Отримані висновки підтверджуються дослідженнями інших авторів. Зокрема, вони вказують, що дистанційне навчання часто знижує рівень залученості здобувачів освіти через брак інтерактивності та регулярного зворотного зв'язку. Водночас інші дослідження підкреслюють потенціал дистанційного формату для розвитку автономності та відповідальності у студентів.

Ефективність дистанційного навчання значною мірою визначається організацією освітнього процесу: використання інтерактивних методів, чіткий розклад занять, регулярний зворотний зв'язок та підтримка з боку викладачів і одногрупників сприяють позитивному сприйняттю дистанційного формату та збереженню мотивації й емоційного благополуччя студентів.

Для мінімізації негативного впливу дистанційного навчання на когнітивну, мотиваційну та емоційну сфери здобувачів освіти доцільно вдосконалювати педагогічні стратегії. Зокрема, рекомендується:

- впроваджувати інтерактивні методи навчання, що стимулюють активну участь, дискусії, проєктну діяльність та групові завдання;
- оптимізувати когнітивне навантаження, структуруючи навчальні матеріали та дозуючи обсяг інформації;
- забезпечувати системну підтримку здобувачів освіти, включаючи регулярний зворотний зв'язок, психологічну допомогу та підтримку соціальної взаємодії в цифровому освітньому середовищі.

Реалізація таких заходів сприяє підвищенню ефективності дистанційного навчання, збереженню мотивації та емоційного благополуччя здобувачів освіти, а також розвитку їхньої автономності та здатності до самостійного навчання.

За результатами опитування здобувачів освіти за методикою А. Зверькова

було отримано узагальнену картину рівня розвитку вольової саморегуляції, а також її структурних компонентів – наполегливості та самовладання.

Аналіз загальної шкали вольової саморегуляції показав, що 40,0 % респондентів мають високий рівень розвитку даної якості. Ці здобувачі освіти характеризуються здатністю свідомо керувати власною поведінкою, контролювати емоційні стани, планувати діяльність та послідовно реалізовувати поставлені цілі. Вони демонструють емоційну зрілість, відповідальність і стійкість намірів, що є важливим ресурсом у навчальній діяльності, особливо в умовах підвищеного навантаження. У дистанційному форматі саме здатність до самостійного планування діяльності, контролю виконання завдань і регуляції власного емоційного стану стає ключовим чинником успішного навчання. Таким чином, високі показники саморегуляції можна розглядати як умову підтримання внутрішньої мотивації студентів.

35,0 % здобувачів освіти показали середній рівень вольової саморегуляції. Для них характерна загалом достатня здатність до самоконтролю, однак у складних або стресових ситуаціях можуть виникати труднощі з підтриманням працездатності, концентрації уваги та емоційної стабільності. Такий рівень вказує на потенціал для подальшого розвитку вольових якостей.

Низький рівень загальної вольової саморегуляції виявлено у 25,0 % опитаних. Ці здобувачі освіти схильні до імпульсивності, нестійкості намірів, підвищеної емоційної чутливості та труднощів у доведенні розпочатих справ до завершення. В освітньому процесі це може проявлятися у зниженій мотивації та складнощах із самостійною організацією діяльності.

Аналіз субшкали «наполегливість» показав, що 45,0 % здобувачів освіти мають високий рівень даної якості. Вони відзначаються цілеспрямованістю, працездатністю та готовністю долати перешкоди на шляху до досягнення результату. 40,0 % респондентів продемонстрували середній рівень наполегливості, що свідчить про відносну послідовність поведінки за умови сприятливих обставин. В умовах онлайн-освіти здобувачів

освіти стикаються з підвищеною кількістю відволікаючих факторів, зниженням зовнішньої структурованості та відкладеним контролем результатів. Саме наполегливість дозволяє підтримувати навчальну активність, незважаючи на втому, зниження інтересу або відсутність негайного зворотного зв'язку, що позитивно впливає на рівень навчальної мотивації. Низький рівень наполегливості виявлено у 15 % здобувачів освіти, що може бути пов'язано з лабільністю інтересів та швидкою втратою мотивації.

За субшкалою «самовладання» встановлено, що 50,0 % опитаних мають високий рівень емоційного контролю. Дана категорія здобувачів освіти здатні зберігати спокій у стресових ситуаціях, контролювати імпульсивні реакції та підтримувати ефективну діяльність навіть за умов психологічного або фізичного навантаження. 30,0 % здобувачів освіти мають середній рівень самовладання, а 20,0% – низький, що вказує на труднощі у регуляції емоційних станів та підвищену реактивність (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

## Розподіл здобувачів освіти за рівнями вольової саморегуляції

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загальна саморегуляція (З)	40,0%	35,0%	25,0%
Наполегливість (Н)	45,0%	40,0%	15,0%
Самовладання (С)	50,0%	30,0%	20,0%

Загалом отримані результати свідчать про те, що більшість здобувачів освіти мають достатній або високий рівень розвитку вольової саморегуляції, проте значна частина респондентів потребує цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку навичок самоконтролю й наполегливості.

З метою поглибленого аналізу отриманих даних було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона ( $r$ ). Аналіз дозволив визначити характер і силу зв'язку між загальним рівнем вольової саморегуляції та її структурними компонентами – наполегливістю і

самовладанням.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих позитивних зв'язків між досліджуваними показниками. Це свідчить про те, що підвищення рівня окремих вольових якостей супроводжується зростанням загальної вольової саморегуляції.

Було встановлено сильний позитивний кореляційний зв'язок між загальним рівнем вольової саморегуляції та наполегливістю ( $r = 0,72, p \leq 0,01$ ). Отримане значення вказує на те, що здобувачів освіти, які здатні доводити розпочаті справи до кінця, проявляють вищу організованість поведінки, більшу стійкість намірів і кращу самодисципліну. Наполегливість виступає одним із провідних чинників формування загальної саморегуляції.

Також виявлено виражений позитивний зв'язок між загальною вольовою саморегуляцією та самовладанням ( $r = 0,68, p \leq 0,01$ ). Це означає, що здобувачів освіти з розвиненим емоційним контролем, здатні зберігати спокій у стресових ситуаціях і стримувати імпульсивні реакції, загалом демонструють вищий рівень вольового самоконтролю.

Кореляція між показниками наполегливості та самовладання також виявилася позитивною та середньої сили ( $r = 0,54, p \leq 0,01$ ). Такий результат свідчить про те, що цілеспрямованість і здатність до завершення діяльності часто поєднуються з умінням регулювати емоційні стани, хоча ці якості не є тотожними й можуть розвиватися відносно автономно (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Кореляційні зв'язки між показниками вольової саморегуляції  
(коефіцієнт Пірсона,  $r$ )

Показники	Загальна саморегуляція (З)	Наполегливість (Н)	Самовладання (С)
Загальна саморегуляція (З)	1,00	0,72**	0,68**
Наполегливість (Н)	0,72**	1,00	0,54**
Самовладання (С)	0,68**	0,54**	1,00

Примітка: \*\* – кореляція статистично значуща на рівні  $p \leq 0,01$ .

Отримані дані підтверджують теоретичне положення про системний

характер вольової саморегуляції, де наполегливість і самовладання виступають взаємопов'язаними, але відносно самостійними компонентами, що спільно забезпечують ефективну поведінкову регуляцію здобувачів освіти у навчальній діяльності.

Результати дослідження підтверджують, що вольова саморегуляція є одним із ключових психологічних чинників, які опосередковують вплив дистанційного навчання на рівень мотивації здобувачів освіти. Високий рівень розвитку вольових якостей сприяє адаптації до дистанційного формату та підтримці мотивації, тоді як їх недостатня сформованість може посилювати негативний вплив онлайн-навчання.

Практична значущість отриманих результатів полягає у необхідності впровадження психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, тайм-менеджменту та емоційної стійкості здобувачів освіти, що може суттєво підвищити ефективність дистанційного навчання та рівень навчальної мотивації.

## **Висновки до розділу 2**

Підсумовуючи, результати теоретичного аналізу та зібрані дані свідчать про те, що мотивація є вирішальним фактором ефективності навчальної діяльності студентів, особливо в дистанційному навчанні. Вона є складною, залежить від численних факторів та безпосередньо впливає на активність, самостійність та ефективність навчання.

Аналіз показав, що мотивація навчання більшості студентів залежить від поєднання внутрішніх та зовнішніх факторів. Понад 60–70% студентів цінують практичну значущість свого навчання, свою майбутню кар'єру та можливість самореалізації. Водночас значна частина студентів (приблизно 50–60%) демонструє залежність від зовнішніх стимулів, таких як оцінювання успішності, моніторинг та вимоги викладача.

Особливу роль відіграє мотивація до успіху, яка пов'язана з прагненням до досягнень та розвитком власного потенціалу. Студенти з високою мотивацією до успіху (приблизно 40–50%) демонструють більшу активність, сильніше почуття відповідальності та здатність працювати самостійно. Водночас інша частина студентів частіше зосереджується на уникненні невдач, що негативно впливає на якість навчальної діяльності.

У контексті дистанційного навчання було виявлено кілька проблем, які негативно впливають на мотивацію. Найсуттєвішою проблемою є недостатній зворотний зв'язок від викладачів, на що вказує приблизно 70% студентів. Відсутність чітких коментарів та об'єктивних оцінок знижує інтерес до навчання та впевненість у власних здібностях.

Крім того, значна частина студентів (понад 65%) повідомляє, що навантаження в дистанційному навчанні збільшилося. Це ускладнює навчання та вимагає високого ступеня самоорганізації. Приблизно 50% студентів мають труднощі з плануванням своєї навчальної діяльності, що свідчить про недостатні навички саморегуляції.

Особливої уваги заслуговує проблема зниження комунікації: близько 60% студентів пропускають пряму взаємодію з викладачами та однокурсниками, що негативно впливає на їхній настрій та мотивацію до навчання.

Однак результати також показують, що такі фактори можуть підвищити мотивацію: цікава та зрозуміла презентація навчального контенту, використання інтерактивних та мультимедійних методів, чітке структурування освітнього процесу, регулярний та якісний зворотний зв'язок, підтримка та співпраця між викладачами та учнями.

Мотивація здобувачів освіти сьогодні є багатогранним явищем, і її сприяння вимагає системного підходу. Підвищення мотивації здобувачів освіти можливе, коли внутрішня мотивація здобувачів освіти поєднується з ефективною організацією навчального процесу, що забезпечує їхню активну участь, зацікавленість та професійний розвиток.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКТИЧНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

#### 3.1. Психологічні механізми розвитку навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання

Сучасний етап розвитку освіти характеризується швидкою цифровізацією та активним впровадженням форматів дистанційного та змішаного навчання. Це пов'язано як з глобальними суспільними змінами, так і з об'єктивними викликами сучасності. Дистанційне навчання перетворилося з просто альтернативної форми організації освіти на повноцінний та довгостроковий компонент системи вищої освіти.

У цьому контексті психолого-педагогічна підтримка здобувачів освіти дистанційної форми навчання набуває дедалі більшого значення, оскільки ефективність освітньої діяльності суттєво залежить від технологічних ресурсів, психологічного благополуччя, мотивації та навичок саморегуляції здобувачів освіти.

Дистанційне навчання докорінно змінює взаємодію між тими, хто бере участь в освітньому процесі, трансформує традиційні ролі викладачів та здобувачів освіти, а також підвищує вимоги до автономності, почуття відповідальності та внутрішньої мотивації здобувачів освіти. Відсутність прямого міжособистісного контакту, обмежені можливості для емоційного зворотного зв'язку, знижений рівень соціальної взаємодії та підтримки можуть призвести до посилення почуття ізоляції, тривоги, емоційного стресу та академічного вигорання серед здобувачів освіти. За таких умов зростає ризик зниження академічної мотивації, низької успішності та загалом негативного ставлення до навчальної діяльності [11].

Психологічна підтримка набуває все більшого значення, особливо в контексті адаптації здобувачів освіти до нових умов навчання. Перехід на

дистанційне навчання вимагає від них розвитку навичок самостійного управління часом, саморегуляції, подолання прокрастинації та ефективного управління своїми емоціями. Без систематичної психологічної та педагогічної підтримки ці вимоги можуть призвести до додаткового стресу та негативно вплинути на психічне здоров'я та мотивацію до навчання.

Водночас дистанційне навчання відкриває нові можливості для індивідуалізованого навчання, сприяння самостійності та особистісному зростанню. Однак використання цих можливостей вимагає цілеспрямованої психологічної та педагогічної підтримки, спрямованої на зміцнення внутрішньої мотивації, розвиток сильної сили волі та саморегуляції, сприяння позитивному емоційному благополуччю та створення сприятливого навчального середовища в онлайн-взаємодії. Тому розробка ефективних форм, методів та технологій надання психологічної підтримки здобувачам освіти дистанційного навчання має першочергове значення.

Актуальність цієї теми також впливає з необхідності інтеграції психолого-педагогічних підходів в організацію курсів дистанційного навчання. Психолого-педагогічна підтримка здобувачів освіти охоплює не лише психологічне консультування в кризових ситуаціях, але й систематичну профілактичну роботу для зміцнення стресостійкості, соціально-емоційних компетенцій, навичок ефективного спілкування та здібностей до самопомоги. У цьому контексті вкрай важливо підготувати викладачів до психологічно компетентної взаємодії зі здобувачами освіти в онлайн-форматах та створити умови для спільної та професійної взаємодії в процесі навчання.

Таким чином, психолого-педагогічна підтримка здобувачів освіти дистанційного навчання є актуальним академічним та практичним завданням у сучасній вищій освіті. Вирішення цього завдання сприяє підвищенню якості дистанційного навчання, збереженню психічного здоров'я здобувачів освіти, формуванню їхньої мотивації до навчання та успішній адаптації до реалій цифрової освіти. Це вимагає ґрунтовного теоретичного розуміння та

практичного впровадження механізмів психолого-педагогічної підтримки в системі вищої освіти.

Розвиток навчальної мотивації здобувачів освіти в дистанційному навчанні – це складний та багатогранний процес, що базується на взаємодії різних психологічних механізмів. Ці механізми забезпечують виникнення, підтримку та посилення мотивації та визначають ефективність навчальної діяльності в умовах обмеженої прямої взаємодії [63].

Одним із ключових механізмів є інтерналізація мотивів. Це передбачає перетворення зовнішніх стимулів (вимог, оцінки, контролю з боку викладача) у внутрішню мотивацію особистості. У дистанційному навчанні цей механізм набуває особливого значення, оскільки здобувачі освіти все частіше діють не під впливом зовнішнього контролю, а виходячи з власних цілей, інтересів та цінностей. Інтерналізація забезпечує розвиток стійкої внутрішньої мотивації, яка є основою для ефективного самостійного навчання.

Важливим також є механізм постановки цілей. Він охоплює здатність здобувачів освіти самостійно визначати навчальні цілі, планувати діяльність та прогнозувати результати. Цей механізм відіграє центральну роль у дистанційному навчанні, оскільки відсутність постійного нагляду з боку викладача вимагає високого ступеня автономії. Чітко визначені цілі підвищують усвідомлення процесу навчання та сприяють підтримці мотивації.

Наступний механізм – це саморегуляція навчальної діяльності, яка охоплює планування, моніторинг та оцінку власних дій. Вона дозволяє здобувачам освіти організовувати свою діяльність, керувати своїм часом, долати труднощі та підтримувати свою навчальну активність. У дистанційному навчанні цей механізм є вирішальним, оскільки компенсує відсутність зовнішнього контролю [11; 63].

Важливим фактором є механізм усвідомлення сенсу навчання (сенсотворення). Це передбачає надання особистого сенсу навчальній діяльності, допомагаючи здобувачам освіти зрозуміти, чому їм потрібні знання та як це пов'язано з їхньою майбутньою кар'єрою. Чим більше

усвідомлення сенсу, тим сильніша мотивація. У дистанційному навчанні цей механізм особливо актуальний, оскільки відсутність прямого впливу викладача зменшує зовнішню стимуляцію.

Особливої уваги заслуговує механізм емоційного підкріплення. Позитивні емоції (задоволення досягненнями, визнання, успіх) підвищують мотивацію, тоді як негативні емоції (розчарування, відчуття перевантаженості, невпевненість) можуть її знизити. У дистанційному навчанні вкрай важливо створити позитивне емоційне середовище через підтримку, зворотний зв'язок та надання навчальних матеріалів [9].

Також важливим є механізм соціальної взаємодії та ідентифікації. Навіть у дистанційному навчанні здобувачі освіти повинні відчувати приналежність до групи та взаємодіяти з викладачами та однокурсниками. Соціальні контакти допомагають підтримувати мотивацію, розвивати почуття відповідальності та стимулювати активність [11].

Не менш важливим є механізм очікуваного успіху та віри у власні здібності (самоефективність). Коли здобувач освіти вірить у свою здатність досягти певного результату, його мотивація зростає. У дистанційному навчанні цей механізм часто послаблюється через брак підтримки. Тому важливо створювати умови, що сприяють успіху.

Слід також наголосити на механізмі зворотного зв'язку, який дозволяє вносити корективи та сприяє мотивації. Своєчасний та якісний зворотний зв'язок допомагає здобувачам освіти оцінити свою роботу, зрозуміти помилки та зміцнити впевненість у собі [13].

Розвиток навчальної мотивації в дистанційному навчанні забезпечується складною взаємодією психологічних механізмів: інтерналізації, постановки цілей, саморегуляції, сенсотворення, емоційного підкріплення, соціальної взаємодії, самоефективності та зворотного зв'язку. Ефективність освітнього процесу залежить від ступеня розвитку цих механізмів та умов, за яких вони застосовуються.

### **3.2. Зміст і структура тренінгової програми з розвитку навчальної мотивації**

Актуальність питання розвитку навчальної мотивації здобувачів освіти у дистанційному навчанні впливає із сучасних викликів освітнього процесу, які супроводжуються поширенням технологій дистанційного навчання та потребою у якісній освіті поза традиційними аудиторними умовами. Хоча дистанційне навчання пропонує здобувачам освіти можливість гнучко структурувати свій навчальний процес, воно часто призводить до зниження внутрішньої мотивації, зниження активності та відчуття ізольованості від академічної спільноти.

Відсутність прямого контакту з викладачами та обмежені можливості для соціальної взаємодії створюють додаткові перешкоди для ефективного навчання. Тому впровадження спеціальних програм підтримки для підвищення навчальної мотивації є надзвичайно важливим. Такі програми дозволяють здобувачам освіти брати активну участь в освітньому процесі, підвищувати інтерес до предмета, розвивати самостійність та почуття відповідальності за власні результати, а також підтримувати позитивне емоційне ставлення до навчання [10].

Особливо важливим є поєднання різних методів та інструментів: інтерактивних вправ, групових проєктів, онлайн-дискусій, систем стимулювання та зворотного зв'язку, що робить навчання більш захопливим та індивідуалізованим [47].

Розвиток навчальної мотивації в умовах дистанційного навчання є ключовим фактором ефективності освітнього процесу. Використання цілеспрямованих програм підтримки сприяє підвищенню ефективності навчання, активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти та наданню навичок, необхідних для успішного навчання.

В рамках формувального експерименту було розроблено програму підтримки «Мотивація в дії: сприяння навчальній діяльності здобувачів освіти

у дистанційному навчанні». Програма спрямована на підвищення мотивації до навчання здобувачів освіти, активізацію їхньої пізнавальної діяльності та підтримку ефективного засвоєння навчального матеріалу в дистанційному навчанні.

Програма спрямована на розвиток внутрішньої мотивації до навчання у здобувачів освіти, сприяння їхній самостійності та особистій відповідальності за результати навчання, а також створення позитивного освітнього середовища.

Основними компонентами програми є:

1. Інтерактивні вправи та онлайн-завдання, що сприяють активізації пізнавальної діяльності та закріпленню знань.
2. Групові проекти та дискусійні платформи, що сприяють соціальній взаємодії та командній роботі.
3. Система зворотного зв'язку та підтримки, яка надає здобувачам освіти індивідуальні відгуки та рекомендації щодо покращення їхньої успішності.
4. Вправи з самоврядування та мотиваційний тренінг для сприяння самостійному навчанню та ефективному управлінню часом.

Реалізація тренінгових занять передбачає комплексний підхід до підвищення навчальної мотивації здобувачів освіти та сприяє формуванню активної, відповідальної та емоційно залученої освітньої спільноти в умовах дистанційного навчання.

Програма «Мотивація в дії: сприяння навчальній активності здобувачів освіти у дистанційному навчанні» складається з шести тренінгових занять, які охоплюють ключові аспекти навчальної мотивації здобувачів освіти:

Заняття 1 «Моя мотивація: визначення цілей та особистих стимулів до навчання» – про розуміння власних навчальних цілей та внутрішньої мотивації.

Заняття 2 «Самоменеджмент у процесі навчання: управління часом та ефективне планування» – розвиток навичок самостійного планування

освітнього процесу та управління часом.

Заняття 3 «Активне навчання: інтерактивні методи та групова робота» – сприяння активній участі за допомогою інтерактивних методів та групової роботи.

Заняття 4 «Психоемоційне благополуччя: управління стресом та підвищення мотивації» – розвиток стресостійкості та підтримка позитивного емоційного стану під час навчання.

Заняття 5 «Зворотній зв'язок як інструмент розвитку: аналіз помилок та самооцінка» – використання зворотного зв'язку для самоконтролю, виправлення помилок та зміцнення впевненості у власних знаннях.

Заняття 6 «Взаємодія в команді: співпраця та соціальна підтримка в дистанційному навчанні» – розвиток навичок командної роботи та формування почуття академічної спільноти.

Нижче представлено структуру програми «Мотивація в дії: сприяння навчальній активності здобувачів освіти у дистанційному навчанні» (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Структура тренінгової програми з розвитку навчальної мотивації  
здобувачів освіти [2; 7; 11; 22; 33; 48; 56; 63; 67; 72]

№	Назва заняття	Мета заняття	Вправи
1	Моя мотивація: визначення цілей та особистих стимулів до навчання	Усвідомлення власних навчальних цілей, розвиток внутрішньої мотивації та визначення особистих ресурсів	Вправа «Чому я навчаюсь?» Вправа «Моя мотивація» Вправа «Дерево цілей» Вправа «Моє майбутнє через 5 років» Вправа «Мої сильні сторони» Вправа «Внутрішня і зовнішня мотивація» Вправа «Освітній шлях» Вправа «Мотиваційні бар'єри» Вправа «Що мене надихає» Вправа «Ідеальний день навчання» Вправа «Цінності і навчання» Вправа «SMART-цілі» Вправа «Мотиваційна карта»

2	Самоменеджмент у процесі навчання: управління часом та ефективне планування	Формування навичок тайм-менеджменту, самодисципліни та ефективного планування навчальної діяльності	Вправа «Аналіз дня» Вправа «Поглиначі часу» Вправа «Матриця Ейзенхауера» Вправа «План на тиждень» Вправа «Пріоритети» Вправа «Pomodoro» Вправа «Баланс навчання і відпочинку» Вправа «Продуктивний час» Вправа «Чек-лист» Вправа «Міні-цілі» Вправа «Самоконтроль» Вправа «Розклад vs реальність» Вправа «Енергія протягом дня» Вправа «Антипрокрастинація»
3	Активне навчання: інтерактивні методи та групова робота	Активізація пізнавальної діяльності, розвиток навичок взаємодії та участі в груповому навчанні	Вправа «Очікування» Вправа «Активний слухач» Вправа «Проблемне питання» Вправа «Think-Pair-Share» Вправа «Мозковий штурм» Вправа «Навчи іншого» Вправа «Карта знань» Вправа «Аргументація» Вправа «Груповий фідбек»
4	Психоемоційне благополуччя: управління стресом та підвищення мотивації	Розвиток стресостійкості, формування навичок емоційної саморегуляції	Вправа «Рівень стресу» Вправа «Тригери» Вправа «Щоденник емоцій» Вправа «Ресурси» Вправа «Коло підтримки» Вправа «Стрес і навчання» Вправа «Самопідтримка» Вправа «Баланс»
5	Зворотний зв'язок як інструмент розвитку: аналіз помилок та самооцінка	Формування навичок самооцінки, аналізу помилок та використання зворотного зв'язку для розвитку	Вправа «Що таке фідбек» Вправа «Мої помилки» Вправа «Конструктивна критика» Вправа «Плюс-мінус-цікаво» Вправа «Рефлексивний щоденник» Вправа «Фідбек у парах» Вправа «Помилка як ресурс» Вправа «План розвитку»
6	Взаємодія в команді: співпраця та соціальна підтримка	Розвиток навичок командної роботи, комунікації та взаємопідтримки	Вправа «Знайомство» Вправа «Командні ролі» Вправа «Спільна мета» Вправа «Довіра» Вправа «Командне рішення» Вправа «Слухання» Вправа «Конфлікти» Вправа «Підтримка» Вправа «Мій внесок» Вправа «Фідбек у команді» Вправа «Лідерство»

Заняття 1 «Моя мотивація: визначення цілей та особистих стимулів до навчання»

Мета заняття: усвідомлення здобувачами освіти власних навчальних цілей, розвиток внутрішньої мотивації, визначення особистісних ресурсів та формування позитивного ставлення до навчальної діяльності.

Вправа «Чому я навчаюсь?»

Мета: актуалізація усвідомлення причин навчання, виявлення провідних мотивів.

Обладнання: аркуші паперу, ручки / онлайн-дошка (Jamboard, Miro).

Хід вправи: психолог пропонує учасникам відповісти письмово на запитання: «Чому я навчаюсь?». Важливо заохотити давати щирі відповіді без оцінювання. Після індивідуальної роботи (5–7 хв) учасники об'єднуються в малі групи та діляться своїми відповідями. Далі кожна група формує узагальнений список мотивів (наприклад: кар'єра, самореалізація, вимоги батьків, диплом тощо) та презентує їх.

Обговорення: Які мотиви переважають – внутрішні чи зовнішні? Чи змінилось ваше усвідомлення після обговорення? Які мотиви є найбільш стійкими?

Вправа «Моя мотивація»

Мета: діагностика рівня та типу навчальної мотивації.

Обладнання: анкета (роздрукована або Google-форма).

Хід вправи: учасники заповнюють анкету, що містить твердження щодо навчальної діяльності (наприклад: «Мені цікаво дізнаватися нове», «Я навчаюсь через вимоги»). Після заповнення учасники підраховують результати (інструкція надається) та визначають домінуючий тип мотивації.

Обговорення: Який тип мотивації у вас домінує? Чи задовольняє вас цей результат? Що хотілося б змінити?

Вправа «Дерево цілей»

Мета: формування навичок постановки цілей.

Обладнання: ватман / онлайн-дошка.

Хід вправи: учасники малюють «дерево»:

- коріння – ресурси;
- стовбур – поточна діяльність;
- гілки – цілі;
- плоди – результати.

Після індивідуальної роботи учасники презентують свої «дерева».

Обговорення: Чи пов'язані ваші цілі з ресурсами? Наскільки реалістичні ваші цілі?

Вправа «Мое майбутнє через 5 років»

Мета: формування образу майбутнього.

Обладнання: папір, маркери.

Хід вправи: учасники описують або малюють себе через 5 років (професія, спосіб життя). Потім відповідають: «Як навчання допоможе цього досягти?».

Обговорення: Чи є зв'язок між навчанням і майбутнім? Що потрібно змінити вже зараз?

Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: розвиток позитивної самооцінки.

Обладнання: картки.

Хід вправи: психолог коротко пояснює значення сильних сторін у навчанні та житті, підкреслюючи, що кожна людина має унікальний набір якостей, здібностей і ресурсів. Робиться акцент на тому, що усвідомлення своїх сильних сторін допомагає краще справлятися з труднощами, підвищує впевненість і сприяє досягненню цілей.

Можна поставити запитання для розігріву: «Що для вас означає «сильна сторона»?» «Чи легко вам говорити про свої переваги? Чому?»

Учасникам пропонується записати на картках свої сильні сторони.

Психолог може задати орієнтири, щоб полегшити процес:

- особистісні якості (відповідальність, наполегливість, креативність);
- навчальні вміння (швидко засвоюю інформацію, добре планую, вмію аналізувати);
- соціальні навички (комунікабельність, вміння працювати в команді);

- досягнення (успішно виконані проєкти, високі оцінки, досвід участі у заходах).

Важливо заохотити учасників записати не менше 5–10 позицій. Якщо виникають труднощі, можна запропонувати допоміжні запитання: «Що у вас виходить найкраще?» «За що вас найчастіше хвалять?» «Які якості допомагали вам досягати успіху?»

Учасники об'єднуються в пари або малі групи (3–4 особи) і презентують один одному свої списки сильних сторін.

Після цього інші учасники додають власне бачення:

- називають сильні сторони, які вони помічають у цій людині;
- можуть навести приклади поведінки або ситуацій, де ці якості проявлялись.

Важливо задати правило: зворотний зв'язок має бути позитивним, конкретним і підтримувальним.

Кожен учасник доповнює свій список новими сильними сторонами, які він почув від інших. Психолог може запропонувати виділити 3–5 ключових ресурсів, які є найбільш значущими для навчання.

Учасники відповідають письмово на запитання:

- «Які мої сильні сторони я використовую у навчанні вже зараз?»
- «Які з них я використовую недостатньо?»
- «Як я можу застосовувати їх ефективніше?»

Обговорення (групова рефлексія):

- Чи співпадає ваша самооцінка з думкою інших? Чому так або ні?
- Чи було для вас складно визначити свої сильні сторони?
- Які нові якості ви відкрили в собі завдяки групі?
- Які сильні сторони найчастіше зустрічались у групі?
- Як ці ресурси допомагають у навчанні?
- Які з них ви плануєте свідомо використовувати найближчим часом?

Вправа «Внутрішня і зовнішня мотивація»

Мета: розрізнення типів мотивації.

Обладнання: список тверджень.

Хід вправи: учасники класифікують мотиви на внутрішні та зовнішні, обговорюють їх значення.

Обговорення: Яка мотивація ефективніша? Як розвивати внутрішню мотивацію?

Вправа «Освітній шлях»

Мета: усвідомлення власного досвіду навчання.

Обладнання: аркуші.

Хід вправи: учасники малюють «лінію навчання» (школа → теперішній момент), позначають успіхи та труднощі.

Обговорення: Які події вплинули на мотивацію? Що підтримувало вас?

Вправа «Мотиваційні бар'єри»

Мета: виявлення перешкод у навчанні.

Обладнання: стікери.

Хід вправи: учасники записують труднощі (лінь, страх, втома тощо) і разом шукають способи їх подолання.

Обговорення: Які бар'єри найпоширеніші? Які рішення є реалістичними?

Вправа «Що мене надихає»

Мета: виявлення індивідуальних джерел мотивації, підвищення усвідомленості щодо факторів, які стимулюють навчальну активність, формування позитивного емоційного ставлення до навчання та розвиток уміння використовувати власні ресурси для підтримки мотивації.

Обладнання: журнали, картинки, ножиці, клей, аркуші паперу (для очного формату) або онлайн-дошка (Jamboard, Miro, Canva); також можна використати готові зображення, стікери, іконки.

Хід вправи: психолог пояснює, що мотивація часто пов'язана не лише з цілями, а й з емоційним станом і тим, що надихає людину. Джерела натхнення можуть бути різними: люди, досягнення, мрії, діяльність, атмосфера, навіть певні слова чи образи.

Для налаштування можна поставити запитання:

- «Що змушує вас відчувати бажання діяти?»
- «Коли ви відчуваєте підйом і енергію до навчання?»

Учасникам пропонується створити візуальний колаж або список того, що їх надихає. Вони можуть включати: особисті цілі та мрії; приклади успішних людей; бажаний спосіб життя; діяльність, яка приносить задоволення; слова, цитати, символи; образи, що асоціюються з успіхом або розвитком.

Якщо це список – учасники записують 10–15 пунктів. Якщо колаж – підбирають зображення та формують композицію, яка відображає їх внутрішні мотиви. Психолог заохочує працювати інтуїтивно, не обмежуючи себе «правильними» відповідями.

Учасники (за бажанням) презентують свої колажі або списки в малих групах або перед усією аудиторією. Вони коротко пояснюють: чому обрали саме ці елементи; які з них є найсильнішими мотиваторами; як ці фактори пов'язані з навчанням.

Психолог разом з учасниками визначає, які джерела мотивації зустрічаються найчастіше (наприклад: самореалізація, фінансова незалежність, розвиток, визнання). Також підкреслюється, що: натхнення має індивідуальний характер; воно може змінюватися залежно від життєвого етапу; його важливо свідомо підтримувати.

#### Вправа «Ідеальний навчальний день»

Мета: розвинути позитивний образ навчання, підвищити обізнаність про умови для ефективного навчання та підвищити мотивацію шляхом візуалізації бажаного результату.

Обладнання: папір, ручки/маркери.

Хід вправи: учасники уявляють свій ідеальний навчальний день та детально його описують. Вони повинні враховувати такі аспекти: Як починається день? За яких умов відбувається навчання (місце проведення, атмосфера)? Який настрій, мотивація та рівень енергії? Як організовано час? Що сталося в кінці дня? Які почуття ви відчували?

Після індивідуального осмислення (7–10 хвилин) учасники можуть

коротко поділитися своїми описами в парах або невеликих групах.

Обговорення:

- Що заважає учасникам втілити такий день у реальність?
- Які елементи вже присутні в їхньому навчальному процесі?
- Що можна змінити зараз, щоб наблизитися до цієї картини?

Вправа «Цінності та навчання»

Мета: підвищити усвідомлення зв'язку між особистими цінностями та навчальною діяльністю та підвищити внутрішню мотивацію.

Обладнання: список цінностей (наприклад, розвиток, успіх, стабільність, самоактуалізація, допомога іншим тощо), ручки.

Хід вправи: учасники вибирають 5–7 цінностей зі списку, які є для них особливо важливими, або додають свої власні. Потім вони аналізують, як навчання пов'язане з кожною з цих цінностей (наприклад, «Розвиток – навчання дає нові знання», «Самореалізація – допомагає досягти професійної самореалізації»).

Учасники можуть поділитися своїми висновками з групою за потреби.

Обговорення:

- Чи завжди ви пов'язували навчання зі своїми цінностями?
- Які цінності найбільше мотивують вас до навчання?
- Як навчання сприяє реалізації цих цінностей?

Вправа «Цілі SMART»

Мета: учасники повинні навчитися формулювати конкретні, реалістичні та досяжні навчальні цілі.

Обладнання: шаблон SMART (конкретні, вимірні, досяжні, релевантні, обмежені в часі), папір, ручки.

Хід вправи: психолог коротко пояснює принцип SMART. Потім учасники формулюють одну або дві власні навчальні цілі на основі таких критеріїв: конкретність, вимірюваність, досяжність, релевантність, обмежені в часі.

Потім учасники обмінюються своїми цілями в парах та перевіряють їх на відповідність критеріям SMART.

Обговорення: Чи сформульовані цілі конкретні та зрозумілі? Наскільки вони реалістичні? Чи мотивують вони до дії?

Вправа «Карта мотивації»

Мета: підсумувати результати уроку та інтегрувати особисті цілі, мотиви та ресурси в цілісну систему.

Обладнання: великий аркуш паперу (наприклад, ватман), ручки або інтерактивна дошка.

Хід вправи: учасники створюють власну карту мотивації. Вона включає: цілі навчання, основні мотивації, сильні сторони (ресурси), конкретні заходи для досягнення цілей.

Інформацію можна представити у вигляді діаграми, таблиці або ментальної карти. Після завершення вправи учасники презентують свої карти (необов'язково).

Обговорення (заклучна рефлексія): Які нові знання ви отримали щодо своєї мотивації? Що допомагає вам підтримувати мотивацію в майбутньому?

Психолог наголошує на важливості свідомого підходу до навчання, який поєднує цілі, цінності та ресурси. Чітке розуміння власної навчальної діяльності сприяє підвищенню внутрішньої мотивації та ефективності навчального процесу.

## Заняття 2 «Самоменеджмент у процесі навчання: управління часом та ефективне планування»

Мета заняття: формування у здобувачів освіти навичок тайм-менеджменту, розвитку самодисципліни, вміння ефективно планувати навчальну діяльність, визначати пріоритети та раціонально використовувати власні ресурси часу й енергії.

Вправа «Аналіз дня»

Мета: усвідомлення реального використання часу.

Обладнання: аркуші, ручки / онлайн-таблиця.

Хід вправи: учасникам пропонується детально відтворити свій типовий

день за останні 1–2 дні. Вони записують усі види діяльності з орієнтовною тривалістю (навчання, сон, соцмережі, відпочинок, побут).

Далі учасники позначають: продуктивний час (навчання, розвиток); нейтральний (відпочинок); непродуктивний (безцільне «зависання»).

Після цього вони підраховують, скільки часу припадає на кожную категорію та роблять короткий висновок.

Обговорення:

- Чи відповідає ваш день вашим цілям?
- Які «витрати часу» вас здивували?
- Що можна змінити без значних зусиль?

Вправа «Поглиначі часу»

Мета: усвідомлення факторів, що знижують ефективність.

Обладнання: стікери/онлайн-дошка.

Хід вправи: кожен учасник записує 5–10 своїх «поглиначів часу» (наприклад: ТікТок, відкладання, багатозадачність, відволікання).

Потім учасники об'єднуються в групи та:

- групують ці фактори (цифрові, психологічні, організаційні);
- визначають, які з них найбільш шкідливі;
- пропонують конкретні способи їх зменшення.

Обговорення:

- Які поглиначі найпоширеніші?
- Чи всі вони піддаються контролю?
- Що ви реально готові змінити?

Вправа «Матриця Ейзенхауера»

Мета: формування навички пріоритизації.

Обладнання: шаблон матриці.

Хід вправи: учасники виписують свої актуальні справи (10–15) і розподіляють їх у 4 квадранти: важливі й термінові; важливі, але не термінові; неважливі, але термінові; неважливі і нетермінові.

Після цього аналізують:

- які завдання займають найбільше часу;
- які варто делегувати або скоротити;
- які стратегічно важливі, але відкладаються.

Обговорення: Чи приділяєте ви увагу важливим, але нетерміновим справам? Що варто змінити у вашій системі планування?

Вправа «План на тиждень»

Мета: розвиток системного планування.

Обладнання: шаблон плану.

Хід вправи: учасники складають детальний план на тиждень: навчальні завдання, дедлайни, відпочинок, особисті справи.

Важливо: психолог наголошує на реалістичності та балансі.

Обговорення: Чи не перевантажений ваш план? Чи передбачено «запас часу»?

Вправа «Пріоритети»

Мета: фокус на головному.

Обладнання: картки.

Хід вправи: учасники визначають 3 найважливіші завдання на завтра/день і пояснюють, чому саме вони є ключовими.

Далі вони співвідносять ці завдання зі своїми цілями.

Обговорення: Чи всі важливі справи потрапили до списку? Чи не замінюєте ви важливе терміновим?

Вправа «Pomodoro»

Мета: розвиток концентрації.

Обладнання: таймер.

Хід вправи: учасники виконують коротке навчальне завдання за методом: 25 хв – робота, 5 хв – перерва.

Після виконання аналізують свої відчуття.

Обговорення: Чи допомагає обмеження часу зосередитися? Чи відчули ви продуктивність?

Вправа «Баланс навчання і відпочинку»

Мета: профілактика перевтоми.

Обладнання: аркуші.

Хід вправи: учасники оцінюють свій баланс (у % або візуально) і визначають, чи є перекис. Потім планують зміни: де додати відпочинок або зменшити навантаження.

Обговорення: Як перевантаження впливає на мотивацію? Чи дозволяєте ви собі відпочивати?

Вправа «Продуктивний час»

Мета: визначення індивідуального ритму.

Обладнання: таблиця.

Хід вправи: учасники відмічають, коли вони найбільш ефективні (ранок, день, вечір). Далі планують складні завдання саме на ці періоди.

Обговорення: Чи використовуєте ви свій піковий час правильно?

Вправа «Чек-лист»

Мета: розвиток організованості.

Обладнання: шаблон.

Хід вправи: учасники створюють список завдань із можливістю відмітки виконання. Обговорюється принцип «малих кроків».

Обговорення: Чи допомагає це зменшити хаос?

Вправа «Міні-цілі»

Мета: спрощення складних завдань.

Обладнання: аркуші.

Хід вправи: учасники беруть одне велике завдання і розбивають його на 5–7 кроків.

Обговорення: Чи стало легше почати?

Вправа «Самоконтроль»

Мета: формування відповідальності.

Обладнання: таблиця.

Хід вправи: учасники ведуть облік виконаних/невиконаних завдань та причин.

Обговорення: Що заважає дисципліні?

Вправа «Розклад vs реальність»

Мета: аналіз ефективності.

Хід вправи: порівняння плану і фактичного виконання. Виявлення відхилень.

Обговорення: Чи були плани реалістичними?

Вправа «Енергія протягом дня»

Мета: усвідомлення ресурсного стану.

Обладнання: шкала.

Хід вправи: учасники будують графік енергії протягом дня.

Обговорення: Коли найкраще працювати?

Вправа «Антипрокрастинація»

Мета: подолання відкладання.

Обладнання: картки.

Хід вправи: учасники визначають свої причини прокрастинації та формують конкретні рішення: правило 5 хвилин; розбиття завдань; нагорода.

Обговорення: Що саме вам допомагає почати діяти?

Заняття 3 «Активне навчання: інтерактивні методи та групова робота»

Мета заняття: стимулювати пізнавальну активність здобувачів освіти, розвивати навички взаємодії, комунікації та участі в груповому навчанні, виховувати відповідальне ставлення до командної роботи та розвивати здатність ефективно обмінюватися знаннями.

Вправа «Очікування»

Мета: з'ясувати потреби в навчанні та активно залучати учасників до навчального процесу.

Обладнання: наліпки/онлайн-дошка.

Хід вправи: на початку заняття психолог просить учасників відповісти на такі запитання: Чого я очікую від цього заняття? Чого я хочу навчитися?

Учасники записують свої очікування на наліпках або на онлайн-дошці. Потім вони коротко діляться своїми відповідями усно. Психолог класифікує їх тематично (наприклад, розвиток компетенцій, підвищення активності, покращення взаємодії).

На цьому етапі важливо створити відкриту атмосферу співпраці та підкреслити цінність кожної думки.

Обговорення: Чи відповідають ваші очікування цілям навчання? Які цілі є для вас найважливішими?

Вправа «Активне слухання»

Мета: розвиток уважного слухання та ефективних комунікативних навичок.

Хід вправи: учасники об'єднуються в пари. Одна людина говорить протягом 2–3 хвилин на певну тему (наприклад, власний навчальний досвід або труднощі в навчанні), а інша слухає, не перебиваючи.

Після цього слухач повинен: коротко підсумувати почуте; уточнити деталі; продемонструвати, що він зрозумів свого партнера.

Потім учасники міняються ролями.

Обговорення: Чи було легко не перебивати? Чи був зміст представлений правильно? Як це впливає на взаєморозуміння?

Вправа «Проблемне питання»

Мета: розвиток критичного мислення та аналітичних навичок.

Хід вправи: психолог ставить проблемне питання, пов'язане з навчанням (наприклад, «Чому студенти втрачають мотивацію під час дистанційного навчання?»).

Учасники спочатку працюють над відповіддю індивідуально (3–5 хвилин), потім співпрацюють у невеликих групах та розробляють спільну позицію. Кожна група представляє свої висновки та обґрунтовує їх.

Обговорення: Чи були різні підходи до вирішення? Які аргументи були найпереконливішими?

Вправа «Думай-Обміняйся-Поділися»

Мета: активізувати активну участь усіх учасників.

Хід вправи: метод складається з трьох фаз:

1. Рефлексія: кожен учасник самостійно обмірковує питання.
2. Робота в парах: учасники об'єднуються в пари та обговорюють свої відповіді.
3. Презентація: результати презентуються всій групі.

Цей метод забезпечує залучення всіх учасників.

Обговорення: Чи змінилася ваша думка після обговорення? Чи сприяла парна робота кращому розумінню теми?

Вправа «Мозковий штурм»

Мета: генерувати ідеї та сприяти творчому мисленню.

Обладнання: фліпчарт/дошка.

Хід вправи: психолог формулює питання (наприклад, «Як можна зробити навчання цікавішим?»). Учасники конструктивно висловлюють свої ідеї. Усі пропозиції записуються.

Після завершення етапу генерування ідей проводиться наступний аналіз: схожі ідеї групуються, вибираються найефективніші ідеї.

Обговорення: Які ідеї були найцікавішими? Чи було легко генерувати ідеї без оцінювання?

Вправа «Навчання когось»

Мета: закріплення знань через пояснення.

Хід вправи: учасники отримують короткий фрагмент матеріалу та пояснюють його іншому учаснику простими словами. Пояснення має бути: зрозумілим, структурованим, з прикладами. Після цього слухач може поставити уточнюючі запитання.

Обговорення: Чи було важко пояснити? Чи допомогло це краще зрозуміти матеріал?

Вправа «Карта знань»

Мета: систематизація інформації.

Обладнання: папір/онлайн-дошка.

Хід вправи: учасники створюють ментальну карту на тему: центральна концепція, основні ідеї, зв'язки між ними.

Цю вправу можна виконувати в групах.

Обговорення: Чи допомогла карта структурувати знання? Чи всі зв'язки були очевидними?

Вправа «Аргументація»

Мета: розвиток здатності захищати свою точку зору.

Хід вправи: учасникам пропонується спірне твердження (наприклад: «Онлайн-навчання ефективніше за очне»). Група ділиться на дві частини: «за» і «проти». Кожна сторона готує аргументи та презентує їх.

Обговорення:

- Які аргументи були найсильнішими?
- Чи змінили ви свою думку?

Вправа «Груповий фідбек»

Мета: розвиток навичок конструктивного зворотного зв'язку.

Хід вправи: учасники оцінюють роботу один одного під час заняття за принципом: що було добре, що можна покращити, що варто продовжувати.

Важливо дотримуватись правил: конкретність, доброзичливість, конструктивність.

Обговорення: Чи легко було давати і приймати фідбек? Що було корисним?

#### Заняття 4 «Психоемоційне благополуччя: управління стресом та підвищення мотивації»

Мета заняття: розвиток стресостійкості здобувачів освіти, формування навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних емоційних станів і факторів стресу, а також опанування практичних способів підтримки психоемоційного балансу в умовах навчання.

Вправа «Рівень стресу»

Мета: усвідомлення власного рівня стресу та його проявів.

Обладнання: шкала (від 1 до 10), аркуші/онлайн-опитування.

Хід вправи: психолог пропонує учасникам оцінити свій поточний рівень стресу за шкалою від 1 (мінімальний) до 10 (максимальний).

Після цього учасники відповідають письмово:

- що саме викликає цей рівень стресу;
- як він проявляється (фізично, емоційно, поведінково);
- як часто вони перебувають у такому стані.

За бажанням учасники діляться своїми відповідями в малих групах.

Обговорення: Чи усвідомлювали ви раніше свій рівень стресу? Які прояви стресу є найтипівішими?

Вправа «Тригери»

Мета: визначення причин стресу.

Обладнання: стікери/аркуші.

Хід вправи: учасники записують свої основні стресові фактори (тригери), пов'язані з навчанням: дедлайни, велике навантаження, невизначеність, страх помилок тощо.

Після цього: групують тригери за типами (академічні, емоційні, організаційні); визначають, які з них є контрольованими, а які – ні; обговорюють можливі способи зменшення їх впливу.

Обговорення: Які тригери зустрічаються найчастіше? Чи всі причини стресу можна контролювати?

Вправа «Щоденник емоцій»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості.

Обладнання: шаблон щоденника.

Хід вправи: учасникам пропонується заповнити короткий щоденник емоцій за один день або ситуацію: подія, емоція, інтенсивність, реакція. результат.

Психолог пояснює, що регулярне ведення такого щоденника допомагає краще розуміти себе.

Обговорення: Чи легко було визначити свої емоції? Що ви помітили у

своїх реакціях?

Вправа «Ресурси»

Мета: усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Обладнання: аркуші.

Хід вправи: учасники складають список своїх ресурсів: внутрішні (сильні сторони, навички); зовнішні (люди, середовище, можливості).

Після цього вони визначають, які ресурси допомагають їм справлятися зі стресом.

Обговорення: Які ресурси ви використовуєте найчастіше? Які ще можна залучити?

Вправа «Коло підтримки»

Мета: усвідомлення соціальної підтримки.

Хід вправи: учасники малюють коло та вписують у нього людей або джерела підтримки (друзі, родина, викладачі).

Далі визначають: до кого можна звернутися у складній ситуації; яку саме підтримку можна отримати.

Обговорення: Чи достатньо у вас підтримки? Чи легко просити про допомогу?

Вправа «Стрес і навчання»

Мета: усвідомлення впливу стресу на навчальну діяльність.

Хід вправи: учасники аналізують, як стрес впливає на: концентрацію, пам'ять, мотивацію, продуктивність. Вони наводять приклади зі свого досвіду.

Обговорення: Чи завжди стрес має негативний вплив? Чи може він бути корисним?

Вправа «Самопідтримка»

Мета: формування навичок саморегуляції.

Обладнання: картки.

Хід вправи: учасники записують способи, які допомагають їм підтримувати себе: відпочинок, фізична активність, позитивні установки, переключення уваги.

Після цього кожен формує свій «план самопідтримки».

Обговорення: Які способи є найбільш ефективними? Чи використовуєте ви їх регулярно?

Вправа «Баланс»

Мета: формування гармонійного розподілу ресурсів.

Обладнання: схема «колеса балансу».

Хід вправи: учасники оцінюють різні сфери життя (навчання, відпочинок, здоров'я, спілкування) за шкалою.

Після цього визначають, які сфери потребують уваги, та планують зміни.

Обговорення: Чи є у вас баланс? Яку сферу потрібно покращити?

#### Заняття 5 «Зворотний зв'язок як інструмент розвитку: аналіз помилок та самооцінка»

Мета заняття: формування у здобувачів освіти навичок самооцінки, рефлексії та аналізу власних помилок, розвиток уміння надавати й приймати зворотний зв'язок, використовуючи його як ресурс для особистісного та навчального розвитку.

Вправа «Що таке фідбек»

Мета: формування розуміння сутності зворотного зв'язку.

Обладнання: фліпчарт/онлайн-дошка.

Хід вправи: психолог пропонує учасникам відповісти на запитання: «Що таке фідбек?». Відповіді фіксуються на дошці.

Після цього учасники разом формують узагальнене визначення та обговорюють: види зворотного зв'язку (позитивний, конструктивний); його роль у навчанні; відмінність між критикою та фідбеком.

Обговорення: Чи отримуєте ви достатньо зворотного зв'язку? Чи завжди він є корисним?

Вправа «Мої помилки»

Мета: розвиток відкритості до аналізу власних помилок.

Хід вправи: учасникам пропонується згадати ситуацію, коли вони допустили помилку в навчанні. Вони описують: що сталося, у чому була помилка, які були наслідки, що можна було зробити інакше. Після цього (за бажанням) учасники обговорюють ситуації в малих групах.

Обговорення: Чи легко було говорити про помилки? Що ви зрозуміли завдяки цьому аналізу?

Вправа «Конструктивна критика»

Мета: розвиток навичок коректного зворотного зв'язку.

Обладнання: приклади ситуацій.

Хід вправи: учасники отримують приклади (наприклад, робота студента) і мають сформулювати конструктивний фідбек за схемою: що зроблено добре, що можна покращити, рекомендації.

Важливо дотримуватися принципів: конкретність, доброзичливість, орієнтація на розвиток.

Обговорення: Чи легко давати конструктивну критику? Чим вона відрізняється від звичайної критики?

Вправа «Плюс-мінус-цікаво»

Мета: розвиток аналітичного мислення.

Обладнання: таблиця.

Хід вправи: учасники аналізують виконане завдання або досвід за трьома критеріями: «плюс» – що було добре, «мінус» – що не вдалося, «цікаво» – що викликало інтерес або питання. Результати можна обговорити в парах.

Обговорення: Чи допомагає ця структура краще аналізувати досвід? Що було найскладніше визначити?

Вправа «Рефлексивний щоденник»

Мета: формування навички регулярної рефлексії.

Обладнання: шаблон щоденника.

Хід вправи: учасникам пропонується заповнити запис: що я зробив сьогодні, що вдалося, що не вдалося, що я покращу наступного разу.

Психолог наголошує на важливості регулярності.

Обговорення: Чи допомагає це усвідомлювати свій розвиток? Чи готові ви вести такий щоденник постійно?

Вправа «Фідбек у парах»

Мета: розвиток навичок взаємного оцінювання.

Хід вправи: учасники працюють у парах і дають один одному зворотний зв'язок щодо навчальної діяльності (наприклад, участі в заняттях).

Фідбек має містити: сильні сторони, рекомендації для покращення, підтримку.

Обговорення: Чи легко було приймати фідбек? Що було найбільш цінним?

Вправа «Помилка як ресурс»

Мета: зміна ставлення до помилок.

Хід вправи: учасники обирають одну свою помилку та відповідають: чому вона сталася, чого вона навчила, як це допоможе в майбутньому.

Завдання – переосмислити помилку як досвід.

Обговорення: Чи змінилося ваше ставлення до помилок? Яку користь вони можуть приносити?

Вправа «План розвитку»

Мета: перенесення результатів у практику.

Хід вправи: учасники формують короткий план розвитку: що потрібно покращити, які кроки зробити, які ресурси використати, терміни виконання.

План має бути реалістичним і конкретним.

Обговорення: Чи є ваш план досяжним? Що допоможе вам його реалізувати?

## Заняття 6 «Взаємодія в команді: співпраця та соціальна підтримка»

Мета заняття: розвиток у здобувачів освіти комплексних навичок командної роботи, ефективної комунікації, взаємної підтримки та відповідальності за спільний результат; формування досвіду конструктивної взаємодії в

умовах навчальної діяльності (зокрема дистанційної), розвиток довіри та відчуття належності до академічної спільноти.

Вправа «Знайомство»

Мета: створення безпечної, довірливої атмосфери, активізація учасників, налагодження первинного контакту.

Обладнання: не потребує / онлайн-дошка.

Хід вправи: кожен учасник представляється у форматі, який виходить за межі стандартного знайомства. Наприклад: «Моє ім'я + моя сильна сторона», «Моє ім'я + чим я можу бути корисним команді», «Моє ім'я + моя навчальна мета».

Другий варіант ускладнення: кожен наступний учасник повторює інформацію про попереднього, що сприяє уважності та запам'ятовуванню.

Психолог підтримує позитивну атмосферу, заохочує відкритість, підкреслює унікальність кожного.

Обговорення: Чи легко було говорити про себе? Що допомагає відчувати себе комфортно в групі? Які перші враження про команду?

Вправа «Командні ролі»

Мета: усвідомлення власної ролі у команді та розуміння ролей інших.

Обладнання: картки з ролями або список.

Хід вправи: учасникам пропонується перелік ролей (лідер, координатор, аналітик, генератор ідей, виконавець, комунікатор тощо).

Спочатку кожен індивідуально визначає: яку роль він зазвичай виконує, яка роль йому найбільш комфортна, яку роль він хотів би розвинути.

Далі учасники об'єднуються в групи та обговорюють: як різні ролі взаємодіють; чи можуть ролі змінюватися; що відбувається, якщо певна роль відсутня.

Обговорення: Чи співпадає ваша роль із тим, як вас бачать інші? Чи важливо мати різноманітність ролей у команді? Які ролі найчастіше недооцінюються?

Вправа «Спільна мета»

Мета: формування навичок узгодження та досягнення спільних цілей.

Обладнання: фліпчарт/онлайн-дошка.

Хід вправи: група отримує завдання сформулювати спільну навчальну мету (наприклад: успішно виконати проєкт або підготувати презентацію).

У процесі обговорення учасники мають: визначити зміст мети, розподілити завдання, погодити очікуваний результат, визначити терміни.

Важливо, щоб кожен учасник був залучений до обговорення.

Обговорення: Чи легко було дійти згоди? Що допомогло/завадило? Чи всі були залучені?

Вправа «Довіра»

Мета: розвиток довіри як основи командної взаємодії.

Хід вправи: учасники працюють у парах. Один учасник виконує завдання, орієнтуючись лише на інструкції партнера (наприклад, описати малюнок або виконати просту дію).

Альтернативний варіант: обговорення особистого досвіду труднощів із отриманням підтримки від партнера.

Важливий акцент – на довірі, відкритості та підтримці.

Обговорення: Чи легко було довіритися іншому? Що сприяє формуванню довіри? Що її руйнує?

Вправа «Командне рішення»

Мета: розвиток навичок колективного прийняття рішень.

Хід вправи: групі пропонується ситуація, яка потребує рішення (наприклад, розподіл ролей у проєкті).

Учасники: висловлюють свої думки, аргументують позиції, шукають компроміс, ухвалюють спільне рішення.

Психолог спостерігає за процесом (хто активний, хто пасивний, як приймається рішення).

Обговорення: Чи були враховані всі думки? Яка стратегія прийняття рішення була використана?

Вправа «Слухання»

Мета: розвиток активного слухання.

Хід вправи: учасники працюють у парах. Один говорить, інший слухає без перебивання, оцінювання чи порад.

Після цього слухач: відтворює основний зміст, уточнює деталі, відображає емоції співрозмовника.

Обговорення: Чи легко було просто слухати? Що заважало? Як це впливає на взаємодію?

Вправа «Конфлікти»

Мета: формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Обладнання: картки з ситуаціями.

Хід вправи: учасники працюють у групах і аналізують конфліктні ситуації (наприклад, нерівномірний розподіл роботи, різні очікування).

Вони мають: визначити причини конфлікту, запропонувати варіанти вирішення, обрати найбільш ефективний.

Обговорення: Чи конфлікт завжди негативний? Які стратегії найефективніші?

Вправа «Підтримка»

Мета: розвиток культури взаємодопомоги.

Хід вправи: учасники діляться труднощами в навчанні. Інші пропонують конкретні варіанти підтримки: поради, ресурси, емоційну підтримку. Важливо створити безпечну атмосферу.

Обговорення: Чи легко просити допомогу? Яка підтримка є найбільш цінною?

Вправа «Мій внесок»

Мета: усвідомлення власної значущості у команді.

Хід вправи: учасники письмово відповідають: що я привношу в команду, у чому моя цінність, що я можу покращити. Після цього – обговорення в малих групах.

Обговорення: Чи усвідомлюєте ви свій внесок? Як його можна посилити?

Вправа «Фідбек у команді»

Мета: розвиток навичок командного зворотного зв'язку.

Хід вправи: учасники дають один одному фідбек за структурою: що було ефективно, що варто змінити, що підтримати. Важливо дотримуватись принципів конструктивності.

Обговорення: Чи легко давати/приймати фідбек? Що було корисним?

Вправа «Лідерство»

Мета: розвиток лідерських якостей і розуміння їх ролі.

Обладнання: кейс.

Хід вправи: група виконує завдання, де один учасник виконує роль лідера. Після виконання аналізується стиль керівництва, взаємодія в команді.

Обговорення: Які якості ефективного лідера? Чи завжди потрібен один лідер?

Вправа «Ефективність команди»

Мета: оцінка та вдосконалення командної роботи.

Обладнання: анкета/шкала.

Хід вправи: учасники оцінюють команду за критеріями: комунікація, довіра, залученість, результативність. Після цього формують рекомендації для покращення.

Обговорення: Що робить команду ефективною? Що варто змінити?

### **3.3. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми з розвитку навчальної мотивації здобувачів освіти**

Формувальний експеримент реалізовувався в умовах дистанційного навчання з використанням онлайн-платформ (відеоконференцій, інтерактивних сервісів для спільної роботи, електронних навчальних середовищ). Це зумовило необхідність адаптації змісту й методів роботи до цифрового формату та врахування індивідуальних особливостей здобувачів освіти.

У процесі формувального експерименту було використано такі основні

компоненти тренінгових занять:

1. Інтерактивні вправи та завдання, спрямовані на активізацію пізнавальної діяльності здобувачів освіти і закріплення навчального матеріалу. Наприклад, здобувачі освіти виконували проблемні завдання, брали участь в онлайн-опитуваннях, міні-кейсах та рефлексивних вправах, що вимагали аналізу власного навчального досвіду.

2. Групові проекти та дискусійні платформи, які сприяли розвитку комунікативних навичок, соціальної взаємодії та командної роботи. Зокрема, здобувачі освіти працювали в малих групах у віртуальних кімнатах, обговорювали навчальні проблеми, спільно шукали рішення та презентували результати своєї роботи.

3. Практики самоменеджменту та мотиваційні вправи, спрямовані на формування навичок самостійного навчання й ефективного управління часом. Прикладами таких вправ були складання індивідуального навчального плану, аналіз «поглиначів часу», визначення короткострокових і довгострокових навчальних цілей.

Кожне тренінгове заняття мало чітко визначену мету та логічно доповнювало попереднє:

Заняття 1 «Моя мотивація: визначення цілей та особистих стимулів навчання» – було спрямоване на усвідомлення здобувачами освіти власних навчальних цілей, внутрішніх мотивів та значущості навчання для особистісного й професійного розвитку. У межах заняття використовувалися вправи на самоаналіз, мотиваційні анкети та обговорення.

На початковому етапі заняття здобувачі освіти ознайомлювалися з поняттям навчальної мотивації, її видами та роллю в досягненні навчальних і професійних цілей. У практичній частині заняття використовувалися вправи на самоаналіз і рефлексію, зокрема: визначення особистих причин вибору спеціальності; формулювання індивідуальних навчальних цілей на коротко- та довгострокову перспективу; аналіз власних сильних сторін і ресурсів, які можуть сприяти успішному навчанню.

Студенти виконували вправу «Моє навчання сьогодні і в майбутньому», під час якої порівнювали поточні результати з бажаними досягненнями. Обговорення в малих групах сприяло обміну досвідом і підвищенню усвідомлення значущості навчання. Завершальним етапом заняття стала рефлексія, у ході якої студенти визначали особисті мотиваційні чинники, що стимулюють їхню активність у дистанційному навчанні.

Заняття 2 «Самоменеджмент у навчанні: організація часу та ефективне планування» – передбачало розвиток умінь планувати навчальну діяльність, раціонально розподіляти час і підвищувати особисту продуктивність. Здобувачі освіти опановували інструменти тайм-менеджменту та відпрацьовували їх на практичних прикладах.

На теоретичному етапі здобувачі освіти ознайомлювалися з основними принципами тайм-менеджменту, поняттями пріоритетів, планування та самодисципліни.

Практична частина заняття включала виконання таких завдань: аналіз власного навчального дня з виявленням основних «поглиначів часу»; складання індивідуального розкладу навчальної діяльності; планування навчальних завдань за принципом пріоритетності (важливі та термінові завдання).

Особливу увагу було приділено формуванню навичок постановки реалістичних цілей та контролю виконання запланованих завдань. Здобувачі освіти працювали з чек-листами, навчалися розподіляти навантаження та поєднувати навчальну діяльність з відпочинком. Наприкінці заняття проводилася рефлексія, під час якої учасники оцінювали власні можливості щодо покращення організації освітнього процесу.

Заняття 3 «Командна взаємодія: співпраця та соціальна підтримка у дистанційному середовищі» – було спрямоване на розвиток навичок співпраці, взаємної підтримки та формування відчуття академічної спільноти. Значна увага приділялася груповим обговоренням, спільним завданням і рефлексії досвіду командної роботи.

На вступному етапі здобувачі освіти обговорювали значення соціальної підтримки та комунікації для успішного навчання в дистанційному середовищі.

У практичній частині заняття застосовувалися групові форми роботи, зокрема: виконання спільних навчальних завдань у малих групах; участь у дискусіях та обговореннях проблемних питань; розподіл ролей у команді та спільне ухвалення рішень.

Під час виконання групових проєктів здобувачі освіти вчилися слухати думки інших, аргументовано висловлювати власну позицію та надавати конструктивний зворотний зв'язок. Окрему увагу було приділено розвитку навичок взаємопідтримки та відповідальності за спільний результат. Завершальним етапом заняття стала групова рефлексія, у ході якої здобувачі освіти оцінювали ефективність командної роботи та власний внесок у досягнення спільної мети.

Таким чином, проведення формувального експерименту забезпечило комплексний підхід до розвитку навчальної мотивації здобувачів освіти та сприяло формуванню активної, відповідальної й емоційно залученої освітньої спільноти в умовах дистанційного навчання.

На початковому етапі дослідження, до впровадження тренінгових занять, рівень розвитку вольової саморегуляції серед здобувачів освіти характеризувався значним розмаїттям.

За результатами опитування за методикою А. Зверькова 40,0 % здобувачів освіти демонстрували високий рівень загальної вольової саморегуляції. Ці студенти здатні свідомо контролювати власну поведінку, регулювати емоційні стани та планувати діяльність, послідовно реалізуючи поставлені завдання. 35,0% здобувачів освіти мали середній рівень саморегуляції, що свідчило про достатню здатність до самоконтролю, проте за умов стресу або підвищеного навантаження у них виникали труднощі з концентрацією та підтриманням працездатності. Низький рівень виявлено у 25,0% опитаних, для яких були характерні імпульсивність, нестійкість намірів та труднощі у доведенні розпочатих справ до завершення.

Серед структурних компонентів вольової саморегуляції високу наполегливість демонстрували 45,0% здобувачів освіти, середній рівень спостерігався у 40,0%, а низький – у 15,0 %. В умовах дистанційного навчання саме наполегливість є ключовим чинником підтримки навчальної активності, оскільки дозволяє долати відволікаючі фактори та продовжувати роботу над завданнями, навіть за відсутності постійного контролю викладача.

Щодо самовладання, 50,0 % здобувачів освіти мали високий рівень емоційного контролю, 30,0% – середній, а 20,0% – низький. Здобувачі освіти з розвиненим самовладанням здатні зберігати спокій у стресових ситуаціях і контролювати імпульсивні реакції, що забезпечує більш ефективне виконання навчальних завдань.

Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок між загальним рівнем вольової саморегуляції та її компонентами. Сильний позитивний зв'язок спостерігався між загальною саморегуляцією та наполегливістю ( $r = 0,72$ ), а також між загальною саморегуляцією та самовладанням ( $r = 0,68$ ). Взаємозв'язок між наполегливістю та самовладанням був помірним ( $r = 0,54$ ), що свідчить про їхню відносну автономність, хоча обидві якості разом забезпечують ефективну поведінкову регуляцію в освітньому процесі.

Після проведення тренінгових занять спостерігалися суттєві позитивні зміни у рівні вольової саморегуляції здобувачів освіти. Загальний рівень високої саморегуляції підвищився з 40,0 % до 65,0 %, середній рівень зменшився з 35,0% до 25,0 %, а низький – з 25,0 % до 10,0%. Це свідчить про ефективність тренінгових занять у формуванні стійких вольових навичок та самоконтролю.

Щодо наполегливості, високий рівень після експерименту зафіксовано у 70,0 % здобувачів освіти, середній рівень знизився до 20,0 %, а низький – до 10,0 %. Це підтверджує, що навчальні вправи та інтерактивні завдання треннгових занять стимулюють цілеспрямовану поведінку та здатність долати труднощі у дистанційному навчанні.

Рівень самовладання також покращився: 75,0% здобувачів освіти демонстрували високий рівень емоційного контролю, 15,0% – середній, і лише

10,0% – низький. Це свідчить про розвиток умінь регулювати емоційні стани, зберігати спокій у стресових ситуаціях та ефективно виконувати завдання.

Після проведення тренінгів спостерігалось посилення кореляційних зв'язків між показниками, що свідчить про більш системний характер вольової саморегуляції здобувачів освіти. Загальна саморегуляція значно сильніше корелювала з наполегливістю ( $r = 0,78, p \leq 0,01$ ) та самовладанням ( $r = 0,74, p \leq 0,01$ ). Зв'язок між наполегливістю і самовладанням також зріс до  $r = 0,60$ , що вказує на більш узгоджене поєднання цілеспрямованості та емоційного контролю в здобувачів освіти після участі в тренінгових заняттях (таблиця 3).

Таким чином, тренінгові заняття сприяли не лише підвищенню рівнів саморегуляції, наполегливості та самовладання, але й посиленню взаємозв'язку між цими компонентами, що підтверджує ефективність системного підходу до розвитку вольових якостей у дистанційному навчанні.

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки між показниками вольової саморегуляції здобувачів освіти до та після експерименту (коефіцієнт Пірсона,  $r$ )

Показники	До експерименту	Після експерименту
Загальна саморегуляція – Наполегливість	0,72**	0,78**
Загальна саморегуляція – Самовладання	0,68**	0,74**
Наполегливість – Самовладання	0,54**	0,60**

Примітка: \*\* – кореляція статистично значуща на рівні  $p \leq 0,01$

Отримані після експерименту результати демонструють, що тренінгові заняття сприяли значному підвищенню загального рівня вольової саморегуляції здобувачів освіти та її структурних компонентів – наполегливості і самовладання. Здобувачі освіти стали більш відповідальними, дисциплінованими, що, у свою чергу, підвищує їхню внутрішню мотивацію та ефективність дистанційного навчання.

### Висновки до розділу 3

У сучасному освітньому ландшафті, що характеризується просуванням цифровізації та поширенням дистанційного навчання, сприяння мотивації

студентів стає дедалі важливішим. Освітній процес зазнає глибоких змін, що впливають не лише на організацію навчання, але й на психологічний стан, залученість та активність студентів.

Дистанційне навчання відкриває нові можливості для гнучкого, індивідуалізованого та самостійного здобуття знань, але також створює труднощі, зокрема зниження соціальної взаємодії, брак емоційної підтримки, підвищення рівня стресу та потребу у високому ступені саморегуляції. За цих умов мотивація стає ключовим фактором ефективності освітньої діяльності, оскільки забезпечує активність, наполегливість та успіх у навчанні.

Розвиток мотивації – це складний та багатогранний процес, що включає взаємодію різних психологічних механізмів. Ключовими факторами є усвідомлення особистої значущості навчання, здатність ставити цілі, навички саморегуляції, емоційна стабільність, віра у власні здібності та сприятливе соціальне середовище. Поєднання цих факторів забезпечує стабільну мотивацію та сприяє підвищенню ефективності навчальної діяльності.

Важливим аспектом є необхідність цілеспрямованої психологічної та освітньої підтримки студентів. Ця підтримка має бути систематичною, комплексною та спрямованою не лише на подолання труднощів, а й на розвиток особистісних ресурсів. Ця підтримка охоплює розвиток навичок самокерування, сприяння позитивному емоційному стану, зміцнення впевненості в собі, розвиток комунікативних та соціальних навичок, а також виховання відповідної самооцінки та вміння використовувати зворотний зв'язок.

Розроблена навчальна програма є цілісною системою, яка охоплює ключові аспекти мотивації навчання. Структура програми відображає логіку поступового розвитку учня: від усвідомлення власних цілей та мотивів, через розвиток навичок саморегуляції, ефективної взаємодії та регуляції емоцій, до рефлексії над власним досвідом. Використання інтерактивних методів, групової роботи та практичних вправ забезпечує високу залученість учасників та сприяє глибшому розумінню навчального матеріалу.

Загалом, запропонований підхід до розвитку мотивації навчання сприяє активній ролі здобувачів освіти, посилює їхню особисту відповідальність за успіхи у навчанні, а також розвиває здатність самостійно організовувати діяльність та адаптуватися до сучасного навчального середовища. Важливим результатом також є розвиток позитивного ставлення до навчання, що зміцнює впевненість у собі та сприяє готовності до подальшого професійного та особистісного розвитку.

Тому розвиток мотивації до навчання в дистанційному навчанні вимагає комплексного, системного підходу, який поєднує психологічну підтримку, освітні технології та активну участь самих здобувачів освіти, забезпечуючи тим самим ефективність та якість освітнього процесу в сучасних умовах.

## ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження дає підстави стверджувати, що навчальна мотивація здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання формується під впливом комплексу психологічних чинників і характеризується певною специфікою, пов'язаною з особливостями сучасного освітнього середовища.

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє розглядати мотивацію як складне, багатовимірне та динамічне психологічне утворення, яке визначає активність особистості, спрямовує її поведінку та впливає на ефективність її дій. Вона виконує регулятивну функцію та виступає внутрішнім джерелом мотивації до дії та досягнення поставлених цілей.

Терміни «мотив», «мотивація» та «мотивація успіху» є пов'язаними, але мають різні значення. Мотив вважається безпосередньою внутрішньою причиною дії, тоді як мотивація охоплює ширшу систему внутрішніх та зовнішніх факторів, що забезпечують активність особистості. Вона формується під впливом потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій та індивідуального досвіду, що пояснює її унікальність у кожної людини.

Мотивація проявляє як відносно стабільні характеристики, так і змінні прояви, оскільки функціонує одночасно як система внутрішніх мотивацій та як процес, що залежить від конкретних умов дії. Значним є поєднання внутрішньої та зовнішньої мотивації, які взаємодіють та забезпечують ефективність дії.

Особливе значення має мотивація успіху, яка спонукає особистості до максимальної продуктивності, самореалізації та професійного розвитку. Це сприяє розвитку наполегливості, почуття відповідальності, ініціативності, впевненості в собі та орієнтованого на результат підходу, що позитивно впливає на ефективність діяльності та розкриття особистісного потенціалу.

Навчальна мотивація здобувачів освіти є вирішальним фактором

ефективності освітнього процесу. Вона визначає рівень пізнавальної активності, самостійності, залученості до навчального процесу та готовності до саморозвитку. Її структура є складною та охоплює когнітивні, емоційні, вольові та ціннісні компоненти, які у своїй взаємодії забезпечують продуктивність навчальної діяльності.

У дистанційному навчанні тема мотивації набуває особливої актуальності. З одного боку, цей формат розширює можливості для гнучкого та індивідуалізованого навчання; з іншого боку, він вимагає високого ступеня самоорганізації, самодисципліни та внутрішньої мотивації. Ефективність навчання значною мірою залежить від якості навчального середовища, рівня комунікації, наявності навчальних ресурсів та застосування сучасних педагогічних підходів.

На мотивацію здобувачів освіти впливає низка факторів. Серед найважливіших – інтерес до майбутньої професії, зміст та практична актуальність навчання, якість викладання, справедливість іспитів, характер взаємодії з викладачами та індивідуальні особливості студентів.

Водночас, втрата мотивації може бути пов'язана з недостатнім зворотним зв'язком, надмірним робочим навантаженням, поганою самоорганізацією, обмеженою комунікацією та недоліками в організації дистанційного навчання.

Таким чином, мотивація до навчання виявляється складним, інтегративним явищем, розвиток якого вимагає систематичного, цілеспрямованого та комплексного підходу, що враховує як психологічні, так і педагогічні фактори.

Підсумок результатів теоретичного аналізу та емпіричних даних підтверджує, що мотивація є одним із ключових факторів ефективності навчальної діяльності студентів, особливо в дистанційному навчанні. Вона є складною, залежить від різних факторів та безпосередньо визначає рівень активності, самостійності та результативності навчання.

Зібрані дані показують, що мотивація більшості студентів базується на

поєднанні внутрішніх та зовнішніх стимулів. Значна частина студентів (понад 60–70%) зосереджується на практичній користі від навчання, перспективах майбутньої професійної діяльності та можливостях самоактуалізації. Водночас близько половини респондентів (50–60%) залежать від зовнішніх факторів, зокрема від системи оцінювання, моніторингу та вимог викладачів.

Важливим аспектом є мотивація до успіху, яка пов'язана з прагненням до ефективності та розвитку власного потенціалу. Студенти з високим рівнем мотивації досягнень (приблизно 40–50%) демонструють більше почуття відповідальності, ініціативності та самостійної роботи. Водночас деякі студенти більше зосереджуються на уникненні помилок, що негативно впливає на їхню академічну успішність та якість виконання завдань.

Аналіз характеристик дистанційного навчання дозволив нам виявити кілька факторів, які ускладнюють підтримку мотивації. Найсуттєвішим з них є недостатній зворотний зв'язок, на який наводяться приблизно 70% студентів. Відсутність чітких пояснень, рекомендацій та оцінок знижує інтерес до навчання та впевненість у власних здібностях.

Крім того, значна частина студентів (понад 65%) відчуває підвищене навчальне навантаження в програмі дистанційного навчання. Це вимагає високого ступеня самодисципліни та організації. Однак приблизно 50% студентів мають труднощі з плануванням та структуруванням власної діяльності, що свідчить про недостатній розвиток їхніх навичок самоорганізації.

Суттєвим фактором також є зниження міжособистісної взаємодії: близько 60% студентів відчувають брак спілкування з викладачами та однокурсниками, що негативно впливає на їхнє емоційне благополуччя та мотивацію до навчання.

Водночас, було визначено фактори, що підвищують мотивацію: доступне та захопливе представлення навчального контенту, використання інтерактивних технологій, чітка структура навчального процесу, регулярний та якісний зворотний зв'язок, а також підтримка та співпраця між усіма

учасниками навчального процесу.

Загалом, мотивація студентів виявляється багатограним явищем, сприяння якому вимагає комплексного та системного підходу. Підвищення мотивації можливе, коли внутрішні мотивації гармонійно взаємодіють з ефективною організацією навчальної діяльності. Це забезпечує активну участь студентів, пробуджує їхній інтерес та сприяє їхньому академічному розвитку.

У світлі сучасних змін в освіті, зумовлених цифровізацією та зростаючою поширеністю дистанційного навчання, сприяння мотивації студентів до навчання стає дедалі важливішим. Зміни в організації освітнього процесу впливають не лише на методи отримання знань, але й на психологічний стан студентів, їхню залученість та навчальну активність.

Хоча дистанційне навчання пропонує можливості для індивідуалізації навчального процесу, гнучкого планування та самостійної роботи, воно також створює труднощі, зокрема менше прямого спілкування, менше емоційної підтримки, підвищене психоемоційне напруження та високий ступінь саморегуляції. За цих умов мотивація є вирішальним фактором успіху навчальної діяльності та забезпечує активність, наполегливість та ефективність студентів.

Розвиток мотивації до навчання – це складний процес, що базується на взаємодії різних психологічних факторів. Ключовими факторами є усвідомлення особистої значущості навчання, здатність ставити цілі, розвиток навичок саморегуляції, емоційна стабільність, віра у власні здібності та сприятливе соціальне середовище. Їх узгоджена взаємодія забезпечує стабільну мотивацію та підвищує ефективність навчальної діяльності.

Важливою передумовою для сприяння мотивації є цілеспрямована психологічна та педагогічна підтримка здобувачів освіти. Ця підтримка має бути систематичною, комплексною та спрямованою не лише на подолання труднощів, а й на розвиток особистісних ресурсів. Така підтримка включає розвиток навичок самоуправління, сприяння емоційній саморегуляції, зміцнення впевненості в собі, розвиток комунікативних навичок, культивування

здорового почуття власної гідності та вміння ефективно використовувати зворотний зв'язок.

Запропонована навчальна програма є цілісною системою розвитку мотивації до навчання, яка охоплює ключові компоненти навчальної діяльності. Її структура відображає логіку поступового особистісного зростання здобувачів освіти: від усвідомлення власних мотивів та цілей, через розвиток навичок саморегуляції, ефективної взаємодії та регуляції емоцій, до рефлексії над власним досвідом. Використання інтерактивних методів, групової роботи та практичних вправ сприяє активній участі здобувачів освіти та глибшому розумінню предмета.

Загалом, запропонований підхід допомагає здобувачам освіти брати активну участь, брати на себе більшу відповідальність за результати свого навчання, а також розвивати свою здатність самостійно організовувати діяльність та адаптуватися до сучасних освітніх умов. Важливим результатом також є розвиток позитивного ставлення до навчання, що зміцнює впевненість у власних здібностях та сприяє готовності до подальшого професійного та особистісного розвитку.

Тому сприяння навчальній мотивації в дистанційному навчанні вимагає комплексного та системного підходу, який поєднує психологічну підтримку, ефективні освітні технології та активну роль самих здобувачів освіти, тим самим підвищуючи якість та ефективність освітнього процесу.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія. Київ : Академвидав, 2020. 256 с.
4. Бондаренко О. В. Інтерактивні технології навчання. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 312 с.
5. Бойко С. Т. Потребово-мотиваційні аспекти навчальної діяльності особистості в умовах сучасної освіти. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія. Київ : ВД «Слово», 2020. С. 86–97.
6. Булах І. С., Долинська Л.В. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2022. 114 с.
7. Гаврілова Л., Катасонова Ю. Теоретичні аспекти впровадження дистанційного навчання в Україні. Освітологічний дискурс. 2017. № 1–2 (16–17). С. 168–182.
8. Гилюн О. В. Освітні мотивації студентської молоді. Грані: наук.-теорет. і громад.-політ. Альманах. Дніпропетр. нац. ун-т ім. О. Гончара; Центр соц.-політ. дослідж. 2022. Вип. 1(81). С. 102-104.
9. Гончарук О. М. Формування навчальної мотивації студентів у сучасному освітньому середовищі. Науковий вісник. 2023. № 4. С. 33–40.
10. Грень Л. М. Вплив мотивації досягнення на потенціал. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. 2023. Вип. 2. С. 125–130.
11. Грибик Т. Гуманізація дистанційного навчання. Інноваційна педагогіка. 2025. С. 120–128.
12. Гриценко Л. І., Дзюбка Л. В. Мотивація учбової діяльності як психолого-педагогічна проблема. Психолінгвістика. Науково-теоретичний збірник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький» ДПУ ім. Григорія Сковороди. 2022. №4. С. 33-43.
13. Грузинська І. Психолого-педагогічні умови ефективності дистанційного навчання студентів. Вісник ЛНУ. 2024. С. 45–53.

14. Грушина А. І. Особливості формування навчальної мотивації студентів у сучасному освітньому середовищі. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психології та педагогіки». Київ, 2021. С. 45–48.
15. Дем'янюк А. Оптимізація дистанційного навчання у вищій школі. Глобальні та національні проблеми економіки. 2024. С. 88–95.
16. Дзюбка Л. В., Гриценко Л. Діагностика навчальної мотивації: збірник методик. Київ: Шкільний Світ, 2022. 128 с.
17. Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / М. Л. Смульсон, Ю. І. Машбиць, М. І. Жалдак та ін.; за ред. М. Л. Смульсон. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2022. 240 с.
18. Довгаль С. Дистанційне навчання в Україні: проблеми та перспективи. Вісник ДАНО. 2021. № 1. С. 48–53.
19. Дробот О. В. Мотивація студентів до дистанційного навчання в умовах пандемії. Психологія та соціальна робота. 2021. Вип. 1 (51). С. 69 – 85.
20. Дубровіна І. В. Психологія мотивації навчання : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2021. 300 с.
21. Дуткевич Т. В. Практична психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2020. 320 с.
22. Жуковська І. О. Підвищення навчальної мотивації здобувачів освіти під час дистанційного навчання. Педагогічні науки. 2024. № 40.
23. Зайцева І. В. Мотивація учіння студентів: монографія; Ірпінь : Академія ДПС України, 2022. 196 с.
24. Занюк С. С. Мотиваційний тренінг. Формування мотивації навчальної діяльності у студентів та старшокласників. Практична психологія та соціальна робота. 2022. № 8. С. 31–42.
25. Занюк С. С. Психологічні закономірності керування мотивацією учіння студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. на-ук : 19.00.07; Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2021. 20 с.
26. Занюк С. С. Психологія мотивації: нав. пос. Київ: Либідь, 2022. 304 с.

27. Зварич Д. Основні принципи дистанційного навчання. Український педагогічний журнал. 2023. № 2. С. 115–124.
28. Зимня І. А. Педагогічна психологія / пер. з рос. Київ : Либідь, 2022. 400 с.
29. Іваненко Ю. Дистанційне навчання як засіб розвитку самоорганізації студентів. Проблеми сучасної психології. 2020. Вип. 49. С. 12-26.
30. Ілляшенко С. М. Дистанційне навчання: проблеми та перспективи розвитку. Бізнес Інформ. 2024. № 4. С. 79–88.
31. Калюжна О. Методичні засоби дистанційного навчання. Актуальні питання гуманітарних наук. 2024. Вип. 75.
32. Канюк С. С. Психологія мотивації. Київ: Либідь, 2022. 248 с.
33. Карагодіна О., Пожидаєва О., Карагодіна М. Ставлення студентів до дистанційного навчання в період карантину. URL: [http://ies.vntu.edu.ua/reports/presentations\\_2020\\_2020.pdf](http://ies.vntu.edu.ua/reports/presentations_2020_2020.pdf) (дата звернення 10.03.2026).
34. Карамушка Л. М. Психологія мотивації професійної діяльності : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2022. 320 с.
35. Климчук В. О. Феномени розвитку внутрішньої мотивації. Соціальна психологія. 2008. № 6 (32). С. 70–77.
36. Кобець О. В. Мотивація та здібності суб'єкта навчання як компоненти формування його професійних планів. Вісник національного університету оборони України 2022. 6 (70). С. 78 – 86.
37. Кокун О. М. Психологічна діагностика особистості : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 300 с.
38. Кучеренко Н. Дистанційне навчання як виклик сучасної університетської освіти: філософсько-правовий вимір. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки. 2023. № 906. С. 34–40.
39. Литвин О. В. Цифрові технології в освіті : монографія. Київ : Освіта України, 2023. 290 с.
40. Лозова В. І. Теорія навчальної мотивації : навчальний посібник. Харків : Основа, 2021. 240 с.

41. Лукашенко М. П. Системний підхід до визначення змісту базової освіти. Перспективи та інновації науки. 2025. № 1 (47). С. 138–145. URL: <https://dspace.vnm.edu.ua> (дата звернення: 05.04.2026).

42. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2020. 520 с.

43. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2020. 520 с.

44. Малихіна, О. В. Навчальна мотивація. Експериментальні дослідження : наук.-метод. посіб. / О. В. Малихіна, Л. В. Москалюк ; Одес. обл. ін-т удосконалення вчителів. Одеса : ОРІДУ НАДУ, 2024. 115 с.

45. Марченко О. Г. Психологія стресу студентів. Київ : Академвидав, 2022. 260 с.

46. Мельник Л. О. Саморегуляція навчальної діяльності студентів : монографія. Київ : Освіта України, 2022. 210 с.

47. Мороз Л. А. Психологія саморегуляції особистості : монографія. Київ : Каравела, 2022. 240 с.

48. Москалюк М., Москалюк Н. Підвищення мотивації студентів в умовах дистанційного навчання під час військових дій. Науковий вісник ІДГУ. 2022. № 60. С. 118–127.

49. Ничкало Н. Г. Професійна освіта в умовах сучасних змін : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2022. 350 с.

50. Панок В. Г. Психологічна служба в системі освіти : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2021. 280 с.

51. Паска Т. В. Мотиваційні стратегії навчання в цифровому освітньому середовищі. 2025. С. 872–887

52. Потіха М. Т. Психологічні особливості навчальної мотивації здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Матеріали VI Міжнародної наукової конференції «Інноваційна наука: пошук відповідей на виклики сучасності» (15 травня, м. Чернівці)

53. Потіха М. Т. Практичні напрями психологічного супроводу розвитку навчальної мотивації здобувачів освіти. Матеріали VII Міжнародної наукової конференції «Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики» (22 травня, м. Полтава)

54. 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. 2022. 131 с.

55. Пугач В. В. Психологічні аспекти дистанційного навчання: мотивація, самоорганізація та підтримка студентів. Педагогіка безпеки. 2025. № 1. С. 26–32.

56. Романенко В. М. Психологічні особливості онлайн-навчання : монографія. Одеса : Астропринт, 2023. 230 с.

57. Савицька О. В. Статеві та вікові особливості мотивів вибору професії та мотивів навчання студентської молоді. Проблеми сучасної психології : зб. наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2023. № 21. С. 639-646.

58. Савченко О. Я. Сучасні підходи до організації навчання у вищій школі. Освіта України. 2021. № 3. С. 12–18.

59. Савчин М. В. Психологія мотивації : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 304 с.

60. Сватенкова Т. Мотиваційний потенціал підлітка у період дистанційного навчання. Педагогічна освіта: теорія практика. 2021. № 36 (2). С. 100 – 106.

61. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 376 с.

62. Синявський В. В. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 288 с.

63. Сікорський П. Мотивація як чинник ефективності навчання студентів. Вісник освіти і науки. 2024. С. 120–126.

64. Скориніна-Погребна О. В. Мотивація досягнення успіху як технологія формування елітності студентської молоді. Соціальні технології.

2020. № 44. С. 236–239.

65. Сметанський М. І. Педагогічні умови активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів. Наук. записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психолог. Вінниця, 2020. Вип. 2.С. 7–12.

66. Собченко Т. М. Змішане навчання: поняття та завдання. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 75. Т. 3. С. 73 – 76.

67. Староста В. І. Мотивація навчальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання. Відкрите освітнє е-середовище. 2021. № 10. С. 45–60.

68. Староста В. І. Студентоцентроване дистанційне навчання. Відкрите освітнє середовище. 2023. № 14. С. 12–20.

69. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : монографія. Київ : Либідь, 2021. 300 с.

70. Ткалич М. Г. Мотивація навчальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання. Вісник психології. 2021. № 1. С. 78–85.

71. Чекстєре О. Ю. Дослідження мотивації навчання в парадигмі когнітивної психології. Педагогіка і психологія. 2023. № 2 (99). С. 66–71.

72. Черняк Н. О. Формування мотивації студентів до навчання у ВНЗ. URL : <http://library.uipa.edu.ua/images/data/zbirnik/Chernyk.pdf> (дата звернення 5.04.2026).

73. Шевченко Н. О. Психологія дистанційного навчання : монографія. Харків : Фоліо, 2023. 256 с.

74. Ягупов В. В. Педагогіка вищої школи : підручник. Київ : Либідь, 2020. 408 с.

75. Bao W. COVID -19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. Human Behavior and Emerging Technologies. 2022. V. 2. Pp. 113–115.

76. Lister K., Seale J., Douce C. Mental health in distance learning: a taxonomy of barriers and enablers to student mental wellbeing. Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning. 2021. URL: <https://doi.org/10.1080/02680513.2021.1899907>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета для студентів «Вплив дистанційного навчання на психологічні особливості студентів»

Інструкція: будь ласка, оберіть один із варіантів відповіді, який найбільше відповідає вашим відчуттям чи досвіду. Ваші відповіді є конфіденційними і будуть використані лише в наукових цілях.

##### Загальна інформація

Ваш вік:

- до 18;
- 18-20;
- 21-24;
- більше 24.

Стать:

- чоловік;
- жінка.

##### Рівень стресу та тривожності

1. Як ви оцінюєте свій рівень стресу під час дистанційного навчання?

1 (низький)

2 – 3 (середній)

4 – 5 (високий)

2. Чи відчуваєте ви ізоляцію через відсутність особистого контакту з однолітками та викладачами?

1 (ніколи)

2 (рідко)

3 (іноді)

4 (часто)

5 (завжди)

3. Наскільки часто ви відчуваєте тривожність через непередбачуваність дистанційного навчання?

1 (низький)

2 – 3 (середній)

4 – 5 (високий)

##### Мотивація до навчання

4. Що більше мотивує вас до навчання?

- внутрішній інтерес до предмета;
  - зовнішні чинники (оцінки, вимоги викладачів)
5. Наскільки ви зацікавлені у предметах, які вивчаєте онлайн?

1 (дуже низько)

2 – 3 (середньо)

4 – 5 (дуже високо)

6. Чи впливає дистанційний формат на вашу мотивацію до навчання?

1 (знижує мотивацію)

2 – 3 (не впливає)

4 – 5 (підвищує мотивацію)

Емоційний стан

7. Як часто ви відчуваєте емоційне вигорання через дистанційне навчання?

1 (ніколи)

2 (рідко)

3 (іноді)

4 (часто)

5 (завжди)

8. Чи відчуваєте ви втомленість через тривале перебування у домашніх умовах під час навчання?

1 (ніколи)

2 (рідко)

3 (іноді)

4 (часто)

5 (завжди)

9. Чи відчуваєте ви емоційний дискомфорт через відсутність соціальної взаємодії під час дистанційного навчання?

1 (ніколи)

2 (рідко)

3 (іноді)

4 (часто)

5 (завжди)

## Тест вольового самоконтролю А.Зверкова

Інструкція: Вам пропонується тест, що містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне та визначте, чи відповідає воно дійсності щодо вас. Якщо твердження вірне – поставте «+» проти його номера. Якщо твердження невірне – поставте «-».

## Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання кинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними й приємною компанією.
3. При необхідності мені неважко стримати вибух гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи приятеля, що спізнюється до призначеного часу.
5. Мене важко відволікти від початої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться заперечити.
8. Я завжди “гну” свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати ніч безперервно (робота, чергування) і весь наступний день бути в “гарній формі”.
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так-то просто мене змусити холоднокрівно спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь.

15. При необхідності я можу займатися своєю справою у незручній обстановці.

16. Мені сильно ускладнює роботу розуміння того, що її необхідно виконати на певний термін.

17. Вважаю себе рішучою людиною.

18. З фізичною утомою я справляюся легше, ніж інші.

19. Краще почекати ліфт, ніж підніматися по сходах.

20. Зіпсувати мені настрій не так-то просто.

21. Іноді якась дрібниця опановує моїми думками і не дає спокою.

22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, ніж іншим.

23. Переспорити мене важко.

24. Я завжди прагну довести почату справу до кінця.

25. Мене легко відволікти від справ.

26. Я іноді розумію, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.

27. Люди часом заздять моєму терпінню й скрупульозності.

28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я розумію, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це погіршує результати.

30. Мене зазвичай сильно дратує, коли “перед носом” зачіняються двері транспорту або ліфта.

Обробка результатів:

Загальна шкала (З)

Субшкала “Наполегливість” (Н)

Субшкала “Самовладання” (С)

Кожний індекс – це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей випробуваного із ключем шкали.

Діапазони:

– загальна шкала: 0–24

– наполегливість: 0–16

– самовладання: 0–13

Ключ для підрахунку:

Загальна шкала (З): 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

Наполегливість (Н): 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

Самовладання (С): 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Аналіз результатів

Рівень вольового самоконтролю – це міра оволодіння власною поведінкою, здатність свідомо управляти діями, станами й спонуканнями.

Субшкали:

– наполегливість: сила намірів, прагнення завершити справу. Високі показники – діяльні, цілеспрямовані, стійкі до перешкод. Низькі показники – непевність, імпульсивність, підвищена лабільність.

– самовладання: контроль емоційних реакцій і станів. Високі показники – емоційна стійкість, внутрішній спокій, упевненість. Низькі показники – спонтанність, імпульсивність, вразливість.

– соціальна бажаність показників: Високі рівні самоконтролю можуть супроводжуватися труднощами у взаємодії та надмірним контролем власної поведінки. Низькі рівні можуть виступати компенсаторними, або свідчити про порушення розвитку особистісних властивостей.

Високий рівень розвитку:

З ( $\geq 12$ ), Н ( $\geq 8$ ), С ( $\geq 6$ ) – емоційно зрілі, активні, відповідальні особи, здатні планувати дії та контролювати поведінку.

Низький рівень розвитку:

Свідчить про емоційну нестійкість, імпульсивність, труднощі з контролем дій та самоконтролем.