

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**  
**Навчально-науковий інститут психології**  
**Кафедра психології**

Безкоровайна Анастасія Іванівна

УДК 159.953.5

**Кваліфікаційна робота**

Навчальна мотивація дівчат як чинник їх адаптації до умов ЗВО

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ А. І. Безкоровайна

Науковий керівник (консультант) - Склярова Ганна Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА АДАПТАЦІЮ ДО ЗВО.....</b>	<b>7</b>
1.1. Поняття навчальної мотивації та чинники формування навчальної мотивації дівчат .....	7
1.2. Поняття адаптації, адаптація студентів до умов навчання у ЗВО, чинники такої адаптації.....	16
1.3. Вплив навчальної мотивації на адаптацію дівчат до умов ЗВО....	23
Висновки до розділу 1.....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ ДІВЧАТ ДО УМОВ ЗВО.....</b>	<b>30</b>
2.1. Опис вибірки й методик дослідження.....	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	34
Висновки до розділу 2.....	52
<b>РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОЛПШЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІВЧАТ ДО УМОВ ЗВО.....</b>	<b>54</b>
3.1. Програма та тренінг формування навчальної мотивації студенток- першокурсниць.....	54
3.2. Рекомендації зі сприяння адаптації дівчат-першокурсниць до навчання у ЗВО.....	61
Висновки до розділу 3.....	64
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>65</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>71</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>83</b>

## ВСТУП

**Актуальність проблеми дослідження.** Будь-яке навчання вимагає від нас зусиль і може викликати стрес. Та попри дискомфорт, небажання виконувати певні важкі задачі, побоювання, що в нас нічого не вийде тощо, ми продовжуємо отримувати нові знання та навички, здобувати досвід, досягати поставлених цілей. Що ж нас спонукає робити те, що не завжди хочеться, але потрібно? Це мотивація. Вона може полягати в будь-чому : наприклад, у небажанні даремної витрати грошей, повазі друзів чи близьких, прагненні здобути нові знання, стати професіоналом у певній галузі, побудувати успішну кар'єру, знайти кохання тощо.

Найбільш актуальним питанням навчальної мотивації є для школярів та студентів. Саме навчальна мотивація може виступати чинником адаптації дівчат до умов закладу вищої освіти. Певно, усі стикалися із проблемою нового місця роботи або навчання, незнайомого колективу, незвичних правил та порядків, встановлених у компанії. До всього цього необхідно звикнути, адаптуватися в нових умовах. У закладі вищої освіти навчальна мотивація виступає вагомим чинником у процесі адаптації студентів. Адже нове місце й люди не одразу й не усім можуть сподобатися. Молоді дівчата вступають у незнайомий світ, стикаються із непередбачуваним дорослим життям, роблять важливі кроки у власній самостійності та незалежності від батьків. Але розпочавши будь-який шлях, потрібно рухатися вперед, попри страх і невпевненість, долати перешкоди, ставити щось за мету та досягати її, докладаючи певних зусиль.

Вступаючи до ЗВО й продовжуючи там навчатися, усі, мабуть, у якийсь момент часу відчували невпевненість, чи правильно зробили вибір, чи потрібна їм взагалі вища освіта, адже завжди бувають складні моменти, життєві випробування, які завдають нам стресу. Та ми знаходимо мотивацію і продовжуємо розпочату справу, як-от навчання. Саме тут говоримо про

навчальну мотивацію, завдяки якій людині легше пристосуватися до умов її закладу освіти.

Питання навчальної мотивації та адаптації студентів вивчали такі американські вчені й психологи, як Е. Десі, Л. Первін, Р. Раян, К. Двек, Б. Зіммерман М. Ковінгтон та інші. Серед вітчизняних варто згадати про Н. Пророк, Л. Кондратенко, Л. Манилову, Н. Мирончук, В. Невмержицького, О. Гнатюк, О. Кузьменко, С. Купко, Н. Шумейко, В. Клименко, Л. Чередниченко та інших.

Часи змінюються, умови навчання – теж. Отже, питання навчальної мотивації студентів та їх адаптації до ЗВО залишається актуальним і потребує перегляду з огляду на такі, що змінюються, навколишні обставини. Продовжуючи вивчати проблеми навчальної мотивації та адаптації, спираючись на вже здобуті знання та отримуючи нові, дістаємо можливість краще зрозуміти ці явища та вдосконалити методи адаптації до навчання.

**Мета дослідження** : теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити навчальну мотивацію як чинника адаптації дівчат до умов ЗВО.

Для досягнення мети дослідження були сформульовані наступні **завдання** :

1. Проаналізувати поняття адаптації, її видів та чинників.
2. Розглянути особливості адаптації студентів до умов навчання у ЗВО.
3. Теоретично дослідити поняття мотивації, а також навчальної мотивації студентів, та чинників, що впливають на її формування.
4. Провести емпіричне дослідження з метою виявлення зв'язку між навчальною мотивацією та адаптацією дівчат до умов навчання у ЗВО.
5. Розробити рекомендації для сприяння процесу адаптації дівчат до умов ЗВО та формування у них навчальної мотивації.

**Об'єкт дослідження** : адаптація студенток-першокурсниць до умов навчання у ЗВО

**Предмет дослідження** : навчальна мотивація студенток-першокурсниць як чинник їх адаптації до умов навчання у ЗВО.

Під час проведення дослідження було використано такі **методи та методики** :

теоретичні методи ( аналіз літературних джерел, індукція, абстракція, синтез, систематизація, узагальнення );

Емпіричні: тестування ( методики «Тест на ціннісні орієнтації» М. Рокича для визначення основних цінностей особистості, що може допомогти у визначенні важливих аспектів її життя, Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова та С. Черм'яніна для з'ясування адаптивних можливостей особистості, «Методика для діагностики навчальної мотивації студентів» В. Якуніна та А. Реана в модифікації Н. Бадмаєвої для того, аби дізнатися рівень навчальної мотивації студенток та його вплив на адаптацію до ЗВО, авторський опитувальник, спрямований на детальніше дослідження теми ).

**Наукова новизна** полягає в тому, що :

*Уперше:*

- розроблено програму формування навчальної мотивації дівчат-першокурсниць;
- емпірично досліджено зв'язок між навчальною мотивацією та адаптацією до умов ЗВО;

*Дістали подальшого розвитку :*

- явища психологічної адаптації та навчальної мотивації, зокрема студенток першого курсу ЗВО.

**Теоретичне значення одержаних результатів.** Результати дослідження даної кваліфікаційної роботи можуть зробити внесок у розвиток теорії та практики у галузі освіти, сприяти створенню більш ефективних програм і стратегій підтримки адаптації та навчання студенток у ЗВО.

**Експериментальна база дослідження.** В емпіричному дослідженні взяли участь дівчата-студентки першого курсу з різних ЗВО м. Києва.

Вибірку складають : 20 осіб.

**Практичне значення одержаних результатів дослідження.** Отримані результати дослідження можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій для педагогів, психологів та інших фахівців у сфері освіти, а також студентів-першокурсників для полегшення їхньої адаптації до умов ЗВО.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи :** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел ( 71 найменування ) та 6 додатків ( на 23 сторінках ).

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 106 сторінок, основний обсяг - 69 сторінок. Робота містить 13 рисунків, 8 таблиць, 6 додатків ( на 23 сторінках).

У першому розділі - **«Поняття навчальної мотивації та її вплив на адаптацію до ЗВО»** - даної кваліфікаційної роботи проаналізовано вітчизняну та зарубіжну наукову літературу та дослідження, зокрема останніх 5 років, щодо явища адаптації, зокрема до умов ЗВО, та навчальної мотивації, зокрема дівчат.

Було встановлено, що адаптація – це процес пристосування індивіда до нових умов його існування та життєдіяльності, активна його взаємодія з навколишнім середовищем, зміни на рівні психічної регуляції тощо. Цей непростий феномен має багато трактувань та вивчається здавна. Уперше це поняття постало в якості наукової проблеми в 1865 році, а термін увів у науковий обіг Г. Ауберт. Адаптація буває пасивною та активною і залежить від індивідуальних характеристик особистості.

Навчальну мотивацію дослідники цього явища визначають як внутрішній стан або процес, що визначає напрямок, інтенсивність і тривалість зусиль людини в навчанні, досягненні академічних успіхів. Було з'ясовано, що навчальній мотивації у дівчат можуть перешкоджати соціально-поведінкові гендерні стереотипи та виокремлено рекомендації боротьби з ними. Окрім

того, серед студентів поширене явище прокрастинації, зокрема хронічної, яка може проявлятися через неправильно обрану спеціальність або навчальний заклад.

У ході теоретичного дослідження теми було з'ясовано, що важливим чинником навчальної мотивації та адаптації студенток до умов ЗВО є їхнє соціальне оточення, ставлення викладачів, підтримка близьких, розуміння мети навчання.

У другому розділі – **«Емпіричне дослідження навчальної мотивації як чинника адаптації дівчат до ЗВО»** - було проведено емпіричне дослідження серед дівчат першого курсу за допомогою стандартизованих методик ( «Тест на ціннісні орієнтації» М. Рокича, Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова та С. Черм'яніна, «Методика для діагностики навчальної мотивації студентів» В. Якуніна та А. Реана в модифікації Н. Бадмаєвої ) та опитувальника власної розробки. У результаті дослідження було з'ясовано, що серед термінальних цінностей для моїх респонденток на першому місці стоїть любов, а серед інструментальних – толерантність. Також було визначено, що опитувані дівчата непогано адаптовані до умов ЗВО, в яких навчаються, мають доволі високий рівень навчальної мотивації та володіють емоційною стійкістю. Також переважна кількість респонденток визначилася із цілями щодо свого професійного майбутнього та знає, для чого здобуває освіту. Більшість студенток визнає вагомий вплив викладачів на навчальну мотивацію та адаптацію студентів ( із чим я абсолютно згодна ), для них важлива підтримка та розуміння з боку їхнього оточення, адже це також допомагає краще адаптуватися та подолати певні життєві труднощі. Чинники, які найбільше мотивують студенток навчатися в ЗВО, найбільш поширеними в опитуваних виявилися задоволення від досягнень і успіхів та отримання знань і навичок для майбутньої кар'єри. Отже, досліджувані особистості – достатньо зрілі, емоційно стабільні та відповідальні люди, які визначилися зі своїми прагненнями в житті та впевнено досягають поставленої мети, зокрема здобути вищу освіту.

У третьому розділі – «**Рекомендації щодо поліпшення адаптації дівчат до умов ЗВО**» - представлено програму тренінгу «Формування навчальної мотивації студенток-першокурсниць» та етапи його реалізації.

Цільова аудиторія : 20 дівчат-першокурсниць, віком від 18 до 29 років включно з різних ЗВО м. Києва.

Тривалість тренінгу : тренінг розраховано на 3 заняття по 1,5 год протягом тижня, онлайн-формат проведення.

Мета тренінгу : допомогти першокурсницям сформувати навчальну мотивацію, заохотити здобувати освіту, долаючи можливі труднощі.

Завдання тренінгу :

1. Ознайомлення учасниць тренінгу з теоретичними знаннями про явища адаптації та мотивації, зокрема навчальної.
2. Набуття учасницями практичних навичок успішної комунікації та адаптації в новому соціальному та навчальному середовищі.
3. Оволодіння учасницями методами визначення та поліпшення навчальної мотивації.
4. Закріплення здобутих знань за допомогою практичних вправ.

Соціально-педагогічний тренінг – це спосіб, у який можна активізувати та зробити більш ефективним навчальний процес, в українській психології та педагогіці він перебуває серед активних методів навчання. Після проходження тренінгу навчальна мотивація та рівень адаптації до умов ЗВО дівчат-учасниць трохи підвищився, результати можна вважати задовільними. Програма тренінгу складалася з 3 етапів (відповідно 3 занять), вступного, праксеологічного та акмеологічного, і включала різні практичні вправи, такі як «криголами», за допомогою яких налагоджується контакт із аудиторією, учасники розслаблюються, знайомляться один з одним, створюється дружня й невимушена атмосфера, дискусія, «мозковий штурм», метаплан, під час якого учасниці шукали шляхи вирішення поставленої проблеми, було використано методи бесіди та психодрами, під час останнього були виявлені актуальні запити учасниць та розіграні в діях, у результаті чого було знайдено шляхи

подолання цих проблем. Відбувся обмін досвідом та думками серед учасниць, було намічено план подальших дій, виконано домашнє завдання та надано зворотній зв'язок. Окрім того, за допомогою короткого опитувальника учасниці оцінили за 5-бальною шкалою ефективність навчального тренінгу за певними критеріями. На основі проведених досліджень (теоретичного та емпіричного) було розроблено рекомендації зі сприяння адаптації дівчат-першокурсниць до навчання у ЗВО.

### **Висновки до кваліфікаційної роботи.**

1. В рамках кваліфікаційної роботи було розглянуто явища адаптації та навчальної мотивації як чинника адаптації дівчат до умов ЗВО. Згідно із завданнями для досягнення мети дослідження, спочатку було проаналізовано поняття адаптації, її видів та чинників. Адаптація – це непросте явище пристосування індивіда до нових, незвичних умов життєдіяльності, ключове у психології, соціології, біології тощо. У психології – це зміни, що відбуваються в мисленні, емоційному реагуванні, поведінці особи у відповідь на умови незвичного для неї середовища. Цей феномен вивчався здавна багатьма дослідниками, зокрема Ж. Піаже, Г. Баллом, О. Галусом, В. Кислим та ін., у науковому обігу поняття адаптації вперше з'явилося в 1865 році, цей термін увів учений Г. Ауберт. Адаптація буває активною та пасивною. Вивчення явища адаптації в якості наукової проблеми настільки широке, що набуло альтернативних підходів до її розуміння й останні дослідження добре це продемонстрували.

2. На другому етапі було розглянуто особливості адаптації студентів до умов навчання в ЗВО. В університеті у людини формуються її професійні навички та інтереси, відбувається розвиток особистості. Було встановлено, що процес адаптації студентів проходить у кілька етапів : знайомство, активне пристосування та стабілізація. Було з'ясовано, що важливим чинником у процесі адаптації студенток до ЗВО є підтримка та розуміння з боку викладачів та працівників університету, одногрупників та друзів тощо.

3. На третьому етапі було досліджено поняття мотивації, а також навчальної мотивації студентів, та чинників, що впливають на її формування. Навчання – непроста справа, що потребує сил та бажання. Тобто ми маємо бути вмотивованими щось робити. Було визначено, що мотивація - це внутрішня сила, яка спонукає людину до досягнення певних цілей. Навчальна мотивація – важливий компонент у процесі здобуття людиною освіти. Дослідники цього явища описують його як особистий фактор, що стимулює інтерес до дисципліни, яка вивчається, та прагнення отримати нову інформацію, знання. Було з'ясовано, що мотиваційний фактор надзвичайно важливий під час навчального процесу, адже кожна людина має індивідуальні можливості та бажання запам'ятовувати та опрацьовувати інформацію, оволодівати новими знаннями, вміннями та способами діяльності. Навчити чогось особу, яка того не хоче, не вмотивована, практично неможливо.

4. Останнім завданням даної кваліфікаційної роботи було провести емпіричне дослідження з метою виявлення зв'язку між навчальною мотивацією та адаптацією дівчат до умов навчання у ЗВО та розробити рекомендації зі сприяння адаптації дівчат-першокурсниць. У ході попереднього дослідження, що проводилося мною на 3 курсі, було з'ясовано, що дівчата краще адаптуються до навчання та можуть бути більш вмотивованими здобувати освіту. Але серйозною перешкодою на шляху до навчання стають, наприклад, стереотипи щодо жінок та науки. Тому викладачам потрібно підтримувати дівчат у їхньому прагненні отримати освіту та не поділяти своїх студентів за статевими ознаками на більш і менш здібних до навчання або конкретних дисциплін. Дослідження проводилося в період із 17 до 27 квітня 2024 року. Студентки відповідали на питання в онлайн-режимі на платформі «Google Forms» за трьома стандартизованими методиками та анкетною власної розробки. У результаті дослідження було виявлено, що високий рівень навчальної мотивації позитивно впливає на процес адаптації. Дівчата, які мають сильну внутрішню мотивацію до навчання, легше справляються з труднощами та стресом, пов'язаним зі вступом до ЗВО, та

демонструють кращі результати у навчанні. На основі проведеного дослідження було розроблено низку рекомендацій : створення дружнього та підтримуючого соціального середовища, яке сприятиме соціальній адаптації студенток, організація різноманітних заходів, спрямованих на встановлення нових соціальних зв'язків (спортивні змагання, концерти, екскурсії, благодійні ярмарки, волонтерська діяльність, вечорниці, як-от нещодавно в моєму Університеті «КРОК» тощо ); індивідуальний підхід до кожного студента, використання методів навчання, що спираються на особистісні особливості студенток, підтримка, допомога та надання зворотного зв'язку викладачами; розвиток психологічної компетентності, адже вона є важливим чинником у процесі адаптації, організація тренінгів та майстер-класів з розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості, позитивного мислення та ефективного спілкування, застосування арт-терапевтичних технік; підвищення рівня навчальної мотивації, використання інтерактивних методів навчання для підвищення інтересу до предмету, заохочення до творчого підходу та самостійного мислення; забезпечення доступу до психологічної підтримки студенток, які відчувають труднощі у процесі адаптації, організація зустрічей із психологом, групові сеанси терапії, різноманітні підтримуючі тренінги та інші форми психологічної допомоги.

Дане дослідження несе деякі обмеження та може вимагати подальших досліджень теми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. URL : МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ (core.ac.uk) , <https://core.ac.uk/download/pdf/32310752.pdf>
2. Афанасьєва Н. Є., Опанасенко Я. О. Психологія діяльності в особливих умовах. Особливості професійної мотивації працівників ДСНС України. *Теорія і практика сучасної психології*. № 5, Т. 2. 2019. 180 с. URL : <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-2.31/>
3. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. : Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 459 с. URL : <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1155/1/1-2014bmisnl.pdf>
4. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психологічного здоров'я. *Габітус*. Випуск 37. 2022. с. 68-75. URL : <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/47957>
5. Болотнікова І. В. Емпатія як чинник ефективності професійної діяльності. Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості: Матеріали IV Науково-методичного семінару (м. Київ, 21 вересня 2023) . Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна. с. 13. URL:[https://lib.iitta.gov.ua/737657/1/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8\\_%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83\\_2023.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/737657/1/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8_%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83_2023.pdf)
6. Бондар Л. В., Литвинчук Н. Б. Мотивація навчальної діяльності студентів як провідний чинник підготовки майбутніх фахівців. 2021. 9 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/45428/1/Бондар%2C%20Литвинчук.pdf>
7. Вічалковська Н. К. Методичні матеріали для забезпечення самостійної та індивідуальної роботи студентів з дисципліни: «Арт-

терапевтична реабілітація та експериментально-психологічний театр». Луцьк : СХУ імені Лесі Українки, 2018. 17 с. URL : [tekhn\\_psyhodr.pdf](http://tekhn_psyhodr.pdf) (vnu.edu.ua)

8. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис... д-ра пед. наук: 13.00.06. 2009. 125 с. URL : [https://www.researchgate.net/publication/366052821\\_ADAPTATION\\_AS\\_AN\\_OBJECT\\_OF\\_SCIENTIFIC\\_RESEARCH\\_PSYCHOLOGICAL\\_AND\\_PEDAGOGICAL\\_ANALYSIS](https://www.researchgate.net/publication/366052821_ADAPTATION_AS_AN_OBJECT_OF_SCIENTIFIC_RESEARCH_PSYCHOLOGICAL_AND_PEDAGOGICAL_ANALYSIS)

9. Горностаї П. П., Слюсаревський М. М., Татенко В. О., Титаренко Т. М., Хазратова Н. В. та ін. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти. Київ: Талком, 2018. с. 34-36. URL : [https://document.kdu.edu.ua/info\\_zab/053\\_1506.pdf](https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1506.pdf)

10. Гриневич Л. Міністерство освіти і науки України. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ, 2016. 40 с. URL : <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-seednya/ua-sch-2016/konczepczyia.htm>

11. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Харківський військовий ун-т. Х., 2003. с. 45. URL : <https://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/8086?mode=full>

12. Климчук В.О. Дослідження особливостей розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологія – №1 (25)*. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2004. с. 222-232. URL : (PDF) Дослідження особливостей розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності (researchgate.net)

13. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Воробйова В. І. та ін. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації:

монографія. Х. : Національна акад. НГУ, 2016. с. 68. URL : <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-114-120>

14. Копинець А. М. Гендерні особливості мотивації навчальної діяльності у юнацькому віці. Київ, 2021. с. 9. URL : ФЛСК\_2021\_053\_Копинець А.М..pdf (nau.edu.ua)

15. Корень Т. О. «Професійний розвиток особистості: категоріальне визначення». Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; С. Д. Максименка, Ред. Миколаїв, Україна: Люб, Т. 7, вип. 17. 2008. с. 86-89.

16. Кудлаєнко С. В. Теоретичні основи поняття «адаптація підприємств». Вісник Хмельницького національного університету № 5 '2009. Т. 2. с. 172-174. URL : [https://www.researchgate.net/publication/374641654\\_TEORIA\\_ADAPTACII\\_BIZNESU\\_DO\\_UMOV\\_NEVIZNACENOSTI\\_THEORY\\_OF\\_BUSINESS\\_ADAPTATION\\_TO\\_CONDITIONS\\_OF\\_UNCERTAINTY](https://www.researchgate.net/publication/374641654_TEORIA_ADAPTACII_BIZNESU_DO_UMOV_NEVIZNACENOSTI_THEORY_OF_BUSINESS_ADAPTATION_TO_CONDITIONS_OF_UNCERTAINTY)

17. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2004. 140 с. URL : <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/629>

18. Литвинова Н. Ф. Шевченко О.О. Бородайко К.В. Адаптація особистості: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2018. 336 с.

19. Лукашевич М. П., Лукашевич О. М., Шандор Ф. Ф. Соціологія виховання : підручник. / рец. : В. І. Подшивалкіна, В. І. Рябченко, В. В. Чепак; 2-ге видання, доповнене і перероблене. Київ : Видавець ФОП Піча Ю. В., 2022. 240 с. URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/56698/1/%d0%a1%d0%be%d1%86%d1%96%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%8f%20%d0%b2%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%bd%d1%8f2022.pdf>

20. Мазур В. С. Шляхи адаптації сучасних підприємств до роботи на міжнародних ринках. УДК 334.71. 2017. с.7. URL : <http://dspace.tneu.edu.ua/handle/316497/9223>
21. Маклаков А., Черм'янін С. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність». 1993. URL : [https://www.eztests.xyz/tests/social\\_mlo/#t1](https://www.eztests.xyz/tests/social_mlo/#t1)
22. Малихіна Олена Віталіївна. Навчальна мотивація. Експериментальні дослідження : науково-метод. Посібник. О. В. Малихіна, Л. В. Москалюк; Одес. обл. ін-т удоскон. вчителів. О. : ОРІДУ НАДУ, 2007. 115 с. URL : <http://liber.onu.edu.ua/opacunicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:273037/Source:default>
23. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. Нові технології навчання: наук.-метод. зб. - Ін-т інновац. технол. і змісту освіти МОН України. Вип. 79. : К., 2013. 6 с. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/12323/1/1.pdf>
24. Невмержицький В. М. Вплив освітнього простору на розвиток психологічної стійкості учнівської молоді. Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації. Збірник тез наукових доповідей круглого столу, присвяченого творчій спадщині І. О. Синиці (м. Київ, 30 жовтня 2023 року). Київ, 2023. с. 45. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720906>
25. Паненкова Ю. В. Психологічно-педагогічні чинники адаптації обдарованих дітей до умов початкової школи. : Острог – 2014. 241 с. URL : <https://www.oa.edu.ua/doc/dis/PanenkovaUV.pdf>
26. Плоха О. Б. Методичні рекомендації до розробки та проведення тренінгу "Використання інструментарію управління витратами при прийнятті управлінських рішень" для студентів спеціальності 8.03050301 "Економіка підприємства" всіх форм навчання / укл. О. Б. Плоха. Х. : Вид. ХНЕУ, 2013. 28 с. URL : <http://www.repository.hneu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2095>

27. Подофей С. О. Особливості формування емоцій та емоційного вигорання у педагогів. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 15. 2019. с. 299. URL : <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/33.pdf>

28. Приходько В. Соціально-психологічний тренінг як засіб фоомування комунікативної компетенції. : *Вісник Львів. Ун-ту Сер. пед.* 2005. Вип. 19. Ч. 1. - С. 182–188. URL : <https://ir.kneu.edu.ua/items/df39fa48-355a-4f37-8b26-6637aab5d697>

29. Пророк Н. В., Кондратенко Л. О., Манилова Л. М. та ін. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія. / за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. с. 7. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/709096/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%9B%D0%B0%D0%B1%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%282%29.pdf>

30. Роджерс К. Вчитися бути вільним. Гуманістична психологія : антологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів: у 3-х томах / упорядники й наукові редактори Роман Трач (США) і Георгій Балл (Україна). Київ : Пульсари, 2001. Т. 1. Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. с. 38–61. URL : [https://www.researchgate.net/publication/348413411\\_Derivation\\_of\\_human\\_motivation\\_modern\\_scientific\\_views](https://www.researchgate.net/publication/348413411_Derivation_of_human_motivation_modern_scientific_views)

31. Рокич М. Методика «Ціннісні орієнтації» © 2015 – Психологіс. Енциклопедія практичної психології. URL : [http://psychologis.com.ua/metodika\\_cennostnye\\_orientacii\\_rokicha.htm](http://psychologis.com.ua/metodika_cennostnye_orientacii_rokicha.htm)

32. Руснак Каріна. Особливості учбової мотивації студентів-психологів та студентів-перекладачів із різним рівнем професійної

спрямованості. Дипломна робота. Чернівці 2021. с. 28-29. URL : [https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4077/1/educ\\_2022\\_061.pdf](https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4077/1/educ_2022_061.pdf)

33. Самійленко Н.В. СклярOVA О.Г. Основні підходи до трактування поняття "психологічне благополуччя" особистості. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1999>

34. Симоновська О. С., Сингаївська І. В. Проблема прокрастинації у студентів під час навчального процесу. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 2022. С. 412-414. URL : [https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2019-11-22-21\\_2\\_materiali-%D1%81onference-krok.pdf](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2019-11-22-21_2_materiali-%D1%81onference-krok.pdf)

35. Сингаївська І.В. Розвиток психологічної компетентності студентів методом соціально-психологічного тренінгу. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет "КРОК", 2020. с. 171–173. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/239>

36. Скрипка Н. А. Психологічний капітал особистості у сучасній психологічній практиці. Кваліфікаційна робота (проект) на здобуття ступеня вищої освіти «магістр». Херсон 2021. 48 с. URL : [http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/15992/Skripka\\_fpis\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/15992/Skripka_fpis_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

37. Слюсаревський М. М. Соціальна психологія в Україні : довідник; - упоряд. І. І. Ревера, С. Є. Фіськович ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Вид. друге, перероб. і допов. К. : Талком, 2019. 324 с. URL : <https://kpdi.edu.ua/biblioteka/2022%20%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D>

[1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96%20%D0%A1%D0%BB%D1%8E%D1%81%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%9C.%D0%9C..pdf](#)

38. Смирнова О. П., Кас'янова С. Б. Особливості впливу емоційного інтелекту на вибір стратегій копінг-поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. № 4. 2018. с. 38-41. URL : [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4\\_2018/4\\_2018.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2018/4_2018.pdf)

39. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. № 4. 2010. С. 84–87. URL : <http://dspace.nbu.gov.ua/handle/123456789/33654>

40. Сорока І., Сингаївська І. Управління міжособистісними конфліктами у студентському середовищі: результати впровадження навчального курсу. *Psychological journal*, 2022. Т. 8. Вип. 1 (57). С. 18–31. URL : <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.2>

41. Спіріна Т. П., Зарюгіна Ю. Є. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. УДК 376.5. м. Київ. 2014 с. 5. URL : [https://www.researchgate.net/publication/352414263\\_OSOBLIVOSTI\\_ADAPTACII\\_STUDENTIV-PERSOKURSNIKIV\\_DO\\_UMOV\\_NAVCANNA\\_U\\_VISOMU\\_NAVCALNOM\\_U\\_ZAKLADI](https://www.researchgate.net/publication/352414263_OSOBLIVOSTI_ADAPTACII_STUDENTIV-PERSOKURSNIKIV_DO_UMOV_NAVCANNA_U_VISOMU_NAVCALNOM_U_ZAKLADI)

42. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» : Луганськ, 2009. 22 с. URL :

<http://webmail.dissertation.com.ua/sotsialna-adaptatsia-studentiv-institutu-kultury-i-mystetstv-do-umov-vidkrytoho.html>

43. Тимошенко В. М. Психологічні особливості формування мотивації досягнення майбутніх учителів (на матеріалі вивчення іноземної мови). Київ. 2001. 23 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/6498>

44. Трофімов Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. та ін. Психологія : підручник. Київ : Либідь, 1999. 558 с. URL : [https://westudents.com.ua/knigi/526-psihologiya-trofmov-yul-.html#google\\_vignette](https://westudents.com.ua/knigi/526-psihologiya-trofmov-yul-.html#google_vignette)

45. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи: навч. Посібник. К.: «Академвидав», (Альма-матер). 2002. с. 30-34. URL : <http://lib.pnu.edu.ua/elib/local/sk/sk649666.pdf>

46. Чаусова Тетяна Володимирівна. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. Вісник післядипломної освіти. Випуск 6(35) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2018. URL : [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/visnyk\\_PO/6\\_35\\_2018\\_s/%D0%92%D0%98%D0%A1%D0%9D%D0%98%D0%9A\\_6\\_35\\_%D0%A1%D0%9E%D0%A6%D0%98%D0%90%D0%9B\\_%D0%9F%D0%9E%D0%92%D0%95%D0%94\\_%D0%9D%D0%90%D0%A3%D0%9A%D0%98\\_%D0%A7%D0%B0%D1%83%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/6_35_2018_s/%D0%92%D0%98%D0%A1%D0%9D%D0%98%D0%9A_6_35_%D0%A1%D0%9E%D0%A6%D0%98%D0%90%D0%9B_%D0%9F%D0%9E%D0%92%D0%95%D0%94_%D0%9D%D0%90%D0%A3%D0%9A%D0%98_%D0%A7%D0%B0%D1%83%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf)

47. Шведова К. І., Шевченко Є. О. Особливості соціально-психологічної адаптації жінок репродуктивного віку у зоні ООС : Збірник матеріалів конференції, Донецьк, 2019. с. 227. URL : <https://jhealth.donnu.edu.ua/issue/view/245>

48. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України; Видавець Лисенко М.М., 2013. Вип. 9. URL : <https://www.neurocorrection.com.ua/publikatsii/item/75-rozglyad-ponyattya-adaptatsiya-z-poglyadu-sistemnogo-pidkhodu>

49. Шулигіна Раїса. Особливості професійної соціалізації студентської молоді в освітньому просторі ВНЗ. Київ. 2012. 9 с. URL : <https://ird.npu.edu.ua/files/shulygina.pdf>
50. Alves S., et al. Intra-couple similarity in dyadic coping and partners' adjustment to the birth of a child. *European Journal of Social Psychology*, vol. 50. 2020. pp. 18-34. URL : <https://doi.org/10.1002/ejsp.2597>
51. Ashby W. Ross. M. A. M. D. D. P. M. Design for a Brain. The origin of adaptive behavior. Director Burden Neurological Institute : Low Director of Research Barnicood House Gloucester . Second Edition Revised. London Chapman & Hall LTD. 1960. 397 p. URL : <https://archive.org/details/designforbrainor0000ashb/page/n3/mode/2up>
52. Atkinson, J. W. (1958/1983). Towards experimental analysis of human motivation in terms of motives, expectancies, and incentives. In J. W. Atkinson (Ed.), *Personality, motivation, and action: Selected papers*. Praeger. – 1968. p. 81 – 97. URL : [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(68\)90004-4](https://doi.org/10.1016/0030-5073(68)90004-4)
53. Aubert H. Physiologie der Netzhaut / H. Aubert. – Breslau, 1865. s. 45. URL : <https://archive.org/details/b21284866/page/n5/mode/2up>
54. Bandura A. Self efficacy. The exercise of control. New York: Freeman and Co. 1997. 604 pages. URL : <https://www.semanticscholar.org/paper/Self-Efficacy%3A-The-Exercise-of-Control-Bandura/77fb5d5e27be63c52f3d6afb9eb296238e597808>
55. Burkley Edward, Burkley Melissa. Motivation science. First edition. New York. Pearson Education, Inc., 2018. p. 15-50. URL : [https://www.researchgate.net/publication/299904194\\_Motivation\\_Science](https://www.researchgate.net/publication/299904194_Motivation_Science)
56. Burr Vivien. Gender and Social Psychology. Psychology Focus Series editor: Perry Hinton, University of Luton. 1998. Routledge / 11 New Fetter Lane, London EC4P 4EE. This edition published in the Taylor & Francis e-Library, 2002. p. 2-10. URL : <https://doi.org/10.4324/9780203130414>
57. Cervone D. Social-cognitive mechanisms and personality coherence: Self-knowledge, situational beliefs, and crosssituational coherence in perceived self-

efficacy. *Psychological Science*. V. 8. 1997. P. 43–50. URL : <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00542.x>

58. Deci E.L., & Ryan, R.M. The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4). 2000. p. 227 268. URL: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_DeciRyan\\_PIWhatWhy.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf)

59. Deckers Lambert. *Motivation: Biological, Psychological, and Environmental*. Sixth edition. New York : Routledge, Taylor & Francis Group. 2022. p. 1 – 23 . URL : <https://doi.org/10.4324/9781315178615>

60. Dr. Perry R. Hinton. *Psychology Focus Series* editor: Perry Hinton, Oxford Brookes University. 2000. Psychology Press 27 Church Road, Hove, East Sussex BN3 2FA. 219 pages. URL : <https://doi.org/10.4324/9781315812311>

61. Gonida Eleftheria N., Lemos Marina S. *Motivation in education at a time of global change : theory, research, and implications for practice*. First edition. Bingley, UK : Emerald Publishing. 2019. p. 10 – 15. URL : <https://doi.org/10.1108/S0749-742320190000020001>

62. Heckhausen J., Heckhausen H. *Motivation und Handeln: Einführung und Überblick*. 1980. P. 510. URL : [https://doi.org/10.1007/978-3-642-12693-2\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-642-12693-2_1)

63. Heywood Susie and Adzajlic Barbara. *Challenging Gender Stereotypes In The Early Years. Changing the Narrative*. 2023. 224 pages. URL : <https://doi.org/10.4324/9781003167921>

64. Maddi Salvatore R., Costa Paul T. *Humanism In Personology : Allport, Maslow, and Murray*. 1972. 218 pages. URL : <https://doi.org/10.324/9780203789476>

65. Maslow Abraham H. *Toward a psychology of being - 2nd*. New York. D Van Nostrand, 1968. 260 pages. URL : <https://archive.org/details/towardpsychology1968masl/page/n7/mode/2up>

66. Nikitina Larisa. *Stereotypes and Language Learning Motivation A Study of L2 Learners of Asian Languages*. 2020. Routledge 2 Park Square, Milton

Park, Abingdon. P .6 - 15. URL:  
<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780429341878/stereotypes-language-learning-motivation-larisa-nikitina>

67. Pervin Lawrence A. Goal Concepts In Personality and Social Psychology. Psychology Library Editions. Social Psychology. Volume 23. 1989. 524 pages. URL :  
<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315717517/goal-concepts-personality-social-psychology-lawrence-pervin?context=ubx&refId=6e740e05-6f1f-49df-a8f8-7a2b354afc1a>

68. Peterson C., Semmel A., Bayer C., Abramson L., Metalsky G., Seligman M.E.P. The attributional style questionnaire. Cognitive therapy and research. V. 6 (3). 1982. p. 287–300. URL:  
[https://www.researchgate.net/publication/235914120\\_The\\_Attributional\\_Style\\_Questionnaire](https://www.researchgate.net/publication/235914120_The_Attributional_Style_Questionnaire)

69. Ryan R., Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. V. 55. 2000. p. 68–78. URL : <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>

70. Stoyan Stoyanov. An Analysis of Abraham H. Maslow's A Theory of Human Motivation. London. 2017. 98 pages. URL :  
<https://doi.org/10.4324/9781912282517>

71. Synhaivska, I., Gulko, G. The Impact of the Pandemic on the Level of Students Anxiety. Proceedings of the International Conference on Economics, Law and Education Research (ELER 2021) ( Kyiv, 10-11 March 2021). K.: Atlantis press, 2021. Vol. 1. Pp. 75–79. URL: <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.210320.014>