

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

Кафедра психології

Царук Яна Юріївна

УДК 159.9_____

Кваліфікаційна робота

Мотивація до навчання як чинник адаптації студентів до навчання в умовах
ЗВО
053 «Психологія»
«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 _____ Я. Ю. Царук

Науковий керівник (консультант) Апішева Амінет Шабанівна,
кандидат психологічних наук

Київ – 2024

ЗМІСТ

У	
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ.....	6
1.1. Мотивація особистості як соціально-психологічне явище.....	6
1.2. Мотивація до навчання.....	13
1.3. Адаптація студентів до навчання в закладі вищої освіти.....	18
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ЗВО.....	29
2.1. Організація та методи дослідження.....	29
Висновки до розділу 2.....	48
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	51
3.1. Рекомендації щодо підвищення мотивації студентів до навчання в умовах ЗВО.....	51
3.2. Розробка програми, спрямованої на підвищення рівня адаптації студентів до навчання в умовах ЗВО.....	53
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження проблеми мотивації актуально на фоні загального суспільного запиту на формування особистості, яка була б творчою та ідейно націленою. Це відбулося через об'єктивні та практичні вимоги сучасного суспільства.

Дослідження мотивації має велике значення, оскільки зміни в економічних і соціальних умовах стимулюють розвиток ініціативності та відповідальності, але можуть також спричинити негативні наслідки, такі як прояви зверхності та недооцінка досягнень з одного боку та інфантильність та безпорадність з іншого. Ці процеси, викликані соціально-політичними трансформаціями, потребують компетентної оцінки з боку психологічної науки.

Термін «мотивація» входить в понятійний апарат багатьох наук: філософії, психології, соціології, біології, фізіології, медицини і займає значне місце в системі комплексного вивчення людини.

Мотивація студентів – складне явище, пов'язане з перебудовою стереотипів поведінки, а часто й особистості. Гнучкість мотиваційних систем людини нерідко виявляється недостатньою.

На процес психологічної мотивації студентів впливають наступні індивідуальні властивості особистості: емоційний стан та емоційна стабільність особистості, рівень самооцінки, вольова активність та комунікативні уміння.

В сучасних психологічних дослідженнях особливості адаптації студентської молоді щодо динаміки, змісту, критеріїв, видів та результатів адаптації (М. Дворяшина, А. Колесова, Д. Андрєєва, Т. Серєда, Т. Землякова, Г. Габдрєєва, А. Мацкевич, А. Соловйова та ін.).

Питання, пов'язані з дослідженням мотивації до навчання як чинника адаптації студентів до навчання в умовах ЗВО, присвятили свої праці такі науковці як А. Апішева, М. Бокерц, В. Горбунова, Е. Дечі, С. Занюк,

В.Климчук, Т. Левченко, Р. Нірмейер, О. Штепа та ін. Окрім індивідуальних властивостей студентів, на процес адаптації впливає ще й форма навчання, бо студенти денної форми, на відміну від заочників, можуть разом жити в гуртожитку, ходити на пари, в їдальню, частіше й за інших умов контактують між собою, і з викладачами, відповідно швидше й краще звикають до навчання в умовах ЗВО. Особливу увагу треба приділяти тому, як швидко та вдало першокурсники адаптуються до умов навчання, бо від цього залежить чи продовжить він навчання за обраною спеціальністю у конкретному ЗВО. Виходячи з важливості зазначених питань, був здійснений вибір теми роботи “Мотивація до навчання як чинник адаптації студентів до навчання в умовах ЗВО”.

Мета: Теоретичне та емпіричне дослідження мотивації до навчання як чинника адаптації студентів до навчання в умовах ЗВО.

Завдання:

1. Теоретично дослідити мотивацію особистості як соціально-психологічне явище;
2. Розглянути мотивацію до навчання;
3. Висвітлити особливості адаптації студентів до навчання;
4. Емпірично дослідити роль мотивації студентів до навчання як чинника адаптації студентів-першокурсників різних форм навчання до умов здобуття освіти у ЗВО;
5. Розробити програму підтримки адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти.

Об’єкт: мотивація особистості.

Предмет: роль мотивації студентів до навчання як чинника адаптації студентів до навчання в умовах ЗВО.

Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів:

- **Теоретичні** – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності досліджуваних питань.

- **Емпіричні** – опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда (СПА) для визначення загального рівня адаптованості студентів-першокурсників; методика «Вивчення мотивації навчання у ЗВО» (Т.І. Ільїна) для діагностики структури мотивації студентів до навчання у ЗВО, «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Дубовицька Т. Д., Крилова А. В.), методика дослідження мотивів навчальної діяльності (за А. Рєаном), методика дослідження мотивації успіху і страху неуспіху (за А. Рєаном) для студентів денної та заочної форм навчання, опитувальник мотиваційних джерел (Джон Е. Барбуто, Річард В. Сколл).

Наукова новизна одержаних результатів:

- дістали подальшого розвитку теоретичні уявлення щодо психологічної мотивації та адаптації студентів до навчання в умовах ЗВО;

- уточнено: поняття психологічної мотивації та адаптації;

- розроблено програму, спрямовану на підвищення рівня адаптації студентів до навчання в умовах ЗВО.

Практичне значення – використання програми підтримки адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти дозволить практичним психологам та педагогам сприянню мотивації студентів до навчання у закладі вищої освіти.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 92 сторінки, основний обсяг роботи – 68 сторінок, робота містить – 72 джерела, 6 додатків, а також 5 таблиць і 11 рисунків.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

1.1. Мотивація особистості як соціально-психологічне явище

Мотивація є ключовим чинником для гармонійного розвитку особистості. Розуміння людини як активного суб'єкта у своєму житті дозволяє розглядати її як феномен, що поєднує в собі суспільне та індивідуальне, спрямовуючи їх взаємодію для досягнення позитивних змін у собі та у соціумі. Це є суть активної людської діяльності, яка спрямовується на трансформацію оточуючого світу. Розвиток мотиваційних процесів має велике значення для підтримки психічного потенціалу та загального психологічного благополуччя людини, визначаючи її бажання до особистісного зростання.

Важливо відзначити, що ефективність мотивації проявляється в її активному впливі на різноманітні аспекти активності, діяльності і поведінки людини. Ця активність виникає зі співвідношення свідомості і реальної поведінки, що визначає дії особистості та сприяє досягненню важливих соціальних цілей, що мають особистісне значення.

Аналізуючи фахову літературу, зазначимо, що основою теоретичного та методологічного аспекту дослідження мотивації до навчання є концепція соціальної детермінованості формування свідомості і самосвідомості особистості (М.Й. Боришевський [8]), взаємодія зовнішніх і внутрішніх чинників у процесі становлення особистості і принцип розвитку, який підкреслює постійні зміни образу «Я» протягом життя (М.Й. Боришевський [8], С.Д. Максименко [28]). Фундаментальні теоретичні положення про спадковість, цілісність, детермінованість, причиннообумовленість психічного розвитку особистості, а також про сензитивність і критичні періоди у її становленні, відображають загальнометодологічні принципи цього дослідження (М.Й. Боришевський [8], С.Д. Максименко [28], Л.З. Сердюк [40-45]).

Ми розглядаємо психологічне благополуччя як інтегральний показник, що відображає ступінь спрямованості особистості на досягнення ключових аспектів позитивного функціонування, а також реалізацію цієї спрямованості, що виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і життям. Як складова особистості, психологічне благополуччя є динамічним процесом і є мотиваційним фактором, який залежить від реалістичності, структурованості і цілісності системи ставлень людини та її життєвої перспективи, включаючи цілі, плани, цінності і прагнення [41].

Ми знаємо, що мотивація досягнень є однією з причин, які впливають на психологічне самопочуття та успішність у діяльності [42].

Мотив досягнення описується як бажання збільшити або зберегти високі здібності особистості у всіх сферах діяльності, де можливість успіху або невдачі залежить від досягнень за певними критеріями [44].

Відмінність між особистостями, орієнтованими на досягнення успіху чи уникнення невдачі, проявляється у підходах до вирішення проблем та досягнення цілей. Особи, які прагнуть до успіху, ставлять перед собою завдання, що відповідають їхнім здібностям, тоді як ті, хто уникає невдач, обирають менш складні завдання або ті, де результати більше залежать від обставин. Орієнтованість на успіх характеризується впевненістю у досягненні мети, рішучістю у непередбачуваних ситуаціях, готовністю до взяття на себе відповідальності, більш вираженою наполегливістю, а також більшою цінністю успішності над престижем.

Однією з провідних макротеорій мотивації в зарубіжній психології є теорія самодетермінації особистості, розроблена Е. Дісі та Р. Раєном [57]. Основною ідеєю цієї теорії є розрізнення між внутрішнім (автономним) та зовнішнім мотивом. Внутрішні мотиви можуть бути як індивідуальними, так і зовнішніми, але вони завжди пов'язані з особистими цінностями, інтегрованими у власну ідентичність. Дії, що виконуються під впливом автономної мотивації, супроводжуються бажанням діяти та задоволенням від своїх дій.

Мотиви можуть бути зовнішніми або внутрішніми, створеними обставинами або непередбаченими: нагороди, покарання, схвалення, уникнення сорому тощо. Головною характеристикою зовнішньої мотивації є її нав'язливість. Коли людину керують ззовні, вона відчуває тиск і вимагається від неї певна манера мислення, почуттів або поведінка. Інтроналізована зовнішня мотивація відчувається як чужа, але внутрішньо підкріплений імпульс до дій. Зовнішня мотивація може бути інтроєктованою, коли зовнішній стимул відображається у внутрішньому світі у тій самій формі, або інтегрованою, коли вона стає невід'ємною частиною особистості і не викликає внутрішнього напруження. Автономні та зовнішні мотиви стимулюють активність людини, але вона переживає їх по-різному: зовнішній мотив сприймається менш приємно, ніж внутрішній, що базується на нижчих рівнях мотивації [57].

Характеристика мотивації включає в себе розгляд двох рівнів: організмичного та психологічного.

Організмичний рівень мотивації пов'язаний з біологічними потребами організму, такими як голод, спрага, сон тощо, які викликають певні реакції у вигляді активності з метою задоволення цих потреб.

Психологічний рівень мотивації описується як пояснення особою причин своїх дій, включаючи цілі, прагнення та цінності.

Номенклатурне тлумачення мотивації полягає в розгляді мотивів як певних стимулів чи факторів, які впливають на поведінку людини.

Щодо мотиваційних цінностей, за класифікацією Ш. Шварцом, вони розділяються на десять основних типів, відображаючи різні аспекти особистості та її ставлення до світу [39].

Згідно з класифікацією Ш. Шварца, мотиваційні цінності розділяються на десять типів, які відображають різні аспекти особистості та її ставлення до світу.

1. Влада: ця цінність відображає бажання контролювати і впливати на інших та оточуючу дійсність. Вона характеризується бажанням лідерства, авторитету та визнання в суспільстві.

2. Досягнення: особистості з високим рівнем цінності досягнень прагнуть до успіху, визнання своїх здібностей та досягнень у вибраній сфері.

3. Стимуляція: ця цінність відображає бажання нових вражень, викликів та пригод. Люди з цінністю стимуляції шукають постійного розвитку, нових вражень і нестандартних ситуацій.

4. Гармонія: особистості з цінністю гармонії прагнуть до збалансованого життя, спокою, рівноваги та мирного співіснування з навколишнім світом.

5. Універсалізм: ця цінність відображає бажання рівності, справедливості, толерантності та захисту прав людини.

6. Традиція: особистості з цінністю традиції віддають перевагу стабільності, збереженню історичних цінностей та звичаїв.

7. Самодостатність: ця цінність відображає бажання незалежності, автономності та особистої свободи.

8. Благополуччя: особистості з цінністю благополуччя прагнуть до комфорту, безпеки та матеріального достатку.

9. Самовираження: ця цінність відображає бажання самовираження, творчості та самореалізації.

10. Соціальна відповідальність: особистості з цінністю соціальної відповідальності прагнуть до співпраці, допомоги і підтримки інших людей, а також до вирішення соціальних проблем і збереження навколишнього середовища [39, с. 26-27].

Сенс життя розглядається як центральний мотив, що визначає напрямок і значущість дій та виборів особистості, враховуючи її цілі, цінності та переконання. Цей мотив може визначати загальну напрямленість життєвого шляху і впливати на психологічне благополуччя і задоволеність життям.

Мотиваційна сфера може бути розглянута як складний конструкт, що відображає внутрішні зв'язки та взаємозв'язки між потребами, мотивами та цілями особистості. Потреби виступають як внутрішні стимули, які виникають в результаті недоліків або дефіцитів у фізіологічних, психологічних або соціальних аспектах життя людини. Ці потреби стимулюють мотиви – внутрішні чинники, які спонукають особистість до певних дій або цілей з метою задоволення цих потреб.

Мотиви, у свою чергу, направляють поведінку особистості та впливають на її вибір дій. Вони можуть виникати як від внутрішніх факторів (наприклад, особисті інтереси, цінності, переконання), так і від зовнішніх стимулів (наприклад, нагороди, покарання, соціальний статус). Мотиви стають основою для формулювання цілей – конкретних завдань або результатів, досягнення яких спрямовує особистість у своїй діяльності.

Таким чином, мотиваційна сфера представляє собою важливий аспект психологічної структури особистості, який відображає внутрішні механізми стимулювання та регуляції поведінки. Вона включає в себе взаємозв'язані процеси потреб, мотивації та цілей, що визначають спрямованість та ефективність поведінки особистості.

Складові мотиваційної сфери – це ключові елементи, що визначають напрямок та інтенсивність поведінки людини. Розглянемо кожен складову окремо:

1. Потреби представляють собою внутрішні стимули, які виникають внаслідок фізіологічних, психологічних або соціальних дефіцитів в житті людини. Ці потреби можуть бути базовими, такими як потреба у їжі, воді, безпеці, або вищими, такими як потреба в самореалізації, взаєморозумінні, престижі. Потреби стимулюють особистість до активності та її спрямованості на пошук шляхів задоволення цих потреб.

2. Мотиви – це внутрішні чинники, які спонукають людину до певних дій або цілей з метою задоволення потреб. Вони виникають внаслідок поєднання потреб і внутрішніх чинників, таких як цінності, переконання,

інтереси. Мотиви можуть бути внутрішніми (наприклад, бажання досягти успіху) або зовнішніми (наприклад, бажання отримати винагороду). Вони є основою для вибору та напрямку поведінки.

3. Цілі – це конкретні завдання або результати, які особистість намагається досягти для задоволення своїх потреб та мотивів. Цілі визначають напрямок і орієнтацію дій, стимулюють виявлення ініціативи та зусиль для досягнення бажаного результату. Вони можуть бути короткостроковими або довгостроковими, особистими або професійними, реалізованими на різних рівнях життя людини [56].

Узгоджена взаємодія між потребами, мотивами та цілями створює підґрунтя для ефективної мотивації та досягнення успіху в різних сферах життя. Ці складові взаємодіють у складних взаємозв'язках, визначаючи поведінку та спрямованість особистості, а також впливаючи на її психологічний стан та задоволеність життям.

Характеристики мотиваційної сфери включають ряд ключових аспектів, які визначають її функціонування та впливають на поведінку та результативність особистості, зокрема:

1. Розвинутість мотиваційної сфери відображається в рівні розуміння та усвідомлення власних потреб, мотивів та цілей. Чим більш розвинута мотиваційна сфера, тим більш осмислені та конкретизовані цілі та мотиви, які стимулюють особистість до дії. Розвинутість мотиваційної сфери може відобразитися у здатності особистості адекватно оцінювати свої можливості та обирати стратегії досягнення мети.

2. Гнучкість мотиваційної сфери вказує на здатність особистості адаптувати свої мотиви та цілі до змінних умов та обставин. Особистість з гнучкою мотиваційною сферою може швидко переключати увагу між різними цілями та змінювати свої підходи до досягнення їх в залежності від поточних обставин.

3. Мотиваційна сфера може бути ієрархізованою, що означає, що мотиви та цілі розташовані у певному порядку від найбільш важливих до

менш важливих. Ця ієрархія може відображати структуру особистісних цінностей та пріоритетів. Наприклад, для когось сімейні цілі можуть бути на першому місці, тоді як для іншої особистості головним пріоритетом може бути кар'єра або саморозвиток [40].

Ці характеристики впливають на ефективність та спрямованість поведінки особистості, а також на її здатність до досягнення успіху та задоволення в різних сферах життя.

Дж. Кюхль і Д. Шеффер систематизували домінуючі імпліцитні мотивації на трьох рівнях: мотивація спілкування, мотивація досягнення та мотивація влади.

1. Мотивація спілкування включає різноманітні аспекти, такі як прив'язаність, товариськість, спільне подолання, афіліація та страх відчуження. Він орієнтований на потребу взаємодії з іншими людьми, формування та підтримку соціальних зв'язків, а також уникнення відчуття відчуження та самотності.

2. Мотивація досягнення включає мотиви, такі як інтерес, спрямованість на пізнання, подолання неуспіху, страх невдачі, прагнення успіху та спрямованість на результат. Він орієнтований на досягнення конкретних цілей, розвиток та самореалізацію, а також на уникнення невдачі та страху поразки.

3. Мотивація влади включає мотиви просоціальної влади, мотив статусу, мотив самоствердження, мотив забороненої влади та мотив підпорядкування. Він орієнтований на контроль над іншими людьми, вплив на їхню поведінку та отримання соціального статусу чи визнання [40, с. 78].

Наведемо характеристику чотирьох мотиваційних динамік:

1. Потяги – це внутрішні стимули, які виникають в результаті фізіологічних потреб, таких як голод, спрага, сексуальна потреба тощо. Вони примушують людину здійснювати певні дії для задоволення цих потреб.

2. Установки – це сформовані уявлення або прийняті норми, які впливають на поведінку людини. Установки можуть бути культурно зумовленими або формуватися внаслідок досвіду.

3. Мотивовані стани (фрустраційні стани) – це стани невпевненості або стресу, що виникають при невдачах у досягненні мети або задоволенні потреби. Вони можуть спонукати людину до пошуку нових шляхів вирішення проблеми або до відмови від неї.

4. Бажання – це виражені, свідомі прагнення або цілі, які спонукають людину до певних дій чи досягнень [41, с. 103].

Мотив складається з трьох основних компонентів:

1. Потреба – це внутрішня стимуляція, яка викликає мотивацію. Вона може бути фізіологічною (наприклад, голод) або психологічною (наприклад, бажання досягнення успіху).

2. Ціль – це мета або об’єкт, який мотивує людину діяти. Ціль може бути конкретною (наприклад, отримання нової роботи) або абстрактною (наприклад, досягнення щастя).

3. Дія – це зусилля або активність, яку людина виконує для досягнення своєї мети або задоволення своїх потреб [42, с. 64].

Виділяють наступні види мотивів:

1. Неусвідомлювані мотиви – це потяги або стани, які не завжди усвідомлюються людиною. Вони можуть бути підсвідомими і включати такі елементи, як потяги, гіпнотичні стани, навіювання, установки та фрустраційні стани.

2. Усвідомлювані мотиви – це бажання, інтереси, схильності, задачі, ідеали та світогляд, які людина усвідомлює і може активно керувати своєю поведінкою на їхній основі.

1.2. Мотивація до навчання

Мотивація поведінки і мотивація до навчання є двома важливими аспектами психологічного функціонування людини. Вони відрізняються за спрямованістю та цілями, але мають ряд спільних особливостей:

1. Стимулювання дії: якщо мотивація достатньо сильна, вона стимулює людину до активності або досягнення певної мети, чи то у поведінці, чи в навчанні.

2. Спонування до досягнень: мотивація поведінки і мотивація до навчання спонукають людину до досягнення певних результатів або цілей.

3. Функція адаптації: обидві форми мотивації відіграють важливу роль у соціальній адаптації, оскільки вони дозволяють людині адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та досягати успіху у різних сферах життя.

Аналіз літератури вказує на велике значення теорії «особистого впливу» Е. Дечі, який вказує на те, що люди мають потребу впливати на своє оточення та контролювати ситуації, в яких вони знаходяться. Вона описує два основних типи особистостей: «людина-джерело» і «людина-пішак» [57].

Згідно з цією теорією, для підвищення впливу, людина може використовувати свої ресурси, знання, досвід, соціальні зв'язки та комунікаційні навички.

Чинники, які можуть знизити вплив, включають відчуття безсилля, недостатність ресурсів, відсутність підтримки та недооцінення власних можливостей.

- Людина-джерело – це людина, яка активно впливає на своє оточення, бере ініціативу у вирішенні проблем та досяганні цілей. Вона зазвичай має велике чуття власного впливу та діє позитивно на інших.

- Людина-пішак – це людина, яка переважно підкоряється впливу інших, має відчуття безсилля або невпевненості в своїх можливостях. Вона може бути менш активною у вирішенні проблем та досяганні цілей.

Активаційна концепція, запропонована Д. Фіском та С. Мадді [55] розглядає взаємозв'язок між фактичною активацією (поточним рівнем активності) та звичною активацією (схильністю до певного рівня активності).

Ця концепція стверджує, що люди мають певний рівень звичної активації, який впливає на те, як вони сприймають та реагують на різноманітні ситуації.

Ця концепція встановлює зв'язок між фактичною та звичною активацією:

1. Фактична активація – це поточний рівень активності, який може змінюватися від ситуації до ситуації.

2. Звична активація – це стійкий рівень активності, який є характеристикою особистості та визначається біологічними та психологічними особливостями [66].

Звична активація може впливати на сприйняття та реакцію на різні ситуації. Наприклад, люди з високим рівнем звичної активації можуть шукати стимуляцію та відчувати нудьгу у малоактивному оточенні, тоді як люди з низьким рівнем звичної активації можуть відчувати стрес або перевтомленість у високостимулюючих ситуаціях.

Вирізняють наступні типи особистості за критеріями звичної активації й екстер-інтернальності:

1. Екстернальні люди мають високий рівень звичної активації та віддають перевагу зовнішнім стимулам і зовнішній мотивації. Вони шукають зовнішній стимул та діють відповідно до його наявності.

2. Інтернальні люди мають низький рівень звичної активації і більш схильні до внутрішньої мотивації. Вони більш незалежні від зовнішніх стимулів і здатні зосередитися на внутрішніх цілях і метах [67].

Ця концепція допомагає зрозуміти, як індивідуальні рівні активності впливають на сприйняття, поведінку та адаптацію людини до різних ситуацій.

Продовжуючи аналізувати літературу, зазначимо, що, згідно з концепцією учбових мотиваційних стратегій Б. Сосновського, мотивація до навчання може бути різноманітною і відрізнятися в залежності від індивідуальних особливостей особистості. Концепція виділяє кілька типів

мотиваційних стратегій, а також розглядає особистість за критеріями екстер-інтернальності та суб'єктності/об'єктивації [66].

Учбові мотиваційні стратегії включають:

1. Мотивацію досягнення – прагнення досягти високих результатів у навчанні та отримати внутрішню задоволеність від успіху.

2. Мотивацію уникнення невдач – стимул уникнути невдач або поразок у навчанні, що може бути спонуканням до підвищення зусиль та удосконалення навчальних стратегій.

3. Мотивацію влади – прагнення контролювати ситуацію навчання та відчуття впливу на навколишнє середовище.

4. Мотивацію афіліації – бажання бути частиною групи або спільноти, що може впливати на співпрацю та соціальні взаємодії в навчальному середовищі [70].

Мотиваційні особливості особистості, згідно з цією концепцією, характеризуються таким чином:

1. Екстернальні особи схильні до зовнішніх стимулів та зовнішньої мотивації. Вони можуть бути більш залежними від зовнішніх факторів для стимулювання навчальної діяльності.

2. Інтернальні особи мають більш внутрішню мотивацію та саморегуляцію. Вони можуть бути менш залежними від зовнішніх стимулів і здатні більш ефективно саморегулювати свою навчальну діяльність.

3. Суб'єктні особи мають сильний внутрішній локус контролю та відчуття власної внутрішньої сили та впливу на своє навчання.

4. Об'єктні особи більш схильні до зовнішньої контролю та впливу, вони можуть відчувати, що результати їхнього навчання залежать від зовнішніх обставин або стимулів [66].

Розуміння цих мотиваційних стратегій та особистісних особливостей може допомогти вчителям та навчальним закладам створити більш ефективні методи навчання та підтримки для учнів.

Теорія соціального навчання Дж. Роттера висвітлює взаємодію між людиною та її оточенням, зокрема, роль очікувань і нагород у формуванні поведінки [66].

1. Характеристики ситуації: Роттер вважав, що поведінка людини залежить від того, як вона сприймає ситуацію, і як цю ситуацію оцінює. Важливим елементом є визначення того, наскільки очікувана нагорода приваблива та реально досяжна.

2. Тракткування поведінкового потенціалу: основні «техніки існування» включають пасивні, активні та спробувати уникнути стресові ситуації. Поведінковий потенціал оцінюється через те, наскільки людина сприймає ситуацію як контрольовану чи неконтрольовану.

3. Головні потреби особистості: Роттер визначив дві основні потреби: потребу в контролі та потребу в прийнятті. Перша виражається в бажанні впливати на свою долю, а друга – у прагненні до соціального визнання та підтримки.

4. Характеристики генералізованого очікування (типи локусу контролю): Роттер розділив людей на два типи в залежності від того, де вони сприймають контроль за своїм життям:

– Внутрішній локус контролю: люди, які вважають, що вони мають великий вплив на своє життя та результати своїх дій.

– Зовнішній локус контролю: люди, які вважають, що їхній життєвий успіх залежить від зовнішніх факторів, таких як удача або випадковість.

Роттер вважав, що ці характеристики впливають на поведінку та адаптацію людини до різних життєвих ситуацій [66].

Мотивація до навчання відіграє ключову роль у процесі навчання та адаптації до нього. Вона представляє собою внутрішню силу, яка спонукає людину навчатися, досліджувати та розвиватися. Наведемо деякі аспекти, які підкреслюють важливість мотивації для успішної адаптації до навчання:

1. Стимулювання інтересу: мотивований студент проявляє більший інтерес до предметів, що вивчаються, що сприяє кращому розумінню матеріалу та більшій готовності займатися навчанням.

2. Стратегії навчання: мотивовані студенти частіше застосовують ефективні стратегії навчання, такі як активне працювання з матеріалом, використання різноманітних джерел інформації та пошук допомоги в разі потреби.

3. Переваги психологічного благополуччя: мотивованість до навчання сприяє психологічному благополуччю студента, зменшуючи ризик стресу та підвищуючи самооцінку через досягнення успіхів у навчанні.

4. Стимулювання саморозвитку: мотивовані студенти більш схильні до саморозвитку та постійного зростання, оскільки їхня мотивація спонукає їх до пошуку нових знань і навичок.

5. Перемога над викликами: мотивованість допомагає студентам подолати труднощі та виклики, з якими вони можуть зіткнутися у процесі навчання, тим самим сприяючи їхній адаптації до навчального середовища [66].

Отже, мотивація до навчання є ключовим чинником, який впливає на успішну адаптацію до навчання, сприяючи активному та ефективному здобуттю знань та навичок.

Тепер перейдемо до розгляду особливостей адаптації до навчання.

1.3. Адаптація студентів до навчання в закладі вищої освіти

Процеси адаптації студентів до навчання охоплюють всі рівні життєдіяльності: від молекулярного до психічної регуляції соціально спрямованої діяльності людини. Звідси вимальовувався весь спектр різних за складністю утворень організму, задіяних в процесі адаптації при змінах умов життєдіяльності і зовнішнього середовища.

Якщо сенсорні системи організму (як інформаційні канали) досить швидко адаптуються до змін, що відбулися (наприклад, очі до світла

адаптуються в нормі протягом 50-60 секунд), то у вищих психічних сферах дані явища проходять незрівнянно довше. Наприклад, у разі приїзду на навчання до Києва з інших держав, студенту доведеться звикати до місцевих національних звичаїв, традицій та тощо. З цих позицій адаптивні процеси можуть затягуватися на весь період навчання.

Пріоритет започаткування уявлень про адаптацію належить вченню К. Бернара про сталість внутрішнього середовища. Саме завдяки підтримці такої сталості жива система набуває відносної незалежності від зовнішніх впливів, адаптуючись до навколишнього середовища.

Основні положення концепції К. Бернара розвинув У. Кеннон [20]. Саме йому належить введення в науковий обіг терміну «гомеостаз». Збереження гомеостазу досягається завдяки процесу адаптації під час взаємодії організму та середовища. У. Кеннон розглядав гомеостаз і як внутрішній стан, і як відношення в системі «організм – середовище». Згідно із сформульованим ним положенням гомеостазу, всі процеси, що відбуваються в організмі, спрямовані на збереження стану рівноваги у відповідь на негативний вплив середовища. Зв'язок між процесом адаптації та гомеостазом також простежувався у працях Р. Ешбі [18].

Спираючись на положення гомеостазу, Ф. Б. Березін зазначав, що процес адаптації реалізується щоразу, як тільки в системі «організм – середовище» виникають значущі зміни, і забезпечує формування нового гомеостатичного стану, який дає змогу досягати максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій [5].

В. П. Казначеев виділяє два аспекти обговорення адаптації – статичний і динамічний. Статичний аспект відбиває *властивість (стан)* біосистеми, її стійкість до умов середовища – рівень її адаптованості. Динамічний – відбиває *процес* пристосування біосистеми до умов середовища, що змінюються. Виділити можна різні *рівні* адаптації:

- 1) субклітинний,
- 2) клітинний,

- 3) тканинний,
- 4) окремого органа;
- 5) окремої системи органів;
- 6) цілісного організму;
- 7) груповий;
- 8) популяційний;
- 9) видовий;
- 10) біоценотичний;
- 11) екосферний [14].

В. І. Розов серед значних *концепцій*, що мають певне відношення до проблеми адаптації та її механізмів, виділив чотири, що набули найбільш широкого визнання [25]. Це концепція гомеостазу, стресова концепція, психосоматичні концепції та концепція функціональної системи П. К. Анохіна [20].

Багато дослідників намагаються дати визначення адаптації і розкрити її значення саме з системних позицій. Акцентується увага на необхідності дослідження адаптації як «відкритої» системи, для якої характерним є стан рухливої рівноваги, що зберігає постійність структур лише у процесі безперервного обміну і руху всіх компонентів системи [32]. Основним результатом адаптації при цьому є врівноваження за рахунок набуття нової системної якості [18].

Можна вважати найбільш повним та вдалим, системне визначення адаптації, що на основі узагальнення праць попередників, запропонував М. С. Корольчук: *адаптація* – це активна системна відповідь функцій організму, що спрямована на підтримку гомеостазу та створення адекватної врегульованої програми, відповіді з мінімальними реакціями на умови, що постійно змінюються, в основі якої лежать 5 основних компонентів: енергетичний, сенсорний, операційний, ефекторний та активаційний.

С. О. Шапкін [48] виділяє 4 компоненти адаптації, розглядаючи їх в дещо іншому ракурсі:

1) активаційний (органічні й функціональні витрати, спрямовані на досягнення значущих для суб'єкта цілей);

2) когнітивний (перебудови когнітивних процесів, спрямовані на вироблення найбільш ефективних способів переробки інформації, без яких ефективна адаптація неможлива);

3) емоційний (визначається динамікою емоційних переживань, що є суб'єктивними індикаторами ефективності процесу адаптації);

4) мотиваційно-вольові процеси (забезпечують координацію всіх інших компонентів і напрямів реалізації значущих для суб'єкта цілей і тим самим надають процесу адаптації стійкості й безперервності).

Слід зазначити, що поняття «адаптація» широко використовується в тих психологічних концепціях, що трактують взаємини індивіда і його оточення як процеси гомеостатичного урівноваження. В інших психологічних напрямках людина розглядається як суб'єкт, що активно діє, включений в діяльність, в якій його поведінка, його активність регулюється і визначається свідомо поставленою метою, що багато в чому визначає змістовний бік самої діяльності. А досягнення мети, активність має в своїй основі не урівноваження, а подолання, рух, вдосконалення, розвиток.

Не протиставляючи наведені два підходи і тим більше не заперечуючи їх, необхідно підкреслити, що, існуючи об'єктивно, адаптаційні явища і активність тісно взаємопов'язані хоча б тим, що одночасно властиві кожній людині. Активність, особливо доцільно організовані закономірності адаптаційних процесів, що враховуються, дає можливість швидше і якісніше подолати адаптаційний синдром, особливо при різких і глибоких змінах, як, наприклад, на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі [9].

Разом з усіма закономірностями процеси адаптації в умовах навчання у провідних вищих навчальних закладах мають і свою специфіку: до лав студентів потрапляє молодь з різних регіонів. Різні географічні умови попереднього місця проживання, національні особливості (традиції, мова та

інше) зумовлюють підвищену психофізіологічну напруженість і навіть стресовий стан. Поставлені вищим навчальним закладом вимоги до першокурсників, традиції самого закладу, формування складу навчальних груп визначають глибокі процеси і в соціальній адаптації [11].

Щоб підкреслити домінування тих чи інших компонентів у цілісній системі при здійсненні адаптації, а також з метою зручності під час вивчення адаптації людини до певної групи однорідних факторів, різними дослідниками здебільшого виділяються такі види адаптації, як фізіологічна (біологічна), психічна та психологічна, соціально-психологічна [20].

Т. Г. Дічев і К. Є. Тарасов виділяють й інші види адаптації: успадкована і набута, пренатальна й постнатальна, індивідуальна і популяційна (видова), універсальна (широка) і спеціалізована (вузька), специфічна й неспецифічна, одинична і загальна, одnobічна і різnobічна, внутрішня і зовнішня, цілісна і часткова, умовна і безумовна, потенційна й актуальна, нормальна і стресова, реактивна й активна та ін. [18].

Фізіологічна адаптація, за М. О. Агаджаняном, являє собою стійкий рівень активності і взаємозв'язку функціональних систем, органів і тканин, а також механізмів управління, що забезпечує нормальну життєдіяльність організму і трудову активність людини в різних (в тому числі і соціальних) умовах існування, здатність до відтворення здорового потомства [1].

За визначенням С. Д. Максименка, психічна адаптація – «це процес взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів» С. Д. Максименко [28] підкреслює системний характер психічної адаптації і вказує, що вона може бути представлена як результат діяльності цілісної системи, що управляється самостійно.

За визначеннями Н. Ковальнової, психологічна адаптація є процесом, що включає у себе зміни в психічному стані та поведінці особистості, які дозволяють їй ефективно функціонувати в нових умовах життя. Цей процес

охоплює ряд етапів, зокрема виявлення нової ситуації, оцінку та розуміння її, знаходження шляхів адаптації та втілення їх у життя.

Крім того, Н. Ковальова підкреслює, що психологічна адаптація є двостороннім процесом, у якому взаємодіють як особистісні, так і зовнішні фактори. Успішна адаптація залежить від взаємодії цих факторів, а також від готовності особистості до змін та її здатності до саморозвитку та самореалізації в нових умовах.

Поняття соціально-психологічної адаптації в літературі висвітлено дещо менше. Ф. Б. Березін визначає її як аспект психічної адаптації, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, урахування експектацій оточення і досягнення соціально значущих цілей [5].

Що стосується осмислення та визначення такого поняття, як *психофізіологічна адаптація*, то воно в науковій літературі теж не набуло достатнього висвітлення [18]. Це можна вважати істотною прогалиною, бо, на нашу думку, саме поняття адаптації за своєю суттю є психофізіологічним. Адже, виходячи з системного розуміння адаптації, адаптаційні процеси, які найчастіше розглядаються окремо, – процеси, що переважно відносять до психічної чи фізіологічної сфери, як правило, невід'ємні один від одного та тісно взаємопов'язані під час пристосування людини до умов існування, що постійно змінюються. С. Д. Максименко справедливо зазначав, що адаптаційний процес торкається всіх рівнів організму: від молекулярної до психічної регуляції діяльності [28, с. 5].

Ф. Б. Березін визначає психофізіологічну адаптацію як оптимальне співвідношення між психічними та фізіологічними адаптаційними процесами. І, на його думку, вона є тільки одним з трьох аспектів психічної адаптації (він виділяє ще соціально-психологічну та власне психічну) [5].

Згідно з системним підходом, психофізіологічна адаптація може бути визначена як процес забезпечення оптимального стану фізіологічної рівноваги та психічного благополуччя людини в умовах зміни середовища.

Цей процес включає в себе взаємодію різних систем людини (наприклад, нервової, ендокринної, імунної та ін.), що підлаштовуються до нових умов середовища. При цьому, психофізіологічна адаптація може включати в себе різні механізми, такі як фізіологічні, біохімічні та психологічні, та забезпечувати пристосування людини до зовнішніх впливів та збереження її життєво важливих функцій [18].

Таке визначення відповідає цілком придатній вимозі розглядати адаптацію у діалектичному поєднанні трьох рівнів – біологічного, психологічного і соціального. Тісний взаємозв'язок різних компонентів адаптації підкреслюється також іншими дослідниками [20]. Хоча при цьому вказується, що подібні компоненти мають відносну незалежність.

Саме з таких позицій, як правило, розуміється професійна адаптація, що являє собою адаптацію індивіда до фізичних умов професійного середовища (психофізіологічний аспект), адаптації до професійних завдань, операцій, що виконуються, професійної інформації (професійний аспект) і адаптації особистості до соціальних компонентів професійного середовища (соціально-психологічний аспект) [18]. Важливе місце серед психологічних механізмів адаптації відводиться самооцінці, оскільки неадекватність самооцінки звичайно стає перешкодою на шляху професійної адаптації.

Адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі безсумнівно є важливим компонентом навчальної діяльності. На думку Т. Л. Свистун, проблема пристосування студентів до нового середовища ускладнюється через те, що існують значні відмінності у методах, формах, засобах навчання у школі та вищому навчальному закладі. Ускладнює процес адаптації багатьох студентів і той факт, що досить часто вибір професії визначається не власними перевагами, а настановами батьків, що в свою чергу підсилює почуття невдоволення собою та ситуацією [38].

Також варто відмітити, що процес адаптації може ускладнюватись через такий фактор як внутрішнє неприйняття студентами необхідності

навчатись у непрестижному навчальному закладі і, як наслідок, отримати непрестижну професію.

Вступивши до вищого навчального закладу, студент-першокурсник стикається з абсолютно новими для нього способами організації навчального процесу: з одного боку, висока інтенсивність вивчення навчального матеріалу, з іншого боку – недостатні навички самостійної роботи та звичка освоювати навчальні знання в готовому вигляді.

До того ж студент стикається з новими видами діяльності (освоєння професії, виробнича практика), новим колективом навчальної групи. Адаптація до комплексу нових чинників, специфічних для студента, супроводжується значною напругою компенсаторно-приспосувальних систем організму студентів. Постійне розумове та психоемоційне напруження, а також порушення режиму праці, відпочинку, харчування часто призводять до зриву процесу адаптації та розвитку цілого ряду захворювань. Процес адаптації до навчання у ЗВО – явище вельми складне та багатогранне [10].

Тривалість адаптації визначається індивідуальними особливостями студента, що включають здібності, психічні установки, матеріальну забезпеченість і, звичайно, здоров'я. Вважається, що процес адаптації завершується, як правило, до кінця другого курсу. На другому курсі у студентів виникає нова навчальна мотивація. Вони приступають до вивчення спеціальних дисциплін, які потребують засвоєння великого обсягу нової спеціальної інформації [11].

Початок навчання на новому місці, зазвичай перехід із загальноосвітньої школи до вищого навчального закладу – досить різка зміна в житті, тому що навчання в школі та університеті сильно розрізняються за змістом та навантаженнями, що вимагаються результатами. Труднощі зростають тоді, коли студент не старанний у навчанні, не виробляє в собі правильної організації часу. Дуже важко вчитися також студенту з низькою мотивацією до досягнення успіху, позначається віддаленість студента від рідної домівки при проживанні в гуртожитку.

Серед психологічних детермінант якості адаптації на початковому періоді навчання у ЗВО слід зазначити такі, як самооцінка (цей показник значимо пов'язаний зі ставленням до навчання, до викладачів і до однокурсників). Нові обставини, новий режим, нові відносини, нова соціальна роль, новий рівень відносин з батьками, інше ставлення до себе. У першокурсників відбувається зміна звичного способу життя, що автоматично включає адаптаційний процес.

Адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі це багаторівневий процес, який включає основні елементи соціально-психологічної адаптації та сприяє розвитку інтелектуальних і особистісних можливостей студентів. Ю. О. Бохонкова виділяє такі складнощі, з якими стикаються студенти на даному етапі життя:

- Переживання, пов'язані з переходом від шкільного до дорослого життя.
- Невизначеність мотивації вибору професії.
- Неготовність до самостійного життя, налагодження побуту (особливо для нерезидентів).
- Психологічна неготовність до відповідальності за себе, свої вчинки, прийняття рішень.
- Невміння управляти часом, відведеним на навчання і відпочинок.
- Відсутність навичок самоконтролю, саморегуляції поведінки та діяльності.
- Несформованість мотивації навчання у вибраній професії.

А. М. Мамедов пояснює створення цих складнощів рядом особливостей. Наприклад, тим, що навчання у вищих навчальних закладах вимагає опрацювання великого обсягу навчального матеріалу, самостійністю і відповідальністю студентів; зміною провідного типу діяльності у зв'язку із входженням в новий колектив; зміною соціальної позиції при переході зі шкільного соціуму, зміні способів навчальної діяльності, зміні стереотипів поведінки, звичок. Дуже важливим є усвідомлення індивідом того, що він

більше не школяр при вступі у ЗВО, а після його закінчення те, що він більше не студент [36].

Студенти стикаються з новими формами та методами навчання, новими емоційними переживаннями, у них змінюється режим праці та відпочинку, сну та харчування. Адаптація особистості студента до навчання обумовлена необхідністю відмови від звичного, неминучістю подолання численних і різнопланових адаптаційних проблем та професійних труднощів.

Початок навчання на новому місці, зазвичай перехід із загальноосвітньої школи до вищого навчального закладу – досить різка зміна в житті, тому що навчання в школі та університеті сильно розрізняються за змістом та навантаженнями, що вимагаються результатами. Труднощі зростають тоді, коли студент не старанний у навчанні, не виробляє в собі правильної організації часу.

Дуже важко вчитися також студенту з низькою мотивацією до досягнення успіху, позначається віддаленість студента від рідної домівки при проживанні в гуртожитку. Серед психологічних детермінант якості адаптації на початковому періоді навчання у ЗВО слід зазначити такі, як самооцінка (цей показник значимо пов'язаний зі ставленням до навчання, до викладачів і до однокурсників).

Нові обставини, новий режим, нові відносини, нова соціальна роль, новий рівень відносин з батьками, інше ставлення до себе. У першокурсників відбувається зміна звичного способу життя, що автоматично включає адаптаційний процес [9].

Висновки до розділу 1

Таким чином, теоретичне дослідження мотивації особистості як соціально-психологічного явища дозволило нам зробити наступні висновки:

1. Мотиваційна сфера є складним конструктом, що відображає внутрішні зв'язки та взаємозв'язки між потребами, мотивами та цілями особистості.

2. Потреби виступають як внутрішні стимули, які виникають в результаті недоліків або дефіцитів у фізіологічних, психологічних або соціальних аспектах життя людини.

3. Мотиви є внутрішніми чинниками, які спонукають особистість до певних дій або цілей з метою задоволення цих потреб.

4. Мотиви направляють поведінку особистості та впливають на її вибір дій, вони можуть бути внутрішніми або зовнішніми.

5. Цілі виступають результатом мотивації, їх досягнення спрямовує дії особистості.

6. Мотиваційна сфера є важливим аспектом психологічної структури особистості, який визначає спрямованість та ефективність її поведінки.

Розгляд мотивації до навчання дозволив нам дійти висновку, що мотивацію студентів до навчання у ЗВО слід розглядати і як процес, і як результат.

Особливості адаптації студентів до навчання включають те, що необхідною умовою для швидкої адаптації першокурсника до ЗВО є його мотивація до постійного та інтенсивного вдосконалення, до оновлення і розвитку власних здібностей і якостей, що передбачає наявність умінь усвідомлювати власні емоційні ресурси.

Допомогти студенту увійти в соціум ЗВО з мінімальними втратами та швидко адаптуватися до його вимог – одне із завдань соціально-психологічного супроводу студентів на першому курсі.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ЗВО

2.1. Організація та методи дослідження

Отримання вищої освіти – це не лише набуття знань зі спеціальності, а й формування інтересу до навчання як певного виду діяльності, правильної організації навчального процесу та відповідних навичок самостійної роботи, що передбачає самостійний пошук і засвоєння студентом нової інформації, організацію діяльності, спрямованої на саморозвиток.

Це сприяє чіткій організації самостійної роботи студентів, яка є необхідною умовою успішного навчання. Якщо процес адаптації не відбувається своєчасно, то розвиток незадоволення навчання у ЗВО та порушення психічних функцій зростає невпинно, що значно погіршує навчально-професійну діяльність.

З початком повномасштабної війни питання навчання стало менш актуальним, адже пріоритети українців різко змінилися. Однак війна не триватиме вічно, і рано чи пізно доведеться замислитися над своїм майбутнім. Після завершення війни знадобляться знання, без яких неможливо розвиватися та будувати кар'єру. Їх отримання неможливе без адаптації до освітнього процесу в умовах війни.

В зв'язку з цим дуже важливо, щоб молоді люди включалися в навчальний процес, успішно справлялися з вимогами до навчання, опановували компетенції, які вони могли б успішно застосовувати в майбутньому.

В нашому емпіричному дослідженні брали участь студенти першого курсу Університету «КРОК», факультету міжнародних відносин. В кількості 34 особи, 17 студентів денної форми навчання та 17 студентів заочної форми.

Для дослідження ми обрали ряд методик, а саме:

Опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда (СПА) для визначення загального рівня адаптованості студентів-першокурсників.



Рис. 2.1. Кількість респондентів

Методика соціально-психологічної адаптації відноситься до особистісних опитувальників і призначена для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з нею особистісних рис. Методика складається з тверджень, сформульованих в третій особі.

Така форма стимулу надає проєктивний ефект і дозволяє обійти установку випробуваного на соціально-бажані відповіді. Методика дозволяє виміряти особистість випробуваного за такими шкалами: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність, є шкала брехні. Методику соціально-психологічної адаптації можна використовувати як для дорослих, так і в підліткової практиці.

Опитувальник містить перелік питань, що стосуються суб'єктивної оцінки успішності різного роду діяльності: навчання, дозвілля, роботи.

Випробуваним пропонували оцінити свою діяльність за десятибальною шкалою.

Методика дозволяє оцінити інтегральні показники адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційної комфортності, інтернальності, прагнення до домінування; позитивні і негативні полюси цих інтегральних показників. Інтегральний показник адаптації відображає співвідношення адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій функціонування людини в соціумі. Цей показник містить у собі такі аспекти, як самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність і прагнення до домінування.

Показник адаптивності є позитивним полюсом та інтегральним показником адаптації і відображає гомеостатичні і гедоністичні ставлення людини до зовнішнього світу. Адаптивна людина критично сприймає норми і правила соціуму. Вона цінує свою особистість і особистості інших людей, ця людина прагне до самовдосконалення і не зупиняється у своєму розвитку. Вона знає свої сили і вміє домагатися своїх цілей. Вона успішна, активна. Це оптимістично настроєна людина.

Показник дезадаптивності є негативним полюсом інтегрального показника адаптації і відображає дисгармонію у сфері соціальних відносин людини. Дезадаптивна людина найчастіше настроєна песимістично, млява, пасивна, нездатна долати свої труднощі. Вона може бути постійно незадоволена собою та іншими. Для дезадаптивної людини характерні й інші дисфоричні і депресивні риси.

Методика «Вивчення мотивації навчання у ВНЗ» (Т.І. Ільїна) для діагностики структури мотивації студентів до навчання у ВНЗ.

На думку Є. П. Ільїна мотив та мотивація є категоріями, які однозначно відносяться до внутрішнього світу людини. На його думку, правильно говорити не про внутрішню чи зовнішню мотивацію, а про мотивацію внутрішньо-організовану та зовнішньо-організовану.

При створенні методики «Мотивація навчання у вузі» Т. І. Ільїна використовувала ряд інших методик. В ній наявні три шкали: «здобуття

знань» (прагнення придбання знань, допитливість), «оволодіння професією» (прагнення опанувати фахових знань і сформувати професійно важливі якості), «отримання диплома» (прагнення отримати диплом при формальному засвоєнні знань).

В опитувальник, для маскування, автор методики включила ряд фонових тверджень, які в подальшому не опрацьовуються. Методика спрямована на виявлення прагнення до отримання знань, допитливість, спрямованість на оволодіння професійними знаннями та формування професійно важливих особистісних якостей, зорієнтованість на зовнішнє, формальне засвоєння знань. Опитувальник складається із 50 тверджень, які утворюють 3 шкали: мотивація отримання знань, мотивація оволодіння майбутньою професією та мотивація отримання диплома.

«Адаптованість студентів у ВНЗ» (Дубовицька Т. Д., Крилова А. В.).

Методика призначена для дослідження студентів в умовах навчання у ВНЗ і включає дві шкали: адаптованість до навчальної групи та адаптованість до навчальної діяльності. Методика може використовуватися для виявлення студентів, які мають труднощі у адаптації до групи і до навчальної діяльності; для методичного забезпечення психологічного супроводу адаптації студентів у вузі, для дослідження ефективності корекційно-розвивальної та виховної роботи зі студентами, а також у практиці викладання курсів педагогічної психології, педагогіки у психолого-педагогічних вузах та коледжі.

У психологічній адаптації студентів у ВНЗ прийнято розрізняти види:

- адаптацію до умов навчальної діяльності (пристосування до нових форм викладання, контролю та засвоєння знань, до іншого режиму праці та відпочинку, самостійного способу життя тощо);
- адаптацію до групи (включення до колективу однокурсників, засвоєння його правил, традицій);

- адаптацію до майбутньої професії (засвоєння професійних знань, вмінь та навичок, якостей).

На думку авторів методики адаптованість студентів до навчання в вузі передбачає наявність наступних особливостей у поведінці та діяльності студентів:

1) задовільний психологічний та фізичний стан студента у навчальних та позанавчальних ситуаціях у вузі;

2) прийняття студентом соціальних очікувань, а також відповідність його поведінки цим очікуванням та вимогам;

3) здатність використовувати те, що відбувається у вузі, користуватися наявними умовами для успішного здійснення навчальних та особистісних прагнень та цілей.

Ми також провели дослідження **мотивів навчальної діяльності (за А. Реаном)** (додаток Г), **мотивації успіху і страху неуспіху (за А. Реаном)** для студентів денної та заочної форм навчання (додаток Д), використали **опитувальник мотиваційних джерел** (Джон Е. Барбуто, Річард В. Сколл) (додаток Ж).

2.2. Інтерпретація результатів дослідження

Методику соціально-психологічної адаптації Роджерса й Даймонда застосовано для діагностики особливостей соціальної адаптації за критеріями адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності, прагнення домінувати та ескапізму.

Таблиця 2.1

Результати за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (студенти денної форми)

Студенти денної форми			
Параметри	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Адаптація	29%	24%	47%
Визнання інших	24%	42%	34%
Інтернальність	52%	29%	19%
Самоприйняття	34%	29%	34%
Емоційна комфортність	42%	29%	29%
Прагнення до домінування	19%	47%	34%

Як ми бачимо з таблиці, високий рівень адаптації тільки у 29% студентів, середній рівень у 24% студентів та низький рівень у 47% студентів.

За параметром «визнання інших», високий рівень у 24% студентів, середній рівень у 42% студентів та низький рівень у 34% студентів.

Інтернальність на високому рівні у 52% студентів, середній рівень у 29% студентів, низький рівень у 19% студентів.

Уявлення людини про самого себе будуються на основі спостережень за власною поведінкою, діяльністю, вчинками та реакцією інших людей на них. Самоприйняття у 34% студентів високий рівень, середній рівень у 29% студентів, низький рівень у 34% студентів.

Емоційні комфортність – високий рівень у 42% студентів, середній рівень та низький рівень у 29% студентів.

Прагнення до домінування на високому рівні лише у 19% студентів, середній рівень у 47% студентів, низький рівень – у 34% студентів.

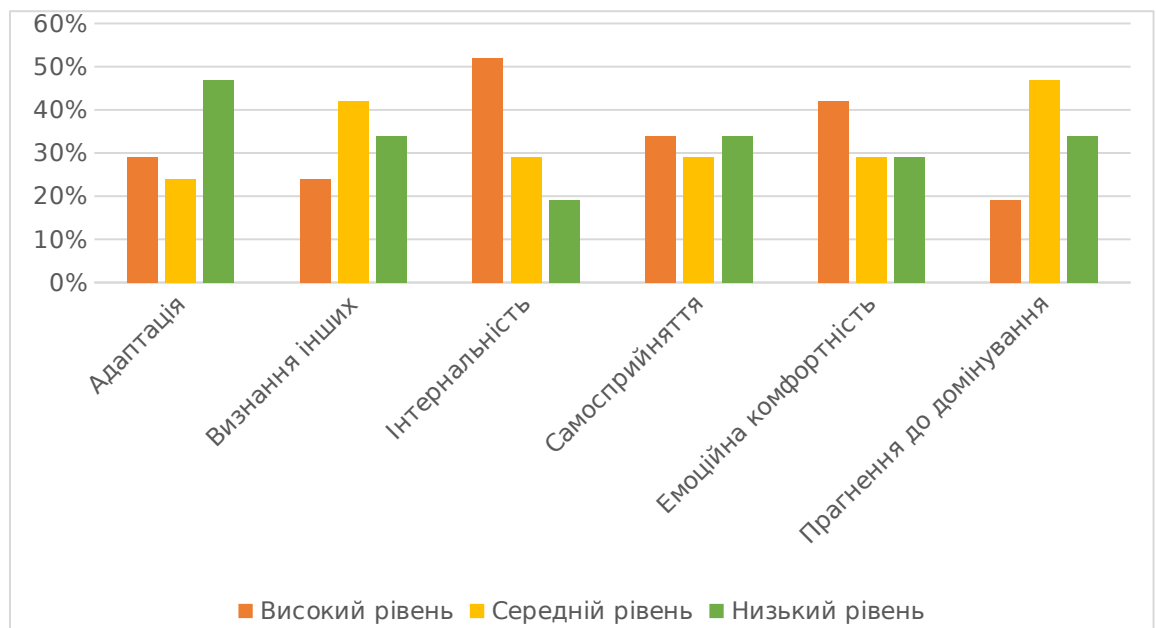


Рис. 2.2. Діаграма за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (студенти денної форми)

Далі ми розглянемо результати за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації, серед студентів заочної форми. Результати представлені в таблиці 2 та в рисунку 3.

Серед студентів заочної форми, ми бачимо такі результати: по адаптації високий рівень та середній рівень у 24% студентів, низький рівень у 52% студентів. Вони зазнають труднощів при встановленні міжособистісних контактів.

За параметром «Визнання інших» ми бачимо, що переважає низький рівень – у 47% студентів. Високий рівень лише у 19% студентів та середній рівень у 34% студентів.

Таблиця 2.2

Результати за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (студенти заочної форми)

Студенти заочної форми			
Параметри	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Адаптація	24%	24%	52%
Визнання інших	19%	34%	47%
Інтернальність	42%	47%	12%
Самоприйняття	29%	42%	29%
Емоційна комфортність	34%	24%	42%
Прагнення до домінування	24%	29%	47%

По Інтернальності: високий рівень – 42% студентів, середній рівень у 47% студентів та низький рівень у 12% студентів.

Самосприйняття – високий рівень у 29% студентів, середній рівень – у 42% студентів та низький рівень – 29% студентів. Не всі респонденти сприймають себе належним чином.

Емоційна комфортність переважає низький рівень у 42% студентів, високий рівень – 34% студентів, та середній рівень у 24% студентів. До прагнення домінування, високий рівень у 24% студентів, середній рівень у 29% студентів та низький рівень у 47% студентів.

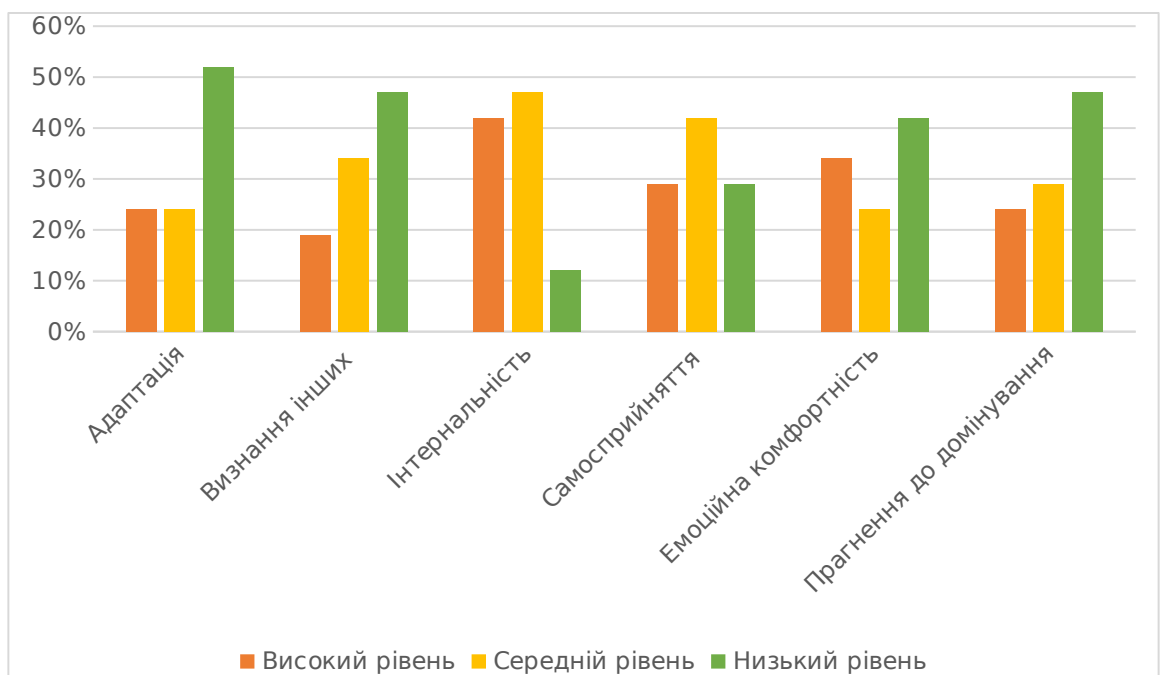


Рис. 2.3. Діаграма за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (студенти заочної форми)

Отже, за результатами методики діагностики соціально-психологічної адаптації видно, що студенти денної форми мають вищий рівень адаптації до умов навчання, ніж студенти заочної форми. Загалом, студенти заочної форми мають вищу кількість оцінок «низький рівень», що може свідчити про складнішу адаптацію до умов дистанційного навчання.

Середній рівень визнання інших і самоприйняття близький у обох групах, а отже, можна припустити, що ці аспекти не пов'язані з формою навчання.

Студенти денної форми мають більш високий рівень інтернальності, тобто орієнтованість на власні цінності та переконання, ніж студенти заочної форми.

Студенти заочної форми мають вищу кількість оцінок «високий рівень» за емоційну комфортність, що може свідчити про меншу вразливість до стресів та здатність до саморегуляції емоційного стану. Студенти заочної форми мають більш виражені прагнення до домінування, ніж студенти денної форми.

Для вивчення мотивації навчання у ВНЗ, ми обрали методику Т. І. Ільїної.

Таблиця 2.3

**Результати за методикою
«Вивчення мотивації навчання у ВНЗ»**

	Студенти денної форми	Студенти заочної форми
Шкали	Кількість %	Кількість %
Здобування знань	42%	29%
Оволодіння професією	35%	29%
Отримання диплому	23%	42%

Серед студентів денної форми шкала «здобування знань» переважає у 42% студентів та у студентів заочної форми – у 29% респондентів. Вони виявляють високий рівень пізнавальної активності в процесі навчання, отримуючи певне задоволення від самого процесу набуття знань та умінь.

Мотив оволодіння професією переважає у 35% студентів денної форми навчання та у 29% студентів заочної форми навчання.

Мотив отримання диплому переважає у 23% студентів денної форми, та 42% студентів у заочної форми.

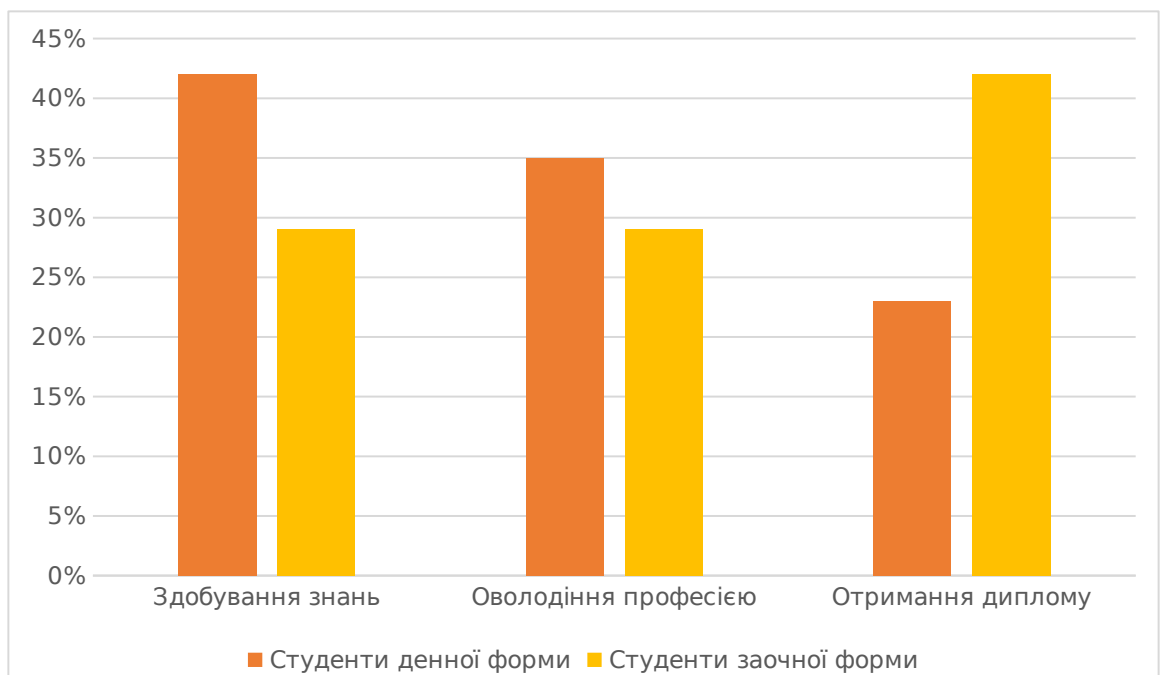


Рис. 2.4. Діаграма результатів за методикою «Вивчення мотивації навчання у ВНЗ»

Щоб визначити рівень готовності до навчання в університеті та рівень адаптації у навчальній групі, ми запропонували методику «Адаптованість студентів в вузі» (Дубовицька Т. Д., Крилова А. В.).

Результати за методикою показують нам, що у студентів денної форми навчання – високі показники адаптованості до навчальної діяльності у 59%.

Низькі показники до навчальної діяльності – 41% це говорить про те, що студентам важко опанувати навчальні предмети та виступати на заняттях.

Таблиця 2.4

Результати за методикою «Адаптованість студентів у ЗНО»

Показник	Студенти денної форми	Студенти заочної форми
	Відсоток	Відсоток
Високі до навчання	59%	35%
Низькі до навчання	41%	65%
Високі до групи	47%	29%
Низькі до групи	53%	71%

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи – 47%.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної групі у більшості студентів – 53%, вони тримаються в стороні, проявляють стриманість у стосунках.

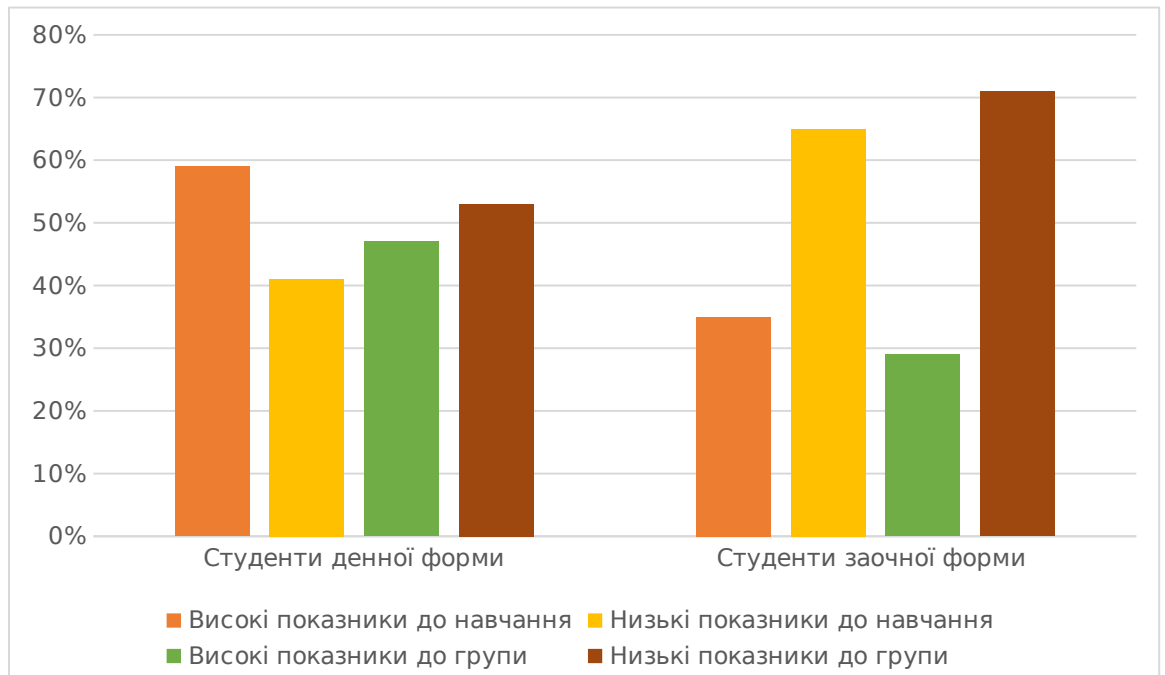


Рис. 2.5. Діаграма результатів за методикою «Адаптованість студентів у ЗВО»

Студенти заочної форми, показали такі результати: високі показники до навчальної діяльності – 35%, вони без проблем можуть вільно висловлюють свої думки. Низькі показники за цією шкалою показало – 65% студентів, їм важко виявити свої здібності на навчальних заняттях.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи показали – 29%, вони при необхідності можуть звернутися до однокурсників за допомогою, здатні взяти ініціативу у групі на себе.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи показали – 71%, їм важко знайти спільну мову з однокурсниками, адже мало проводять часу з групою.

Наведемо тепер результати застосування методики вивчення мотивів навчальної діяльності (за А. Реаном) для студентів денної та заочної форм навчання:

Денна форма навчання:

- Мотиви прагнення до знань та саморозвитку: 40%

- Мотиви досягнення успіху: 25%
- Мотиви соціального визнання: 15%
- Мотиви влади та впливу: 10%
- Мотиви статусу: 5%
- Інші мотиви: 5%

Заочна форма навчання:

- Мотиви прагнення до знань та саморозвитку: 35%
- Мотиви досягнення успіху: 20%
- Мотиви соціального визнання: 10%
- Мотиви влади та впливу: 15%
- Мотиви статусу: 10%
- Інші мотиви: 10%

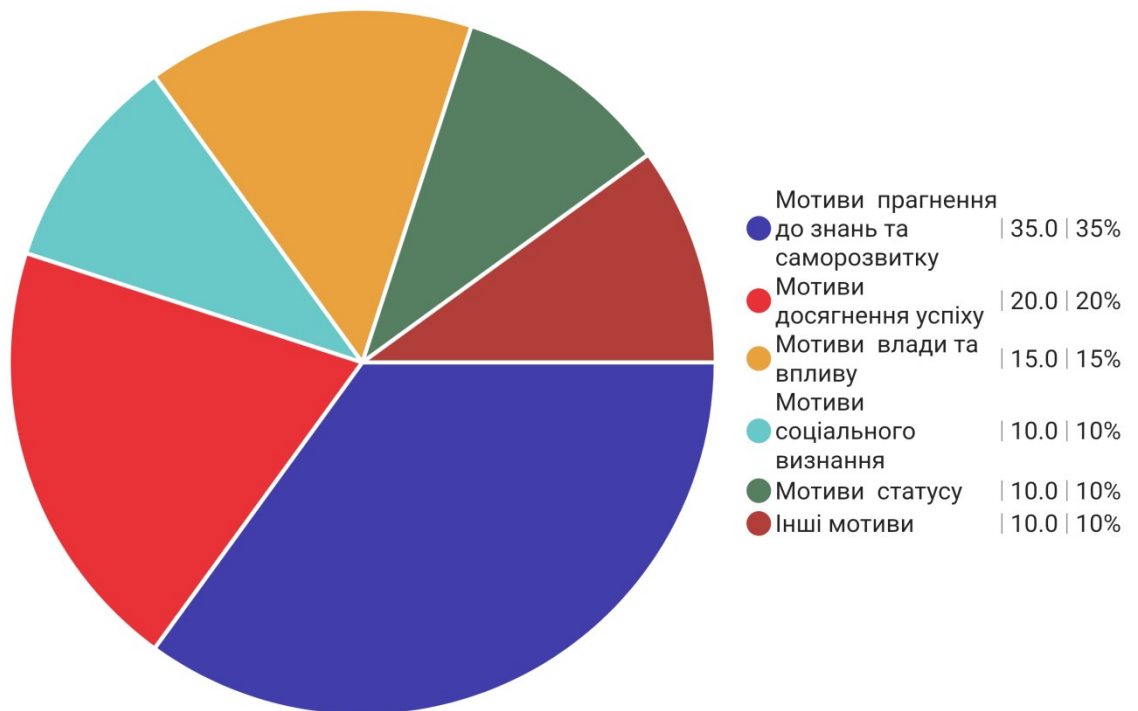


Рис. 2.6. Діаграма результатів застосування методики вивчення мотивів навчальної діяльності (за А. Рєаном). Денна форма навчання

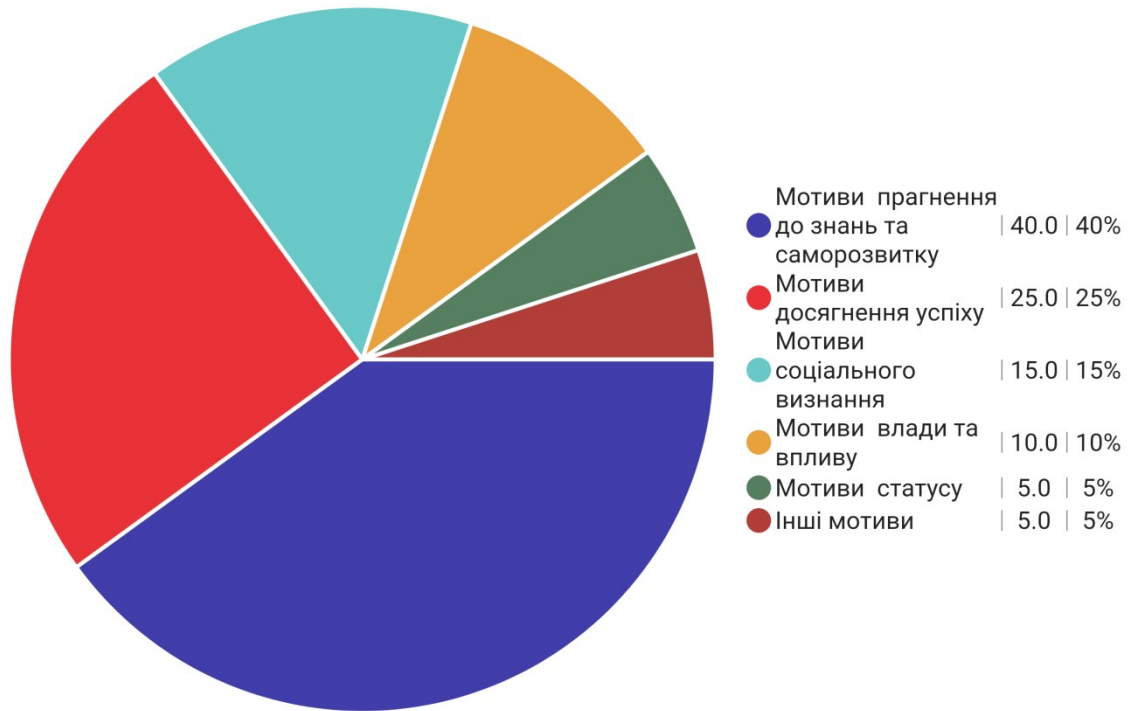


Рис. 2.7. Діаграма результатів застосування методики вивчення мотивів навчальної діяльності (за А. Рєаном). Заочна форма навчання

За результатами застосування методики вивчення мотивів навчальної діяльності для студентів денної та заочної форм навчання можна зробити наступні висновки:

1. Мотиви прагнення до знань та саморозвитку виявлені як основні у обох формах навчання, що свідчить про важливість цих аспектів у мотивації студентів незалежно від типу навчання.

2. Денна форма навчання характеризується більш вираженими мотивами досягнення успіху та соціального визнання порівняно з заочною формою.

3. Студенти заочної форми навчання проявляють більший інтерес до мотивів влади та впливу, що може бути пов'язано з їхніми особистісними та професійними амбіціями.

4. Мотиви статусу та інші мотиви мають менший вплив на мотивацію студентів у порівнянні з іншими вказаними категоріями.

Отже, відмінність мотивів навчальної діяльності між студентами денної та заочної форм навчання може вказувати на відмінності у їхніх цілях, очікуваннях та індивідуальних потребах, що варто враховувати при організації навчального процесу та мотиваційної роботи зі студентами.

Наведемо тепер результати застосування методики визначення мотивації успіху і страху неуспіху (за А. Реаном) для студентів денної та заочної форм навчання (див. Рис. 8 і 9):

Денна форма навчання:

- Мотивація успіху: 60%
- Страх неуспіху: 40%

Заочна форма навчання:

- Мотивація успіху: 50%
- Страх неуспіху: 50%

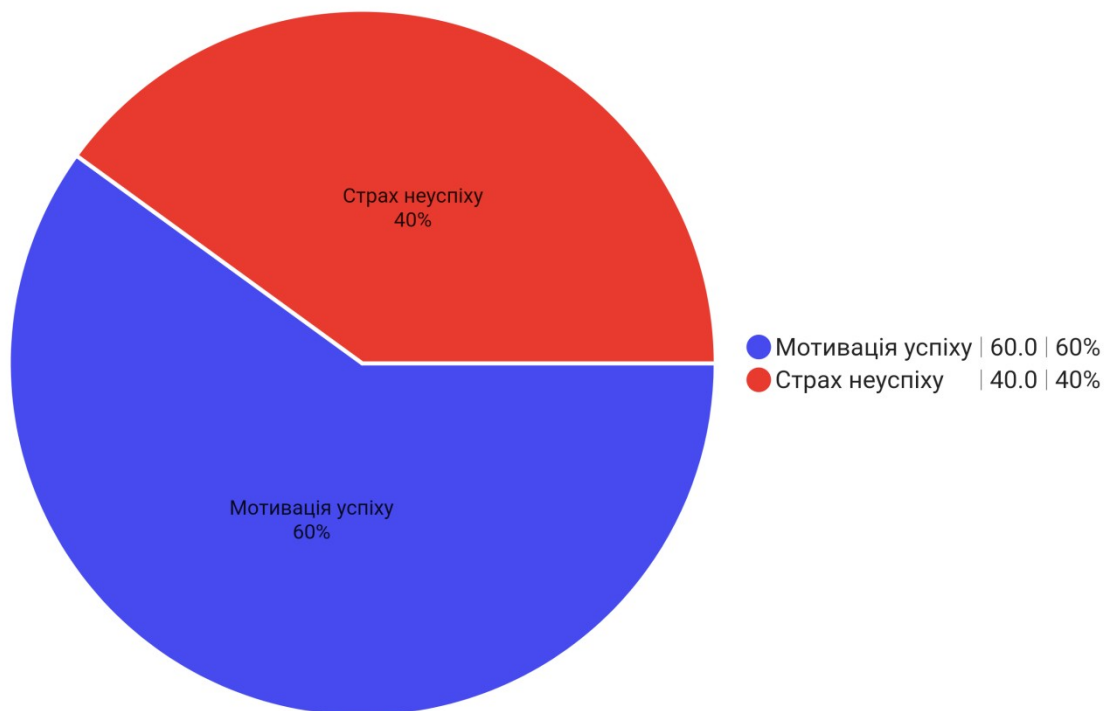


Рис. 2.8. Діаграма результатів застосування методики визначення мотивації успіху і страху неуспіху (за А. Реаном). Денна форма навчання

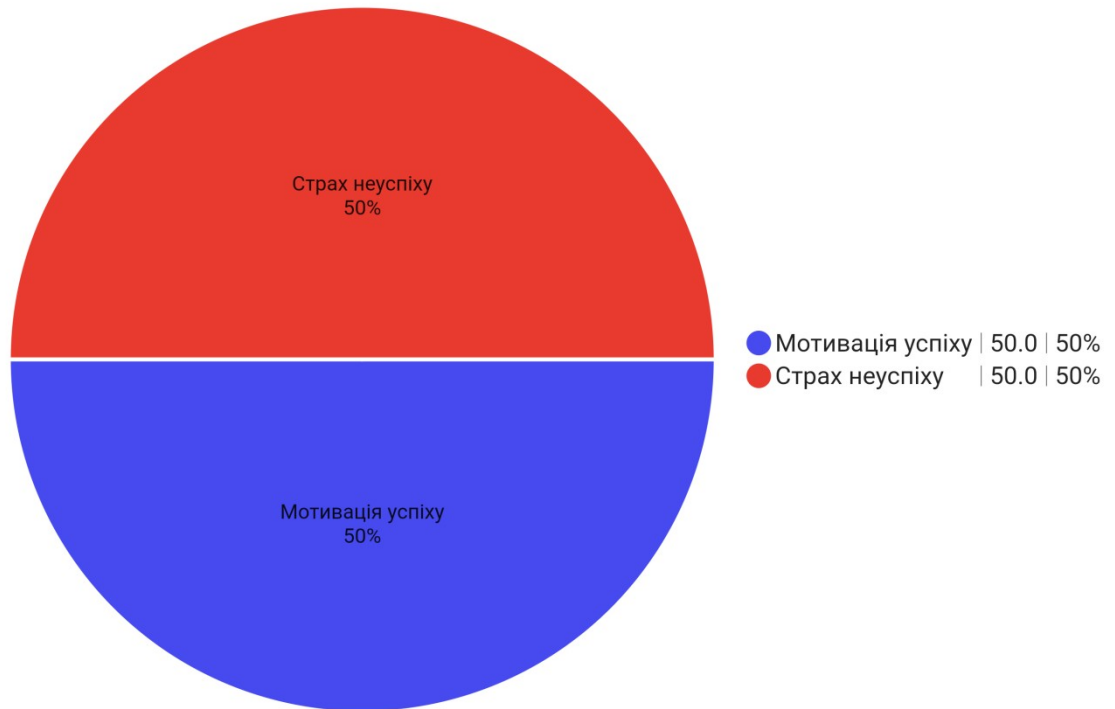


Рис. 2.9. Діаграма результатів застосування методики визначення мотивації успіху і страху неуспіху (за А. Реаном). Заочна форма навчання

За отриманими даними можна зробити такі висновки:

1. Студенти денної форми навчання мають вищий рівень мотивації успіху (60%) порівняно зі студентами заочної форми (50%).
2. У студентів заочної форми навчання спостерігається вищий рівень страху неуспіху (50%) у порівнянні зі студентами денної форми (40%).
3. Варто провести додаткові дослідження, щоб з'ясувати причини цих різниць у мотивації та страху неуспіху між студентами денної та заочної форм навчання.

Наведемо тепер результати застосування опитувальника мотиваційних джерел Джона Е. Барбуто та Річарда В. Сколла для студентів денної та заочної форм навчання.

Ми отримали дані за опитувальником мотиваційних джерел Джона Е. Барбуто та Річарда В. Сколла для студентів денної та заочної форм навчання:

Денна форма навчання:

1. Цільова мотивація: 6 балів

2. Парацільова мотивація: 5 балів
3. Конформістська мотивація: 4 бали
4. Мотивація долання виклику: 3 бали
5. Моральна мотивація: 2 бали

Заочна форма навчання:

1. Цільова мотивація: 5 балів
2. Парацільова мотивація: 4 бали
3. Конформістська мотивація: 3 бали
4. Мотивація долання виклику: 2 бали
5. Моральна мотивація: 1 бал

Проаналізуємо ці дані відповідно до методики (додаток Ж):

1. Цільова мотивація: для студентів обох форм навчання ця мотивація є домінуючою, оскільки вони набрали 5 або 6 балів з максимальної суми 6. Це свідчить про те, що студенти мають важливі цілі та цінують результат своєї діяльності.

2. Парацільова мотивація: ця мотивація також виявилася високою для обох груп студентів, хоча нижчою за цільову мотивацію. Це свідчить про те, що сам процес діяльності та сама діяльність є важливими для студентів.

3. Конформістська мотивація: ця мотивація також виявилася середньою для обох груп, проте трохи вищою серед студентів денної форми навчання. Це може вказувати на те, що соціальні ролі та очікування від оточуючих також впливають на їхню мотивацію.

4. Мотивація долання виклику: для обох груп студентів ця мотивація була низькою, проте трохи вищою серед студентів денної форми навчання. Це може означати, що складні завдання або перешкоди не є головними активуючими факторами для їхньої мотивації.

5. Моральна мотивація: для студентів обох форм навчання ця мотивація була найнижчою. Це може означати, що засвоєвані цінності та поведінка, яка відповідає їхнім цінностям, не є головними джерелами їхньої мотивації.

Загалом, студенти обох форм навчання демонструють високий рівень цільової та парацільової мотивації, що може бути корисним для розвитку їхньої академічної та професійної успішності.

Робимо загальний висновок за цією методикою:

Денна форма навчання:

- Зовнішня мотивація (зовнішні стимули, винагорода): 30%
- Внутрішня мотивація (особисті цілі, інтереси): 50%
- Мотивація досягнення (прагнення до власного успіху): 20%

Заочна форма навчання:

- Зовнішня мотивація: 25%
- Внутрішня мотивація: 45%
- Мотивація досягнення: 30%

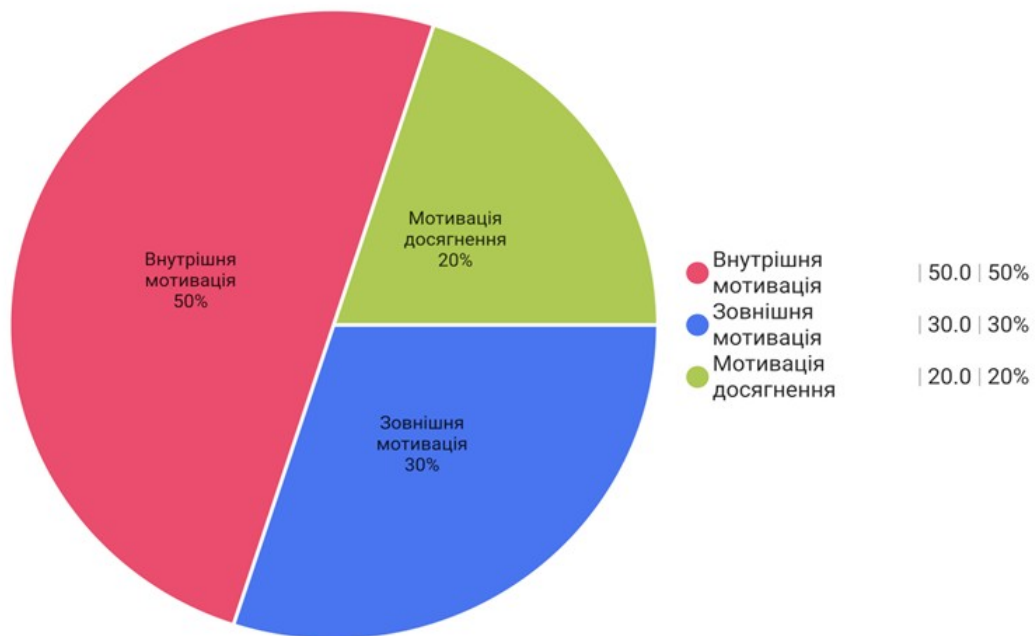


Рис. 2.10. Діаграма результатів застосування опитувальника мотиваційних джерел Джона Е. Барбуто та Річарда В. Сколла. Денна форма навчання

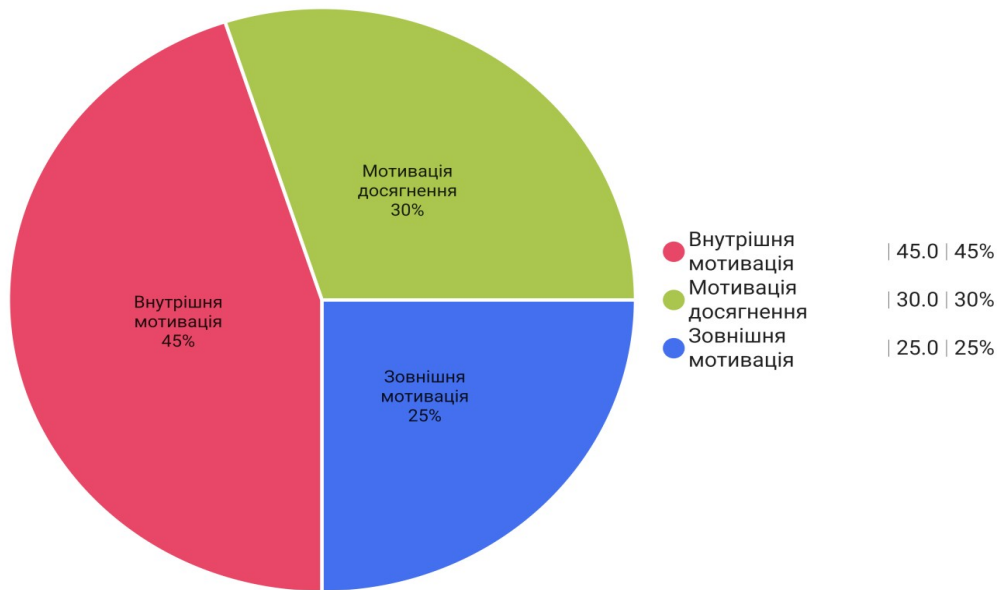


Рис. 2.11. Діаграма результатів застосування опитувальника мотиваційних джерел Джона Е. Барбуто та Річарда В. Сколла. Заочна форма навчання

За результатами застосування опитувальника мотиваційних джерел Джона Е. Барбуто та Річарда В. Сколла для студентів денної та заочної форм навчання можна зробити наступні висновки:

1. Внутрішня мотивація переважає в обох групах студентів: вона вища серед студентів денної форми навчання (50%) порівняно зі студентами заочної форми (45%). Це може свідчити про те, що студенти в основному мотивовані своїми власними цілями та інтересами.

2. Мотивація досягнення виявилася суттєвою серед студентів обох форм навчання, проте вона дещо вища у студентів заочної форми (30% порівняно з 20% у денної форми). Це може вказувати на те, що студенти заочної форми навчання більш активно прагнуть до власного успіху та досягнень.

3. Зовнішня мотивація менш важлива, але все ще присутня в обох групах студентів. Її рівень трохи нижчий серед студентів заочної форми навчання (25%) порівняно зі студентами денної форми (30%).

Висновки до розділу 2

Результати дослідження показали, що багато студентів не досягли високого рівня адаптації до навчання. Хоча студенти денної форми мають трохи кращі показники, різниця не є значною. Умови життя та навчання у ЗВО, особливо після складних подій, які відбулися в країні, ускладнюють адаптацію студентів незалежно від форми навчання.

Студенти денної форми мають високий рівень адаптації тільки у 29% студентів, середній рівень у 24% студентів, та низький рівень у 47% студентів.

Серед студентів заочної форми, ми бачимо такі результати: по адаптації високий рівень та середній рівень у 24% студентів, низький рівень у 52% студентів. Вони зазнають труднощів при встановленні міжособистісних контактів.

За методикою «Вивчення мотивації навчання у ЗВО», серед студентів денної форми шкала «здобування знань» переважає у 42%) та у студентів заочної форми у 29%.

Оволодіння професією студентів денної форми у 35%, та у заочної форми 29%. Отримання диплому переважаю у 23% студентів денної форми, та 42% студентів у заочної форми.

Щоб визначити рівень готовності до навчання в університеті та рівень адаптації у навчальній групі, ми запропонували методику «Адаптованість студентів в вузі». Результати за методикою показують нам, що у студентів денної форми навчання – високі показники адаптованості до навчальної діяльності у 59%. Низькі показники до навчальної діяльності – 41%. Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи – 47%. Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи у більшості студентів – 53%.

Студенти заочної форми, показали такі результати: високі показники до навчальної діяльності – 35%. Низькі показники за цією шкалою показало –

65% студентів. Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи показали – 29%. Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи показали – 71%.

На основі аналізу методики вивчення мотивів навчальної діяльності для студентів денної та заочної форм навчання були зроблені такі висновки:

1) Головними мотивами для обох форм навчання є прагнення до знань та саморозвитку, що підкреслює їхню загальну важливість для студентської мотивації.

2) Денна форма навчання відзначається більшою акцентуацією на досягнення успіху та соціальне визнання порівняно із заочною формою.

3) Студенти заочної форми більше зацікавлені у мотивах влади та впливу, що може бути пов'язано з їхніми особистісними та професійними цілями.

4) Мотиви статусу та інші аспекти мають менший вплив на мотивацію студентів у порівнянні з іншими аспектами, наведеними в дослідженні.

Якщо порівнювати денну та заочну форму, то показники у денної форми, трохи кращі, але різниця не велика. Студенти денної форми навчання проводять більше часу в університеті, спілкуються з однолітками та намагаються вступити в студентське життя. Оцінюючи отримані результати, слід брати до уваги, що зараз умови навчання відрізняються від минулих років, адже після повномасштабного вторгнення в нашу країну, ми всі маємо адаптуватися до нових умов життя, і студенти не є виключенням. Повітряні тривоги, відключення світла, відвідування пар та консультацій онлайн, великий рівень стресу – це чинники, які ускладнюють адаптацію студентів всіх форм навчання.

У результаті дослідження мотивації до навчання серед студентів умовах ЗВО було виявлено, що частина студентів поки що не адаптувалися до нового середовища після школи та не відчують сильного впливу групи. Порівнюючи денну та заочну форми навчання, було виявлено, що показники у студентів денної форми трохи вищі, але різниця не значна. Це пояснюється

тим, що студенти денної форми проводять більше часу в університеті та активніше взаємодіють з однолітками. Однак, умови, які супроводжуються подіями минулих років, такі як повномасштабне вторгнення, повітряні тривоги, відключення світла та великий рівень стресу, ускладнюють адаптацію студентів незалежно від форми навчання. Всі ці фактори змушують студентів переглянути свої пріоритети та змінити плани навчання на інші плани.

РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Рекомендації щодо підвищення мотивації студентів до навчання в умовах ЗВО

Вдосконалення навчального процесу у вищій освіті, покращення спілкування між викладачем та студентом і перетворення студента на активного учасника навчання є ключовими аспектами гуманізації сучасної освіти. Вибір методів для підвищення мотивації студентів до навчання залежить від умов, у яких відбувається процес, рівня активності студентів у конкретному навчальному закладі, їх включення у науково-дослідницьку діяльність та інших факторів. Це є однією з основних цілей викладача.

Серед методів підвищення мотивації студентів до навчання найбільш поширеними і ефективними є поліпшення комунікації між викладачем і студентом, належна організація самостійної роботи, дотримання гігієни розумової праці, вибір оптимальних методів навчання, застосування інтерактивного та кооперативного навчання, використання технічних засобів та електронних технологій тощо.

Мотивація студентів до навчання забезпечується за умови дотримання основних закономірностей та принципів навчання. Гуманістичний підхід, науковість, доступність та оптимізація процесу є ключовими факторами для його успішної інтенсифікації.

Використання ефективних методів комунікації між викладачем і студентами вимагає від нього глибоких знань у таких областях, як психологія, педагогіка, психофізіологія та психогігієна, а також практичного досвіду використання ефективних методів оптимізації навчального процесу. Важливо, щоб викладач володів знаннями основних закономірностей розвивального навчання та вмів застосовувати їх у практиці. Оновлення

методики та технології освіти, акцент на технологіях «зі студентом – до культури», удосконалення форм організації навчання та залучення студентів до науково-дослідної роботи є важливими передумовами для ефективності вищої педагогічної освіти. Викладач має не лише передати професійні знання, але й виступати в якості прикладу для майбутніх фахівців, що покладає на нього подвійну відповідальність.

Самостійна робота студента відіграє ключову роль у навчальному процесі. Ефективність такої роботи залежить від розвиненості пізнавальних мотивів, що є важливим завданням для викладача. У процесі самостійної навчальної роботи взаємодіють різні чинники, такі як соціальні, психологічні, анатомо-фізіологічні. Успішність такої роботи також визначається дотриманням студентом гігієни розумової праці, таких як правильне харчування, організація відпочинку, фізична активність тощо. Тому знання закономірностей ритмічності функціонування організму в різні часи доби допомагає студентам більш ефективно планувати свою навчальну діяльність.

Розвиток студентів і якість їхнього засвоєння знань і навичок самостійної роботи значною мірою залежать від використаних методів навчання. Оскільки педагогіка об'єднує науку і мистецтво, то підбір методів навчання повинен поєднувати творчість педагога з одного боку та відповідати принципу системності з іншого. Для досягнення високої мотивації студентів до навчання важливо враховувати закономірності і принципи навчання, а також мету, завдання та можливості студентів, наявність навчальних засобів і психологічні аспекти викладача. Лише використання творчої мудрості викладача, підкріпленої науковими основами, може забезпечити оптимальний підхід до вибору методів навчання для підвищення мотивації студентів до навчання.

Досягнення високого інтелектуального розвитку студентів та підвищення мотивації студентів до навчання можна здійснити за допомогою використання сучасних інноваційних технологій, зокрема технологій

інтерактивного навчання. Вони потребують докладної підготовки викладача. При такому організації навчального процесу важливо забезпечити активну участь кожного студента у колективному взаємодії, яка ґрунтується на взаємодії всіх учасників навчального процесу. Коли студенти працюють у групах, це сприяє найбільш ефективному навчальному процесу для кожного з них. Підвищення мотивації студентів до навчання досягається шляхом уважного аналізу взаємодії членів групи та визначення шляхів поліпшення їх роботи.

Використання технічних засобів навчання, зокрема комп'ютерної техніки, є важливим методом підвищення рівня мотивації студентів до навчання. Вони надають навчально-методичній роботі зі студентами більш насичений, динамічний, творчий та інтенсивний характер. Використання таких засобів підвищує мотивацію студентів до навчання, полегшує засвоєння навчального матеріалу, а їх розробка та впровадження є важливою складовою методичної роботи у вищих навчальних закладах.

Сучасні технології електронного навчання орієнтовані на особистісний розвиток студентів та спрямовані на розвиток їхніх індивідуальних ресурсів. Застосування електронних технологій у вищих навчальних закладах сприяє самостійному мисленню, ініціативності та відповідальності студентів, а також зменшує психологічне навантаження на них і на викладачів у процесі обміну знаннями.

3.2. Розробка програми, спрямованої на підвищення рівня адаптації студентів до навчання в умовах ЗВО

Однією з ключових місій вищих навчальних закладів є створення сприятливих умов для розвитку та реалізації потенціалу молодих людей у вибраній професійній сфері. Ми вважаємо, що успішна адаптація першокурсника до умов вищого навчання, зокрема до системи загального

режиму, відіграє важливу роль у цьому процесі. Розв'язання цієї проблеми вимагає пошуку ефективних методів та засобів.

У перших тижнях навчання першокурсники відчують радість від досягнення своєї головної мети – вступу до університету. Вони сповнені надії на успішне навчання та готовність до майбутньої професійної діяльності. Проте, через кілька місяців після вступу багато першокурсників починають відчувати дискомфорт через труднощі навчання. Цей період зазвичай триває протягом першого року та завершується успішною адаптацією більшості студентів до університетського середовища.

Метою педагогів, кураторів і наставників є надання допомоги першокурсникам у пристосуванні та адаптації до нових умов навчання і життєдіяльності шляхом залучення їх до різноманітних форм позаурочної діяльності.

Ці методичні матеріали та тренінги спрямовані на вирішення актуальних проблем адаптації першокурсників, а також на набуття ними знань та навичок у процесі участі в різних формах позаурочної діяльності.

Мета програми полягає у створенні оптимальних педагогічних умов, спрямованих на успішну адаптацію першокурсників.

Завдання програми:

- заохочення до розкриття індивідуальних особливостей першокурсників в університеті;
- підтримка у покращенні взаєморозуміння та зменшенні відстані у спілкуванні між студентами;
- розвиток навичок позитивної соціальної поведінки, саморегуляції та самоконтролю;
- формування позитивного ставлення до власної особистості;
- підтримка розвитку навичок емоційної регуляції поведінки, зниження рівня тривожності та невпевненості у собі;
- заохочення почуття спільності серед групи першокурсників шляхом їх участі в спільних заходах для вирішення поставлених завдань;

- сприяння розвитку адекватної самооцінки та навичок самовиховання.

Програма включає такі *напрямки діяльності*:

- роботу з соціально-виховним спрямуванням, спрямовану на успішну адаптацію студентів-першокурсників у середовищі університету;
 - проведення групових заходів з метою створення позитивного емоційного клімату у академічній групі першокурсників;
 - індивідуальну роботу з першокурсниками, спрямовану на вирішення їхніх потреб і проблем;
 - методичну роботу, включаючи розробку сценаріїв для різноманітних виховних заходів та вечорів відпочинку;
 - організацію масових заходів, спрямованих на соціальну та волонтерську діяльність.

Програма складається із таких розділів:

1. Організаційна робота
2. Соціально-адаптаційна практична робота
3. Організаційно-виховна робота
4. Соціально-культурна діяльність
5. Індивідуальна робота

Таблиця 3.1

№	Зміст роботи	Термін виконання
	<i>1. Організаційна робота</i>	
1.1	Створення активу групи із урахуванням інтересів та побажань через анкетування студентів-першокурсників	1-й – день навчання
1.2	Надання допомоги через інформаційний лист	1-й – день навчання
	<i>2. Соціально-адаптаційна практична робота</i>	
2.1	Блок I "Знайомство": Вправи: "Знайомство", "Відчуй іншого", "Що нас об'єднує", "Десять секунд"	1-й тиждень навчання
2.2	Блок II "Згуртованість групи": Вправи: "Знайди своє місце", "Вузлик на пам'ять"	2-й тиждень навчання
2.3	Блок III "Міжособистісне спілкування": Вправа "Якості та вміння важливі для ефективного спілкування", "Дискусія" Бесіда " Особистість в ситуації конфлікту"	3-й тиждень навчання
2.4	Блок IV "Саморегуляція емоцій та поведінки": Вправи: "Слухаємо себе", "Влови настрої", "Емоції та ситуації".	Протягом жовтня
2.5	Блок V "Самооцінка студента-першокурсника": Методика вивчення рівня самооцінки Вправи: "Я пишаюся", "Комплімент"	Протягом листопада
2.6	Блок VI "Підготовка до зимової сесії": Бесіда із студентами-першокурсниками щодо питань зимової залікової та екзаменаційної сесії Вправа: "Іспит"	Протягом грудня
	<i>3. Організаційно-виховна робота</i>	
3.1	Планувати заходи організаційно-виховної роботи у групі відповідно до інтересів та запитів студентів та узгоджувати із планом організаційно-виховної роботи університету	Протягом року
3.2	Розробляти сценарії запланованих заходів: свят, вечорів, круглих столів, дискусій тощо	Протягом року
3.3	Висвітлювати соціально-виховну роботу в групі через виготовлення фотостендів, стінгазет, виставок творчої майстерності	Протягом року
	<i>4. Соціально-культурна діяльність</i>	
4.1	Участь у спортивних заходах (секціях, змаганнях), відвідування клубів за інтересами (літературні, історичні, театральні студії, музичні ансамблі, творчі майстерні, конкурси самодіяльності)	Протягом року
4.2	Спілкування як форма проведення позанавчальної діяльності (вечори, зустрічі, бесіди, дискусії, дискотеки)	Протягом року
4.3	Походи, екскурсії, відвідування музеїв, виставок	Протягом року

№	Зміст роботи	Термін виконання
4.4	Організація масових заходів щодо соціальної роботи (поздоровлення ветеранів, благодійна акція до Дня інвалідів, участь у масових акціях студентської соціальної служби, тощо)	Протягом року
4.5	Налагоджувати взаємозв'язки із закладами культури, культурно-просвітницьких установ	Протягом року
<i>5. Індивідуальна робота</i>		
5.1	Вирішення нагальних проблем з питань: - налагодження побуту, – труднощі у навчанні, - конфліктні ситуації, - взаємодія із сім'єю	Протягом року

1. Організаційна робота

Робота куратора зі студентами-першокурсниками включає наступні етапи:

- збір інформації про студентів шляхом анкетування;
- формування активу групи та подальший розподіл студентів за напрямками діяльності, враховуючи їхні інтереси та уподобання (наприклад: інформаційний-пошуковий, освітньо-культурний, художньо-естетичний);
- надання інформаційного листа, що містить корисні поради для першокурсників;
- перевірку актуальності адресних даних у журналі академічної групи двічі на рік;
- контроль над збором необхідних документів для отримання пільг для певних категорій студентів;
- моніторинг оплати навчання студентами, які навчаються за контрактною формою;
- надання допомоги у організації різноманітних заходів у позанавчальній сфері.

2. Соціально-адаптаційна практична робота

Блок I. Знайомство

Вправа "Знайомство" має на меті розвинути навички короткої самопрезентації. Соціально-виховні завдання включають визначення

особливостей самовираження учасників через асоціативні засоби, створення атмосфери розкнутості та відкритості, організацію групової роботи для залучення уваги та емоцій учасників до моменту "тут і зараз".

Процес гри передбачає розташування учасників у колі, що сприяє відкритому спілкуванню та формуванню особливого почуття єднання, що полегшує взаєморозуміння та взаємодію. Кожен учасник по черзі представляє себе, вказуючи своє ім'я та походження (за словником, родинну історію тощо). Після цього він асоціює себе з певною ідеєю чи образом для більш детального розкриття своєї особистості:

- опис (веселого, гумористичного...);
- відтінки (червонуватий, жовтенький...);
- природні явища (вогняний, водяний, земляний, повітряний);
- сезони (весняний, осінній, зимовий, літній);
- тварини (кішка, собака, тигр, заєць...).

Завершальна частина діяльності включає обговорення між учасниками: яка нова інформація відкрилася про одногрупників, і чи відчували вони більшу відкритість і розкнутість?

Вправа «Відчуй іншого».

Мета вправи "Відчуй іншого" полягає у знятті напруги учасників групи шляхом спільного виконання фізичних вправ та відчуття тепла співучасників. Соціально-виховні завдання включають розвиток почуття належності до групи.

Під час гри учасники розміщуються у колі на стільцях, в середині кола розташоване паперове коло. Ведучий пропонує учасникам утворити два кола: одне всередині із паперу, а інше – зовні, яке представляє всіх присутніх. Учасникам пропонується привітатись один з одним, тримаючи очі зачиненими. Починаючи з ведучого, кожен доторкатиметься до наступної особи, передаючи привітання, поки це коло не повернеться до початкової точки. Після цього ведучий пропонує відкрити очі та розглянути коло з паперу, де кожен учасник має написати свої психологічні якості на окремих

аркушах паперу, які потім будуть прикріплені до цього кола. Після завершення написання, учасники прочитають характеристики, щоб визначити спільні риси членів групи.

Вправа «Що нас об'єднує».

Мета цієї вправи полягає в наголошенні на важливості згуртованості групи № ... Серед соціально-виховних завдань – формування в учасників почуття відкритості та позитивного емоційного ставлення до інших членів студентської групи.

Хід гри полягає у тому, що всі учасники стають у коло з м'ячем. Один із них кидає м'яч іншому, називаючи психологічну якість, яка їх обох об'єднує, і висловлює думку: "Я думаю, нас об'єднує...". Потім інший учасник підтверджує свою згоду або обіцяє подумати. Учасник, до кого потрапив м'яч, передає його іншому, продовжуючи завдання. Після закінчення гри обговорюється, що сподобалося та які відповіді або твердження викликали складнощі.

Блок II. Згуртованість групи

Вправа "Знайди своє місце" – спрямована на досягнення єдності дій у групі шляхом співпраці в умовах спілкування. Серед соціально-виховних завдань – перевірка ефективності партнерства у спілкуванні та його впливу на досягнення групових цілей, виявлення лідерських здібностей учасників та стимулювання командних емоцій, таких як взаємопідтримка, відповідальність та згуртованість. Вправу проводять у великому приміщенні, вільному від меблів, з тривалістю кожного етапу від 3 до 7 хвилин.

Під час гри всі учасники формують коло, тримаючись за руки, обличчям назовні. Керівник пояснює правила: на першому етапі заборонено розмовляти та обмінюватися інформацією. Кожен обирає для себе місце в кімнаті, куди хотів би дістатися, і по команді керівника рушає до цієї точки. Після того як всі досягнуть своїх цілей, гравці повідомляють керівнику про виконання завдання, а чим швидше це відбудеться, тим краще для команди. На другому етапі гравцям дозволяється розмовляти та розробляти стратегію

разом. Кожен етап завершується оголошенням результатів. По завершенні гри обговорюються приємні аспекти та складнощі, а також аналізуються результати обох етапів. Учасники можуть ділитися життєвими ситуаціями, що викликали подібні емоції.

Блок III. Міжособистісне спілкування

Вправа “Дискусія”.

Мета цієї вправи – досягнення порозуміння та єдності шляхом розгляду різних точок зору та аргументів стосовно певної проблеми. Соціально-виховні завдання включають формування навичок успішної взаємодії між людьми через урахування різних поглядів на проблему. Учасники обираються для ведення дискусії на заздалегідь обрану тему. Кожен з них висловлює свою або командну точку зору, підтриману обговоренням заздалегідь. Учасникам дискусії дається обмежений час для досягнення загального рішення. Ця вправа може бути записана на відео або документована в протоколі. Після завершення проводиться обговорення стосовно того, що сподобалося, і що викликало складнощі.

Блок IV. Саморегуляція емоцій та поведінки.

Вправа «Емоції та ситуації».

Мета цієї вправи – стимулювати учасників до спільної роботи в групі та зосередження їх уваги на поточному моменті. Соціально-виховні завдання включають тренування навичок контролю емоційних станів у будь-яких ситуаціях. Для цієї вправи потрібен лише м'яч, а місце проведення може бути будь-яким. Тривалість вправи – 5-7 хвилин.

Під час гри учасники формують коло. Кожен учасник називає одну емоцію або почуття та запам'ятовує її. Наприклад: "Спокій, образа...". Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали їх, керівник продовжує гру. Далі кожен учасник називає ситуацію, кидає м'яч іншому учаснику, пропонуючи продовжити речення та назвати свою емоцію чи почуття. Наприклад: "Коли я стою у черзі, то відчуваю... радість!" Гра завершується, коли м'яч побував у кожного учасника хоча б раз.

Блок V Самооцінка студента-першокурсника.

Методика вивчення рівня самооцінки має на меті виявлення загального рівня самооцінки студентів-першокурсників. Учасникам пропонується заповнити опитувальник, який складається з 32 суджень, на які можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь оцінюється за п'ятибальною шкалою, де "Дуже часто" оцінюється 4 балами, "Часто" – 3, "Іноді" – 2, "Рідко" – 1, "Ніколи" – 0. Після аналізу відповідей виводяться результати, які дозволяють зрозуміти рівень самооцінки кожного учасника.

1. Я бажаю, щоб друзі мене підтримували.
2. Я завжди відчуваю свою відповідальність за навчання.
3. Моє майбутнє хвилює мене.
4. Чимало людей відчувають неприязнь до мене.
5. У порівнянні з іншими, я менше проявляю ініціативу.
6. Мене турбує мій психічний стан.
7. Я боюся здатися невідомим.
8. Зовнішність інших привабливіша, ніж моя.
9. Я маю страх виступати перед незнайомими.
10. Я часто допускаю помилки.
11. Шкода, що мені не вдається ефективно спілкуватися з людьми.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Я хотів би, щоб інші частіше схвалювали мої дії.
14. Я дуже скромний.
15. Моє життя вважаю марним.
16. Багато хто помилково утворив про мене негативне враження.
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками.
18. Від мене очікують багато.
19. Мої досягнення мало цікавлять людей.
20. Я відчуваю певний ступінь сорому.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе безпечно.

23. Я часто хвилююся, але без підстав.

24. Я почуваю себе незручно, коли заходжу до кімнати, де вже знаходяться люди.

25. Я відчуваю себе обмеженим.

26. Я маю враження, що люди говорять про мене за мою спиною.

27. Я впевнений, що люди сприймають мене легше, ніж інших.

28. Мені здається, що зі мною може трапитися щось погане.

29. Мене турбує те, як люди ставляться до мене.

30. Шкода, що я не дуже комунікабельний.

31. У суперечках я висловлюю свою думку лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого очікує від мене група.

Аналіз результатів.

Оцінка рівня самооцінки відбувається шляхом підсумовування балів за всіма 32 судженнями:

- Від 0 до 25 балів свідчить про високий рівень самооцінки. Людина з таким результатом, як правило, не має комплексу неповноцінності, адекватно реагує на критику та рідко сумнівається у власних діях.

- Від 26 до 45 балів вказує на середній рівень самооцінки. Така людина рідко страждає від комплексу неповноцінності і лише іноді намагається задовольнити очікування інших.

- Від 46 до 128 балів свідчить про низький рівень самооцінки. Особа з таким результатом болісно реагує на критику, завжди бере до уваги думку інших та часто страждає від комплексу неповноцінності.

Завершення роботи включає обговорення процесу самооцінки особистості студента-першокурсника порівняно з його попереднім статусом у школі. Розглядаються зміни, які відбулися, як позитивні, так і негативні, включаючи виникнення почуття впевненості. Результати методики дозволяють вибрати оптимальні види позанавчальних активностей для студента-першокурсника.

Блок VI. Підготовка до зимової сесії.

Бесіда із першокурсниками на тему підготовки до зимової залікової та екзаменаційної сесії. Питання для обговорення на бесіді:

1. Оцінка стану заборгованості кожного студента та групи в цілому щодо пропусків та відпрацювання пропущених занять.
2. Підготовка до екзаменів, включаючи розподіл часу, роботу з джерелами з певних дисциплін, обговорення проблемних аспектів, які можуть виникнути під час іспитів.

Висновки до розділу 3

Важливим чинником у підвищенні мотивації студентів до навчання є збагачення навчального матеріалу інформацією про останні дослідження та розробки у світовій науці, нові теорії та винаходи, актуальні проблеми і сучасні напрямки розвитку науки в цілому і в конкретній дисципліні.

Робота вищих навчальних закладів у сфері адаптації першокурсників виявляє важливе значення для їхнього успішного навчання та реалізації потенціалу.

Виявлено, що першокурсники починають відчувати дискомфорт через труднощі навчання після перших місяців навчання, але цей процес зазвичай завершується успішною адаптацією за рік.

Роль педагогів, кураторів і наставників полягає у наданні допомоги першокурсникам у пристосуванні до нових умов навчання та життєдіяльності, використовуючи різноманітні форми позаурочної діяльності.

Було озроблено програму підтримки адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти.

Програма адаптації має на меті створення оптимальних умов для успішної адаптації першокурсників, включаючи заохочення розкриття індивідуальних особливостей, розвиток соціальних навичок та підтримку позитивного ставлення до себе.

Програма включає різні напрямки діяльності, такі як робота з групами та індивідуальна робота з першокурсниками, організація заходів для створення позитивного емоційного клімату та сприяння соціальній та волонтерській діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Мотивація грає вирішальну роль у процесі адаптації студентів до навчання. Вона впливає на їхній ставлення до навчальних завдань, рішення та зусилля, які вони вкладають у досягнення успіху. Коли студенти відчують сильний внутрішній стимул до здобуття знань і досягнення своїх цілей, вони більш ефективно впорядковують свій час, відчують більшу самодисципліну і наполегливість у вирішенні навчальних завдань. На відміну від зовнішніх факторів, які можуть тимчасово мотивувати, внутрішня мотивація є більш стійкою та довготривалою, сприяючи сталому розвитку та успішному виконанню навчальних завдань. Таким чином, підтримка внутрішньої мотивації студентів є важливим аспектом створення сприятливого середовища для їхнього навчання та особистісного розвитку.

2. Мотивація студентів до навчання може бути визначена різноманітними зовнішніми та внутрішніми факторами. Зовнішні стимули, такі як підтримка викладачів, батьків чи друзів, можуть надихати студентів на досягнення успіху та підтримувати їхній інтерес до навчання. Однак внутрішні фактори, такі як особистісні потреби та цінності, грають так само важливу роль. Наприклад, студенти, які відчують сильну потребу в саморозвитку або мають ціннісні орієнтації, спрямовані на досягнення знань та професійного росту, можуть мати більшу внутрішню мотивацію до навчання. Таким чином, мотивація студентів є комплексним явищем, яке виникає внаслідок взаємодії зовнішніх та внутрішніх чинників, і варто розглядати обидва аспекти для створення сприятливих умов для навчання та розвитку студентів.

3. Адаптація студентів до умов ЗВО визначається багатьма чинниками, серед яких ключовим є мотивація до навчання. Це процес формування режиму функціонування особистості, спрямований на успішне виконання основних завдань, зокрема, навчання та виховання. Важливо, щоб студенти

мали позитивне ставлення до навчального процесу та були мотивовані досягати успіху в своїй освітній діяльності. Психологічна адаптація студентів до умов ЗВО включає в себе управління стресом, підвищення самооцінки та мотивації до навчання. Успішна адаптація залежить від того, як студенти впорядковують свої емоції та оцінюють свої можливості.

Процес адаптації до навчання у ЗВО - явище вельми складне та багатогранне. Це не просто звикання до нового середовища, а й активне пристосування до нових вимог, ролей та соціальних зв'язків. Основні процеси адаптації:

1. Навчально-пізнавальна адаптація: освоєння нових методів навчання, стилів викладання та систем оцінювання; розвиток навичок самостійної роботи, дослідницької діяльності та критичного мислення; здатність адаптуватися до різного темпу та складності навчальних програм.

2. Соціально-психологічна адаптація: встановлення нових соціальних зв'язків та друзів; формування власної ідентичності та самоусвідомлення в новому середовищі; взаємодія з викладачами та адміністрацією ЗВО; пристосування до нового ритму життя та побуту.

3. Емоційно-вольова адаптація: вміння долати емоційний стрес, тривогу та невпевненість; здатність мотивувати себе до навчання та досягнення поставлених цілей; розвиток дисципліни та відповідальності.

4. Фізична адаптація: збереження здоров'я та працездатності в умовах нового режиму дня та навчального навантаження; формування здорових звичок харчування, сну та фізичної активності.

Також, важливо зауважити, що швидкість та легкість адаптації у кожного студента індивідуальні. На процес адаптації впливають багато факторів, таких як особистісні якості, рівень підготовки, соціальна підтримка та умови навчання. Допомогти студенту увійти в соціум ЗВО з мінімальними втратами та швидко адаптуватися до його вимог – одне із завдань соціально-психологічного супроводу студентів на першому курсі.

4. Результати дослідження свідчать про недостатню адаптацію студентів до умов навчання в університеті, особливо після складних подій у країні. Хоча студенти денної форми мають трохи кращі результати, різниця не значна. Виявлено, що студенти заочної форми частіше мають проблеми з адаптацією до навчання та спілкуванням. Головними мотивами для обох форм навчання є прагнення до знань та саморозвитку, проте студенти денної форми більше акцентуються на досягнення успіху та соціальне визнання. Умови навчання в сучасних умовах, включаючи стресові ситуації та онлайн-заняття, ускладнюють адаптацію студентів всіх форм навчання.

5. Розроблено програму підтримки адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти. Програма містить три основні складові:

Інформаційна складова. Надання студентам інформації про особливості навчання у ВНЗ, правила та норми університету, доступні ресурси та послуги. Проведення ознайомчих заходів, таких як екскурсії по університету, зустрічі з адміністрацією та викладачами, семінари з питань академічної успішності та управління часом. Забезпечення можливості для студентів отримати індивідуальні консультації з психологом або іншим фахівцем з питань адаптації.

Психологічна складова. Індивідуальне консультування з психологом з питань, що турбують студентів, таких як тривога, самотність, труднощі у навчанні, проблеми у стосунках з однокурсниками або викладачами. Проведення тренінгів та груп підтримки з питань адаптації до нового середовища, розвитку навичок самоорганізації, стресостійкості, ефективного спілкування та тайм-менеджменту. Допомога студентам у розвитку навичок спілкування, співпраці та командної роботи.

Соціальна складова. Створення умов для розвитку дружніх стосунків та взаємопідтримки між студентами, організація спільних заходів та екскурсій. Заохочення участі студентів у позанавчальній діяльності, таких як курси за інтересами, спортивні секції, волонтерські проекти.

Щоб полегшити процес адаптації, студентам рекомендується уникати негативного спілкування, керувати своїми емоціями та прагнути до досягнення знань, а не тільки отримання диплому. Важливо також усвідомити, що думки матеріалізуються у поведінку, тому краще спрямовувати свої зусилля на позитивні аспекти навчання та життя.

Використання технічних засобів навчання, зокрема комп'ютерної техніки, стає важливим інструментом для збільшення мотивації студентів до навчання. Ці засоби збагачують навчально-методичну роботу, роблячи її більш насиченою, динамічною, творчою та інтенсивною. Використання таких засобів підвищує мотивацію студентів, сприяє полегшенню засвоєння навчального матеріалу, а розробка та впровадження їх є важливим елементом методичної роботи у вищих навчальних закладах.

Сучасні технології електронного навчання спрямовані на особистісний розвиток студентів та активізацію їхніх індивідуальних ресурсів. Використання електронних технологій у вищих навчальних закладах сприяє розвитку самостійного мислення, ініціативності та відповідальності студентів, а також зменшує психологічне навантаження на них і на викладачів у процесі обміну знаннями.

Важливим фактором у збільшенні мотивації студентів до навчання є збагачення навчального матеріалу інформацією про останні дослідження та розробки у світовій науці, нові теорії та винаходи, актуальні проблеми і сучасні напрямки розвитку науки в цілому і в конкретній дисципліні.

Розроблена програма підтримки адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі спрямована на створення сприятливих умов для успішної інтеграції першокурсників. Основна мета програми полягає в тому, щоб кожен студент міг розкрити свої індивідуальні особливості, розвинути соціальні навички та сформувати позитивне ставлення до себе.

Програма адаптації включає різноманітні напрямки діяльності, щоб надати всебічну підтримку студентам. Це включає як групову роботу, спрямовану на формування спільності та підтримку взаємодопомоги між

першокурсниками, так і індивідуальну роботу з кожним студентом з метою виявлення та вирішення його потреб та проблем.

Організація заходів для створення позитивного емоційного клімату є важливою складовою програми. Це різноманітні заходи, від тематичних вечірок та культурних заходів до тренінгів з розвитку особистості та спортивних змагань.

Також велика увага приділяється сприянню соціальній та волонтерській діяльності серед студентів. Це допомагає студентам відчувати себе частиною спільноти, розширювати своє соціальне коло та розвивати лідерські якості.

Загалом, програма адаптації студентів до навчання спрямована на те, щоб кожен студент відчував підтримку та мав можливість максимально реалізувати свій потенціал у навчанні та особистісному розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Особливості адаптації студентів–майбутніх психологів до навчання у вищій школі, 2018. 27 с.
2. Апішева А. Ш. Проблема розробки програми розвитку організаційної культури кафедри вищого навчального закладу. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи», м. Полтава, 28 лютого 2019 р. Київ: Університет «Україна», 2019. С. 108-110.
3. Апішева А.Ш. Психологічні особливості розвитку організаційної культури кафедри вищого навчального закладу: дис... канд. психол. наук: 19.00.10 – організаційна психологія; економічна психологія. 2020. Київ: Університет «КРОК». 261 с.
4. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. 2020. 28 с.
5. Березяк К. М. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. 2022. 11 с.
6. Беш Л.В., Дмитришин Б.Я., Беш О.М., Яскевич О.І., Мацюра О.І. Сучасні можливості підвищення мотивації студентів до навчання. *Львівський клінічний вісник*. 2017. № 1. С. 60-64.
7. Бондаренко К. О., Черкашин А. І. Студентський вік та його вплив на формування індивідуальності. НТУ «ХП», 2017. 30 с.
8. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія. К.: Академвидав, 2010. 416 с.
9. Бужинська С., Стрюкова С. Є. Адаптація студентів ЗВО до дистанційного навчання: психологічний аспект. 2020. 50 с.
10. Березовська Л. Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти. *Психологія: теорія і практика*, 2018. С. 20-25.

11. Васильєва Г. Ю. Особливості адаптації студентів до дистанційного навчання в умовах війни. 2022. 87 с.
12. Дектярьова Т. В. Психологічна безпека організації вищих навчальних закладів. *Правничий вісник Університету «КРОК»* / Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК» 2014. Вип. 18. Київ, 2014. С. 127-132.
13. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки, (4-5), 2017. С. 28-40.
14. Занюк С. Психологія мотивації. К.: Либідь, 2002.
15. Зданевич Л. В. Деякі аспекти студентської дезадаптації в процесі навчання. *Педагогічний дискурс: зб. наук. пр.* / Ін-т педагогіки Нац. акад. пед. наук України, Хмельн. гуманіт. пед. акад. Хмельницький, 2011. Вип. 9. С. 125-128.
16. Іванченко О. З., Мельнікова О. З., Мікаєлян Г. Р. Особливості адаптації студентів першого курсу в умовах змішаної форми навчання в період карантинних обмежень. *Медична освіта*, (4), 2021. С. 25-31.
17. Ковальчук О. С. Психологічні умови формування в технічних університетах соціальної відповідальності майбутніх інженерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10 / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2012. 20 с.
18. Крамаренко І., Корнішева Т., Сілютіна І. Адаптація дистанційного навчання у вищій школі до умов воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*, 2022, 4 (9).
19. Кулик Т. Психологічна адаптація. *Наш університет*. 2012. № 10 С. 5-7.
20. Клибанівська Т. М. Особливості адаптації до навчальної діяльності студентів-правників. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1 (16)), 2019, с. 47-54.

21. Климчук В., Горбунова В. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку. Монографія. 2012. URL: <https://www.academia.edu/7384758>
22. Климчук В. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації. Монографія. URL: http://eprints.zu.edu.ua/18596/1/Klymchuk_monograg.pdf
23. Кокун О. М. Психофізіологія. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
24. Костюшко Г. О., Мищак Л. М. Адаптація студентів першого року навчання до соціального середовища університету як педагогічна проблема. 2020. 9 с.
25. Лазуренко С. І. Розвиток психомоторних якостей студентів технічних ВНЗ. К.: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2010. 195 с.
26. Левченко Т. І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності. 2011. URL: https://books.google.com.ua/books?id=AJ4RCgAAQBAJ&pg=PA3&hl=uk&source=gbg_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false
27. Литвинчук Н. Б. Проблеми адаптації студентів-практичних психологів до навчання у закладі вищої освіти. 2019. 15 с.
28. Максименко С. Д. Онтогенез особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. №9. 2006. С.1-10.
29. Міхеєв А. О., Дейнека С. Є. Основні показники соціально-психологічної адаптації вітчизняних студентів до навчання за умов дистанційної освіти. *Modern problems in science*, 8. 2020. С. 463.
30. Мостова, Т. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Наукові перспективи*, 11 (29), 2022.
31. Музика О.Л. Особистісно-ціннісна взаємодія як чинник розвитку педагогічної обдарованості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія

обдарованості. Київ, Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Вип. 13. С. 6-19.

32. Пенькова О.І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Том 1. 2016. Вип. 2. С. 114-119.

33. Петрук В. А. До питання адаптації першокурсників у ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Педагогічні науки: Чернігів, 2013. 34 с.

34. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018.

35. Роджерс К. Вчитися бути вільним. *Гуманістична психологія: Антологія в 3-х т.* / За ред. Р. Трача і Г. Балла. Т. 1. К., 2001.

36. Розов В. І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Ін-т психології АПН України: К., 1993. 21 с.

37. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі: монографія / Н.В.Чепелева, М.Л.Смульсон, О.В.Зазимко, С.Ю.Гуцол [та ін.] ; за ред. Н.В. Чепелевої. К.: Педагогічна думка, 2016.

38. Свистун Т. Л. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія і педагогіка. Острог, 2010. Вип. 16. С. 251–257.

39. Семків І. І. Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою. *Практична психологія та соціальна робота*. №1. 2013. С.12-28.

40. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системо-синергетичний підхід. К.: Університет «Україна», 2012. 323 с.

41. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
42. Сердюк Л. З., Яблонська Т. М., Данилюк І. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. та ін. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / ред. Л. З. Сердюк. Київ: Педагогічна думка, 2015. 197 с.
43. Сердюк Л. З., Яблонська Т. М., Пенькова О. І., Володарська Н. Д., Пилипенко Л. І., Антоненко В.В. Самотворення у розвитку особистості: наук.-метод. посіб. / ред. Л. З. Сердюк. Київ: Педагогічна думка, 2015. 93 с.
44. Сердюк Л.З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету*. Педагогіка та психологія. 2014. Вип. 687. С. 151-159.
45. Сидоренко, Н. І. Розвиток саморегуляції поведінки та її особливості в юнацькому віці. Особистісне зростання: теорія і практика. Збірник наукових праць за матеріалами III-ї Всеукраїнської (з міжнародною участю) науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 27 квітня 2018 року), С. 128-131.
46. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально- психологічний вимір. К. : Міленіум, 2017.
47. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. / За наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ: ІНК ОС, 2005. 366 с.
48. Тітова Т. Психологічний супровід адаптації першокурсників до навчання у ВИШ. *Психологія і особистість*, (1), 2018, с. 161-170.
49. Шевченко А. М. Психологічні особливості розвитку організаційної культури загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10 / Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2014, 185 с.

50. Шевченко С. В. Тренінг підвищення особистісного адаптаційного потенціалу студентів та рівня їх розумової працездатності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 11. С. 17–30.
51. Шеленкова, Н. Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (1), 2019, 72-77.
52. Штепа О. С. Дефініція внутрішньоорганізованої мотивації // *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології Г. С. Костюка*. Київ, 2011. Том 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 5. С. 595-602.
53. Штепа О. С. Мотиваційне здоров'я особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. № 8. 2012. С. 1-4.
54. Штепа О. С. Особливості резервної мотивації // *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої*. Вип. 20. Кам'янець-Подільський: Аксіома Кам'янець-Подільського, 2013. С. 758-768.
55. Штепа О. С. Психологічна стратегія мотивування особистості // *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої*. Вип. 17. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. С. 763-772.
56. Штепа О. С. Цілепокладання // У кн.: *Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посібн.* Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. С.121-156.
57. Deci E. L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York. 1985. 371 p.

58. Duman, İ., Horzum, M. B., Randler, C. Adaptation of the short form of the intrinsic motivation inventory to Turkish. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 2020, 26-33.

59. Erturk, S., Oker, K., Luu, L. A. N. "I am not an Immigrant. I am an International Student": A Qualitative Study of Adaptation Experiences of Turkish International Students in Germany. *Journal of International Students*, 12(3), 2022, 716-735.

60. Evers, A. G., Somogie, J. A., Wong, I. L., Allen, J. D., Cuevas, A. G. (2020). The adaptation and evaluation of a pilot mindfulness intervention promoting mental health in student athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(3), 206-226.

61. Gelles, L. A., Lord, S. M., Hoople, G. D., Chen, D. A., Mejia, J. A. Compassionate flexibility and self-discipline: Student adaptation to emergency remote teaching in an integrated engineering energy course during COVID-19. *Education Sciences*, 10(11), 2020, 304.

62. Ivemark, B., Ambrose, A. Habitus adaptation and first-generation university students' adjustment to higher education: A life course perspective. *Sociology of Education*, 94(3), 2021, 191-207

63. Kasalak, G., Dagyar, M. The Adaptation of Teacher Enthusiasm Scale into Turkish Language: Validity and Reliability Study. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 12(2), 2020, 797-814.

64. Mardieva, G. Technology of social adaptation of students of the I course of pedagogical higher education. *International Journal on Integrated Education*, 2(6), 2019, 169-178.

65. Motivation. URL: <https://nscpolteksby.ac.id/ebook/files/Ebook/Business%20Administration/ARMSTRONGS%20HANDBOOK%20OF%20HUMAN%20RESOURCE%20MANAGEMENT%20PRACTICE/19%20-%20Motivation.pdf>

66. Motivation to learn. By Monique Boekaerts. URL: <https://iaaed.org/downloads/prac10e.pdf>

67. Niermeyer R., Seyffert M. Motivation. Freiburg, 2003.
68. Shtepa O. Characteristics and principles of the conception of resource-oriented teaching. *Journal of Education, Culture and Society*. 2015. №2. p.151-160.
69. Su, A., He, W., Huang, T. Sociocultural adaptation profiles of ethnic minority senior high school students in mainland China: A latent class analysis. *Sustainability*, 11(24), 2019, 69-42.
70. Uktamovich, R. B., Rakhmatullaevna, R. D. Features of studying the level of psychological readiness of a seven-year-old child's adaptation to school. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(12)*, 2019.
71. Veronese, G., Pepe, A. Cross-cultural adaptation, psychometric proprieties and factor structure of the Multidimensional Student Life Satisfaction Scale (MSLSS): A study with Palestinian children living in refugee camps. *Current Psychology*, 39(5), 2020, 1853-1862.
72. Yam, F. C., Kumcağız, H. Adaptation of general phubbing scale to Turkish culture and investigation of phubbing levels of university students in terms of various variables. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 2020, 48-60.

Всього джерел – 72

Джерел за останні десять років – 43

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 13 (59-67, 69-72)

Джерел українських авторів за останні десять років – 32 (1-13, 16, 18, 20, 24, 27, 29-32, 34, 37, 41-47, 51, 68)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса і Р. Даймонда)

Інструкція: у опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя – переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесено до вас.

Для того щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть, відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6», де: «0» – це до мене абсолютно не відноситься; «1» – мені це не властиво в більшості випадків; «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» – не наважуюся віднести це до себе; «4» – це схоже на мене, але немає впевненості; «5» – це на мене схоже; «6» – це точно про мене.

Текст опитувальника

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.

8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього – не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі – оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.

32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймаючи рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці – думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркуює.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по– своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає собі цікавою людиною–привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по– своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо – якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.

76. презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Колі треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.

99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними.

Методика «Вивчення мотивації навчання» (Т.І. Ільїна)

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження. Поставте позначку «+» поруч з номером твердження, якщо ви згодні з ним, і позначку «-», якщо не згодні з цим твердженням.

Твердження:

1. Найкраща атмосфера на занятті – атмосфера вільних висловлювань.
2. Зазвичай я працюю з великим напруженням.
3. У мене рідко бувають головні болі після пережитих хвилювань або неприємностей.
4. Я самостійно вивчаю ряд предметів, які, на мою думку, необхідні для моєї майбутньої професійної діяльності.
5. Яку з притаманних вам якостей ви цінуєте найбільше? (Відповідь напишіть _____)
6. Я вважаю, що життя варто присвятити обраній професії.
7. Я відчуваю задоволення від розгляду на заняттях складних проблем.
8. Я не вбачаю сенсу у більшості завдань, які виконуються у ВНЗ.
9. Я отримую велике задоволення від розповіді знайомим про свою майбутню професію.
10. Я досить-таки посередній студент, ніколи не буду зовсім хорошим, а тому немає сенсу докладати зусилля, щоб стати краще.
11. Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.
12. Я твердо впевнений в правильності вибору професії.
13. Яких притаманних вам якостей ви б хотіли позбутися? (Відповідь напишіть _____)
14. За зручних обставин я користуюся на іспиті підручними матеріалами (конспектами, шпаргалками, записами, формулами).
15. Найкращий час життя – студентські роки.

16. У мене надмірно неспокійний і переривчастий сон.
17. Я вважаю, що для повного оволодіння професією всі навчальні дисципліни потрібно вивчати однаково глибоко.
18. За можливості я вступив би в інший ВНЗ.
19. Зазвичай я беруся за більш прості завдання, а більш складні залишаю напотім.
20. Для мене важко було зупинитися при виборі професії на одній з них.
21. Я можу спокійно спати за будь-яких неприємностей.
22. Я твердо впевнений, що моя професія приноситиме мені моральне задоволення і матеріальне благополуччя в житті.
23. Мені здається, що мої друзі здатні навчатися краще, ніж я.
24. Для мене дуже важливо мати диплом про вищу освіту.
25. З деяких практичних міркувань для мене це самий зручний ВНЗ.
26. У мене достатньо сили волі, щоб навчатися без нагадувань адміністрації.
27. Життя для мене майже завжди пов'язано з незвичним напруженням.
28. Екзамени потрібно складати, затрачаючи мінімум зусиль.
29. Є багато ВНЗ, в яких я би міг навчатися з неменшим інтересом.
30. Яка з притаманних вам якостей найбільше заважає навчатися?
(Відповідь напишіть _____)
31. Я людина, що легко захоплюється, але всі мої захоплення певною мірою пов'язані з майбутньою роботою.
32. Неспокій про іспит або роботу, що не виконані вчасно, часто заважають мені спати.
33. Висока заробітна платня після закінчення ВНЗ для мене не головне.
34. Мені потрібно бути в доброму гуморі, щоб підтримати загальні рішення групи.
35. Я змушений був вступити у ВНЗ, щоб зайняти бажане положення у суспільстві, уникнути служби в армії.

36. Я вивчаю навчальний матеріал, щоб стати професіоналом, а не для іспиту.
37. Мої батьки – хороші професіонали, і я хочу бути схожим на них.
38. Для просування по службі мені необхідно мати вищу освіту.
39. Яка з притаманних вам властивостей допомагає навчатися у ВНЗ (Відповідь напишіть _____)
40. Мені важко змусити себе вивчати як слід дисципліни, які прямо не стосуються моєї майбутньої професії.
41. Мене дуже турбують можливі невдачі.
42. Найкраще я навчаюся, коли мене періодично стимулюють, підганяють.
43. Мій вибір цього ВНЗ остаточний.
44. Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу відставати від них.
45. Щоб переконати в будь-чому свою групу, мені доводиться самому працювати дуже інтенсивно.
46. У мене зазвичай рівний і хороший настрій.
47. Мене приваблює зручність, чистота та легкість майбутньої професії.
48. До вступу у ВНЗ я давно цікавився цієї професією, багато читав про неї.
49. Професія, яку я отримую, найважливіша і найперспективніша.
50. Мої знання про цю професію були достатніми для впевненого вибору цього ВНЗ.

«Адаптованість студентів у ВНЗ» (Дубовицька Т. Д., Крилова А. В.)

Методика є набором з 16 суджень, стосовно яких студенти повинні висловити ступінь своєї згоди.

Інструкції. З метою створення умов для підвищення якості навчання у ВНЗ, просимо вас висловити свою думку щодо запропонованих суджень та проставити відповідну вашу думку цифрою навпроти номера судження.

Варіанти відповідей: «Так»-2; «Важко сказати»-1; «Ні»-0.

Список суджень

1. Я активний у групі, часто беру ініціативу він.
2. Тримаюсь осторонь, виявляю стриманість у відносинах, тому що можу бути неправильно зрозумілий однокурсниками.
3. Однокурсники виявляють до мене інтерес і прагнуть спілкуватися зі мною.
4. Можу впливати на думку та погляди однокурсників з урахуванням своїх інтересів.
5. Мені важко спілкуватися, знаходити спільну мову зі своїми однокурсниками.
6. Мені комфортно в групі, я легко дотримуюсь її норм і правил.
7. Однокурсники ставляться до мене насторожено, мало спілкуються зі мною.
8. Мені складно звернутися за допомогою до однокурсників.
9. На всіх заняттях почуваюся впевнено та комфортно.
10. У навчанні можу повною мірою виявити свою індивідуальність, здібності.
11. На заняттях мені важко виступати, висловлювати свої думки.
12. Багато навчальних предметів є складними для мене, я освоюю їх насилу.

13. Успішно та вчасно справляюся з усіма навчальними завданнями з предметів.

14. У мене є власна думка з предметів, що вивчаються, і я завжди її висловлюю.

15. Мені важко поставити запитання, звернутися за допомогою до викладача.

16. Потребую допомоги та додаткових консультацій викладачів з багатьох предметів.

Вивчення мотивів навчальної діяльності (за А. Реаном)

Інструкція: проранжуйте запропоновані мотиви навчання від найбільш значущого (N 1) до найменш важливого. Одним рангом можна позначити тільки один мотив.

1. Стати висококваліфікованим спеціалістом.
2. Отримати диплом.
3. Успішно продовжити навчання (у наступних класах, на наступних курсах, у новому навчальному закладі).
4. Успішно вчитись, здавати іспити на добре і відмінно.
5. Постійно отримувати стипендію (матеріальне заохочення від батьків).
6. Набути глибоких і міцних знань.
7. Бути завжди готовим до наступних занять (уроків).
8. Не запускати предмети навчального циклу.
9. Не відставати від одногрупників (однокласників).
10. Забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності.
11. Виконувати завдання викладача (вчителя).
12. Досягти поваги викладачів (вчителів).
13. Бути прикладом для однокурсників (однокласників).
14. Отримати схвалення від батьків та навколишніх.
15. Уникнути осуду та покарання за погане навчання.

Опрацювання результатів

Перші три мотиви інтерпретуються як такі, що домінують у початку навчання (студента), останні два – як найменш значущі.

Методика визначення мотивації успіху і страху неуспіху (А. Рєан)

Інструкція: на запропоновані запитання дайте відповідь “так” або “ні”.

1. Включаючись у роботу, сподіваюсь на успіх
2. Особливої активності не виявляю
3. Схильний до ініціативності
4. При можливості уникаю виконувати відповідальні завдання
5. При зустрічі з труднощами не відступаю, а шукаю шляхи їхнього подолання
6. Часто обираю крайнощі: або дуже легкі, або дуже складні завдання
7. Продуктивність діяльності більшою мірою залежить від моєї цілеспрямованості, а не від наявності зовнішнього контролю
8. Пригадуючи свої успіхи і неуспіхи, схильний думати, що неуспіхів було все ж більше
9. Схильний виявляти наполегливість у досягненні мети
10. Коли час обмежений, а завдання досить складне, мої результати, як правило, невисокі
11. Планую своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу
12. Не дуже наполегливий у реалізації цілі, якщо відсутній зовнішній контроль
13. Мій ризик, як правило, є продуманим кроком
14. Якщо при виконанні завдання виникають труднощі, виникає бажання припинити роботу
15. Волю ставити перед собою реалістичні завдання
16. При аналізі власної діяльності приходжу до висновку, що успіхи переважають невдачі

17. В полі мого зору лише найближчі плани
18. Обмеження у часі мобілізує мене, навіть якщо завдання є складним
19. Невдачі не можуть змусити мене відмовитись від поставленої мети
20. Якщо я сам обрав собі завдання, то його привабливість лише зростає за наявності труднощів

Опрацювання результатів

За кожну відповідність до ключа – 1 бал, далі бали сумуються.

“так” – 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 18, 19, 20

“ні” – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16

Результати:

1 – 7 балів – мотивація уникання неуспіху

8 – 10 балів – тенденція до мотивації уникання неуспіху

11 – 13 балів – тенденція до мотивації досягнення успіху

14 – 20 балів – мотивація досягнення успіху.

Опитувальник мотиваційних джерел
(Джон Е. Барбуто, Річард В. Сколл)

Інструкція: на кожне з запропонованих тверджень дайте відповідь “так”, якщо ви з ним згодні, і “ні”, якщо не згодні

1. Я люблю робити лише те, що приносить мені задоволення
2. Об'єм моїх зусиль у процесі роботи визначається вимогами цієї роботи
3. Для мене важливо, щоб інші схвалювали мою поведінку
4. Мої рішення зазвичай відображають ті високі стандарти, які я сам для себе встановив
5. Я б не став працювати у компанії, якби не був згідний з її цілями
6. Якщо мені не подобається робити те, що потрібно виконувати на роботі, я кидаю цю роботу
7. Кожна година роботи має оплачуватись
8. Я часто приймаю рішення на основі того, що подумують інші
9. Для мене важливо працювати у такій компанії (організації), яка дозволяла б мені використовувати мої здібності і досвід
10. Я повинен повірити в ідею, перш ніж почати працювати над її втіленням
11. Я часто відкладаю роботу, якщо можна зайнятись чимось більш цікавим
12. Я працював би більш інтенсивно, якби був впевнений, що отримаю більш високу плату за мої зусилля
13. Я наполегливо працюю над завданням, якщо його виконання пов'язане з суспільним визнанням

14. Я намагаюсь досягати того, щоб мої рішення були відповідними до моїх особистих стандартів поведінки
15. Доки я не повірю в ідею, я не можу працювати по-справжньому наполегливо
16. Коли я обираю роботу, то зупиняюсь на тій, яка видається мені найбільш цікавою
17. Мій улюблений день на роботі – день зарплати
18. Якщо я вибираю роботу, то шукаю таку, успіх у якій принесе мені визнання
19. Я вважаю себе людиною, яка сама себе мотивує
20. Коли я вибираю організацію, то шукаю таку, яка підтримувала б мої переконання та цінності
21. Я проводжу свій час з тими людьми, з якими мені найцікавіше
22. Коли я вибираю роботу, то зупиняю свій вибір на тій, де більше платять
23. Ті люди, у кого більше друзів, живуть більш повним життям
24. Мені подобається робити речі, які дають відчуття особистого досягнення
25. Для того, щоб я міг наполегливо працювати, цілі організації повинні співпадати з моїми цінностями
26. Якщо вибирати між двома роботами, то критерієм для мене буде: “А яка з них цікавіше?”
27. Треба завжди тримати очі та вуха відкритими для вловлювання інформації про кращі місця роботи
28. Я докладаю максимальних зусиль у роботі, якщо мені відомо, що це буде помічено найбільш впливовими людьми в організації
29. Мені необхідно знати, що своїми уміннями і цінностями я роблю внесок в успіх організації
30. Якщо я поділяю цілі організації, то немає значення, чи саме я досяг успіху

Обрахування даних.

За кожну відповідь “так” відповідно до шкали за ключем нараховується 1 бал, за кожною шкалою підрахувати загальну суму балів. Максимальна сума балів за шкалою – 6 балів.

5 – 6 балів – дане джерело мотивації є домінуючим 2 – 4 бали – середній рівень яскравості вияву мотиваційного джерела 0 – 1 бали – дане мотиваційне джерело не є характерним.

Шкала 1. Цільова мотивація (важливим є результат діяльності) – 1, 6, 11, 16, 21, 26

Шкала 2. Парацільова мотивація (важливим є сам процес діяльності) – 2, 7, 12, 17, 22, 27

Шкала 3. Конформістська мотивація (індивідуальне Я розуміється з соціальних ролей) – 3, 8, 13, 18, 23, 28

Шкала 4. Мотивація долаття виклику (складність завдання або перешкоди виконанню завдання є активуючими факторами) – 4, 9, 14, 19, 24, 29

Шкала 5. Моральна мотивація (засвоюються ті види поведінки, що є конгруентними до власної системи цінностей) – 5, 10, 15, 20, 25, 30.