

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

**Кафедра психології**

Безкоровайна Анастасія Іванівна

УДК 159.953.5

**Кваліфікаційна робота**

Навчальна мотивація дівчат як чинник їх адаптації до умов ЗВО

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

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

Науковий керівник Склярова Ганна Олександрівна, кандидат психологічних наук

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ПОНЯТТЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА АДАПТАЦІЮ ДО ЗВО.....</b>	<b>7</b>
1.1. Поняття навчальної мотивації та чинники формування навчальної мотивації дівчат .....	7
1.2 Поняття адаптації, адаптація студентів до умов навчання у ЗВО, чинники такої адаптації.....	16
1.3.Вплив навчальної мотивації на адаптацію дівчат до умов ЗВО .....	22
Висновки до розділу 1 .....	27
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ ДІВЧАТ ДО УМОВ ЗВО .....</b>	<b>29</b>
2.1. Опис вибірки й методик дослідження.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	33
Висновки до розділу 2 .....	50
<b>РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОЛІПШЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІВЧАТ ДО УМОВ ЗВО.....</b>	<b>52</b>
3.1. Програма та тренінг формування навчальної мотивації студенток-першокурсниць.....	52
3.2. Рекомендації зі сприяння адаптації дівчат-першокурсниць до навчання у ЗВО .....	58
Висновки до розділу 3 .....	61
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>62</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>80</b>

## ВСТУП

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Уперше:*

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

*Дістали подальшого розвитку :*

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

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

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

Вибірку складають : 20 осіб.

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

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

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

## РОЗДІЛ 1

### ПОНЯТТЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА АДАПТАЦІЮ ДО ЗВО

#### 1.1. Поняття навчальної мотивації та чинники формування навчальної мотивації дівчат

Питання мотивації певної діяльності та поведінки людини весь час викликало високий рівень інтересу серед психологів України та зарубіжжя. Оскільки успіх будь-якої діяльності залежить від мотивації, її вважають ключовим фактором у структурі поведінки особистості. На сьогодні науковці вже накопичили значний методологічний та експериментальний матеріал щодо психологічного явища мотивації. Тим не менш, окремі складові та аспекти феномену мотивації розглядаються з різних теоретичних поглядів. І попри те, що ці наукові підходи взаємодоповнюються, однієї інтегральної теорії явища мотивації ще не створено [29].

Мотивація – це внутрішній стан або процес, що визначає напрямок, інтенсивність і тривалість зусиль людини в досягненні певної мети чи задоволенні якихось потреб. Це внутрішня сила, яка спонукає особу до дії або вчинку, спрямованого на досягнення конкретної мети чи задоволення деякої потреби [53]. Дж. Келлі ( 1955 ) поділяв теорії мотивації на два види : «батіг» і «пиріг», перші – це теорії спонукань, а другі – стимулів. Спільним для цих теорій є те, що в них увага зосереджується на наявності стимулів, які активують та керують організмом (це може бути як внутрішній, так і зовнішній стимул ). Концепція цілей як мотиваційної конструкції має переваги перед концепціями внутрішнього спонукання та зовнішнього стимулювання. По-перше, за допомогою когнітивного уявлення або образу мети людський організм може ігнорувати подразники, які впливають на нього на даний момент, і спрямувати свою увагу в майбутнє, настільки, наскільки це дозволять зробити його когнітивні здібності. Таким чином, організм має можливість планувати на довгострокову перспективу. По-друге, вбачаючи різницю між

кінцевими точками, або цілями, досягнення яких прагне організм, та засобами чи планами для їх здійснення, функціонування організму стає більш гнучким та адаптивним [с. 7, 67].

Провідний американський вчений Л. Первін розподілив теорії мотивації останніх років на три великих групи: 1) гедоністичні (або теорії задоволення); 2) теорії актуалізації (або розвитку); 3) когнітивні теорії (або потреби в нових знаннях). Теорії першої категорії, гедоністичні, акцентують увагу на ролі задоволення при формуванні поведінки. Деякі з них, зокрема Теорія драйву Р. Вудворса, підкреслюють зусилля особи, які вона здійснює для того, аби знизити напругу [67]. Явище драйву розглядають як джерело енергії, що стимулює функціонування організму. Це поняття пов'язане з поняттям потреби, яке в системі Г. Мюррея є ключовим мотиваційним фактором. Він розглядав навколишні об'єкти в термінах тиску або характеристиках, напрямлених на задоволення деякої потреби. Згідно з теорією К. Левіна, усю поведінку людини породжують стани або потреби. Таким чином, потреба виступає як сила, що спонукає організм до діяльності [29]. Поняття спонукального фактора, або зовнішнього стимулу, також розглядали в гедоністичних теоріях мотивації. Наприклад, В. Мак-Дугалл у своїй теорії спонукань зосередився на зв'язку стимулів із болем та задоволенням і на прагненні організму досягнення певних цілей та результатів. Науковець підкреслював важливість активних зусиль людини для досягнення мети, яка має асоціацію із задоволенням. У моделі мотивації, що базується на концепції афекту, також показано, що організм направляє свої зусилля на максимілізацію приємних відчуттів і мінімізацію неприємних. Наприклад, К. Юнг у своїх дослідженнях вказував на те, що стимули, які можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми, набувають спонукальної сили через асоціацію з емоційними реакціями, що переважно є позитивними чи негативними. Унаслідок накопичення життєвого досвіду через асоціацію стимулів із емоційними реакціями, особа формує свою систему цінностей. Таким чином, ми бачимо,

що афективні процеси відіграють центральну роль в актуалізації, формуванні, підтримці та регулюванні різноманітних форм поведінки [с. 35-36, 9; с. 7-8, 29].

Мотивація та емоції одночасно стимулюють людей до дій, міркувань та почуттів. Внутрішнім джерелом стають мотиви, що зароджуються в «серці» людини, тоді як зовнішні стимули та цілі виникають із навколишнього середовища у вигляді прагнення до чогось. Згідно з когнітивно-фізіологічною теорією емоцій, на виникнення останніх впливають не лише фізіологічні зміни організму та стимули, які сприймаються людиною, але й минулий досвід особи та її оцінка ситуації, що склалася, з урахуванням важливих для неї на даний момент потреб та інтересів [с. 299, 27].

Теорії, що відносяться до другої категорії (теорії актуалізації, або розвитку), за Л. Первіним, відображають підходи гуманістичної психології. Вони відзначаються багатьма ключовими ідеями щодо мотивації поведінки. Серед них не лише загально відома «Піраміда потреб» А. Маслоу, але й гіпотеза К. Роджерса, яка має дуже важливе значення для розвитку постнекласичної психології. Згідно з даною гіпотезою, уся поведінка людини контролюється одним центральним мотивом – тенденцією до самоактуалізації, зростання й розвитку. Інакше кажучи, те, як поводить себе особа, змотивовано її бажанням стати кращою та рухатися вперед [с. 8, 29]. К. Роджерс уважав, що така тенденція притаманна кожному з нас і чекає на відповідні умови для прояву себе, вона є основним джерелом життєвої енергії та активним процесом, що стимулює людину завжди прагнути досягнення поставленої мети та щось змінювати у своєму житті. Ця тенденція спонукає особистість збільшувати свою самостійність та незалежність. Отже, гуманістичний підхід до аналізу мотивації ґрунтується на вивченні активної природи людини, яка здатна нести відповідальність за власне життя та самотужки впливати на його перебіг. Такі вчені, як А. Маслоу, К. Роджерс та інші, переконані, що мотивація інтелектуального та особистісного розвитку, яка є «вбудованою» в генетику людини, не може пояснюватись лише принципом задоволення, як у В. Мак-Дугалла. Людство повсякчас прагне

справжнього щастя, більшої самореалізації та ефективності, мріє про кращу версію себе та наближення до досконалості, ідеалу, навіть якщо в реальності це малоймовірно [64].

Слід звернути увагу й на розроблений А. Маслоу глибокий аналіз такого явища як впевненість у собі. Ця складова феномена мотивації, на жаль, часто не звертає до себе належної уваги психологів. А. Маслоу вважав, що впевнена в собі людина має доступ до значущого джерела творчої енергії та намагався знайти відмінності між упевненістю у власних силах та гординою [70].

У теоріях, які Л. Первін відніс до третьої категорії, когнітивних, явище мотивації розуміють як когнітивно-афективний процес, який відбувається для підтримки та стимулювання поведінки людини, спрямованої на досягнення деякої мети [44]. Цей, когнітивний, підхід виник із гуманістичної психології, він зосереджується на аналізі пізнавальних процесів для розуміння основних аспектів мотивації. У дослідженнях, які проводили представники когнітивного підходу у психології, основний акцент зроблено на внутрішню мотивацію, яка вважається фундаментальною і розвиток якої потрібно підтримувати. Саме тому фокус уваги вчених змістився із зовнішніх поведінкових проявів мотивації та зовнішніх стимулів, які на неї впливають, на внутрішні фактори, такі як уявлення щодо можливих причин, передбачення й пояснення невдач та успіхів, очікування на результат тощо [с. 8, 29].

У контексті когнітивного підходу виникла теорія мотивації досягнень, яка вважається американськими дослідниками-психологами базовим напрямком зі значним дослідницьким фундаментом у психологічній науці [57]. У теоріях, які досліджуються в цій парадигмі й проведених дослідженнях, багато уваги приділяється складним когнітивно-афективним процесам, що покладені в основу мотивації особистості та мають вплив на результативність діяльності. Зокрема, дослідники намагаються створити інтегральну картину, засновану на аналізі взаємодії індивіда з оточуючим середовищем. Мотивація досягнень розглядається як універсальне, стійке утворення, що проявляється в різних сферах людської діяльності: робота, навчання, заняття спортом,

міжособистісні взаємини тощо. Подальші дослідження вказують на те, що ця мотивація може бути явищем ситуативним або стійким, загальним, що має рівномірний вплив на різні види діяльності особи, усе це залежить від сфери діяльності кожної окремої людини [с. 287-300, 68]. В якості когнітивних предикторів феномену мотивації досягнень різні вчені-психологи розглядали дуже велику кількість різноманітних психологічних конструктів : Б. Вайнер пропонував казуальні атрибуції, Дж. Роттер – локус контролю, К. Двек – типи уявлень щодо здібностей, А. Бандура – самоефективність та впевненість у своїх силах для виконання якоїсь задачі, М. Селігман – стиль пояснення людиною своїх успіхів та невдач, М. Кавінгтон – самоцінність, Е. Скіннер – контроль, що сприймає суб'єкт і т. д. [29]

У сучасній психології соціально-когнітивний підхід відіграє провідну роль у розумінні природи людської мотивації та її основних потреб. За приклад можна взяти соціально-когнітивну теорію А. Бандури, що набула вагомого значення та описує психологічне функціонування людини як постійну взаємодію трьох груп факторів : когнітивних, поведінкових та оточуючого середовища [54].

Мотивація людини може зазнавати змін протягом її життя. Це може бути спричинено як зовнішніми ( зміна актуальності професії, заробітної платні, умов роботи, перегляд кадрового складу тощо ), так і внутрішніми факторами ( хвороба, професійна деформація, емоційне вигорання, зміна життєвих пріоритетів і т. д. ). Ці чинники можуть мати вплив на силу мотивації та актуальність конкретних мотивів у певний період життя особи [с. 177, 2].

Мотивація може бути різноманітною та включати різні типи мотивів. Ці мотиви бувають внутрішніми ( здійснюватися для задоволення внутрішніх потреб або цінностей ) та зовнішніми ( здійснюватися заради зовнішніх винагород або впливу на когось / щось ).

Внутрішня мотивація більш впливова, аніж зовнішня, однак, вона можлива лише за умови, що особистість впевнена в доцільності своєї діяльності та бачить у ній певний сенс. Такий тип мотивації можна розглядати

як деякий стан особи, за якого вона має певну внутрішню установку, а її дії спрямовані на досягнення мети та пояснюють її вчинки. Людина, яка внутрішньо вмотивована, відчуває, що повинна відповідати за свою поведінку та дії, а також здатна передбачити результати та наслідки своєї поведінки й учинків [2]. М. Чиксентмігайлі визначає внутрішню мотивацію як стан повного фізичного та психічного занурення в певну діяльність [12], Г. Гекгаузен – як конструкт, що показує тематичну однорідність між діями та метою [62].

Відомі американські дослідники в галузі психології Р. Райан та Е. Десі глибоко проаналізували питання зовнішньої і внутрішньої мотивації, працюючи над розробкою теорії самодетермінації, яка базувалася на нових поняттях фундаментальних потреб людини. Учені спирались на результати своїх досліджень та доробки гуманістичних психологів і виявили, що внутрішня мотивація зумовлюється задоволенням основних психологічних потреб людини. Згідно з їхнім підходом, внутрішня мотивація людини ґрунтується на трьох організмичних, тобто вроджених, потребах : автономії, або самодетермінації, компетентності та приналежності, або прив'язаності (тобто надійних стосунків з оточенням ). Дані потреби, що існують у всіх нас, є ключовими для явища внутрішньої мотивації й повинні розвиватися, тому що під час виховання та навчання перш за все необхідно звертати увагу на внутрішню вмотивованість [69].

Зовнішня мотивація виступає засобом досягнення конкретних цілей. Це може бути визнання серед знайомих чи друзів, монетизація своєї діяльності, підвищення на роботі, отримання вищої освіти тощо. Така мотивація може бути використана в якості стимула під час прагнення певних переваг ( інакше кажучи, принцип надії ) або засобу тиску під час очікування якихось негативних наслідків ( іншими словами, принцип страху ). Попри те, що зовнішня мотивація має безпосередній вплив на поведінку людини, її впливовість обмежується тривалістю дії стимулу, актуального для особи.

Отже, зовнішня мотивація буде ефективна до настання моменту припинення сприймання неї людиною в якості поштовху до діяльності [с. 177-178, 2].

Такі дослідники, як Д. Узнадзе, Г. Костюк та інші звертають увагу на співвідношення внутрішніх та зовнішніх стимулів під час виконання деякої діяльності. На їхню думку, цінності, потреби та мотиви особи взаємодіють із навколишніми умовами. Дані підходи спільні тим, що досліджують, як особистість сама контролює свою поведінку [12].

Мотивацію можна уявити, як подорож до кінцевого результату, що охоплює прагнення досягнення цілей та відчуття супутніх емоцій. Люди намагаються передбачити ці кінцеві стани на когнітивному, поведінковому та емоційному рівнях. Ця концепція акцентує увагу на гедонізмі, що включає прагнення до задоволення та уникнення болю, яке охоплює як короткострокові, так і довгострокові перспективи. Зовнішні та внутрішні джерела об'єднуються для мотивування поведінки. Наприклад, потреба у приналежності може бути задоволена через взаємодію з родиною. Фактори, що мотивують людей, розвиваються відповідно до концепцій варіації та відбору Ч. Дарвіна [59].

Навчальна мотивація – це внутрішній стан або процес, який визначає напрямок, тривалість та інтенсивність зусиль особистості в навчанні. Вона складається з інтересу до навчання, прагнення до досягнення академічних цілей, потреби в самореалізації за допомогою знань та розвитку себе [61]. Навчальна мотивація допомагає стимулювати та підтримувати навчальну діяльність, регулювати поведінку й забезпечувати внутрішню енергію для досягнення успіху в здобутті освіти. Мотивація відіграє важливу роль у формуванні поведінки та досягненні цілей. Вона є ключовим фактором, що впливає на ефективність навчання, розвиток особистості та досягнення успіху в різних сферах життя [52].

Високий рівень емоційної стійкості також допомагає легше справлятися з навчальним навантаженням, яке викликає стрес. Ця стійкість, з огляду на мотиваційні складові, може розглядатися як змінна, яка з'єднує між собою

особистість та її діяльність, активність, завдяки якій вона долає шлях до досягнення певної мети й вирішення поставлених задач. Емоційній стійкості студентів в умовах закладу вищої освіти сприяють залучення їх до різноманітних заходів університету та міжособистісного спілкування, підтримка з боку викладачів та працівників ЗВО, розвиток усіх складових психологічного капіталу в один і той самий період часу ( психологічний капітал – це універсальний стан особистості, який дозволяє їй відновити внутрішню стійкість у випадку зіткнення з непередбачуваними обставинами [с. 6, 36] ), розвиток якостей особистості, які пов'язані із психологічним капіталом.

На регуляцію поведінки людини впливають її внутрішня рівновага, емоційно-оціночні ставлення, що лежать в її основі, та психологічне благополуччя загалом. До трактування феномена психологічного благополуччя у психології є два найпоширеніших підходи : евдемоністичний та гедоністичний. В основі першого лежать індивідуалізація та самореалізація особи, а в основі другого – досягнення задоволення та уникнення чогось неприємного, баланс між ними [33]. Отже, освітнє середовище може мати вагомий вплив на розвиток емоційної стійкості людини та на її психологічне благополуччя. Зокрема, студенти, особливо з групи «високого ризику», можуть зрости як особистості, здобути важливі знання, навички та якості, усвідомити слабкі й сильні свої сторони [с. 45, 24].

Звичайно ж, мотивація не береться нізвідки. Для цього потрібен певний стимул. Окрім того, як зазначалося вище, мотивація пов'язана з емоціями, а отже – з емоційним інтелектом людини. Серед груп здібностей у структурі емоційного інтелекту О. Собченко виділяє також «адаптаційні як управління емоціями в стресових ситуаціях (вибір оптимальних копінг-стратегій) та самомотивація (здатність викликати та підтримувати емоції, які спонукають до діяльності)» [с. 84-87, 39]. Пропоную розглянути чинники формування навчальної мотивації у дівчат.

Самооцінка та ставлення до навчання. Дослідження показують, що самооцінка й ставлення до навчання є важливими чинниками формування навчальної мотивації. Позитивне ставлення до навчання та віра у власні здібності можуть сприяти більшій мотивації для досягнення академічних успіхів. Цінності та цілі особистості теж впливають на її мотивацію в навчанні. Якщо навчання відповідає особистим цілям та цінностям людини, це може пробудити в ній великий інтерес і внутрішню мотивацію для досягнення успіху [49].

Соціальна підтримка також дуже важлива. Сім'я, друзі, викладачі та оточення загалом можуть впливати на мотивацію студенток у навчанні. Варто додати, що викладачі дійсно відіграють важливу роль у навчальній мотивації дівчат. Потрібно досліджувати, як педагогічний супровід впливає на навчальну мотивацію та адаптацію студенток. Адже, як зазначає І. Болотнікова, важливим чинником позитивної мотивації та, відповідно, робочої ефективності є гарне ставлення та розуміння керівника [с. 13, 5]. Підтримка та дружнє ставлення викладачів формують у студентства впевненість у собі, бажання здобувати нові знання та навички, досягати успіху, прагнення не розчарувати свого наставника.

Якісне навчання, яке заохочує самостійність, творчий підхід та активну участь, також сприяє формуванню навчальної мотивації. Завдання, які викликають зацікавленість, значно збільшують мотивацію до вивчення предметів. Очікувані результати та нагороди за успіхи в навчанні можуть стимулювати мотивацію студентів. Якщо здобувачки освіти бачать, що їхні зусилля нагороджуються, це може підтримувати їхню наполегливість та додавати сил долати перешкоди на шляху до мети. А дослідження ставлення дівчат до конкретних дисциплін допоможе зрозуміти прагнення студенток до навчання та їхню успішність і, відповідно, побудувати стратегії підвищення мотивації до навчання [58].

## 1.2 Поняття адаптації, адаптація студентів до умов навчання у ЗВО, чинники такої адаптації

Феномен соціально-психологічної адаптації займає важливе місце в нашому житті, оскільки пристосування до різноманітних умов, явищ, місць та навіть людей є необхідним для повноцінної взаємодії з ними, оточуючим середовищем, для виконання певних завдань та збереження спокою й концентрації. Заглибившись в історію, ми помічаємо, що явище адаптації бентежило людство здавна. Більше того, це одна з найбільш популярних наукових проблем. Поняття адаптації ввійшло в науковий обіг завдяки Г. Ауберту, який почав використовувати цей термін у літературі. А в якості наукової проблеми вперше воно постало в 1865 році [с. 45, 53].

Явище адаптації досліджувалося багатьма науковцями. Серед них Ж. Піаже, Г. Балл, Г. Сельє, В. Енгельгардт, В. Кислий, О. Мороз, С. Кулик, О. Галус та багато інших [с. 233-234, 3]. Більшість дослідників згодна з тим, що адаптація – це непростий феномен, що по-різному трактується. У широкому значенні явище адаптації – це :

- 1) активна взаємодія особи з оточуючим її середовищем, залежно від рівня активності цієї особи;
- 2) пристосувальний процес, під час якого людина підлаштовує свої індивідуальні риси під ті мінливі умови життєдіяльності, у яких вона опинилася;
- 3) зміни, що знаходяться на рівні психічної регуляції особи, збереження динамічної рівноваги, становлення й відновлення у системі «суб'єкт праці – професійне середовище»;
- 4) зміни, що відбуваються в середовищі, залежно від цінностей, ідеалів та потреб людини ( інакше кажучи, переваги залежності особи від середовища, що її оточує ) [19, 3, 51].

В. Стрельцова розуміє під поняттям «адаптація» процес активного пристосування та творчого засвоєння особистістю нових для неї умов життя,

соціального середовища, у якому вона є як об'єктом, так і суб'єктом адаптації. Соціальне ж середовище є й адаптованою, й адаптуючою стороною [42].

Дослідження адаптації як наукової проблеми набуло такого обсягу, що з'явилися зовсім різні підходи до її розуміння. Останні дослідження наочно це продемонстрували. Наприклад, С. Кулик, досліджуючи дане питання, виокремила такі основні підходи до дослідження явища адаптації: біофізіологічний, психологічний та інформаційно-комунікативний [с. 98, 17]. Докладніше про кожен із цих підходів у таблиці 1.1 на сторінці 19.

Підхід В. Кислого помітно перегукується з підходом О. Теличкіна, що виокремив три базові напрями при дослідженні питання адаптації. Кожен із них акцентує увагу на психофізіології. Виокремлені О. Теличкіним напрями складаються з :

- 1) дослідження реакцій ( тиск, шум, гіпоксія тощо ) окремих органів людини і перебігу її психічних процесів у відповідь на умови діяльності, що є несприятливими для особи, або внаслідок навантаження;
- 2) клініко-психологічне вивчення стресу ( адаптація досліджується незалежно від конкретного контексту діяльності );
- 3) комплексний аналіз фізіологічного та психічного станів особи під час адаптаційного процесу [с. 45, 11].

О. Галус орієнтується на погляди О. Мороза та стверджує, що процесу адаптації притаманне протікання на двох рівнях : нижчому та вищому. Перший характеризує взаємодію людського організму та природного середовища і відповідає за біологічні закономірності. На нього впливають соціальні умови, які, хоча й не регулюють ці взаємини, але структурують їх основні закономірності. Другий рівень, у свою чергу, характеризує взаємодію особистості та соціального середовища й різниться із біологічною адаптацією [с. 38, 8]. Також О. Галус вирізняє наступні підходи у вивченні механізмів явища адаптації : популяційноцентричний, організоцентричний, біоцентричний, медико-фізіологічний та соціологічний [с. 26, 8].

Таким чином, адаптація – це процес, за допомогою якого живі організми пристосовуються до змін у своєму середовищі для забезпечення власного виживання та успішного функціонування. Це – ключове поняття в біології, психології, соціології та інших науках. У психології поняття адаптації відноситься до процесу пристосування особистості до різних життєвих обставин та стресових ситуацій. Це сума властивостей особистості, що характеризують її емоційну стійкість, рівень пристосованості до оточення та умов, у яких вона опинилася. Тобто психологічна адаптація – це зміни в мисленні, емоційному реагуванні, поведінці людини крізь призму умов нового для неї навколишнього середовища [18].

Таблиця 1.1

**Основні підходи до вивчення явища адаптації за С. Кулик**

<b>№ підходу</b>	<b>Назва підходу до вивчення адаптації</b>	<b>У чому полягає підхід</b>	<b>Вид досліджуваної адаптації</b>
1	Біофізіологічний підхід	Підлаштування організму та ефективна підтримка його відповідності до змін (зовнішніх і внутрішніх), які відбуваються через вплив фізіологічних, хімічних, екологічних тощо факторів навколишнього середовища.	Фізіологічна, біологічна, екологічна, анатомічна, медична тощо.
2	Психологічний підхід	Розвиток індивідуальних моделей мислення й поведінки, взаємодія із соціальним середовищем, приєднання до певних соціальних груп та пристосування до прийнятних там правил і мислення, набуття, розвиток і закріплення навичок спілкування та особистого стилю діяльності тощо.	Соціально-психологічна, особистісна, професійна тощо.
3	Інформаційно-комунікативний підхід	Модифікація структури або функцій певної системи та її керівних механізмів, базуючись на отриманій інформації, для створення потрібного стану, коли змінено умови діяльності й мало даних. Пошук і переробка інформації через соціальні зв'язки [с. 235, 3].	Психо-семантична

Наприклад, пристосування до закладу освіти, нових дисциплін, роботи, місця та обставин, певної соціальної ситуації ( знайомство, початок сумісного проживання з якоюсь людиною або твариною тощо ), навіть клімату, адже нові погодні умови вимагають адаптації до них не лише на фізичному, але й на психічному рівні. В освітянській сфері це – процес взаємодії між учнями та їх оточенням, навколишнім середовищем, який спрямований на вдале пристосування до навчального процесу, та результат такої взаємодії [19].

Адаптація посідає важливе місце в житті кожного з нас. Особливо це явище стосується учнів, студентів, які роблять перші кроки в більш самостійне, доросле життя, вступають до закладів вищої освіти, стикаються з новим, невідомим соціальним середовищем. Адаптацію студентів досліджували такі вітчизняні психологи, як І. Білоус, В. Семиченко, В. Стрельцова, Н. Литвинова, І. Шевченко, В. Коломієць, А. Ляшенко, А. Козлова та інші.

У навчальних закладах вищої освіти стає вирішальним процес професійного розвитку особистості, де формуються її інтереси, потреби, знання, вміння, навички та якості [49]. Ці аспекти в подальшому використовуються при виборі місця професійної діяльності та впливають на виконання поставлених завдань. Тому адаптація студентів вкрай важлива для їхнього успішного навчання та розвитку. Даний процес може бути складним, оскільки вимагає від студентів часу та зусиль для того, аби звикнути до нового, невідомого середовища, відштовхнутися від стереотипів та вдало пережити культурний шок [23].

Процес адаптації студентів можна розглядати як послідовність етапів. На першому етапі здобувачі освіти зазнають багато емоційних напружень, таких як хвилювання, страх, тривога та невпевненість. У цей час їм потрібна підтримка та розуміння з боку викладачів, досвідченіших студентів, кураторів, батьків та одногрупників. Одночасно це також період позитивних вражень, таких як цікавість, передчуття чогось нового та прагнення досліджувати цей

невідомий, а в певному сенсі – дорослий, світ. Важливо підтримати цей ентузіазм та заохочувати до активної участі в навчанні та студентському житті.

На другому етапі відбувається ознайомлення з навчальним середовищем. Студенти знайомляться з новими предметами, розкладом занять, навчальними матеріалами, правилами та вимогами університету. Також на цьому етапі вони знайомляться з одногрупниками, викладачами, кураторами та працівниками закладу вищої освіти.

Третій етап – це процес соціалізації. На даному етапі студенти починають формувати свої соціальні зв'язки, долучаються до студентського життя, беруть участь у культурних, спортивних та наукових заходах, змаганнях, які пропонує університет.

На четвертому, завершальному, етапі студенти відчують себе більш впевнено та комфортно в соціальному та навчальному середовищі, до якого вже встигли непогано адаптуватися. Вони знають своїх викладачів, одногрупників, встигли знайти друзів та однодумців, сформувати компанії, розуміють розташування різних аудиторій та відділів університету, з якими питаннями можна звертатися до методистів кафедри, Студентського офісу, Студентської ради Університету тощо [23].

Адаптація до умов ЗВО тісно пов'язана із психологічним комфортом у студентів. Тому важливо досліджувати, які аспекти навчального середовища перешкоджають, а які сприяють формуванню гарного самопочуття здобувачок освіти під час навчання, аналізувати, що допомагає знайти їм позитивну мотивацію для продовження навчання. Наприклад, вагомою перешкодою до комфортного перебування в ЗВО та адаптації до його умов може виступати міжособистісний конфлікт (найбільш поширений тип конфлікту в навчальному середовищі). Такі конфлікти сприяють утворенню неформальних груп, прагненню до самовираження й донесення своїх проблем, незважаючи на інтереси інших студентів тощо, тобто егоцентризму, порушенню дисципліни і т. д. [40]. Отже, необхідно це відслідковувати та допомагати здобувачам освіти здружуватися, приймати та чути один одного.

Можна провести порівняльний аналіз навчальної мотивації у дівчат і хлопців, аби виявити фактори, що впливають на неї, а також дослідити особливості адаптації [22].

Необхідно зауважити, що таке явище як тривожність є не лише внутрішньою характеристикою особи, але може бути й обумовленою ситуацією навколо. У наші дні тривога стала одним із основних «життєвих почуттів» [71]. Тому важливо проводити певні тренінги, пропонувати студентам методики й практики зі зниження рівня тривожності, заспокоювати та підбадьорювати їх.

Емоційний інтелект, також відомий як емоційна розумність, виконує важливі функції адаптації та захисту від стресу. Рівень розвитку емоційного інтелекту визначає ефективність і частоту стресових реакцій, а також здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин і змінювати свою поведінку під впливом стресових факторів [38]. Якщо людина успішно мобілізує свої внутрішні ресурси для адаптації до надзвичайних обставин, це можна розглядати як сприятливий стрес, відомий як еустрес [с. 18-34, 50]. Протилежним є дистрес, коли людина не може адаптуватися до стресових ситуацій і відчуває емоційне виснаження. Хоча певні стресові ситуації можуть сприяти активізації життєдіяльності людини, та важливим є те, чи може особа перетворити стрес на еустрес [с. 72, 4].

Адаптивний період кожної людини є унікальним процесом. Він може бути активним або пасивним та залежить від рівня активності особистості. Активна адаптація – це процес, у якому людина сама активно бере участь, намагається звикнути до нових обставин, знаходить рішення для успішної адаптації. У цьому процесі особа користується власними ресурсами, знаннями та навичками, аби швидше та ефективніше звикнути до незнайомого середовища, вправніше вирішувати проблеми та досягати поставлених цілей. Для активної адаптації необхідні енергія, гнучкість та готовність до навчання й розвитку, до можливих помилок і падінь, а також позитивне ставлення до викликів долі та певних змін. Людина не лише погоджується зі звичаями та

порядками тої соціальної групи, до складу якої вона потрапила, але й бере активну участь у життєдіяльності цієї спільноти, налагоджує контакт із оточуючими [с. 5, 41]. У цілому, такий тип адаптації стає помічником у процесі подолання стресу, підвищенні впевненості у власних здібностях і силах, налагодженні комунікації, здатності до адаптації та якісної роботи в новому середовищі, що сприяє соціалізації особи [с. 172-174, 16].

Пасивна адаптація – це процес, за якого особистість ставиться до змін, що відбуваються з нею, пасивно, тобто вона не бере активної участі в процесі пристосування до нових умов її існування [48]. У такому разі людина просто чекає, що зміни відбудуться самостійно й незалежно від її дій або що втрутиться третя особа й допоможе їй пристосуватися до нового середовища. Вона може погоджуватися зі встановленими правилами, проте не доєднуватись до життя соціальної групи. Мета пасивної адаптації – збір інформації про зміни в навколишньому середовищі, які відбуваються з плином часу, та прогнозування його розвитку [с. 7, 20]. Пасивна адаптація характеризується різними проявами. За приклад можемо взяти випадки, коли люди після переїзду до іншої країни не намагаються вивчити тутешню мову або коли не звільняються з роботи, яка їх не задовольняє. Результат даного типу адаптації – індивід відчуває тривогу, незадоволеність власним життям, страждає від постійного стресу та через неможливість як слід пристосуватися до змін, що з ним сталися. Узагалі, пасивна адаптація може перешкоджати нормальному процесу пристосування та призводить до сумних наслідків.

### **1.3. Вплив навчальної мотивації на адаптацію дівчат до умов ЗВО**

Навчальний процес ніколи не був дуже легким, завжди необхідно докладати певних зусиль і переживати труднощі. Зокрема, дуже поширене явище прокрастинації, коли людина відкладає вирішення певних питань, якісь справи тощо на майбутнє, і в результаті взагалі може не зробити запланованого. Прокрастинація – це головний чинник, який перешкоджає процесу освіти, розвитку, становлення в соціальному середовищі та знижує

самооцінку й ефективність будь-якої діяльності, погано впливає на стосунки з оточуючими. Студентам притаманна прокрастинація в усіх її проявах, але найбільш поширеною є академічна. Вона виникає в ситуаціях, пов'язаних із розумовим та інтелектуальним напруженням. Мабуть, усі ми знаємо, що таке «горять дедлайни», коли ми робимо все в останній момент: готуємось до екзаменів, пишемо курсову чи дипломну роботу, виконуємо тести чи інші завдання. Це і є академічна прокрастинація. Також є явище хронічної прокрастинації, що проявляється в навчанні без інтересу, виконанні поставлених задач в останній момент та виникає в осіб, які обрали не ту спеціальність чи не той заклад освіти, який хотіли [34].

Для того, щоб звикнути до нового соціального середовища, також потрібні сили та витримка. На шляху до досягнення будь-якої мети людині потрібно подолати певні перешкоди. Допомагає це зробити таке явище як мотивація. Якщо ми кажемо про здобуття освіти, пристосування до умов ЗВО, то основну роль тут, на мою думку, відіграє навчальна мотивація.

Навчальна мотивація описується дослідниками цього явища як особистий фактор, що стимулює інтерес до предмету вивчення та прагнення до отримання знань. Вона має такі складові, як потреба в пізнанні, ставлення та інтерес до навчання й викладачів, прагнення досягнень, розуміння мети навчання. Виявлено, що рівень навчальної мотивації залежить від розвитку емоційних, моральних та вольових аспектів особи, методів викладання та загалом особистості викладача. Мотиваційна складова навчального процесу напряму пов'язана з характером та особистісними якостями студента, вона відображається у його ставленні до навчання, амбіціях, інтересі до тем, які вивчаються, набутті певних знань і навичок тощо. Необхідно зазначити, що мотиваційний фактор вкрай важливий у процесі навчання, адже кожна людина по-своєму запам'ятовує інформацію, оволодіває новими навичками, знаннями та способами діяльності. Мабуть, ні для кого не секрет, що навчити чогось особу, яка того не бажає, практично неможливо. Однак, якщо в неї є бажання, зацікавленість, тобто вона вмотивована щось вивчити, то ця особа, у супереч

будь-яким перешкодам, досягне поставленої мети й здобуде необхідні знання [14].

Сучасна українська освіта вагоме значення надає формуванню розвиненої та цілісної особистості учня чи студента. У Державній національній програмі «Освіта. Україна ХХІ століття» читаємо : «Динамізм, притаманний сучасній цивілізації, зростання соціальної ролі особистості, гуманізація та демократизація суспільства, інтелектуалізація праці, швидка зміна техніки і технологій в усьому світі – все це потребує створення таких умов, за яких народ України став би нацією, що постійно навчається» [46]. За оцінками експертів, найуспішнішими на ринку праці будуть ті фахівці, які здатні навчатися протягом життя, мислити критично, вміти поставити мету та досягти її, працювати в команді, комунікувати в різноманітному культурному середовищі та мати інші сучасні навички та вміння [10]. Таким чином, пріоритет соціально мотиваційних факторів та загальнолюдських цінностей стає центральною ідеєю сучасної освіти, тобто вона, освіта, орієнтується на особистість та її активну пізнавальну позицію в процесі навчання. Тому все більшого значення набуває мотиваційна сфера здобувачів освіти та її формування. З одного боку, в учнів та студентів з'являються нові цінності, пріоритети, змінюється поведінкове реагування та ставлення до навчання, вони зацікавлені у здобутті нових знань, отриманні диплому чи атестату. І це, звісно, мотивує їх навчатися. Але з іншого боку вчені та працівники освітніх закладів наголошують на небажанні учнів засвоювати знання, виконувати задані вправи. Тобто ми спостерігаємо зниження рівня навчальної мотивації. Й однією з вагомих причин цього є недостатня увага викладачів на значущість окремих елементів у сфері освіти, зокрема соціальних мотивів, коли здобувач освіти не розуміє зв'язку із соціально значущими типами діяльності ( це може бути самоосвіта чи робота ), коли в процесі навчання для учнів чи студентів не створено умов для реалізації набутих ними знань та вмінь, коли немає достатньої взаємодії з однолітками тощо [15]. Тому на сьогодні вбачається актуальним переосмислення явища мотивації здобувачів освіти, перегляд та

деталізація мотиваційної структури з урахуванням значущості мотивів, які притаманні особам конкретного віку [46]. О. Вербицький виокремив дві великих групи мотивів, а саме : пізнавальні мотиви та мотиви досягнення. У першій пізнавальна діяльність сама є метою, для досягнення якої виконується певна діяльність, а в другій – це засіб для досягнення цілей, який знаходиться поза межами самої пізнавальної діяльності [43].

Слід пам'ятати, що в процесі підготовки якісних фахівців у ЗВО необхідно використовувати активні методи навчання, адже вони вчать людину – майбутнього професіонала здатності приймати сміливі рішення, випробувати щось нове для досягнення успіху, вміти творчо підходити до розв'язання певних проблем у колективі (як виробничих, так й особистісних). Тому перед викладачами постає важливе завдання – підвищувати психологічну компетентність своїх студентів. Під цим поняттям розуміється наявність в особи потрібних психологічних навичок, знань і вмінь та здатності адекватно їх використовувати в різних життєвих ситуаціях. Головна мета розвитку психологічної компетентності студентів – усвідомлення останніми своїх можливостей, стосунків із оточуючими людьми та вміння формувати й поліпшувати відносини з іншими людьми та навколишнім світом [35].

На сьогодні, порівняно з хлопцями, дівчата можуть демонструвати більшу схильність до навчання та прагнення до успіху в ньому, мати яскравіше виражену мотивацію до досягнення гарних результатів у навчанні та розвитку власних здібностей. Вони також можуть відчувати сильніший стрес, особливо в період екзаменів або складних моментів упродовж здобуття вищої освіти. Тому важливо вміти належним чином відпочивати, займатися заняттями, які приносять задоволення та розслаблення для зниження рівня стресу. Та попри таку тенденцію, жінки в умовах нинішнього суспільства через набуття останнім часом високої агресивності та конкуренції стикаються зі значними проблемами, тому що опиняються в середовищі із жорсткими умовами, а надійного соціального захисту при цьому не мають. Найбільш суттєва складність адаптації жінок у суспільстві полягає в тому, що їм потрібно

приспосовуватися одразу і до зовнішніх, і до внутрішніх змін. У процесі жіночої соціалізації можуть виникнути такі проблеми, як неприйняття суспільством, втрата жіночності, страх перед невдачею, невпевненість у своїх силах, а звідси – зниження рівня наполегливості, зневірення. Якщо жінка обиратиме вже знайомі їй шляхи подолання певних труднощів, тобто не виходитиме за межі своєї зони комфорту, урешті це може призвести до застою, втраті сил та бажання діяти й жити [с. 277, 47].

У студентському віці юнаки та дівчата виявляють різноманітні психологічні особливості. Серед них можна виокремити процес формування ідентичності, пошук свого місця в суспільстві, соціальну адаптацію, взаємодію з колективом та прояви статевої ідентичності. Тому не слід забувати про вплив стереотипів щодо статі на навчальну мотивацію дівчат. Деякі стереотипи можуть обмежувати мотивацію студенток навчатися, а якісь, навпаки, покращують її. Усе це залежить від очікувань соціального середовища та ставлення самих дівчат до того чи іншого питання [37].

Звісно, чоловіки та жінки відрізняються : як фізіологічно, так і психічно. У нас навіть різні «мови тіла», за якими можна зрозуміти, хто перед Вами. Ми по різному жестикулюємо, сидимо, пересуваємось у просторі тощо, навіть за почерком можна вгадати, хто писав – жінка чи чоловік [с. 2-10, 56]. Стереотипи формувалися протягом багатьох століть і змінювалися з приходом нових епох, адже час, як кажуть, вносить свої корективи : з'являються нові правила, думки, мода, погляди і т. д. [60]. У жінок відносно недавно почали з'являтися права на рівні з чоловіками. Нарешті вони постали перед світом не лише як продовжувачки роду, матері та господині, але і як бізнесменки, вчені, дослідниці, художні творці тощо, як незалежні та самодостатні особистості, не «придаток» до чоловіка. Хоча й досі ця боротьба за право Бути продовжується, зокрема це проявляється у стереотипах. На жаль, багато з них мають досить негативний вплив [с. 6-15, 66]. Мабуть, усі представниці жіночої статі неодноразово чули на свою адресу : «Ти же дівчинка!» А отже, грубо кажучи, поводься належним чином, одягайся в сукню, носи довге волосся та готуйся до

ролі матері й газдині. Такі поведінкові стереотипи можуть гальмувати процес навчання дівчини, зменшувати її мотивацію здобувати освіту, адже їй може здаватися, що вона з'явилася на цей світ не для того. Особливо якщо в неї щось не виходить, є певні труднощі із засвоєнням якогось предмету ( тим більше, якщо мова йде про точні науки ), тому що в такому випадку вона може чути на свою адресу щось на кшталт «жінки!», «та вона ж дівчина», «що вона зрозуміє, це жінка, її місце – удома» тощо [63]. Тому вкрай важливо підтримувати студенток, не давати неправдивим думкам про те, що вони не зможуть добре засвоїти фахові знання та навички лише через те, що в них якось інакше влаштований мозок, заповнити голову, слідкувати за процесом навчання та поведінкою викладачів й одногрупників, проводити бесіди щодо стереотипів та їх впливу на людей, заохочувати дівчат і хлопців до спільної діяльності, мозкових штурмів, тренінгів, аби зблизити їх та показати, що всі здатні досягати високих результатів у навчанні та житті.

### **Висновки до розділу 1**

Отже, явище мотивації є широким за своїм значенням, це внутрішня сила або стимул, що спонукає людину виконувати певні дії для досягнення поставленої задачі, задоволення якоїсь потреби. Мотивація допомагає особі у процесі адаптації до нових умов її життєдіяльності. Адаптація – це процес пристосування організму до нових умов або середовища з метою забезпечення оптимального його функціонування. Зокрема завдяки навчальній мотивації студентам легше пристосуватися до ЗВО. Дівчатам може бути складніше адаптуватися до умов університету, до якого вони вступили, тому що сучасний світ відрізняється високою конкуренцією та навіть жорстокістю, а представниці жіночої статі, хоча й часто більш вмотивовані до навчання порівняно з юнаками, не мають достатнього соціального захисту. Окрім того, дуже часто постає проблема гендерно-поведінкових стереотипів, які можуть перешкоджати здобувачкам освіти адаптуватися в новому середовищі та сумлінно навчатися. Тому дуже важлива підтримка з боку викладачів, батьків,

друзів тощо студенток для того, аби вони не почувалися розгубленими та нікому не потрібними, щоб у них була мотивація навчатися далі, попри певні труднощі.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ ДІВЧАТ ДО УМОВ ЗВО

#### 2.1. Опис вибірки й методик дослідження

Кожна особа мусить пройти процес адаптації, коли вона опиняється у незнайомому середовищі, зокрема освітньому. Студенти, які вступають до закладу вищої освіти, роблять значний крок у своєму житті, стикаються з численними, часто радикальними, змінами, навчаються взаємодіяти з новим оточенням тощо. Очевидно, що кожен студент має свої особливості адаптації до навчання. Для когось це легше, а для когось - складніше. Це зумовлено різними індивідуальними факторами. Але спонукає долати перешкоди на шляху до досягнення мети таке явище як мотивація.

У хлопців і дівчат адаптивний процес протікає трохи по-різному з ряду причин. У процесі здобуття студентами освіти одним із основних чинників їхньої адаптації до умов ЗВО є навчальна мотивація. Спираючись на тему мого дослідження минулого року - «Особливості адаптації юнаків та дівчат першокурсників до навчання у ЗВО», я вирішила дослідити навчальну мотивацію як чинник адаптації дівчат до умов ЗВО.

**Метою дослідження** було теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити феномен навчальної мотивації як чинника адаптації дівчат до умов ЗВО.

**Експериментальна база дослідження.** У дослідженні взяли участь студентки-першокурсниці з різних ЗВО м. Києва.

**Емпірична вибірка дослідження.** У даному дослідженні взяли участь 20 осіб жіночої статі, віком від 18 до 29 років включно.

Дослідження проводилося в період із 17 до 27 квітня 2024 року.

Студенткам ЗВО було запропоновано відповісти на питання в онлайн режимі на платформі «Google Forms» за трьома стандартизованими методиками та анкетною власної розробки. Стандартизовані методики

представляють собою такі як «Тест на ціннісні орієнтації» М. Рокича (*Додаток А*) для того, аби визначити головні цінності респонденток і таким чином виявити найбільш важливі складові їхнього життя; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова та С. Черм'яніна (*Додаток Б*) для того, щоб з'ясувати адаптивні можливості здобувачок освіти; «Методика для діагностики навчальної мотивації студентів» В. Якуніна та А. Реана в модифікації Н. Бадмаєвої (*Додаток В*) для з'ясування рівня навчальної мотивації респонденток. Анкета власної розробки представляє собою 20 запитань стосовно адаптації до умов ЗВО та мотивації навчатися (*Додаток Г*).

Пропоную детальніше розглянути зміст методик. Першою була **методика М. Рокича під назвою «Ціннісні орієнтації»** [31]. Вона допомагає визначити, які аспекти життя є найбільш важливими для людини, що особа сприймає як цінність та що з цього випливає. Обстеження рекомендують проводити з кожним окремо, але можна зробити й групове дослідження. Респондентам пропонуються 2 переліки різних цінностей, які виступають принципами, що ними керуються люди упродовж свого життя, по 18 штук у кожному списку. Випробуваному необхідно розподілити кожен з цінностей від найбільш до найменш значущої для нього. Перший список – це термінальні цінності, другий – інструментальні [31].

Як і будь-яка методика, ця також має свої переваги та недоліки. Серед переваг такі якості, як універсальність, швидкість і зручність при проведенні випробування та подальшій обробці отриманих результатів, гнучкість (адже можна варіювати інструкції та стимульний матеріал). Серед недоліків – те, що респондент може бути нещирим у свої відповідях, тому що хотітиме виглядати краще у власних очах або соціуму. Саме тому суттєву роль тут відіграє справжнє бажання особи дізнатись більше про себе, тобто має бути мотивація, тестування не має носити примусового характеру, а також для кращого результату має бути контакт між психологом і респондентом. Дану методику не рекомендують використовувати для відбору або експертизи [31].

Як зазначалося вище, одною з переваг методики на ціннісні орієнтації М. Рокича є гнучкість, а тому можна трохи змінити інструкцію, якщо виникли певні проблеми при її проходженні. Також ці зміни можуть допомогти глибше проаналізувати результати досліджуваного, адже вони надають додаткову інформацію для діагностики та дають змогу отримати обґрунтованіші висновки. Отже, після того, як респондент зробив основну серію, його просять проранжувати картки, давши відповідь на наступні запитання :

- "В якому порядку і наскільки (у відсотках) реалізовані дані цінності у Вашому житті?"
- "Як би Ви розташували ці цінності, якщо б стали таким/такою, яким/якою мріяли?"
- "Як, на Ваш погляд, це зробила би людина, досконала у всьому ?"
- "Як би зробила це, на Вашу думку, більшість людей?"
- "Як це зробили би Ви 5 або 10 років тому?"
- ".....через 5 або 10 років?"
- "Як ранжували би картки близькі Вам люди?" [31]

Наступною стандартизованою методикою, використаною в дослідженні, стала **«Методика для діагностики навчальної мотивації студентів» В. Якуніна та А. Реана в модифікації Н. Бадмаєвої**. Дана методика спрямована на визначення мотивів навчальної мотивації у студентів та рівня їх прояву. Опитувальник складається з семи шкал, таких як «Комунікативні мотиви», «Професійні мотиви», «Навчально-пізнавальні мотиви», «Широкі соціальні мотиви», «Мотиви творчої самореалізації», «Мотиви уникнення невдачі» та «Мотиви престижу». Н. Бадмаєва підкреслює наявність сприятливого впливу високого рівня професійної та навчально-пізнавальної мотивації на навчальну діяльність студентів. Мотивація уникнення невдач, навпаки, є найменш сприятливою, адже вона здатна викликати у студентів під час навчального процесу негативні емоції, несамостійність та невміння організувати своє навчання. Соціальна мотивація (такі її категорії, як «Мотиви престижу», «Комунікативні мотиви» та «Широкі соціальні мовити» )

буде сприятливою, якщо перебуватиме на середньому та високому рівні та поєднуватиметься з високим рівнем професійних та навчально-пізнавальних мотивів. В разі поєднання високого рівня соціальної мотивації з низьким рівнем професійної та навчально-пізнавальної можуть виникнути зниження зацікавленості в навчанні та відповідальності за виконання певних завдань, зменшення позитивних емоцій тощо. Високий рівень творчої мотивації в поєднанні з високим рівнем навчально-пізнавальної та професійної мотивації може полегшити виконання творчих завдань, особливо на незвичні для особи теми, коли треба шукати новий підхід та не боятись сміливих рішень [32].

Й останнім було запропоновано багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» **А. Маклакова та С. Черм'яніна** [21]. Ця методика використовується для того, аби вирішити задачі професійно-психологічного відбору, психологічного супроводу професійної або навчальної діяльності. Результати цього дослідження можна розглядати від простих суджень до детальної характеристики особи. Цей опитувальник містить 165 запитань, відповіді на які роблять можливим дізнатися інформацію, різну за своїм характером та обсягом [3]. Основою тесту є концепція адаптації як постійного процесу, під час якого особа активно пристосовується до умов соціального середовища, що впливають на всі аспекти її функціонування. Те, чи буде адаптація ефективною, значно залежить від генетично обумовлених властивостей нервової системи людини та від умов виховання, засвоєних поведінкових стереотипів та самооцінки цієї особи. Неправильні або недостатньо розвинені уявлення про себе можуть призвести до порушення адаптаційного процесу, а це може супроводжуватися конфліктністю, неусвідомленням своєї ролі в оточуючому соціальному середовищі, погіршенням здоров'я. Якщо ж мова йде про глибокі адаптаційні порушення, то тут наслідки можуть бути значно гірше, адже є ризик виникнення захворювань, вдавання до асоціальних вчинків, нестабільності та втрати ефективності в професійній і навчальній діяльності особи [с. 68, 13].

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У дослідженні взяли участь 20 дівчат – студенток першого курсу з різних ЗВО міста Києва ( переважно Університету «КРОК» ), віком від 18 до 29 років включно. Дослідження проводилося в період з 17 до 27 квітня 2024 року в онлайн-форматі ( на платформі «Google Forms» ).

У таблиці 2.1 зображено, як розподілився вік респондентів. Як бачимо, найбільше опитуваних – віком 20-21 рік.

*Таблиця 2.1.*

### Вік респондентів.

Вік респондентів	Кількість осіб
18	2
19	2
20	7
21	6
22	1
28	1
29	1

На першому етапі дослідження було проведено методикку М. Рокича «Ціннісні орієнтації» та використано метод ранжування. При обчисленні результатів було визначено середні показники від кожного рангу (Додаток Д). За результатами цієї методики, найбільшими цінностями для опитуваних дівчат серед термінальних є любов, здоров'я, щасливе сімейне життя та мистецтво й творчість; серед інструментальних – емпатія, толерантність, відчуття справедливості та стриманість. Термінальні цінності – це ті аспекти життя, які особистість найбільше хоче досягти.

Інструментальні цінності – це ресурси та засоби, що використовуються особою найчастіше для досягнення своїх цілей, прагнень, тобто для досягнення термінальних цінностей. Найбільшою термінальною цінністю, тобто тою, що стоїть на першому місці, за кількістю відповідей опитуваних, є любов, далі йде здоров'я, щасливе сімейне життя та мистецтво й творчість.

Найбільшими за кількістю голосів студенток серед інструментальних цінностей є емпатія, толерантність, відчуття справедливості та стриманість.

Отже, ми бачимо, що зараз найбільше респондентки потребують любові та емпатії. На мою думку, найбільший вплив на вибір таких цінностей справляє повномасштабна війна, яка точиться вже третій рік. Усі ми дуже добре зрозуміли й відчули на собі, як важливо мати зв'язок із рідними, бути поруч з ними, відчувати, що ми не одні, нас люблять та підтримують і самим так само любити й допомагати комусь, триматися разом. Багато людей до початку війни відносились до сім'ї, приналежності до певної соціальної групи, почуття любові тощо не так серйозно, більше поважали час, проведений наодинці із собою, забували частіше спілкуватися з рідними, сиділи вдома й були впевнені, що часу ще вдосталь, усе колись можна встигнути. Їхні індивідуальні світи були стійкими, надійними та більш-менш зрозумілими, ніяких критичних змін та смертельної небезпеки не було. Звісно, траплялося всіляке, але такого перевертання «з ніг на голову», як у лютому 2022, у більшості людей – ні. В усіх українців життя зробило кардинальну зміну 24 лютого 2022 року, до якої майже неможливо звикнути та яка не вкладається в голову жодній адекватній людині. І з тих пір усі ми оцінили важливість спільності, любові, розуміння та підтримки. Ніхто не впевнений у завтрашньому дні, ніхто не знає точно, що відбудеться наступної секунди, ніхто не скаже, чи проживе він ще день, а чи багато років. І якщо раніше останнє питання теж було, але воно поставало не так наочно й гостро, адже ризик загинути в мирні часи таки менший. Усі ці питання викликають тривожність, дезорієнтують та стають перешкодою у процесах адаптації та навчання. Саме тому збільшилася потреба в емпатії, стало зрозумілим, що без неї складно рухатися далі. А тим паче більшості жінок, які мають тоншу душевну організацію, ніж чоловіки. У такі часи, як нинішні, усім нам потрібна підтримка та ставлення один до одного з розумінням.

На другому етапі дослідження було проведено діагностику навчальної мотивації студенток за методикою В. Якуніна та А. Реана в модифікації

Н. Бадмаєвої. Дана методика пропонує оцінити важливість певних мотивів у навчальній діяльності студентів за п'ятибальною шкалою. Вона розподіляє мотиви на 7 наступних шкал: комунікативні мотиви, мотиви уникнення невдач, мотиви престижу, професійні мотиви, мотиви творчої самореалізації, навчально-пізнавальні мотиви, соціальні мотиви [с. 6-7, 6]. Я визначила середні показники результатів моїх респонденток і ось, що вийшло (табл. 2.2).

Ми бачимо, що найбільш вагомими мотивами в моїх респонденток стали професійні та навчально-пізнавальні. Можемо присвоїти їм 1 та 2 місце, на 3 – соціальні мотиви. Високий показник за шкалою професійних мотивів свідчить про те, що студентки визначилися зі своїм майбутнім професійним шляхом, знають, чого вони хочуть досягти, розуміють, що професія психолога є важливою, особливо нині, вбачають розвиток та самореалізацію у ній. Навчально-пізнавальні мотиви є підтвердженням попередніх тверджень, а також того, що студентки прагнуть отримувати знання, оволодівати новими навичками та вміннями, цікавляться навколишнім середовищем і тим, що відбувається в соціумі, вони готові навчатися, підвищувати свою кваліфікацію в певних галузях, відкриті до нового, хочуть розвивати свою особистість та компетентність у різних питаннях, зокрема психологічних. Соціальні мотиви трохи нижчі, ніж я очікувала, але це не дивно, якщо проаналізувати ситуацію в країні. Ці мотиви відповідають за взаємодію з оточенням, комунікацію, бажання людини займати певну соціальну роль, отримувати схвалення за якісь дії, мати авторитет тощо. Але через те, що спочатку в нас була пандемія, а тепер війна, люди звикли перебувати десь переважно самотійно або з вузьким колом інших людей. Онлайн навчання, дистанційна робота тощо впливають на нашу психіку та бажання спілкуватися, ми адаптуємось до нової «інтернет-реальності», менше бачимо наживо людей та комунікуємо з ними. Соціальна адаптованість знижується, прагнення перебувати десь в соціальному оточенні – теж. Тому й показники за цією шкалою не дуже високі. Проте й не занижкі, тобто на середньому рівні. А це, як на мене, гарна ознака, адже, попри всі

негарзди та розвинену звичку до всього в онлайні, люди все одно спілкуються одне з одним, хтось навіть більше, ніж раніше, тому що усвідомлює, що часи нині аж надто непередбачувані й кожен день може стати останнім.

Таблиця 2.2

**Середні показники навчальної мотивації студенток, виражені у балах, за методикою В. Якуніна та А. Реана в модифікації Н. Бадмаєвої**

Назва шкали	Середній показник
Комунікативні мотиви	13,3
Мотиви уникнення невдач	12,2
Мотиви престижу	11,25
Професійні мотиви	20
Мотиви творчої самореалізації	7,65
Навчально-пізнавальні мотиви	20,9
Соціальні мотиви	16,15

На третьому етапі дослідження я запропонувала респонденткам анкету власної розробки для того, аби вони могли трошки «перепочити» та переключитись перед найбільшим за обсягом багаторівневим опитувальником «Адаптивність» А. Маклакова та С. Черм'яніна. На моє прохання оцінити власну адаптацію до ЗВО за п'ятибальною шкалою, де 1 – дуже низька, а 5 – дуже висока, переважна більшість респонденток ( 7 осіб ) відповіла, що має високий рівень адаптації до університету ( рис. 2.1 ).

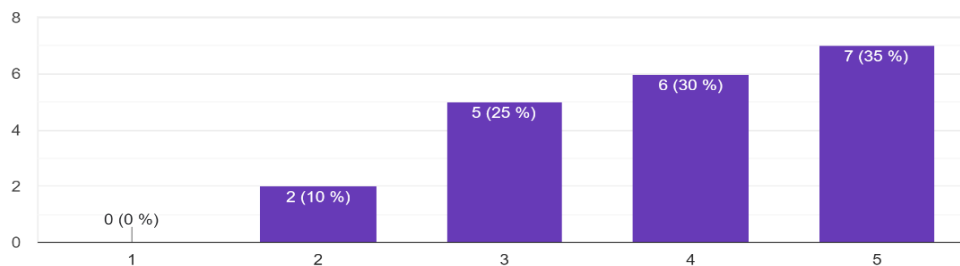
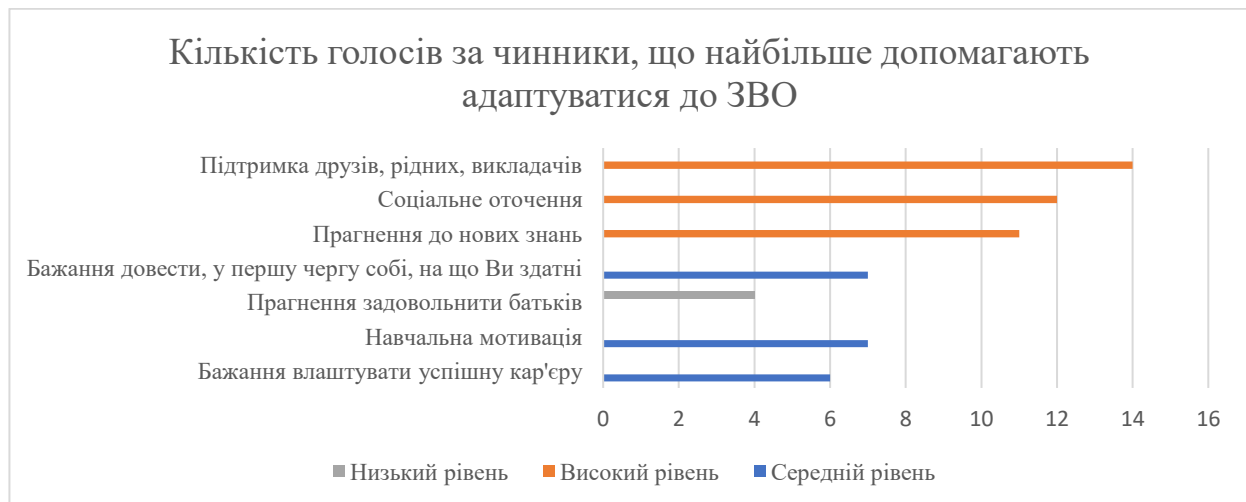


Рис. 2.1. Рівень адаптації студенток до ЗВО за 5-бальною шкалою.

На запитання, що, на думку респонденток, найбільш допомагає адаптуватися до умов ЗВО, я отримала результати, представлені у наведеній нижче діаграмі ( рис. 2.2 ).

Як бачимо, найбільший вплив на успішну адаптацію до ЗВО, на думку опитуваних дівчат, має підтримка друзів, рідних та викладачів, соціальне оточення та прагнення до нових знань.



*Рис. 2.2. Кількість голосів за чинники, що найбільше допомагають адаптуватися до ЗВО.*

Дійсно, без підтримки у будь-якій справі доводиться значно складніше, аніж із нею. Особливо, якщо мова йде про адаптацію. Усе незвичне, нове, усе треба вивчити, запам'ятати, зробити сто помилок перед тим, як до всього пристосуєшся і почнеш робити правильно. Тому підтримка дійсно дуже важлива. Зокрема, підтримка та розуміння з боку викладачів. Знаю по собі, коли ти приходиш до нового закладу освіти або вже навчаючись у ньому, знайомишся з новими викладачами, завжди присутнє певне хвилювання, особливо якщо в процесі навчання ти припускаєшся якихось помилок або коли тебе просять висловити свою думку з деякого питання, дати розгорнуту відповідь, розповісти про себе тощо. І якщо ти відчуваєш гарне ставлення викладача до тебе, коли він тебе заспокоює, якщо ти нервуєш, привітний, щось розповідає про себе, тобто налаштовує на дружню, а тому й продуктивну,

взаємодію, тобі легше адаптуватися до нього та його предмету, приємніше вивчати дисципліну та виконувати завдання.

Соціальне оточення не менш важливе. Якщо ти перебуваєш у негативно налаштованому, нетовариському та неконструктивно критикуючому тебе й твої вчинки оточенні, це збиває з пантелику, краде сили, віднімає впевненість у собі та мотивацію щось робити.

Прагнення до нових знань, як на мене, стоїть ледь не на першому місці в питанні кращої адаптації до умов ЗВО, тому що якщо нас дійсно щось цікавить, ми визначилися, чим хотіли би займатися протягом життя або деякого його часу, маємо значну навчальну мотивацію, то ми будемо навчатися того, що обрали, попри можливі перешкоди.

Загальний рівень навчальної мотивації, за оцінкою самих студенток ( за 5-бальною шкалою ), має такі показники : середній і високий рівень (3-4 бали) мають найбільше респонденток (14 осіб ), дуже високий ( 5 балів ) мають 2 студенток, низький ( 2 бали ) – 3 дівчат і дуже низький ( 1 бал ) – 1 особа ( рис. 2.3 ).

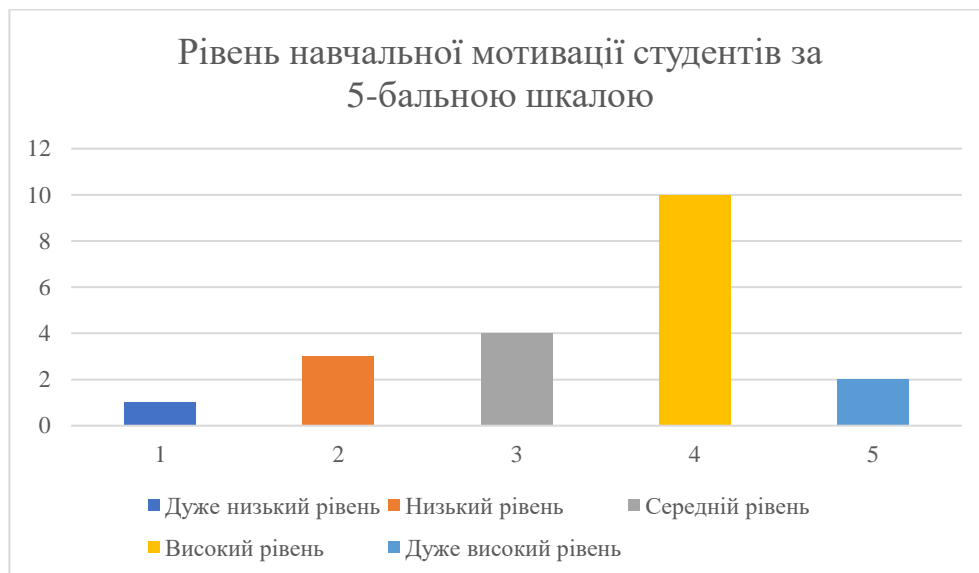
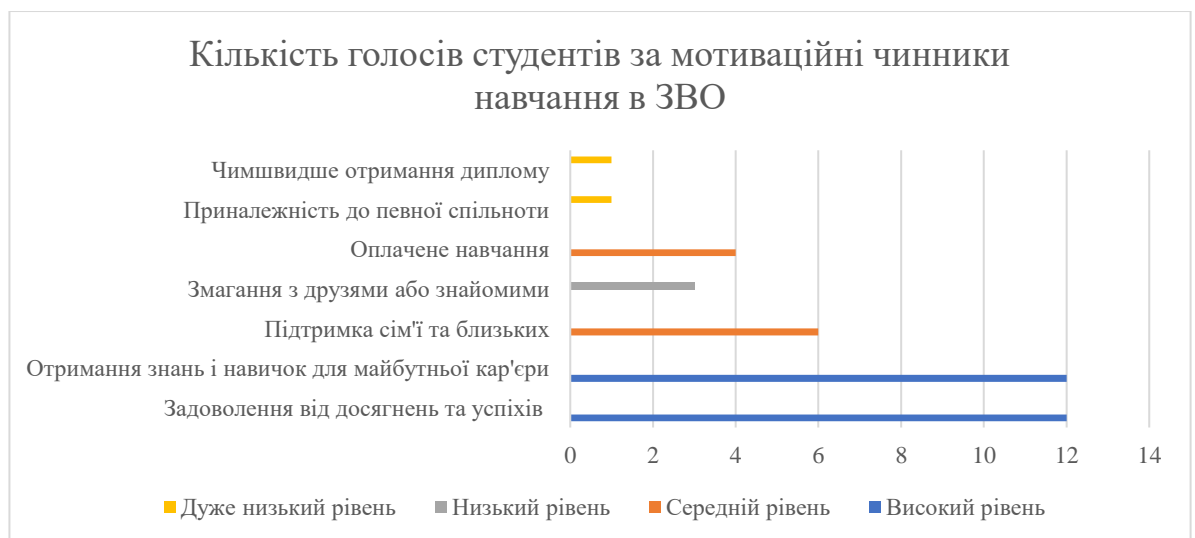


Рис. 2.3. Рівень навчальної мотивації студентів за 5-бальною шкалою.

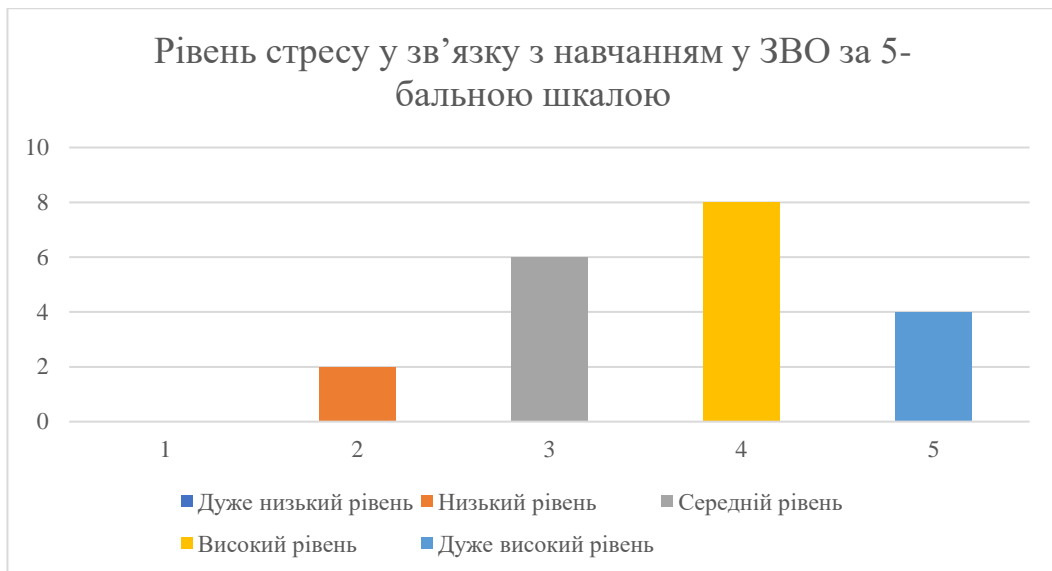
Середні показники навчальної мотивації у студентів – це норма. А занижені можуть бути, зокрема, через постійний стрес, навантаження, невпевненість у завтрашньому дні тощо. Знову таки, це вплив часу.

Серед чинників, що найбільше мотивують студенток навчатися в ЗВО, найпоширенішими є задоволення від досягнень та успіхів й отримання знань і навичок для майбутньої кар'єри ( рис. 2.4 ). Отже, можемо зробити висновок, що навчальна мотивація у моїх респонденток розвинена досить добре й дійсно впливає на процес адаптації до умов ЗВО.



*Рис. 2.4. Кількість голосів студентів за мотиваційні чинники навчання в ЗВО.*

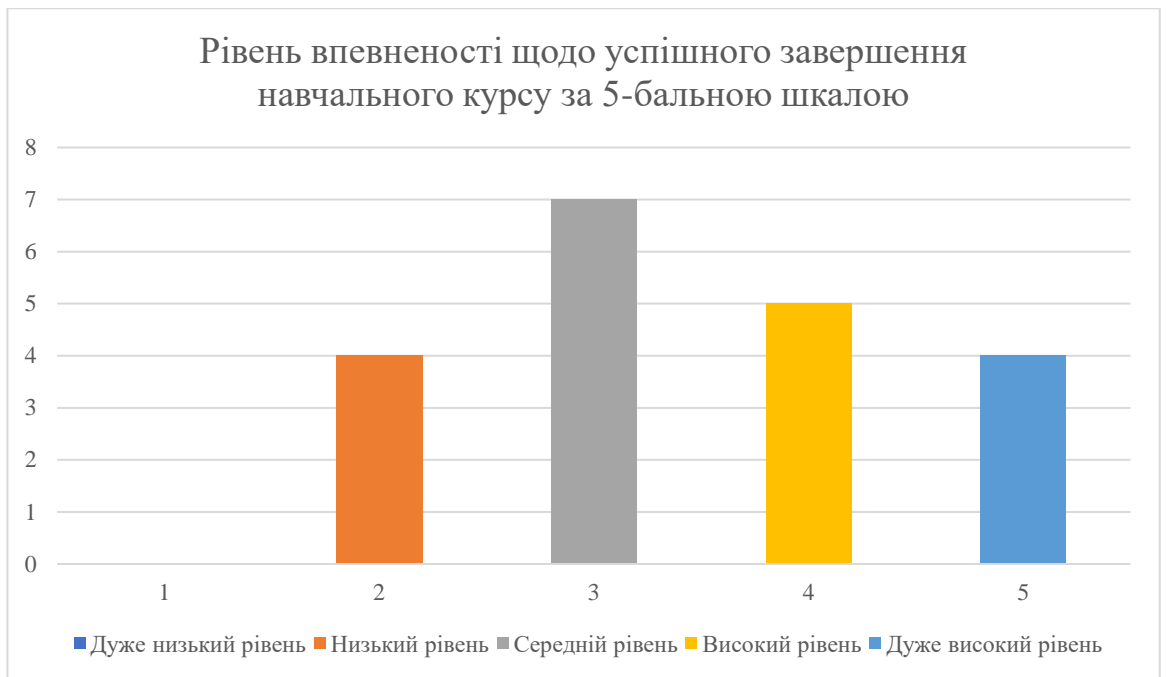
Відомо, що навчальне навантаження, зокрема перебування в ЗВО, може викликати стрес у студентів. Я поцікавилась у моїх респонденток, чи відчувають вони стрес у зв'язку з навчанням у ЗВО та наскільки за шкалою від 1 до 5 ( рис. 2.5 ).



*Рис. 2.5. Рівень стресу у зв'язку з навчанням у ЗВО за 5-бальною шкалою.*

З отриманих результатів видно, що рівень стресу в опитуваних студенток доволі високий. І це, на мою думку, не дивно, адже зараз рівень тривожності в усіх підвищений. Окрім того, на момент проведення дослідження (кінець квітня) закінчувався навчальний семестр, а це означає, що почалися заліки, екзамени, захисти курсових і дипломних робіт тощо, а все це, однозначно, викликає стрес. Допомогти в боротьбі з тривожністю можуть спеціалізовані практики, методики та просто повноцінний сон, корисна й смачна їжа, тривалі прогулянки на свіжому повітрі тощо.

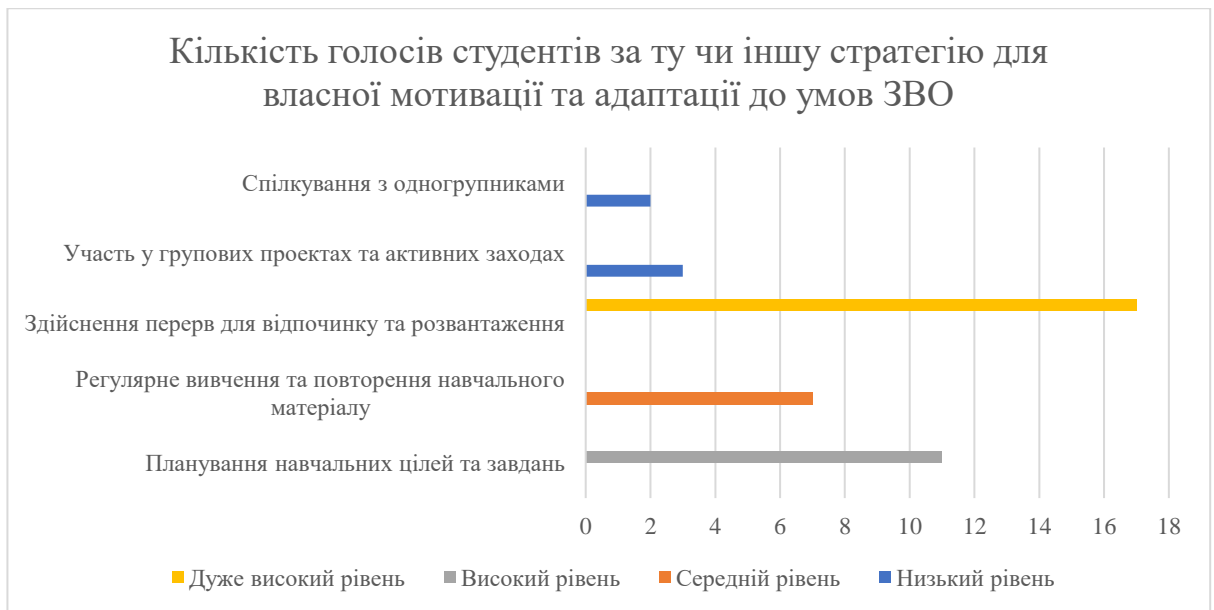
Наступним було питання стосовно впевненості дівчат у власних здібностях щодо успішного завершення навчального курсу. Респонденткам було запропоновано оцінити за п'ятибальною шкалою свою впевненість в успішному закінченні навчання. Отримані результати представлені на рис. 2.6.



*Рис 2.6. Рівень впевненості щодо успішного завершення навчального курсу за 5-бальною шкалою.*

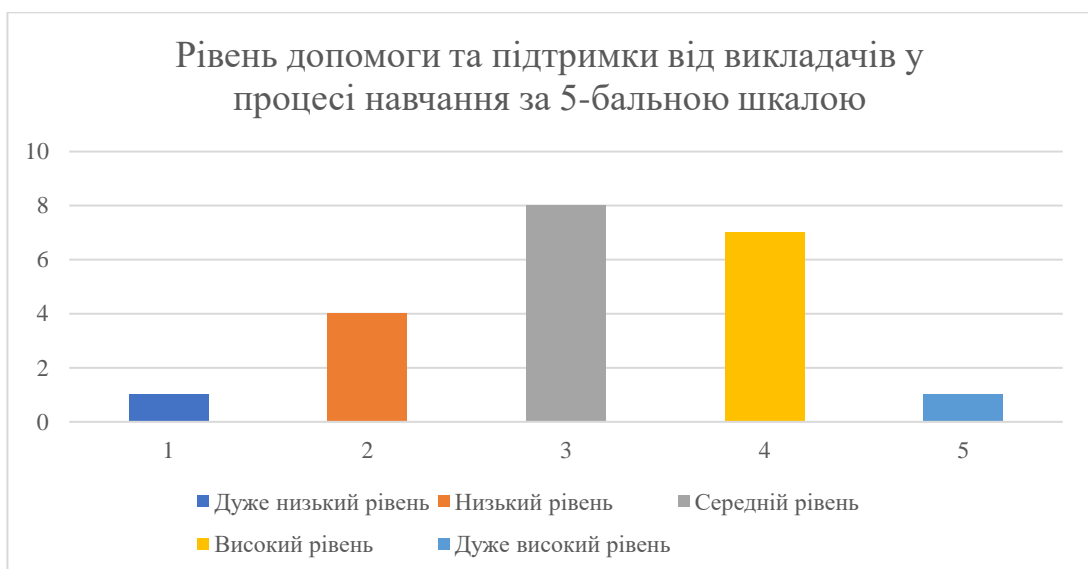
Як ми бачимо, рівень впевненості у власних здібностях щодо успішного закінчення навчального курсу переважно середній. У цілому, це є нормою, але зниження впевненості у власних силах також може бути пов'язано із ситуацією, що склалася у нас в країні та її наслідками.

На питання, які стратегії студентки використовують для підтримки власної мотивації та адаптації до умов ЗВО, переважна кількість голосів ( 17 ) була за здійснення перерв для відпочинку та розвантаження ( рис. 2.7 ). Дійсно, без перепочинку ми не зможемо бути продуктивними та ефективно виконувати будь-які задачі. Наш організм виснажитья та відмовиться працювати.



*Рис. 2.7. Кількість голосів студентів за ту чи іншу стратегію для власної мотивації та адаптації до умов ЗВО.*

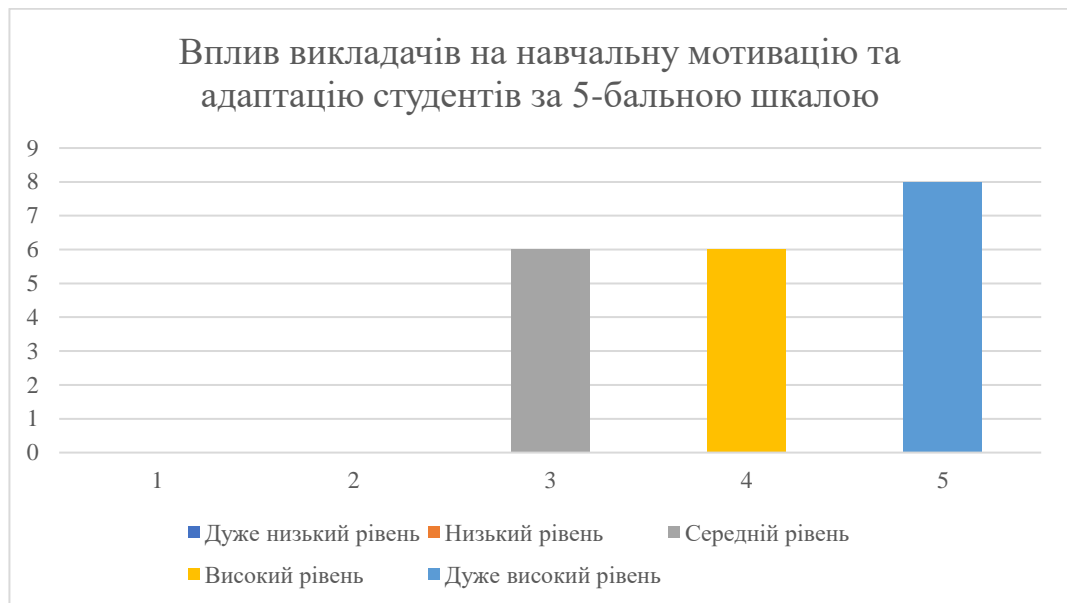
Як уже зазначалося раніше, підтримка та допомога від викладачів і керівників у процесі навчання дійсно важлива. Я попрохала своїх респонденток оцінити за п'ятибальною шкалою, чи достатню підтримку вони отримують від викладачів. Результати наведені нижче (рис. 2.8).



*Рис. 2.8. Рівень допомоги та підтримки від викладачів у процесі навчання за 5-бальною шкалою.*

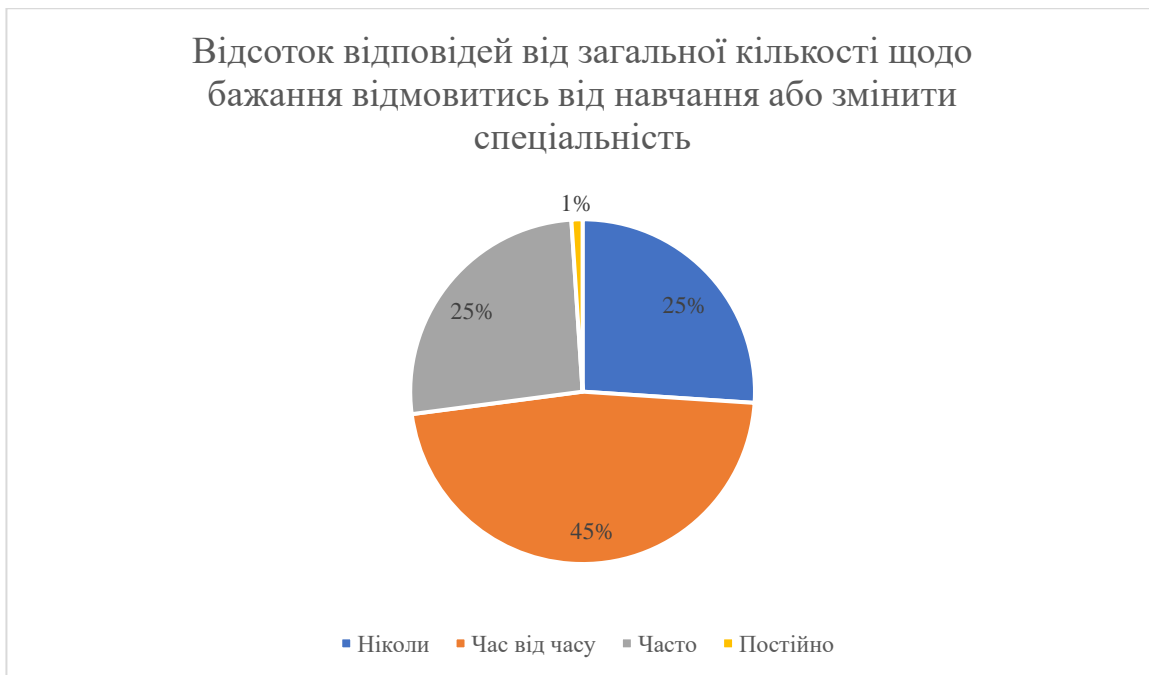
Рівень підтримки соціального та академічного середовища університетів, в яких навчаються мої респондентки, вони оцінили за п'ятибальною шкалою як середній.

Також я запитала в респонденток, чи вважають вони вагомим вплив викладачів на навчальну мотивацію та адаптацію студентів до умов ЗВО, оцінивши його за п'ятибальною шкалою (рис. 2.9).



*Рис. 2.9. Вплив викладачів на навчальну мотивацію та адаптацію студентів за 5-бальною шкалою.*

У процесі навчання трапляються переламні моменти, коли студенти починають сумніватися, чи правильно обрали ЗВО та спеціальність або й узагалі вирішили отримувати вищу освіту. Я запитала у дівчат, чи відчують вони бажання відмовитися від навчання або змінити спеціальність. Відповідь «Час від часу» виявилася, очікувано, найпоширенішою (рис. 2.10).



*Рис. 2.10. Відсоток відповідей від загальної кількості щодо бажання відмовитись від навчання або змінити спеціальність.*

Попри сумніви, мої респондентки продовжують навчання в ЗВО. Я запитала, які чинники впливають на таке їх рішення. Найбільш поширена відповідь – оплачене навчання в ЗВО (рис. 2.11). Це дійсно може бути непоганим стимулом для продовження навчання. Тим більше, частіше за все така мотивація (оплачене навчання) є лише доповненням до інших факторів, за якими особа не відмовляється від здобуття освіти. Окрім того, з плином часу, подоланням перешкод ставлення до умов навчального процесу змінюється та оплачене навчання в якості мотивації усувається на задній план.



*Рис. 2.11. Відсоток відповідей від загальної кількості щодо чинників, що впливають на рішення продовжувати навчання у ЗВО.*

На мою думку, краще адаптуватися до умов ЗВО допомагають різноманітні позанавчальні заходи університету, адже це дає змогу краще познайомитися зі студентською спільнотою та працівниками ЗВО, налаштувати дружні стосунки, відпочити та розслабитись. Більшість моїх респонденток бере участь у такій діяльності ( 12 осіб із 20 ) час від часу, коли має на це змогу. 14 із 20 досліджуваних дівчат не помітили суттєвого впливу заходів університету на їхню навчальну мотивацію та адаптацію. З огляду на те, що в дослідженні брали участь дівчата, виникло питання, чи помічають вони різницю у рівні навчальної мотивації порівняно зі своїми однокурсниками чоловічої статі. 8 опитуваних студенток відповіли, що не помітили різниці, 8 – що їм складно відповісти та 4 відповіли ствердно. Чинники, які впливають на різницю в навчальній мотивації дівчат і хлопців, були обрані більшістю моїх респонденток такі : зацікавленість в успішній кар'єрі, особиста відповідальність та фінансова складова.

Вступаючи до ЗВО на конкретну спеціальність студенти не завжди впевнені, що в подальшому житті будуть працювати за фахом. Тому я спитала, чи мають дівчата конкретні цілі щодо свого майбутнього професійного розвитку. Відповіді були такі: 9 із 20 студенток поки не визначились, 8 відповіли ствердно й 3 не мають конкретних цілей. Більшість ( 14 респонденток ) стверджує: розуміння своїх цілей щодо професійного майбутнього позитивно впливає на мотивацію та адаптацію до навчання у ЗВО (додає сил та упевненості).

На четвертому етапі дослідження було застосовано багаторівневий опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова та С. Черм'яніна. Його застосовують для того, аби визначити можливості адаптації людини, спираючись на її соціально-психологічні та психофізіологічні характеристики, які показують особливості соціально-психологічного розвитку особи. Дана методика містить шкали чотирьох рівнів. Шкали першого рівня визначають акцентуації характеру, його особливості, є самостійними та відповідними базовим шкалам ММРІ. Шкали другого рівня відповідні шкалам опитувальника під назвою «Деадаптаційні порушення», за допомогою якого визначають деадаптаційні порушення ( ДАП ), найчастіше – психотичні й астеничні стани та реакції. Шкали третього рівня відображають комунікативний потенціал ( КП ), моральну нормативність та поведінкове регулювання. Шкали четвертого рівня направлені на визначення особистісного адаптаційного потенціалу ( ОАП ) [21]. За результатами дослідження я отримала такі середні показники за кожним з рівнів шкал ( див. табл. 2.2, табл. 2.3, табл. 2.4 ).

*Таблиця 2.2*

**Середнє значення за шкалами першого рівня**

<b>Шкали</b>	<b>Середнє значення</b>
Шкала достовірності (L)	46,6
Шкала надійності (F)	58,25
Шкала корекції (K)	64,45
Шкала іпохондрії (Hs)	54,7
Шкала депресії (D)	59,65

<b>Шкали</b>	<b>Середнє значення</b>
Шкала істерії (Hy)	62,05
Шкала психопатії (Pd)	47,95
Шкала мужності-жіночності (Mf)	61,9
Шкала паранояльності (Pa)	52,95
Шкала психастенії (Pt)	45
Шкала шизоїдності (Sc)	59,15
Шкала гіпоманії (Ma)	54,45
Шкала соціальної інтроверсії(Si)	53,15

Шкала достовірності (L) виступає в якості перевірки опитуваного на щирість його відповідей, прагнення показати себе кращим, ніж він є насправді, таким, хто чітко дотримується встановлених правил. У моїх респонденток немає високих показників (70 T+) за цією шкалою, тому ми можемо зробити висновок, що вони відповідали чесно, не бажаючи прикрасити себе.

За шкалою надійності (F) показники моїх респонденток здебільшого не перебільшують 70 T, тобто вони не є високими та не свідчать про тенденцію до перебільшення наявних проблем, зайву самокритичність, прагненні підкреслити свої слабкі сторони, відсутність гармонії тощо.

Шкала корекції (K) відображає надмірну обережність та самоконтроль при наданні відповідей, можливе бажання показати себе з більш вигідної сторони, що призводить до спотворення результатів. Також можливий неусвідомлений особою контроль за своєю поведінкою. В опитуваних мною дівчат показники за цією шкалою розподілились приблизно порівну на високі та середні показники. Це може бути обумовлено тим, що вони хвилювалися, були напружені у зв'язку з подіями, що зараз відбуваються, тому й неусвідомлено контролювали себе.

Шкала іпохондрії (Hs) відображає схильність до підпорядкованості, пасивність, астеноневротичний тип реагування, повільну та погану адаптацію до нових умов життєдіяльності й незнайомого оточення, погане самовладання.

Шкала депресії (D) виявляє депресивні стани в особистості, невпевненість у собі, низьку самооцінку, підвищений рівень чутливості та вразливості, тривогу, завищене почуття провини, низький рівень стійкості до

фізичних та психічних навантажень, нездатність швидко приймати певні рішення, тенденція до впадіння у відчай при негараздах тощо.

Шкала істерії (Hy) показує істероїдні ознаки характеру, рівень емоційної лабільності (підвищені показники можуть свідчити про витіснення психологічних проблем, емоційну незрілість, аж до істеричних проявів), схильність до егоцентризму, прагнення бути в центрі уваги.

Шкала психопатії (Pd) визначає соціальну дезадаптацію та її рівень, підвищену конфліктність, агресивність та відчуття справедливості, емоційну лабільність, часту зміну вподобань та інтересів, емоційну вразливість, тенденцію до афектів, імпульсивність, часто – зневагу до встановлених норм і правил поведінки. Підвищені показники за цією шкалою можуть бути через певну ситуацію, що сталася напередодні проходження методики респондентом.

Шкала мужності-жіночності (Mf) виявляє рівень самоідентифікації з гендерною рольовою поведінкою. Інтерпретують результати за цією шкалою, спираючись на те, якої статі був респондент. Наприклад, високі показники в чоловіків свідчатимуть про підвищену чутливість, вразливість, здатність тонко відчувати нюанси людських стосунків тощо, тобто наявність жіночих рис характеру.

Шкала паранояльності (Pa) визначає, наскільки особа ригідна у вирішенні певних питань і задач, ревнива, схильна до суперництва, злопам'ятності, мстивості тощо, виявляє повільність зміни її настрою, конкретність у мисленні, рівень педантизму, схильність до активного нав'язування своєї думки та інтересів, через що нерідко виникають конфлікти з оточенням, тенденцію до переоцінки своїх досягнень та якостей, що формує в такої людини ідею винятковості.

Шкала психастенії (Pt) показує, чи є в особи надмірна тривожність, сумніви щодо прийняття рішень та постановки цілей, виявляє рівень її нерішучості, недовірливості, невпевненості у власних силах. Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про пасивність, обов'язкову

орієнтацію на думку більшості, чітке виконання загальноприйнятих правил і норм, тенденцію до проявів альтруїзму, ретельної перевірки виконаної роботи та страху помилитися, певних дій на критичному рівні своїх можливостей задля схвалення з боку оточуючих людей тощо.

Шкала шизоїдності ( Sc ), як уже можна зрозуміти з назви, виявляє шизоїдний тип поведінки, який проявляється в надмірній чутливості та водночас емоційній «холодності», відчуженості у стосунках з людьми. За цією шкалою можемо відслідкувати рівень інтуїції, здатності сприймати абстрактні образи. В осіб з високими показниками за даною шкалою зазвичай певні радості та прикраси, які відбуваються з нами протягом життя, мають низький емоційний відгук, проте вони люблять фантазувати й зорієнтовані на власне бачення світу, ігноруючи усталені поняття й правила. Іноді вони можуть робити певні вчинки або висловлюють якісь ідеї, які оточуючим здаються дивними та які важко зрозуміти.

Шкала гіпоманії ( Ma ) відповідає за гіпертимний тип поведінки, тобто коли людина гіперактивна, має піднесений настрій, щось дуже завзято й багато виконує, і все це не залежить від обставин. Дана шкала показує, наскільки респондент володіє навичками комунікабельності, прагне «гострих почуттів» та випробування себе в якихось екстремальних або просто незвичайних подіях. Зазвичай люди з високими показниками гіпертимної поведінки часто змінюють місце проживання або роботи, адже їм все швидко набридає, «приїдається», вони люблять роботу з частими відрядженнями, різними колективами, тобто прагнуть до змін, активності, аби не було «застою». У той же час їхні інтереси швидкоплинні та поверхневі, самі вони егоцентричні, емоційно незрілі, мають ненадійні моральні установки, їм не вистачає наполегливості й терпіння.

Шкала соціальної інтроверсії ( Si ) визначає ступінь інтровертованості особистості, тенденцію до обмеження спілкування з оточенням, складнощі у процесі комунікації та встановленні соціальних стосунків. Особи з високими показниками за цією шкалою спілкуються переважно з вузьким колом

знайомих, не люблять відвідувати місця з великим скупченням людей тощо, тобто є інтровертами [21].

Таблиця 2.3

### Середнє значення за шкалами другого рівня

Шкала	Середнє значення
Астенічні реакції та стани	19,95
Психотичні реакції та стани	16,9
Деадаптаційні порушення	35,45

Таблиця 2.4

### Середнє значення за шкалами третього рівня

Шкала	Середнє значення
Достовірність	5,8
Поведінкове регулювання	43,75
Комунікативний потенціал	13,9
Моральна нормативність	9,8

Середнє значення шкали четвертого рівня – «Особистісний адаптаційний потенціал» - становить 34,6 балів.

### Висновки до розділу 2

У період із 17 до 27 квітня було проведено дослідження навчальної мотивації дівчат -студенток як чинника адаптації до умов ЗВО. У дослідженні взяли участь 20 осіб з різних ЗВО м. Києва, віком від 18 до 29 років включно. Дослідження проводилося в онлайн форматі ( на платформі «Google Forms» ). Для дослідження було використано стандартизовані методики («Тест на ціннісні орієнтації» М. Рокича, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова та С. Черм'яніна, «Методика для діагностики навчальної мотивації студентів» В. Якуніна та А. Реана в модифікації Н. Бадмаєвої ) та опитувальник власної розробки. У результаті дослідження було виявлено, що серед термінальних цінностей для моїх респонденток на першому місці стоїть любов, а серед інструментальних – толерантність. Також було визначено, що опитувані дівчата непогано адаптовані до умов ЗВО, в яких

навчаються, мають доволі високий рівень навчальної мотивації та володіють емоційною стійкістю. Також переважна кількість респонденток визначилася із цілями щодо свого професійного майбутнього та знає, для чого здобуває освіту. Більшість студенток визнає вагомий вплив викладачів на навчальну мотивацію та адаптацію студентів (із чим я абсолютно згодна), для них важлива підтримка та розуміння з боку їхнього оточення, адже це також допомагає краще адаптуватися та подолати певні життєві труднощі. Чинники, які найбільше мотивують студенток навчатися в ЗВО, найбільш поширеними в опитуваних виявилися задоволення від досягнень та успіхів й отримання знань і навичок для майбутньої кар'єри. Отже, досліджувані особистості – достатньо зрілі, емоційно стабільні та відповідальні люди, які визначилися зі своїми прагненнями в житті та впевнено досягають поставленої мети, зокрема здобути вищу освіту.

## РОЗДІЛ 3

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОЛІПШЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІВЧАТ ДО УМОВ ЗВО

#### **3.1. Програма та тренінг формування навчальної мотивації студенток-першокурсниць**

Мотивація дійсно відіграє дуже важливу роль у процесі навчання. Студенткам-першокурсницям, які тільки адаптуються до умов нового соціального середовища, до ЗВО та його правил, вона неабияк потрібна. Саме для цього було розроблено програму тренінгу, який би допоміг формуванню навчальної мотивації у студенток першого курсу, адже груповий психологічний тренінг включає в себе формування та розвиток особистості, усвідомлення нею своїх сильних та слабких сторін, навчання тощо [25]. Даний тренінг було проведено протягом 10, 13 та 16 травня 2024 року онлайн, на платформі ZOOM, через неможливість усіх учасників зібратися разом в одному місці.

Соціально-педагогічний тренінг – це спосіб, у який можна активізувати та зробити більш ефективним навчальний процес, в українській психології та педагогіці він перебуває серед активних методів навчання. У сучасному світі поняття тренінг набуло різних значень, тож тлумачення цього методу досить широке: цей термін застосовують щодо різноманітних способів, форм та прийомів викладання. З англійської дане поняття перекладається як навчання, виховання, тренування, тому й стільки трактувань [28].

Кожна з частин тренінгу має свій зміст, який сортується за певними правилами, а саме: представлення нової інформації та її аргументація згідно з метою тренінгу, аналіз компонентів теоретичної інформації, виокремлення проблеми, опис того, який вплив вона має на діяльність (майбутню або поточну), вирішення даної проблеми, поліпшення визначеної діяльності, аналіз виділених рішень та продукування варіантів їхнього втілення в життя, аналіз вражень кожного з учасників та їхня думка щодо ефективності тренінгу та його результатів [26].

Підготовка до тренінгових занять є важливим етапом, що визначає їхню ефективність та результативність. Вона включає кілька основних компонентів : детальна розробка програми тренінгу, визначення його цілей і завдань, підбір ресурсів і матеріалів, підготовка та організація простору проведення тренінгу, перевірка працездатності технічного обладнання, репетиція ключових моментів заняття, комунікація з учасниками напередодні тренінгу, аналіз рівня знань з теми тренінгового заняття в учасників та їхньої підготовки, врахування вікових, особистісних та професійних характеристик аудиторії, визначення потреб та очікувань учасників, відповіді на можливі запитання та надання додаткової інформації. Якісна підготовка до тренінгових занять дозволяє забезпечити їхню структурованість, логічність та ефективність, що сприяє досягненню поставлених цілей та задоволення очікувань учасників.

### **Тренінг «Формування навчальної мотивації студенток-першокурсниць»**

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

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

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

#### **Завдання тренінгу :**

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

#### **Матеріали та устаткування :**

- **для учасників :** стільці, столи, зошити або будь-який папір і ручки

для запису теорії, роздруковані бланки з методиками, маленький м'ячик або певна невелика іграшка для практичних вправ.

- **для тренера :** конспект, ручка, мультимедійна дошка, підготована презентація з теоретичним матеріалом, роздруковані бланки з методиками та інструкціями до них, стілець і стіл.

Структура програми тренінгу представлена у табл. 3.1.

### **Етапи реалізації тренінгу :**

На першому етапі відбувається знайомство тренера з аудиторією та учасників між собою, налаштування на роботу та ефективну взаємодію. Для полегшення та прискорення цього процесу використовуються спеціальні вправи, що називаються криголамами. Далі опановується теоретичний матеріал, отримані знання підкріплюються практичними вправами, дається зворотній зв'язок та домашнє завдання. Заключний етап передбачає підбиття підсумків, оцінку докладених зусиль, виокремлення найбільш визначних досягнень учасників упродовж навчання, планування подальшого процесу життєдіяльності та зворотній зв'язок.

*Таблиця 3.1*

### **Структура програми тренінгу**

<b>№ з/п</b>	<b>Етап</b>	<b>Мета</b>	<b>Час</b>
1	Вступний (перше заняття)	Знайомство учасників із тренером і групою, створення довірливої та комфортної атмосфери, зниження напруги та страху перед новим досвідом, успішна адаптація до нового простору, ознайомлення з цілями й програмою тренінгу, підвищення мотивації учасників до участі в тренінгу.	1,5 год
2	Основний (друге заняття)	Забезпечення учасників необхідною інформацією щодо явищ адаптації та мотивації, зокрема навчальної. Наведення прикладів. Активна взаємодія тренера з учасниками для встановлення контакту та ефективності навчання, відповіді на запитання учасників, виконання практичних вправ та закріплення теоретичного матеріалу, набуття учасниками нових вмінь та навичок, зокрема спілкування. Рефлексія та зворотній зв'язок.	1,5 год
3	Заключний (третє заняття)	Підбиття підсумків, виокремлення основних досягнень учасників упродовж тренінгу, закріплення отриманих знань, виконання практичних вправ, планування подальших дій та зворотній зв'язок.	1,5 год

**I етап ( підготовчий, вступний ). Актуалізація учасниками знань про явища адаптації та мотивації, зокрема навчальної.**

- 1) Знайомство з групою : «Криголам» : «Мене звати...», «Мені років...», «Я займаюсь...», «Мене цікавить...», «Я почуваюсь...», «Я навчаюсь/навчалась...», «Я працюю..., хочу працювати...», «За шкалою від 1 до 5 я адаптувалася до умов ЗВО на...», «Я прийшла на цей тренінг, тому що...», «Я дізналася про цей тренінг...», «Я хочу вміти/мати після проходження цього тренінгу...»
- 2) Обговорення організаційних питань ( час проведення, необхідні для занять матеріали, правила тренінгу, норми спілкування тощо ) і того, що відбуватиметься на заняттях, формулювання мети й завдань тренінгу, висловлення учасниками побажань стосовно навчального процесу.
- 3) Обговорення явищ адаптації та мотивації, їхнього значення, особистого досвіду кожного й того, як прийшла ідея реалізувати такий тренінг.
- 4) Практичні вправи «Повторення рухів» та «Атоми і молекули» [Додаток Е].
- 5) Зворотній зв'язок.

**II етап ( праксеологічний, основний ). Визначення основних стратегій формування навчальної мотивації та її розвиток у студенток першого курсу**

- 1) Мультимедійна презентація. Лекція з теми «Навчальна мотивація як чинник адаптації до умов ЗВО», стислий аналіз останніх досліджень навчальної мотивації та адаптації.
- 2) Обговорення методів формування навчальної мотивації.
- 3) Застосування на практиці методів формування навчальної мотивації : «мозковий штурм», дискусія з теми, аналіз конкретних ситуацій, робота в малих групах, метаплан.
- 4) Домашнє завдання : виконати практичні рекомендації, виокремлені під час проведення тренінгового заняття, виписати всі плюси, що отримує особа під час навчання та в результаті здобуття вищої освіти,

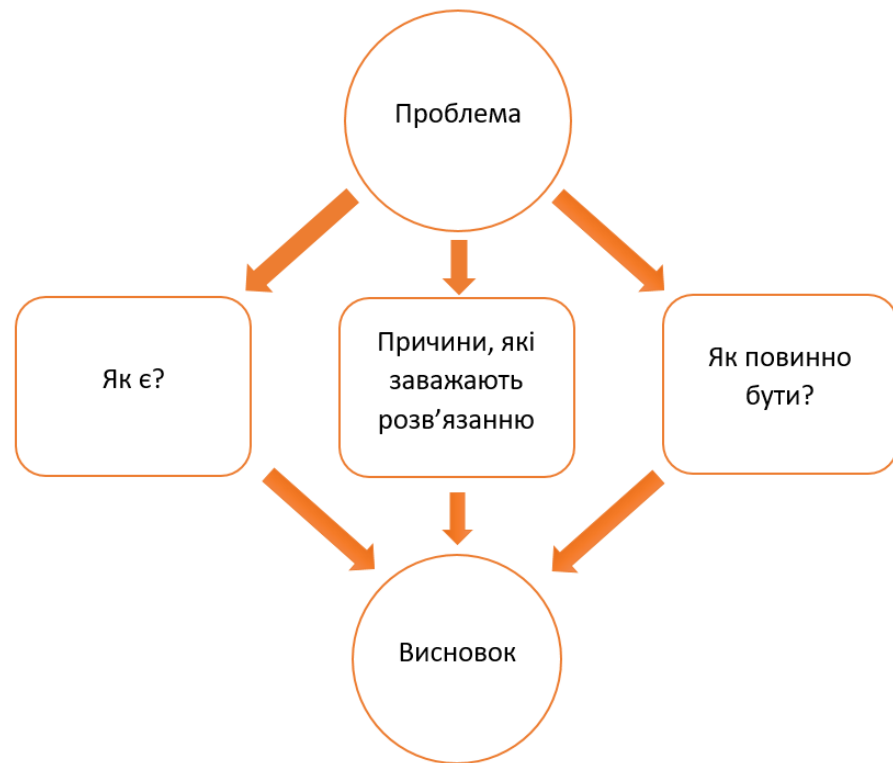
обговорити тему навчальної мотивації та адаптації до умов ЗВО з друзями чи знайомими, поділитися власним досвідом та враженнями.

5) Зворотній зв'язок.

### **III етап ( акмеологічний, заключний ). Закріплення та розвиток конструктивних особистісних новоутворень**

Заключне заняття. Практичні вправи ( психодрама, робота в малих групах, дискусія ). Рефлексивний аналіз ( «Що дав мені тренінг?»), «Цікавим/корисним було...», «Мої враження, моя думка»). Оцінка учасниками тренінгу ефективності проведених занять за допомогою короткого опитувальника.

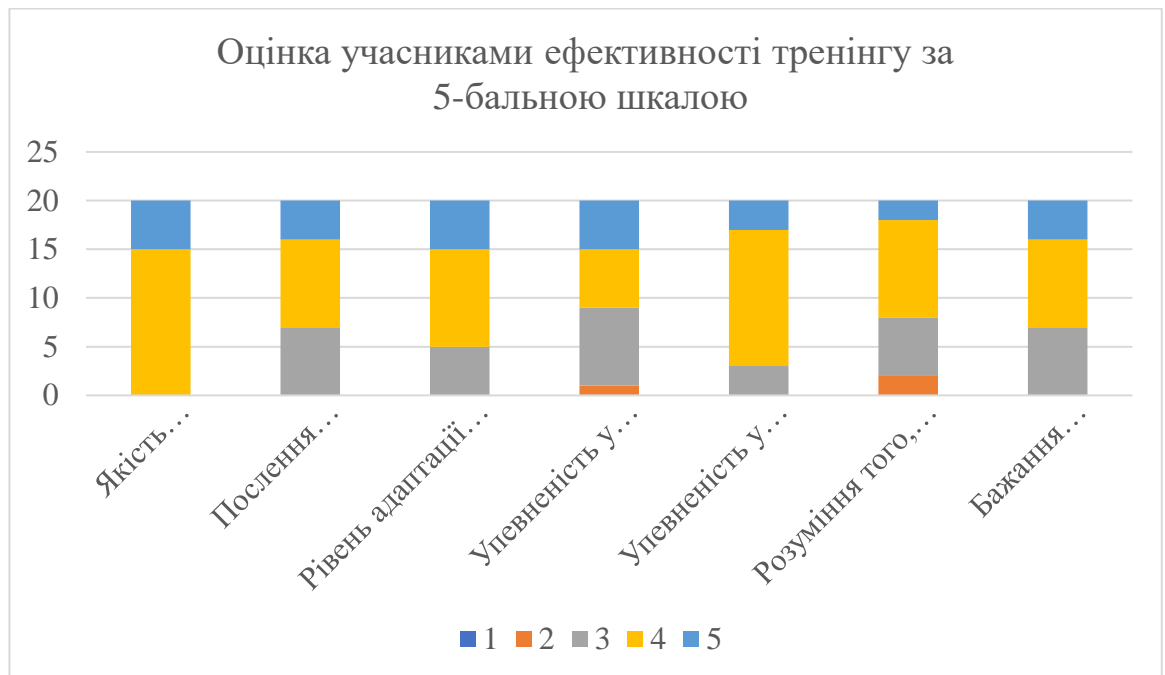
Застосування вправ-криголамів, спрямованих на налагодження контакту учасників між собою та тренером, допомогло створити дружню та ефективну навчальну атмосферу під час занять. Були виконані такі вправи, як «Повторення рухів», «Атоми і молекули» та метод бесіди. Учасники тренінгу познайомилися один з одним, попрацювали в команді, згуртувалися, обговорили інформацію з теми, навели власні приклади, подискутували. Усе це сприяє налагодженню контакту та ефективності подальшої роботи в групі. На другому етапі були використані такі практичні вправи, як «мозковий штурм» ( груповий метод, уведений А. Осборном, що полягає у генеруванні якомога більшої кількості ідей, навіть абсурдних, для того, аби розв'язати поставлену задачу ), метаплан ( учасників ділять на команди й вони мають розглянути визначену проблему за певними критеріями, див. рис. 3.1 ), дискусія (учасники обговорили проблему навчальної мотивації та адаптації в умовах сьогодення, поділилися своїм досвідом та думками, обговорили, що можна зробити для покращення цих процесів), а також проаналізували конкретні ситуації із власного життя, пов'язані з адаптацією до нових умов, до ЗВО, мотивації щось робити, навчальної мотивації тощо.



*Рис. 3.1. Прийом метаплану.*

У заключному етапі було застосовано цікавий терапевтичний метод, відомий як психодрама. Психодрама – це терапевтичний метод, розроблений Я. Морено, що застосовується при роботі з групою, основою якого є драматургічна імпровізація, що допомагає провести діагностику та корекцію особистості. Відмінність від традиційного театру полягає в тому, що учасники поводяться спонтанно, усі дії розгортаються відповідно до наявних запитів у клієнтів, а не за створеним сценарієм. Психодрама – це перший метод групової психотерапії, що вивчає особистісні проблеми, мрії, фантазії та страхи клієнта. Він базується на такому припущенні: дослідження формування нових взаємин, моделей поведінки, почуттів людини буде більш ефективним, якщо в процесі терапії застосовувати дії, наближені до справжнього життя в порівнянні з використанням методу вербалізації [с.3, 7]. Підбили підсумки, розробили план дій щодо подальшого навчання, де знаходити мотивацію та сили на нього. Учасники обмінялися думками та враженнями щодо занять і

пройшли короткий опитувальник щодо оцінки ефективності тренінгу (див. рис. 3.2). Результати вийшли задовільними.



*Рис 3.2. Оцінка учасниками ефективності тренінгу за 5-бальною шкалою*

Ефективність навчального тренінгу визначалася за наступними критеріями : якість навчального матеріалу, посилення мотивації навчатися, рівень адаптації до умов ЗВО, упевненість у закінченні навчального року на високий бал, упевненість у своїх силах, розуміння того, куди рухатись далі, бажання отримувати нові знання за фахом. Порівняно із результатами дослідження, отриманими до проведення тренінгу, ці результати виявили більшу мотивацію до навчання та впевненість у собі в моїх респонденток.

### **3.2. Рекомендації зі сприяння адаптації дівчат-першокурсниць до навчання у ЗВО**

Процес адаптації до будь-чого потребує певних зусиль. Хтось проходить цей період більш легко, а комусь дуже складно. Це залежить від багатьох індивідуальних критеріїв. Заклад вищої освіти передбачає зіткнення молоді

особи з новим, у якомусь сенсі – дорослим, світом. Це завжди стрес, адже змінюється оточення, починають вивчатися досі невідомі предмети, навчальний заклад диктує свої правила та вимоги та багато іншого, до чого студенту необхідно адаптуватися. У моєму дослідженні фокус уваги розташувався саме на дівчатах і їх адаптації до умов ЗВО та на навчальній мотивації як чинника адаптації, адже я сама студентка університету й розумію, наскільки сильно залежить твоя участь у процесі навчання від мотивації. Дівчата відрізняються від хлопців не лише фізіологічно, але й психічно. Тому нерідко нам, дівчатам, складніше адаптуватися до нових умов, навколишнього середовища, людей, адже ми переважно чутливі створіння, які до того ж нерідко потерпають від стереотипів. Саме тому, спираючись на власний досвід та на результати дослідження й тренінгу, було розроблено рекомендації зі сприяння адаптації дівчат першого курсу до навчання в ЗВО.

Допомогти краще адаптуватися до університету та його середовища може створення підтримуючої, дружньої атмосфери. Підтримка у формуванні соціальних зв'язків, мабуть, один з основних критеріїв успішної адаптації студенток до умов ЗВО. Залучення до взаємодії зі студентами різноманітних організацій університету, гуртків, певна студентська активність, як-от фестивалі, ігри, спільні тренування, перегони, волонтерська діяльність ( у наш час особливо актуально ), спільні розваги, концерти, тренінги та майстер-класи, зустрічі із викладачами та працівниками ЗВО й багато іншого. Усе це зближує студентську спільноту, підтримує першокурсників, допомагає їм зрозуміти, що вони не одні, пояснює що до чого й, звідси, позитивно впливає на ефективність та бажання навчатися. Надання інформації також вкрай важливо, адже першокурсники тільки-но прийшли у цей новий, студентський, світ. Вони – наче сліпі кошенята, яким потрібен провідник. Саме тому ефективним є призначення відповідальних кураторів – студентів старших курсів, які допоможуть у вирішенні питань, що можуть виникнути, та познайомлять із університетським життям. Окрім кураторів, важлива взаємодія зі здобувачами освіти методистів кафедр, Студентської ради

Університету та Студентського Офісу, менеджерів зі вступу тощо. Підтримка та розуміння з боку викладачів також дуже впливає на процес адаптації та мотивації навчатися. Забезпечення можливостей для додаткового навчання та прояснення незрозумілих моментів під час навчання, таких як консультації викладачів (індивідуальні та групові) та листування поштою, допоможе студенткам краще засвоїти матеріал та подолати труднощі, а також додасть упевненості в тому, що вони важливі для обраного ЗВО та викладачів, що їх дійсно хочуть навчити та добре ставляться. Відповідальне ставлення викладачів до роботи та підтримка студентів дійсно дуже важливі, адже вони мотивують студентів навчатися та є прикладом для наслідування. Якщо викладач цікаво пояснює матеріал, підкріплює теорію практичними вправами та реальними прикладами, вміє заохотити студентів долучатися до активної взаємодії під час навчання, то, звісно, до такого викладача студенти хотітимуть ходити на пари, будуть із задоволенням виконувати завдання та запам'ятовуватимуть, як потрібно ставитися до своєї роботи та людей тощо. Це все дійсно є дієвою мотивацією. Умови, в яких навчаються студенти, вартість навчання, оснащення класів та доступ до інформації також впливають на їхнє бажання здобувати освіту загалом та конкретно в цьому університеті.

Першокурсникам важливо пояснити, що в разі виникнення певних питань чи труднощів у процесі навчального процесу вони не повинні боятися звертатися по допомогу до викладачів, менеджерів, кураторів чи одногрупників. Розвиток навичок управління часом та вміння виставляти пріоритети також сприяють успішній адаптації до ЗВО та ефективності навчання. Слід не забувати про різноманітні вправи, активності, спорт тощо для зняття стресу й тривожності, підтримувати своє ментальне здоров'я, звертатися до психологів чи психотерапевтів, якщо в тому є потреба. Адже наше психічне та фізичне здоров'я має вагомий вплив на нашу діяльність, сприйняття цього світу та взаємодію з ним.

Як ми виявили, виходячи з результатів дослідження, найбільш вагомими чинниками у процесі формування навчальної мотивації та адаптації до умов

ЗВО для опитуваних мною дівчат є підтримка з боку викладачів та друзів, емпатія, сприятлива атмосфера для навчання. Дійсно, усі ми люди й ці фактори дуже для нас важливі в будь-чому. Ми - соціальні створіння, тому прагнемо підтримки та розуміння, наявності когось поруч, хто буде добре до нас ставитися та зможе за необхідності допомогти.

### **Висновки до розділу 3**

Протягом 10, 13 та 16 травня 2024 року на платформі ZOOM було проведено онлайн-тренінг «Формування навчальної мотивації студенток першокурсниць». У ньому взяли участь 20 дівчат з різних ЗВО м. Києва, віком від 18 до 29 років включно, ті самі респондентки, які брали участь в емпіричному дослідженні, описаному в 2 розділі даної кваліфікаційної роботи. За його результатами, навчальна мотивація та рівень адаптації до умов ЗВО дівчат-учасниць трохи підвищився, результати можна вважати задовільними. Програма тренінгу складалася з 3 етапів ( відповідно 3 занять ), вступного, праксеологічного та акмеологічного, і включала різні практичні вправи, такі як «криголами», за допомогою яких налагоджується контакт із аудиторією, учасники розслаблюються, знайомляться один з одним, створюється дружня й невимушена атмосфера, дискусія, «мозковий штурм», метаплан, під час якого учасниці шукали шляхи вирішення поставленої проблеми, було використано методи бесіди та психодрами, під час останнього були виявлені актуальні запити учасниць та розіграні в діях, у результаті чого було знайдено шляхи подолання цих проблем. Відбувся обмін досвідом та думками серед учасниць, було намічено план подальших дій, виконано домашнє завдання та надано зворотній зв'язок. Окрім того, за допомогою короткого опитувальника учасниці оцінили за 5-бальною шкалою ефективність навчального тренінгу за певними критеріями.

## ВИСНОВКИ

1. Згідно із завданнями для досягнення мети дослідження, спочатку було проаналізовано поняття адаптації, її видів та чинників. Адаптація – це непросте явище пристосування індивіда до нових, незвичних умов життєдіяльності, ключове у психології, соціології, біології тощо. Цей феномен вивчався здавна багатьма дослідниками, зокрема Ж. Піаже, Г. Баллом, О. Галусом, В. Кислим та ін., у науковому обігу поняття адаптації вперше з'явилося в 1865 році, цей термін увів учений Г. Ауберт. Даний феномен має багато значень, у широкому розумінні – це активна взаємодія людини та оточуючого її середовища, що залежить від рівня активності цієї людини; пристосувальний процес, за якого особа звикає до мінливих умов навколишнього середовища, підлаштовується під них; зміни на рівні психічної регуляції особистості, відновлення, становлення та збереження динамічної рівноваги між суб'єктом праці та його професійним середовищем; зміни в середовищі, які залежать від ідеалів, цінностей і потреб особи. Адаптація буває активною та пасивною. Вивчення явища адаптації в якості наукової проблеми настільки широке, що набуло альтернативних підходів до її розуміння й останні дослідження добре це продемонстрували. С. Кулик поділяє підходи до вивчення адаптації на такі : біофізіологічний, психологічний та інформаційно-комунікативний. О. Теличкін та В. Кислий мають схожий поділ підходів до вивчення адаптації. О. Теличкін виокремлює такі основні напрями : дослідження реакцій організму людини та її психічних процесів відповідно до несприятливих для неї умов життєдіяльності чи навантаження; комплексний аналіз психічного та фізіологічного станів особистості у процесі її адаптації; клініко-психологічне дослідження стресу. О. Галус, орієнтуючись на думку О. Мороз, виокремлює перебіг процесу адаптації на нижчому ( взаємодія навколишнього середовища та особи, біологічні закономірності, вплив соціальних умов ) та вищому ( взаємодія особистості та соціального середовища, різняться із біологічною адаптацією ) рівнях. Окрім того,

О. Галус визначив такі підходи до вивчення механізмів адаптації: популяційноцентричний, організоцентричний, біоцентричний, медико-фізіологічний та соціологічний. У психології – це зміни, що відбуваються в мисленні, емоційному реагуванні, поведінці особи у відповідь на умови незвичного для неї середовища. Отже, це складне та багатовимірне явище, яке стосується всіх аспектів функціонування людини, зокрема психічних складових, та є процесом активного пристосування особи до нових для неї умов. Чинники, що впливають на процес адаптації, бувають зовнішніми (соціальне оточення, підтримка з боку інших людей, освітнє та культурне середовище) та внутрішніми (самооцінка, упевненість у собі, стійкість до стресу, рівень тривожності тощо).

2. На другому етапі було розглянуто особливості адаптації студентів до умов навчання в ЗВО. Вступ до закладу вищої освіти є важливим етапом в житті кожного майбутнього студента, що супроводжується значними змінами: нове соціальне оточення, норми й правила спілкування та поведінки, самостійність, нове навчальне навантаження, часто робота та інше місто тощо. В університеті у людини формуються її професійні навички та інтереси, відбувається розвиток особистості. Було встановлено, що процес адаптації студентів проходить у кілька етапів: знайомство, активне пристосування та стабілізація. На початковому етапі студенти стикаються з новим середовищем, людьми, вони ще нічого не знають і не розуміють. Вони повинні адаптуватися до нових академічних умов, знайти своє місце в поки незвичному соціальному середовищі, навчитися управляти своїм часом та ресурсами, усвідомити, що тепер вони – самостійні, мають приймати більш серйозні рішення та нести за них відповідальність, що вони - майже дорослі. Важливо підтримувати їх, заохочувати до студентського життя, розпалювати ентузіазм та інтерес. На етапі активного пристосування студенти починають активно долучатися до навчального процесу та життєдіяльності університету, встановлювати нові соціальні зв'язки, знайомитися з навчальним середовищем та розвивати необхідні навички. Тут вагоме значення матимуть куратори та методисти

кафедр, викладачі, Студентський офіс і Студентська рада тощо, які допомагають студентам влитися в університетське життя, відповідають на питання, підтримують, розповідають що до чого, залучають до різноманітних заходів і так далі. На останньому етапі, стабілізації, здобувачі освіти вже мають певний рівень впевненості та самостійності, їм доволі комфортно в умовах ЗВО, адже вони вже встигли непогано адаптуватися до нього.

3. Наступним завданням було дослідити поняття мотивації, а також навчальної мотивації студентів, та чинників, що впливають на її формування. Для виконання будь-якої діяльності, нам потрібні певні мотиви. Наприклад, ми зголодніли, а вдома нема чого їсти, тому необхідно приготувати або замовити щось. Так само з освітнім процесом. Навчання – непроста справа, що потребує сил та бажання (наприклад, отримати нові знання). Тобто ми маємо бути вмотивованими щось робити. Було визначено, що мотивація -це внутрішня сила, яка спонукає людину до досягнення певних цілей. Навчальна мотивація – важливий компонент у процесі здобуття людиною освіти. Дослідники цього явища описують його як особистий фактор, що стимулює інтерес до дисципліни, яка вивчається, та прагнення отримати нову інформацію, знання. Вона складається з потреби в пізнанні, інтересу, ставлення до викладачів та навчання, розуміння мети навчального процесу й прагнення певних досягнень. Рівень навчальної мотивації залежить від методики викладання предметів, особистості викладачів, розвитку моральних, вольових та емоційних аспектів самого здобувача освіти. Мотиваційна складова процесу навчання тісно пов'язана з особистісними якостями студента та його характером. Вона відображається в амбіціях студента, інтересі до тем, що вивчаються, набутті знань і навичок, ставленні до навчання тощо. Було з'ясовано, що мотиваційний фактор надзвичайно важливий під час навчального процесу, адже кожна людина має індивідуальні можливості та бажання запам'ятовувати та опрацьовувати інформацію, оволодівати новими знаннями, вміннями та способами діяльності. Навчити чогось особу, яка того не хоче, не вмотивована, практично неможливо. О. Вербицький виокремив пізнавальні мотиви та

мотиви досягнення, поділивши їх на дві великі групи. У процесі підготовки фахівців викладачам необхідно використовувати активні методи навчання, тому що вони вчать людину приймати сміливі рішення, випробувати щось нове у процесі досягнення певних цілей, творчо підходити до виконання завдань тощо. Високий рівень навчальної мотивації сприяє кращій адаптації студентів до умов навчання в ЗВО та досягненню академічних успіхів. Сучасна освіта в Україні надає високого значення формуванню цілісної та розвиненої особистості здобувачів освіти. За оцінками експертів, найбільш успішними на ринку праці будуть ті люди, які вмотивовані навчатися протягом життя, критично мислити, вміти досягати поставленої мети, спілкуватися та взаємодіяти з різними людьми з точки зору культури й світогляду тощо.

4. Наступним завданням було провести емпіричне дослідження з метою виявлення зв'язку між навчальною мотивацією та адаптацією дівчат до умов навчання у ЗВО. У ході попереднього дослідження, що проводилося мною на 3 курсі, було з'ясовано, що дівчата краще адаптуються до навчання та можуть бути більш вмотивованими здобувати освіту. Але серйозною перешкодою на шляху до навчання стають, наприклад, стереотипи щодо жінок та науки. Тому викладачам потрібно підтримувати дівчат у їхньому прагненні отримати освіту та не поділяти своїх студентів за статевими ознаками на більш і менш здібних до навчання або конкретних дисциплін. Процес адаптації з ряду причин також протікає у дівчат і хлопців трохи по-різному. Спираючись на тему мого дослідження з минулого року, «Особливості адаптації юнаків та дівчат першокурсників до навчання у ЗВО», я вирішила дослідити навчальну мотивацію як чинник адаптації дівчат до умов ЗВО. Для цього я запропонувала 20 дівчатам-першокурсницям з різних ЗВО м. Києва взяти участь у моєму дослідженні. Вік респонденток – від 18 до 29 років включно. Дослідження проводилося в період із 17 до 27 квітня 2024 року. Студентки відповідали на питання в онлайн-режимі на платформі «Google Forms» за трьома стандартизованими методиками та анкетною власної розробки. У результаті дослідження було виявлено, що високий рівень навчальної мотивації

позитивно впливає на процес адаптації. Дівчата, які мають сильну внутрішню мотивацію до навчання, легше справляються з труднощами та стресом, пов'язаним зі вступом до ЗВО, та демонструють кращі результати у навчанні. Було з'ясовано, що серед термінальних цінностей для моїх респонденток на першому місці стоїть любов, а серед інструментальних – толерантність. Також було визначено, що опитувані дівчата непогано адаптовані до умов ЗВО, в яких навчаються, мають доволі високий рівень навчальної мотивації та володіють емоційною стійкістю. Переважна кількість респонденток визначилася із цілями щодо свого професійного майбутнього та знає, для чого здобуває освіту. Більшість студенток визнає вагомий вплив викладачів на навчальну мотивацію та адаптацію студентів ( із чим я повністю згодна ), для них важлива підтримка та розуміння з боку їхнього оточення, адже це також допомагає краще адаптуватися та подолати життєві труднощі. Чинники, які найбільше мотивують студенток навчатися в ЗВО, найбільш поширеними в опитуваних виявилися задоволення від досягнень та успіхів й отримання знань і навичок для майбутньої кар'єри. Отже, досліджувані особистості – достатньо зрілі, емоційно стабільні та відповідальні люди, які визначилися зі своїми прагненнями в житті та впевнено досягають поставленої мети, зокрема здобути вищу освіту.

5. Останнім завданням даної кваліфікаційної роботи було розробити рекомендації для сприяння процесу адаптації дівчат до умов ЗВО та формування у них навчальної мотивації. На основі проведеного дослідження було розроблено низку рекомендацій : створення дружнього та підтримуючого соціального середовища, яке сприятиме соціальній адаптації студенток, організація різноманітних заходів, спрямованих на встановлення нових соціальних зв'язків (спортивні змагання, концерти, екскурсії, благодійні ярмарки, волонтерська діяльність, вечорниці, як-от нещодавно в моєму Університеті «КРОК» тощо ); індивідуальний підхід до кожного студента, використання методів навчання, що спираються на особистісні особливості студенток, підтримка, допомога та надання зворотного зв'язку викладачами;

розвиток психологічної компетентності, адже вона є важливим чинником у процесі адаптації, організація тренінгів та майстер-класів з розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості, позитивного мислення та ефективного спілкування, застосування арт-терапевтичних технік; підвищення рівня навчальної мотивації, використання інтерактивних методів навчання для підвищення інтересу до предмету, заохочення до творчого підходу та самостійного мислення; забезпечення доступу до психологічної підтримки студенток, які відчувають труднощі у процесі адаптації, організація зустрічей із психологом, групові сеанси терапії, різноманітні підтримуючі тренінги та інші форми психологічної допомоги. Впровадження цих рекомендацій сприятиме успішній адаптації дівчат до умов навчання в ЗВО, підвищенню їхньої навчальної мотивації та загальному особистісному та академічному розвитку. Успішна адаптація й висока навчальна мотивація є запорукою гарного навчання студенток та їхнього подальшого професійного розвитку.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

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

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

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

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

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

11. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Харківський військовий ун-т. Х., 2003. с. 45. URL : [Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах \(disslib.org\)](http://disslib.org)

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

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

: монографія. Х. : Національна акад. НГУ, 2016. с. 68.

URL : <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-114-120>

14. Копинець А. М. Гендерні особливості мотивації навчальної діяльності у юнацькому віці. Київ, 2021. с. 9. URL : [ФЛСК 2021 053 Копинець А.М..pdf \(nau.edu.ua\)](#)

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

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

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

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

19. Лукашевич М. П., Лукашевич О. М., Шандор Ф. Ф. Соціологія виховання : підручник. / рец. : В. І. Подшивалкіна, В. І. Рябченко, В. В. Чепак; 2-ге видання, доповнене і перероблене. – Київ : Видавець ФОП Піча Ю. В., 2022.

240 с. URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/56698/1/%d0%a1%d0%be%d1%86%d1%96%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%8f%20%d0%b2%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%bd%d1%8f2022.pdf>

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

Психологія обдарованості. Випуск 15. 2019. с. 299. URL : <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/33.pdf>

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

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

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

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

31. Руснак Каріна. Особливості учбової мотивації студентів-психологів та студентів-перекладачів із різним рівнем професійної спрямованості. Дипломна робота. Чернівці 2021. с. 28-29. URL : [https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4077/1/educ\\_2022\\_061.pdf](https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4077/1/educ_2022_061.pdf)

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

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

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

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

36. Слюсаревський М. М. Соціальна психологія в Україні : довідник; - упоряд. І. І. Ревера, С. Є. Фіськович ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Вид. друге, перероб. і допов. К. : Талком, 2019. 324 с. URL : <https://kpd.edu.ua/biblioteka/2022%20%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF>

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

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

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

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

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

41. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» : Луганськ, 2009. 22 с. URL : <http://webmail.disser.com.ua/sotsialna-adaptatsia-studentiv-instytutu-kultury-i-mystetstv-do-umov-vidkrytoho.html>

42. Тимошенко В. М. Психологічні особливості формування мотивації досягнення майбутніх учителів (на матеріалі вивчення іноземної мови). Київ. 2001. 23 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/6498>
43. Трофімов Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. та ін. Психологія : підручник. Київ : Либідь, 1999. 558 с. URL : [https://westudents.com.ua/knigi/526-psihologiya-trofmov-yul-.html#google\\_vignette](https://westudents.com.ua/knigi/526-psihologiya-trofmov-yul-.html#google_vignette)
44. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи: навч. Посібник. К.: «Академвидав», (Альма-матер). 2002. с. 30-34. URL : <http://lib.pnu.edu.ua/elib/local/sk/sk649666.pdf>
45. Чаусова Тетяна Володимирівна. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. Вісник післядипломної освіти. Випуск 6(35) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2018. URL : [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/visnyk\\_PO/6\\_35\\_2018\\_sl/%D0%92%D0%98%D0%A1%D0%9D%D0%98%D0%9A\\_6\\_35\\_%D0%A1%D0%9E%D0%A6%D0%98%D0%90%D0%9B\\_%D0%9F%D0%9E%D0%92%D0%95%D0%94\\_%D0%9D%D0%90%D0%A3%D0%9A%D0%98\\_%D0%A7%D0%B0%D1%83%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/6_35_2018_sl/%D0%92%D0%98%D0%A1%D0%9D%D0%98%D0%9A_6_35_%D0%A1%D0%9E%D0%A6%D0%98%D0%90%D0%9B_%D0%9F%D0%9E%D0%92%D0%95%D0%94_%D0%9D%D0%90%D0%A3%D0%9A%D0%98_%D0%A7%D0%B0%D1%83%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf)
46. Шведова К. І., Шевченко Є. О. Особливості соціально-психологічної адаптації жінок репродуктивного віку у зоні ООС : *Збірник матеріалів конференції*, Донецьк, 2019. с. 227. URL : <https://jhealth.donnu.edu.ua/issue/view/245>
47. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. - Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України; Видавець Лисенко М.М., 2013. Вип. 9. URL : <https://www.neurocorrection.com.ua/publikatsii/item/75-rozglyad-ponyattya-adaptatsiya-z-poglyadu-sistemnogo-pidkhodu>

48. Шулигіна Раїса. Особливості професійної соціалізації студентської молоді в освітньому просторі ВНЗ. Київ. 2012. 9 с.  
URL : <https://ird.npu.edu.ua/files/shulygina.pdf>

49. Alves S., et al. Intra-couple similarity in dyadic coping and partners' adjustment to the birth of a child. *European Journal of Social Psychology*, vol. 50. 2020. pp. 18-34. URL : <https://doi.org/10.1002/ejsp.2597>

50. Ashby W. Ross. M. A. M. D. D. P. M. Design for a Brain. The origin of adaptive behavior. Director Burden Neurological Institute : Low Director of Research Barnicood House Gloucester / Second Edition Revised / London Chapman & Hall LTD - 1960. 397 p. URL : <https://archive.org/details/designforbrainor0000ashb/page/n3/mode/2up>

51. Atkinson, J. W. (1958/1983). Towards experimental analysis of human motivation in terms of motives, expectancies, and incentives. In J. W. Atkinson (Ed.), *Personality, motivation, and action: Selected papers*. Praeger. 1968. p. 81 – 97. URL : [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(68\)90004-4](https://doi.org/10.1016/0030-5073(68)90004-4)

52. Aubert H. *Physiologie der Netzhaut* / H. Aubert. Breslau, 1865. s. 45. URL : <https://archive.org/details/b21284866/page/n5/mode/2up>

53. Bandura A. *Self efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman and Co. 1997. 604 pages. URL : <https://www.semanticscholar.org/paper/Self-Efficacy%3A-The-Exercise-of-Control-Bandura/77fb5d5e27be63c52f3d6afb9eb296238e597808>

54. Burkley Edward, Burkley Melissa. *Motivation science*. First edition. New York : Pearson Education, Inc., 2018. p. 15 – 50. URL : [https://www.researchgate.net/publication/299904194\\_Motivation\\_Science](https://www.researchgate.net/publication/299904194_Motivation_Science)

55. Burr Vivien. *Gender and Social Psychology*. Psychology Focus Series editor: Perry Hinton, University of Luton. 1998. Routledge / 11 New Fetter Lane, London EC4P 4EE. This edition published in the Taylor & Francis e-Library, 2002. p. 2-10. URL : <https://doi.org/10.4324/9780203130414>

56. Cervone D. Social-cognitive mechanisms and personality coherence: Self-knowledge, situational beliefs, and crosssituational coherence in perceived self-

efficacy // Psychological Science. V. 8. 1997. P. 43–50.

URL : <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00542.x>

57. Deci E.L., & Ryan, R.M. The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4). 2000.

p. 227-268. URL: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_DeciRyan\\_PIWhatWhy.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Аналіз літератури.**

Всього джерел : 71.

За останні 5 років : 24 [2, 3, 4, 5, 6, 14, 19, 24, 27, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 47, 50, 59, 61, 63, 66, 71].

Джерела українських авторів : 50 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 71].

Джерела українських авторів за останні 5 років: 19 [2, 3, 4, 5, 6, 14, 19, 24, 27, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 47, 71].

Джерела зарубіжних авторів : 21 [50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70].

Джерела зарубіжних авторів за останні 5 років : 5 [50, 59, 61, 63, 66].

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Дана методика була розроблена Мілтоном Рокичем для дослідження ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Система цінностей вказує на те, із чого складається спрямованість людини та відображає суть її ставлення до оточення, навколишнього світу, себе, представляє ядро світогляду.

*Опис методики :*

Обстеження рекомендовано проводити окремо з кожним респондентом, але можливе й групове дослідження.

Респондентам пропонуються два списки, у кожному з яких по 18 цінностей. Один список – це термінальні цінності, тобто ті, яких прагне людина. Інший – інструментальні, тобто ті засоби, які використовуються особою для досягнення поставлених цілей, цінностей. Респондентам необхідно методом ранжування розподілити всі цінності від найбільш до найменш значущої для них. Спочатку йдуть термінальні цінності, а наступними – інструментальні.

*Інструкція до тесту :*

«Зараз Вам буде запропоновано набір з 18 карток/аркушів з переліком цінностей, які Ви маєте розподілити за порядком значущості для Вас, тобто проранжувати. Дані цінності – це ті принципи, якими Ви керуєтесь в житті. Уважно перегляньте таблицю й, обравши найбільш значущу для Вас цінність, присвойте їй перше місце. Далі другу, третю і так з рештою запропонованих цінностей. Найменш важлива для Вас посяде останнє, 18, місце. Виконуйте методику вдумливо, не поспішайте. Давайте відповіді щиро, тут немає гарних чи поганих, правильних або неправильних варіантів».

#### Тестовий матеріал

##### Список А (термінальні цінності) :

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);

2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

#### **Список Б (інструментальні цінності) :**

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;

2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)
15. широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
16. чесність (правдивість, щирість)
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
18. чуйність (дбайливість)

### **Інтерпретація результатів тесту**

Виконуючи аналіз ієрархії цінностей, звертають увагу на угруповання їх респондентами в окремі змістовні блоки, тобто всі цінності можна розподілити за певними критеріями. Наприклад, умовно кажучи, є цінності абстрактні, а є конкретні. Є цінності, що відносяться до особистого або професійного життя, цінності самореалізації та розвитку тощо. Інструментальні цінності можуть поділятися на комунікативні, етнічні, професійні, конформістські, індивідуалістичні, альтруїстичні, цінності прийняття інших та

самоствердження тощо. Критерії розподілу цінностей є суто суб'єктивними, тобто дослідник сам визначає, в які групи їх об'єднати, прослідкувавши індивідуальну закономірність відповідей респондента. Якщо ж вловити цю закономірність не вдається, можливо, опитуваний не має сформованої системи цінностей або відповідав нещиро.

**Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»****А. Маклакова та С. Черм'яніна****Теоретичні основи :**

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» був розроблений А. Маклаковим та С. Черм'яніним у 1993 році. Він спрямований на визначення адаптивних можливостей індивіда, спираючись на оцінку певних соціально-психологічних та психофізіологічних характеристик, які відповідають особливостям психічного та соціального розвитку людини.

Даний опитувальник рекомендують використовувати в процесі професійного психологічного відбору, психологічного супроводу професійної або навчальної діяльності. Він містить 165 запитань та має 4 структурні рівні, це уможлиблює отримання інформації різного характеру та об'єму.

Цей опитувальник базується на уявленні про адаптацію як про постійний і динамічний процес активного пристосування особи до умов навколишнього середовища, які мають вплив на людський організм та його функціонування. На ефективність адаптації вагомий вплив мають генетично обумовлені властивості нервової системи людини, а також її виховання, оточення, адекватність самооцінки, засвоєння норм поведінки та стереотипів тощо. Наше уявлення про свою особистість теж впливає на процес пристосування до чого : уявлення про себе, що знаходиться на низькому рівні розвитку або ж спотворене, спричиняє підвищену конфліктність, неусвідомлення своєї соціальної ролі, навіть погіршення стану здоров'я. Успіх адаптаційного процесу дуже залежить і від функціонального стану людини, і від її соціального досвіду, і від життєвих принципів і установок та ще від численних суб'єктивних та об'єктивних причин.

Шкали першого рівня самостійні та відповідні базовим шкалам ММРІ, вони дозволяють визначити типологічні характеристики людини та її акцентуації характеру. Шкали другого рівня відповідні шкалам опитувальника

під назвою «Деадаптаційні порушення», за допомогою якого виявляють деадаптаційні порушення переважно психотичних та астенічних станів і реакцій. Шкали третього рівня відповідають за регулювання поведінки, моральну нормативність та комунікативний потенціал. Шкали четвертого рівня дозволяють нам дізнатися про особистісний адаптаційний потенціал респондента.

Для розв'язання задач професійного консультування достатнім буде використання шкал третього та четвертого рівнів.

**Текст опитувальника :**

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно несправедлива до мене.
5. Закрепи у мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій дім.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розказувати.
11. Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене не було неприємностей через мою поведінку.
14. В дитинстві я скоював дрібні крадіжки.
15. Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи.

17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я відноситься з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав.
19. Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони відмінили.
23. Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити осторонь від них, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Значну частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я кажу неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ.
33. Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутись по службі.
34. Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або сипання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.

40. Іноді, коли я не добре себе відчуваю я буваю дратівливим.
41. Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.
42. Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
44. Моя мова зараз така ж як завжди (не швидше і не повільніше, немає ні хрипоти, ні виразності).
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих.
46. Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять.
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного.
50. Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні декілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні припадків, ні судом.
55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю).
56. Я вважаю, що часто мене карали несправедливо.
57. Я легко можу розплакатись.
58. Я мало стомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом твориться щось недобре.

61. Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великі зусилля.
62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки.
66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений я сильно вкриваюся потом і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад, у магазині
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь турбуюся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків або зборів.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї.
80. У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці.

81. Часто мої вчинки тлумачилися не вірно.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіплюються до мене більше, ніж потрібно.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі до того, що з тобою може трапитися.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
91. Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю заради забави.
92. У грі я вважаю за краще вигравати.
93. Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю багато води.
96. Щасливіше всього я буваю наодинці.
97. Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки.
99. Я дуже рідко починаю розмову з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах.
102. Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди

незвичайної веселості.

103. Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою.

104. У школі мені було дуже важко виступати перед класом.

105. Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую.

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить.

107. Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші.

108. Мені неприємно, коли навколо мене є люди.

109. Як правило, мені не везе.

110. Мене легко збити з пантелику.

111. Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали.

112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.

113. Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу.

114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого.

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє

116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

118. Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги.

119. Часто мені хочеться померти.

120. Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути.

121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

122. Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не впораюся з нею

123. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене.

124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.

125. Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя.
126. В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.
129. Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють невірно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже.
132. Мене досить важко вивести з себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
135. Я заслуговую суворого покарання за свою провину.
136. Мені притаманно так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене дуже турбують різні нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей.

145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими.

146. У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно.

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.

149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.

150. Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших.

151. Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.

152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї.

153. Я людина нервова і легко збудлива.

154. Все у мене виходить погано, не так як треба.

155. Майбутнє здається мені безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.

157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе.

158. Значну частину часу я відчуваю себе втомленим.

159. Я люблю бути на вечірках і просто в компаніях.

160. Я прагну ухилитися від конфліктів і скрутних ситуацій.

161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.

163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.

164. Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

**«Методика для діагностики навчальної мотивації студентів»****В. Якуніна та А. Реан в модифікації Н. Бадмаєвої**

Дана методика розроблена на основі опитувальника, який створили В. Якунін та А. Реан. Цей опитувальник містив 16 тверджень, до них було додано нові, що відображають мотиви вчення, виділені у 2002 році В. Леонтьєвим, та твердження, що отримала Н. Бадмаєва в результаті опитування школярів і студентів. Методика містить комунікативні, професійні, навчально-пізнавальні, широкі соціальні, мотиви творчої самореалізації, уникнення невдачі та престижу.

Респондентам необхідно оцінити за 5-бальною шкалою, наскільки вони згодні з відповідями на запитання, для чого вони навчаються.

**Текст методики :**

1. Тому що мені подобається обрана професія.  
1, 2, 3, 4, 5
2. Щоб забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності.  
1, 2, 3, 4, 5
3. Хочу стати фахівцем.  
1, 2, 3, 4, 5
4. Щоб дати відповіді на актуальні питання, що стосуються сфери майбутньої професійної діяльності.  
1, 2, 3, 4, 5
5. Хочу повною мірою використовувати наявні у мене задатки, здібності та схильності до обраної професії.  
1, 2, 3, 4, 5
6. Щоб не відставати від друзів.  
1, 2, 3, 4, 5
7. Щоб працювати з людьми, треба мати глибокі та всебічні знання.  
1, 2, 3, 4, 5

8. Тому що хочу бути серед кращих студентів.  
1, 2, 3, 4, 5
9. Тому що хочу, щоб наша навчальна група стала найкращою в інституті.  
1, 2, 3, 4, 5
10. Щоб заводити знайомства та спілкуватися з цікавими людьми.  
1, 2, 3, 4, 5
11. Тому що отримані знання дозволять мені досягти всього необхідного.  
1, 2, 3, 4, 5
12. Необхідно закінчити інститут, щоб у знайомих не змінилася думка про мене, як про здібну, перспективну людину.  
1, 2, 3, 4, 5
13. Щоб уникнути засудження та покарання за погане навчання.  
1, 2, 3, 4, 5
14. Хочу бути шановною людиною навчального колективу.  
1, 2, 3, 4, 5
15. Не хочу відставати від однокурсників, не хочу опинитися серед відстаючих.  
1, 2, 3, 4, 5
16. Тому що від успіхів у навчанні залежить рівень моєї матеріальної забезпеченості у майбутньому.  
1, 2, 3, 4, 5
17. Успішно вчитися, скласти іспити на «4» та «5».  
1, 2, 3, 4, 5
18. Просто подобається вчитися.  
1, 2, 3, 4, 5
19. Потрапивши до інституту, змушений вчитися, щоб закінчити його.  
1, 2, 3, 4, 5
20. Бути постійно готовим до чергових занять.  
1, 2, 3, 4, 5

21. Успішно продовжити навчання на наступних курсах, щоб дати відповіді на конкретні навчальні питання.

1, 2, 3, 4, 5

22. Щоб придбати глибокі та міцні знання.

1, 2, 3, 4, 5

23. Тому що в майбутньому думаю зайнятися науковою діяльністю за фахом.

1, 2, 3, 4, 5

24. Будь-які знання знадобляться у майбутній професії.

1, 2, 3, 4, 5

25. Тому що хочу принести більше користі суспільству.

1, 2, 3, 4, 5

26. Стати висококваліфікованим фахівцем.

1, 2, 3, 4, 5

27. Щоб дізнаватися про нове, займатися творчою діяльністю.

1, 2, 3, 4, 5

28. Щоб дати відповіді на проблеми розвитку суспільства, життєдіяльності людей.

1, 2, 3, 4, 5

29. Бути на хорошому рахунку у викладачів.

1, 2, 3, 4, 5

30. Домогтися схвалення батьків та оточуючих.

1, 2, 3, 4, 5

31. Навчаюся заради виконання обов'язку перед батьками, школою.

1, 2, 3, 4, 5

32. Тому що знання надають мені впевненості у собі.

1, 2, 3, 4, 5

33. Тому що від успіхів у навчанні залежить моє майбутнє службове становище.

1, 2, 3, 4, 5

34. Хочу отримати диплом з хорошими оцінками, щоб мати перевагу перед іншими.

1, 2, 3, 4, 5

**Опитувальник власної розробки «Навчальна мотивація дівчат як чинник їх адаптації до умов ЗВО»**

*Інструкція :*

Прийміть комфортне положення тіла, заспокойтеся, відповідайте чесно, не замислюючись над питаннями більше хвилини. Тут немає правильних чи неправильних відповідей.

*Текст опитувальника :*

1. Наскільки, за шкалою від 1 до 5, де 1 – дуже низька, а 5 – дуже висока, Ви оцінюєте власну адаптацію до ЗВО, у якому навчаєтесь ?
2. Що, на Вашу думку, найбільш допомагає адаптуватися до умов ЗВО ? (оберіть, будь ласка, від 1 до 3 тверджень включно) :
  - Бажання влаштувати успішну кар'єру
  - Навчальна мотивація
  - Прагнення задовольнити батьків
  - Бажання довести, у першу чергу собі, на що Ви здатні
  - Прагнення до нових знань
  - Соціальне оточення
  - Підтримка друзів, рідних, викладачів
3. Якою є Ваша загальна оцінка власної навчальної мотивації за шкалою від 1 до 5, де 1 – дуже низька, а 5 – дуже висока ?
4. Які чинники найбільше мотивують Вас до навчання у ЗВО ? (оберіть, будь ласка, відповідні) :
  - Задоволення від досягнень та успіхів
  - Отримання знань та навичок для майбутньої кар'єри
  - Підтримка сім'ї та близьких
  - Змагання з друзями або знайомими
  - Оплачене навчання
  - Інші (будь ласка, уточніть в рядку нижче)

- Інше...
5. Чи відчуваєте Ви стрес у зв'язку з навчанням у ЗВО ? Вкажіть, будь ласка, рівень стресу за шкалою від 1 до 5, де 1 – дуже низька, а 5 – дуже висока ?
  6. Чи відчуваєте Ви впевненість у власних здібностях щодо успішного завершення навчального курсу ? Зазначте, будь ласка, за шкалою від 1 до 5, де 1 – дуже низька, а 5 – дуже висока ?
  7. Які стратегії Ви використовуєте для підтримки власної мотивації та адаптації до умов ЗВО ? (оберіть, будь ласка, відповідні) :
    - Планування навчальних цілей та завдань
    - Регулярне вивчення та повторення навчального матеріалу
    - Здійснення перерв для відпочинку та розвантаження
    - Участь у групових проектах та активних заходах
    - Інші (будь ласка, уточніть в рядку нижче)
    - Інше...
  8. Чи отримуєте Ви достатню підтримку та допомогу від викладачів та керівників у процесі навчання ? Визначте, будь ласка, за шкалою від 1 до 5, де 1 – дуже низька, а 5 – дуже висока ?
  9. Як часто Ви відчуваєте бажання відмовитися від навчання або змінити спеціальність ?
    - Ніколи
    - Час від часу
    - Часто
    - Постійно
  10. Які чинники впливають на Ваше рішення продовжувати навчання в ЗВО ? (виберіть, будь ласка, відповідні) :
    - Оплачене навчання в ЗВО
    - Повага близьких
    - Подальша кар'єра, що потребує вищої освіти

- Зацікавленість в обраній спеціальності
- Усвідомлення того, що на даний момент Вам не зовсім зрозуміло, чим Ви хочете займатись та що робитимете в подальшому житті
- Свій варіант (вказіть, будь ласка, який саме в рядку нижче)
- Інше...

11. Як Ви оцінюєте рівень підтримки соціального та академічного середовища Вашого університету за шкалою від 1 до 5, де 1 – дуже низько, а 5 – дуже високо ?

12. Чи берете Ви участь у позанавчальних заходах або діяльності університету?

- Так
- Ні

13. Якщо Ваша відповідь на питання вище ствердна, то як часто Ви берете участь у цих заходах ?

- Іноді
- Час від часу, коли маю на це змогу
- Часто
- Завжди

14. Як це впливає на Вашу навчальну мотивацію та адаптацію ?

- Позитивно
- Негативно
- Не помітила різниці

15. Чи відчуваєте Ви різницю у рівні навчальної мотивації порівняно зі своїми однокурсниками чоловічої статі ?

- Так
- Ні
- Складно відповісти

16. Якщо так, то які, на Вашу думку, чинники впливають на цю різницю ?

- Особиста відповідальність

- Зацікавленість в успішній кар'єрі
- Менша тривожність
- Контроль батьків
- Фінансова складова
- Свій варіант (напишіть, будь ласка, який саме в рядку нижче)
- Інше...

17. Чи маєте Ви конкретні цілі щодо свого майбутнього професійного розвитку?

- Так
- Ні
- Поки не визначилась

18. Як вони впливають на Вашу мотивацію та адаптацію до навчання у ЗВО?

- Позитивно (додають сил та впевненості)
- Негативно (напружують, гальмують процес адаптації та навчання)

19. На Вашу думку, чи вагомий вплив мають викладачі на навчальну мотивацію та адаптацію студентів до умов ЗВО? Визначте, будь ласка, за шкалою від 1 до 5, де 1 – дуже низький, а 5 – дуже високий.

**Середні показники рангів термінальних цінностей за результатами  
методики М. Рокича «Ціннісні орієнтації»**

Таблиця Д. 1

<b>Ранг</b>	<b>Середнє значення</b>
Мудрість і багатий життєвий досвід	9,25
Насичене життя	7,9
Здоров'я	1,75
Захоплююча діяльність	7,5
Краса та зовнішня привабливість	10,55
Любов	4,4
Багатство	14,95
Відомість і визнання	12,9
Освіта та пізнання	6,25
Продуктивність та ефективність	14
Самовдосконалення	10,1
Дружба	8,45
Щасливе суспільство	10,15
Духовна рівновага	10,25
Щасливе сімейне життя	9,75
Мистецтво й творче життя	9,25
Гедонізм	12,35
Незалежність	11,95

Таблиця Д.2

**Середні показники рангів інструментальних цінностей за результатами  
методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича**

<b>Ранг</b>	<b>Середнє значення</b>
Манірність	14,55
Акуратність	10,15
Критичний погляд	10,95
Логічність	61,3
Рішучість	6,45
Емпатія	3,3
Толерантність	5,5
Стриманість	9,2
Самостійність	9,15
Вольовий характер	12,1
Самоефективність	12,15
Комунікабельність	8,6
Відповідальність	9,45
Освіченість	10,75
Амбіциозність	12,45
Життєрадісність	4,45
Дисциплінованість	9,4
Відчуття справедливості	8,8

**Вправи «Повторення рухів» та «Атоми і молекули»****«Повторення рухів»**

*Інструкція до вправи :*

Учасники стають в коло, ведучий виходить за двері. З решти учасників вибирається один «законодавець моди», який буде придумувати і виконувати будь-які нескладні фізичні вправи, а всі решта – повторювати за ним. Кожні 10-15 секунд він змінює рухи, інші, помітивши це, теж починають копіювати нові руху. Коли «законодавець моди» обраний і почалося виконання вправи, ведучого кличуть назад в приміщення, його завдання – шляхом спостереження встановити, за ким саме учасники повторюють рухи.

**«Атоми і молекули»**

*Інструкція до вправи :*

Ведучий: «Уявіть, ви – самотні атоми. Починається хаотичний броунівський рух, при цьому можливі легкі зіткнення один з одним. Будьте обережні. За моєю командою ви повинні з'єднатися в молекули, число атомів в якій я назву».

Через деякий час після початку ведучий говорить цифру, наприклад, «п'ять». Учасники складають групи по п'ять осіб. Потім, інша кількість атомів в молекулах і т. д., але не більше 4-5 разів. В кінці можна назвати молекулу, в якій атомів рівно стільки, скільки учасників в групі.