

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» червня 2022 року

УДК 159.947.5:378.018.43-057.875]:616-036.21

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 466 групи

КОЗАКЕВИЧ Яна Олександрівна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

в.о. доцента б.в.з.

ГУСАК Вікторія Михайлівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«03» червня 2022 року

**ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА**

Студентці **КОЗАКЕВИЧ Яні Олександрівні**.

1. Тема роботи: «Психологічні особливості мотиваційної сфери студентів в умовах пандемії COVID-19» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада 2021 року.
2. Об'єкт дослідження – мотиваційна сфера студентів.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості впливу пандемії COVID-19 на мотиваційну сферу студентів.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Розглянути основні психологічні підходи до вивчення мотиваційної сфери студентів та впливу коронавірусної хвороби на психічне здоров'я особистості.
 - 2) Розробити теоретичну модель впливу наслідків карантинних обмежень та дистанційної освіти на мотивацію навчання студентів.
 - 3) Проаналізувати результати психодіагностики мотиваційної сфери студентів в умовах пандемії COVID-19.

4) Розробити психокорекційну програму для оптимізації мотиваційної сфери студентів в умовах дистанційного навчання.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
ГУСАК Вікторія Михайлівна кандидат психологічних наук, в.о. доцента б.в.з.	25 вересня 2021 року _____	25 травня 2022 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	11 жовтня 2021 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2021 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні засади дослідження особливостей мотиваційної сфери студентів в умовах пандемії COVID-19	20 грудня 2021 р.
3.2	Розділ 2. Експериментальне дослідження мотиваційної сфери студентів в умовах пандемії COVID-19	25 квітня 2022 р.
4	Висновки	16 травня 2022 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	01 червня 2022р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	21 червня 2022 р.

Студент _____ Яна КОЗАКЕВИЧ

Науковий керівник _____ Вікторія ГУСАК

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19	
1.1. Психологічні підходи до вивчення мотиваційної сфери студентів.....	6
1.2. Аналіз актуальних досліджень щодо впливу коронавірусної хвороби на психічне здоров'я особистості	17
1.3. Зміни в мотиваційній сфері студентів під впливом пандемії.....	27
Висновки до першого розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19	
2.1. Методичне забезпечення організації дослідження	41
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	45
2.3. Психокорекційна програма для оптимізації мотиваційної сфери студентів в умовах дистанційного навчання.....	53
Висновки до другого розділу.....	70
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день кожен з нас відчув на собі ті чи інші наслідки пандемії COVID-19, адже коронавірус завдав впливу на всі сфери життя суспільства. Через необхідність дотримання карантинного режиму освітня система зазнала вимушеної трансформації. Дистанційний формат освіти викликав багато труднощів у здобувачів освіти. Різкий перехід до онлайн-формату був стресовим фактором, адже суспільство було не підготовлене до цього. Викладачам та студентам довелось прикласти багато зусиль для перебудови навчального процесу.

Такі нововведення значно вплинули на мотиваційну складову особистості. Учбова мотивація визначає якість та ефективність навчання. Особливої важливості навчальна мотивація студентів набуває при дистанційній формі навчання. Проблема полягає в тому, що на карантині студент отримує набагато більше навантаження, навчання відбувається переважно самотійно, а отже і мотивувати студент має себе самотійно. Саме тому наше дослідження є вельми актуальним у наш час.

Дослідження психологічних особливостей мотиваційної сфери студентів в умовах пандемії COVID-19 дасть змогу розробки шляхів запобігання зниження мотивації, тим самим підвищиться ефективність дистанційної освіти та якість отримуваних знань.

Проблему мотивації досліджувала велика кількість психологів. Серед зарубіжних були: В. Келер, Е. Торндайк, З. Фройд, У. Макдугалл, Д. Уотсон, К. Левін, Г. Мюррей, Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Дісі, Р. Райан та ін. Серед вітчизняних дослідників великий внесок у вивчення даного питання зробили: І. П. Павлов, Л. С. Виготський, К. К. Платонов, С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонтьєв, Б. Ф. Ломов.

Питання учбової мотивації розглядали такі психологи, як: А. В. Білошицький, Л. І. Божович, А. К. Маркова, М. В. Матюхіна, П. М. Якобсон, О. С. Віндекер.

Мотиваційна сфера особистості стала темою багатьох наукових досліджень. Проте, питанню психологічних особливостей мотиваційної сфери студентів в умовах пандемії COVID-19 присвячено мало робіт, серед яких можна виділити дослідження О. В. Кононихіної та Г. О. Васьківської.

Таким чином, актуальність, соціальна значущість та недостатня наукова розробленість стали причиною вибору теми бакалаврської роботи.

Об'єкт: мотиваційна сфера студентів.

Предмет: психологічні особливості впливу пандемії COVID-19 на мотиваційну сферу студентів.

Мета роботи – теоретичний аналіз та проведення емпіричного дослідження особливостей мотиваційної сфери студентів в умовах пандемії COVID-19.

Завдання дослідження:

1. Розглянути основні психологічні підходи до вивчення мотиваційної сфери студентів та впливу коронавірусної хвороби на психічне здоров'я особистості.

2. Розробити теоретичну модель впливу наслідків карантинних обмежень та дистанційної освіти на мотивацію навчання студентів.

3. Проаналізувати результати психодіагностики мотиваційної сфери студентів в умовах пандемії COVID-19.

4. Розробити психокорекційну програму для оптимізації мотиваційної сфери студентів в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження: для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження:

1) теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень);

2) емпіричні (методи опитування та тестування);

3) Методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Психодіагностичний інструментарій дослідження склали методики: «Вивчення мотивації навчання у ВНЗ» Т. І. Ільїної, «Мотивація успіху і страх невдачі» А. А. Реана, авторська анкета «Визначення факторів, що впливають на мотивацію в період карантину».

Експериментальна база дослідження: вибірку емпіричного дослідження склали 30 студентів 1-4 курсів Чорноморського Національного університету імені Петра Могили, медичного інституту, кафедри психології.

Апробація результатів дослідження та публікації. На тему бакалаврської роботи було опубліковано тези для XXIV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Могилянські читання – 2021: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти».

Структура роботи: бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 73 найменувань та додатків. Основний зміст роботи викладено на 70 сторінках комп'ютерного набору, містить 5 таблиць і 7 рисунків. Повний обсяг роботи – 85 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

1.1. Психологічні підходи до вивчення мотиваційної сфери студентів

Мотиваційна сфера особистості – це ієрархічна система мотивів, формування яких відбувається впродовж життя особистості, їх розвиток залежить від багатьох обставин. Сукупність стійких мотивів визначають направленість особистості, її цінності особливості діяльності. Складові мотиваційної сфери характеризуються мотиваційними утвореннями особистості: інтереси, наміри, бажання, потяги. Задоволення цих потреб сприяє досягненню цілі [37].

Феномен мотивації зберігає актуальність із часів Стародавнього світу і донині. Проблему мотивації почали вивчати ще античні мислителі. Наукове вивчення причин активності людей та тварин, започаткували ще великі мислителі давнини – Сократ, Платон, Арістотель, Геракліт, Демокріт, Лукрецій.

Існує декілька десятків теорій мотивацій. Серед них вчені виділяють дві групи: раціоналістичні та ірраціоналістичні [28].

Згідно з такою філософською течією, як раціоналізм, людина – унікальне створіння, яке кардинально відрізняється від тварин. Людина має розум, володіє свідомістю та мисленням. Вважалось, що лише людині притаманна наявність вольових якостей. Згідно з позицією раціоналізму, в людській свідомості, волі, розумі криються джерела мотивації людської діяльності,

Ірраціоналістичні вчення розглядали переважно поведінку тварин. Прибічники цих навчань вважали, що, в порівнянні з людською, поведінка тварини нерозумна, невільна, керується несвідомими силами, джерело яких в органічних потребах.

Безпосередньо психологічні теорії мотивації почали з'являтися в кінці XVII століття. Першою була раціоналістична теорія прийняття рішень (пояснює людську поведінку) та ірраціоналістична теорія автомата (детермінує тваринну поведінку). Теорія прийняття рішень розглядала та пояснювала вибір людини в економіці; пізніше її основні положення були використані для розуміння людських вчинків загалом. Теорія автомата доводила, що в основі поведінки тварини рефлекс. Обидві теорії існували незалежно до кінця XIX століття [17].

Все змінилось із появою еволюційної теорії Ч. Дарвіна [15]. Люди й тварини більше не розглядались, як істоти, між якими немає нічого спільного. Психологи почали активно вивчати розумні форми поведінки у тварин (В. Келер, Е. Торндайк) та людські інстинкти (З. Фрейд, У. Макдугалл, І. П. Павлов) [26].

Таким чином, різницю між твариною і людиною почали зводити до мінімуму і в психології мотивації розвинулась біологізаторська точка зору. Її першими представниками були З. Фрейд і У. Макдугалл. Вони вважали, що всі форми людської поведінки керуються уродженими інстинктами. З. Фрейд стверджував, що діяльність людини обумовлена переплетенням сил «інстинкту життя» (Ерос) та «інстинкту смерті» (Танатос). Ці полярні сили є основними несвідомими потягами, що визначають всю життєдіяльність людини [60].

У. Макдугалл виділив дванадцять інстинктів: батьківський інстинкт, втеча, агресивність, неприйняття, інстинкт продовження роду, допитливість, самоприниження, стадний інстинкт, самоствердження, інстинкти набуття та творення, харчовий. Він вважав, що у кожного інстинкту є відповідна емоція, оскільки внутрішній вираз інстинктів – емоції. На приклад, втеча супроводжується страхом [57].

У 20-х роках XX ст. з'явилась теорія біологічних потреб, вона витіснила теорію інстинктів. З точки зору теорії біологічних потреб, на поведінку як тварин, так і людей впливають одні й ті ж органічні потреби. Наслідком цих потреб є напруження, яке може знизити лише задоволення цих потреб. Також

на початку XX ст. виникла теорія вищої нервової діяльності та біхевіористична теорія мотивації. Прихильник поведінкової теорії Д. Уотсон розробив головну формулу біхевіоризму: «Стимул – реакція», людська поведінка пояснювалась за цією схемою. Теорію вищої нервової діяльності розробив І. П. Павлов, він пояснював людську поведінку на психофізіологічному рівні [37].

Мотиваційні теорії, які стосуються виключно людини, з'явилися в психології у 30-х роках XX століття. Першим таку теорію винайшов К. Левін. Він назвав її «теорія психологічного поля». Відповідно до неї, перебіг дій цілком зводиться до конкретної сукупності умов існуючого на цей момент поля. Центром його дослідження був ситуативний розвиток мотивації. Поведінка суб'єкта, за К. Левіном, визначається життєвим простором, що складається з особи та оточення. Пізніше свої роботи у даній області опублікували представники гуманістичної психології: Г. Мюррей, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.[26].

Популярною стала концепція Г. Мюррея, який на основі праць У. Макдугалла про первинні (органічні) потреби, створив перелік вторинних (психогенних) потреб, виникаючих на основі інстинктивних потягів в результаті виховання й навчання. До таких автор відносить: потреби незалежності, потреби досягнення успіхів, афіліації, уникнення шкідливих впливів та невдач, агресії, гри, протидії, осмислення, сексуальних стосунків, поваги, приниження, привернення уваги, захисту, домінування, допомоги, заступництва, порядку, неприйняття, порозуміння [28].

Навіть у наш час, дуже відомою є концепція А. Маслоу. Він створив класифікаційну модель (піраміду) потреб людини. Піраміда потреб являє собою ієрархічну структуру людських потреб. Все починається із фізіологічних потреб – те, що забезпечує виживання (їжа, вода, сон). Досягнення вищих рівнів піраміди можливо лише після задоволення потреб нижчого порядку. На другому рівні потреба в безпеці, на наступному – приналежність до групи та любов, на четвертому рівні потреба в повазі та

визнанні. Тільки коли всі вищеназвані потреби задоволені, людина може досягти останнього рівня – самоактуалізації [32].

Починаючи з 60-х років проблему мотивації почали досліджувати вітчизняні вчені. Найкращих результатів у розробці теорії мотивації досягли Л. С. Виготський, К. К. Платонов, С. Л. Рубінштейн.

Л. С. Виготський вважав, що мотив – внутрішнє спонукання особистості до того або іншого виду активності, пов'язаної з задоволенням конкретної потреби. У психіці людини існує два рівні розвитку: нижчий і вищий, вони й визначають вищі та нижчі потреби людини та розвиваються паралельно. Нижчі та вищі потреби, розвиваючись паралельно, разом керують поведінкою людини та її діяльністю. Слідом за Л.С. Виготським його учні О. М. Леонт'єв та Б. Ф. Ломов досліджували феномен мотивації в професійній діяльності на прикладі педагогічної, не розглядаючи виробничих проблем [13].

Істотний внесок у розробку феномену мотивації зробила теорія діяльнісного походження мотиваційної сфери, розроблена О. М. Леонт'євим. Він вважав, що джерелом мотиваційної сфери практичну діяльність. А основою мотивації діяльності – мотиви та потреби. Він виділяє у своїх працях первинну мотивацію, яка проявляється у формі потреби, інстинкту, потягу, та вторинну, що виявляється у формі мотиву. Збудником спрямованої діяльності є так званий «предмет потреби». «Предмет потреби – матеріальний або ідеальний, чуттєво сприйманий або даний тільки в уявленні, у думці – ми називаємо мотивом діяльності» [27].

На мотиваційну сферу людини існує безліч поглядів. Ми розглянули основні з них, для глибшого розуміння вужчого напрямлення – учбової мотивації. Мотивація учбової діяльності є одною з найактуальніших в юнацькому віці. Саме в цей час студент отримує освіту за обраним фахом. Якість знань визначає успішність в професійній діяльності й просуванні кар'єрними сходами.

Як правило, період студентства припадає на віковий етап юності. Вікові межі юності для дівчат від 16 до 22 років, для хлопців від 17 до 21 років. Це

проміжний етап вікової періодизації, під час якого відбувається перехід від підліткового віку до дорослості. Юність – це період коли людина ще не доросла, але вже не дитина [54].

Юнацький вік, як і всі інші, має свої особливості. Л. С. Вигоцький виділив основні параметри, психологічні особливості кожного вікового періоду:

1. Соціальна ситуація розвитку – специфічне для кожного вікового періоду, відношення людини з соціальною дійсністю, фактор розвитку особистості.

2. Новоутворення – зміни в психічному розвитку, результат яких, передують формуванню психічних процесів наступного вікового періоду

3. Провідна діяльність – діяльність, що є основною на даному віковому етапі. Наслідком якої є формування новоутворень [12].

Соціальна ситуація розвитку в юності – професійне самовизначення. Це є важливою складовою особистісного самовизначення. Професійне самовизначення перетворює навчальну діяльність на навчально-професійну.

Головними новоутвореннями є формування особистої ідентичності, самовизначення, самосвідомість, усвідомлення власної індивідуальності. Наслідком прагнення до пізнання власної особистості є поглиблений самоаналіз та рефлексія. Завдяки активній рефлексії юнак прагне самовдосконалюватись. Також на цьому етапі відбувається становлення світогляду, побудова життєвого плану [62].

Провідна діяльність юнаків – навчально-професійна. Навчальна діяльність вмотивована майбутніми професійними перспективами. Основним мотивом пізнавальної діяльності на даному віковому етапі є прагнення отримати соціально значущу професію. Причиною такого прагнення юнаків до професійного самовизначення є соціальна потреба зайняти позицію дорослої людини. Головні мотиви пов'язані з підготовкою до самостійного життя та професійним самовизначенням [13].

Таким чином, у віковому періоді юності одне з головних місць займає навчальна діяльність. Головний мотив навчання – отримання знань, необхідних для подальшої професійної діяльності. Учбова діяльність виступає інструментом реалізації життєвих планів на майбутнє. Мотиваційна сфера студента являється одним з основних критеріїв успішності професіонала. Результативність праці залежить від індивідуальних особливостей.

За А. В. Білошицьким учбова мотивація – це сукупність відношень студента до різних аспектів навчального процесу, як до засобу досягнення цілей навчання. Учбова мотивація включає такі мотиви:

1. Пізнавальні мотиви (орієнтація студента на процес пізнання)
2. Мотиви досягнення (орієнтація на результат),
3. Прагматичні мотиви (орієнтація на винагороду та уникнення покарань) [5]

Л. І. Божович визначає мотиви навчальної діяльності, як спонукання, що характерні для учня. Вони пов'язані з основною спрямованістю особистості, яка була закладена впродовж життя. Спонукають до навчання може як внутрішня, так і зовнішня мотивація. Внутрішня навчальна мотивація – це інтерес і власний потяг до отримання знань і саморозвитку. Для зовнішньої мотивації характерне виконання дій під впливом зовнішніх факторів. Навчання не для отримання знань, а для отримання позитивної реакції оточення або відсутності негативної [6].

А. К. Маркова розуміє поняття учбової мотивації, як одного з новоутворень, що виникло під час активної учбової діяльності школярів [30].

До системи мотивів, що спонукають учбову діяльність вона включає: інтереси, цілі, прагнення, пізнавальні потреби, ідеали. Ця система є динамічною і стійкою. Внутрішні мотиви відповідають за стійкість мотивації. Зовнішні, соціальні мотиви визначають динамічність спонукань [30].

М. В. Матюхіна виділила дві групи мотивів:

1. Мотиви, закладені в учбовій діяльності:

1.1 Мотиви пов'язані зі змістом навчання (людина навчається, щоб опанувати нові знання)

1.2 Мотиви пов'язані з процесом навчальної діяльності (робота не на результат, а на процес, учень бажає проявляти інтелектуальну активність)

2. Мотиви не пов'язані з учбовою діяльністю:

2.1 Широкі соціальні мотиви (відчуття відповідальності перед оточенням). Мотиви самовизначення (розуміння важливості отримання знань і самовдосконалення для особистого майбутнього)

2.2 Вузькоособисті мотиви (мотивація престижу, жага бути найкращим, отримувати визнання та похвалу)

2.3 Негативні мотиви (уникнення проблем від поганих оцінок) [33].

П. М. Якобсон виділяє три типи учбової мотивації:

1. Мотивація, пов'язана із самим процесом навчальної діяльності. Студента спонукає інтерес до змісту дисципліни, що вивчається. Процес навчання супроводжується відчуттям задоволення. Учень прагне отримати якомога більше інформації та опанувати її. На парах такі студенти відрізняються високою активністю, ставлять багато запитань з теми, прагнуть вирішувати складні завдання, приділяють багато уваги навчанняю.

2. Мотивація, що лежить поза навчальною діяльністю. Даний тип мотивації є продуктивнішим, ніж перший, він має дві форми:

2.1 Мотивація пов'язана з громадянськими та моральними мотивами. Вона заснована на цінностях учнів, вони навчаються, щоб не розчарувати близьких, щоб бути корисним своїй країні. Студент більш усвідомлено ставиться до навчання, він розуміє для чого йому навчатись і чому це важливо. Тобто навчання сприймається, як шлях, який потрібно пройти, для того, щоб стати корисним членом суспільства. Під час навчання такі студенти проявляють наполегливість у розв'язанні поставлених задач і подоланні труднощів.

2.2 Мотивація, яку визначають особистісні мотиви. В такому випадку учбова діяльність – інструмент досягнення особистого добробуту. Студенти з

цим типом мотивації навчаються заради хороших оцінок, поваги однолітків, похвали від батьків та викладачів. Людина з цим типом мотивації усвідомлює необхідність вивчення навчального матеріалу і докладает зусилля для цього.

3. Негативна мотивація. Головною метою студента з таким типом мотивації являється уникнення проблем. Він навчається від небажання отримати зауваження або покарання від батьків та викладачів. Учень не включений в навчальний процес, не має зацікавленості у поданій інформації. Процес навчання викликає негативні емоції. Учень не бажає виконувати домашнє завдання, притаманні часті прогули та неуважність на уроках. Така мотивація не приводить до успішного опанування знаннями та руйнує особистість [30].

Перший тип мотивації за П. М. Якобсоном належить до внутрішньої мотивації, а два останні – до зовнішньої. Подані типи мотивації є у кожного, різниця лише у ступені вираженості. Домінантність мотиву може змінюватись в залежності від обставин. Тобто внутрішні мотиви можуть змінитись на зовнішні, і навпаки.

Також, на навчання впливає такий вид мотивації, як мотивація до досягнень. За Г. Мюрреєм мотивація до досягнень – потреба досягнення результату в роботі, як прагнення зробити щось добре і швидко, досягти певного рівня в будь-якій справі [66].

О. С. Віндекер виділяє два структурних компонента в мотивації досягнень: мотивація адаптації та мотивація трансценденції:

1. Мотивація адаптації відбивається у прагненні людини орієнтуватися на зовнішні стандарти, прагнення соціального успіху, схвалення та визнання з боку інших людей. Іншими словами, діяльність спрямовується на досягнення певних соціально значущих цінностей. Мотивація адаптації має прагматичне забарвлення та орієнтується на зовнішню оцінку досягнутого успіху. Цей вид мотивації знаходить своє відображення у таких психологічних.

2. Мотивація трансценденції безпосередньо залежить від прагнення людини реалізувати свій потенціал, підвищити майстерність,

самоактуалізуватися, не зупинятися на досягнутому, розвиватися, долати собі, виходити за межі своїх можливостей. Крім того, мотивація трансценденції може проявлятися навіть у тих випадках, коли успіх не може бути оцінений оточуючими належним чином. Серед психологічних особливостей людини мотивація трансценденції відбивається в орієнтації на цінності самоактуалізується особистості, у самостійності та внутрішньому локусі контролю [9].

Е. Дісі та Р. Райан виділили три види подій, які впливають на мотивацію:

1. Інформуючі. На основі цих подій індивід робить висновок про можливості виконання дії, успішності її виконання. Тобто вони мають інформуюче функціональне значення. Прикладом може слугувати надання вибору, зворотний зв'язок, підтримка ініціативи, відсутність тиску.

2. Контролюючі. Такі події виділяють ціль і засоби її досягнення, вони визначають спосіб виконання діяльності та мають контролююче функціональне значення. В такому випадку індивід має чіткі правила виконання поставленого завдання. Часові й просторові обмеження, слідування за якістю виконання діяльності.

3. Амотивуючі. Дані події не несуть ні внутрішньої оцінки, ні зовнішнього зворотного зв'язку щодо виконання роботи. Це відбувається, коли відсутні чіткі критерії успішності виконання діяльності. При відсутності інформації про результати своєї діяльності мотивація до її виконання буде втрачатись та приведе до повної відмови від виконання діяльності.

Таким чином, інформуючі події підтримують внутрішню мотивацію, контролюючі – зовнішню, при цьому внутрішня мотивація ослабне. Якщо індивід сприймає подію як амотивуючу, то це призведе до зниження як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації. Амотивуюча подія подібна до феномену вивченої безпорадності – психічний стан при якому індивід не відчуває зв'язку між зусиллями та результатом [66].

В потребовій моделі учбової мотивації всі мотиви, які спонукають навчання також поділяються на внутрішні та зовнішні. Зовнішня мотивація

включає дві групи мотивів: міжособистісні – ті, що задані іншими людьми і їх контролем, та власне особистісні – ними керує сама особистість за власними інтересами [63].

В основі навчальних особистісних мотивів лежить потреба у повазі, вона супроводжується почуттям гордості за власні досягнення. Також сюди входять задані фрустрацією потреб в повазі мотиви подолання відчуття сорому, провини та інших негативних емоцій за невисоку ефективність роботи.

В основі міжособистісних потреб – фрустрація потреби в автономії. Тобто індивід прагне самостійно керувати своєю навчальною діяльністю. Бути суб'єктом, а не об'єктом діяльності. До міжособистісних потреб відносяться мотиви визнання і поваги від батьків або викладачів, які маніпулюють відчуттями студента для його навчання. Сюди ж входять екстернальні мотиви – прагнення навчатися заради уникнення відкритого зовнішнього контролю [19].

Внутрішня мотивація має три види мотивів:

1. Пізнавальні – проявляються у зацікавленості навчальним процесом, ентузіазмі, прагненні до нових знань. Сам процес виконання навчальної діяльності супроводжується позитивними емоціями, відчуттям задоволення від процесу пізнання та розуміння нового.

2. Мотиви досягнення. Для цього виду мотивів характерне прагнення досягати високих результатів, докладати зусиль, щоб бути кращим в тій області, яку індивід вважає значущою та важливою. Вони пов'язані з прагненням до творчості й проявляється у високому рівні зацікавленості.

3. Мотиви саморозвитку включають потреби в самовдосконаленні, розвитку, майстерності. Людина вмотивована природним прагненням розвивати свій потенціал, ставати кращою версією себе характерне прагнення розвивати свої вміння та покращувати навички, ставати компетентнішим, змінювати тебе у кращу сторону [26].

У дошкільників домінує пізнавальний тип мотивації. Вона проявляється у допитливості, дитина із задоволенням вивчає щось, ставить багато питань.

При сприятливих умовах у школярів, особливо у підлітків на перший план виходить потреба в саморозвитку, для неї характерне задоволення від набуття нових навичок. Для дорослих і зрілих людей характерне домінування потреби у досягненні, вона проявляється у задоволенні від творчості, досягненні високих результатів у обраній діяльності [23].

Таким чином, на основі вищесказаного, ми розробили схему структури навчальної мотивації студентів (рис. 1.1)

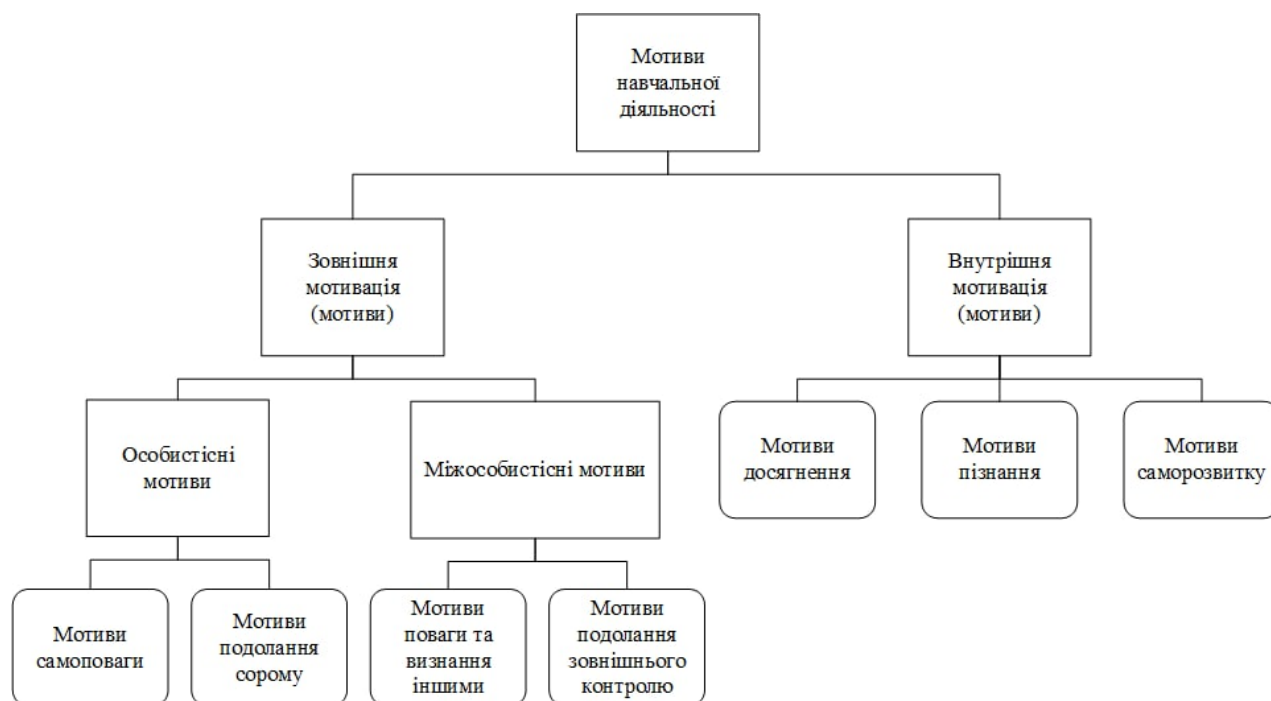


Рис. 1.1 Схематичне зображення структури навчальної мотивації студентів

Отже, мотивацію досліджувала велика кількість вчених. Існує безліч поглядів і теорій мотивації, але не існує єдиної думки щодо цього питання. Загалом можна сказати, що мотивація – це сукупність зовнішніх і внутрішніх рушійних сил, які спонукають особистість до виконання роботи.

Кожна людина має свої індивідуальні особливості, тому у кожного є свої власні стимули до виконання діяльності. Те, що є мотиваційним фактором для одної людини може не мати впливу на іншу. Від розвитку мотиваційної сфери особистості у великій мірі залежить процес навчання і формування професійної направленості, а надалі й успішність професійної діяльності.

1.2. Аналіз актуальних досліджень щодо впливу коронавірусної хвороби на психічне здоров'я особистості.

У 2020 році світ зіштовхнувся з пандемією COVID-19. Перші випадки захворювання були зафіксовані 31 грудня 2019 року в Китайській провінції Хубей, місті Ухань. Китайська влада зафіксувала смерть людини від респіраторного захворювання невідомої етіології, котре спричинило запалення легень. Про це було повідомлено Всесвітній організації охорони здоров'я [72].

Захворюванню присвоїли код 2019-nCoV, оскільки воно співпадало на 90% з вірусом SARS-CoV від якого померло близько 800 людей на початку 2000 року. Пізніше вірус було переіменовано на SARS-CoV-2, що означає Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2. Інфекційне захворювання, яке викликає цей вірус отримало назву COVID-19 (Corona Virus Disease 2019). Новий тип коронавірусу спочатку вважали епідемією, яка загрожує лише Китаю і близьким до нього країнам.

Вже 13 січня коронавірус було зафіксовано у Таїланді, 16 січня в Японії, а 21 у США. Таким чином, через туристів хвороба швидко розповсюдилась по світу. 23 січня в Ухані було об'явлено карантин, виїзд і в'їзд у місто було заборонено. Але захворювання продовжувало заповняти світ, і вже 11 березня Всесвітньою організацією охорони здоров'я було об'явлено про пандемію коронавірусу.

Для ковіду характерна висока контагіозність, тобто це вірусне захворювання легко розповсюджується, має високу заразність. Зараження відбувається повітряно-крапельним шляхом. Головним джерелом вірусу є ніс і рот хворого, при чханні або кашлі та навіть під час розмови та дихання у повітря викидаються частки рідини у вигляді респіраторних крапель в яких міститься SARS-CoV-2 [41].

Найвищий ступінь заразності припадає на перші три дні від появи симптомів, але інфікована людина розповсюджує вірус ще за декілька днів до появи симптомів. За даними Центру з контролю і профілактики захворювання США (CDC), людина заражається від попадання часток вірусу на слизові

оболонки рота, носу і навіть очей. Якщо маленькі краплі вірусу людина може вдихнути, то великі осідають на поверхнях і через дотик потрапляють на руки людини. При недотриманні правил гігієни є великий шанс інфікуватись доторкнувшись рукою до зараженої поверхні, а потім до обличчя.

Дослідження Європейського центру профілактики та контролю захворювань показали, що в середньому інфікована людина заражає ще двох людей. Отже, коронавірус швидко і легко розповсюджується, і має високий рівень захворюваності. При цьому, за даними CDC вірогідність зараження COVID-19 менша, ніж на кір, але вища, ніж при грипі [71].

У хворих переважають такі симптоми, як: втрата або викривлення запаху та смаку, загальне недомогання, ломота у тілі, швидка втомлюваність, підвищення температури тіла, біль у м'язах. При тяжкому перебігу захворювання можуть бути ускладнення у вигляді пневмонії з дихальною недостатністю.

Пневмонія спричинена SARS-CoV-2 – вірусна і є небезпечнішою за бактеріальну. Вірус порушує нормальне функціонування альвеол, у наслідок чого розвивається не осередкове (як при бактеріальній), а глобальне ураження обох легень. Легенева тканина швидко руйнується, стає фіброзною. Таке запалення легень передбачає залучення до патологічного процесу інтерстиціальної тканини легень, альвеолярних стінок і судин. Це перешкоджає нормальному насиченню крові киснем.

Коронавірус – це не звичайна респіраторна інфекція. COVID-19 викликає первинне переважне ураження дихальних органів. Хоч основний вплив хвороби йде на легені, але при цьому інфекція вражає різною мірою практично всі органи та системи. SARS-CoV-2 може вплинути на легені, носоглотку, очі, мозок, серце, кровоносні судини, печінку, нирки та кишечник, буквально на всі органи. Коронавірус провокує загострення вже існуючих проблем зі здоров'ям. Зазвичай у людей з хронічними захворюваннями ковід протікає важко [73].

Пневмонія спричинена коронавірусом може серйозно вплинути на серце. Відмічається висока смертність серед людей із серцево-судинними

захворюваннями й високим артеріальним тиском. Гострий запальний процес призводить до інсультів та інфарктів. Зокрема, виникає запалення серцевого м'яза (міокардит), що збиває електричні імпульси, веде до аритмії та порушує циркуляцію крові, викликаючи задишку.

Частим симптомом коронавірусної інфекції є аносмія (втрата запаху) і агевзія (втрата смаку). Таке ускладнення каже про ураження нюхового нерва. Цей нерв має безпосереднє відношення до головного мозку. Вірус проникає в центральну нервову систему через черепні нерви та викликає порушення обміну речовин. Це призводить до негативних змін у лобових частках мозку, які відповідають за наші когнітивні функції: пам'ять, мислення, сприйняття, увага, мовлення, інтелектуальні здібності.

Процес захворювання супроводжується запаленням тканин, що призводить до дегенерації нейронів, тобто нейрони відмирають, а зв'язки між ними руйнуються. Таким чином, коронавірус, здатний серйозно вразити мозок людини. У результаті від 30 до 80 відсотків пацієнтів, які перенесли COVID-19, мають ті чи інші прояви дисфункції нервової системи, і насамперед – центральної, до якої належить головний мозок [73].

Коронавірусу властива нейротропність – здатність інфекції уражати клітини центральної нервової системи. Вчені вважають, що SARS-CoV-2 може розмножуватись у нервових клітинах мозку. За результатами патологоанатомічних розтинів, коронавірус призводить до запалення мозкової тканини. А методи нейровізуалізації, що показують структуру та порушення функцій мозку, виявляють мікроінсульти та лейкоенцефалопатію – стан, що призводить до демієлінізації – руйнування покриття відростків нервової клітини.

Ці органічні ушкодження призводять до того, що у людини розвиваються психічні та неврологічні порушення, що є ускладненнями. Такі порушення з'являються у 20-40% людей, що хворіють на ковід. Неврологічні ускладнення можуть з'явитись вже після зникнення основних симптомів. Крім порушень з

боку центральної нервової системи під час хвороби, у третини тих, хто перехворів виникають довгострокові ускладнення [73].

Здоров'я людини – це стан і разом із тим складний динамічний процес, що включає дозрівання і ріст фізіологічних структур, роботу організму. Також важливою складовою є розвиток і функціонування психічної сфери, розвиток, становлення і самовизначення особистості. Відповідно до визначення, що було наведено у преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я в 1948 році, здоров'я – це такий стан людини, якому властиво не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів, а й повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя.

Академік Ю. П. Лісіцин дав таке визначення даному терміну: «здоров'я людини не може визначатися лише відсутністю хвороб, поганого самопочуття, нездужання. Здоров'я – стан, завдяки якому людина може вести вільне, необмежене у свободі життя, повноцінно виконувати властиві їй функції, в тому числі трудові, вести здоровий спосіб життя, тобто, бути фізично, душевно та соціально задоволеним» [29].

Під духовним благополуччям розуміється психологічне здоров'я, як складова здоров'я людини. Воно включає емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Психічне здоров'я – це стан, у якому особистість здатна реалізувати свої здібності, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно працювати та робити внесок у свою спільноту.

Відсутність психічних розладів чи інвалідності не є показником психічного здоров'я. Поганий психологічний стан та психічне захворювання – це терміни, що мають різне значення. Часто вони не пов'язані один з одним. Людина з діагнозом може не відчувати проблем, в той час, коли психічно здорова людина може бути у поганому психологічному стані.

Психічне та фізичне здоров'я взаємопов'язані та взаємно впливають одне на одного. Вони представляють однакову цінність для загального здоров'я. Проблеми фізичного здоров'я провокують психічні та навпаки. Вчені

відмічають існування причинно наслідкового зв'язку між цими складовими [68].

В умовах пандемії психологічне благополуччя пов'язане з адекватністю реакції на ситуацію, що склалася. Невідомі наслідки хвороби і її перебігу, відсутність загальноприйнятих стандартів лікування, соціальна ізоляція, швидке розповсюдження невідомого вірусу, висока ймовірність зараження, – всі ці фактори значно погіршують психологічний стан людини [67].

Ментальне здоров'я під час пандемій та епідемій зазвичай по'язана з такими психосоціальними факторами стресу:

1. Загроза для власного здоров'я та здоров'я близьких;
2. Проблеми з роботою та безробіття;
3. Неможливість побачитись із сім'єю і друзями, вимушена розлука;
4. Дефіцит ліків та продуктів харчування;
5. Зачинення закладів освіти;
6. Ізоляція, соціальне дистанціювання [70].

Дані фактори впливають на психологічний стан. Через загрозу інфікування, або під час хвороби на COVID-19, людина може зіштовхнутися з наступними психологічними проблемами: емоційні переживання, страх, панічні й тривожні настрої, депресії. Тривала ізоляція, недостовірні інформація про захворювання, фінансові проблеми, відхід від звичного способу життя, все це посилює формування стійких негативних наслідків.

Дж. Шульц досліджував поведінку людини під час небезпечних ситуацій. Його дослід показав, що під час минулих епідемій психологічні наслідки були сильнішими, ніж медичні. Психологічні наслідки пандемії є більш вираженими, більш поширеними та більш тривалими, ніж соматичні наслідки інфекції. Це пов'язано із відчуттям невизначеності, розгубленості, втратою контролю над своїм життям. Все це супроводжується занепокоєнням, гнівом, стресом та депресією [43].

Високий рівень тривожності може призвести до клінічних проявів дистресу, функціональних порушень. Ці порушення можуть досягнути рівня

емоційного розладу, який потребує медикаментозного лікування. На основі цього можна зробити висновок про те, що стресори, пов'язані з пандемією, здатні як викликати, так і посилювати психічні розлади, включаючи розлади настрою, тривожні розлади, ПТСР.

Негативним психологічним наслідком коронавірусу можуть як сприяти так і перешкоджати внутрішні та зовнішні психологічні особливості. До внутрішніх факторів відноститься індивідуально-психологічні характеристики. В залежності від них людина сприймає тим чи іншим чином непередбачувані ситуації, що викликані пандемією. Одні люди добре справляються з загрозою, тоді як в інших спостерігається високий рівень дистресу або загострення вже наявних психологічних проблем, таких як тривожні розлади та інші клінічні стани [44].

Негативні емоційні стани погано впливають на саморегуляцію. Саморегуляція – це здатність особистості змінювати свою поведінку в залежності від потреб та соціальних вимог, вона підвищує гнучкість та адаптивність поведінки людини. Це має високе значення при надзвичайних ситуаціях, у тому числі пандеміях, оскільки гострий і хронічний стрес знижує здатність людей контролювати свою поведінку.

У формуванні стійких психологічних реакцій на пандемії, виділяють показники, які пов'язані зі схильністю відчувати негативні емоції, як реакцію на стрес. Зазвичай, люди, які мають високий рівень нейротизму, найчастіше страждають від стресу у відповідь на широкий спектр загрозливих подій, Люди з високими показниками нейротизму через стрес часто відчують неприємні емоції, такі як занепокоєння, дратівливість та депресію [64].

Люди з непереносимістю невизначеності некомфортно почуваються в передбачуваних життєвих ситуаціях і воліють уникати несподіванок. Тому така ознака може сприяти виникненню почуття тривоги та страху.. Зіткнувшись з ситуацією невизначеності у важливих життєвих ситуаціях, вони відчують себе паралізованими та не здатними адекватно оцінити ситуацію та

ухвалити рішення. Люди з високими показниками за цими характеристиками схильні більшого впливу стресу за умов небезпечної пандемії.

Протилежними до негативних упереджень є індивідуально-психологічні особливості, що пов'язані з позитивними переживаннями. Феномен нереалістичного оптимістичного настрою пов'язаний з позитивними поглядами на життя навіть в небезпечних умовах. З нереалістичним оптимізмом пов'язане відчуття невразливості, такі люди недооцінюють небезпеку і не вірять, що це може статися з ними [58].

Нейротизм, що включає особистісну тривожність, уникнення небезпеки, переоцінку загрози та непереносимість невизначеності, пов'язаний з високим рівнем тривожності щодо здоров'я. Нереалістичний оптимізм призводить до того, що люди недооцінюють свою сприйнятливність до загрозливих подій і не приділяють уваги щодо заходів обережності. Такі люди є потенційними джерелами небезпеки для оточуючих, оскільки будуть схильні поширювати інфекцію під час пандемії.

Події навколишнього світу можна віднести до зовнішніх факторів. Вирішальним моментом є відношення особистості до офіційної інформації та чуткам щодо інфекції. Виділяють два стилі пошуку інформації:

1. Когнітивний моніторинг. Збирання інформації та скануванням ситуації на наявність загроз для здоров'я. сприйняття загрози як більш ризикованої та небезпечної.

2. Уникнення. Відволікання і мінімізація інформації про пандемію, в наслідку менша кількість пов'язаних зі здоров'ям тривожності та дистресу, ігнорування важливих обставин, пов'язаних зі здоров'ям, і несвоєчасне вживання запобіжних заходів [36].

Стрес, який відчувають люди, цілком зрозумілий, враховуючи вплив пандемії на їхнє життя. Під час надзвичайної ситуації, викликаної COVID-19, люди бояться зараження, смерті та втрати членів сім'ї. Водночас величезна кількість людей втратила або ризикують втратити джерела засобів для існування, перебувають у соціальній ізоляції та розлуці з близькими.

Через швидке розповсюдження SARS-CoV-2 було введено карантин. Людство було вимушене дотримуватись режиму самоізоляції [10]. Через заборону масових скупчень, всі можливі сфери життя було переведено на дистанційну форму. Робота, навчання, відпочинок – все відбувалось не виходячи з дому. Хоч самоізоляція ефективна в припиненні розповсюдження вірусу, але на психологічний стан вона має негативний вплив.

Карантин включає в себе втрату свободи, самотність, сум, розлуку з близькими. Страх за своє життя та переживання за близьких, проблеми в економічному плані. Постійне перебування з сім'єю, недостача особистого простору, це може погіршувати стосунки, провокувати сварки. Також, на карантині підвищується тривожність, погіршується сон, частішають депресивні прояви.

Можна виділити найбільш актуальні психологічні реакції спричинені коронавірусом:

1. Страх, пов'язаний з інфекцією. Даний прояв є одним з найчастіших психологічних реакцій на пандемію. Декілька існуючих досліджень показали, що у тих, хто зазнав ризику зараження, можуть розвинутися всепроникні побоювання з приводу свого здоров'я, страх заразити інших людей. Цей страх посилюється при наявності симптомів зараження;

2. Тривожні стани. До них приводить страх перед невідомим, невпевненість у завтрашньому дні. Також тривогу провокує самотність, сенсорна депривація. Крім того, додаткові трагічні наслідки, пов'язані з всепроникною тривою в період пандемії, можуть включати зниження соціальної підтримки, розлуку з близькими, втрату свободи, невпевненість та нудьгу;

3. Розпач та сум виникають через гальмування повсякденної діяльності, переривання соціальних потреб, неучасті у діяльності соціальних мереж. Гнів через карантинні обмеження і безнадійність разом з іншими індивідуальними характеристиками можуть значно підвищувати ризик суїцидальної поведінки;

4. Самотність і фрустрація виникають через гальмування повсякденної діяльності, переривання соціальних потреб, нездатності брати участь у діяльності у соціуму. соціальна ізоляція та самотність також пов'язані зі зловживанням алкоголем та наркотиками.

Значного впливу на ментальне здоров'я завдають засоби масової інформації. Вони виступають фактором посилення негативних наслідків пандемії. ЗМІ транслюють не лише фактичну, а й емоційну інформацію, що також посилює її вплив. За результатами метааналізу, 47 досліджень показали наявність зв'язків між переглядом телевізійних передач про катастрофи та п посттравматичним стресом, гострими стресовими реакціями у людей [43].

Часто інформація про страшні події викликає вікарну травматизацію. Поняття вікарної травматизації пояснюється, як емоційний стан, що виникає внаслідок контакту з контентом травмуючого характеру, коли ступінь впливу цього контенту перевищує психологічну та емоційну толерантність і призводить до різних психологічних відхилень. Ці відхилення пов'язані з відчуттям емпатії та співчуття до постраждалих.

Основними симптомами вікарної травматизації є: порушення сну, втрата апетиту, роздратованість, швидка втомлюваність, оніміння, неухважність, страх, відчай, конфліктність. Часто ці прояви обумовлені співчуттям до тих, хто пережив травму. До вікарної травматизації схильні люди не пов'язані з медициною, менш за все схильні лікарі, які лікували хворих на коронавірус [64].

Зараз, у час, коли отримання інформації стало життєво важливим, проблемою став пошук перевіреної, достовірної інформації. Мережу інтернет заповнила інфомедія – дезінформація, недостовірні і шкідливі інформації про COVID-19. Суперечлива інформація, нерозуміння чому вірити, а чому – ні, провокує підвищення тривожності, стрес, погіршення психологічного стану.

Ще одним важливим аспектом під час аналізу індивідуальних психологічних реакцій на пандемію є спосіб реагування на психосоціальні фактори загрози. Загалом копінг-стратегії є універсальною поведінковою

відповіддю, яка залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, а не від стресора, а отже, є стійкими рисами [69].

Способи реагування на карантин і тривалу ізоляцію можна поділити на адаптивні та дезадаптивні (Таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Копінг-стратегії в умовах самоізоляції

Адаптивні	Дезадаптивні
Пригнічення: свідоме пригнічення тривожних думок і почуттів;	Заперечення: небажання або нездатність прийняти аспект реальності, який викликає занепокоєння;
Сублімація: використання негативних думок або почуттів з конструктивними цілями. Перетворення негативних імпульсів на позитивні. Вивільнення емоцій через спорт, творчість тощо;	Формування реакції: реагування на небажані почуття або думки з перебільшеною протилежною відповіддю (наприклад, боротьба з нудьгою шляхом досягнення черезмірної зайнятості);
Альтруїзм: трансформація власних почуттів через допомогу іншим людям із подібним досвідом;	Заміщення: неприйнятні негативні почуття перенаправляються на більш безпечну мету (наприклад, конфлікт з членом сім'ї);
Відволікання уваги: свідоме відкладення думок або почуттів шляхом зосередження уваги на чомусь менш загрозливому, або більш позитивному.	Розігрування: імпульсивне вираження думок чи емоцій без роздумів чи врахування результату.

Таким чином, за допомогою копінг-стратегій людина переживає стрес під час пандемії. В залежності від особистісних властивостей віддається

перевага адаптивним або дезадаптивним способам переживання проблеми. Зрілі захисні сили визначаються здоровими та свідомими відносинами з реальністю. Неприємні почуття та думки навмисно перетворюються в менш загрозливі форми, в той час, коли примітивні методи переживання спрямовані на спотворення, або ігнорування реальності [69].

Отже, пандемія COVID-19, завдає шкоди як фізичному, так і психологічному здоров'ю. Вірус SARS-CoV-2 впливає не лише на респіраторну систему, а і являється причиною психічних розладів. COVID-19 може проникати в головний мозок і викликати пряме пошкодження нейронних мереж і, як наслідок, нейрокогнітивні порушення, довгострокові психічні зміни або посилити вже існуючі психічні захворювання.

Пандемія та ізоляція виступають істотним фактором ризику зниження психічного здоров'я, зокрема зростання тривоги, депресії, страхів, самотності та нудьги. Також пандемія супроводжується посиленням негативних психоемоційних станів: страх, тривога, фрустрованість, емоційне виснаження, сум і навіть агресія.

1.3. Зміни в мотиваційній сфері студентів під впливом пандемії

Пандемія COVID-19 завдала шкоди усім сферам життя суспільства. Задля запобігання розповсюдження вірусу людство вимушене дотримуватись режиму самоізоляції. Освітня система, у свою чергу, зазнала певних змін. Процес надання освітніх послуг піддався вимушеній трансформації. Різкий перехід до дистанційного навчання був стресовим моментом як для викладачів, так і для студентів. Через це мотиваційна сфера останніх змінилась.

Вимушений перехід на дистанційну форму освіти в умовах пандемії фактично означав екстрене переміщення навчального середовища в інше комунікаційне середовище. Без попередньої підготовки, без проведення організаційних заходів. При різному рівні розвитку інформаційної

інфраструктури та забезпеченості навчальних закладів електронними освітніми ресурсами.

Не всі викладачі були готові до використання цифрових платформ та сервісів в освітньому процесі. Така екстрена медіатизація виявилась стресогенним фактором для всіх учасників освітнього процесу, а також фактором зниження ефективності навчання. Страх перед невідомим, відсутність контролю над обставинами та багато інших факторів негативно вплинули на навчання.

Мотивація – це динамічний психофізіологічний процес, який керує поведінкою людини та визначає її організованість, активність, спрямованість та стійкість [38]. Найбільше значення в ефективності навчання, сприйманні інформації, засвоєнні знань має мотивація. Відчуття ізоляції має негативний вплив на мотиваційну сферу особистості. З цього випливає, велике значення мотивації для успішного навчання в дистанційному форматі.

Б. І. Додонов виділяє наступні структурні компоненти мотивації:

1. Задоволення від самої діяльності;
2. Значущість для індивіда результату діяльності;
3. Значущість винагороди за докладені зусилля;
4. Тиск на людину [57].

Перший і другий компоненти виявляють, орієнтацію на саму діяльність (процес та результати), будучи внутрішніми щодо неї, а третій і четвертий фіксують зовнішні (позитивні й негативні стосовно навчання) фактори впливу, що визначаються як нагорода й уникнення покарання. Вони є, за Дж. Аткинсоном, складовими мотивації досягнень. Теорія Дж. Аткинсона передбачає, що людина володіє одночасно і мотивом досягнення, і мотивом уникнення.

Мотиви навчальної діяльності поділяються на внутрішні та зовнішні. Поняття «зовнішня» і «внутрішня» мотивація пояснюється у працях Е. Л. Дісі та Р. М. Руяна. Внутрішня мотивація – це внутрішня рушійна сила студента, його потреби та інтереси. Тобто, студент навчається тому, що особисто йому

цікава дана тема. Зовнішня мотивація, навпаки, з'являється під впливом зовнішніх чинників: навчатись, щоб отримати схвалення батьків. З цього випливає, що мотивація – це будь-яке спонукання до дії [66].

Внутрішній інтерес до діяльності, усвідомлена цінність діяльності, майстерність тощо є прикладами внутрішніх факторів, які також є домінуючим типом мотивації навчання. Зовнішніми факторами є навчальне середовище, взаємодія з іншими, культурні норми та соціальні очікування та ставлення. Соціальна підтримка з боку вчителів та однолітків є важливою для визначення мотивації учнів.

Психічний стан людини впливає на її мотиваційну сферу. В карантинних умовах людина знаходиться у стані депривації. Наприклад, сенсорна депривація: нас оточують одні й ті самі предмети, запахи, звуки, ми отримуємо одні й ті ж відчуття, це знижує потік нервових імпульсів в центральну нервову систему. Короткотривала сенсорна депривація має позитивний вплив: розслаблення, стабілізація психіки, сортування інформації. Довготривала сенсорна депривація дестабілізує психіку, людина стає дратівливою, їй важко концентруватися [7].

Для нормальної роботи мозку важлива різноманітність отримуваних сигналів і стимулів із навколишнього середовища. В умовах ізоляції зменшуються когнітивні здібності: мислення, увага, уява, пам'ять – все це має велике значення у навчальному процесі.

Стан людини під час пандемії також корелює із її індивідуально типологічними особливостями, темпераментом. На основі концепції І. П. Павлова [36] про слабку та сильну нервову систему Г. Ю. Айзенк виділив екстраверсію (сильна нервова система) та інтроверсію (слабка нервова система). Люди зі слабкою нервовою системою більш збудливі, ніж люди з сильною нервовою системою. Ще один параметр – нейротизм, тобто рівень тривожності. Різні поєднання цих параметрів відповідають чотирьом типам темпераменту [1].

Інтровертованим особистостям комфортно наодинці із собою, вони соціально пасивні, занурені в себе. Таким чином, інтроверти чудово відчують себе на самоізоляції, без щоденного спілкування із людьми. На їх мотивацію це впливатиме позитивно, адже під час спілкування вони втрачають ресурсний стан. До інтровертів належать флегматики та меланхоліки [45].

Меланхоліки мають емоційну лабільність, ця характеристика ускладнює адаптацію. На людей з високим рівнем нейротизму дуже впливають зовнішні фактори, будь-що може вивести їх із рівноваги. А це, у свою чергу, негативно впливатиме на мотивацію.

Екстраверти орієнтовані на зовнішній світ, їм необхідне спілкування, взаємодія із людьми їх заряджає. Соціальна депривація погіршує їх емоційний стан, мотивація падає. Екстраверсією наділені сангвініки та холерики. Холеричний тип темпераменту, як і меланхолічний, має високий рівень нейротизму. Стабільна нервова система у флегматиків і сангвініків, вона забезпечує рівноваженість і спокій, це особливо важливі якості в такий стресовий період, як пандемія [4].

Дистанційний формат навчання є більш гнучким та індивідуальним, в порівнянні із традиційною, очною формою. Студент сам визначає темп навчання, за необхідності має змогу повертатися по кілька разів до окремих уроків, або попускати те, що вже знає, не витрачаючи час на зайве. Така система навчання змушує студента займатися самостійно та отримувати навички самоосвіти.

Впровадження дистанційного навчання зменшує нервозність студентів під час складання заліку чи іспиту. Знімається суб'єктивний чинник оцінки. Знімається психологічний вплив, зумовлений впливом групи чи успішністю студента з інших предметів. Сама по собі дистанційна модель навчання як базова складова передбачає передачу інформації у спеціальному інформаційно-освітньому середовищі (віртуальному).

Специфіка середовища кардинально впливає на всі компоненти навчальної діяльності: навчальну мотивацію, навчальну ситуацію, контроль та

оцінку навченості учнів. Зміни внутрішніх психологічних якостей суб'єктів, які у результаті віртуальної взаємодії реальних суб'єктів, характеризують процес освіти.

Формування віртуального освітнього простору можливе лише при комунікації навчальної та вивчаючої ланок освіти та освітніх об'єктів. У цьому процесі відбувається пошук та підтримка позитивної соціальної ідентичності суб'єкта, який є фактором стабілізації учасника комунікації.

Інформаційно-змістовний аспект навчання «знання – вміння – досвід» поєднує дидактичні компоненти комп'ютерної та віртуальної моделей освіти, які взаємодіють за схемою «усвідомлення – розуміння – конкретизація – застосування». У процесі дистанційної освіти кожним суб'єктом самостійно вибудовується індивідуальне віртуальне освітнє середовище, яке стає фактором його соціалізації, засобом створення та розв'язання психологічних проблем, інструментом формування нового соціокультурного досвіду [8].

Віртуальний освітній процес використовує особистісний освітній потенціал людини, що розвивається у тих галузях, які суб'єкт сам собі вибирає. Віртуальний освітній простір суб'єкта відбиває взаємозв'язок всіх сфер особистості: інтелектуальної, емоційної, ціннісно-сміслової, поведінкової та інших. Дистанційне навчання має як позитивний, так і негативний вплив на особистість студента.

Наступні аспекти мають позитивний вплив на особистість:

1. Віртуальний світ є імітацією реального, це дозволяє отримувати знання та навички через імітацію реальності. При цьому, отримання досвіду відбувається з мінімальними ризиками;

2. Взаємодія у віртуальному просторі дозволяє уникнути психологічного дискомфорту, знизити психологічну напругу. Це пов'язано із відчуттям психологічної безпеки та підвищенням комунікативної активності учасників взаємодії;

3. Можливість бути під вигаданим ім'ям, або анонімним учасником взаємодії, стимулює рольове експериментування. Це стимулює процеси самопізнання, розкриття індивідуалізації [53].

Негативними психологічними аспектами використання віртуального світу є:

1. Відсутність безпосереднього емоційного та енергетичного контакту між студентами та викладачем. Це негативно впливає на групову та професійну ідентифікацію, ускладнює передачу соціокультурного досвіду, знижує учбову мотивацію;

2. Механістичність, проєктування законів реального світу на віртуальне середовище та навпаки;

3. Знеособлення суб'єктів освітнього процесу. Віртуальний світ сприяє не лише анонімності, а й сенсорній деградації у спілкуванні [14].

Д. Гаррісон виділив основні елементи для успішної онлайн-освіти:

Соціальна присутність – це здатність учнів спілкуватися зі своїми однолітками, спілкуватися та формувати стосунки в рамках свого навчального класу. Соціальна присутність вимірює співпрацю, зв'язок і взаємодію студентів зі своїми однолітками, а також під час їхньої курсової діяльності. Тим часом соціальна присутність створює «почуття приналежності, підтримує свободу вираження поглядів і підтримує згуртованість».

Другим типом присутності є когнітивна присутність, яка передбачає дослідження, роздуми, створені через обговорення та спільну роботу. Когнітивна присутність відіграє функцію саморегульованого навчання, що має вирішальне значення не тільки в класній кімнаті, але і в онлайн-навчанні. Оперативність зворотного зв'язку, час і впевненість мають прямий зв'язок з когнітивною присутністю.

Навчальна присутність відіграє найважливішу роль для інтеграції ролі соціальної присутності та когнітивної присутності в спільноті дослідників. Крім того, вважається, що якість викладання є ключовим фактором, який визначає навчальну поведінку учнів. Воно визначається, як співпраця і

направлення когнітивних процесів задля досягнення особистісно значущих і навчальних результатів.

Одним з головних факторів успішного навчання, для значної частини учнів, є можливість соціалізуватись. В дистанційному форматі вивчення дисциплін студенти втрачають можливість живого спілкування з одногрупниками та викладачами. Це негативно впливає на психологічний стан і провокує ряд проблем, які знижують мотивацію до навчання. Відсутність стимулу у вигляді звичайного діалогу негативно впливає на інтерес до навчання в цілому [24].

Збільшення самостійності студента створює психологічний бар'єр в процесі дистанційної освіти. Переважну частину часу студент вимушений сприймати великий обсяг інформації, не в аудиторії, з допомогою викладача, а за допомогою відеолекцій та читання літератури. Це вимагає самодисципліни та накладає більше відповідальності на студента.

Довге очікування зворотного зв'язку, або його відсутність провокує підвищення тривожності у студентів. Під час дистанційного навчання не все спілкування між студентом і викладачем відбувається в реальному часі. Довге очікування консультації з приводу виконання завдання, чи засвоєння матеріалу, викликає психологічний дискомфорт.

Ще одним фактором, який сприяє виникненню психологічних труднощів являється електронна комунікація студента із викладачем. Даний вид комунікації є знеособленим, наслідком чого є зниження, або повна відсутність рефлексії та емпатії. Реальне спілкування включає вербальну (мовлення) і невербальну мову (жести, міміка).

Вербальна і невербальна мова надає зрозуміле емоційне забарвлення спілкуванню. Людина зчитує настрій опонента через інтонацію, вираз обличчя, позу. Комунікація у віртуальному середовищі ускладнюється через відсутність зорового контакту. Сприймання інформації залежить від власної інтерпретації тексту в повідомленні [56].

Неможливість повноцінного спілкування завдає шкоди психіці через те, що відбувається знеособлення суб'єктів навчального процесу. Для психологічного добробуту, людині важливе повноцінне існування і спілкування в соціумі, не обмежене обставинами. Обставинами, які примушують до комунікації виключно у віртуальному просторі.

Дотримання режиму дня є важливою складовою психологічного комфорту. При дистанційному навчанні важче дотримуватись режиму дня. Відсутність чіткого графіка навчання та відпочинку приводить до зниження продуктивності й успішності навчання. При недотриманні розпорядку дня страждає і режим сну.

І. П. Павлов, стверджував, для живого організму немає нічого більш значущого ніж ритмічність та періодичність фізіологічних змін. Біологічні ритми багато в чому визначають режим дня. Саме від біоритмів залежить людська працездатність, здатність до засвоєння інформації, навчання в той чи інший час доби [37].

Таким чином, якщо режим дня буде побудований, не погоджуючись з біологічними ритмами людини, то це призведе до негативних результатів – психологічний стрес, швидка стомлюваність і, надалі, тривалий період непрацездатності.

Висока працездатність пов'язана з найважливішим аспектом режиму дня – сном. Здоров'я людини безпосередньо залежить від такого фактора, як здоровий сон. Сон є найважливішим станом мозкової діяльності, джерелом доброго самопочуття та збереження психічного та фізичного здоров'я.

На карантині, під час дистанційного навчання разом із розпорядком активності та відпочинку, страждає режим харчування. Режим харчування також є невід'ємною частиною розпорядку дня і включає досить багато аспектів. Серед них і кратність харчування, і час прийому їжі, інтервали між прийомами, а також сам раціон і навіть образ дій людини під час їжі.

Найкращим варіантом вважається чотириразове харчування. Основними перевагами даного режиму можна назвати рівномірне навантаження на травну

систему та підтримання сталості внутрішнього середовища за завдяки своєчасному надходженню поживних речовин в організм [49].

Дотримання режиму дня дисциплінує і покращує працездатність. Однаково важливими складовими є рухова і мозкова активність, сон, харчування і відпочинок. При дотриманні режиму на карантині якість та ефективність навчального процесу буде підвищена. Це допоможе подолати труднощі, які були викликані відсутністю чіткого регламенту.

Карантин, спричинений поширенням коронавірусної інфекції є стресовим фактором, який також впливає на мотивацію. Г. Сельє ввів поняття «тріади стресу», яка описує три стадії стресу при безперервній дії стресогенного фактора: перша стадія – тривога; друга стадія – резистентність чи адаптація; третя стадія – виснаження. Проходячи через ці стадії неможливо зберігати колишній рівень мотивації [16].

В пункті 1.1 ми розглянули мотиваційну сферу особистості, особливості мотиваційної сфери, розробили схему навчальної мотивації студентів. На основі цієї схеми і досліджень зміни в мотиваційній сфері студентів під впливом пандемії, ми розробили теоретичну модель взаємозв'язків наслідків карантинних обмежень та дистанційної освіти на мотивацію студентів.

На наступних схемах буде показано вплив карантину на внутрішню і зовнішню мотивацію студента. Складовими зовнішньої мотивації особистості є особистісні та міжособистісні мотиви. Внутрішня мотивація складається з пізнавальних мотивів, мотивів досягнення та мотивів саморозвитку.

На рисунку 1.2 показано вплив дистанційного формату навчання в період карантину на зовнішню мотивацію студента.

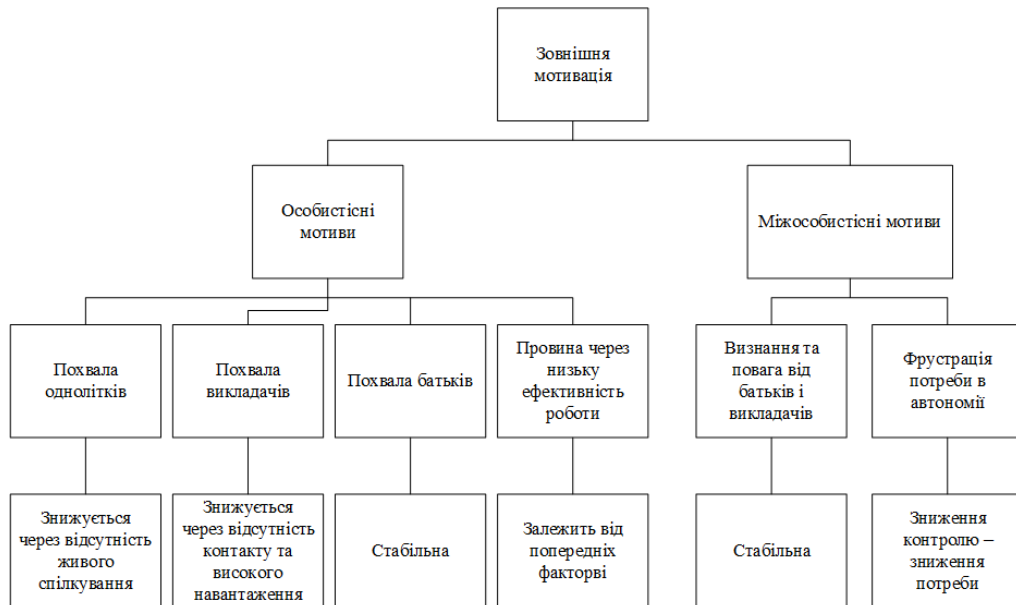


Рис. 1.2. Вплив дистанційного формату навчання на зовнішню мотивацію студента

Зовнішня мотивація складається з особистісних та міжособистісних мотивів. Розглянемо вплив дистанційної освіти на особистісні мотиви. Особистісні мотиви – це власні інтереси, ними керує особистість. Складовими особистісних мотивів є: бажання мати повагу від однолітків, отримувати схвалення від батьків та викладачів, небажання відчувати провину через погані результати [30].

Під час карантину студенти не мають змоги спілкуватися як раніше і майже не знають про успіхи або невдачі один одного. Оцінення робіт відбувається переважно конфіденційно, у застосунку, таких, як: «Moodle», «Google class», «NZ». З цієї причини такий мотив втрачає свою актуальність.

Дистанційний формат навчання ускладнює комунікацію між студентами та викладачами. Зменшується час і якість спілкування. Через високе навантаження викладачу неможливо приділяти увагу так, як це було раніше. Таким чином, через зменшення спілкування зменшується значення цього мотиву. Зменшення можливості похвали від викладача провокує зниження зовнішньої мотивації.

Мотив похвали від батьків залишиться таким, яким він був до карантину. Даний мотив буде залежати від попередніх стосунків в сім'ї. Мотив небажання

відчувати провину через низьку ефективність роботи залежить від попередніх факторів, а саме від викладачів та батьків. Якщо студент відчуватиме байдужість з боку оточуючих, то цей мотив не матиме значення.

Міжособистісні мотиви задані іншими людьми і їх контролем. В основі міжособистісних потреб – фрустрація потреби в автономії. Тобто індивід прагне самостійно керувати своєю навчальною діяльністю. Бути суб'єктом, а не об'єктом діяльності.

До міжособистісних потреб відносяться мотиви визнання і поваги від батьків або викладачів, які маніпулюють відчуттями студента для його навчання. Якщо це було важливо для студента до карантину, то під час дистанційної освіти це також буде мотиваційним фактором.

Екстернальні мотиви – прагнення навчатися заради уникнення відкритого зовнішнього контролю. При зниженні контролю буде знижуватись і мотивація. В умовах дистанційної освіти контроль з боку викладачів слабшає, а отже і мотивація студента до навчання.

Таким чином, проаналізувавши складові зовнішньої мотивації можна сказати про значний вплив карантинних умов на зовнішню мотивацію особистості. В умовах самоізоляції вплив зовнішнього середовища мінімізується. Отже, зовнішня мотивація студента під час карантину знижується.

Розглянемо вплив дистанційного формату навчання в період карантину на внутрішню мотивацію студента (рис. 1.3).

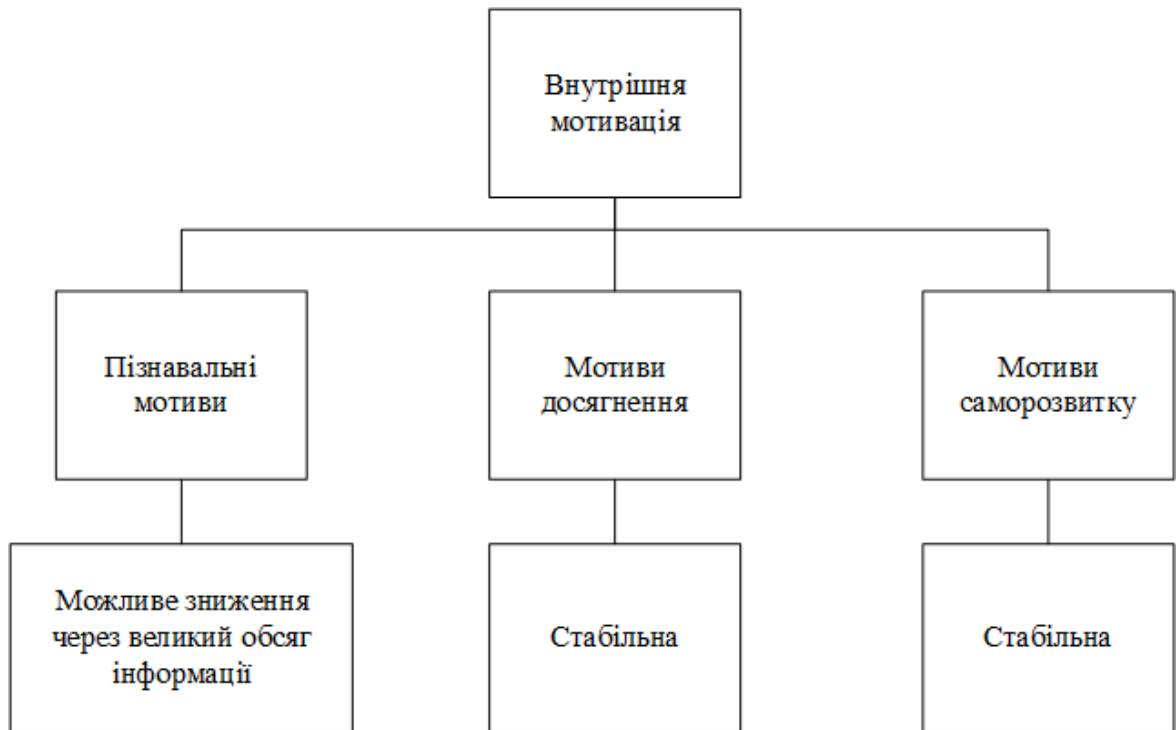


Рис. 1.3. Вплив дистанційного формату навчання на внутрішню мотивацію студента

Пізнавальні мотиви проявляються у зацікавленості навчальним процесом, ентузіазмі, прагненні до нових знань. Під час карантину студент опрацьовує великий обсяг інформації. Людина відчуває задоволення від процесу набуття знань. Через довготривале перенавантаження пізнавальні мотиви можуть знижуватись.

Для мотивів досягнення характерне прагнення досягати максимально високих результатів, докладати зусиль, щоб бути кращим в тій області, яку індивід вважає значущою та важливою. При такому типі мотивації людина відчуває задоволення від вирішення складних задач. Цей вид мотивів зберігає свою актуальність, за умови високого значення для особистості.

Мотиви саморозвитку включають потреби в самовдосконаленні, розвитку, майстерності. При такому типі мотивації особистість прагне до розвитку своїх здібностей і потенціалу у навчанні. Людина вмотивована природним прагненням відчувати себе компетентною, прагне покращувати навички, ставати компетентнішою, змінювати себе у кращу сторону. Такий мотив залишається стабільним не залежно від обставин [26].

Ми розглянули вплив дистанційного формату навчання в період карантину на зовнішню мотивацію студента. Можна сказати, що при сильній внутрішній мотивації зовнішні фактори мають незначний вплив. Якщо у студента сильна внутрішня мотивація до навчання, то карантинні обмеження не будуть мати великого впливу.

Отже, пандемія COVID-19 вплинула на всі сфери життя суспільства. Освітній процес було вирішено перенести у дистанційний формат. Зміни, які відбулись через карантин суттєво вплинули на мотиваційну сферу студентів. Проаналізувавши теоретичну модель взаємозв'язків наслідків карантинних обмежень та дистанційної освіти на мотивацію студентів, можна зробити висновок про важливість соціалізації для підтримки зовнішньої мотивації.

Висновки до першого розділу

У цьому розділі було досліджено теоретико-методологічні засади впливу пандемії на мотиваційну сферу студентів. Показано значення мотиваційної сфери для життя як людей, так і тварин. Розглянуто основні теорії мотивації, відмінності раціоналістичної та ірраціоналістичної течії.

Досліджено особливості періоду студентства, вікового періоду юності, його значення. Визначено, що соціальна ситуація розвитку в юності – професійне самовизначення, провідна діяльність – навчально-професійна, – всі ці фактори тісно взаємопов'язані з мотиваційною сферою.

Головний мотив навчання – отримання знань, необхідних для подальшої професійної діяльності. Виявлено, що в залежності від індивідуально-типологічних особливостей індивіда визначаються мотиви, що будуть спонукати до діяльності. Мотивами навчальної діяльності є зовнішні або внутрішні фактори.

Було проаналізовано актуальні дослідження щодо впливу коронавірусної хвороби на здоров'я особистості. Показано серйозність наслідків коронавірусної інфекції як для фізичного, так і для психічного здоров'я людини. На здоров'я впливає не лише безпосереднє зараження коронавірусом, а й умови самоізоляції.

Досліджено зміни в мотиваційній сфері студентів під впливом пандемії. Описано, як трансформувався освітній процес, які складнощі викликало впровадження дистанційної освіти у студентів та викладачів. Розглянуто вплив дистанційного формату навчання в період карантину на зовнішню та внутрішню мотивацію студента і визначено, що карантин більшою мірою впливає на зовнішню мотивацію.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

2.1. Методичне забезпечення організації дослідження

Нами було теоретично досліджено проблему мотивації студентського віку та особливостей перебігу карантину, що спричинений спалахом пандемії COVID-19. На основі цих даних було розроблено емпіричне дослідження впливу пандемії на мотиваційну сферу студентів.

Емпірична частина складається з трьох етапів:

1. Розробка методичного забезпечення організації дослідження (вибірка, психодіагностичний інструментарій);
2. Проведення аналізу результатів експериментального дослідження (збір та обробка даних);
3. Розробка пілотної психокорекційної програми для оптимізації мотиваційної сфери студентів в умовах дистанційного навчання (вправи для підвищення мотивації).

На першому етапі емпіричної частини за результатами теоретико-методологічного аналізу наукової літератури було розроблено структуру дослідження мотиваційної сфери студентів в умовах пандемії COVID-19. Визначено показники мотиваційної сфери та підбрано відповідний психодіагностичний інструментарій. Вказану структуру дослідження подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники та методики дослідження мотиваційної сфери студентів в умовах пандемії COVID-19

Показники	Методики дослідження
<p>Мотиваційна сфера студента: Зовнішня мотивація; Внутрішня мотивація.</p>	<p>«Вивчення мотивації навчання у ВНЗ» Т. І. Ільїної; «Мотивація успіху і страх невдачі» А. А. Реана; Авторська анкета «Визначення факторів, що впливають на мотивацію в період карантину».</p>

В таблиці 2.1 показано, що мотиваційна сфера складається з двох показників (внутрішня та зовнішня мотивація). Зовнішня мотивація не пов'язана зі змістом будь-якої діяльності. Вона зумовлена зовнішніми факторами. В зовнішній мотивації розрізняють позитивну і негативну мотивацію.

Позитивна мотивація базується на правильних і позитивних стимулах. Прикладом позитивної мотивації може бути винагорода за діяльність. Негативні стимули провокують негативну мотивацію. Найчастіше негативною мотивацією є страх покарання [20].

Внутрішня мотивація пов'язана зі змістом діяльності, а не із зовнішніми факторами. Діяльність, що виконується під впливом внутрішньої мотивації, відбувається через відчуття інтересу до теми, задоволення від виконання завдання [23].

На підготовчому етапі також було визначено мету емпіричного дослідження – психодіагностика мотиваційної сфери студентів в умовах пандемії COVID-19.

Завдання емпіричного дослідження:

1. За допомогою психодіагностичних методик відстежити та проаналізувати зміни мотиваційної сфери студентів під час пандемії.

2. Розробити психокорекційну програму для підвищення навчальної мотивації.

Дослідно-експериментальною базою нашого дослідження став Чорноморський Національний університет імені Петра Могили, медичний інститут, кафедра психології. Вибірку склали студенти-психологи 1-4 курсів. Вікові межі респондентів від 17 до 23 років.

Вибірку емпіричного дослідження склали 30 студентів, з них 6 першокурсників, 5 студентів другого курсу, 7 третьоккурсників, 12 студентів четвертого курсу. Серед респондентів було 10 хлопців та 20 дівчат.

Збір даних був проведений двома способами: онлайн та офлайн. Перший спосіб передбачав використання соціальних мереж та месенджерів (Telegram, Instagram, Viber, Facebook). Респонденту надходило повідомлення із посиланням на проходження методики.

Офлайн опитування проводилось в університеті, у вільний від навчання час, респондентам надавались бланки з методиками. В обох випадках, перед виконанням завдання студенти отримували короткий інструктаж, основні правила для проходження методики.

Всього пропонувалось пройти три методики.

1. «Вивчення мотивації навчання у ВНЗ» Т. І. Ільїної.

За допомогою даної методики можна дізнатися які мотиви є провідними у навчальній діяльності студента. Методика складається з 50 запитань, що передбачають відповідь «так» або «ні».

В методиці міститься три шкали:

1. Набуття знань. Студент навчається заради отримання нових знань, його мотивує власний інтерес.

2. Опанування професією. Студенту важливо отримати лише професійно-важливі знання, щоб мати змогу вести професійну діяльність.

3. Отримання диплому. Головною метою відвідування навчального закладу є формальне отримання диплому.

Максимальна кількість балів, яку можна набрати по першій шкалі – 12,6 бала. Найвищий показник другої шкали – 10 балів. З останньої шкали можна набрати 10 балів [19, С. 433–434].

Методика дозволяє кількісно вирахувати домінування того чи іншого мотиву навчання. Якщо студент набрав найбільше балів за першими двома шкалами, тобто у нього переважають мотиви набуття знань та отримання професії, то це свідчить про вдалий вибір професії, студент зацікавлений навчанням.

2. «Мотивація успіху і страх невдачі» А. А. Реана.

За допомогою даної методики можна визначити, чим саме вмотивована особистість, що саме є поштовхом до діяльності: прагнення успіху або страх невдачі. Опитувальник містить в собі 20 запитань. Варіанти відповіді на подані запитання «так» або «ні».

Якщо респондент набрав від 1 до 7 балів, то його мотивація – це страх невдачі. Такий тип належить до негативної мотивації. Люди з даним типом мотивації малоініціативні, погано оцінюють свої можливості намагаються не брати на себе зайву відповідальність, не ставлять далеких цілей.

Якщо людина набрала від 14 до 20 балів, то вона вмотивована успіхом (позитивна мотивація). Такий тип особистості відрізняється ініціативністю та активністю. Продуктивність і якість діяльності мало залежить від зовнішнього контролю. Їм притаманна наполегливість та планування далеких цілей.

У випадку, коли респондент набирає від 8 до 13 балів можна вважати, що його мотиваційний полюс слабо виражений. Якщо отримана кількість балів від 8 до 9, то особистість скоріше має мотивацію боязні невдачі. При кількості балів від 12 до 13 – мотивація успіху [46].

3. Авторська анкета «Визначення факторів, що впливають на мотивацію в період карантину».

Нами було створено анкету, завдяки якій можна з'ясувати, які саме труднощі хвилюють студентів при навчанні дистанційно, тобто, що саме впливає на мотивацію до навчання у карантинних умовах.

Анкета містить 12 тверджень, завдання респондента – поставити знак «+» біля тверджень, з якими він згоден, і знак «-» поряд із твердженнями, які не стосуються його.

Перевірка проходить за такими факторами:

1. Соціальний фактор (спілкування з одногрупниками та викладачами);
2. Технічний фактор (використання гаджетів);
3. Фізичний фактор (дотримання режиму);
4. Психічний фактор (концентрація уваги, навантаження).

Таким чином, в результаті перевірки ми отримаємо інформацію про те, який з факторів є переважаючим, дізнаємось, що є головним недоліком дистанційної освіти.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження мотиваційної сфери студентів в умовах пандемії COVID-19 було проведено за допомогою трьох методик: «Вивчення мотивації навчання у ВНЗ» Т. І. Ільїної; «Мотивація успіху і страх невдачі» А. А. Реана; авторська анкета «Визначення факторів, що впливають на мотивацію в період карантину». За допомогою цих методик ми зможемо дослідити, як дистанційне навчання впливає на мотивацію студентів.

Результати зрізу за методиками показано у таблиці 2.1, 2.2 і на рисунку 2.3.

Таблиця 2.1

Результати тестування досліджуваних за методикою «Вивчення мотивації навчання у ВНЗ» Т. І. Ільїної

Порядковий номер студента	Набуття знань	Опанування професією	Отримання диплому
1.	10	7	6
2.	6	4	8
3.	4	8	9
4.	9	9	8
5.	5	7	10
6.	9	9	5
7.	11	9	3
8.	5	4	8
9.	10	10	8
10.	7	9	6
11.	5	6	10
12.	7	5	3
13.	9	10	8
14.	2	6	6
15.	5	8	9
16.	11	10	9
17.	5	6	8
18.	11	8	8
19.	4	6	9
20.	5	6	10
21.	4	8	8
22.	8	6	4
23.	5	9	10
24.	7	6	8
25.	9	9	7
26.	10	7	6
27.	6	4	8
28.	4	8	9
29.	9	9	8
30.	5	7	10

За шкалою «набуття знань» можна набрати 12,6 бала. За шкалою «опанування професією» та «отримання диплому» – по 10 балів. Якщо студент отримав найвищу кількість балів по першими двом шкалам, то це свідчить про високу учбову мотивацію, якщо найвищий бал отримано за шкалу «отримання диплому», то це свідчить про незацікавленість навчанням [19].

Таким чином, вибірку можна поділити на дві групи: студенти з високою учбовою мотивацією і з низькою. Ми зобразили відсоткове співвідношення цих показників у вигляді діаграми (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Співвідношення високої та низької учбової мотивації

За результатами нашого дослідження 47% студентів мають високу мотивацію до навчання. Це означає, що їм подобається навчатись, вони зацікавлені даним видом діяльності. Разом з цим, вони мають високу внутрішню мотивацію.

Люди із високою внутрішньою мотивацією цілеспрямовані та наполегливі. Вони володіють навичками самоорганізованості, мають чітке розуміння сенсу своєї діяльності й способу досягнення цілі. Висока учбова мотивація – це основа успішної кар'єри [2].

53% респондентів мають низьку навчальну мотивацію. Вони не зацікавлені отриманням знань, навчаються заради отримання диплому. Часто такі студенти відвідують університет під впливом зовнішньої мотивації, у вигляді батьків та інших людей [9].

Але в нашому випадку причиною зниження мотивації може бути пандемія COVID-19. Перенесене захворювання коронавірусом, переживання за здоров'я та життя рідних, самоізоляція та дистанційна освіта – все це є факторами зниження мотивації.

Таблиця 2.2

Результати опитування досліджуваних за методикою «Мотивація успіху і страх невдачі» А. А. Реана

Порядковий номер студента	Набрана к-ть балів	Тип мотивації
1.	10	Мотивація успіху
2.	6	Страх невдачі
3.	4	Страх невдачі
4.	9	Мотивація успіху
5.	5	Страх невдачі
6.	9	Мотивація успіху
7.	11	Мотивація успіху
8.	5	Страх невдачі
9.	10	Мотивація успіху
10.	7	Страх невдачі
11.	5	Страх невдачі
12.	7	Страх невдачі
13.	9	Мотивація успіху
14.	2	Страх невдачі
15.	5	Страх невдачі
16.	11	Мотивація успіху
17.	5	Страх невдачі
18.	11	Мотивація успіху
19.	4	Страх невдачі

Продовження таблиці 2.2

20.	5	Страх невдачі
21.	4	Страх невдачі
22.	8	Мотивація успіху
23.	5	Страх невдачі
24.	7	Страх невдачі
25.	9	Мотивація успіху
26.	10	Мотивація успіху
27.	6	Страх невдачі
28.	4	Страх невдачі
29.	9	Мотивація успіху
30.	5	Страх невдачі

При результаті від 1 до 10 респондента мотивує страх невдачі. Якщо набрана кількість балів від 11 до 20, то студент має мотивацію успіху. Відсоткове співвідношення мотивації успіху і страху невдачі у студентів зображено на рисунку 2.2.



Рис. 2.2. Співвідношення мотивації успіху та страху невдачі

Отже, ми бачимо переважання у студентів страху невдачі (60%) над мотивацією успіху (40%).

Люди, з мотивацією успіху цілеспрямовані та не бояться перешкод. Вони вірять в себе, у свої сили. Орієнтовані на успіх люди схильні планувати своє майбутнє на віддалений час та визначати перспективи свого розвитку. При цьому ж вони розважливі та не схильні до необачних дій. Така позитивна мотивація майже не залежить від зовнішньої мотивації.

Для студентів, які вмотивовані страхом невдачі характерні такі якості: недостатня наполегливість у досяганні цілі, вибір, занадто легкі цілі, або навпаки нереалістично високі. Налаштовані на невдачу люди схильні до сприйняття часу як «безцільно поточного», тому не ставлять далеких цілей [46].

В ретроспективі погляду на проблему пандемії, спричиненої розповсюдженням коронавірусу, можна пояснити таке переважання негативної мотивації. Негативні емоційні стани, дистрес впливають на ментальне здоров'я. В такому стані фокус уваги зміщується з успіху на базові потреби.

Щоб пояснити причину зниження мотивації студента можна подивитись на неї з погляду на піраміду потреб А. Маслоу. Маючи незадоволеність базової потреби у безпеці, самоактуалізація втрачає свою актуальність. Саме тому мотивація в умовах пандемії не може залишитись на колишньому рівні [32].

На рисунку 2.3 зображені результати авторської анкети «Визначення проблем, що впливають на мотивацію в період карантину».

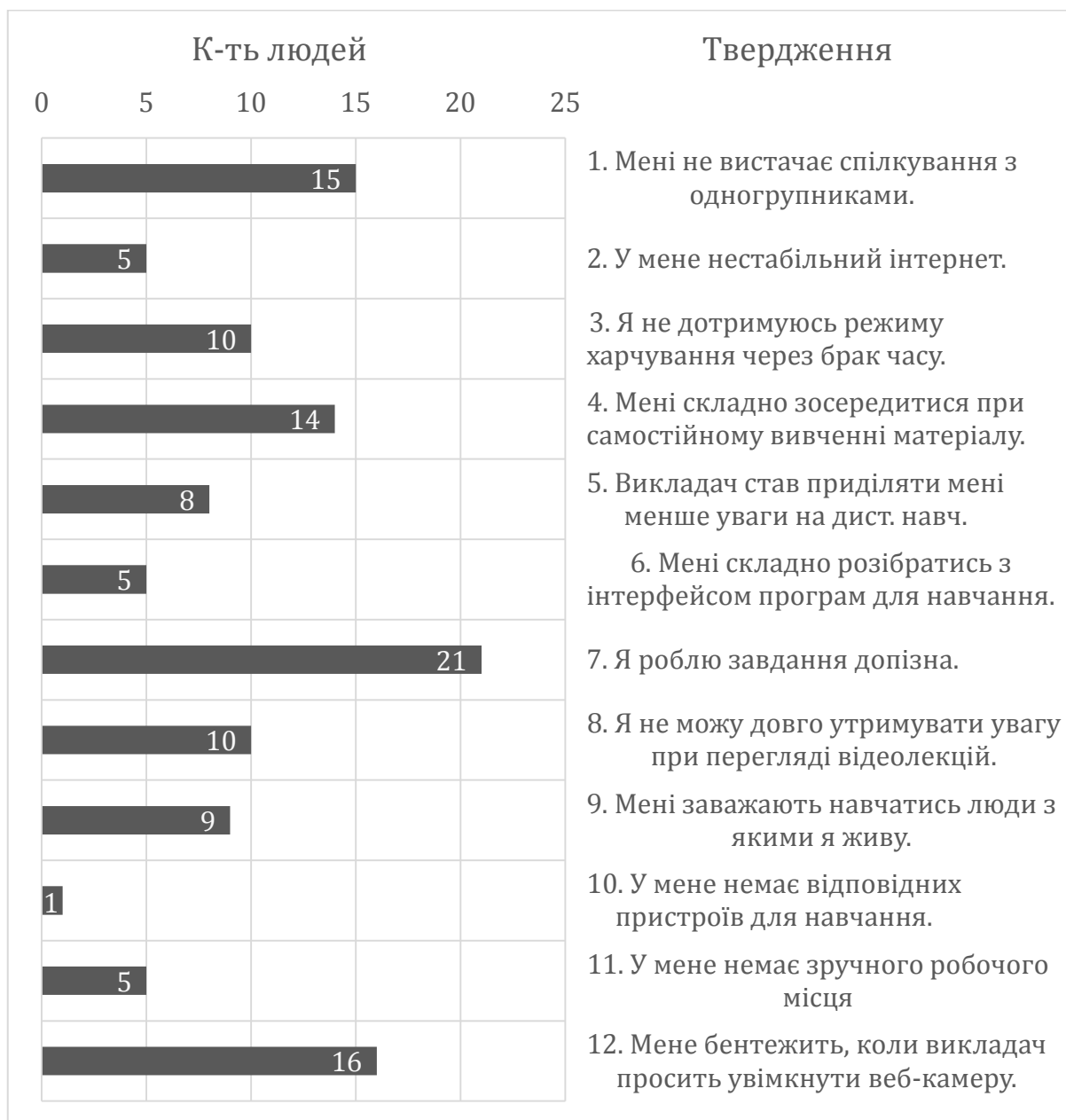


Рис. 2.3. Результати опитування досліджуваних за авторською анкетой «Визначення факторів, що впливають на мотивацію в період карантину».

Отримані показники було розподілено за факторами та зображено у вигляді кругової діаграми (рис. 2.4).

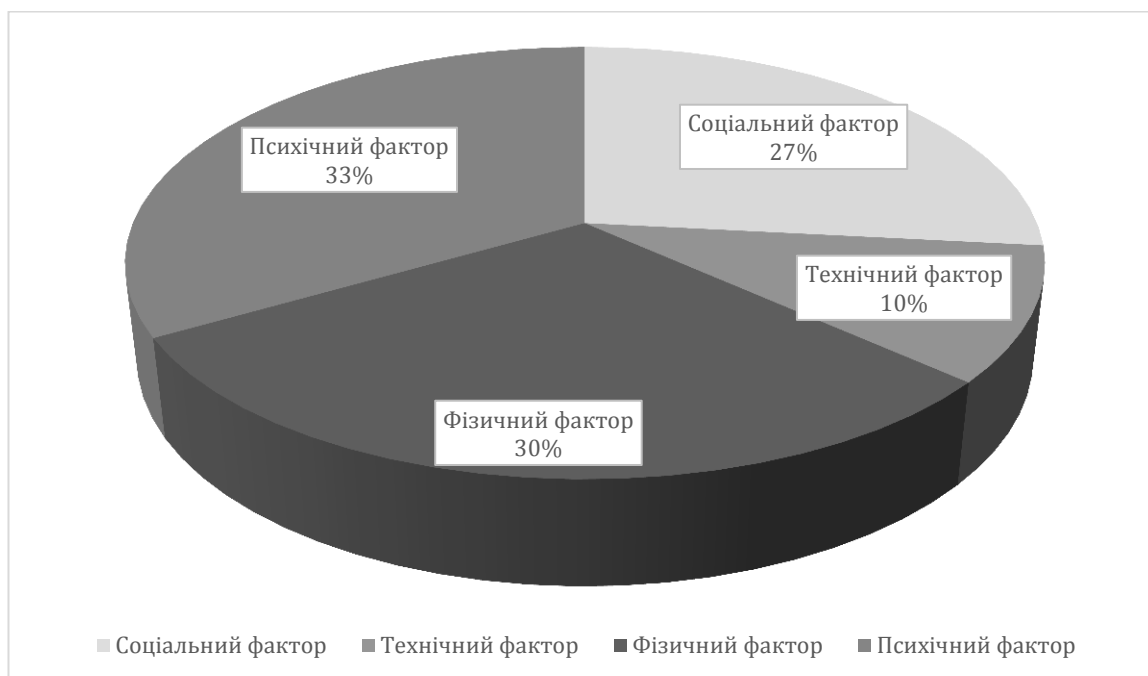


Рис. 2.4. Фактори впливу на мотивацію в умовах дистанційної освіти

Отже, за результатами опитування найбільше на учбову мотивацію в період карантину впливає психічний фактор (33%). Студентам важко адаптуватись до умов дистанційного навчання, адже навчання онлайн дуже відрізняється від традиційного формату. На студента накладається більше відповідальності, з цим важко справитись.

Фізичний фактор (30%) також має значний вплив на мотивацію. В умовах дистанційного навчання майже весь час студент навчається самостійно: читає літературу, дивиться відеолекції, робить домашні завдання. Великі навантаження призводять як до психічного, так і до фізичного виснаження. Через велику кількість часу, що витрачається на навчання збивається режим дня і харчування, а це в свою чергу негативно впливає на мотивацію.

Значним є соціальний фактор (27%). Самоізоляція приводить до незадоволення соціальних потреб. Важливим фактором успішного навчання, для значної частини учнів, є можливість соціалізуватись. На карантині студенти втрачають можливість живого спілкування з одногрупниками та викладачами. Це негативно впливає на психологічний стан і провокує ряд проблем, які знижують мотивацію до навчання.

Технічний фактор (10%) має найменше значення. Але у деяких студентів все ж таки виникають труднощі. Такі труднощі виникають через різкий перехід на дистанційний формат. Відсутність попередньої підготовки, різний рівень технічної забезпеченості – через це виникають певні труднощі, які в свою чергу впливає на мотивацію.

Отже, дослідивши мотиваційну сферу студентів в умовах пандемії COVID-19 можна сказати, що пандемія завдає значного впливу на учбову мотивацію. Пандемія COVID-19 провокує безліч факторів, в наслідок яких знижується мотивація. Головними проблемами дистанційної освіти є високе навантаження та умови самоізоляції.

2.3. Психокорекційна програма для оптимізації мотиваційної сфери студентів в умовах дистанційного навчання

Психокорекційна програма направлена на оптимізацію мотиваційної сфери студентів в умовах дистанційного навчання. Дана програма розрахована на місяць та складається з чотирьох тренінгових занять. Періодичність зустрічей – один раз на тиждень. Заняття направлені на покращення загального психологічного стану, нормалізацію емоційної сфери, оптимізацію мотиваційної сфери.

Мета психокорекційної програми: розвиток сукупності психологічних характеристик особистості та групи, що підвищують та стабілізують мотивацію.

Цільова аудиторія: студенти від 17 до 23 років з проблемами мотиваційної сфери.

Розмір групи: 15 осіб.

Правила:

1. Бути пунктуальним. Важливо приходити вчасно, щоб розуміти, що відбувається і не відволікати учасників.

2. Вимикати телефон. Не користуватись телефоном під час занять, відключати звук.

3. Активність. Всі учасники беруть активну участь у виконанні завдань і обговореннях. Активна участь підвищує результативність і ефективність роботи.

4. Конфіденційність. Все, що відбувається на тренінгах там і залишається. Почуте і побачене обговорюється тільки під час тренінгу і не розголошується після занять. Це правило допомагає учасникам відчувати себе більш розкуто і бути щирими, створюється атмосфера довіри.

5. Бути тут та зараз. Учасники мають бути сконцентровані на занятті. На тому, що відбувається зараз, що вони відчують у даний момент.

6. Повага. Поважати інших, бути толерантним [34].

Тренінг №1 «Знайомство»

Ціль тренінгу: формування сприятливого психологічного клімату групи.

Вступне слово: мета будь-якого тренінгу – зміни. Метою нашої психокорекційної програми будуть зміни у вашій внутрішній мотивації. Сьогодні я пропоную вам познайомитись і знайти контакт один з одним, щоб досягти сприятливої атмосфери в групі.

Вправа №1

Ціль вправи: знайомство, змога підкреслити свою індивідуальність

Час виконання: 10 хв.

Хід вправи: студентам пропонується зобразити асоціацію до свого імені. Коли всі будуть готові студенти по черзі пояснюють що означає малюнок і чому було намальовано саме це.

Обговорення:

- Хто запам'ятався вам найбільше?
- Чи знаєте ви, чому вас так назвали?

Вправа №2

Ціль вправи: створення позитивної атмосфери.

Час виконання: 5 хв.

Хід вправи: кожен з учасників продовжує висловлювання «в групі ніхто не знає, що я...». На приклад: «в групі ніхто не знає, що я сьогодні проспав; я люблю співати в душі; не вмію свистіти...». Фрази мають нести позитивний і веселий посил [25].

Обговорення:

- Чи легко вам було виконувати вправу?
- Які труднощі викликало завдання?

Вправа №3

Ціль вправи: пошук спільного

Час виконання: 10 хв.

Хід вправи: Студенти діляться по парах, спілкуючись протягом п'яти хвилин визначають чим вони з партнером схожі, що спільного.

Обговорення:

- Що спільного було у вашій парі?
- Чи важко було знайти співпадіння?

Вправа №4

Ціль вправи: створити атмосферу довіри та розкृतості

Час виконання: 15 хв.

Хід вправи: ведучий починає речення, продовжити має той учасник, кому кинули м'ячик. Наприклад:

Ведучий каже: «я очікую від сьогоднішньої зустрічі...», кидає м'ячик учаснику №1. Після того, як учасник №1 продовжив речення він кидає м'ячик наступному учаснику, який має продовжити те саме речення.

Коли ведучий захоче змінити речення він подає знак і отримує м'ячик назад [59].

Приклади речень:

1. Мені невістачає такої якості, як...

2. Я б хотів, щоб мої батьки...
3. Найстрашніше для мене, це...
4. Я дуже радію коли...
5. Я пишаюсь собою коли...
6. Я б не хотів відчувати...
7. Моя найкраща згадка про дитинство...
8. Людину можна вважати успішною, коли...
9. Найкраще я вмію...
10. Я мрію про...

Обговорення:

- Чи легко вам було ділитися своїми думками?
- Чи були питання, про які ви раніше не задумувались?
- На яке питання було складно відповісти?

Вправа №5

Ціль вправи: стимулювання взаємодії всіх учасників групи

Час виконання: 15 хв.

Хід вправи: студентам пропонується стати учасниками фотографії групи. Студенти мають розсістися таким чином, щоб зобразити рівень близькості з членами групи, тобто як соціограма. Ця методика дозволяє візуально показати ступінь контактів та близькості між членами групи [48].

Обговорення:

Чи задоволені ви своїм місцем на фото?

Чи хотіли б ви бути на іншому місці?

Як ви вважаєте, чи всі на своїх місцях?

Вправа №6

Ціль вправи: приємні емоції.

Час виконання: 5 хв.

Хід вправи: студенти встають у коло і кладуть руки один одному на плечі. Ведучий пропонує заплющити очі і уявно передати один одному позитивні відчуття, емоції, побажання [48].

Обговорення:

- Що ви відчували?
- Що сподобалось?
- Що викликало негативні почуття?

Вправа №7

Ціль вправи: рефлексія.

Час виконання: 10 хв.

Хід вправи: учасники обмінюються враженнями від заняття.

Обговорення:

- Що нового ви дізнались про себе?
- А про групу?
- Чого не вистачало?
- Що сподобалось найбільше?
- Що зробити було найскладніше?

Тренінг №2 «Мої емоції»

Ціль тренінгу: зниження емоційної та психологічної напруги.

Вправа №1

Ціль вправи: покращення командної взаємодії, розминка

Час виконання: 10 хв.

Хід вправи: обирається будь-яка фраза, або словосполучення, наприклад: «проявляти емоції – нормально». Між студентами розділяються букви з цієї фрази. Задача учасників – «надрукувати» цю фразу, як печатна машинка. При назві своєї букви учасник має плеснути в долоні. В пробілі між словами плескають усі. Якщо хтось зіб'ється, друкування починається спочатку [25].

Обговорення:

- Чи легко вам було плескати вчасно?
- Що ви відчували, коли хтось помилявся?

- Які емоції викликала власна помилка?

Вправа №2

Ціль вправи: самоаналіз, прийняття себе.

Час виконання: 25 хв.

Хід вправи: студентам пропонується вигадати формулу своєї особистості. Вона може зображувати інтереси, риси характеру, вміння та інше. Можна використовувати будь-які знаки та цифри, формула може бути схожа на математичну або хімічну, обмежень немає.

Після того, як всі напишуть формули учасникам пропонується виступити на науковій конференції та розповісти про відкриту ними формулу. Кожен виходить до дошки й розповідає про свою формулу.

Ведучий підбиває підсумки наукової конференції. Виділяє що спільного було у формулах, або навпаки зробити акцент на відмінностях та індивідуальності учасників [59].

Обговорення:

- Чи складно було обрати складові формули?
- На скільки формула зображує вас?
- Чи хотілося б щось змінити у формулі?

Вправа №3

Ціль вправи: розрядити обстановку.

Час виконання: 10 хв.

Хід вправи: ведучий пояснює правила: «чи вмієте ви чітко слідувати інструкції? На виконання тесту у вас 3 хвилини, виконуйте його максимально швидко». Далі він роздає бланки.

Текст на бланках:

1. Спочатку уважно все прочитайте,
2. Напишіть своє ім'я посередині аркуша.
3. Підкресліть ваше ім'я.
4. У правому верхньому куточку намалюйте 5 трикутників.
5. В кожному трикутнику поставте знак «+».

6. Напишіть своє прізвище на зворотній стороні аркуша.
7. Під своїм ім'ям напишіть свій номер телефону.
8. Пошепки прочитайте цей номер.
9. Порахуйте вголос від 10 до 1.
10. Голосно закричіть: «я майже закінчив!».
11. Тепер, коли ви все уважно прочитали, виконайте лише завдання 1 і 2 [11].

Обговорення:

- Чому ви не виконали правила?
- Що ви відчували коли прочитали останнє завдання?

Вправа №4

Ціль вправи: самоаналіз.

Час виконання: 15 хв.

Хід вправи: ведучий каже речення про емоційні стани та кидає м'ячик учаснику, коли коло закінчується ведучий каже початок нового речення.

Приклади речень:

1. Останній раз я був засмучений коли ...
2. Останній раз я сміявся коли ...
3. Останній раз я був розлючений ...
4. Останній раз я відчував гордість коли ...
5. Останній раз я плакав ...
6. Останній раз я відчував жаль ...
7. Останній раз я відчував ейфорію ...
8. Останній раз мені було страшно коли ...
9. Останній раз я відчував повагу коли ...
10. Останній раз я відчував захоплення ...

Обговорення:

- Які емоційні стани ви відчуваєте частіше?
- Що краще запам'ятовується позитивне чи негативне?

Вправа №5

Ціль вправи: вивільнення негативних емоцій.

Час виконання: 20 хв.

Хід вправи: студентам пропонується написати лист. В листі ви описуєте всі свої переживання, що турбує, що дратує, злить. Писати можна у будь-якій формі. Коли ви написали все, що хотіли, потрібно знищити лист. Можна закреслити все, розірвати, зім'яти, все, що завгодно.

Під час знищення листа важливо усвідомлювати, що разом з ним ви знищуєте весь негатив [21].

Обговорення:

- Що ви відчували під час написання листа?
- Які емоції були в момент знищення?
- Як ви почуваетесь зараз?

Вправа №6

Ціль вправи: зниження емоційної напруги.

Час виконання: 15 хв.

Хід вправи: зручно сядьте, заплющіть очі. Відчуйте як розслабляються ваші ноги, приємне тепло підіймається вище, розслабляється живіт, спина, плечі, руки. Розслабляється голова, лоб, рот, ваше тіло повністю розслаблене.

А тепер уявіть, багаття, вогонь у ньому тільки загорівся. Допоможіть йому розгорітися, ви можете підкинути дрова, роздути вогонь, навіть підлити бензину, оберіть метод який вам більше подобається. Вогонь розгорівся, утворилось велике багаття. Поспостерігайте за тим, як горить вогнище. А тепер вам потрібно його зменшити, як ви можете це зробити? Насипати піску, налити води та т. д.

Залишився невеликий вогник, подивіться на нього стільки, скільки тобi потрібно, коли будете готові, зробіть глибокий вдих і відкривайте очі [48].

Обговорення:

- Як ви вважаєте, про що був цей мотив?
- Чи легко вам було контролювати вогонь?

- Вогонь – це наші емоції, які контролюємо ми, а не які контролюють нас.

Вправа №7

Ціль вправи: рефлексія.

Час виконання: 10 хв.

Хід вправи: учасники обмінюються враженнями від заняття.

Обговорення:

- Чого ви навчилися сьогодні?
- Що сподобалось найбільше?
- Що зробити було найскладніше?
- Які очікування від наступної зустрічі?

Тренінг №3 «Моя мотивація»

Ціль тренінгу: знайомство з власною мотиваційною сферою.

Вправа №1

Ціль вправи: зняти напругу в групі.

Час виконання: 10 хв.

Хід вправи: Учасники встають в коло. Ведучий дає пластиковий стаканчик першому учаснику. Задача студентів – передавати стаканчик по колу так, щоб спосіб передачі не повторювався.

Для тих, хто повторив чужий спосіб, або взагалі не зміг придумати креативний спосіб передачі, в кінці гри команда має вигадати веселі штрафні санкції.

Є два варіанти закінчення гри: коли буде пройдено повне коло, або до тих пір, поки в учасників не закінчатся ідеї.

Обговорення:

- Обговорення штрафів.
- Виконання завдань штрафниками.

Вправа №2

Ціль вправи: обмін досвідом.

Час виконання: 10 хв.

Хід вправи: Студенти діляться на дві команди. Групи отримують завдання написати список з 5 книг і 5 фільмів, які потрібно прочитати та подивитись кожному психологу.

Всі учасники команди повинні бути згодні з обраними книгами та фільмами. Далі кожна команда зачитує і коментує свій список.

Обговорення:

- Як на вас вплинули ці фільми та книги?
- Виберіть зі списку один найголовніший пункт.
- Чому ви обрали саме це?

Вправа №3

Ціль вправи: визначення мотивації.

Час виконання: 5 хв.

Хід вправи: ведучий роздає бланки. Прочитайте речення. Виберіть два, які найбільше характеризують вас, ваші погляди.

Речення:

1. Досягти максимальної реалізації своїх професійних можливостей.
2. Стати відомим, прославитись, отримати визнання оточення.
3. Багато заробляти, щоб забезпечити хороші умови життя.
4. Можливість проявляти творчу ініціативу, розкрити свої інтелектуальні можливості.
5. Хороші умови праці, не важка робота, відсутність негативних емоцій.
6. Залишити достатньо сил і часу для себе, своїх захоплень, спілкування з друзями та родиною [59].

Обговорення:

- Якщо вибрані вами речення знаходяться і першій четвірці, це означає, що на сьогодні для вас в пріоритеті професійна самореалізація.

- Якщо ви обрали пункт 5 і 6, то для вас актуальні сфери життя, що не пов'язані з професійною діяльністю (особисте життя, друзі, захоплення).
- Якщо брані пункти знаходяться в різних частинах списку, то ваша мотивація має суперечливий характер. Важливо визначитись, що для вас зараз важливіше.
- Чи відповідають отримані результати методики із вашими власними уявленнями про себе?

Вправа №4

Ціль вправи: інтроспекція

Час виконання: 15 хв.

Хід вправи: часто нашу мотивацію пригнічує страх невдачі. Пропоную вам згадати всі свої невдачі та записати їх на аркуші.

Уважно прочитайте написане і проаналізуйте, які спільні причини цих невдач. Ці фактори врахуйте при своїх подальших діях.

А тепер, ви можете знищити «свої невдачі». Закресліть, розірвіть і т. д.

Обговорення:

- Чи вдалось вам виокремити спільні причини?
- Що було вашою причиною?

Вправа №5

Ціль вправи: зняття напруги в групі.

Час виконання: 5 хв.

Хід вправи: ведучий обирає бажаного, з артистичними здібностями. Вони виходять за двері й там ведучий дає студенту інструкцію. Студенту потрібно зображати мавпу до тих пір, поки група не здогадається, яку тварину він показує.

Поки студент готується, ведучий пояснює правила групі: удавати, що вони намагаються відгадати, але називати будь-кого, окрім мавпи.

Обговорення:

- Чи важко було втриматись і не сказати правильну відповідь?

Вправа №6

Ціль вправи: визначення актуальних потреб.

Час виконання: 10 хв.

Хід вправи: Якщо не задовольняються наші актуальні потреби ми відчуваємо роздратування. В такому випадку, всі інші потреби відходять на другий план, оскільки вони менш актуальні. Якщо хочеться їсти, то інформація сприймається погано, адже всі думки лише про голод.

Ведучий роздає бланки. Перед вами список потреб. Вам потрібно пронумерувати цей список від найважливіших до менш значних потреб для вас на цей час [48].

Потреби:

1. Зняття болю
2. Втамування спраги або голоду
3. Відпочинок
4. Зміна температури приміщення на прохолоду або тепло
5. Спілкування з цікавими людьми
6. Лідерство, перемоги
7. Визнання, похвала
8. Перегляд цікавого фільму, читання книги
9. Отримання подарунків
10. Дарувати подарунки
11. Допомога людям
12. Натхнення під час виконання роботи
13. Примирення зі своїми близькими

Обговорення:

- Перші чотири пункти – фізіологічні потреби. Якщо ви обрали їх першими, то варто звернути увагу на своє здоров'я, умови та режим праці.
- Наступні п'ять пунктів – соціальні та душевні потреби. Спробуйте відповісти собі на питання, яку цінність представляють для вас ці складові вашого життя.

- Якщо актуальними для вас є останні чотири потреби, це означає, що ви знаходитесь на вершині піраміди потреб.

Вправа №7

Ціль вправи: рефлексія.

Час виконання: 10 хв.

Хід вправи: учасники обмінюються враженнями від заняття.

Обговорення:

- Що знижує вашу мотивацію?
- Запропонуйте методи підвищення мотивації.
- Чого ви навчились сьогодні?
- Що зробити було найскладніше?

Тренінг №4 «Цілепокладання та підвищення мотивації»

Ціль тренінгу: проаналізувати свої цілі, способи їх досягнення. Визначення ресурсів професійного саморозвитку. Мотивація учбової діяльності.

Вправа №1

Ціль вправи: усвідомлення мотивації вибору професії.

Час виконання: 15 хв.

Хід вправи: студенти мають згадати та розповісти як і чому вони обрали свою майбутню професію.

Обговорення:

- Ваш вибір був самостійним?
- Якби ви повернулись у минуле, ви б змінили свій вибір?
- Що найбільше вас приваблює у професії?

Вправа №2

Ціль вправи: прийняття змін.

Час виконання: 20 хв.

Хід вправи: Спостерігаючи за природою можна багато що зрозуміти. В природі відбуваються зміни, це відбувається циклічно. Все живе проходить

через ці зміни. Зимом все засипає, нависні життя починається знов. Літо дарує нам тепло і ріст рослин. Осінь дозволяє зібрати урожай і природа знову засипає. Починається новий цикл, цикл життя і смерті.

Щоб зібрати урожай потрібно прожити весь цикл змін. Ми можемо досягти зрілості лише тоді, коли досягнемо розуміння і прийняття того, що все не стоїть на місці, рухається, змінюється. Завдяки цьому руху виникає щось нове.

Візьміть аркуші й напишіть список того, що відмирає у вашому житті, що втрачає свою значущість. Можливо змінюються ваші інтереси, завершується дружба. Запишіть те, що змінюється, але ще не зникло до кінця.

А тепер напишіть ще один список. Перерахуйте те, що зараз знаходиться на стадії зародження. Що ще не стало повноцінною частиною вашого життя, але вже проявляється. Можливо це якесь бажання, або нове захоплення [48].

Виберіть з останнього списку той пункт, який вас цікавить найбільше і дайте відповідь на такі запитання:

1. Що передувало виникненню?
2. Що сприяє становленню?
3. Що заважає?
4. Чи може це стати важливою життєвою метою?
5. Як зміниться ваше життя, якщо це розвиватиметься далі?

Обговорення:

- Що було неочікуваним?
- Чи знайшли ви нову мету?
- Чи змінився ваш погляд на події, які відбуваються у вашому житті?

Вправа №3

Ціль вправи: розминка.

Час виконання: 5 хв.

Хід вправи: учасники сидять на своїх місцях, ведучий стоїть і просить помінятися місцями тих, у кого, наприклад, сині шкарпетки, або щось інше, що є у декількох людей з групи. Поки студенти міняються місцями ведучий

займає вільне місце. Той, хто залишився стояти продовжує гру, називаючи наступну спільну рису.

Обговорення:

- Як ви почували себе залишившись без місця?

Вправа №4

Ціль вправи: усвідомлення можливих варіантів досягнення своєї цілі.

Час виконання: 15 хв.

Хід вправи: студентам пропонується написати список тих дій які вони можуть виконувати, але не роблять цього. Регулярне виконання яких дій приведе до високих результатів, успіху в професійній діяльності?

Після написання списку необхідних дій потрібно оцінити їх по ступеню важливості, користуючись таблицею 2.3.

Таблиця 2.3

Таблиця для оцінки важливості дій

Оцінка дій	Термінові	Не термінові
Важливі	1	2
Не важливі	3	4

Дані таблиці демонструють, яким чином людина реагує на виконання завдань. Термінові справи тиснуть на нас і вимагають негайного виконання. Квадрат №1 терміновий і важливий одночасно. Він сприяє високим досягненням і вимагає термінової уваги. Люди, у яких переважає №1 зосереджені на своїх проблемах і знаходяться у постійному режимі активності, задля їх вирішення.

Квадрат №3 це термінові, але не важливі справи. Люди, обирають такий варіант через очікування та пріоритети інших людей. Важливим являється те, що приносить вклад в особисті досягнення.

Ефективні люди обирають важливі справи. Крім того, вони концентрують увагу на квадраті №2.

Тепер, коли студенти отримали пояснення, їм потрібно вписати свої дії у таблицю [59].

Обговорення:

- У які квадрати ви вписали дії, необхідні для досягнення високого професіоналізму?
- Чи хотіли б ви змінити пріоритетність виділених вами дій?
- Як це можна зробити?

Вправа №5

Ціль вправи: розминка

Час виконання: 5 хв.

Хід вправи: Чи знали ви, що найкращий спосіб впіймати лисицю – насипати сіль їй на хвіст. Ви будете одночасно лисицями та мисливцями. Для імітації хвоста всі заводять руку на спину і притискають до попереку долоню, друга рука вільна.

По моїй команді ви починаєте переміщуватись по приміщенню і намагаєтесь доторкнутись рукою до хвоста іншого учасника. У той самий час важливо слідкувати, щоб вам не «насипали сіль».

Якщо ви відчували, що до вас доторкнулись ви повинні зупинитись. Ви можете продовжити ловити лисиць, але не відходячи від свого місця.

Обговорення:

- Яку стратегію ви обирали захист чи нападіння?
- Чи схожа ця стратегія на ту, що ви обираєте у звичайному житті?

Вправа №6

Ціль вправи: рефлексія

Час виконання: 20 хв.

Хід вправи: сьогодні наша завершальна зустріч. Пропоную вам проаналізувати нашу роботу і дати відповідь на такі запитання:

1. Чому ви навчилися за час наших зустрічей?
2. Які зміни ви відстежили в собі після проходження тренінгових занять?
3. Що вдалось подолати?
4. Над чим ви продовжите працювати?
5. Що було важливим особисто для вас?
6. Що не сподобалось?
7. Що нового ви дізнались про себе?
8. Що найбільше запам'яталось?
9. На що хотілося б звернути більше уваги?
10. Що ви відчуваєте з приводу завершення наших занять?
11. Що б ви хотіли побажати кожному учаснику особисто?
12. Що ви бажаєте собі?

Вправа №7

Ціль вправи: розминка.

Час виконання: 10 хв.

Хід вправи: я вас вітаю із завершенням нашої програми. Ви всі молодці, похвалімо один одного. Ставайте у коло, по бажанню один з учасників виходить в центр кола, а всі інші починають йому активно плескати. Овації продовжуються до тих пір, поки учасник не вирішить, що отримав достатньо оплесків. Далі його місце займає наступний.

Вправа триває до тих пір, поки є охочі отримати оплески. Якщо хтось соромиться, то ведучому варто запропонувати такому учаснику стати в коло. Якщо цього не достатньо для рішучості, то можна запропонувати групі

нагородити учасника «спеціальними» оваціями: сором'язливий учасник стоїть на своєму місці, а всі інші просто розвертаються до нього і дарують оплески.

Висновки до другого розділу

Нами було проведено емпіричне дослідження мотиваційної сфери студентів в умовах пандемії COVID-19. Психодіагностичний інструментарій містив три методики: «Вивчення мотивації навчання у ВНЗ» Т. І. Ільїної; «Мотивація успіху і страх невдачі» А. А. Реана; авторська анкета «Визначення проблем, що впливають на мотивацію в період карантину».

До вибірки було включено 30 студентів-психологів. В ході аналізу результатів ми можемо зробити висновок, що пандемія COVID-19 завдає значного впливу на мотивацію студентів. Зниження мотивації, переважання негативної мотивації – все це результат впливу карантинних умов та дистанційної освіти.

Також за допомогою створеної нами анкети, було виявлено головні причини погіршення мотивації. Головними факторами впливу виявились психічний і фізичний фактор. Таким чином, ми бачимо, що через пандемію відбувається незадоволення базових потреб, що в свою чергу знижує мотивацію до навчання.

Для подолання негативних наслідків пандемії COVID-19 нами було розроблено психокорекційну програму для оптимізації мотиваційної сфери студентів в умовах дистанційного навчання. Програма розрахована на місяць щотижневих занять. Вправи психокорекційної програми направлені на зниження тривожності, розвиток комунікативних навичок, нормалізацію емоційної складової, підвищення мотивації.

ВИСНОВКИ

1. Розглянуто основні психологічні підходи до вивчення мотиваційної сфери студентів та впливу коронавірусної хвороби на психічне здоров'я особистості. Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури для вивчення питання мотивації студентів. Дослідивши вікові особливості юнацького віку, ми виявили, що у віковому періоді юності важливе місце займає навчальна діяльність. А головним мотивом навчання є отримання знань, необхідних для подальшої професійної діяльності.

Проаналізувавши психологічну літературу та ознайомившись з теоріями учбової мотивації таких вчених як А. В. Білошицький, Л. І. Божович, А. К. Маркова, М. В. Матюхіна, П. М. Якобсон, О. С. Віндекер та ін. ми дійшли висновку про те, що мотивація – це сукупність зовнішніх і внутрішніх рушійних сил, які спонукають особистість до виконання роботи.

Основою мотивів навчальної діяльності є внутрішня і зовнішня мотивація. Індивідуально-типологічні особливості особистості визначають, які мотиви будуть провідними. Ефективність навчання залежить від особистого ставлення до навчання, рівня мотивації студента.

Досліджено особливості впливу коронавірусної інфекції на здоров'я людини. Вивчивши інформацію про коронавірусне захворювання, ми дійшли висновку, що коронавірус впливає не лише на фізичне здоров'я, а і на психічне. Коронавірус завдає шкоди не тільки респіраторній та іншим системам, а й призводить до руйнування клітин мозку, це провокує розвиток або посилення психічних та неврологічних порушень.

Навіть якщо людина не хворіла на коронавірус, пандемія так чи інакше вплинула на її психологічний стан. Карантинні обмеження змінили звичне життя, люди вимушені дотримуватись самоізоляції, що провокує відчуття фрустрації, самотності, тривоги, стресу. Таким чином, пандемія виступає негативним фактором для психологічного здоров'я особистості.

2. Розроблено теоретичну модель взаємозв'язків наслідків карантинних обмежень та дистанційної освіти на мотивацію навчання студентів. Через розповсюдження коронавірусної інфекції навчальні заклади були переведені на дистанційну форму. Такий формат навчання має багато недоліків, які впливають на мотивацію студентів.

Серед негативних факторів онлайн-навчання можна виділити: неможливість соціалізуватись через відсутність живого спілкування; збільшення навантаження, у зв'язку з тим, що більшу частину часу студент навчається самостійно; підвищення тривожності у зв'язку зі збільшенням відповідальності.

Зовнішня мотивація знижується через зменшення зовнішнього впливу. Через відсутність живого спілкування студент не отримує стимулів у вигляді похвали від одногрупників та викладачів. Зменшення зовнішнього контролю також призводить до зниження зовнішньої мотивації. Внутрішня мотивація є більш стійкою, адже вона базується на особистих інтересах студента. Якщо студент зацікавлений у темі, яку він вивчає, то карантинні обмеження не матимуть значного впливу. Але постійне перенавантаження може негативно вплинути на внутрішню мотивацію.

3. Проаналізовано результати психодіагностики мотиваційної сфери студентів в умовах пандемії COVID-19. Розроблено методичне забезпечення організації емпіричного дослідження. Психодіагностичний інструментарій для дослідження мотиваційної сфери студентів містив три методики: «Вивчення мотивації навчання у ВНЗ» Т. І. Ільїної; «Мотивація успіху і страх невдачі» А. А. Реана; авторська анкета «Визначення факторів, що впливають на мотивацію в період карантину».

За допомогою цих методик ми дослідили, які мотиви є провідними у навчальній діяльності студентів, що є стимулом: прагнення успіху чи страх невдачі, а також виявили, які фактори більше впливають на мотивацію під час дистанційної освіти.

В результаті аналізу отриманих даних було з'ясовано, що 53% студентів мають низьку учбову мотивацію, 47% студентів мають високу мотивацію до навчання (за методикою «Вивчення мотивації навчання у ВНЗ» Т. І. Ільїної). Переважання зниженої мотивації ми пов'язуємо з карантинним впливом.

Дослідження мотивації успіху і страху невдачі за методикою А. А. Реана показало, що 60% студентів вмотивовані страхом невдачі й лише 40% мають мотивацію успіху. Переважання негативної мотивації над позитивною є наслідком негативних емоційних станів, що спричинені пандемією.

За допомогою авторської анкети «Визначення проблем, що впливають на мотивацію в період карантину», ми дійшли висновків про те, що найбільшою перешкодою онлайн-навчання є психічний і фізичний фактор. Фізичне і психічне благополуччя становить основу мотивації, а незадоволення базових потреб людини призводить до її зниження.

4. Розроблено психокорекційну програму для оптимізації мотиваційної сфери студентів в умовах дистанційного навчання. Психокорекційна програма складається з чотирьох тренінгових занять, кожне з яких допомагає зменшити негативні наслідки впливу пандемії COVID-19 на мотиваційну сферу студентів. За допомогою психокорекційної програми ми зможемо покращити загальний психологічний стан, нормалізувати емоційну сферу, оптимізувати мотиваційну сферу студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Г. Ю. Структура личности: пер. с англ. Санкт-Петербург: Ювента, 1999. 464 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. 3-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 282 с.
3. Афанасьєва Н. Є. Основи психогієни та психопрофілактики: навч. посібник. Харків: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
4. Белоус В. В. Темперамент и деятельность. Учебное пособие. Пятигорск, 2008. 112 с.
5. Білошицький А. В., Бережна І. Ф. Становлення суб'єктності студентів в освітньому процесі вузу. *Педагогіка*, 2006. № 5. С. 60 – 66.
6. Божович, Л. И. Проблема развития мотивационной сферы личности. Изучение мотивации детей и подростков. Москва: Академия, 2002. С. 7-14.
7. Бочелюк В. Й., Панов М. С. Психологічні наслідки пандемії для сучасного українського суспільства як соціально-психологічна проблема. *Габітус*. 2021. В. 21. С. 109-113. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.18>.
8. Васьківська Г. О. Проблеми і перспективи дистанційного навчання у світовому контексті. Дидактичне забезпечення дистанційного навчання: Форум «Самоосвіта вчителів». Київ, 2020.
9. Виндекер О. С. Структура и психологические корреляты мотивации достижения: автореф. дис. канд. психол. наук. Екатеринбург, 2010. 35 с.
10. Відповіді на поширені запитання щодо організації освітнього процесу в умовах карантинних обмежень. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/vidpovidi-na-poshireni-zapitannya-shodo-organizaciyi-osvitnogo-procesuv-umovah-karantinnih-obmezhen> (дата звернення: 27.04.2022).

11. Волошко Н. І. Психологічні вправи для розвитку навичок використання психологічних методів саморегуляції, збереження і зміцнення здоров'я. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 16. С. 123–133.
12. Выготский Л. С. Развитие личности и мировоззрения ребенка: хрестоматия. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 480 с.
13. Выготский, Л. С. Психология развития человека. Москва: Эксмо, 2005. 1136 с.
14. Галецька І. І., Кліманська М. Б., Перун М. Б. COVID-19, локдаун та життя сім'ї у новій реальності. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2020. Volume 6. Issue 9. р. 40-57. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1055/652>. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.9>.
15. Дарвин Ч. Происхождение видов путем естественного отбора, или Сохранение благоприятных рас в борьбе за жизнь. (Сер. Классики науки). 2-е изд., доп. Санкт-Петербург: Наука, 2001. 568 с.
16. Дембіцький С. С., Злобіна О. Г., Сидоров М. В., Мамонова Г. А. Стан психологічного дистресу серед різних соціальних груп в Україні під час пандемії COVID-19. *Ukr. socium*, 2020, No 2 (73): pp. 74–92. DOI: <https://doi.org/10.15407/socium2020.02.074>.
17. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
18. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості переживання горя під час пандемії COVID-19. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2021. № 3. С. 88-94. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-12>
19. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 512 с.
20. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 701 с.

21. Калюжна Є. М. Психологічний тренінг уміння виходу особистості із стресового стану. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 82–87.

22. Козакевич Я. О. Зміни у мотиваційній сфері студентів під час пандемії. *Могілянські читання – 2021: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти: матеріали XXIV Всеукраїнської наук.-метод. конф.* (Миколаїв, 8–12 листоп. 2021 р.). Миколаїв, 2021. С. 63–65.

23. Климчук В. О. Психологічні детермінанти розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2004. 36 с.

24. Лала С. Формування мотиваційного компонента навчальної діяльності як засіб створення ситуації успіху: З досвіду роботи. *Сільська школа України*. 2007. № 9. С. 15-18.

25. Лапушинська Т. О. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подання стресу або SOS – аптечка для вчителів. Хмельницький, 2015. URL: http://nvo28.ucoz.ua/1/repozutar/nvo-28_jarmarok1.doc (10.05.2022).

26. Левченко Т. І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності: монографія. Вінниця: Нова книга, 2012. 448 с.

27. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Смысл, 2005. 352 с.

28. Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. Питер, 2008. 585 с.

29. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. Київ: Центр навч. літератури, 2004. 272 с.

30. Маркова А. К. Формирование мотивации учения. Москва: Просвещение, 2006. С.14.

31. Маркова А. К. Примерная программа психологического изучения учителем мотивации учения школьников. Москва: Просвещение, 1990. С. 12.

32. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург, 1999. 215 с.
33. Матюхина М. В. Особенности мотивации учения младших школьников. *Вопросы психологии*. № 1. 1985. С. 43–49.
34. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
35. Мірошніченко О. А. Види мотивації особистості до професійної діяльності. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. Збірник наукових праць: Психологія. Педагогіка. 2016. № 25. С. 87–93.
36. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний Посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 298 с.
37. Павлов И. П. Полное собрание сочинений. Москва: Академия, 2001. 271 с.
38. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий. Москва: Высш. шк., 1984. С. 71.
39. Платонов К. К. Структура и развитие личности. Москва: Наука, 1986. 255 с.
40. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71). № 2. С 157–161.
41. Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2. Постанова Кабінету Міністрів від 11 березня 2020 р. № 211. Дата оновлення 05.05.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/211-2020-п> (дата звернення 05.05.2022).
42. Психология личности: Словарь-справочник. Под ред. П. П. Горностай, Т. М. Титаренко. Киев, 2001. 120 с.
43. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: методичний посібник / за ред. В. В. Рибалки. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. 123 с.

44. Психологічне втручання з пацієнтами COVID – 19: Посібник з попередження та лікування COVID – 19, пер. з англ. команди медичної мережі «Добробут». URL: <https://www.pravda.com.ua/files/COVID-19-dobrobut.pdf>.

45. Псядло Э. М. История и развитие учения о темпераменте: учеб. пособие по курсам: «Дифференц. психология; Психофизиология». Одеса: Одес. нац. ун-т им. И.И. Мечникова, 2004. 125 с.

46. Реан А. А. Практическая психодиагностика личности. Учебное пособие. Санкт-Петербург, Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2001. 224 с.

47. Рекомендації МОЗ: як уникнути погіршення психологічного стану під час карантину. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-moz-jak-uniknuti-pogirshennjapsihologichnogo-stanu-pid-chas-karantinu>.

48. Романовська Д. Д. Як зняти емоційне напруження або що таке релаксація. *Практична психологія та соціальна робота*: Науково-практичний та освітньо-методичний журнал, Академія педагогічних наук України, 2002. №2. С. 2–23.

49. Романовська Д. Д., Ящук М. Г. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих. Чернівці, 2018. 180 с.

50. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 705 с.

51. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир: Педагогика. Москва, 1973. 276 с.

52. Русалов В. М. Измерение темперамента человека (краткий обзор зарубежных методик). *Психологический журнал*. Москва, 2002. № 2. С. 130 – 140.

53. Сисоєва С. О. Стан, технології та перспективи дистанційного навчання у вищій освіті України. *інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. №2. С. 271–284. URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2907>

54. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова і педагогічна психологія: Навч. посіб. Київ: Каравела, 2008. 400 с.
55. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія. Київ: Просвіта, 2005. 461 с.
56. Смульсон М.Л. Розвиток суб'єктної активності дорослих у віртуальному просторі: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 327 с.
57. Современная психология мотивации, под ред. Д. А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2002. 343 с.
58. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. Москва: Наука, 1961. 312 с.
59. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Київ: «Центр учбової літератури». 2014. 250 с.
60. Фрейд З. Психология бессознательного. Москва: Просвещение, 1989. 201 с.
61. Чабанюк Н. І. Особливості мотивації молодого фахівця ОВС до професійної діяльності: дис. канд. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2012. 228 с.
62. Яворовська Л.М., Камишнікова Р.Ф., Поліванова О.Е. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2013. Вип. 3. 88 с.
63. Якобсон П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. Москва: Просвещение, 1969. 137 р.
64. Ahorsu, D.K., Lin, C.Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M.D., & Pakpour, A.H. The Fear of COVID-19 Scale: development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1. 2020. DOI: 10.1007/s11469-020-00270-8.
65. Deci E., Ryan R. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press. 1985. 371 p.
66. Edward L. Deci and Richard M. Ryan. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Pr. 1985.

67. Murray H.A., *Explorations in Personality*. New York: Oxford Univer Press, 1938, p. 152.

68. Petzold, M.B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., ... & Ströhle, A. Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behavior*, 2020. e01745. DOI: 10.1002/brb3.1745.

69. Rawat, N.S., & Choudhary, K.C. Coping Strategies with Stress and Anxiety of Tri-Pillar of the Education System in COVID-19 Pandemic Period. 2020. DOI: 10.2139/ssrn.3596912

70. Samantha K. Brooks, Rebecca K. Webster, Louise E. Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020. Vol. 395, Issue 10227, P. 912–920. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

71. WHO. Clinical management of severe acute respiratory infection when Novel coronavirus (nCoV) infection is suspected: interim guidance[Internet]. 2020. DOI:[https://www.who.int/internalpublicationsdetail/clinicalmanagementofsevereacute-respiratoryinfectionwhennovelcoronavirus\(ncov\)infectionissuspected](https://www.who.int/internalpublicationsdetail/clinicalmanagementofsevereacute-respiratoryinfectionwhennovelcoronavirus(ncov)infectionissuspected).

72. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. 18 March 2020. World Health Organization. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490>.

73. Xu X, Chen P, Wang J, et al. Evolution of the novel coronavirus from the ongoing Wuhan outbreak and modeling of its spike protein for risk of human transmission. *Sci China Life Sci*. 2020;63(3):457–460. URL: <http://nc.yuntsg.com/one1.do>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика вивчення мотивації навчання у ВНЗ Т. І. Ільїної

Інструкція: відмітьте вашу згоду знаком «+» або незгоду знаком «-» з наступними твердженнями.

1. Краща атмосфера занять - атмосфера вільних висловлювань.
2. Зазвичай я працюю з великою напругою.
3. У мене рідко бувають головні болі після пережитих хвилювань і неприємностей.
4. Я самостійно вивчаю ряд предметів, на мою думку, необхідних для моєї майбутньої професії.
5. Яке з властивих вам якостей ви вище за все ви цінуєте? Напишіть відповідь поруч.
6. Я вважаю, що життя потрібно присвятити обраній професії.
7. Я відчуваю задоволення від розгляду на занятті важких проблем.
8. Я не бачу сенсу в більшості робіт, які ми робимо в вузі.
9. Велике задоволення мені дає розповідь знайомим про мою майбутню професію.
10. Я дуже середній студент, ніколи не буду цілком хорошим, а тому немає сенсу докладати зусилля, щоб стати краще.
11. Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.
12. Я твердо впевнений в правильності вибору професії.
13. Від яких з властивих вам якостей ви б хотіли позбутися? Напишіть відповідь поруч.
14. При нагоді я використовую на іспитах підсобні матеріали (конспекти, шпаргалки).
15. Саме чудове час життя - студентські роки.
16. У мене надзвичайно неспокійний і переривчастий сон.

17. Я вважаю, що для повного оволодіння професією всі навчальні дисципліни потрібно вивчати однаково глибоко.
18. При можливості я вчинив би в інший вуз.
19. Я зазвичай спочатку беруся за легші завдання, а більш важкі залишаю на потім.
20. Для мене було важко при виборі професії зупинитися на одній з них.
21. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.
22. Я твердо впевнений, що моя професія дає мені моральне задоволення і матеріальний достаток в житті.
23. Мені здається, що мої друзі здатні вчитися краще, ніж я.
24. Для мене дуже важливо мати диплом про вищу освіту.
25. З деяких практичних міркувань для мене це найзручніший вуз.
26. У мене достатньо сили волі, щоб вчитися без нагадування адміністрації.
27. Життя для мене майже завжди пов'язана з надзвичайним напруженням.
28. Іспити потрібно здавати, витрачаючи мінімум зусиль.
29. Є багато вузів, в яких я міг би вчитися з не меншим інтересом.
30. Яке з властивих вам якостей найбільше заважає вчитися? Напиши відповідь поруч.
31. Я дуже захоплюється людина, але всі мої захоплення так чи інакше пов'язані з майбутньою професією.
32. Занепокоєння про іспит або роботі, яка не виконано в термін, часто заважає мені спати.
33. Висока зарплата після закінчення вузу для мене не головне.
34. Мені потрібно бути в гарному настрої, щоб підтримати спільне рішення групи.
35. Я змушений був вступити до вузу, щоб зайняти бажане положення в суспільстві, уникнути служби в армії.
36. Я вчу матеріал, щоб стати професіоналом, а не для іспиту.
37. Мої батьки хороші професіонали, і я хочу бути на них схожим.
38. Для просування по службі мені необхідно мати вищу освіту.

39. Яке з ваших якостей допомагає вам вчитися? Напишіть відповідь поруч.
40. Мені дуже важко змусити себе вивчати як слід дисципліни, прямо не пов'язані з моєю майбутньою спеціальністю.
41. Мене дуже турбують можливі невдачі.
42. Найкраще я займаюся, коли мене періодично стимулюють, підстобують.
43. Мій вибір даного вузу остаточний.
44. Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу відставати від них.
45. Щоб переконати в чому - або групу, мені доводиться самому працювати дуже інтенсивно.
46. У мене зазвичай рівне і гарний настрій.
47. Мене приваблює зручність, чистота, легкість майбутньої професії.
48. До вступу до вузу я давно цікавився цією професією, багато читав про неї.
49. Професія, яку я отримую, найважливіша і перспективна.
50. Мої знання про цю професію були достатні для впевненого вибору.

\

Методика «Мотивація успіху і страх невдачі» А. А. Реана

Інструкція: Відповідаючи на запитання, необхідно обрати відповіді «так» або «ні». Якщо у вас виникають труднощі з відповіддю, то згадайте, що «так» передбачає і відповідь «скоріше так, ніж ні». Те саме стосується і відповіді «ні». Відповідати на запитання треба швидко, не розмірковуючи. Відповідь, яка першою приходить у голову, як правило, є найбільш точною.

1. Виконуючи роботу, як правило, сподіваюсь на успіх.
2. У діяльності активна(ий).
3. Схильна(ий) до проявлення ініціативи.
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмовитися від них.
5. Часто обираю крайнощі: або дуже легкі завдання, або занадто важкі у виконанні.
6. Зустрічаючи перешкоди, як правило, не відступаю, а шукаю можливості їх подолання.
7. При чергуванні успіхів та невдач схильна(ий) до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності взагалі залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. Під час виконання досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.
10. Я схильна(ий) проявляти наполегливість у досягненні мети.
11. Я планую своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то з розумом, а не безшабашно.
13. Я не дуже наполеглива(ий) у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Намагаюся ставити перед собою середньої складності або злегка завищені, але досяжні цілі, ніж реально високі.

15. У випадку невдачі при виконанні будь-якого завдання його привабливість для мене, як правило, знижується.
16. При чергуванні успіхів та невдач схильна(ий) до переоцінки своїх невдач.
17. Віддаю перевагу плануванню свого майбутнього лише на найближчий час.
18. В умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності підвищується, навіть якщо завдання достатньо складне.
19. У разі невдачі при виконанні завдання від поставленої мети, як правило, не відмовляюсь.
20. Якщо завдання обираю самостійно, то у випадку невдач його привабливість ще більше підвищується.

Авторська анкета «Визначення факторів, що впливають на мотивацію в період карантину»

Інструкція: поставте знак «+» біля тверджень, з якими ви згодні, і знак «-» поряд із твердженнями, які не відносяться до вас.

1. Мені не вистачає спілкування з одногрупниками.
2. У мене нестабільний інтернет.
3. Я не дотримуюсь режиму харчування через брак часу.
4. Мені складно зосередитися при самостійному вивченні матеріалу.
5. Викладач став приділяти мені менше уваги на дистанційному навчанні.
6. Мені складно розібратись з інтерфейсом програм для навчання.
7. Я роблю завдання допізна.
8. Я не можу довго утримувати увагу при перегляді відеолекцій.
9. Мені заважають навчатись люди з якими я живу.
10. У мене немає відповідних пристроїв (наприклад, комп'ютера підключенням до інтернету) для навчання.
11. У мене немає зручного робочого місця.
12. Мене бентежить, коли викладач просить увімкнути веб-камеру.