

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 року

УДК 159.98-057.875:159.947.5

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ

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

Виконала:

студентка IV курсу 465 групи

ОЛІЙНИК Анастасія Вікторівна

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна

Миколаїв – 2024

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 09 » травня 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **Олійник Анастасії Вікторівни.**

1. Тема роботи: «Когнітивно-поведінкова терапія як метод корекції мотиваційної сфери студентів» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – мотиваційна сфера студентів.
3. Предмет дослідження – особливості когнітивно-поведінкової терапії як методу корекції мотиваційної сфери студентів.
4. Завдання дослідження:
 - 1) вивчити теоретичні засади когнітивно-поведінкової терапії та її застосування в психологічній корекції;
 - 2) проаналізувати наукову літературу щодо впливу когнітивно-поведінкової терапії на мотиваційну сферу особистості;
 - 3) визначити основні аспекти мотиваційної сфери студентів та ідентифікація проблем, які можуть бути вирішені за допомогою когнітивно-поведінкової терапії;
 - 4) розробити корекційну програму на основі технік когнітивно-поведінкової терапії для корекції мотиваційної сфери студентів;

5) практично застосувати розроблену програму та проаналізувати її ефективність на основі результатів.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Лисенкова Ірина Петрівна д.психол.н., професор, завідувач кафедри психології	21 вересня 2023 року _____	09 травня 2024 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	10.10.2023 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	01.11.2023 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні засади когнітивно-поведінкової терапії як методу вивчення та корекції мотиваційної сфери студентів.	22.12.2023 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження мотиваційної сфери студентів.	01.03.2024 р.
4.	Висновки.	08.05.2024 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	10.05.2024 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	26.06.2024 р.

Студентка

(підпис)

Анастасія ОЛІЙНИК

Науковий керівник

(підпис)

Ірина ЛИСЕНКОВА

АНОТАЦІЯ

Олійник А.В. Когнітивно-поведінкова терапія як метод корекції мотиваційної сфери студентів.

Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2024.

Кваліфікаційну роботу присвячено узагальненню теоретико-методологічних основ та розробці рекомендацій щодо удосконалення когнітивно-поведінкової терапії у роботі з мотиваційною сферою.

Розкрито поняття, цілі, завдання та функції когнітивно-поведінкової терапії у роботі з мотивацією студентів. Розглянуто сутність, елементи системи особливостей когнітивно-поведінкової терапії. Вивчено теоретико-методологічні основи визначення ефективності системи когнітивно-поведінкової терапії у роботі з мотиваційною сферою студентів.

Розроблено процедуру визначення ефективності технік корекції в рамках когнітивно-поведінкової терапії. Проведено аналіз технік корекції. Проаналізовано ефективність методу когнітивно-поведінкової терапії у роботі з мотиваційною сферою.

Узагальнено результати дослідження та напрями удосконалення системи когнітивно-поведінкової терапії у роботі з мотиваційною сферою.

Об'єктом дослідження виступає мотиваційна сфера студентів. Предметом дослідження є особливості когнітивно-поведінкової терапії у роботі з мотиваційною сферою студентів.

Наукова новизна полягає в розробці теоретичних положень та обґрунтуванні рекомендацій щодо удосконалення когнітивно-поведінкової терапії у роботі з мотиваційною сферою студентів.

Ключові слова: когнітивно-поведінкова терапія, мотиваційна сфера, студент, техніки, корекція.

ANNOTATION

Oliynyk A.V. Cognitive-Behavioral Therapy as a Method for Correcting the Motivational Sphere of Students.

Manuscript.

Qualification work for obtaining a bachelor's degree in the specialty 053 «Psychology» – Petro Mohyla Black Sea National University, 2024.

The qualification work is dedicated to summarizing the theoretical and methodological foundations and developing recommendations for improving cognitive-behavioral therapy in working with the motivational sphere.

The concepts, goals, tasks, and functions of cognitive-behavioral therapy in working with students' motivation are revealed. The essence and elements of the cognitive-behavioral therapy system are considered. The theoretical and methodological foundations for determining the effectiveness of the cognitive-behavioral therapy system in working with the motivational sphere of students are studied.

A procedure for determining the effectiveness of correction techniques within the framework of cognitive-behavioral therapy has been developed. An analysis of correction techniques is conducted. The effectiveness of the cognitive-behavioral therapy method in working with the motivational sphere is analyzed.

The results of the study and directions for improving the cognitive-behavioral therapy system in working with the motivational sphere are summarized.

The object of the study is the motivational sphere of students. The subject of the study is the features of cognitive-behavioral therapy in working with the motivational sphere of students.

The scientific novelty lies in the development of theoretical provisions and the substantiation of recommendations for improving cognitive-behavioral therapy in working with the motivational sphere of students.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy, motivational sphere, students, techniques, correction.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ВИВЧЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ.	6
1.1 Поняття когнітивно-поведінкової терапії, історія, основні положення. ...	6
1.2 Мотиваційна сфера студентів.	16
1.3. Психологічні умови покращення мотиваційної сфери КПТ.	25
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ	36
2.1 Констатувальний експеримент.	36
2.2 Розробка корекційної програми для розвитку мотиваційної сфери студентів.	45
2.3 Формувальний експеримент і результати корекційної програми.....	59
Висновки до другого розділу	65
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження полягає у тому, що мотиваційна сфера студентів є ключовою для їх успішності у навчанні та подальшому професійному розвитку. Високий рівень мотивації сприяє активному навчанню, досягненню поставлених цілей та розвитку особистості. Однак, багато студентів стикаються з проблемами в мотиваційній сфері, такими як стрес, втрата мотивації або негативні уявлення про себе та свої можливості.

Когнітивно-поведінкова терапія може стати ефективним методом корекції цих проблем, оскільки вона спрямована на зміну негативних уявлень та переконань, що стримують студентів у досягненні своїх цілей. Дослідження впливу когнітивно-поведінкової терапії на мотиваційну сферу студентів може допомогти розробити ефективні стратегії психологічної підтримки, спрямовані на підвищення мотивації та підтримку психічного здоров'я студентів.

Ця тема є актуальною в сучасному освітньому контексті, оскільки зміни у суспільстві та вимоги ринку праці вимагають від студентів більшої самостійності, творчості та адаптивності. Дослідження впливу когнітивно-поведінкової терапії на мотиваційну сферу студентів може сприяти розвитку ефективних методів психологічної підтримки та підвищенню їхньої академічної та професійної успішності.

Наступні закордонні вчені внесли значний внесок у розвиток технік когнітивно-поведінкової терапії у сфері мотивації. Albert Bandura досліджував саморегуляцію та вплив переконань на мотивацію. Martin Seligman вивчав оптимізм та позитивну мотивацію в рамках когнітивно-поведінкової терапії Aaron Beck відомий своєю теорією когнітивних спотворень та їх впливом на мотивацію та емоційний стан. Carol Dweck досліджувала концепцію «розвивчого мислення» та її вплив на мотивацію та досягнення. Edward Deci та Richard Ryan розробили теорію самовизначеності, яка стала важливою для розуміння мотивації та самореалізації.

Тому дослідження актуальної теми впливу когнітивно-поведінкової терапії на мотиваційну сферу студентів є важливим для сучасної психології освіти. Мотивація є ключовим чинником успішності у навчанні та

професійному розвитку, тому вивчення методів її корекції та підтримки є актуальним завданням. Когнітивно-поведінкова терапія, спрямована на зміну негативних уявлень та переконань, що стримують студентів, може стати ефективним інструментом для підвищення рівня мотивації та психічного здоров'я студентів.

Мета дослідження полягає у вивченні та аналізу впливу когнітивно-поведінкової терапії як методу корекції мотиваційної сфери студентів.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

- 1) вивчити теоретичні засади когнітивно-поведінкової терапії та її застосування в психологічній корекції;
- 2) проаналізувати наукову літературу щодо впливу когнітивно-поведінкової терапії на мотиваційну сферу особистості;
- 3) визначити основні аспекти мотиваційної сфери студентів та ідентифікація проблем, які можуть бути вирішені за допомогою когнітивно-поведінкової терапії;
- 4) розробити корекційну програму на основі технік когнітивно-поведінкової терапії для корекції мотиваційної сфери студентів;
- 5) практично застосувати розроблену програму на практиці та проаналізувати її ефективність на основі результатів.

Об'єкт дослідження – мотиваційна сфера студентів.

Предметом дослідження виступають особливості когнітивно-поведінкової терапії як методу корекції мотиваційної сфери студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація кількісних даних емпіричного дослідження). Під час проведення експериментального дослідження використовувались наступні

психологічні методики та тести: Методика для діагностики навчальної мотивації студентів (А. Реан та В. Якунін), Методика вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич та О. Савицька), Методика дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов).

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилось у форматі онлайн-опитування, участь у якому взяла 21 людина, які навчаються у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (Миколаїв, Україна), віком від 19 до 39 років.

Теоретична та практична значущість дослідження: Теоретична значущість нашого дослідження полягає у вивченні та систематизації існуючих теоретичних знань про мотиваційну сферу студентів та методів її корекції за допомогою КПТ. Робота дозволить розширити розуміння процесів, що відбуваються у мотиваційній сфері особистості студентів та показати, як КПТ може впливати на ці процеси. Практична значущість полягає у розробленні програми КПТ, яка може бути використана психологами та педагогами для покращення мотивації та академічної успішності студентів. Результати дослідження можуть бути корисними для університетів та вищих навчальних закладів у розробці програм психологічної підтримки та підвищенні якості освіти.

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 86 сторінок, основний зміст викладено на 70 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 3 рисунки, 3 додатки. Список використаних джерел складає 70 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ВИВЧЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ

1.1 Поняття когнітивно-поведінкової терапії, історія, основні положення

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — це психотерапевтичне лікування першої лінії, ефективність якого доведена в лікуванні різноманітних психічних розладів, таких як великий депресивний розлад (MDD), тривожний розлад (AD) і obsесивно-компульсивний розлад (ОКР) [6].

Це тип психотерапевтичного лікування, який допомагає людям визначити та змінити деструктивні або тривожні моделі мислення, які негативно впливають на їх поведінку та емоції. У стресових умовах деякі люди, як правило, відчують незадоволеність і нездатні вирішити проблеми. КПТ сприяє більш збалансованому мисленню, щоб покращити здатність справлятися зі стресом [18].

КПТ зосереджується на зміні дезадаптивних думок і поведінки, які зберігають симптоми та заважають функціонуванню (Beck, 2011). Підходи КПТ є одними з найбільш поширених елементів лікування, заснованих на доказах, і вони поділяють елементи для багатьох діагнозів, таких як депресія, тривога, зловживання психоактивними речовинами, синдром дефіциту уваги/гіперактивності (СДУГ) і ожиріння (Tolin, 2010) [8].

Важливо відзначити, що прогрес у КПТ досягнутий завдяки як науковим дослідженням, так і клінічній практиці. Фактично, КПТ є підходом, для якого існує достатньо вчених доказів того, що розроблені методи дійсно викликають зміни.

З початку 1960-х років проводилися дослідження КПТ в лікуванні різних психічних розладів, таких як тривожність та депресія. Вони показали, що КПТ діє ефективно у зменшенні симптомів, покращенні якості життя та підвищенні почуття радості та задоволеності, подібно до медикаментозної терапії. Наприклад, одне дослідження виявило, що КПТ було ефективним у 49,5% випадків лікування тривожного розладу після курсу терапії і у 53,6% випадків під час контрольних оглядів. У інших дослідженнях ефективність КПТ варіювалась від 50% до 75% у лікуванні соціальної тривожності і від 70% до 80% у лікуванні первинного безсоння. Для максимальної користі у лікуванні великого депресивного розладу, панічного розладу або обсесивно-компульсивного розладу, може використовуватися комбінація КПТ з медикаментозною терапією, і ефекти такого лікування можуть зберігатися протягом двох років. З урахуванням понад 50-річного досвіду досліджень, КПТ вважається встановленим, безпечним та ефективним методом лікування різних психічних розладів. [17]

Принципово, КПТ може впливати на роботу мозку, маючи значний потенціал для змін у ньому. У проведеному дослідженні в Цюріхській університетській психіатричній лікарні пацієнти з соціальною тривожністю проходили 10-тижневий курс КПТ, під час якого вчені проводили МРТ мозку до і після терапії. Вони виявили, що успішне лікування відображалось у сильніших змінах у мозку пацієнтів. Терапія також поліпшила взаємозв'язки між ділянками мозку, що відповідають за емоційну реакцію. Вчені підкреслили, що психотерапія допомагає нормалізувати зміни у мозку, пов'язані з соціальною тривожністю. Дослідження інституту Бека також підтверджує ефективність КПТ у лікуванні різних проблем, таких як депресія, тривожність та залежності. Ці дані свідчать про те, що КПТ залишається актуальним методом лікування, який продовжує допомагати людям з самоприйняттям. [17]

Когнітивна терапія була розроблена А. Беком в Університеті Пенсільванії на початку 1960-х років як структурований, короткостроковий,

орієнтований на даний момент, вид психотерапії, призначений для лікування депресивних розладів. Основною метою когнітивної терапії стало вирішення актуальних проблем пацієнтів, а також зміна дисфункційного мислення та поведінки. [51]

Проте на самому початку свого розвитку когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) розглядалась як два окремі напрямки. Лише згодом когнітивний і поведінковий підходи були об'єднані в єдину концептуальну парадигму. Поведінкова психотерапія як самостійний метод визначилася в 50-х роках ХХ століття, що робить її відносно новим напрямком в психотерапії та корекції. З початку свого існування КПТ взяла за основу класичні поведінкові (біхевіоральні) та когнітивні теорії, які пояснюють поведінкові та інші реакції особистості.

Біхевіоризм виник у 19-ому столітті завдяки Джону Уотсону, який вважав, що психологія повинна бути об'єктивною і відмовитися від внутрішніх спостережень. Пізніше, в 1930-40-х роках, була створена перша хвиля поведінкової терапії, яка була спрямована на ветеранів Другої світової війни з емоційними проблемами. Біхевіоризм був альтернативою психоаналізу і базувався на ідеї, що поведінка є об'єктивно спостережуваною реакцією організму на зовнішні та внутрішні стимули. Скіннер розвинув теорію оперантного навчання, вказавши, що поведінка визначається не лише стимулами, але й результатами цієї поведінки. Альберт Елліс вніс вклад у когнітивну терапію, розробивши теорію REBT, яка підкреслювала важливість думок у формуванні емоцій і поведінки. [38]

Поведінкова терапія (ПТ) виникла як відповідь на психодинамічну модель, що панувала у психотерапії від ХІХ століття, зокрема на фройдистський психоаналіз, який почав критикуватися у 1950-х роках через відсутність наукових підтверджень та доказів ефективності. ПТ була сильно вплинута біхевіоризмом, який вважав, що те, що відбувається у свідомості, не може бути вимірне та науково досліджене. Біхевіористи шукали зв'язки між стимулами (подіями в навколишньому середовищі) та реакціями

(видимими реакціями людей чи тварин) як вимірювані прояви поведінки, що можна досліджувати. Таким чином, вони намагались знайти загальні принципи наuczіння, якими керується жива істота у формуванні нових зв'язків між стимулами та реакціями. [29]

Ідея розвитку саме когнітивно-поведінкової форми психотерапії зародилася, коли Аарон Бек почав помічати, що його пацієнти з депресією часто вербалізували думки, яким бракує обґрунтованості, і відзначали характерні «когнітивні спотворення» у своєму мисленні. Його емпіричні спостереження змусили його почати розглядати депресію не стільки як розлад настрою, скільки як когнітивний розлад. На основі своїх клінічних спостережень і емпіричних висновків Бек виклав нову когнітивну теорію депресії. Він опублікував «Когнітивну терапію депресії» (Бек, Раш, Шоу та Емері, 1979) після публікації дослідження, яке оцінювало та демонструвало ефективність когнітивної терапії.

Інші клініцисти та дослідники зацікавилися та почали розробляти протоколи лікування КПТ та оцінювати їх ефективність. Для деяких психічних розладів були розроблені спеціальні протоколи лікування. Оскільки поведінкові стратегії були включені, термін когнітивна терапія змінився на когнітивно-поведінкову терапію. Сьогодні КПТ є найбільш дослідженою з усіх психотерапій із кількома протоколами лікування, заснованими на доказах. [18]

Видатні учені внесли свій внесок у створення інших варіантів когнітивної терапії. Особливо варто зазначити раціонально-емотивну терапію Альберта Елліса (Ellis, 1962), когнітивно-поведінкову модифікацію Дональда Мейченбаума (Meichenbaum, 1977) та мультимодальну терапію Арнольда Лазаруса (Lazarus, 1976). Важливий внесок у розвиток когнітивної терапії зробили інші видатні теоретики, такі як Майкл Махоні (1991), Вітторіо Гьюдано та Джованні Ліотті (1983).

Когнітивна теорія Аарона Бека стверджує, що сприйняття досвіду людиною має великий вплив на її поведінкові, психологічні та емоційні

реакції. За цією теорією, ключові симптоми депресії виникають через негативне сприйняття світу, майбутнього та себе. Згідно з цією теорією, думки людини мають вирішальний вплив на її поведінку та емоції, а також взаємодіють між собою. Бек пропонує метод зміни думок через зміну поведінки та відчуттів. Три основні аспекти цієї теорії включають сприйняття себе, світу та майбутнього, які в депресивних уявленнях сприймаються негативно. Сприйняття себе як неповноцінного, світу як місця поразок та майбутнього як безнадійного є центральними елементами депресивних думок за когнітивною теорією Бека. [36]

В основі когнітивної терапії лежить принцип, відповідно до якого відчуття і вчинки людини залежать від того, як вона структурує інформацію про те, що з нею відбувається (наприклад, коли людина вважає, що певна ситуація являє для неї загрозу, тоді вона відчуває тривогу і прагне уникати небезпеку). У когнітивній психотерапії основна увага приділяється пізнавальним структурам психіки і особлива увага спрямовується на особистість, особистісні конструкти і логічні здібності особистості. В основі когнітивного підходу лежать теорії, які описують особистість з погляду організації пізнавальних структур. Саме з ними працює психотерапевт даного напрямку, причому у ряді випадків мова йдеться не лише про порушення пізнавальної сфери, але і про труднощі, які визначають проблеми спілкування, внутрішні конфлікти і т.д. Когнітивна психотерапія орієнтована на сьогодення. [42]

Також базовими принципами у когнітивно-поведінковій терапії є натсупні:

- 1) Когнітивний принцип базується на уявленні, що наші думки впливають на наші емоції та поведінку. За цим принципом, не події самі по собі викликають наші емоції, а наші тлумачення цих подій. Когнітивний принцип в КПТ допомагає людині стати більш усвідомленою та контролювати свої реакції на життєві ситуації, що в результаті може привести до поліпшення психічного стану та зниження рівня стресу.

2) Поведінковий принцип передбачає, що поведінка людини формується і утримується через взаємодію з навколишнім середовищем. Цей принцип підкреслює, що вчення відбувається через взаємодію зі стимулами та наслідками, які виникають внаслідок цієї поведінки. Головна ідея полягає в тому, що небажана поведінка може бути змінена або замінена на бажану за допомогою заохочення позитивних дій та припинення підтримки негативних дій. Поведінковий принцип в поведінковій терапії дозволяє людині навчитися новим навичкам та звичкам, які сприяють поліпшенню її життя та відносин з іншими. [54]

3) Принцип континууму підкреслює, що психічні розлади та проблеми існують на спектрі від нормального функціонування до патології. За цим принципом, відмінності між «нормальним» і «ненормальним» є питанням ступеня, а не різкого розриву. Такий підхід дозволяє розглядати психічні розлади як продукт неправильної адаптації нормальних психологічних процесів до специфічних життєвих ситуацій.

4) Принцип «тут і тепер» підкреслює важливість концентрації на поточному моменті і на тому, що відбувається в даний час в житті клієнта. Цей принцип спонукає клієнта усвідомлювати та розуміти свої думки, емоції та поведінку у конкретний момент, а не залишатися у минулому або майбутньому.

5) Принцип інтерактивної системи передбачає, що люди взаємодіють з навколишнім середовищем інтерактивно, тобто вони впливають на своє оточення, а оточення впливає на них. Цей принцип підкреслює важливість розуміння взаємодії між людиною і її оточенням, включаючи внутрішні і зовнішні фактори, що впливають на її думки, емоції та поведінку. У контексті когнітивної терапії, цей принцип означає, що змінюючи спосіб, яким людина сприймає та реагує на світ, можна впливати на її емоції та поведінку, що, в свою чергу, може призвести до покращення психічного стану і психологічного благополуччя.

б) Емпіричний принцип в КПТ означає важливість підтвердження та перевірки теорій і методів терапії на практиці шляхом спостережень, експериментів та системного аналізу результатів. Цей принцип відображає стремлення до науково обгрунтованого підходу в психотерапії, де ефективність методів та технік підтверджується дослідженнями та спостереженнями, а не лише теоретичними припущеннями. В контексті когнітивно-поведінкової терапії, цей принцип підкреслює значення тестування та підтвердження ефективності розроблених стратегій та методик у реальних умовах, що допомагає покращити якість терапії та результати лікування. [29]

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає людям усунути поведінку, що уникає та шукає безпеки, яка перешкоджає самовиправленню хибних переконань, таким чином полегшуючи управління стресом, щоб зменшити пов'язані зі стресом розлади та зміцнити психічне здоров'я.

Згідно з поглядами А. Бека, психопатологічні синдроми є емоційними реакціями, які відтворюються в збільшеному вигляді. Наприклад, у депресії людина відчуває сильну поразку і відчуженість, печаль і розчарування в можливостях досягти своїх цілей. У манії збільшується прагнення до досягнення мети чи цілі. Люди з підвищеною тривожністю відчувають збільшену вразливість і бояться того, що їх можуть поранити, тому вони намагаються захиститися і уникати потенційних небезпек. У параної переважає відчуття переслідування і бажання відповісти на вигадані образи [42].

Результати кількох рандомізованих контрольованих досліджень показали, що КПТ була ефективною для різноманітних психічних проблем (наприклад, тривожний розлад, синдром гіперчутливості з дефіцитом уваги, нервова булімія, депресія, іпохондрія), фізичних станів (наприклад, синдром хронічної втоми, фіброміалгія, подразнений кишечник). синдром, рак молочної залози) і поведінкові проблеми (наприклад, антисоціальна поведінка, зловживання наркотиками, азартні ігри, надмірна вага, куріння),

принаймні в короткостроковій перспективі; для оцінки довгострокових ефектів КПТ необхідні додаткові спостереження. Психічні та фізичні проблеми, ймовірно, можна ефективно вирішити за допомогою онлайн-когнітивної терапії або самопомоги КПТ за допомогою мобільного додатку, але їх слід застосовувати з обережністю, враховуючи їхню економічну ефективність і застосовність до певної групи населення. [10]

Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на зміну способу поведінки людини через посилення бажаних дій і припинення підсилення небажаних дій. Це призводить до зміни емоцій та способу мислення. Цей підхід поєднує в собі різні методи для досягнення кращих результатів у психотерапії. Основна особливість КПТ полягає в тому, що вона спрямована на конкретну проблему та дію, тобто використовується для лікування визначеного психічного розладу. КПТ може бути корисною для всіх, незалежно від ситуації. Хоча вона найчастіше використовується для лікування тривожності та депресії, у неї є й інші застосування. КПТ може здивувати своєю універсальністю, оскільки він може допомогти в різних ситуаціях і підтримати вас у повсякденному житті. Нижче наведено короткий огляд основних причин, через які варто розглянути використання КПТ. [17]

Панічний розлад. Когнітивна реструктуризація використовується, щоб допомогти пацієнтам переосмислити свої дезадаптивні думки про паніку, щоб бути більш гнучкими. Поведінкові методи лікування паніки включають вплив ситуацій та тілесні відчуття, які викликають паніку, щоб зменшити страх і передбачувану тривогу, які підтримують симптоми. Мета цих експозицій полягає в тому, щоб проілюструвати, що ситуації та відчуття є доброякісними і не вказують на небезпеку.

Генералізований тривожний розлад. Додаткові когнітивні методи лікування включають для усунення тривожної поведінки на додаток до змісту думок. Люди з ГТР рідко досягають повної ремісії після реструктуризації лише однієї зі своїх негативних думок. Концептуалізація занепокоєння в КПТ описує занепокоєння як психічну поведінку або процес,

що характеризується повторюваними негативними думками про катастрофічні майбутні результати. Щоб визначити хвилювання як процес, наголошується на когнітивних техніках, таких як уважність. [33]

Соціальний тривожний розлад включає страх перед негативною оцінкою в соціальних ситуаціях і супроводжується тривогою та уникненням міжособистісних взаємодій і виступів перед іншими. Основний підхід до лікування соціального тривожного розладу полягає у виконанні вправ, пов'язаних зі страхом соціальних ситуацій. Когнітивна реструктуризація використовується в поєднанні з експозиційними вправами, щоб зміцнити нове навчання та змінити перспективу, що відбувається під час експозиційної терапії.

Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) характеризується нав'язливими ідеями (тобто небажаними думками або образами, які є нав'язливими за своєю природою) і компульсіями (тобто діями або психічною поведінкою, які виконуються за правилами, щоб нейтралізувати одержимість). Концептуалізація ОКР за допомогою КПТ розглядає компульсії як форму емоційного уникнення. Основна ідея, що лежить в основі експозиції та ритуальної профілактики, полягає в тому, щоб надати людям з ОКР страшні обставини, пов'язані з одержимістю, і запобігти їм виконувати компульсивний ритуал, який дає їм комфорт через уникнення. [5]

Посттравматичний стресовий розлад. Згідно з визначенням DSM-5, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може виникнути після травматичної події, під час якої особа безпосередньо переживає, стає свідком або дізнається про фактичну чи загрозу смерті, серйозні травми чи сексуальне насильство щодо близької людини. Золотий стандарт лікування посттравматичних стресових розладів передбачає спрямованість на когнітивні та поведінкові симптоми, які підтримують розлад. Лікування посттравматичних стресових розладів спрямоване на негативні зміни в пізнанні шляхом реструктуризації думок і переконань, що оточують травматичну подію. Викликаючи ці переконання, пацієнт може краще

розвивати гнучке мислення, позитивний вплив, довіру та контроль у своєму житті. [20]

Розлад тривалого горя. Після втрати близької людини багато людей відчують симптоми горя, такі як думки, емоції і поведінка. У більшості людей, які втратили близьких, ці симптоми з часом зменшуються; проте деякі люди відчують виснажливий синдром постійного горя, який називається розладом тривалого горя. Обґрунтовані докази та ефективні варіанти лікування тривалого розладу горя базуються на міжособистісній терапії, КПТ та мотиваційному інтерв'ю з додатковими компонентами психоосвіти. Ці методи лікування спрямовані на полегшення природного процесу втрати, оскільки люди приймають та інтегрують втрату. Стратегії можуть бути пов'язані зі збитками або відновленням. [9]

Отже, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним методом психотерапії, спрямованим на зміну деструктивних або тривожних моделей мислення, які можуть впливати на поведінку та емоції людини. Розроблена у 1960-х роках Аароном Беком, ця терапія є короткостроковою та орієнтованою на вирішення конкретних проблем пацієнтів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) має своє коріння в біхевіоризмі, психологічному напрямі, який акцентував увагу на вивченні поведінки, що спостерігається. У 1950-60 роках біхевіоризм досяг піку популярності в психології. У цей час Аарон Бек, майбутній фундатор КПТ, працював над методами лікування депресії в Пенсільванському університеті.

Основною метою КПТ є вирішення актуальних проблем, зміна дисфункційного мислення та поведінки, що може сприяти поліпшенню здатності справлятися зі стресом.

Цей метод психотерапії є універсальним і може бути корисним для різних психічних розладів, включаючи тривожність та депресію. Його особливістю є спрямованість на конкретну проблему та дію, що дозволяє досягти кращих результатів у психотерапії. КПТ може бути ефективним і в підтримці психічного здоров'я у повсякденному житті.

1.2 Мотиваційна сфера студентів

Поняття «мотивація» охоплює різні концепції, такі як сукупність факторів, що впливають на людину, стан особи, сили, які її рухають, процес спонукання, управлінська діяльність та інше. Загальне уявлення про мотивацію дозволяє зрозуміти її як сукупність внутрішніх і зовнішніх сил, які підштовхують людину до дії, визначають її поведінку і направляють на досягнення цілей. [34]

Дослідники, такі як Г.А. Мухіна, А.Н. Мечніков, С.В. Бобровицька, Н.В. Бордовська, А.О. Реан, П.М. Якобсон, Н.П. Волков, С.С. Занюк та Л.В. Помиткіна, вивчають різні аспекти формування позитивної мотивації у студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ). Зокрема, вони досліджують динаміку зміни мотивів на різних курсах, виявляють умови, що сприяють формуванню позитивної мотивації до навчання. За їхніми дослідженнями, студенти перших трьох курсів не завжди впевнені у своєму професійному виборі і не мають достатньої підготовки для професійного та особистісного зростання. Це свідчить про те, що багато студентів ще не вирішили, які професійні шляхи вони хочуть обрати, і відповідно, не мають конкретної стратегії досягнення своїх цілей. [27]

Для того, щоб студенти навчалися наполегливо та ефективно, вони повинні мати зацікавленість у навчанні або інтерес до нього. С.Л. Рубінштейн розрізняє безпосередній інтерес до навчання та предмету навчання, та опосередкований інтерес, який базується на суспільних мотивах, бажанні отримати знання для подальшої корисної діяльності. Обидва види інтересу пов'язані між собою, і вони важливі для успішності навчання.

Останніми часами психологи та педагоги все більше усвідомлюють роль позитивного ставлення до навчання у досягненні успіху у навчанні. Виявлено, що висока позитивна мотивація може компенсувати недостатні навчальні здібності, але навпаки, високі навчальні здібності не замінять відсутність навчального мотиву. [1]

Також, варто відзначити, що діяльність ніколи не мотивується лише одним мотивом. Головним мотивом у навчальній діяльності студентів першого курсу має бути навчально-пізнавальний інтерес. Тільки тоді навчальна діяльність буде ефективною. О.К. Дусавицький розглядає інтерес як рушійну силу людської поведінки, показник прагнень особистості та визначає три характеристики інтересу: діяльність, пізнавальну природу індивіда, та самоствердження особистості у системі відношень.

Багато вчених вивчали структуру потреб людини, і результати їхніх досліджень відомі широко. Теорії мотивації, такі як теорія Маслоу, МакКлеланда, Альдерфера, та Герцберга, зосереджуються на внутрішніх потребах людини, які стимулюють, направляють, підтримують або змінюють її поведінку. Інші теорії, такі як теорії Врума, Адамса, Скіннера, Портера, Лоуллера та Локке, вважають, що поведінка людини залежить від її сприйняття конкретної ситуації, очікувань від неї та оцінки можливих наслідків. Ці теорії допомагають зрозуміти, що спонукає людину до дії та як це спонукання можна спрямувати на досягнення цілей організації. [52]

З цього розуміння випливає, що мотивація є у всіх людей, вона індивідуальна й може змінюватися. Мотивація показує, що людина хоче робити, тоді як здатність показує, що людина може робити. [50]

Мотиваційний процес можна розглядати як послідовність етапів, які стимулюють людину до дій, спрямованих на задоволення потреби. Потреби є ініціаторами мотиваційного процесу і можуть мати різне походження, взаємодіяти між собою, посилювати свій вплив або суперечити одна одній. Поняття «потреба» може мати різні визначення. Наприклад, потребу визначається як бажання і прагнення до певного результату, що знаходиться всередині людини. Потреби є загальними для різних людей, але водночас мають індивідуальний прояв у кожної особи.

Процес мотивації дійсно має багато аспектів. Наступні дослідники, внесли вагомий внесок у вивчення мотивації:

1. Абрахам Маслоу відомий своєю ієрархією потреб, яка включає п'ять рівнів: фізіологічні потреби, потреби у безпеці, потреби у прив'язаності та належності, потреби в увазі та потреби в самореалізації. Він вважав, що потреби на більш високих рівнях стають активними тільки після задоволення потреб на нижчих рівнях.

2. Фредерік Герцбергер висунув двійкову теорію мотивації, яка стверджує, що існують дві категорії мотивів: мотиви досягнення і мотиви уникнення невдачі. Він вважав, що мотивація досягнення сприяє високій продуктивності та задоволенню від роботи, тоді як мотиви уникнення невдачі можуть призвести до уникнення ризику та зниження мотивації.

3. Б. Ф. Скіннер ввів у психологію концепцію посилення через свої дослідження з операційним умовним рефлексом. Він довів, що поведінка, яка супроводжується позитивним посиленням, має тенденцію повторюватися, тоді як поведінка, яка супроводжується відсутністю посилення або покаранням, має тенденцію виключатися.

4. Девід Макклелланд висунув теорію потреби досягнення, влади і афіліації. Він вважав, що ці три типи потреб впливають на мотивацію людини та її поведінку. Люди з високим рівнем потреби досягнення, наприклад, мають тенденцію вибирати завдання, де вони можуть досягти успіху. [13]

5. Едвард Десі розробив теорію самоефективності, яка вказує на важливість віри людини у власні здібності для досягнення поставлених цілей. Він стверджував, що віра у власні сили може значно впливати на мотивацію та успішність в досягненні цілей.

6. Раймонд Катцелл ввів концепцію двофакторної моделі мотивації, де виділяв два фактори: підвищення та зниження. Він вважав, що ці фактори впливають на мотивацію та стимулюють або пригнічують поведінку.

7. Ліза Лейтен вивчала мотивацію у взаємодії між людьми та розвиток міжособистісних стосунків. Вона вказувала на важливість мотивації у формуванні соціальних зв'язків та підтримці взаєморозуміння. [53]

Процес мотивації в значній мірі залежить від потреб, які його спонукають. Якщо потреби людей співпадають з потребами підприємства, працівники будуть витрачати зусилля для свого задоволення. Це сприятиме підвищенню продуктивності праці, зниженню собівартості та покращенню якості продукції, що в свою чергу призведе до збільшення прибутку та зміцнення конкурентоспроможності підприємства на ринку. [39]

Потреби виявляються у мотивах, які спонукають людину до дій, спрямованих на задоволення цих потреб. Мотив є усвідомленою або неусвідомленою причиною, що стимулює людину до дії та усвідомлення вчинків, які спрямовані на досягнення цілей. Мотиви містять сукупність спонукань, обов'язків та прагнень до виконання завдань.

Потреби і мотиви пов'язані між собою тим, що потреби реалізуються через мотиви, які в свою чергу визначаються актуальністю потреби та можуть бути різними за змістом. Чим сильніше прагнення працівника до отримання блага, тим активніше він діятиме. [11]

Якщо розглядати мотивацію як процес впливу на поведінку людини, то її можна розбити на шість послідовних етапів.

1. Виникнення потреби: людина відчуває нестачу чогось і це вимагає задоволення.
2. Пошук способів задоволення потреби: людина шукає способи як вирішити свою потребу, може приймати різні рішення.
3. Визначення цілей, напрямків дій: людина визначає, що саме їй потрібно зробити для задоволення потреби.
4. Виконання конкретних дій: людина діє для досягнення поставлених цілей.
5. Отримання винагороди за виконані дії: результати дій людини оцінюються, вона отримує винагороду або задоволення від досягнення цілей.
6. Задоволення потреби: на основі результатів і отриманої винагороди людина може вважати свою потребу задоволеною або продовжувати пошук способів задоволення. [58]

Мотиваційний процес значною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини, її мотиваційної спрямованості та таких якостей, як зусилля, ретельність, наполегливість та сумлінність. Для підвищення ефективності виробництва важливо керувати мотиваційним процесом кожного працівника, тобто постійно спостерігати та контролювати стан цього процесу для оцінки та прийняття ефективних управлінських рішень.

Мотивація має 2 типи, а саме внутрішню мотивацію та зовнішню мотивацію. Внутрішня мотивація – це мотиви, які стають активними, чия функція не потребує стимулювання ззовні, оскільки всередині кожної людини вже є спонукання щось робити. У той же час зовнішня мотивація – це мотиви, які є активними і функціонують завдяки зовнішнім подразникам. [26]

Ранні дослідження внутрішньої мотивації вказують на те, що коли людина вільно займається діяльністю через інтерес, а потім отримує зовнішню винагороду, таку як гроші або бали, то її внутрішня мотивація до цієї діяльності може зменшитись. Це через те, що зовнішні винагороди змушують переключити увагу з внутрішніх мотивів (наприклад, задоволення від самої діяльності) на зовнішні (наприклад, отримання винагороди). Хоча внутрішня мотивація пов'язана з більшою задоволеністю і наполегливістю, зовнішні мотиватори можуть бути корисними для стимулювання дій в ситуаціях, коли дії нецікаві. [12]

Зовнішня мотивація може стимулювати зацікавленість у навчанні у студентів, які мають низький рівень внутрішньої мотивації. Вона також сприяє формуванню адекватної поведінки серед учнів. З іншого боку, внутрішня мотивація пов'язана з бажанням студентів витратити більше часу на навчання, розвиток своїх навичок та подолання труднощів у навчанні. Важливо відзначити, що обидві форми мотивації мають значний вплив на загальні навчальні успіхи учнів. [15]

Навчання, яке спонукане зовнішніми мотивами, не має за мету розуміння матеріалу, а ставить перед собою інші цілі, такі як отримання

високої оцінки, диплома, стипендії, визнання від товаришів та викладачів або відповідь вимогам навчального закладу. У такому випадку студент не вбирає знання для саморозвитку, а отримує їх для досягнення зовнішніх цілей. Це не сприяє повноцінному розвитку особистості та формуванню професіоналізму.

Проблема формування мотивації у сучасних студентів є дуже важливою в психології. Мотивація впливає на успішність навчання. Проте мотивація може змінюватися на різних етапах навчання і залежить від самої діяльності. Якщо мотиви навчання неадекватні, це може призвести до неуспішності в навчанні. [25]

Мотивація навчальної діяльності студентів стала однією з ключових проблем української освіти через сучасні зміни. За словами Є. П. Ільїна, ця мотивація є фундаментальною в психолого-педагогічній науці. Це вимагає нових підходів до підготовки студентів університету.

У педагогіці термін «навчальна діяльність» означає систематичний процес засвоєння людиною певних знань і вмінь, який має певний успіх. Мотивація навчальної діяльності визначається як сукупність зовнішніх стимулів, індивідуальних прагнень і раціональних доводів, які впливають на прийняття людиною рішення продовжувати навчальну діяльність.

Існують різні типи мотивації навчальної діяльності. Мотивація навчання визначається як свідомо діяльність людини, результатом впливу оточуючого середовища та освіти на неї, а також її власних прагнень та інтересів. Важливою характеристикою мотивації є вектор діяльності, який визначає її напрямок та необхідні зусилля для досягнення мети. [46]

А. Маркова вважає, що мотиви навчання формуються під час самого навчання, тому дуже важливо, як це навчання організовано. Вона вказує на кілька основних факторів, які впливають на створення позитивної та стійкої мотивації до навчання: зміст навчального матеріалу, організація навчального процесу, колективна форма діяльності, оцінка результатів та стиль педагогічної діяльності. [23]

Другим фактором у дослідженні мотивації студентів є професійна мотивація. Аналізуючи інформацію про формування професійної мотивації навчання, ми визначили ключові умови, які впливають на розвиток позитивних мотивів у студентів:

- 1) Професіоналізм викладача, який виявляє бажання і вміння ефективно навчати.
- 2) Підхід до студентів як до компетентних особистостей.
- 3) Підтримка самовизначення студентів та розвиток позитивних емоцій.
- 4) Організація навчання як процесу пізнання.
- 5) Використання методів, що стимулюють активність у навчально-пізнавальній діяльності.
- 6) Усвідомлення ближчих та кінцевих цілей навчання.
- 7) Професійна спрямованість навчальної діяльності. [24]

Професійна мотивація, як властивість особистості, представляє собою систему цілей та потреб, які підштовхують студентів до активного засвоєння знань, володіння вміннями та навичками, а також свідомого ставлення до обраної професії.

У загальній психологічній термінології мотивація означає систему різноманітних психологічних стимулів, які впливають на поведінку та діяльність людини. Професійна мотивація студентів у системі вищої освіти визначається як сукупність факторів і процесів, які підштовхують їх до вивчення майбутньої професійної сфери. Однак університетське навчання, яке є основним фактором формування професійної компетентності, може не завжди бути цікавим або значущим для студентів, іноді навіть спричиняти негативне ставлення до навчання. Сучасні теорії академічної мотивації намагаються пояснити поведінку студентів в університетському середовищі, зокрема через різні моделі поведінки, такі як прагнення до відмінності, уникнення невдач, бездіяльність і пасивна агресія, які виникають з їхніх емоцій та переконань. [55]

Сучасні дослідники визнають, що успіх студентів залежить від розвитку професійної мотивації не менш, ніж від їх природних здібностей. Між цими двома факторами існує складне взаємозв'язок, проте науковці поки не досягли єдиної думки щодо підходів до розв'язання цієї проблеми, термінологія не усталена, а загальні поняття ще не сформульовані.

У контексті навчальної діяльності професійна мотивація розглядається як сукупність чинників і процесів, що підштовхують особистість до вивчення майбутньої професійної сфери. Вона виступає як внутрішній механізм розвитку професіоналізму та особистості. [64]

Мотив професійної діяльності означає усвідомлення особистістю актуальних потреб, таких як отримання вищої освіти, самопізнання, саморозвиток, підвищення соціального статусу та професійного росту.

Мотивація відіграє важливу роль у успішному навчанні і професійному становленні молодого людини. Формування позитивної навчальної мотивації у студентів є ключовою умовою для ефективного професійної підготовки та особистісного розвитку. Щоб розвивати позитивну мотивацію до майбутньої професії, необхідно мати стійку мотивацію до навчання та пізнавальної діяльності, що пов'язана з цією професією. Проблема формування мотивації навчальної та пізнавальної діяльності у вищих навчальних закладах належить до актуальних питань психології та педагогіки, і їй приділяється значна увага в наукових дослідженнях. [40]

Також слід зазначити що до сфери мотивації напярму залежить тема вольових якостей людини. Вольова сфера починає проявлятися досить інтенсивно в період студентства і визначає успішність особистісно-професійного розвитку молодого людини. Цей розвиток значною мірою залежить від самої діяльності, особливо навчальної та професійної практики, яка вимагає від молоді організованої самостійної діяльності. Така діяльність активно сприяє формуванню та активізації вольових якостей студента як майбутнього професіонала. Проблема вивчення вольових якостей особистості залишається актуальною, що підтверджується високим рівнем

інтересу дослідників до цього питання. Існує трикомпонентна модель вольових якостей особистості, яку запропонувала І.В. Гете-Борисова, включаючи в себе вольові якості, якості, що відображають зв'язок з мотиваційною сферою особистості, а також моральні якості. [19]

Дослідження показують, що у студентів може бути сформований особистісно-значущий мотив, який розвивається в певній послідовності. Спочатку навчально-пізнавальний мотив стає активним, потім він стає головним і набуває самостійності, і тільки після цього стає свідомим, тобто першим кроком є організація і становлення самої навчальної діяльності. [48]

Навіть найбільш позитивна мотивація лише створює потенційні можливості для розвитку студента, оскільки її реалізація залежить від визначення цілей. Характер цих цілей є важливим фактором і показником ефективності мотивації. У людини мотивація проявляється не лише у її енергетичних параметрах, таких як інтенсивність і стійкість, але й у рівні когнітивної активності, яка дозволяє усвідомлювати цілі і наміри для задоволення потреб. [61]

Важливою є спрямованість мотивації на способи діяльності, а не лише на результат. Навчальна мотивація студентів показує недостатній рівень, але можливість її цілеспрямованого розвитку, особливо з орієнтацією на способи діяльності.

Іншими словами, мотивація важлива для успішного навчання, але її ефективність змінюється на різних етапах навчального процесу студента. [21]

У висновку слід зауважити, що мотивація в навчанні та професійній діяльності студентів визначається сукупністю факторів, які стимулюють їхню діяльність та спрямованість на досягнення цілей. Важливою складовою мотивації є внутрішня мотивація, яка базується на внутрішніх прагненнях та інтересах особистості. Взаємодія між внутрішньою та зовнішньою мотивацією може сприяти ефективному навчанню та професійному розвитку. Для досягнення успіху у навчанні важливе позитивне ставлення до навчання та наявність навчально-пізнавального інтересу. Також, формування та

активізація вольових якостей важлива для саморозвитку та успішного професійного зростання студентів.

1.3. Психологічні умови покращення мотиваційної сфери КПТ

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним методом лікування низької мотивації, оскільки вона спрямована на зміну некорисних моделей мислення та поведінки. Ці зміни допомагають збільшити мотивацію та досягнення. Шляхом зміни моделей, що утримують людей у стані бездіяльності, КПТ допомагає швидше досягати поставлених цілей.

Для багатьох людей мотивація є непередбачуваною. Вона може з'являтися і зникає так само неочікувано, іноді зовсім не проявляючись. Відсутність мотивації може призвести до прокрастинації, не досягнення цілей та навіть до депресії. Проблема полягає в тому, що ми відчуваємо сильне натхнення, коли маємо мотивацію, але дуже важко докладати зусиль, коли її немає. Часто ми чекаємо, що мотивація сама прийде і надихне нас працювати над цілями. Але чим довше ми чекаємо, тим більше часу марнується, і ми можемо втратити мотивацію. Коли ми втрачаємо мотивацію, стає надзвичайно важко знову її знайти, і ми залишаємось у цьому колі очікування. [7]

Хоча КПТ може мати тривалий ефект, його вплив на раннє утримання є неоднозначним і не дуже сильно впливає на мотивацію та зацікавленість людини, особливо у контексті терапії, спрямованої на підвищення мотивації.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) не має спеціальних методик, які безпосередньо спрямовані на розвиток мотивації або вольової організації. Однак, в рамках КПТ використовуються підходи, які можуть сприяти поліпшенню цих сфер. Наприклад, одним з ефективних методів є встановлення SMART цілей, які є конкретними, вимірюваними, досяжними, релевантними та часово обмеженими. Цей підхід допомагає людині чітко сформулювати свої цілі і зосередитися на їх досягненні. [62]

Також важливим елементом є розробка плану дій. Ретельно продуманий план дозволяє крок за кроком наближатися до мети, що позитивно впливає на мотивацію і волюву організацію. Позитивне посилення, яке може включати в себе нагороди або підтримку з боку оточуючих, також сприяє підтримці високої мотивації та стимулює досягнення цілей.

До розвитку сильної мотивації, не лише до навчання, слід працювати з диспозиційними та когнітивними факторами. Протягом останніх десятиліть було виявлено значний інтерес до ролі когнітивних зусиль у прийнятті рішень на основі цінностей. Деякі сучасні теорії (наприклад, Kurzban, Duckworth, Kable, & Myers, 2013; Shenhav et al., 2017) підкреслюють важливість цих зусиль у формуванні наших рішень. Дослідження також виявили індивідуальні відмінності в диспозиційних інвестиціях когнітивних зусиль, які пов'язані з фактичними інвестиціями в ці зусилля у поведінкових парадигмах. [31]

Наприклад, дослідження Вестбрука, Кестера і Бравера (2013) досліджували явище дисконтування зусиль через Когнітивне дисконтування зусиль (COG-ED). Вони виявили, що люди з вищою потребою в пізнанні (NFC) демонстрували менші когнітивні зусилля. Інші дослідження показали, що цей ефект був пов'язаний з меншим контролем над собою і більшою тенденцією до дисконтування затримки. [63]

Інші дослідження, проведені Kool, McGuire, Wang і Botvinick (2013), досліджували уникнення когнітивного попиту через завдання вибору попиту (DST). Вони виявили, що учасники уникали когнітивних потреб, пов'язаних з перемиканням завдань. Однак цей ефект був менш вираженим у осіб з вищим рівнем самоконтролю і меншою тенденцією до дисконтування затримки.

Диспозиційний підхід у психології особистості виходить із ідеї, що люди виявляють певну стабільність у своїх діях, думках і емоціях, незалежно від часу і життєвого досвіду. Цей підхід також враховує унікальність кожної людини, оскільки немає двох абсолютно однакових особистостей. [41]

Психологи, які вивчають диспозиційний підхід, такі як Олпорт, Айзенк та Кеттел, погоджуються з тим, що особистість проявляє певну стійкість у своїх характеристиках і поведінці протягом життя. Вони вважають, що основні риси особистості є її невід'ємною частиною і суттєво впливають на її життя.

Диспозиційні фактори у КПТ відіграють важливу роль у формуванні та зміні мотивації та поведінки людини. КПТ враховує, що певні риси особистості, такі як стійкість, самоконтроль, та нахил до ризику, можуть впливати на сприйняття та реакцію на різні ситуації.

Наприклад, люди з високим рівнем самоконтролю можуть краще керувати своєю мотивацією та досягати цілей, оскільки вони можуть краще контролювати свої дії та реакції на зовнішні подразники. Деякі дослідження також показали, що деякі риси особистості, такі як впевненість у собі та нахил до ризику, можуть впливати на ефективність КПТ і результати лікування. [53]

За словами Олпорта, кожна людина є унікальною через свої особистісні риси, які визначають її готовність діяти або реагувати подібно в різних ситуаціях. Ці риси відображаються в її поведінці незалежно від часу чи обставин. Наприклад, якщо у людини є риса товариськості, вона буде спілкуватися з іншими, як знайомими, так і незнайомими людьми, у різних сферах життя. Інша риса, наприклад, відповідальність, вказує на те, що людина завжди готова відповідати за свої дії перед іншими, будь то в родинному колі, на роботі або в громадському транспорті. [49]

У кожної людини формуються уявлення про себе, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Позитивні уявлення допомагають підтримувати впевненість у собі, стимулюють досягнення та позитивний погляд на життя. Однак стрес, конфлікти, негативні емоції або психічні розлади, наприклад, депресія, можуть змінити це сприйняття.

Негативні уявлення про себе можуть стати домінуючими в результаті цих впливів, що може призвести до спотворення реальності та утруднити

реалізацію власних цілей. Наприклад, людина може почати вірити, що вона неспроможна в чомусь або що вона не заслуговує на щасливе життя. [38]

Тому важливо навчити людину впоратися з цими негативними уявленнями про себе. Це може включати роботу з психологом для розуміння коренів цих уявлень, використання позитивного підходу до зміни власного мислення, практику позитивних афірмацій та зосередження на досягненнях та позитивних якостях. Розвиваючи позитивне уявлення про себе, людина може підвищити свою мотивацію та вольову організацію для досягнення своїх цілей.

Для досягнення цієї мети можна використати техніку «Позитивне посилення». Позитивне посилення є ключовою технікою Когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), спрямованою на посилення певних позитивних змін у поведінці або мисленні людини. Ця техніка базується на принципі, що позитивне підкріплення (винагорода, похвала, підтримка) за бажану поведінку або думки може сприяти утворенню і закріпленню цих змін.[60]

Основні принципи позитивного посилення в КПТ включають:

1. Визначення цілей: Важливо чітко визначити, яку конкретну поведінку або мисленнєвий процес потрібно посилити.
2. Обрання відповідного підкріплення: Підкріплення може бути матеріальним (наприклад, подарунок) або нематеріальним (словесне підтримка, погодження).
3. Надання підкріплення негайно: Позитивне посилення має бути надане якнайшвидше після виявлення цільової поведінки чи думки.
4. Систематичність: Позитивне посилення має бути застосоване систематично і послідовно для досягнення кращих результатів.
5. Баланс: Важливо уникати переусереднення на позитивному посиленні, щоб уникнути зниження мотивації.
6. Коригування стратегій: Потрібно постійно переглядати і коригувати методи позитивного посилення для досягнення кращих результатів.

Позитивне посилення може бути ефективним інструментом для підвищення мотивації та вольової організації, оскільки воно сприяє утворенню позитивних асоціацій і підтримує бажану зміну в поведінці чи мисленні. [20]

У студентському житті важливо мати навички створення планів дій та розробки цілей, які можна досягти самостійно. Це допомагає студентам бути більш організованими, продуктивними та мотивованими. Техніки когнітивно-поведінкової терапії можуть бути корисними для навчання студентів цим навичкам.

Крім того, важливо використовувати позитивне посилення для підтримки себе в досягненні цілей. Самооцінка та позитивні підтвердження можуть стати мотивацією для студентів працювати над досягненням своїх цілей.

Техніка контрвердження (англ. Disputation) у когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) використовується для аналізу та спростування негативних або неадекватних думок, переконань або ідеї, які перешкоджають досягненню певних цілей чи викликають негативні емоції. Ця техніка ґрунтується на припущенні, що негативні емоції та поведінка часто виникають через неправильні або спотворені сприйняття ситуації або самого себе.

Контрвердження включає критичний аналіз негативних думок або переконань, шляхом пошуку доказів, що підтверджують або спростовують ці думки. Це може включати ретельний аналіз ситуації, у якій виникають негативні думки, пошук альтернативних пояснень або інтерпретацій, а також оцінку об'єктивних доказів, що підтримують чи спростовують ці думки.

Наприклад, якщо людина має думку «Я ніколи не зможу це зробити», техніка контрвердження може включати аналіз минулих успіхів у подібних ситуаціях, пошук альтернативних пояснень для своїх невдач, а також ретельне вивчення обставин, що впливають на її можливості досягнення цілі. Це може допомогти змінити спотворене сприйняття ситуації та підтримати позитивне мислення та дії в напрямку досягнення цілі. [35]

Також існує альтернативна інтерпретація (англ. Alternative Interpretation) – це техніка когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка використовується для зміни негативних або шкідливих думок та переконань шляхом розгляду альтернативних, більш об'єктивних і позитивних способів тлумачення ситуацій.

Під час застосування цієї техніки, клієнт разом з терапевтом аналізує свої негативні думки та переконання і шукає інші, більш об'єктивні варіанти їх тлумачення. Наприклад, якщо людина має думку «Я ніколи не зможу це зробити», альтернативна інтерпретація може бути в тому, що у неї є достатні ресурси, досвід або підтримка для досягнення мети, і що минулі невдачі не обов'язково вказують на неможливість майбутніх успіхів. [37]

Ця техніка допомагає клієнту побачити, що існують інші, більш об'єктивні способи тлумачення ситуацій, що може допомогти змінити його перспективу і сприяти позитивному мисленню та діям.

Це варіанти жорстких технік спростування, що ґрунтуються на ідеї, що людина може змінити свої вміння або переконання щодо бажаних цілей, які, на її думку, не досяжні. Ці техніки спрямовані на те, щоб допомогти людині переглянути свої вміння та переконання, переконати себе, що вона здатна досягти поставленої мети, та змінити своє ставлення до перешкод на шляху досягнення цілі. Деякі приклади жорстких технік опроверження включають уточнення або переформулювання проблеми, постановку контрприкладів, аналіз наслідків недії, постановку запитань, що спонукають до дії, та інші. Ці техніки можуть допомогти людині побачити ситуацію з іншого ракурсу та знайти нові шляхи досягнення своєї мети.

Студенти, як і будь-які інші люди, мають вміти ставити перед собою досяжні цілі, щоб підтримувати свою мотивацію на стабільному рівні. Це особливо важливо у період навчання, коли перед ними постійно стоїть безліч завдань і викликів. Для досягнення цього мета може бути розкрита важливість встановлення мети, а також вміння регулювати своє поведінка та діяльність для досягнення цієї мети.

Одним з підходів, які можна використовувати для розвитку навичок цілепокладання і саморегуляції у студентів, є застосування м'яких технік когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Ці техніки спрямовані на зміну негативних мислених схем та упереджень, які можуть заважати ставленню досяжної цілі і підтримувати мотивацію. Наприклад, студент може використовувати техніку «антикатастрофіцируючої» практики, щоб зменшити негативні передбачення щодо можливих перешкод на шляху досягнення мети і підтримати важливість цієї мети у своїх очах.

Для якісної саморефлексії можна використовувати наступні техніки:

1) Оспарювання у стані релаксації – це одна з технік когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка спрямована на те, щоб допомогти людині переглянути та переоцінити свої думки і переконання у спокійному та розслабленому стані.

Ця техніка використовується для зниження рівня тривоги та стресу шляхом створення сприятливого середовища для внутрішнього сприйняття. У стані релаксації людина може краще усвідомити свої думки та переконання, а також їх вплив на її емоційний стан і поведінку. [44]

Під час використання цієї техніки людина може задавати собі запитання, що спрямовані на переоцінку своїх думок та переконань у спокійному та розслабленому стані. Наприклад, вона може запитати себе: «Чи є обґрунтованими мої страхи та переконання?», «Які альтернативні інтерпретації можуть існувати?», «Які можливі наслідки моїх думок?». Ці запитання допомагають людині переглянути ситуацію з іншого ракурсу та знизити рівень тривоги і стресу.

Ця методика може бути дуже корисною для визначення, чи є ціль варта витрачання на неї ресурсів і чи варто вона зусиль і часу, щоб досягти її. Коли людина глибоко занурюється у свої відчуття та думки щодо цілі, вона може краще зрозуміти, наскільки ця ціль є важливою для неї і чому вона хоче досягти її. Це може допомогти визначити рівень мотивації до досягнення цієї цілі. [56]

2) «Антикатастрофіціруюча» практика в контексті когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) може бути корисною для підвищення мотивації. Коли людина стикається з негативними передбаченнями або переконаннями про можливі катастрофічні наслідки, вона може втрачати мотивацію і віру в себе. Застосування «антикатастрофіціруючої» практики допомагає знизити ці негативні передбачення та переконання, що може підвищити мотивацію до досягнення цілі.

Наприклад, якщо студент відчуває тривогу перед іспитом і має переконання, що «я обов'язково провалюсь», це може суттєво підірвати його мотивацію до вивчення. Застосування «антикатастрофіціруючої» практики може допомогти йому переглянути це переконання та знайти більш об'єктивну і реалістичну точку зору, наприклад, «я можу підготуватися краще і справитися з цим іспитом».

3) Сховане підкріплення – це поняття в когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), яке вказує на те, що певні дії або стратегії, які ми використовуємо, можуть виявлятися підкріплюючими для нас, хоча ми можемо і не бути цього свідомі. У контексті мотивації це означає, що деякі наші дії можуть підтримувати або посилювати нашу мотивацію, навіть якщо ми не усвідомлюємо цього свідомо. [43]

Наприклад, якщо студент відчуває тривогу перед іспитом і вирішує перевірити свої знання ще раз, це може збільшити його впевненість і сприяти зняттю тривоги. Ця дія (перевірка знань) може виявитися схованим підкріпленням, оскільки вона допомагає підтримувати його мотивацію до вивчення.

У КПТ важливо розуміти сховане підкріплення, оскільки це допомагає виявити та змінити дії або стратегії, які можуть утримувати або посилювати проблему.

Мотивація напряму залежить від вольової організації особистості, оскільки вона визначає нашу здатність управляти власними діями та утримуватися від спокус. Зміцнення вольових якостей може допомогти

підвищити нашу вміння відстоювати важливі для нас цілі та подолати перешкоди на шляху досягнення мети.

Методика «форсування вибору» в КПТ може бути корисною для зміцнення вольових якостей та рішучості у досягненні мети. Ця методика передбачає зміцнення віри в свою здатність приймати рішення та відповідальність за них. Вона допомагає відчувати контроль над ситуацією та зберегти рішучість навіть у складних ситуаціях. [2]

Під час застосування методики «форсування вибору» можна зосередитися на тому, щоб усвідомити свої внутрішні мотиви та цінності, які підтримують досягнення цілі. Також важливо розглянути можливі альтернативи та їх наслідки, щоб приймати обдумані рішення.

Методика «форсування вибору» в контексті КПТ має за мету змусити студентів відчувати себе загнаними у кут своїми старими думками та переконаннями, щоб вони бачили, що вихід з цієї ситуації полягає у внесенні змін у свої установки. [16]

Ця методика спрямована на те, щоб студенти зрозуміли, що для досягнення змін у своїх установках та переконаннях потрібно прийняти рішення відкинути старе і прийняти нове. Це може бути непростим, але відчуття дискомфорту та болю, що супроводжує цей процес, є нормальним і необхідним для розвитку. Такий підхід допомагає студентам побачити, що для досягнення нових цілей та змін потрібно відмовитися від старих, непродуктивних переконань. [14]

Ці методики спрямовані на розвиток важливих психологічних умов, необхідних для підвищення мотивації студентів. Вони допомагають студентам навчитися ставити конкретні та досяжні цілі, уникати негативних думок та емоцій, контролювати свої дії та реакції, а також виявляти самодисципліну у виконанні завдань. Ці навички є важливими для створення позитивного й продуктивного ставлення до навчання та досягнення успіху в академічній сфері. Розвиток цих умінь може сприяти збереженню мотивації на високому рівні та підвищенню студентської успішності.

Когнітивно-поведінкова терапія є ефективним методом підвищення мотивації до навчання та досягнення цілей, оскільки вона спрямована на зміну некорисних моделей мислення та поведінки. КПТ враховує диспозиційні (стійкі риси особистості) та когнітивні фактори, які впливають на рівень мотивації людини.

Диспозиційні фактори, такі як стійкість, самоконтроль, впевненість у собі та схильність до ризику, можуть як підвищувати, так і знижувати мотивацію залежно від їх вираженості у конкретної особи. КПТ допомагає ідентифікувати та змінити деструктивні диспозиційні патерни, що утримують людину в стані бездіяльності.

Крім того, КПТ фокусується на корекції когнітивних викривлень та неадаптивних переконань, які заважають студентам повністю розкрити свій потенціал та мотивацію до навчання.

У КПТ існує низка технік, таких як позитивне посилення, контрвердження, формулювання альтернативних думок тощо, які можуть позитивно вплинути на мотивацію студента до навчання.

Отже, завдяки комплексному впливу на диспозиційні та когнітивні чинники, а також використанню відповідних технік, когнітивно-поведінкова терапія є ефективним інструментом для формування стійкої мотивації до навчальної діяльності та самореалізації.

Висновки до першого розділу

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це форма психотерапії, що допомагає людям виявити та змінити шкідливі або тривожні патерни мислення, які впливають на їхню поведінку та емоції. КПТ спрямована на розвиток більш збалансованого мислення для полегшення управління стресом.

Цей підхід є дієвим у покращенні мотиваційної сфери студентів, що має вирішальне значення для ефективного та продуктивного навчання. Мотивація є ключовим чинником успішного навчання та кар'єрного

зростання молодшої людини. Створення позитивної мотивації до навчання у студентів є важливим для ефективної підготовки та особистісного розвитку. Для розвитку позитивної мотивації до майбутньої професії важливо мати стійку мотивацію до навчання та пізнавальної діяльності, пов'язаної з цією професією.

Когнітивно-поведінкова терапія не має конкретних методик безпосередньо для підвищення мотивації. Проте вона може допомогти покращити психологічні умови, які сприяють розвитку мотивації та вольової організації особистості. КПТ зорієнтована на такі аспекти, як цілепокладання, позитивне мислення та саморегуляція, які можуть бути ключовими для студентів у підвищенні мотивації.

Студенти, які опановують ці навички, можуть краще визначати свої цілі та працювати над ними, що сприяє зростанню їхньої мотивації до досягнення важливих результатів. Таким чином, хоча КПТ не має прямих методик для підвищення мотивації, вона може стати ефективним інструментом у розвитку психологічних умов, які підтримують мотивацію та вольову організацію особистості студента.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ

2.1. Констатувальний експеримент

В ході даного дослідження особливостей когнітивно-поведінкової терапії в роботі з підвищенням рівня мотиваційної сфери студентів, була розроблена емпірична програма, яка складається з декількох етапів:

1) Підбір психодіагностичного інструментарію.

Для проведення дослідження мотивацію було поділено на три критерії: навчальна та професійна мотивація, воля. На основі цих факторів було обрано три відповідних методики: методика для діагностики навчальної мотивації студентів (А. Реан та В. Якунін), методика вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька), методика дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов).

Методика для діагностики навчальної мотивації студентів розроблена на основі опитувальника А. Реана та В.Якуніна. До 16 тверджень вищезгаданого опитувальника додано твердження, що характеризують мотиви вчення, виділені В. Леонтєвим (2002), а також твердження, що характеризують мотиви вчення, отримані Н. Бадмасвою в результаті опитування студентів та школярів.

Метою цього тесту було визначення рівня навчальної мотивації студентів, виявлення основних компонентів навчальної мотивації, якими інтересами керується студент. Методика була спрямована на вивчення загальної навчальної мотивації, а також включала аналіз специфічних аспектів, таких як мотиви комунікації, уникнення, престижу, професійності, творчої самореалізації, навчально-пізнавальні, соціальні. Результати цього дослідження дали нам уявлення про типові мотиваційні орієнтації студентів, показали різноманітність мотиваційних факторів у навчальній діяльності.

Методика вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька) була спрямована на вивчення загальних мотиваційних орієнтацій у професійній діяльності, а також деталізувала мотивацію до досягнення конкретних професійних цілей чи задач. Результати дослідження допомогли виявити ключові мотиваційні фактори, що впливають на професійну діяльність, та спрямувати увагу на них для підвищення ефективності та задоволеності від роботи. Опитувальник складається з 20 питань, де потрібно з трьох тверджень обрати найбільш прийнятний для опитуваного. За відповідями на питання можна визначити провідну групу мотивів у студента: мотив власної праці, соціальної значущості праці, самоствердження в праці або професійної майстерності.

Останньою методикою був тест на дослідження вольової організації особистості. Завданням цієї методики було виявлення основних складових вольової сфери, оцінка сили та стабільності цих якостей. Результати дослідження дали уявлення про рівень розвитку вольових якостей у досліджуваних осіб, а також вказали на можливі напрямки подальшого розвитку вольової сфери.

Опитувальний складається з 56 питань і у результаті дає інформацію наскільки кожна зі сфер волі студента розвинута, а саме: ціннісно-смилова організація особистості, організація діяльності, рішучість, наполегливість, самоконтроль, самостійність і загальний показник розвитку волі.

2) На другому етапі емпіричного дослідження був проведений підбір експериментальної бази. Дослідження проводилось у форматі онлайн-опитування, участь у якому прийняла 21 людина віком від 19 до 39 років: 19 жінок та 2 чоловіка.

3) Проведення психодіагностичного зрізу за допомогою вищезазначених методик та обробка і інтерпретація результатів.

4) На четвертому етапі була проведена розробка корекційної програми, яка була спрямована на підвищення мотиваційної сфери досліджуваних.

5) Наступним кроком було узагальнення результатів корекційної програми та порівняння результатів контрольної на експериментальній групі.

Для дослідження навчальної мотивації студентів було використано методику для діагностики навчальної мотивації студентів (А. Реан та В. Якунін). Після обробки відповідей було створено таблицю 2.1 з результатами кожного з учасників щодо мотивів навчальної діяльності.

Таблиця 2.1

Результати опитування експериментальної групи за методикою для діагностики навчальної мотивації студентів (А. Реан та В. Якунін)

Учасник	К	У	П	Проф.	С	Н-П	Соц.
Олександра Л.	18	8	6	30	9	19	11
Тетяна З.	13	16	11	18	6	13	16
Діана Р.	13	12	13	19	5	20	12
Аліна Б.	9	6	10	25	10	17	15
Юлія Р.	17	9	13	27	8	26	19
Сюзанна Р.	8	12	6	15	5	15	13
Анастасія Л.	15	7	5	30	6	13	20
Дар'я С.	20	10	13	28	9	31	19
Анастасія Б.	14	5	14	26	5	26	10
Наталія М.	16	14	18	30	6	26	16
Марія Т.	10	11	17	10	10	16	10
Олександра Ж.	16	8	8	28	10	21	13
Влада Б.	16	13	16	16	7	28	21
Марина В.	17	11	12	28	8	28	17
Анастасія Д.	14	9	6	20	10	20	18
Валерія П.	13	13	10	12	4	16	13
Дмитрій Г.	15	18	10	11	5	16	15
Катерина К.	9	6	11	25	5	16	13

Іван В.	16	21	19	25	6	14	11
Марина О.	12	9	16	25	8	17	17
Каріна С.	12	13	6	19	5	21	11

Дивлячись на таблицю можна зробити наступні висновки: професійні мотиви (22,1%) переважають у досліджуваній групі, що не є дивним, адже на 4-5 курсах студентами керує бажання отримати знання заради професійної самореалізації. Студенти прагнуть стати кваліфікованими спеціалістами, у професії вони бачать реалізацію себе як особистості, усвідомлюють важливість обраної професії. [4]

Далі йдуть навчально-пізнавальні мотиви (20%), які відображають прагнення особистості до отримання знань, розширення своїх знань і розвитку інтелекту. Ці мотиви можуть бути внутрішньою силою, що спонукає людину до навчання і пізнання, і вони часто пов'язані з задоволенням від самого процесу навчання та його результатів. [47]

Гірше за все у групі розвинуті мотиви творчої самореалізації (7%), вони орієнтовані на творчий підхід до навчання студентів та майбутньої професійної діяльності, тому має значення надати методичні вказівки для цієї категорії мотивів. [30]

Зазначені результати свідчать про важливість підтримки професійної самореалізації у студентів.

Щоб дослідити мотиви професійної діяльності студентів була обрана методика вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька). Після обробки результатів була створена таблиця 2.2.

Таблиця 2.2

Результати опитування експериментальної групи за методикою вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич та О. Савицька)

Учасник	Власної праці	Соц. значущості праці	Самоствердження в праці	Проф. майстерності
---------	---------------	-----------------------	-------------------------	--------------------

Олександра Л.	12	10	21	6
Тетяна З.	12	14	18	3
Діана Р.	16	8	24	0
Аліна Б.	12	16	15	3
Юлія Р.	12	18	12	3
Сюзанна Р.	14	14	12	6
Анастасія Л.	10	12	18	9
Дар'я С.	8	14	18	9
Анастасія Б.	14	12	15	6
Наталія М.	12	14	18	3
Марія Т.	10	24	6	3
Олександра Ж.	8	18	3	18
Влада Б.	8	20	18	0
Марина В.	10	10	18	12
Анастасія Д.	12	18	9	6
Валерія П.	18	14	12	0
Дмитрій Г.	14	10	15	9
Катерина К.	14	16	9	6
Іван В.	18	14	9	3
Марина О.	18	10	9	9
Каріна С.	6	14	12	18

Інтерпретацію результатів подано нижче:

1. Провідною групою мотивів у досліджуваній групі є мотиви соціальної значущості праці (30,5%), який виникає, коли особистість відчуває, що її праця має важливе значення для суспільства або для інших людей. Цей мотив може бути пов'язаний з бажанням внести вклад у соціальний прогрес, допомогти іншим людям, покращити якість життя співвітчизників або відчути себе корисним для оточуючих. Особистості з сильним мотивом соціальної значущості праці часто відчувають велике

задоволення від своєї діяльності, навіть якщо вона вимагає значних зусиль і не приносить миттєвої винагороди. Цей мотив може стати джерелом морального задоволення і внутрішньої мотивації для праці. [28]

2. Другим по значущості є мотив самоствердження (29,7%) в праці він виявляється у бажанні особистості показати свою компетентність, досягти успіху та визнання у своїй професійній діяльності. Цей мотив може стати джерелом внутрішньої мотивації, оскільки він спонукає людину до саморозвитку, пошуку нових можливостей і досягнень. Особистості з вираженим мотивом самоствердження в праці можуть бути більш ініціативними, цілеспрямованими і творчими у своїй діяльності. Для них важливо відчувати, що їхня праця має сенс і приносить результати, які дозволяють їм розвиватися як професіоналам і як особистостям.

3. Після у досліджуваній групі розвинутий мотив власної праці (26,2%), який побудований індивідом стимул для досягнення мети, яка виникає з самого себе, а не від зовнішніх факторів, таких як нагороди чи покарання. Це може бути внутрішнє бажання створити щось цікаве, важливе або корисне, або потреба у саморозвитку і самовдосконаленні. Мотив власної праці може стати джерелом внутрішньої задоволеності та викликати більш високу продуктивність та ефективність у діяльності.

4. Менш за все у групі прослідковується мотив професійної майстерності (13,6%), що може призвести до байдужості або незадоволеності від власної роботи. Людина, яка не має цього мотиву, може відчувати, що її робота не має для неї сенсу або задоволення, і це може впливати на її продуктивність і задоволеність від життя. Така особистість може відчувати втому від рутинної роботи, відсутність інтересу до професійного зростання і розвитку. Для покращення ситуації можна спробувати знайти нові аспекти своєї роботи, які б збуджували інтерес і мотивували до професійного росту. Тому слід вказати методичні вказівки для цієї категорії мотивів. [32]

Останньою психодіагностичним інструментом у даному експерименті була методика дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов). За результатами була створена таблиця 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати експериментальної групи за методикою дослідження
вольової організації особистості (А. Хохлов).**

	Ц	О	Р	Н	С	См	В
Олександра Л.	17	18	20	19	12	12	98
Тетяна З.	9	11	8	11	12	14	65
Діана Р.	4	13	11	4	11	13	56
Аліна Б.	11	12	9	13	9	14	68
Юлія Р.	9	11	10	6	12	11	59
Сюзанна Р.	7	10	6	6	10	10	49
Анастасія Л.	17	14	23	16	20	20	110
Дар'я С.	12	14	11	13	9	15	74
Анастасія Б.	8	11	16	17	15	16	83
Наталія М.	12	11	12	12	6	15	68
Марія Т.	14	12	10	10	19	17	82
Олександра Ж.	13	12	7	8	5	12	57
Влада Б.	13	14	15	14	15	13	84
Марина В.	10	12	15	17	12	16	82
Анастасія Д.	13	16	14	19	19	12	93
Валерія П.	12	13	16	18	13	14	86
Дмитрій Г.	20	11	16	19	21	18	105
Катерина К.	11	11	13	11	14	16	76
Іван В.	6	12	15	7	9	16	65
Марина О.	11	9	13	5	9	16	63
Каріна С.	11	12	12	11	14	12	72

За табличними даними можна зробити висновок що у середньому усі якості є достатньо розвиненими у цій групі, а саме:

1. Ціннісно-смілова організація (15%) відображається у високому рівні усвідомлення особистістю своїх цінностей, які відображають глибокі, стійкі переконання про те, що є важливим у житті. Така організація включає у себе ясне розуміння смислів, які надаються подіям, відчуттям і діям. Люди з достатньо-розвинутою ціннісно-сміловою організацією часто мають стійкі життєві пріоритети, глибокі моральні переконання і високий рівень самосвідомості.

2. Організація діяльності (16,2%) передбачає усвідомлення основних цінностей, які визначають напрямок дій та мають смислове значення для особистості. Така організація включає в себе розуміння власних цілей, потреб і бажань, а також уміння забезпечити відповідність між ними і зовнішніми обставинами.

3. Рішучість (17,1%) дозволяє людині ставити перед собою амбіційні цілі і дотримуватися їх незалежно від труднощів. Для розвитку рішучості важливо вміти аналізувати ситуацію, розуміти свої цілі і віддавати перевагу конструктивним діям над ваганнями і коливаннями.

4. Наполегливість (16,1%) допомагає подолати перешкоди і досягти успіху у важких справах. Є здатністю триматися мети і продовжувати працювати в напрямку досягнення цілі, незважаючи на труднощі чи відкладення результатів. [59]

5. Самоконтроль (16,7%) допомагає краще уникати небажаних наслідків і досягати більш успішних результатів у своїй діяльності. Розвинутий самоконтроль це здатність контролювати свої дії, емоції, інтуїцію та реакції у різних ситуаціях. Це означає бути в змозі керувати своїми вчинками і реакціями відповідно до поставлених цілей і норм.

6. Самостійність (18,9%) означає вміння самостійно приймати рішення, діяти без зовнішнього контролю і керівництва, вміння самостійно вирішувати проблеми і виконувати завдання. Людина з достатньо

розвинутою самостійністю може ефективно функціонувати у різних ситуаціях, враховуючи власні потреби, цінності і цілі. [22]

Загальним показником волі у досліджуваної групи є 76, що означає достатню розвиненість вольових якостей особистості.

У загальному висновку можна зазначити наступне: у досліджуваній групі провідними мотивами на даному етапі є професійна самореалізація та усвідомлення соціальної значущості обраної професії. Вони прагнуть здобути необхідні знання та навички, щоб стати висококваліфікованими фахівцями у своїй галузі. Важливим для них є відчуття корисності своєї майбутньої праці для суспільства та можливість зробити внесок у його розвиток.

Разом з тим, ця група характеризується досить високим рівнем внутрішньої мотивації та самоствердження. Вони хочуть досягти успіху та визнання у професії, продемонструвати свою компетентність. Проте у них недостатньо виражені мотиви творчої самореалізації та професійної майстерності, що може свідчити про певну одноманітність у навчальному процесі, що може негативно впливати на мотивацію.

В вольовому плані ця група вирізняється досить високим рівнем самостійності, наполегливості та рішучості у досягненні цілей. Вони здатні ставити перед собою амбітні завдання та докладати зусиль для їх виконання. Водночас їм притаманний розвинутий самоконтроль, вміння контролювати свої дії та емоції відповідно до норм і цінностей.

Загалом, дана група демонструє достатньо високий рівень організації діяльності та ціннісно-смиислової сфери. Вони усвідомлюють свої життєві пріоритети, моральні переконання та цінності, що надають сенс їхнім діям і допомагають досягати поставлених цілей.

Отже, це амбітна, цілеспрямована та відповідальна група молодих студентів, для яких важливими є професійне зростання, самореалізація та можливість принести користь суспільству в майбутньому. Однак їм не

вистачає творчого підходу та прагнення досконалості у своїй справі, тож нам варто звернути увагу на розвиток цих аспектів.

2.2 Розробка корекційної програми для розвитку мотиваційної сфери студентів

За результатами була розроблена корекційна програма, яка спрямована на розвиток професійної самореалізації, професійної майстерності, загальних навичок цілепокладання і позитивного мислення, що може бути важливим інструментом для підвищення мотиваційної сфери особистості.

Метою корекційної програми було покращити навички цілепокладання, вирішення проблем, саморегуляції, самовдосконалення, стимулювання позитивного мислення у учасників, також загального підвищення мотивації студента для досягнення академічних та особистих цілей. Проводиться програма буде у груповому форматі.

Доцільно розподілити корекційну програму на 4 заняття по 1,5 години з наступними тематичними блоками:

Блок 1: Розуміння проблеми;

Блок 2: Зміна уявлень і переконань;

Блок 3: Праця з емоціями і стресом;

Блок 4: Розвиток внутрішньої мотивації та самодисципліни.

Блок №1. Розуміння проблеми

Мета: допомогти студенту краще зрозуміти суть своїх проблем і ситуацій, що викликали дискомфорт або стрес. Цей блок спрямований на розвиток у учасника усвідомленості щодо його власних переживань, емоцій і реакцій на події навколо, сприяти пізнаванню та усвідомленню студентом своїх проблем, що може стати важливим кроком на шляху до їх вирішення.

Тривалість: 90 хвилин.

Техніка №1 «Створення дисонансу»

Мета: викликати у пацієнта свідомість про розбіжність між його поточним станом і станом, який він бажає досягти.

Тривалість: 60 хвилин.

Послідовність дій:

1. Визначення бажаного стану: Студент визначає, який бажаний стан або результат він хоче досягти.

- Який саме результат ти хочеш досягти?
- Чому саме цей результат є важливим для тебе?
- Як ти уявляєш своє життя після досягнення цього результату?

2. Аналіз поточного стану: Студент аналізує свій поточний стан і визначає, як він відрізняється від бажаного.

- Як ти оцінюєш свій поточний стан?
- Чим саме він не відповідає твоїм очікуванням або бажанням?
- Які чинники в твоєму поточному стані ти вважаєш ключовими для досягнення бажаного результату?

3. Створення неспівпадінь: Студент створює список конкретних неспівпадінь між своїм поточним станом і бажаним станом.

- Які конкретні аспекти твого поточного стану не відповідають твоїм бажанням?
- Які можливі шляхи для зміни твоєї ситуації ти можеш виділити?
- Які можливі перешкоди та виклики ти можеш передбачити на шляху до досягнення бажаного результату?

4. Рефлексія: Студент розмірковує про створені неспівпадіння і їхні наслідки для нього.

- Які внутрішні переконання або обмежуючі думки ти можеш відчувати у зв'язку зі створеними неспівпадіннями?
- Як ти можеш підтримувати позитивний настрій та мотивацію під час роботи над цими неспівпадіннями?
- Які можливі позитивні впливи можуть виникнути від вирішення цих неспівпадінь для тебе та твого оточення?

5. План дій: Студент розробляє план дій для зменшення неспівпадінь і наближення до бажаного стану.

- Які конкретні кроки ти можеш вжити для зміни своєї поведінки або ситуації?
- Як ти можеш розподілити ці кроки на менші та більш досяжні етапи?
- Як ти можеш визначити успіх та прогрес у виконанні цих кроків?

6. Реалізація плану: Студент вживає кроки для зміни своєї поведінки або уявлень у відповідності до плану дій.

- Які конкретні перешкоди та виклики ти можеш зустріти під час втілення свого плану?
- Як ти можеш підтримувати мотивацію та наполегливість під час роботи над планом дій?
- Які ресурси та підтримка тобі можуть знадобитися для успішної реалізації плану?

7. Оцінка результатів: Після реалізації плану дій студент оцінює свої досягнення і вплив створених неспівпадінь на його мотивацію та поведінку

- Як ти оцінюєш свої досягнення після втілення плану дій?
- Які зміни ти помітив у собі та своїй ситуації?
- Які навички та досвід ти здобув під час цього процесу?

Рефлексія

Тривалість: 30 хвилин.

Було запропоновано відповісти студентам на наступні питання:

- Які почуття виникли в тебе під час роботи над створенням неспівпадінь?
- Які нові уявлення або переконання ти отримав у процесі роботи?
- Які можливі позитивні аспекти може принести зміна твого ставлення або дій для тебе та інших?

- Як ти можеш підтримувати себе в моменти важкостей або роздумів під час роботи над змінами?

Блок №2. Зміна уявлень і переконань

Мета: допомога студенту переглянути свої уявлення і переконання щодо себе, своєї здатності досягати мети, а також впливати на свої дії та результати, змінити своє внутрішнє світосприйняття, що може стати перешкодою для досягнення бажаного результату. Зміна уявлень і переконань може допомогти студентам побачити себе і свої можливості більш реалістично і позитивно, що сприяє їхньому самовдосконаленню та досягненню поставлених цілей.

Тривалість: 90 хвилин.

Техніка №2 «Альтернативна інтерпретація»

Мета: техніка спрямована на розширення уявлення студента про ситуацію, що може допомогти змінити його сприйняття і реакцію на подію. Альтернативна інтерпретація дозволяє студенту розглянути ситуацію більш об'єктивно і знайти нові, більш позитивні способи реагування або вирішення проблеми.

Тривалість: 45 хвилин.

Послідовність дій:

1. Визначення ситуації: Студент визначає конкретну ситуацію або проблему, з якою він стикається.

- Яка конкретна ситуація або проблема виникла?
- Які обставини спричинили цю ситуацію?
- Як ця ситуація впливає на тебе?

2. Виявлення першонаціальних думок: Студент визначає свої першонаціальні думки або реакцію на цю ситуацію.

- Які були твої перші думки або реакція на цю ситуацію?
- Які почуття виникли у тебе при зіткненні з цією проблемою?
- Чи відображають твої перші думки реальну суть ситуації?

3. Пошук альтернативних інтерпретацій: Студент намагається знайти інші можливі способи розуміння або тлумачення цієї ситуації, які можуть бути більш об'єктивними або позитивними.

- Які інші можливі способи розуміння цієї ситуації ти можеш знайти?
- Які альтернативні інтерпретації можуть бути більш об'єктивними чи позитивними?
- Які альтернативи можуть допомогти тобі побачити ситуацію з іншого ракурсу?

4. Аналіз нових інтерпретацій: Студент аналізує нові інтерпретації і визначає, як вони можуть змінити його почуття і реакцію на ситуацію.

- Як нові інтерпретації можуть змінити твої почуття та реакцію на ситуацію?
- Які переваги та недоліки мають ці нові способи розуміння ситуації?
- Які нові ідеї можуть допомогти тобі знайти конструктивний вихід з ситуації?

5. Вибір нового підходу: Студент вибирає новий, більш мотивуючий спосіб реагування на ситуацію.

- Як ти можеш вибрати новий, більш мотивуючий спосіб реагування на ситуацію?
- Які кроки ти можеш підняти для впровадження цього нового підходу?
- Які можливі наслідки може мати вибір нового підходу для тебе та оточуючих?

6. Дії: Студент вживає конкретні кроки для втілення свого нового підходу до ситуації.

- Які конкретні кроки ти можеш вжити для втілення нового підходу до ситуації?

- Які можливі перешкоди та виклики ти можеш зустріти під час виконання цих кроків?

- Як ти можеш підтримувати себе у процесі зміни підходу?

7. Оцінка результатів: Після виконання цієї практики студент оцінює свої почуття і результати, що відзначають зміни в своєму підході до проблеми та підвищення мотивації.

- Які зміни ти помітив у своїх почуттях та реакції на ситуацію після виконання цієї практики?

- Як ці зміни вплинули на твої дії та результати?

- Які висновки ти можеш зробити щодо свого підходу до проблеми та твоєї мотивації?

Техніка №3 «Подолання затвердження»

Мета: допомога студенту зрозуміти, прийняти та подолати свої внутрішні опори чи сумніви, які перешкоджають досягненню бажаної мети чи розвитку. Подолання затвердження дозволяє студенту відкрити для себе нові можливості, розширити зону комфорту та покращити самопізнання і самовизначення.

Тривалість: 45 хвилин.

Послідовність дій:

1. Виявлення негативних думок: Студент визначає негативні думки або переконання, які заважають йому вірити у власні можливості.

- Які конкретні негативні думки або переконання заважають тобі вірити у власні можливості?

- Як ці думки впливають на твої почуття та дії?

- Чи відображають твої негативні думки реальність, чи вони базуються на спекуляціях?

2. Пошук доказів: Студент аналізує свої негативні думки і шукає докази, що підтримують або спростовують ці думки.

- Які аргументи або ситуації підтримують твої негативні думки?

- Чи можна знайти альтернативні докази, які спростовують твої негативні думки?
 - Як можна переглянути існуючі докази з іншого ракурсу?
3. Переформулювання думок: Студент переформулює свої негативні думки на позитивні або об'єктивні ствердження, які допоможуть йому побачити ситуацію з іншого ракурсу.
- Які позитивні або об'єктивні ствердження можна сформулювати замість негативних думок?
 - Як можна переформулювати свої думки таким чином, щоб вони були більш сприятливі для досягнення цілей?
 - Які переваги може мати переформулювання негативних думок на позитивні чи об'єктивні?
4. Візуалізація успіху: Студент уявляє себе успішно подолюючим ці негативні думки і відчуває радість і задоволення від цього успіху.
- Як ти уявляєш собі себе успішно подолюючим ці негативні думки?
 - Які почуття та емоції виникають у тебе під час візуалізації успіху?
 - Як може візуалізація успіху допомогти тобі побудувати позитивний настрій та мотивацію?
5. Дії: Студент вживає конкретні кроки для переосмислення своїх думок і дійсного подолання затверджень.
- Які конкретні кроки ти можеш вжити для переосмислення своїх думок та подолання затверджень?
 - Які стратегії можна використовувати для підтримки нових позитивних думок та відчуттів?
 - Як можна підтримувати себе в процесі зміни думок та підвищення мотивації?

б. Оцінка результатів: Після виконання цієї практики студент оцінює свої почуття і результати, що відзначають зміни в своєму підході до проблеми та підвищення мотивації.

- Які зміни в твоїх почуттях та діях відбулися після виконання цієї практики?
- Які нові підходи або думки ти зараз готовий впроваджувати в своє життя?
- Як можна оцінити успіх цієї практики у підвищенні твоєї мотивації та досягненні цілей?

Блок №3 Праця з емоціями і стресом

Мета: навчити студента ефективно керувати своїми емоціями та стресом, що допоможе підвищити його мотивацію та продуктивність. Цей блок спрямований на розвиток навичок саморегуляції, вміння впоратися з негативними емоціями та стресом, що може виникати в процесі навчання або досягнення цілей. Також ці техніки сприяють зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття студента.

Тривалість: 90 хвилин.

Рефлексія за минуле заняття

Тривалість: 20 хвилин.

Питання для рефлексії:

- Які конкретні зміни відбулися в вашому мисленні після використання минулих технік?
- Як ці нові способи мислення вплинули на ваші емоції та поведінку?
- Чи допомогли вам нові підходи розглядати ситуації з іншого ракурсу?
- Які позитивні наслідки ви помітили у ваших діях після застосування цієї техніки?
- Чи вдалося вам знайти альтернативні способи розуміння або тлумачення ситуацій?

- Які нові переконання чи думки ви прийняли після застосування технік?

Техніка №4 «Оскарження у стані релаксації»

Мета: навчити студента використовувати релаксацію для зменшення стресу та емоційного напруження, а потім раціонально переосмислювати ті думки чи переконання, що лягли в основу стресової ситуації. Техніка сприяє покращенню самоконтролю, зниженню відчуття стресу та розвитку позитивного психологічного стану, що може позитивно впливати на мотивацію та продуктивність студента.

Тривалість: 50 хвилин.

Послідовність дій:

1. Створення спокійного середовища: Студент створює комфортне та спокійне середовище для проведення процедури. Це може включати приглушене освітлення, тиху музику або використання ароматерапії.

2. Відпускання м'язів: Студент починає з розслаблення м'язів тіла, починаючи з ніг і закінчуючи головою. Це допоможе зняти напругу і підготувати тіло до стану релаксації.

3. Глибоке дихання: Студент виконує кілька глибоких дихань, щоб зосередитися і зняти стрес.

4. Візуалізація: Студент уявляє ситуацію або завдання, з яким він зіштовхнеться, уявляючи собі успішне вирішення цієї проблеми.

- Як вам вдається уявити ситуацію або завдання так, щоб у вас виникла впевненість у успішному його вирішенні?

- Які деталі ви уявляєте, щоб зробити візуалізацію якомога реалістичнішою?

5. Позитивне мислення: Студент використовує позитивні думки і ствердження для підсилення своєї впевненості та мотивації.

6. Закінчення релаксації: По завершенні процедури студент повільно повертається до свідомості, знову рухаючи м'язами і поступово відкриваючи очі.

Рефлексія

Тривалість: 20 хвилин.

Питання:

- Які почуття виникали під час візуалізації успішного вирішення проблеми?
- Чи вдалося вам відчутти покращення у впевненості після застосування позитивних думок?
- Які позитивні аспекти ситуації ви виявили під час візуалізації?
- Чи вдалося вам побачити проблему з іншого ракурсу після цієї техніки?
- Які конкретні дії ви можете вжити, використовуючи позитивне мислення, для досягнення успіху у вирішенні проблем?
- Як ви можете застосувати вивчені під час цієї техніки навички в майбутньому?

Блок №4 «Розвиток внутрішньої мотивації та самодисципліни»

Мета: допомогти студенту розвивати внутрішню мотивацію та самодисципліну, щоб вони могли досягати своїх цілей більш ефективно. Це включає в себе навчання студента самостійно ставити та досягати цілей, розвивати внутрішню мотивацію для навчання та професійного розвитку, а також здатність контролювати свої дії та реакції навіть у важких ситуаціях.

Тривалість: 90 хвилин.

Техніка №5 «Форсування вибору»

Мета: допомогти студенту усвідомити і прийняти власну відповідальність за свої дії та вибори. Це включає в себе розвиток вміння свідомо і усвідомлено вибирати між альтернативними можливостями і приймати рішення, що відповідають їхнім цілям та цінностям.

Тривалість: 40 хвилин.

Послідовність дій:

1. Визначення ситуації: Студент визначає конкретну ситуацію або завдання, для якого потрібно прийняти рішення.

- Яка конкретна ситуація або завдання вас турбує?
 - Як ця ситуація впливає на ваші цілі та потреби?
2. Перелік варіантів: Студент створює список можливих варіантів дій або рішень у даній ситуації.
- Які можливі варіанти дій ви бачите в цій ситуації?
 - Які переваги та недоліки кожного з цих варіантів?
3. Оцінка наслідків: Для кожного варіанту студент оцінює можливі наслідки вибору цього варіанту.
- Які можливі наслідки будуть від вибору кожного з варіантів?
 - Як ці наслідки відповідають вашим цілям та цінностям?
4. Вибір: Студент обирає один варіант із списку, вважаючи його найбільш відповідним його потребам та цілям.
- Який варіант дій ви обираєте і чому?
 - Як цей вибір допоможе вам вирішити ситуацію?
5. Запис вибору: Студент записує свій вибір і визначає, які кроки він зробить для його реалізації.
- Які конкретні кроки ви плануєте зробити для реалізації свого вибору?
 - Як ви будете визначати, чи є ваш вибір успішним?
6. Дії: Студент вживає кроки для втілення свого вибору в життя.
- Як ви плануєте втілити свій вибір в життя?
 - Які перешкоди ви можете зустріти на цьому шляху і як плануєте їх подолати?

Техніка №6 «Приховане уникнення»

Мета: допомогти студентів усвідомити та подолати стримування чи відчуття внутрішньої неспроможності, які можуть заважати йому приймати важливі рішення або діяти відповідно до своїх цілей. Техніка спрямована на виявлення та розуміння тих психологічних механізмів, які призводять до уникнення складних або неприємних ситуацій, а також на розвиток умінь управляти цими механізмами для досягнення бажаних результатів.

Тривалість: 40 хвилин.

Послідовність дій:

1. Визначення завдання: Студент визначає конкретне завдання або ситуацію, з якою він стикається і яка вимагає активної дії.

- Яке саме завдання ви б хотіли вирішити або яку ситуацію ви хочете покращити?

- Які конкретні кроки ви плануєте зробити, щоб вирішити це завдання?

- Як ви можете сформулювати ціль для себе для досягнення успіху у цьому завданні?

2. Виявлення перешкод: Студент визначає можливі перешкоди або негативні наслідки, які можуть виникнути при вирішенні цього завдання.

- Які можуть бути основні перешкоди, які заважають вам вирішити це завдання?

- Які альтернативні шляхи дії ви можете розглянути для подолання цих перешкод?

- Як ви плануєте уникнути відволікань і зосередитися на вирішенні завдання?

3. Схована уникнення: Студент розробляє стратегію, яка допоможе уникнути цих перешкод або негативних наслідків, при цьому здавалося б, залишаючись активним.

- Які можуть бути внутрішні перешкоди або опори, які утруднюють вирішення цього завдання?

- Як ви можете підготувати себе психологічно до подолання цих перешкод?

- Які додаткові ресурси або підтримка можуть бути корисними для вас в цьому процесі?

4. Реалізація стратегії: Студент вживає вчинків відповідно до розробленої стратегії, уникаючи при цьому вказаних перешкод або негативних наслідків.

- Які кроки ви плануєте вжити для втілення вашої стратегії в життя?
- Як ви будете відстежувати свій прогрес і вносити корективи у ваші дії?
- Які можуть бути ваші наступні кроки після успішної реалізації стратегії?

5. Оцінка результатів: Після вирішення завдання студент оцінює результати і вплив стратегії на його успішність та мотивацію.

Рефлексія

Тривалість: 20 хв.

Питання:

1. Як ви відчуваєте себе після цих технік?
2. Чи вважаєте Ви що при регулярному використанні такого алгоритму рішучість і сміливість у прийнятті майбутніх рішень?
3. Які внутрішні перешкоди ви виявили під час роботи з цією технікою?
4. Які стратегії ви розробили для подолання цих перешкод і як вони допомогли вам?
5. Як ви відчували себе, коли вам було потрібно прийняти важливе рішення?
6. Як ця техніка допомогла вам зробити вибір із свідомістю?
7. Чи допомогли Вам ці техніки зробити правильний вибір, на Вашу думку?

Ця корекційна програма спрямована на загальний розвиток мотиваційної сфери особистості, враховуючи особливості когнітивно-поведнікової терапії, де не існує окремих технік для мотивації. Ми вибрали методики, спрямовані на розвиток цілепокладання, позитивного мислення, прийняття і вибору важливих академічних і особистих рішень.

Основні аспекти програми включають в себе:

1. Цілепокладання: Стимулювання у студентів усвідомлення власних цілей і мрій, розвиток навичок формулювання конкретних та досяжних цілей.

2. Позитивне мислення: Навчання позитивному спрямуванню у мисленні, вмінню бачити можливості і позитивні аспекти ситуацій.

3. Прийняття і вибір рішень: Розвиток навичок прийняття важливих рішень, зокрема у важливих академічних і особистих питаннях, з урахуванням наслідків.

4. Робота з мотиваційними перешкодами: Вивчення та усунення факторів, які можуть стримувати мотивацію, таких як відчуття безсилля або страх перед невдачею.

5. Саморегуляція і самоконтроль: Навчання умінню контролювати свої емоції, дії та реакції у важливих ситуаціях.

6. Підтримка та підбурювання: Створення сприятливого середовища для розвитку мотивації, підтримка позитивних зусиль та досягнень.

Наша корекційна програма базується на принципах когнітивно-поведнікової терапії, яка вважає, що зміна у мисленні та поведінці може призвести до позитивних змін у мотиваційній сфері особистості.

Вона зосереджена на розвитку в студентів більшої самосвідомості, саморефлексії та навичок конструктивного подолання перешкод. Техніки спрямовані на допомогу студентам усвідомити розрив між їхнім поточним станом та бажаною метою, розширити своє бачення ситуацій, подолати внутрішні бар'єри та обмеження, навчитися керувати стресом, брати на себе відповідальність та робити свідомий вибір.

Програма має на меті сприяти розвитку здатності студентів до об'єктивної оцінки ситуацій, самоаналізу, самоприйняття та самовдосконалення. Рефлексія після кожної техніки допоможе закріпити отримані навички та забезпечити зворотний зв'язок для вдосконалення програми.

Загалом, ця програма спрямована на всебічний розвиток особистості студентів, їхньої мотивації, емоційної стійкості та здатності ефективно долати виклики на шляху до досягнення своїх цілей.

2.3. Формувальний експеримент і результати корекційної програми

Після проведення корекційної програми, яка складала 4 блоки технік, спрямованих на різні аспекти мотиваційної, волювої, емоційної сфери студента, було проведено формувальний експеримент з наступними методиками: методика для діагностики навчальної мотивації студентів (А. Реан та В. Якунін), методика вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька), методика дослідження волювої організації особистості (А. Хохлов).

Психологічна база складала 8 людей, віком від 19-22 років, 7 жінок і 1 чоловік.

Для проведення формувального опитування для діагностики наскільки навчальна мотивація учасників підвищилась після проведення корекційної програми, було повторно проведено методичку для діагностики навчальної мотивації студентів (А. Реан та В. Якунін).

Результати після обробки відповідей подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати повторного зрізу методики для визначення навчальної мотивації студентів (А. Реан та В. Якунін)

Учасник	К	У	П	Проф.	С	Н-П	Соц.
Олександра Л.	21	7	6	30	10	23	13
Тетяна З.	14	16	9	18	6	15	15
Аліна Б.	9	6	10	25	10	17	15
Наталія М.	16	14	15	30	9	26	18
Марія Т.	12	11	17	12	13	19	10

Олександра Ж.	16	10	9	28	10	21	14
Влада Б.	16	13	16	16	6	28	20
Іван В.	16	22	20	25	8	16	11

Подивитись різницю між констатувальним та формувальним експериментом можна подивитись на рисунку 2.1.

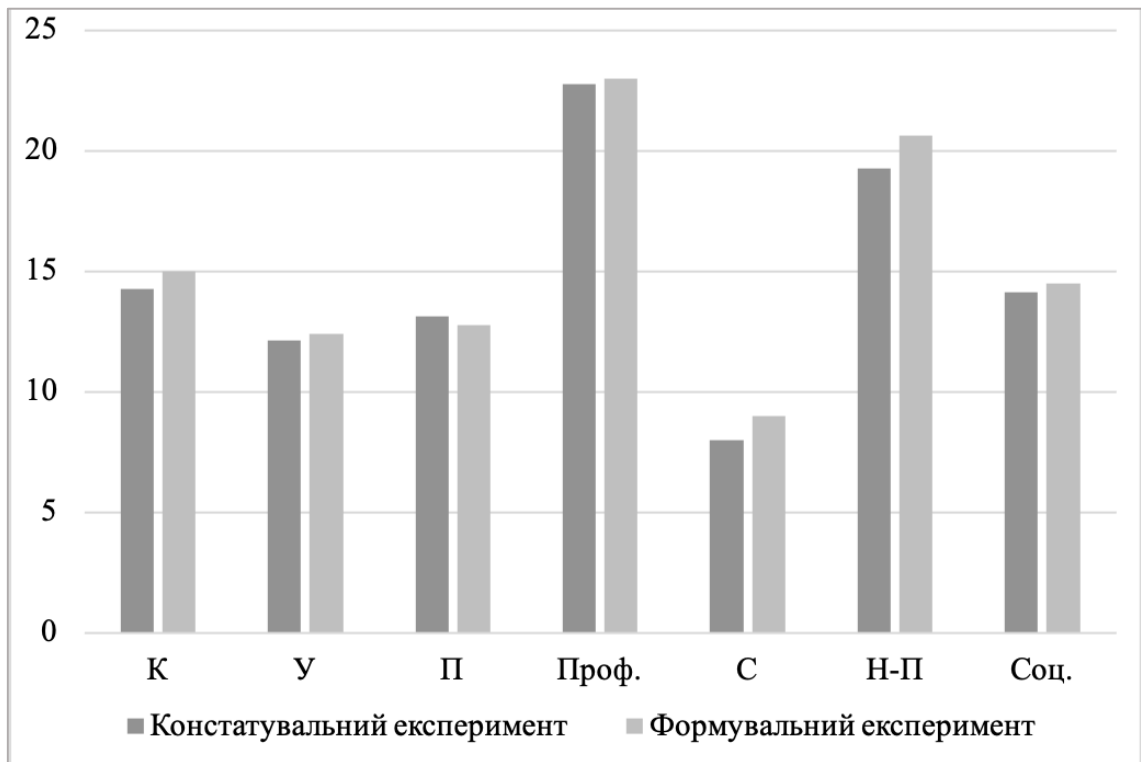


Рисунок 2.1. Порівняння результатів констатувального і формувального експерименту в аспекті навчальної мотивації студентів (методика для діагностики навчальної мотивації студентів (А. Реан та В. Якунін))

Методики когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на довготривалий термін, тому 6 годин проведення технік не є достатньою кількістю для того, щоб помітити значні зміни у мотиваційній сфері студентів.

Після проведення корекційної програми спостерігаються незначні, але помітні зміни у мотивації учасників. Професійні мотиви залишаються провідними у групі учасників.

Зокрема, спостерігається підвищення рівня комунікативних мотивів, що може вказувати на більш активну участь у спілкуванні та співпраці з оточуючими, що не дивно, адже корекційна програма проводилась у груповому форматі, де у учасників під час онлайн-навчання була можливість поспілкуватись. Помічено незначне збільшення мотивів уникнення, що може свідчити про те, що не вдалося вирішити проблему страху або невпевненості у вирішенні проблемних ситуацій. Слід до корекційної програми додати техніки на зняття тривоги від очікування.

Мотиви творчої самореалізації також зазнали певних змін, що може вказувати на більш активну реалізацію свого потенціалу та бажання досягати нових вершин у своїй діяльності. Навчально-пізнавальні мотиви також виявили певне підвищення, що може свідчити про більшу зацікавленість учасників у навчанні та пізнанні нового.

Соціальні мотиви також можуть бути зазначені як один з важливих аспектів, де спостерігається деяке зміцнення. Це може бути пов'язано з більшою увагою до взаємодії з оточуючими та бажанням бути корисними для суспільства.

Для проведення контрольного зрізу для діагностики професійної мотивації було повторно проведено методику вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька). Результати будуть подані у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати повторного зрізу методики вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька)

Учасник	Власної праці	Соц. значущості праці	Самоствердження в праці	Проф. майстерності
Олександра Л.	14	11	23	8
Тетяна З.	12	17	16	3
Аліна Б.	11	17	15	5

Наталія М.	12	14	18	3
Марія Т.	13	24	7	3
Олександра Ж.	8	21	3	18
Влада Б.	10	22	19	2
Іван В.	18	14	10	4

Подивитись різницю між констатувальним та формувальним експериментом можна подивитись на рисунку 2.2.

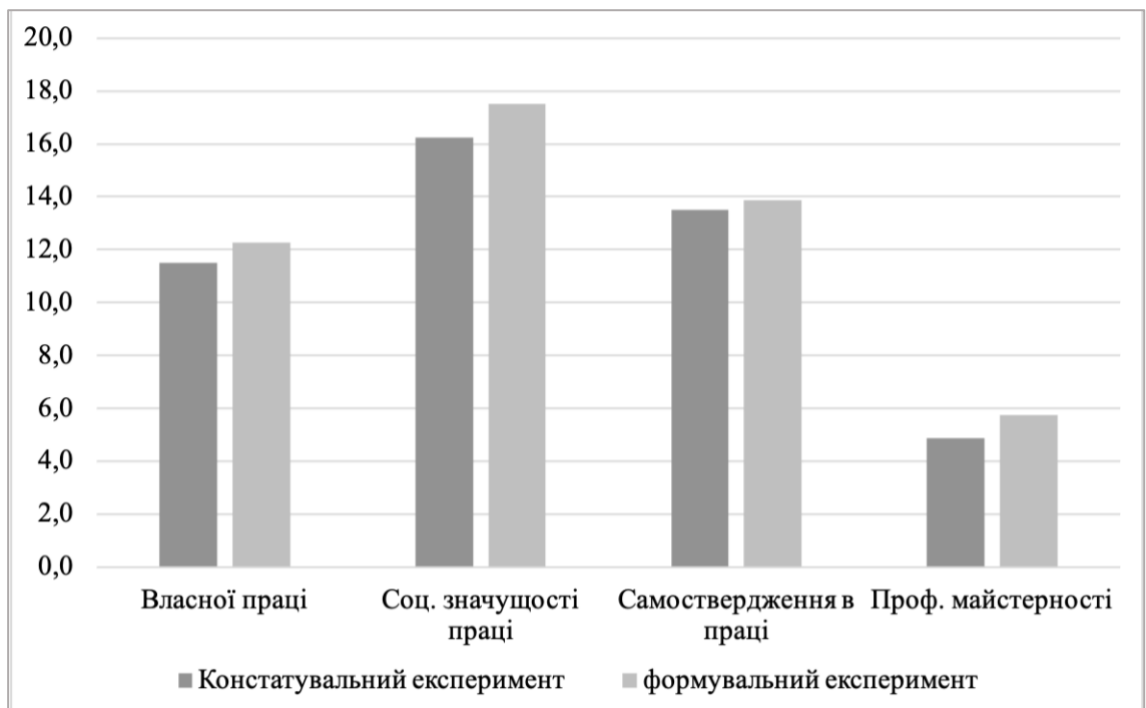


Рисунок 2.2. Порівняння результатів констатувального і формувального експерименту у аспекті професійних мотивів (методика вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька))

Ця корекційна програма, заснована на когнітивно-поведінковій терапії, виявилася ефективною у покращенні всіх аспектів професійної мотивації учасників. Вона вплинула на сприйняття учасниками власної праці, підкресливши її важливість і значущість.

Крім того, програма допомогла у деякій мірі усвідомити учасникам соціальну важливість своєї праці, відчути, що вони роблять щось значуще для суспільства. Це може бути важливим фактором мотивації, оскільки відчуття

власної значущості може підтримувати бажання досягати успіху у своїй діяльності.

Програма також сприяла самоствердженню в роботі, допомагаючи учасникам відчувати впевненість у своїх здібностях та вміннях. Це може бути важливо для розвитку професійної самодостатності та підтримки мотивації протягом тривалого періоду.

Нарешті, програма позитивно вплинула на розвиток професійної майстерності учасників. Що свідчить про те, що студенти починають відчувати впевненість у своїй професії і будуть вмотивовані до подолання наступних перешкод у навчанні.

Останнім контрольним тестом була методика дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов). Результати зрізу будуть подані у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати повторного зрізу методики дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов)

Учасник	Ц	О	Р	Н	С	См	В
Олександра Л.	19	18	20	22	12	12	98
Тетяна З.	10	13	10	11	12	14	65
Аліна Б.	11	12	9	16	11	15	69
Наталія М.	14	11	14	12	9	17	68
Марія Т.	14	12	10	10	19	17	84
Олександра Ж.	13	12	8	11	7	12	58
Влада Б.	15	15	15	16	16	14	84
Іван В.	8	12	17	7	11	16	66

Подивитись різницю між констатувальним та формувальним експериментом у аспектах волі можна подивитись у рисунку 2.3. Загальний показник волі збільшився на 0,6 значення, що свідчить про невеликі зміни у майбутній поведінці студентів у критичних ситуаціях, де потрібно бути наполегливим і рішучим у своїх діях та виборах. Так як більшість з технік була направлена саме на розвиток навички вміння обирати найбільш комфортний та правильний варіант поведінки у ситуації вибору.

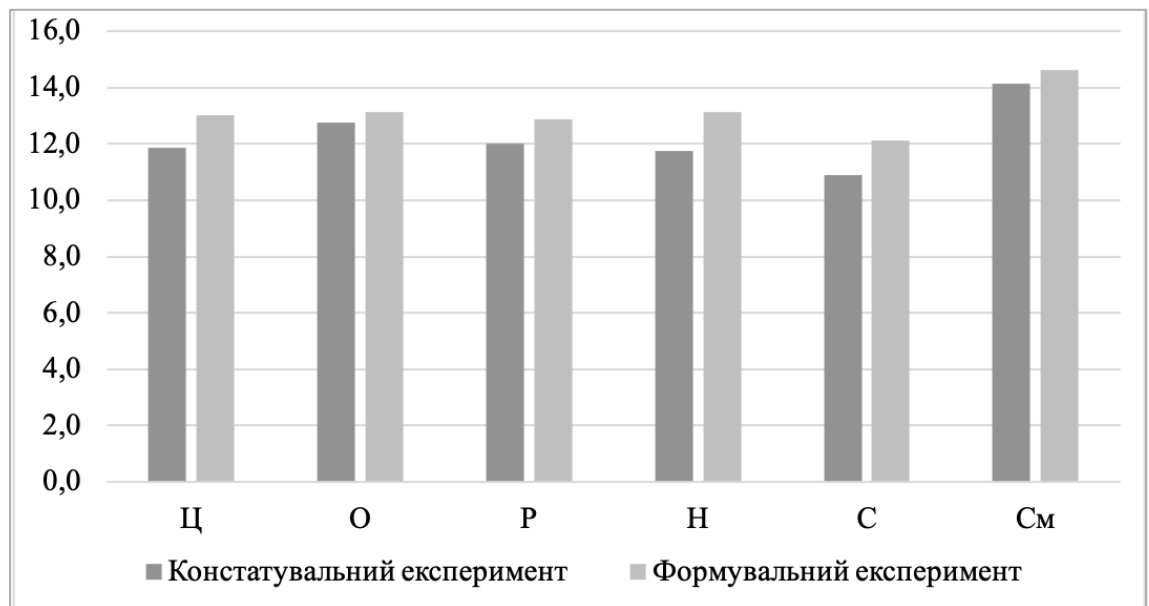


Рисунок 2.3. Порівняння аспектів вольової організації особистості після проведення корекційної програми (методика дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов))

Діаграма вольової організації особистості студентів відображає цікаві та обнадійливі тенденції. Зокрема, можна відзначити позитивні зміни у наполегливості, що, ймовірно, є результатом застосування технік, спрямованих на розвиток позитивного мислення серед учасників. Це свідчить про те, що студенти стають більш настійливими в досягненні своїх цілей та можуть краще переборювати виклики на шляху до них.

Також відзначається розвиток навичок самоконтролю. Це важливий аспект, оскільки вміння контролювати себе допомагає уникнути імпульсивних рішень та реагувань у стресових ситуаціях. Здатність до

самоконтролю може сприяти більш врівноваженій поведінці під час складних виборів та допомагати досягати поставлених цілей.

В цілому, ці позитивні зміни у вольовій організації особистості студентів свідчать про те, що корекційна програма успішно впливає на їхні внутрішні механізми мотивації та саморегуляції.

Важливою складовою вольової організації особистості є організація діяльності та вміння ефективно планувати свій майбутній шлях до досягнення поставлених цілей. Невагомий розвиток цього аспекту може свідчити про необхідність більш активного використання технік, спрямованих на цілепокладання та організацію діяльності.

Один з можливих підходів може бути використання методу SMART для постановки мети, методу SWOT-аналізу для оцінки власних сильних та слабких сторін, а також можливостей та загроз. Цей аналіз допоможе студентам краще зрозуміти свої можливості та обмеження, що допоможе у виборі стратегії досягнення цілей.

Загалом, активне використання таких технік та підходів може допомогти студентам покращити організацію своєї діяльності та ефективніше досягати поставлених цілей.

Висновки до другого розділу

Для емпіричного дослідження мотиваційної сфери студентів були використані наступні методики: методика для діагностики навчальної мотивації студентів (А. Реан та В. Якунін), методика вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька), методика дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов). Завдяки ним ми провели констатувальний на формувальний експеримент для визначення якою мотивація у студентів була до та після нашої корекційної програми.

Корекційна програма була створена нами за допомогою технік когнітивно-поведінкової терапії. Вона була спрямована на покращення ряду

аспектів у мотиваційній сфері студентів. Проводилась програма у груповому форматі.

Вона складається з чотирьох блоків, метою яких були: навчити студентів розуміти проблему і вміти знаходити найоптимальніші шляхи вирішення проблеми; робота над мисленням студентів, допомогти студентам змінити свої переконання у позитивний шлях; навчити учасників працювати зі своїми негативними емоціями під час стресової ситуації досягнення потрібної мети; розвинути внутрішню мотивацію та самодисципліну. Кожен з блоків тривав по 90 хвилин.

Результати нашого емпіричного дослідження вказують на те, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) має незначний, але позитивний, вплив на розвиток мотиваційної сфери та вольової організації студентів.

Для досягнення кращих результатів ми рекомендуємо продовжувати довготривалу програму, яка включатиме в себе вже обрані нами методики КПТ.

Додатково, ми вказуємо на необхідність додати до програми методики зниження рівня тривожності. Це важливо, оскільки високий рівень тривожності може перешкоджати студентам у покращенні навичок саморозвитку та рішучості.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було комплексно досліджено особливості когнітивно-поведінкової терапії як методу корекції мотиваційної сфери студентів. Відповідно до завдань дослідження, можуть бути сформовані наступні висновки:

1) Вивчивши теоретичні засади когнітивно-поведінкової терапії та її застосування в психологічній корекції ми виявили, що КПТ є ефективним методом психологічної корекції, який спрямований на зміну негативних мисленневих патернів та поведінки. КПТ сприяє більш збалансованому мисленню, щоб покращити здатність справлятися зі стресом. У когнітивній психотерапії основна увага приділяється пізнавальним структурам психіки і особлива увага спрямовується на особистість, особистісні конструкти і логічні здібності особистості. В основі когнітивного підходу лежать теорії, які описують особистість з погляду організації пізнавальних структур. Базовими принципами у когнітивно-поведінковій терапії є наступні. Когнітивний принцип базується на уявленні, що наші думки впливають на наші емоції та поведінку. Поведінковий принцип передбачає, що поведінка людини формується і утримується через взаємодію з навколишнім середовищем. Принцип континууму підкреслює, що психічні розлади та проблеми існують на спектрі від нормального функціонування до патології. Принцип «тут і тепер» підкреслює важливість концентрації на поточному моменті і на тому, що відбувається в даний час в житті клієнта. Принцип інтерактивної системи передбачає, що люди взаємодіють з навколишнім середовищем інтерактивно, тобто вони впливають на своє оточення, а оточення впливає на них. Емпіричний принцип в КПТ означає важливість підтвердження та перевірки теорій і методів терапії на практиці шляхом спостережень, експериментів та системного аналізу результатів.

2) Проаналізувавши наукову літературу щодо впливу когнітивно-поведінкової терапії на мотиваційну сферу особистості можна зробити наступні висновки. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним

підходом для розвитку психологічних умов, що сприяють підвищенню мотивації та вольової організації особистості студентів. Хоча КПТ не має безпосередніх методик для покращення мотивації, вона фокусується на таких аспектах, як цілепокладання, позитивне мислення та саморегуляція, які є ключовими для зростання мотивації студентів у навчанні та майбутній кар'єрі. Ці аспекти є ключовими для покращення мотиваційної сфери студентів, їх академічного успіху та майбутньої кар'єри. Результати аналізу підтверджують, що КПТ може бути ефективно застосована для роботи з мотиваційною сферою студентів, сприяючи розвитку психологічних умов, які підвищують мотивацію та вольову організацію особистості.

3) Визначення основних аспектів мотиваційної сфери студентів та ідентифікація проблем, які можуть бути вирішені за допомогою когнітивно-поведінкової терапії дали наступні результати. Основними аспектами у роботі є навчальна та професійна мотивація, вольова організація особистості, що у повному розмірі дають розуміння мотиваційної сфери студентів. У досліджуваній групі провідними мотивами на даному етапі є професійна самореалізація та усвідомлення соціальної значущості обраної професії. Разом з тим, ця група характеризується досить високим рівнем внутрішньої мотивації та самоствердження. В вольовому плані ця група вирізняється досить високим рівнем самостійності, наполегливості та рішучості у досягненні цілей. Загалом, дана група демонструє достатньо високий рівень організації діяльності та ціннісно-сислової сфери. Проблеми, які можуть бути вирішені за допомогою КПТ наступні професійної самореалізації, професійної майстерності, загальні навички цілепокладання і позитивне мислення, навички цілепокладання, вирішення проблем, саморегуляції, самовдосконалення, стимулювання позитивного мислення, загальне підвищення мотивації студента для досягнення академічних та особистих цілей.

4) Була розроблена корекційної програми на основні технік когнітивно-поведінкової терапії для корекції мотиваційної сфери студентів.

Корекційна програма була створена нами за допомогою технік когнітивно-поведінкової терапії. Програма мала груповий формат. Вона складалась з чотирьох блоків, метою яких були: Блок№1 – навчити студентів розуміти проблему і вміти знаходити найоптимальніші шляхи вирішення проблеми, Блок№2 – когнітивно-поведінкова робота над мисленням студентів, допомогти студентам змінити свої переконання у позитивний шлях, Блок№3 – навчити учасників працювати зі своїми негативними емоціями під час стресової ситуації досягнення потрібної мети, Блок№4 – розвинути внутрішню мотивацію та самодисципліну, довести студентам, що вони можуть обирати потрібні цілі у академічному та особистому житті. Кожен з блоків тривав по 90 хвилин, включаючи техніки КПТ і рефлексію щодо них.

5) Розроблена програма була практично застосована та проаналізувавши її ефективність на основі результатів, ми можемо зробити наступні висновки. Програма допомогла учасникам усвідомити соціальну важливість своєї праці та відчутти, що вони роблять щось значуще для суспільства. Програма також сприяла самоствердженню в роботі та розвитку професійної майстерності, що важливо для професійного зростання і підтримки мотивації. Загальний показник волі студентів збільшився, свідчать про невеликі зміни у майбутній поведінці у критичних ситуаціях. Так як більшість з технік була направлена саме на розвиток навички вміти обирати найбільш комфортний та правильний варіант поведінки у ситуації вибору. Характеристика вольової організації особистості студентів відображає цікаві та обнадійливі тенденції. Зокрема, можна відзначити позитивні зміни у наполегливості, що, ймовірно, є результатом застосування технік, спрямованих на розвиток позитивного мислення серед учасників. Також відзначається розвиток навичок самоконтролю. Це важливий аспект, оскільки вміння контролювати себе допомагає уникнути імпульсивних рішень та реагувань у стресових ситуаціях. Здатність до самоконтролю може сприяти більш врівноваженій поведінці під час складних виборів та допомагати досягати поставлених цілей. Результати нашого емпіричного дослідження

вказують на те, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) має незначний, але позитивний, вплив на розвиток мотиваційної сфери та вольової організації студентів. Для досягнення кращих результатів ми рекомендуємо продовжувати довготривалу програму, яка включатиме в себе вже обрані нами методики КПТ. Це може допомогти у поглибленні впливу терапії на мотиваційну сферу та вольову організацію студентів з часом. Додатково, ми вказуємо на необхідність додати до програми методики зниження рівня тривожності. Це важливо, оскільки високий рівень тривожності може перешкоджати студентам у покращенні навичок саморозвитку та рішучості. Включення таких методик може допомогти студентам краще контролювати свої емоції та краще справлятися зі стресом, що в свою чергу може позитивно вплинути на їхні можливості у покращенні вольової організації та мотивації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. С., Ніздрань О. А., Блозва П. І. Когнітивно-поведінкова терапія низької інтенсивності соціального тривожного розладу осіб у період горювання. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2023. № 9. С. 211—227.
2. Анатолій СІЛЬВЕЙСТР Микола МОКЛЮК. Мотивація навчання студентів як психолого-педагогічна проблема. Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. № 5.
3. Андрусишин Ю. Психологічні аспекти розвитку емоційно-вольової стійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2016. Вип. 1 (34). С. 11—14.
4. Андрійчук Т. Мотивація навчальної діяльності студентів. III Всеукраїнська студентська науково-технічна конференція «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання».
5. Бандурка О. Про сьогоднішню вищу освіту в Україні. 9-те вид. Вища шк., 2011.
6. Боковець О. І.. Мотивація досягнення у студентів із різним інноваційним потенціалом. *Вісник післядипломної освіти*. № 12(41).
7. Бондаренко О. О. Трудова мотивація: проблеми та розвиток. *Економіка та держава*. 2005. № 4. С. 65—66.
8. Борис І. Мотиваційна сфера як проблемний чинник поведінки. *Психологія і суспільство*. 2002. № 2. С. 48—57.
9. Гацелюк О. С. Мотивація досягнення успіху сучасних студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 7. С. 65—69. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7260> (дата звернення: 30.05.2024).
10. Гилюн О. Освітні мотивації студентської молоді. Дніпро : Грані: наук.-теорет. і громад.-політ. Альм., 2012.

11. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
12. Грицишин В. Мотивація праці і способи трудового стимулювання персоналу соціальних організацій. Тернопіль, 2017.
13. Дейвід Вестбрук Гелен Кеннерлі Джоан Кірк. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : «СВІЧАДО», 2014.
14. Доценко С. Особливості мотивації творчої діяльності учнів початкових класів. Коасич. приват. ун-т. 2016.
15. Дробот О. В., Микитенко О. Б. Позитивне мислення та когнітивна сфера особистості. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень. 2022. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-16> (дата звернення: 30.05.2024).
16. Друховець Н. Формування мотивації навчальної діяльності учнів як засобу підвищення якості знань. 2018.
17. Житнухіна К., Юрченко О. Професійна мотивація та ціннісне ставлення майбутніх педагогів до професії. Наука і техніка сьогодні. 2024. № 3(31).
18. Засекіна Л. Онлайн когнітивно-поведінкова терапія емоційного дистресу студентів у період пандемії covid-19. Psychological prospects journal. 2021. № 38.
19. Калініченко А.В. Мотивація та мотиваційний процес: сутність та поняття. Вісник економіки транспорту і промисловості. 2013.
20. Камінська А. Система психокорекції академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти техніками когнітивно-поведінкової терапії. Перспективи та інновації науки. 2024. № 2(36).
21. Когнітивна терапія А. Бека (Когнітивно-поведінкова терапія): основні положення - Большакова Анастасія. Большакова Анастасія. URL: <https://www.bolshakova-psy.com/kognityvna-terapiya-a-beka-kognityvno-povedinkova-terapiya-osnovni-polozhennya/> (дата звернення: 14.05.2024).

22. Когнітивно-поведінкова терапія для зниження вживання алкоголю пацієнтами замісної підтримуючої терапії. Центр громадського здоров'я України | МОЗ. URL: https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user90/kpt_for%20web.pdf (дата звернення: 14.05.2024).
23. Когнітивно-поведінкова терапія: що треба знати про цей напрям психотерапії. Mentoly — професійна психологічна терапія онлайн. URL: <https://mentoly.com.ua/en/blog/CBT> (дата звернення: 14.05.2024).
24. Колот А. М. Мотивація персоналу : Підручник. Київ : КНЕУ, 2002. 337 с.
25. Коркос Я.О. Когнітивні викривлення у свідомості особистості. Психологія свідомості : теорія і практика наукових досліджень. 2023.
26. Кот М.І. Професійна мотивація студентів як спосіб активізації навчання : навч. Посіб. Одеса : Од. Нац. Екон. Ун-т.
27. Кібець Т. Особливості копінг-стратегій у осіб юнацького віку з різними типами схильності до віктимної поведінки. Суми, 2022.
28. М. І. Мушкевич С. Є. Чагарна. Основи психотерапії : навч. Посіб. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017.
29. Малкіна-Пих І. Психосоматика: довідник практичного психолога. Ексмо, 2005.
30. Метод 5. «М'які техніки спростування» Техніка 1. «Оспорювання в стані релаксації». URL: http://ibib.ltd.ua/metod-myagkie-tehniki-oproverzeniya-tehnika-35844.html#google_vignette (дата звернення: 14.05.2024).
31. Москаленко К. О. Мотивація навчання у виші. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 2. С. 137—142.
32. Мотивація студентів як запорука успішного професійного розвитку / N. P. Kovalenko та ін. Медична освіта. 2020. № 3. С. 43—48.
33. Мотиви навчально-пізнавальної діяльності та їх класифікація. URL: <https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/93-innovatsiyi-v-osviti-zdobutky-ta-perspektyvy-11-zhovtnia-2019-roku/328-motivi->

navchalno-piznavalnoji-diyalnosti-ta-jikh-klasifikatsiya (дата звернення: 14.05.2024).

34. Нечепоренко М. Емоційно-вольова культура студента : монографія. Харків : ХНУ, 2011.

35. О. Б. Столяренко. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : «Центр учб. літ.», 2012.

36. Ольга Щербина. Мотивація і стимулювання у контексті компенсаційної політики організації. Кадровик: трудове право і управління персоналом. 2007.

37. Поліщук О.І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожної депресії. Київ, 2019.

38. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. 2013.

39. Потеряхін О. Самоефективність і мотивація діяльності. Страхова справа. 2009. № 2. С. 50—53.

40. Принципи КПТ (інфографіка). ПСИХОЛОГІЯ ДЛЯ ЖИТТЯ. блог Анастасії Ніжнік. URL: <http://nizhnik.blogspot.com/2015/07/pryncypy-kpt.html> (дата звернення: 14.05.2024).

41. Римма Кириченко Алла Колодяжна. Психологічне дослідження навчально-професійної мотивації майбутніх педагогів. Науковий часопис. 2021. № 13 (58).

42. Слута І. Психологічні підходи самовдосконалення. Наукові інновації та передові технології. 2023. № 9(23).

43. Степаненко О. О. Мотивація як чинник підвищення якості навчання студентів: досвід зво. Перспективи та інновації науки. 2021.

44. Телепнева О. С., Онопко Д. Д. Поняття «мотивація» в працях науковців. Економіка країни і регіонів в умовах воєнного стану та аспекти повоєнного відновлення. 2023.

45. Фізіологічні і мотиваційні аспекти вольових дій. природа розладів вольової регуляції. StudFiles. URL: <https://studfile.net/preview/5111309/page:30/> (дата звернення: 14.05.2024).

46. Цикл 2. Зменшення кількості негативних думок. Центр когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://www.facebook.com/kpt.center.ua/posts/розриваємо-цикли-депресіїцикл-2-зменшення-кількості-негативних-думокми-продовжує/2590322501292204/> (дата звернення: 14.05.2024).

47. Шамлян К. Про структуру вольової організації особистості. "Освіта регіону".

48. Що таке SMART-цілі та SMART-завдання?. How Dropbox Empowers You and Your Teams to Find and Use Your Content More Easily - Dropbox. URL: <https://experience.dropbox.com/uk-ua/resources/smart-goals> (дата звернення: 14.05.2024).

49. Єрохін А. Концепція професійної мотивації студентів як фактору конкурентності на ринку праці. Юрид. наука, 2011.

50. Astramskaya I. V. Specificity and occupational risks of helping workers. Science and education a new dimension. 2018. Vol. VI(162), no. 66. P. 70—73.

51. Aubut L. & Ladouceur R. Modification of the self-concept of learning disabled children by covert positive reinforcement. 1980. 82 p.

52. Bandura A. Social cognitive theory of social referencing. Social referencing and the social construction of reality in infancy. Boston, MA, 1992. P. 175—208.

53. Bolshakova A., Zaitseva O. General and professional motives as personal correlates of development of students` metacognitive activity. Lviv University Herald. Series: psychological sciences. 2018. Vol. 2522-1876. P. 26—35.

54. Danylova T. Mindfulness and obsessive-compulsive disorder: a brief overview. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*. 2021. Vol. 12, no. 1. P. 58—65.
55. De Kleine R. A. Smits J. A. J. Hofmann S. G. Cognitive behavioral therapy. *Psychiatric clinics of north america*. 2024.
56. Improve Low Motivation. *Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles*. URL: <https://cogbtherapy.com/improve-low-motivation#:~:text=Cognitive%20behavioral%20therapy%20offers%20an,thinking%20patterns%20and%20behavioral%20patterns>. (дата звернення: 13.05.2024).
57. Integrating motivational interviewing with cognitive-behavioral therapy. *Case medical research*. 2020. URL: <https://doi.org/10.31525/ct1-nct04254120>(date of access: 13.05.2024).
58. Joshua E. Curtiss Ph.D Daniella S. Levine B.A Ilana Ander B.A Amanda W. Baker Ph.D. *Cognitive-Behavioral treatments for anxiety and stress-related disorders*. 2021.
59. Katharine C. Degeorge Md Ms Molly Grover Md And Gregory S. Streeter Md. *Generalized anxiety disorder and panic disorder in adults*. *American family physician*. 2022.
60. Klymchuk A. O., Mikhailov A. N. The motivation and stimulation of personnel in effective enterprise management and innovation activity improving. *Marketing and management of innovations*. 2018. No. 1. P. 218–234.
61. Lisa Legault. *Intrinsic and extrinsic motivation*. 2016.
62. Махум Z. Теорія трьох потреб МакКлелланда: Влада, досягнення та приналежність (McClelland's Three Needs Theory). Махум Zosym. URL: <https://www.maxzosim.com/mcclellands-three-needs-theory-power-achievement-and-affiliation/> (дата звернення: 14.05.2024).
63. McMullin R. E., Dryden W. *Handbook of cognitive therapy techniques*. *Journal of cognitive psychotherapy*. 1988. Vol. 2, no. 4. P. 2831—283.
64. Nor Sa'Adah Binti Jamaluddin. *The influence of motivational factors on student academic achievement*. 2023.

65. Plevachuk O., Rakhman L., Shpyl'ovyj J. Cognitive-behavioral therapy as an important component of complex treatment of sleep disorders in somatoform disorders. *Psychosomatic medicine and general practice*. 2021. Vol. 6, no. 2. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v6i2.276> (date of access: 30.05.2024).

66. Podshyvailov F., Podshyvailova L. Motivational sphere of modern psychology students: theoretical-empirical analysis of the research in Ukraine. *Education and development of gifted personality*. 2019. No. 2(73). P. 47–56. URL: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2019-2\(73\)-47-56](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2019-2(73)-47-56) (date of access: 30.05.2024).

67. Saks A. M. *A self-efficacy theory of organizational socialization*. 1990. 500 с.

68. Simon A. Rego Psyd And Sarah Fader. *The cbt workbook for mental health*. КИТВ : Комп'ютерне видавництво «ДІАЛЕКТИКА», 2022.

69. Suma P. Chand Daniel P. Kuckel Martin R. Huecker. *Cognitive behavior therapy*. Statpearls publishing. 2023.

70. Turarova G. U., Mambetalina A. S., Zhumagalieva B. R. The results of an empirical study of the volitional qualities of university students. *BULLETIN of the L.N. gumilyov eurasian national university. PEDAGOGY. PSYCHOLOGY. SOCIOLOGY series*. 2023. Vol. 142, no. 1. P. 391–407.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика для діагностики навчальної мотивації студентів (Реан, Якунін)

Методика для діагностики навчальної мотивації студентів розроблена на основі опитувальника А. Реана та В.Якуніна. До 16 тверджень вищезгаданого опитувальника додано твердження, що характеризують мотиви вчення, виділені В. Леонт'євим (2002), а також твердження, що характеризують мотиви вчення, отримані Н. Бадмаєвою в результаті опитування студентів та школярів. Це комунікативні, професійні, навчально-пізнавальні, широкі соціальні мотиви, а також мотиви творчої самореалізації, уникнення невдачі та престижу.

Оцініть ступінь згоди (від 1 до 5) з відповідями на запитання: "Для чого я навчаюсь?".

1. Тому що мені подобається обрана професія.
2. Щоб забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності.
3. Хочу стати фахівцем.
4. Щоб дати відповіді на актуальні питання, що стосуються сфери майбутньої професійної діяльності.
5. Хочу повною мірою використовувати наявні у мене задатки, здібності та схильності до обраної професії.
6. Щоб не відставати від друзів.
7. Щоб працювати з людьми, треба мати глибокі та всебічні знання.
8. Тому що хочу бути серед кращих студентів.
9. Тому що хочу, щоб наша навчальна група стала найкращою в інституті.
10. Щоб заводити знайомства та спілкуватися з цікавими людьми.
11. Тому що отримані знання дозволять мені досягти всього необхідного.
12. Необхідно закінчити інститут, щоб у знайомих не змінилася думка про мене, як про здібну, перспективну людину.
13. Щоб уникнути засудження та покарання за погане навчання.
14. Хочу бути шановною людиною навчального колективу.
15. Не хочу відставати від однокурсників, не хочу опинитися серед відстаючих.
16. Тому що від успіхів у навчанні залежить рівень моєї матеріальної забезпеченості у майбутньому.
17. Успішно вчитися, скласти іспити на «4» та «5».
18. Просто подобається вчитися.
19. Потрапивши до інституту, змушений вчитися, щоб закінчити його.
20. Бути постійно готовим до чергових занять.
21. Успішно продовжити навчання на наступних курсах, щоб дати відповіді на конкретні навчальні питання.
22. Щоб придбати глибокі та міцні знання.
23. Тому що в майбутньому думаю зайнятися науковою діяльністю за фахом.
24. Будь-які знання знадобляться у майбутній професії.
25. Тому що хочу принести більше користі суспільству.
26. Стати висококваліфікованим фахівцем.
27. Щоб дізнаватися про нове, займатися творчою діяльністю.
28. Щоб дати відповіді на проблеми розвитку суспільства, життєдіяльності людей.
29. Бути на хорошому рахунку у викладачів.
30. Домогтися схвалення батьків та оточуючих.
31. Навчаюся заради виконання обов'язку перед батьками, школою.
32. Тому що знання надають мені впевненості у собі.
33. Тому що від успіхів у навчанні залежить моє майбутнє службове становище.
34. Хочу отримати диплом з хорошими оцінками, щоб мати перевагу перед іншими.

Методика вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька)
 Методика призначена для виявлення мотивів професійної діяльності. Інструкція.
 Пропонований опитувальник складається з ряду тверджень, кожне з яких має три різні закінчення. Необхідно з трьох варіантів закінчення вибрати найбільш прийнятний для Вас. Будьте уважні: для кожного твердження треба вибрати й позначити лише одну відповідь. Відповідаючи на запитання, не намагайтеся створити приємне враження. Важливим є не конкретна відповідь, а сумарний бал за серією запитань.

Текст опитувальника

1. Мені подобається:

- А) виконувати будь-яку роботу, якщо я знаю, що моя праця не пропаде даремно;
- Б) навчатися всьому новому для того, щоб це допомогло мені в житті;
- В) робити все якомога краще тому, що це допоможе мені в житті.

2. Я думаю, що:

А) потрібно робити все, що доручають, якомога краще, оскільки це допоможе мені в житті;

Б) своєю працею потрібно приносити користь людям, тоді вони відповідатимуть тим же;

В) можна займатися чим завгодно, якщо це наближає досягнення поставленої мети.

3. Я люблю:

А) пізнавати щось нове, якщо мені це знадобиться в майбутньому;

Б) виконувати будь-яку роботу якомога краще, якщо це хто-небудь помітить;

В) робити будь-яку справу якомога краще, оскільки це тішить інших. 4. Я вважаю, що:

А) основне в будь-якій праці – це те, що вона приносить користь іншим; Б) у житті необхідно все випробувати, спробувати свої сили в усьому; В) у житті основне – це постійно вчитися всьому новому.

5. Мені приємно:

А) коли я роблю справу так добре, наскільки можу;

Б) коли моя праця приносить користь іншим, оскільки це найважливіше у будь-якій праці;

В) робити будь-що, оскільки працювати завжди приємно.

6. Мене приваблює:

А) процес опанування новими знаннями й навичками;

Б) виконання будь-якої роботи на межі моїх можливостей; В) процес роботи, яка приносить очевидну користь іншим.

7. Я впевнений у тому, що будь-яка праця цікава тоді, коли: А) вона важлива й відповідальна;

Б) вона приносить користь;

В) я можу майстерно її виконати.

8. Мені подобається:

А) бути майстром своєї справи;

Б) робити щось самому, без допомоги старших; В) постійно навчатися чомусь новому.

9. Мені цікаво: А) вчитися;

Б) займатися тією справою, яку помічають інші; В) працювати.

10. Я думаю, що:

А) було б краще, якби б результати моєї праці завжди помічали інші; Б) у будь-якій праці важливий результат;

29

В) необхідно швидше оволодівати потрібними знаннями й навичками, щоб можна було самому робити все, чого захочеться.

11. Мені хочеться:
 А) займатися тільки тим, що мені приємно;
 Б) будь-яку справу робити якомога краще, оскільки лише за такої умови її можна зробити добре;
 В) щоб моя праця давала користь іншим, оскільки це допоможе мені в майбутньому.
12. Мені цікаво:
 А) коли я роблю якусь справу настільки добре, що мало хто так може зробити; Б) коли я вчуся робити те, чого не вмів робити раніше;
 В) робити те, що привертає до мене увагу.
13. Я люблю:
 А) робити те, що всіма дуже цінується;
 Б) робити будь-яку справу, якщо мені не заважають; В) коли я чимось зайнятий.
14. Мені хочеться:
 А) виконувати будь-яку роботу, оскільки мене цікавить результат; Б) виконувати ту роботу, яка приносить користь;
 В) виконувати ту роботу, яка мені подобається.
15. Я вважаю, що:
 А) у будь-якій справі найцікавіше – її процес;
 Б) у будь-якій справі найцікавіше – її результат;
 В) у будь-якій справі найцікавіше – те, наскільки вона важлива для інших людей.
16. Мені приємно:
 А) навчатися всьому, що потім знадобиться в житті;
 Б) навчатися всьому новому, незалежно від того, наскільки це потрібно; В) навчатися, оскільки подобається сам процес навчання.
17. Мене приваблюють:
 А) перспектива, яка відкривається після закінчення навчання; Б) те, що після навчання я стану потрібною людиною;
 В) у навчанні те, що воно корисне для мене.
18. Я впевнений у тому, що:
 А) те, чого я навчусь, завжди мені знадобиться; Б) мені завжди буде подобатися навчатися;
 В) після навчання я стану потрібною людиною.
19. Мені подобається:
 А) коли результат моєї праці помічають інші;
 Б) коли я виконую свою роботу майстерно;
 В) коли я виконую будь-яку справу настільки добре, що більшість так не зможе.
20. Мені цікаво:
 А) коли я якісно виконую доручену мені справу; Б) робити все те, що помічають інші;
 В) коли всі знають, що я працюю на своєму місці.

Додаток В

Методика дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов)

Мета. Вивчення рівня вольової організації особистості.

Інструкція. Дослідження спрямоване на вивчення особливостей Вашого характеру. Уважно прочитайте твердження. У бланку відповідей поставте знак "+" проти одного з вибраного Вами варіанту відповіді: "Безумовно так", "Швидше так, ніж ні", "Швидше ні, ніж так", "Безумовно ні". Щирі відповіді дозволять Вам отримати об'єктивну інформацію про себе і врахувати в майбутньому свої слабкі та сильні особливості характеру.

Бланк опитувальника

1. Щастя – це, коли повезе.
2. Мої плани на майбутнє, інколи, бували реальними.

3. Якщо я вже вирішив щось зробити, то, як правило, ще вагаюсь, перш ніж розпочати діяти.
4. Із-за лінощів я часто відкладаю розпочату роботу.
5. Я часто роблю щось відразу, не подумавши.
6. Як правило, я можу без сторонньої допомоги відірватися від певної спокуси та зайнятися потрібною справою.
7. У суперечках про життя я буваю правим частіше, ніж мої друзі.
8. Я вже вибрав для себе справу, якій міг би присвятити все життя.
9. Я інколи запізнююсь на заняття (роботу).
10. Як правило, я занадто довго зважуюсь на якусь справу.
11. Будь-яку справу я прагну завершити.
12. Порівняно з іншими, я більш запальний і дратівливий.
13. Я швидко переймаюсь настроєм інших людей.
14. У мене майже все виходить з першої спроби.
15. Я люблю читати книги про життя відомих людей.
16. Мені вдалося позбавитись деяких шкідливих звичок.
17. Можу сказати про себе, що я не боязливий.
18. Я часто втрачаю інтерес до справи, яка ще недавно здавалась мені цікавою.
19. Розмовляючи з людиною, яку я соромлюсь або боюсь, я починаю так хвилюватися, що змінюється навіть мовлення.
20. Як правило, мене не потрібно підштовхувати, щоб завершити розпочату справу.
21. Мені добре знайоме почуття лінощів.
22. Я живу цікавим і повноцінним життям.
23. Мені майже завжди вдається виконати сплановане на день.
24. Я, як правило, впевнений в собі.
25. У мене багато незавершених справ.
26. Я витриманий і можу у критичних ситуаціях залишатися спокійним.
27. Вислухавши докази однієї із конфліктуючих сторін, я спочатку приймаю одну позицію, але, згодом, вислухавши іншу сторону, хотів би її змінити на протилежну.
28. Моя впертість іноді мені заважає.
29. Своє майбутнє я уявляю не дуже чітко.
30. Я досить часто не виконую обіцянок.
31. У новій, незнайомій ситуації я, як правило, гублюсь та ніяковію.
32. Я можу назвати себе людиною з міцним характером.
33. Тривожні думки охоплюють мене настільки часто, що не можу заснути.
34. У стосунках з товаришами я частіше буваю в ролі підлеглого, ніж керівника.
35. До цього часу ще нікому не вдалося мене вивести з себе.
36. Я можу віднести себе до тих людей, які чітко знають своє життєве покликання.
37. Я хотів би багато чого досягнути у житті, але не зовсім уявляю – як.
38. Коли я запізнююсь на урок або заняття, мені, буває, важко відкрити двері та увійти.
39. Наполегливість – якість мого характеру.
40. Я, як правило, господар свого становища.
41. Мені легше жити, коли хтось постійно мене контролює.
42. У своїх вчинках я повністю незалежний від інших.
43. Мої інтереси часто змінюються і важко надати чомусь перевагу.
44. Мені дуже не вистачає зібраності та охайності у справах.
45. Я часто буваю невпевненим в успіху розпочатої справи.
46. У мене лінощів більше, ніж в інших.
47. Мої емоції часто заважають мені у житті.
48. Краще жити мудрими думками інших, ніж своїми.
49. Я інколи відкладаю дуже важливу розпочату справу.

50. Я хотів би повністю змінити своє життя.
51. Я, навіть у вільний від роботи та навчання час, дотримуюсь режиму дня.
52. Відповідаючи на всі питання, мені не важко було вибрати між "так" чи "ні".
53. Часто, не закінчивши однієї справи, я берусь за іншу.
54. Як правило, мені вдається змусити себе зробити не дуже приємну, але корисну в майбутньому справу.
55. Я часто роблю деякі речі разом з усіма, за компанію, навіть тоді, коли не дуже хочу це робити.
56. Якщо, навіть, я зайнятий чимось відповідальним, то мою увагу можна відволікти.