

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
кафедра психології та педагогіки



Кваліфікаційна робота
освітній ступінь - бакалавр

на тему: “ВПЛИВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ НА
МОТИВАЦІЮ НА МОТИВАЦІЮ ТА УСПІШНІСТЬ
НАВЧАННЯ В УМОВАХ КАРАНТИНУ”

Виконала студентка факультету ФСНСТ
спеціальності 053 Психологія,
Рогоза Анастасія Юріївна

Науковий керівник –
Старший викладач
Яковенко Ольга Валентинівна

Київ 2021

План

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ, МОТИВАЦІЇ, АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ТА СПЕЦИФІКА СИТУАЦІЇ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID - 19

1.1. Теоретичні підходи до визначення поняття самотності у психології

1.2. Особливості ситуації карантину та умов дистанційного навчання

1.3. Вплив умов карантину та стресової ситуації і самотності на успішність професійного навчання та навчальну мотивацію.

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ НА МОТИВАЦІЮ ТА НАВЧАЛЬНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ 4 КУРСУ

2.1. Особливості вибірки та опис методик дослідження.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

Висновки до другого розділу

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА МОТИВАЦІЇ

3.1 Тренінгова програма оптимізації емоційного стану в умовах складної життєвої ситуації - вимушеної ізоляції

3.2 Методичні рекомендації щодо підвищення рівня навчальної мотивації

Висновки до третього розділу

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Дослідження проблеми самотності привертало увагу численних видатних психологів. У зв'язку з розвитком модернізованих технологій, а саме - розвиненістю та різноманітністю засобів масової інформації та комунікації, у сучасному світі поняття "самотність" все більше починає хвилювати науковців та загальну громадськість. І ще більш нагальною постає ця проблема в умовах національного карантину. Очевидно, що за умов мінімізованої соціальної взаємодії, особистої іммобілізації та загального відсторонення від звичного укладу життя відчуття браку соціалізації, і як наслідок - самотності - неминучі. І це істотно впливає на активність особистості, її мотиваційну систему та поведінку в цілому. Навчально-професійна діяльність є провідною в юнацькому віці, а отже цілком логічним є припущення, що вимушена ізолюваність та зміна звичного навчання на дистанційне також впливає на результативність.

Актуальність роботи полягає в тому, щоб зрозуміти ступінь самотності у студентів фінальних курсів в умовах вимушеної соціальної ізолюваності, у яких випадках вона постає загрозою для навчально-професійної діяльності та життєдіяльності в цілому. Чи може вона стати деструктивною для особистості, призводити до аутоагресії, девіантної поведінки, алкоголізму, наркоманії, суїцидів і зниження активності в цілому. Чи впливає це почуття на вектор мотивації або навпаки - нівелює будь-які прагнення старатися.

При аналізі феномену відчуття самотності ми послуговувались діяльнісним підходом до вивчення психічного розвитку особистості С.Л. Рубінштейна та А.Н.Леонтьєва, культурно-історичним підходом Л.С. Виготського, епігенетичною концепцією розвитку особистості за Е.Г. Еріксоном та іншими. Проблема самотності розглядалася в працях багатьох вчених (К. Боумен, [33] [47] Р. Вейс, [11] Г. Зілбург, [30][51] М. Міцелі, [29] Б. Морош, Г. Салліван, [50] Ф. Слейтер, [51] С. Фландерс, [30] В. Дерлега та С. Маргуліс). [48]

Дослідженням мотивації та теоретичним осмисленням академічної успішності займалися такі відомі психологи як Б. Анан'єв, А. Реан, Є. Степанова, Н. Кузьміна, С. Смирнов, А. Дмитрієва, А. Єромасова, С. Понікаровська [29]. Також питаннями мотивів та їхнього впливу на цілепокладання та досягнення мети у професійній та навчальній діяльності цікавилися вітчизняні психологи О. М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломова, Л. С. Виготський, В.В. Репкін та інші.

Об'єкт дослідження – переживання самотності у студентів.

Предмет дослідження – вплив переживання самотності на рівень мотивації та рівень успішності навчання у студентів в умовах карантину.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язки між ситуацією вимушеної самотності в умовах карантину та рівнем мотивації та результативністю навчання в юнацькому віці.

Гіпотеза – вимушена соціальна ізоляція призводить до зниження навчальної успішності та мотивації серед молоді.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самотності в психологічній літературі
- дослідити умови вимушеної соціальної ізоляції і дистанційного навчання та їхній вплив на мотивацію та успішність навчання у юнацькому віці.
- емпірично дослідити рівень самотності та мотивації у представників юнацтва;
- визначити, чи існують кореляції між рівнем самотності старшокурсника та вектором мотивації і успішністю навчально-професійної діяльності;
- розробити програму корекції емоційної сфери особистості в умовах карантину та підвищення рівня навчальної мотивації.

Наукова новизна полягає в дослідженні кореляційних зв'язків між самотністю, мотивацією та успішністю навчання.

Практичне значення. Отримані результати можуть бути використані для оптимізації дистанційного навчання та більш активного включення роботи психологічної служби в системі освіти для забезпечення більш ефективного навчання за умов вимушеного соціального дистанціювання.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ, МОТИВАЦІЇ, АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ТА СПЕЦИФІКА СИТУАЦІЇ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID - 19

1.1. Теоретичні підходи до визначення поняття самотності у психології

Самотність – це специфічний психічний стан людини, що виникає внаслідок фрустрації її потреби в спілкуванні з іншими людьми [35]. За Е. Фроммом, стан соціально-психологічної ізоляції можна вважати універсальним, стійким переживання, який є характерним для вільних особистостей протягом усього періоду розвитку [17]. Стан самотності суттєво впливає на самоствалення та світосприйняття людини, внаслідок самотності вона починає діяти всупереч власним очікуванням та надіям. Самотність у наукових текстах У.А. Садлера і Т.Б. Джонсона визначається як «особлива форма самосприйняття, гостра форма самосвідомості ... воно повідомляє мені, хто я такий в цьому житті» .[18]

Інші дослідники вважають стан самотності тимчасовим підсиленням особистої автономності, а отже його не можна вважати всеохоплюючим переживанням. Отже, феномен самотності є комплексною проблемою вартою подальшого ґрунтового дослідження.

Історія вивчення цього феномену налічує багато століть. Про самотність відомо ще з творів античних філософів. Платон і Аристотель її вважали злом, яке можна було подолати дружбою та любов'ю. Історично проблему соціально-психологічної ізоляції ігнорували, вбачаючи людським прокляттям і водночас поважали, вважаючи її необхідною складовою само вивчення та самопізнання. [6]

Можна виділити декілька конструктивних підходів розуміння феномену самотності:

- Психодинамічний
- Гуманістичний
- Екзистенціальний
- Соціологічний
- Інтераціоналістський
- Когнітивний
- Інтимний
- Системний
- Міждисциплінарний

Одним із найперших підходів до вивчення проблеми самотності є психодинамічна модель, яка представлена З. Фройдом, Е.

Фроммом, Дж. Зілбургом, Х. Салліваном, Е. Фроммом та іншими. Е. Фромм, пояснював виникнення самотності «культивуванням нерозумних потреб» [35].

У той час як Дж. Зілбург та Х. Салліван, пояснюючи причини виникнення самотності, зверталися до травматичних переживань внаслідок незадоволених потреб у інтимному спілкуванні, любові, дружбі у дитячому віці. У свою чергу Ф. Фромм-Рейхман

називає стан соціальної відчуженості екстремальним та загрозовим для людської психіки. Отже, представники психодинамічної теорії розглядають самотність негативно, а саме - як психічну патологію, базуючи свої дослідження загалом на клінічних практичних випадках. [17]

Науковці наголошують, що самотність може бути викликана внутрішніми переживаннями та конфліктами особистості, особливостями характеру та темпераменту.

Наступним суттєвим підходом до вивчення проблеми самотності є гуманістичний, основним представником якого є К. Роджерс. Психолог визначає самотність як конфлікт між «реальним» і «соціально бажаним» образом «Я» особистості. Соціум тисне на індивіда, вимагаючи від нього діяти згідно з соціально-усталених патернів, які обмежують свободу діяльності. Це загострює протиріччя між реальним образом особистості і тим, що від нього очікують, що викликає моральне спустошення, відчуття соціального несприйняття, а отже відчуження – усамітнення. Загалом, К. Роджерс вважає самотність недостатньою пристосованістю до зовнішніх соціальних умов пацієнта, а отже також патологією, що викликає психічні розлади. Основною причиною вважається не дитинство, а теперішній стан справ людини, її поточне положення в суспільстві. [35]

Фундаментальні дослідження самотності як психологічного феномену оформились завдяки Карлу Мастакасу, який є представником екзистенціального підходу. За основу взята думка, що людина народжується самотньою за своєю природою та важливість розрізнення понять «метушні самотності», що є

захисним механізмом, спонукаючий шукати активності заради власне активності з іншими людьми та істинної самотності. Відмінною рисою екзистенціального підходу є позитивне ставлення до самотності як потенційно-творчої сили, яка може стимулювати саморозвиток та саморозкриття. [18]

Завдяки К. Боумену, і Л. Слейтеру сформувався соціологічний підхід до соціальної-психологічної ізоляції. Власне, самотність, на їхню думку, сприймається як середньостатистичний показник, який характерний для того чи іншого суспільства. Обидва дослідники ґрунтовно досліджують витoki самотності. Так, К. Боумен вбачає причини в соціальній мобільності, в той час як Л. Слейтер пов'язує самотність із екстернальним локусом контролю. Отже, соціологічний підхід негативно «оцінює» відчуття самотності, підкреслюючи значення ступеню та якості соціалізації особистості в процесі формування цього відчуття. [35]

Наступну позицію займає інтеракціоністський підхід, який представлений роботами Роберта Вейса. Власне, основна ідея полягає в недостатній інтеракції особистості із суспільством, що й спричиняє емоційну або соціальну ізоляцію. Недостатня кількість інтимно-особистісних комунікацій із певними особистостями спричиняють перший вид ізоляції, в той час як інший може бути викликаний браком відчуття принагідності до спільноти. Р.Вейс вважає інстинкти однією із причин для виникнення відчуття самотності, що є новаторською та цікавою ідеєю. [17]

Л.Е. Попела, М. Міцелія, Б.Морош представляють когнітивний напрям у вивченні проблеми самотності. Провідною ідеєю є наголошення факту пізнання як основного, який опосередковує зв'язок між браком соціалізації та самотністю. Коли індивід розуміє конфлікт між реальним станом та положенням в суспільстві та тим, який він прагне мати, виникає свідоме та травмуюче почуття самотності.

Досить схожим за своєю суттю є інтимний підхід (В.Дерлега і С. Маргуліс), який також вважає недостатність соціальних стосунків та брак інтимно-особистісного спілкування головними передумовами виникнення самотності як негативного почуття. Науковці, що схиляються до інтимного підходу, припускають, що детермінантою виникнення самотності є прагнення балансу між реальною та бажаною соціальною комунікацією.

Загальносистемний підхід до проблеми самотності, що був розроблений С. Фландерсом вважає що, живі організми поводяться, переплітаючи впливи декількох рівнів, які в сукупності діють як одна система. Ця точка зору вбачає в самотності хоч і потенційно патологічний стан, проте це відчуття також є своєрідний індикатором, що слугує підтримці оптимального рівня соціальних контактів індивіда. Загальносистемна теорія за своєю суттю є моделлю, в якій загально-структурна динаміка представлена мотивами поведінки.

[45]

Міждисциплінарний підхід до вивчення соціальної ізоляції представлений працями У. Садлера і Т. Джонсона, які в книзі *«Від самотності до аномії»* пояснюють цей соціопсихічний феномен,

як «переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості й показує розкол основної реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості.» [39]

За У. Садлером самотність це динамічний процес, обумовлений досвідом особистості та її соціальними зв'язками, втрата або брак яких призводить до відчуття самотності.

Сучасними психологами були виокремлені підтипи самотності (хронічна, ситуативна, тимчасова самотність), її види (відчужуюча самотність, самовідчужуюча самотність, відокремленість), зараз активно аналізуються гендерні відмінності в переживанні стану самотності.

У час пандемії внаслідок поширення вірусу COVID-19 мільйони молодих людей втратили звичні тісні зв'язки та були вимушені знизити рівень соціальної активності, тому проблема самотності стала напрочуд актуальною.

Аналізуючи психологічну літературу з теми соціально-психологічної ізоляції, можна виокремити 2 основні точки зору щодо проблеми самотності. Перша з них розуміє це відчуття як стан, що «суперечить самій суті людини як істоти суспільної» [14]. Водночас, друга точка зору проголошує амбівалентне ставлення до самотності, визнаючи трагізм відчуття самотності, загострюючи увагу на можливостях, які надає соціальна ізоляція для особистості: саморозуміння, збагачення внутрішнього світу, самовдосконалення тощо.

Хоча вітчизняна психологія в порівнянні із західною, не настільки активно вивчала самотність як самотійну проблему, національний локдаун змусив зайнятися цим питанням більш поглиблено, так як усі соціальні прошарки зіткнулися з необхідністю в психо-емоційній підтримці.

Українські психологи разом із державними установами ведуть просвітницьку діяльність у ЗМІ, соціальних мережах та зовнішній рекламі, так, щоб кожна особистість отримала доступ до психологічної допомоги. Важливою складовою комплексу психологічних засобів підтримки є діяльність психологів в системі освіти: адаптація школярів та студентів до дистанційних форм навчання, консультування з питань продуктивності, мотивації, успішності діяльності в онлайні.

Позитивні зрушення також притаманні й громадському сектору: щодня з'являються волонтерські організації, телефони гарячої лінії, ініціативні групи, що допомагають зберегти звиклий ритм життя, допомогти вимушено-ізолюваним людям та підтримати їхній емоційний стан на задовільному рівні. Варто перерахувати найактивніші з них, діяльність яких є надважливою в умовах карантину:

- “Віртуальна платформа емоційної підтримки” від моніторингового центру КМДА, котрий займається доданням наслідків COVID-19, на якій кожна людина, яка відчуває дискомфорт внаслідок пандемії, може дістати психологічний супровід та підтримку, пройти цікаві курси, зайнятися онлайн-спортом тощо. Для людей також створили можливість

віртуальних екскурсій музеями Києва.

<http://moncenter.eduhub.in.ua/#emotional>

- Проект “Кризова психологічна та психосоціальна допомога постраждалим внаслідок кризових обставин, спричинених спалахом COVID-19” за підтримки Міжнародного фонду “Відродження”, яка створила безкоштовну гарячу лінію, на якій можна проконсультуватися із професійним психологом та отримати рекомендації із боротьби зі стресом внаслідок ізоляції.
- “Відкритий проект психологічної підтримки і допомоги громадянам в умовах пандемії COVID-19 «ОНЛАЙН-КОЛО» від навчально-практичного центру психологічних інновацій Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Організація проводить ефіри в мережі Інтернет, просвітницьку діяльність для психологів, які зараз активно допомагають людям із проблемою карантинного режиму, організують індивідуальні консультації.
- Волонтерська організація “Альтернатива” організовує групи підтримки а також психологічні онлайн консультації у будь-якому зручному для людини форматі
- Київський міський центр роботи із жінками започаткував гарячу лінію довіри, за якою людям надають соціально-психологічну допомогу. Мета організації - попередження конфліктів та епізодів домашнього насильства через константне перебування в обмеженому просторі.

Наявні змістовні підходи до вивчення феномену самотності або соціально-психологічної ізоляції дозволяють підсумувати наявні відомості. Отже:

- Основна частина досліджень проблеми самотності мають клінічний базис.
- Більшість дослідників вбачають у самотності негативні риси, які загрожують нормальному психічному розвитку та деструктивно впливають на психіку особистості.
- Найбільш істотними передумовами формування почуття самотності є травматичний досвід дитинства, соціальний вплив, дисгармонія між бажаним рівнем соціального контакту та реальним, брак інтимно-особистісного спілкування.
- В період карантину феномен самотності став чи не найрозповсюдженішою проблемою психологічної дисгармонії. Внаслідок цього, держава та волонтери організовують служби психологічної підтримки усім, хто відчуває себе самотньо в умовах ізоляції.

1.2. Особливості ситуації карантину та умов дистанційного навчання

Умови, котрі було вимушено впроваджено в Україні внаслідок пандемії COVID-19, а саме - національний карантин, масочний режим, правила соціального дистанціювання, безпосередньо вплинули не тільки на комунікативну складову життя населення,

але й сформували стресову ситуацію вимушеної ізоляції та дистанціювання усіх сфер життя, що є нетиповим для нашого суспільства. Саме тому, величезна кількість людей зіткнулася із проблемами адаптації, самотності, депресії та емоційного вигорання внаслідок змін у типовому життєвому циклі.

Освітня сфера стала чи не найпершою ланкою, котру реформувала пандемія. Із початку весни 2020-го року усі заклади освіти (дитячі садки, школи, заклади вищої освіти тощо) перейшли на дистанційний формат навчання. Зміни торкнулися як організації навчального процесу, так і форматів контролю та підсумкових атестацій.

Дистанційне навчання як новий досвід для більшості освітян викликало чимало проблем як для студентів, так і для викладачів. Брак або відсутність досвіду дистанційного викладання/навчання, відсутність доступу до стійкого та якісного покриття мережі Інтернет, велика кількість матеріалів на самостійне опанування та брак інтерактивності та живого спілкування протягом навчального процесу - це лише невеликий перелік освітніх відхилень, свідками котрих ми стали.

Найсуттєвішими проблемами стресової ситуації, обумовленою карантинном та дистанційним форматом навчання є соціальні наслідки:

Карантин поділив студентство на нерівні класи за цифровим аспектом. Юнаки, котрі мають менші фінансові можливості і малоймовірно мають комп'ютер, ноутбук, смартфон та інтернет а також комфортні та достатньо тихі умови для навчання.

Українське покриття мережею Інтернет не є рівномірним та рівнодоступним, що також могло вплинути на академічну успішність студентів. Державна служба статистики України зазначає, що великі міста та сім'ї в них мають доступ до інтернету у 80% випадках, у той час як у селах це число складає 44%. Близько 17 тисяч населених пункті із 28 тисяч наявних в Україні не мають інтернету та будь-якого доступу до мережі зовсім.

Спад академічної успішності може бути довгостроковим, адже навіть зараз європейські уряди говорять про статистику від 1 до 3% щотижневого погіршення в навчанні через дистанційний формат навчання.

Ще однією проблемою соціального характеру карантину та дистанційного навчання є погіршення психологічного стану освітян: Американська статистика свідчить про більше ніж 71% студентів відчують негативні зміни у своєму ментальному здоров'ї, відмічаючи підвищений рівень стресу, тривожності, дезорієнтації та фрустрації. Це дійсно так, адже карантинні обмеження здатні агресивно діяти на психіку людини, змушуючи її відчувати страх за своє життя та своїх близьких, постійну тривогу та небезпеку помножені на соціальну ізоляцію та

самотність. Українські дослідження ментального стану населення не проводилися, проте соціологічна група “Рейтинг” у співтоваристві із Національною дослідницькою мережею “POLLARIS” провела опитування щодо емоційного стану населення, котре виявило ознаки депресії, паніки, тривожності, перевтомленості а також розлади сну. Цікаво, що найбільшого емоційного впливу зазнали наймолодші вікові категорії (18-29) та (30-39).

Варто зазначити, що складні часи в освітньому аспекті мали й свої позитивні риси - міжнародне освітнє товариство акумулювало власні ресурси на об’єднання, матеріальну та інформаційну підтримку, зробивши матеріали освітніх платформ безкоштовними або більш доступними. Так наприклад:

- Міністерство з розвитку USAID у колаборації із Міністерством Охорони здоров’я створили спеціальні інформаційні ресурси для шкіл та університеті, доступ до котрих, є у всіх бажаючих.
- Швейцарський проєкт DECIDE надав можливість створити сайт із допомоги адаптації до нових форматів навчання mon-covid19.info.
- GOOGLE, COURSERA та інші освітні портали надали у безкоштовне користування більшість своїх інструментів та курсів для освітян.

Отже, ситуація обумовлена всесвітньою пандемією COVID-19 створила чимало причин до деструктуризації освітнього процесу

та ефективності навчання. Велика кількість студентів опинилася в ситуації фрустрації, тривоги та депресії внаслідок соціальної ізоляції та паніки за здоров'я. Увесь світ об'єднався заради допомоги освітянам у здобутті адекватного рівня якості навчання, щоправда не всі студенти та викладачі в Україні мають до них фізичний доступ, внаслідок чого відбувається освітня сегрегація населення, котра може мати негативні довгострокові наслідки для академічної успішності українських студентів.

1.3. Вплив умов карантину та стресової ситуації і самотності на успішність професійного навчання та навчальну мотивацію.

Здобуття професійної освіти є провідною діяльністю досліджуваного нами вікового періоду, адже це те, що зумовлює активність суб'єкта, формування його соціальної позиції та когнітивного розвитку. Вибираючи сферу навчально-професійної діяльності, студент або студентка також і віддає перевагу вектору його творчого та особистісного розвитку, що неодмінно впливає на успішність та його або її майбутнє в цілому. Академічна успішність протягом даного періоду є детермінантою подальшого професійного розвитку, адже формулюючи в особистості розуміння теоретичних та практичних знань та навичок. Варто зазначити, що вивчаючи академічну успішність, для валідності та надійності проведеного нами дослідження варто враховувати й особистісні фактори, а саме - ступінь розвитку комунікативних здібностей, мотиваційну

сферу особистості, рівень соціальної адаптації, самооцінку, рівень домагань та інше.

Вища освіта відрізняється від інших закладів здобуття знань інтелектуальною спрямованістю, суворою науковою аргументацією, константний стимул до розвитку творчого потенціалу у поєднанні з існуючим соціальним запитом на наявність диплому державного зразка про ступінь у вивчення певної сфери професійної діяльності. Студентство, як особливий соціальний прошарок, цікавить чимало сучасних науковців, але й раніше це питання індивідуального розвитку, академічної успішності та мотивації до навчання юнаків вивчались багатьма психологами. Студенти та студентки, що завершують навчання у закладах вищої освіти мають конкретні соціально-психологічні особливості, такі як прагнення оптимізації світу навколо на краще, що стосується різних аспектів суспільного життя.

Паралельно з колосальними можливостями, що їх дає вища освіта, існує безліч очевидних обмежень та вимог до студентів, які і формулюють особливість цієї спільноти, саме тому важливо зупинитися на розгляді даної соціально-психологічної категорії та дослідити детермінанти її академічної успішності.

Отже, за Б.Г. Анан'євим, досліджуваний нами вік студентського життя є чи не найголовнішою сходинкою у становленні особистості. Особистість у цей період переживає бум розвитку самосвідомості, власних цінностей, характеру, відповідальності. Вищезгадані психологічні особливості хоч і почали свій активний розвиток ще наприкінці навчання у школі, зараз переживають

стабілізацію для становлення дорослої та успішної особистості.
[3]

Аналіз психологічної літератури, зокрема праць Б.Г. Анан'єва виокремлює поняття “академічна успішність” як пояснення темпів, індивідуального стилю роботи, зусиль, умотивованості, які студент докладає до навчально-професійної діяльності у закладі вищої освіти. [2]

Навчання в університеті принципово відрізняється від шкільної освіти, позашкільних занять та інших закладів професійно-технічного навчання. Академічність навчання у ЗВО характеризується не тільки ґрунтовним теоретичним осмисленням та практичним закріпленням, але й включає в себе дослідницьку діяльність, яка проявляє себе протягом підготовки кваліфікаційних робіт.

Успішність навчання може бути виміряна оцінками, кількістю позакласних годин присвячених навчанню, ступенем розвитку креативності та рефлексії та власною суб'єктивною оцінкою студента. Тому не дивно, що дослідження у сфері навчання та його планування займають важливе місце у системі психологічно-дидактичного знання.

Очевидно, що академічна успішність студента може бути продемонстрована не тільки балами кваліфікаційних сесій, вона також проявляється у ступені розвитку особистісних властивостей індивіда: стиль навчальної діяльності, рівень

допитливості, вектор мотивації а також вміння взаємодіяти із академічним середовищем.[12] [20]

Успішність навчання може детермінуватися не тільки когнітивними складовими, а й психологічною здібністю до навчання. Це сукупність рівня інтелектуального розвитку студента разом із його особистісними властивостями. Окрім цього, навіть за найсприятливіших умов розвитку інтелекту неможливо забути про такі чинники як властивості темпераменту, особливості мотиваційної сфери, чи людина прагне навчання заради отримання диплому або задля набуття необхідного комплексу знань, умінь та навичок. Чи він чи вона дійсно має нахил до даної сфери професійної діяльності та чи відповідають наявні риси характеру обраному професійному шляху. [10]

При одних і тих самих умовах навчальної діяльності, при однакових соціальних обставинах студентів та ерудованості та кваліфікованості викладача - результати залученості у навчальний процес є різними. Хтось активно занотовує та перечитує усю задану літературу, витрачають весь час на опанування нових теорій і практик, а комусь та сама діяльність буде в тяжкість та не доставлятиме жодного задоволення. Така людина затягує дедлайни, силує себе виконувати наукові завдання та в результаті отримують, очевидно, низькі результати.

Психологічні та педагогічні дискурси сходяться в одному - така різноспрямованість пояснюється тим самим комплексом індивідуальних властивостей, а саме - рівнем інтелекту, ступенем розвитку творчого мислення і креативності, умотивованістю до

навчання, що в свою чергу провокує виникнення стійкого позитивного враження від академічно-успішної діяльності та закріплює цю поведінку надалі. Однак, одного індивідуального комплексу сприятливих властивостей особистості недостатньо, аби людина навчалась відмінно. На це впливають також особливості нервової системи, а отже й темпераменту, що повинні бути враховані під час адаптації навчального процесу. Так, для певних типів темпераменту за С.Смирновим можуть бути проблематичними довга напружена робота, коли існує ефект “терміновості”, коли потрібно швидко переключати увагу між різними каналами інформації, видами роботи та в ситуації, коли треба розподіляти свою увагу правильно і уникати емоційного напруження. [39] [40] Для того щоб мінімізувати вплив дестабілізуючих ефективність навчання чинників, варто враховувати їх при виборі способів навчання: дробити виконання складні завдання на етапи, створювати позитивне емоційне середовище, заохочувати студентів, аби ті не відчували тривогу та ставити негативні оцінки у такий спосіб, щоб студент розумів, в якому напрямку йому слід рухатися, як покращити запам’ятовування і розуміння матеріалу.

Актуальною є згадка про емоційний або соціальний інтелект та ступінь його релевантності відповідно до успішності навчальної діяльності студента.

Соціальний інтелект - це сукупність комунікативних здібностей особистості, яка зумовлює емпатичну взаємодію між суб’єктами, достатній рівень взаємодії в соціумі, колективну діяльність та

оволодіння професійними навичками, що пов'язані з комунікацією. [36] Це так звані “софт скілз” - які грають провідну роль у навчанні та оцінюванні та безпосередньо при професійній діяльності. Хоча інші дослідження виявляють і зворотну тенденцію: людина із низьким рівнем інтелекту але гарно розвиненим соціальним інтелектом досягає більших результатів в навчально-професійній діяльності, уміючи знаходити вірні слова та контакти. Тому доцільно враховувати соціальний інтелект як складову академічної успішності, але не як факт, що її зумовлює.

Чимало дослідників вважають , що допитливість - є передумовою успішної академічної діяльності. Людина прагне дізнатися щось нове, попрактикувати нові методи та вивести свої висновки. На формування такого “дослідницького” інтересу впливає самооцінка та впевненість в своїх силах помножені на мотивацію. Для того, щоб заохочувати студентів до поглиблення знань, а відповідно - до більш успішної навчальної діяльності, їх потрібно хвалити за додаткові ініціативи, знаходити способи бенефіціювання тих, хто готовий докладати зусилля для оволодіння академічною майстерністю. [40]

Отже, академічна успішність як феномен є сукупністю властивостей особистості, її фізіологічних та соціо-когнітивних особливостей, що мотивують та зумовлюють досягнення у сфері наукового пізнання. Особливості темпераменту, характеру, рівня інтелекту та ступінь розвитку соціального інтелекту в комплексі дають нам “букет із можливостей”, які індивідуальність за

достатньої мотивації трансформує в ефективне професійне навчання у ЗВО.

Учбово-професійна діяльність є провідною діяльністю молодих людей, яка в свою чергу формує їхню орієнтацію на майбутнє, подальший особистісний та професійний розвиток. У зрілому юнацькому віці навчальна мотивація стає невід'ємною складовою пізнання, а отже простежується і кореляція між рівнем академічною успішністю студента та його пізнавальними мотивами. Це може проявлятися у відповідній активності, цілеспрямованості, підвищеним рівнем домагань та як наслідок - відповідальності та здатності до максимального використання власних фізичних та психічних ресурсів задля навчально-професійної діяльності. [42] Саме тому, умотивованість та ступінь спрямованості є, ймовірно, найважливішим фактором, що зумовлює академічну діяльність у закладах вищої освіти (ЗВО). Поняття “навчальна мотивація” можна розглядати як спосіб, метод та обставину, що зумовлюють увесь навчальний процес. Існує взаємозв'язок між навчальною мотивацією та загальним рівнем розвитку особистості та продуктивністю її професійної підготовки.

Загалом мотивація є синтезією зовнішніх та внутрішніх факторів, стимулюючих чи зупиняючих людину до діяльності: перевага комплексу внутрішніх мотивів позитивно впливає на успішність навчальної діяльності а також заохочує студентів до активної участі у навчально-професійному процесі. Теоретично, виділяють 3 головних напрямки, в рамках яких формується мотивація до

навчання: вектор отримання знань, умінь та навичок, вектор опанування професією та спрямованість на отримання фактичного підтвердження освіти - диплому.

Відповідно до професійних вимог із боку системи працевлаштування змістом освіти у ЗВО є набуття науково-теоретичних та практичних професійних знань. Саме тому, перший вид спрямованості є провідним: студент має бути вмотивованим одержувати знання, що формулюється професійно-пізнавальною потребою. [23]

Мотиви навчальної діяльності є запорукою якісного професійного навчання та його підготовки як спеціаліста. Мотиви самореалізації, пізнавальні мотиви, мотиви досягнення та уникнення невдач, фінансові мотиви, мотиви престижу і тд виконують різні функції, стимулюючи студента спочатку до вибору сфери професійної діяльності, а також і ступені наполегливості та зацікавленості в ній.

Вищезгадана пізнавальна потреба є провідним мотивом до навчання у ЗВО та за її наявності студент прагне поглиблювати власні знання, шукати практичних способів перевірки теорій, стати компетентним фахівцем та спеціалістом, який впевнений у своїй професії, знає її підводні камені та перспективи. Така мотивація зазвичай притаманна свідомим студентам, котрі самостійно обрали свій науково-професійний вектор.

Очевидно, що академічна успішність залежить від умотивованості студента отримувати знання, проте на це завжди

впливають різні фактори як то: настрій, соціальний стан, політичне становище, умови навчання та його перспективи.

Стисло можна виокремити умови, за яких зазвичай формується позитивна навчальна мотивація серед представників студентства:

- Кваліфікація та артистизм викладача
- Суб'єкт-суб'єктна взаємодія між педагогом та студентом
- Емоційна залученість у процес навчання та особливості організації процесу
- Оптимізація навчальних методів як таких, що стимулюють увагу та формують зацікавленість студента в учбовому матеріалі
- Ступінь усвідомлення цілей навчальної діяльності
- Практичність змісту навчання, його доступність
- Заохочування до навчальної діяльності зі сторони педагога, формування стійкого інтересу
- Відсутність покарання за невдачу чи помилки
- Можливість соціального обговорення, закріплення матеріалу
- Сприятлива соціальна ситуація

Наші реалії виставляють нові вимоги до навчально-професійного процесу. Пандемія COVID-19 перевела усі заклади вищої освіти на дистанційну форму навчання, яка змінює характер взаємодії між педагогом та студентом. Звичайно, прогресивне науково-технічне суспільство надає спільноті можливості бути залученим в онлайн навчання та будувати навчальний процес в форматі звичного діалогу, проте існують реальні приклади, як

такий вид навчання негативно впливає на залученість а отже і ефективність навчання.

Дистанційна форма встановлює нові вимоги та обмеження, потребує високої активності, мотивації та здатності до самодисциплінування. У таких умовах вивчення мотивації як провідного рушія академічної діяльності студента є дуже релевантним.

Отже, формування позитивної навчальної мотивації , а саме такої що містить в собі пізнавальну потребу, є найголовнішим фактором успішної академічної діяльності та якісної підготовки спеціаліста. Саме тому, дуже важливим є оптимізація освітніх процесів до сучасних реалій, аби мотивувати студентів до успішного та ефективного професійного навчання. Особливо у часи, коли дистанційне навчання ставить перед академічною спільнотою нові виклики - мотивація - є тим, що тримає студентів і викладачів у академічному русі.

У рамках дослідження важливою є система “самотність - мотивація”, адже в рамках національного карантину, ми всі стали вимушено-самотніми. природа людини - соціальна саме тому дослідження кореляції даних феноменів є темою нашої кваліфікаційної роботи.

Висновки до першого розділу

- Основна частина досліджень проблеми самотності мають клінічний базис. Більшість дослідників вбачають у самотності

негативні риси, які загрожують нормальному психічному розвитку та деструктивно впливають на психіку особистості.

- Найбільш істотними передумовами формування почуття самотності є травматичний досвід дитинства, соціальний вплив, дисгармонія між бажаним рівнем соціального контакту та реальним, брак інтимно-особистісного спілкування.

- В період карантину феномен самотності став чи не найрозповсюдженішою проблемою психологічної дисгармонії. Внаслідок цього, держава та волонтери організують служби психологічної підтримки усім, хто відчуває себе самотньо в умовах ізоляції.

- “Академічна успішність” за Ананьєвим - це результат дії факторів, що її зумовлюють. Основними складовими є: темп, індивідуальний стиль роботи, рівень докладених зусиль, ступінь і вектор умотивованості, які студент докладає до навчально-професійної діяльності у закладі вищої освіти, фізіологічні особливості, характер та інтелектуальні здібності.

- Навчальна мотивація - це сукупність зовнішніх та внутрішніх факторів, стимулюючих людину до академічної діяльності: перевага комплексу внутрішніх мотивів позитивно впливає на успішність навчальної діяльності а також заохочує студентів до активної участі у навчально-професійному процесі.

- Мотивація може мати 3 напрямки розвитку: вектор отримання знань, умінь та навичок, вектор опанування професією та вектор отримання диплому як фактичного підтвердження вищої освіти.

- На мотивацію впливають безліч внутрішніх і зовнішніх факторів, які варто враховувати при формуванні та оптимізації навчального процесу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ НА МОТИВАЦІЮ ТА НАВЧАЛЬНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ 4 КУРСУ

2.1. Особливості вибірки та описання методик дослідження.

Старше студентство - вік, коли навчально-професійна діяльність є провідною, а емоційна складова перебуває в стані стабілізації. Завершуються процеси фізіологічного дозрівання, особистість є тілесно, юридично та соціально сформованою.

Соціальна ситуація розвитку представлена внутрішнім світом старшого студента, сукупністю його переживань, установок та особливостей. Для представників старшого студентства надзвичайно важливим є спілкування та взаємини, сприйняття його оточенням, повага з боку референтних осіб та перспективи подальшого працевлаштування. Це процес, коли особистість входить в соціокультурне середовище дорослих у якості самостійної одиниці із наявною освітньою базою, соціальними здобутками та спрямованістю у майбутнє. За дослідженнями це період, коли людина ще бореться із усвідомленням власних особливостей та прагненням до оригінальності. [1] [28][42]

Г.С. Абрамова у своїй праці “Вікова психологія” наголошує на тому, що студентський вік є часом, коли сила “Я” максимізується,

намагаючись себе зберегти та проявити оригінальність у груповій діяльності та дружній взаємодії. [1]

Фінальні курси університетської освіти є квінтесенцією усього освітнього шляху, саме тому так важливо соціально-психологічне становище студента, рівень його мотивації задля успішного завершення навчання та швидкої імплементації в професійне середовище.

Саме тому, академічна успішність та чинники, що її формують становлять для нас високу цінність. Зазвичай вимірювання цієї змінною відбувається на основі співставлення результатів навчання та засвоєних знань, проте дослідивши питання академічної успішності, ми прагнемо дослідити це питання комплексно. Відповідно до цього нам цікаво, чи залежить академічна успішність від способів і типів навчання (а саме дистанційний тип навчання в умовах карантину) а також як впливають соціально-психологічні фактори (у нашому випадку самотність) на показники академічної успішності студентів. У дослідженні взяли участь 50 студентів фінальних курсів (3-4) різних ЗВО Києва. У додатку можна подивитися таблиці результатів по кожному тесту. У нашому дослідженні були використані чотири методики: методика Рассела Фергюсона “Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності”, методика М.І. Алексєєвої “Дослідження мотивів навчальної діяльності”, тест-опитувальник А. Меграбяна “Мотивація досягнення” та анкета з академічної успішності.

Методика дослідження суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона. Даний діагностичний тест-опитувальник призначений для визначення рівня суб'єктивної самотності, тобто наскільки людина відчуває себе самотньою. Він спрямований на виявлення стану самотності, який може бути у тісній взаємозалежності із тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою. Існує самотність як стан вимушеної ізоляції і як особистісне бажання бути наодинці, бути самотійним та незалежним. Феномен самотності полягає в тому, що це почуття кожна людина сприймає дуже індивідуально, гостро та унікально. За цих умов особистість стає дуже інтернально зверненою, тобто заглиблюється в саму себе. Самотність це те, що легко диференціювати від інших психічних переживань, адже воно є цілісним та всеохоплюючим, а отже впливає на великий спектр сфер життєдіяльності. Почуття самотності є комплексним почуттям: воно збирає весь комплекс втраченого психічним світом особистості і стимулом для людини енергійно шукати ресурси для подолання цієї "недуги", тому що самотність зазвичай діє всупереч основним очікуванням і сподіванням людини а,отже, сприймається як дуже небажане почуття. У той же час, у почуття самотності є пізнавальний компонент, воно є особливою формою самосприйняття та самосвідомості, адже у такому стані людина багато рефлексує, шукаючи свого місця в житті.

Опитувальник складається із тексту опитувальника та бланка відповідей. Старшокласникам пропонується відповісти на запитання опитувальника, який містить 20 суджень, на кожне з

яких міститься 4 варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Школярам потрібно вибрати ту відповідь, яка найбільше відповідає їхній суб'єктивній дійсності. Кількість питань :20. Приблизний час проходження методики Д. Рассела і М. Фергюсона: 5 хвилин. При обробці результатів треба враховувати, що високий ступінь самотності діагностується, коли особа набрала від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Методика М.І. Алексєєвої “Дослідження мотивів навчальної діяльності”. Методика призначена тест призначений для визначення мотивів навчальної діяльності за 8 шкалами, кожна з яких суголосна з домінуючим мотивом студента до навчально-професійної діяльності. Відповідно до даної методики представлені шкали: ідейно-політична, науково-пізнавальна, професійно та практично-ціннісна, самовиховна (самодисциплінуюча), шкала соціального престижу, соціальної ідентифікації, утилітарна та комунікативна.

Методика складається із тексту опитувальника та бланка відповідей. Студентам необхідно до кожного з 24 тверджень вказати ступінь суб'єктивної вираженості. Кількість питань : 24. Приблизний час проходження методики: 7 хвилин. При обробці результатів треба зробити підрахунки відповідно до 8 шкал за номерами, вказаними в ключі.

Тест-опитувальник А. Меграбяна “Мотивація досягнення” у модифікації М.Ш. Магомед-Емінова має на меті виявити домінуючий стійкий мотив особистості: прагнення до успіху чи

уникнення невдач. Тест має дві форми, що відрізняються за статтю - чоловіча та жіноча форми. Питання за змістом стосуються особливостей характеру, способів реагування та думок щодо певних життєвих ситуацій.

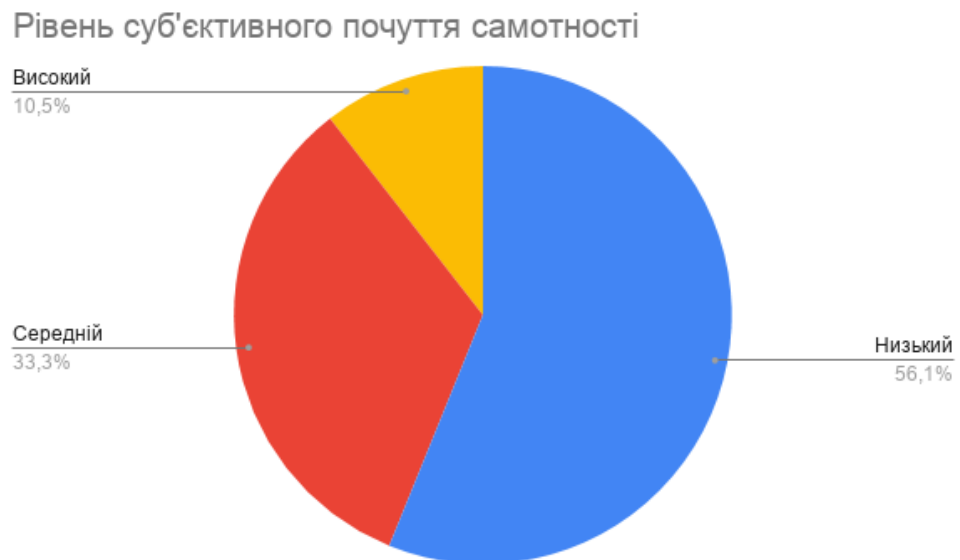
Методика складається із тексту опитувальника, що містить 32 твердження та бланка відповідей. Студентові необхідно, прочитавши речення, обрати те, ступінь згоди або незгоди в рамках від -3 до +3 (зовсім не погоджуюсь - цілком погоджуюсь) . Кількість питань : 32. Приблизний час проходження методики: 10 хвилин. За результатами проведеного дослідження можна зробити висновки про домінуючий тип мотивації особистості. Бали співвідносять за ключем та роблять висновки на основі відсоткового значення вибірки: верхні 27% вибірки мають мотивацію на успіх, а нижні 27% мотивовані на уникнення невдач. Середні показники свідчать про неясково виявлену мотивацію, тому варто повторити дослідження через певний час.

Анкета з академічної успішності спрямована на дослідження та порівняння результатів навчання до карантину та після запровадження дистанційного формату навчання. Додатковими також є питання суб'єктивної задоволеності власним навчанням, оцінкою рівня залученості у навчальний процес та питання, що на думку респондента може негативно впливати на мотивацію до навчання та його результативність в цілому. Кількість питань : 6. Приблизний час проходження методики: 5 хвилин.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

Результати дослідження студентів за методикою *дослідження суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона* представлені на діаграмі 1.

Як можна бачити за діаграмою 1, більшість опитаних студентів мають низький рівень суб'єктивного відчуття самотності (56.1%). Це означає, що більшість студентів не відчувають емоційного дискомфорту внаслідок певної соціальної ізольованості. Це також свідчить про гарну адаптацію до сучасних умов життя та соціальної взаємодії, що може бути пояснено молодим віком та гнучкістю мислення. Ці люди швидко перелаштувалися - знайшли альтернативні способи спілкування, навчання та життєдіяльності. Для них формат життя онлайн не є проблемою.



Діаграма 1. Результати дослідження суб'єктивного рівня самотності за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона

Другою за популярністю категорією за відчуттям самотності є середній рівень даного переживання. (33.3%). Це люди, які, скоріше за все, були дуже активними до карантину, ймовірно проводили час на лекціях, майстер-класах, роботі та розслабляючих заходах, тому зараз вони відчують брак активності. Для них складніше оптимізувати якість свого життя, коли воно в мережі та на дистанції, уникати частих подорожей та частих відвідувань місць соціального скупчення.

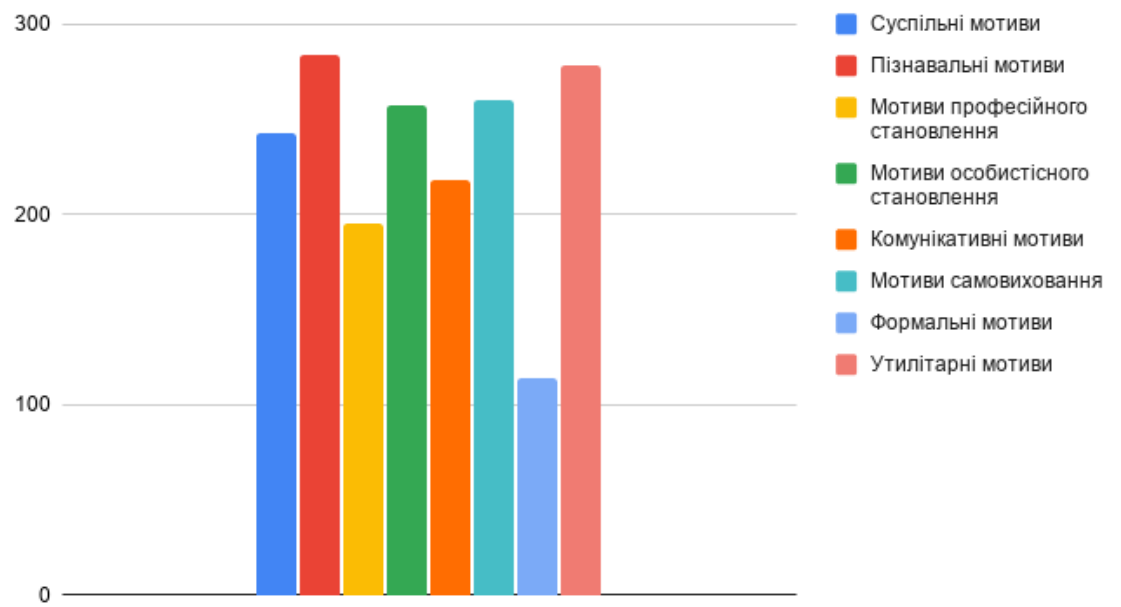
Наступна категорія, третя за вираженістю - люди із високим рівнем самотності (10,5%) . Це, ймовірно за все, люди з яскраво вираженими комунікативними потребами та активною соціальною позицією. Зміни в складі та ритмі життя вплинули на їхню повсякденність, а тому й могли формувати почуття самотності. Скоріше за все це люди, котрі відчули на собі зміни в академічній успішності та соціалізації.

Цікаво все ж таки, що загалом, київські студенти відчують себе адаптованими до ситуації, що склалася та мають в собі ментальні сили боротися із деструктивними почуттями та думками, формуючи в собі стійку резистентність до формування почуття самотності.

Результати за опитувальником *М.І. Алексєєвої* “Дослідження мотивів навчальної діяльності” представлені в діаграмі 2. Дана методика визначила, що найбільш представлена категорія мотивів навчальної діяльності серед представників студентства старших курсів київських ЗВО - “Пізнавальні мотиви” (284 бали

респондентів в сумі) та “Утилітарні мотиви”(278 балів респондентів в сумі), що становить більше ніж 30% усіх відповідей.

Діагностика мотивів навчання за М.І Алексеевою



Діаграма 2. Результати дослідження мотивів навчальної діяльності за методикою М.І. Алексеевої

Це означає, що для більшості старшокурсників мотив здобуття нових знань, умінь і способів самостійного незалежного отримання знань, а також акцент освоєнні додаткових навичок (теоретичних і практичних) має провідне значення. У той час як паралельно до пізнавальних мотивів, чимале значення опитані студенти приділяють утилітарним мотивам - що означають перш за все бажання досягти успіху та позитивних результатів від діяльності або уникнути небезпеки чи покарань. Цей факт акцентує нашу увагу на важливості дослідження такого фактору,

як мотивація досягнення, наскільки наші опитані студенти прагнуть досягти успіху чи уникнути покарання.

Наступними за популярністю мотивами до навчання є мотив самовиховання (260 балів респондентів в сумі) та особистісного становлення (257 балів респондентів в сумі). Це досить логічний показник, адже особистість, що перебуває на завершальних етапах становлення власної індивідуальності, вбачає у самодисципліні та саморозвитку чи не найважливіші аспекти діяльності молодого людини. Далі за поширеністю відповідей йдуть мотиви суспільні (243 балів респондентів в сумі) та комунікативні (218 балів респондентів в сумі), котрі можна в цілому виділити в великий соціальний блок, адже дані показники яскраво демонструють актуальну потребу молодії людини у спілкуванні, і такий період як студентське життя є важливим у формуванні правильних засад соціального життя та ментального благополуччя. Це також свідчить і про бажання знайти своє місце в соціумі, зайняти певну нішу та бути активним діячем суспільного життя. Крім того, дані показники також демонструють наявність у респондентів усвідомлення соціальної значущості знань, важливості навчання і почуття відповідальності перед суспільством, що проявляється в прагненні здобувати освіту, щоб бути корисним членом суспільства. Також слід зауважити, що мотивація студента зайняти певну соціальну позицію у відносинах з однолітками та дорослими займає активну позицію в системі мотивів студента, адже отримати схвалення, закріпити власний соціальний статус,

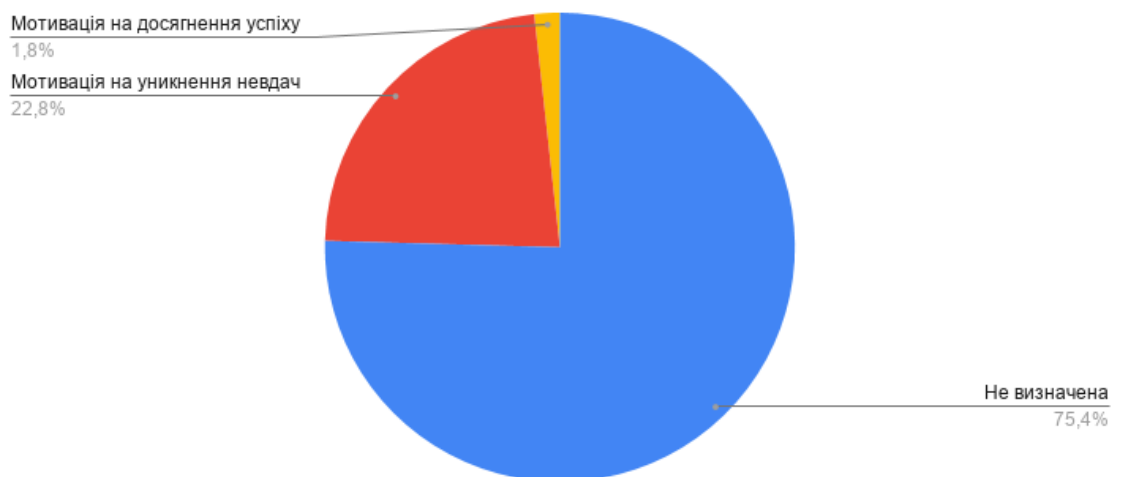
встановивши і підтвердивши свою авторитетність як особистості і професіонала є важливою складовою науково-професійної діяльності. Також релевантним в наш час є мотив соціального співробітництва, який входить в суспільні мотиви, адже сучасний світ диктує власні вимоги до професіоналізму і роботі в команді, отже майбутній фахівець повинен мати здатність усвідомлювати, аналізувати і формувати власний патерн співпраці з викладачами, однолітками, адміністрацією в даний момент так само, як це буде необхідно виконувати в професійному середовищі.

Далі за чергою розташовані мотиви професійного становища (195 балів респондентів в сумі), що свідчить про те, що мотиви індивідуального розвитку та загально-соціальні мотиви мають більшу цінність для студентів старших курсів ніж просто здобуття професійних навиків, це позитивний результат, адже респонденти усвідомлюють важливість прикладних знань та залучення теорії в практичну професійну діяльність. Навчання заради навчання більше не актуальне: сьогодні ми маємо запит - повинні опанувати для себе та свого оточення. І останній за популярністю мотиви, що отримав найменше відповідей респондентів (114 в сумі) - формальні мотиви - це орієнтири на здобуття "факту" освіти - отримання диплому. Гарні новини, що студенти київських ЗВО все ж таки приходять за знаннями, а не документами, що їх підтверджують. Отже, можна підвести ризику під емпіричними висновками та справедливо стверджувати, що в цілому для студентів останніх курсів важливими є пізнавальні, утилітарні та соціальні мотиви - тобто для них актуальною

мотивацією є набуття знань для опанування професії, аби стати активною частиною суспільства задля здобуття власного статусу, положення в суспільстві, щоб відчувати себе екзистенційно задоволеною особистістю.

Результати дослідження студентів старших курсів за методикою А. Меграбяна “Мотивація досягнення” у модифікації М.Ш. Магомет-Емінова виявили домінуючі стійкі мотиви особистості: прагнення до успіху чи уникнення невдач. Результати опитування розташовані в діаграмі 3.

Мотивація досягнення А. Меграбяна



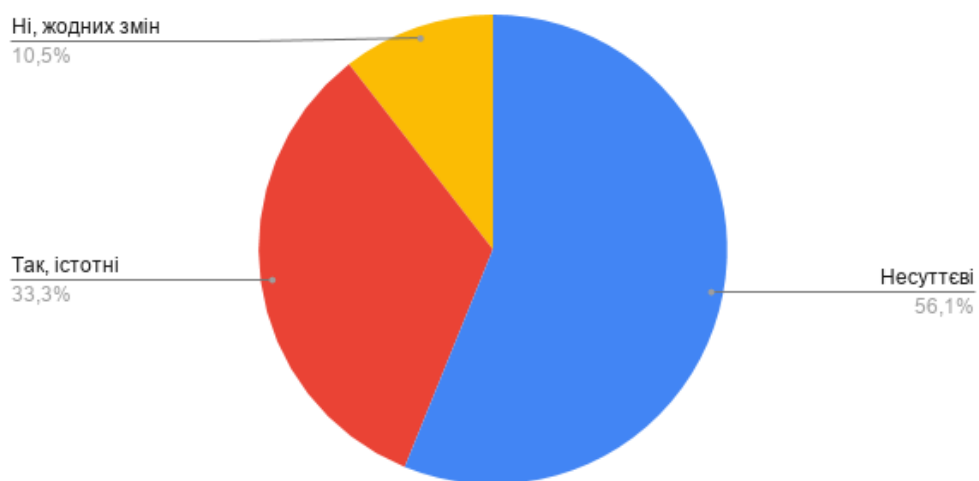
Діаграма 3. Результати дослідження за тестом-опитувальником А. Меграбяна “Мотивація досягнення” у модифікації М.Ш. Магомет-Емінова

Отже, як ми бачимо із діаграми 3, у більшості студентів наразі не визначена домінуюча мотивація досягнень (75,4%). Це означає,

що мотив прагнення до успіху є рівнозначним із мотивом уникнення невдач, при чому визначити достеменно, який все ж таки домінує не є можливим. Щоправда, можна робити припущення, що сучасна соціальна ситуація може впливати на факт тяжіння студентства до уникнення невдач, адже нетипові умови навчання, брак соціалізації, зміна типових розпорядків та способів отримання знань впливають на мотивацію досягати чогось і ставити великі цілі. Це можуть підтвердити результати нашого статистичного дослідження: 22,8% орієнтуються на уникнення невдач і лише 1,8% мають стійке домінуюче прагнення до досягнення успіху. Безумовно, такі результати також можуть бути пов'язані із індивідуальними психологічними особливостями респондентів - їхній рівень самооцінки та домагань, їхній тип темпераменту та в цілому склад інтересів та світогляд.

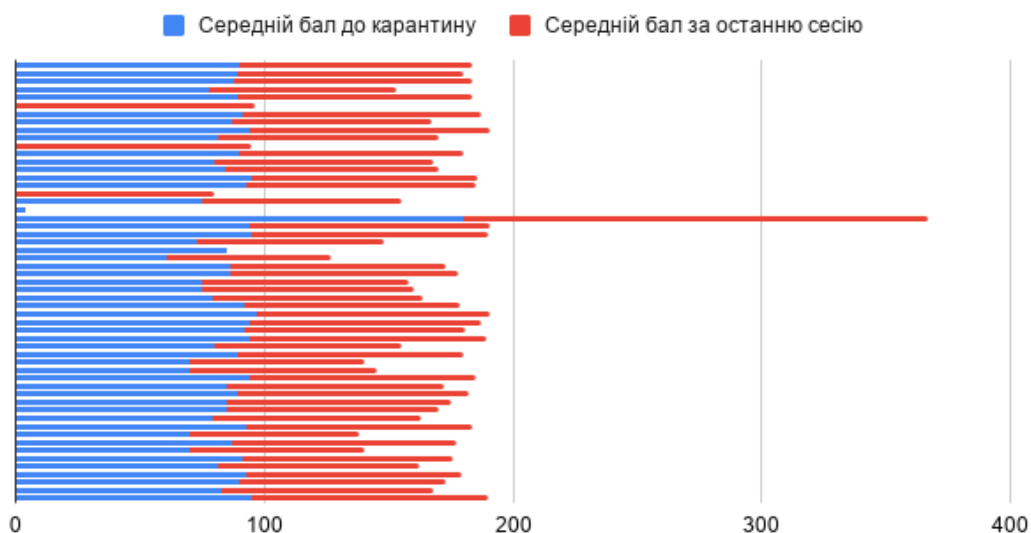
Останньою методикою, за якою ми досліджували наших студентів-респондентів була *анкета з академічної успішності*, розроблена нами, що містила в собі мету дослідити динаміку змін навчання до введення дистанційного навчання та після нього, а також визначення рівня суб'єктивного рівня задоволеності навчанням. Її результати продемонстровано на діаграмах 4,5,6 та 7.

Чи відчуваєте ви зміни у власній академічній успішності під час дистанційного навчання?



Діаграма 4. Результати дослідження суб'єктивного відчуття змін в академічній успішності до та після запровадження дистанційного навчання

Порівняльна діаграма академічної успішності



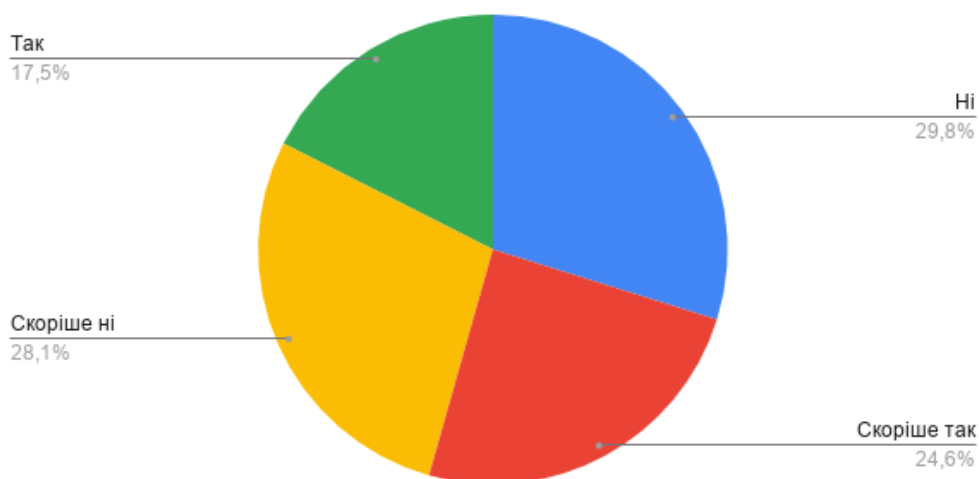
Діаграма 5. Порівняльні результати академічної успішності до та після запровадження дистанційного навчання

Загалом, більшість респондентів відмітила несуттєві зміни у власній академічній успішності під час дистанційного навчання (56,1%), що відмічено на діаграмі 4. Це означає, що зміни, хоч не значні, але все ж таки відбулися. Це може бути коливання балів за результатами сесії, зміни ставлення до навчання чи брак інтерактивного навчання, до котрого студенти звикли за типових академічних умов. Діаграма 4 демонструє, що 33,3% студентів-старшокурсників відчували зміни у власній академічній діяльності і лише 10,5% не помітили жодних змін. Це свідчить про стабільність мотивації та академічної активності в цілому. Швидше за все, дані студенти звикли до навчання та “випрацювали” у себе звичку навчатися на результат. Можлива також і інша категорія людей, котрі не сформували в собі стійку звичку та мотивацію до навчання, а отже за умов дистанційного навчання стимулів змінювати ситуацію не з’явилося.

Цікаво, що серед опитаних студентів, котрі відмітили відсутність або незначні зміни в академічній успішності, майже в усіх змінився середній бал за сесію. Не менш дивуючою є і динаміка цих змін. Майже у всіх з опитаних ми бачимо позитивну тенденцію та приріст у балах після запровадження карантину. Ми пов’язуємо це із більш комфортними умовами до самонавчання та організації академічної діяльності а також лояльності в оцінюванні, адже справедливо зазначити, що зміни в академічній

діяльності торкнулися не лише студентів, а й викладачів. Цілком природньо, що в умовах дистанційного навчання об'єктивність оцінювання є дуже відносною, адже викладач не може безпосередньо спостерігати за студентом, котрий виконує певне завдання. Однак, чимало студентів стали приділяти дедалі більше часу для навчання, звільнившись від необхідності витратити час на дорогу до університету.

Чи є у вас відчуття незадоволеності якістю навчання в умовах дистанційної форми?



Діаграма 6. Результати опитування суб'єктивного відчуття задоволеністю навчання в умовах дистанційної освіти

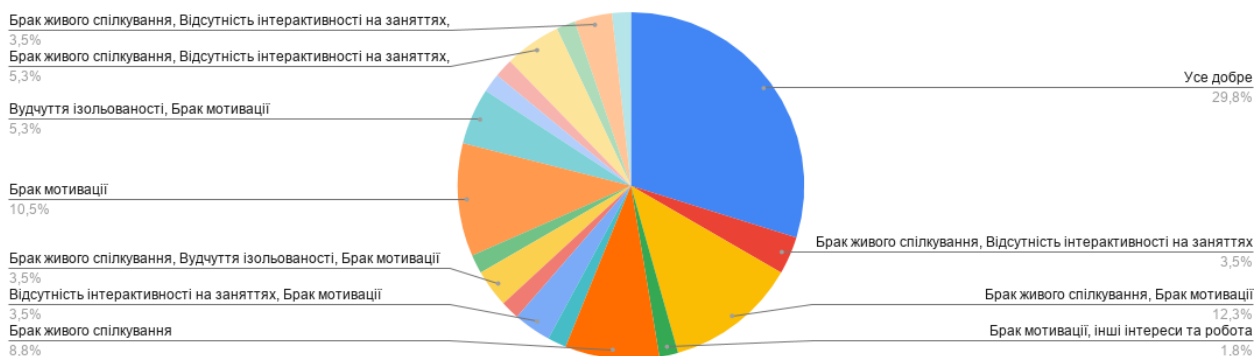
Діаграма 6 демонструє нам різноманітне ставлення до якості навчання у київських ЗВО в умовах дистанційної освіти. Так, бачимо, що більшість респондентів все ж таки задоволені якістю навчання - 29.8% відповіли, що відчуття незадоволеності немає і

28.1%, що скоріше немає. Це, ймовірно за все, люди, котрі звикли багато часу приділяти навчанню та самоосвіті, саме тому вони змогли адаптуватися до нових академічних умов найбільш ефективно. Майже половину респондентів складають ті, то незадоволений(а) (17,5%) або скоріше незадоволений(а) (24,6%) якістю навчання за дистанційних умов. Це, скоріш за все, люди із екстернальним локусом-контролю, котрі краще працюють під зовнішнім контролем, котрим було складніше звикнути до нового формату навчання.

Але кожна проблема потребує вирішення, а отже й більш детального дослідження. Саме тому ми включили питання про те, що саме заважає академічній успішності респондентів в умовах дистанційної форми навчання.

Більшість із опитаних відмітили брак живого спілкування, мотивації, недостатню інтерактивність на заняттях як основні пункти-перепони їхній академічній діяльності. Судячи з даних результатів, ми ще більше переконалися, що соціальний чинник є надважливим для академічної успішності, адже формат живого обговорення, дискусії, здорової конкуренції стимулюють студентів старших курсів відчувати себе більш залученими у процес. Академічна спільності та важливість соціального оточення є беззаперечною умовою академічної успішності. Це в свою чергу формує адекватну мотивацію на успіх та збагачує особистість всесторонньо.

Якщо ви не задоволені, що найбільше заважає вашій академічній успішності?



Діаграма 7. Результати опитування чинників, що заважають успішній академічній діяльності

Наше дослідження дало змогу дослідити кореляцію між рівнем суб'єктивного відчуття самотності за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона та мотивації досягнення за тестом-опитувальником А. Меграбяна "Мотивація досягнення" у модифікації М.Ш. Магомет-Емінова.

Отже, наша нульова гіпотеза полягала у відсутності кореляції, що мотивація не залежить від рівня самотності. У нашому дослідженні коефіцієнт кореляції становить - **0,4117581098**. А отже існує прямий зв'язок між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та мотивацією досягнення за двома вищезгаданими методиками.

Такі результати пояснюються тим, що у досліджуваній віковій категорії ще триває формування особистості як такої, саме тому соціальний елемент академічної діяльності є дуже важливим при формуванні мотивації.

Ми також досліджували кореляцію між результатами методик мотивації досягнення за тестом-опитувальником А. Меграбяна та анкети академічної успішності. У котрій нульова гіпотеза полягала у відсутності кореляції за рівнем значущості 0.05. У дослідженні наш коефіцієнт кореляції склав **0.00238884593655148.**

Отже можна дійти ще одного висновку, що рівень мотивації не має прямого зв'язку із змінами в академічній успішності.

Висновки до другого розділу

Після проведення обраних чотирьох методик: Методика дослідження суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, методика М.І. Алексєєвої “Дослідження мотивів навчальної діяльності”, тест-опитувальник А. Меграбяна “Мотивація досягнення” у модифікації М.Ш. Магомет-Емінова та анкета з академічної успішності серед студентів 3 і 4 курсів київських вищих навчальних закладів було виявлено:

За методикою дослідження суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, у більшості респондентів низький рівень суб'єктивного відчуття самотності (56.1%), далі йде середній рівень даного переживання. (33.3%) і на третьому за поширеністю йде високий рівень самотності (10,5%). Загалом, опитані студенти відчують себе адаптованими до ситуації, що склалася та мають в собі ментальні сили боротися із деструктивними почуттями та думками, формуючи в собі стійку резистентність до формування почуття самотності.

Методика М.І. Алексєєвої “Дослідження мотивів навчальної діяльності” продемонструвала, що найбільш розповсюдженими мотивами навчальної діяльності є пізнавальні (284 бали респондентів в сумі) та утилітарні мотиви (278), що становить більше ніж 30% усіх відповідей. Далі йдуть мотиви самовиховання (260) та особистісного становлення (257), мотиви суспільні (243) та комунікативні (218). На останньому місці розташувалися формальні мотиви (114) - орієнтири на отримання диплому. Отже можна дійти висновку, що опитані студенти старших курсів мають пізнавальну мотивацію, щоб брати активну участь у житті суспільства, бути корисними соціуму та залученими у процес. Для них важливі екзистенційні питання самоосвіти, самовиховання, що означає достатню свідомість їхньої навчально-професійної діяльності.

Тест-опитувальник А. Меграбяна “Мотивація досягнення” у модифікації М.Ш. Магомет-Емінова свідчить про загалом невизначений вектор мотивації студентів старших курсів (75,4%).

Можна припустити, що сучасна соціальна ситуація впливає на факт прагнення студента (студентки) до уникнення невдач, адже нетипові умови навчання, брак інтерактивності та соціалізації впливають на мотивацію досягати чогось і ставити великі цілі.

22,8% респондентів орієнтуються на уникнення невдач і лише 1,8% мають стійке домінуюче прагнення до досягнення успіху.

Наша анкета з академічної успішності серед студентів мала на меті дослідити, чи відчують старшокурсники зміни у власній академічній успішності, наскільки вони задоволені якістю освіти та що, на їхню думку, заважає їм найбільше в умовах

дистанційного навчання. Більшість з опитаних відмітила несуттєві зміни (56,1%), відчули зміни у власній академічній успішності 33,3% і лише 10,5% не помітили жодних змін.

Майже в усіх змінився середній показник успішності. Майже у всіх з опитаних ми бачимо позитивну тенденцію та приріст у балах після запровадження карантину. Це може бути пояснено комфортними умовами до навчання та організації академічної діяльності, а також лояльності в оцінюванні.

Переважає більшість респондентів (29.8%) все ж таки задоволені якістю навчання - 28.1%, відмічають, що скоріше задоволені. Це, ймовірно за все, люди, котрі звикли багато часу приділяти навчанню та самоосвіті, саме тому вони змогли адаптуватися до нових академічних умов найбільш ефективно. Майже половина респондентів відмітила, що вони не задоволені або скоріше не задоволені якістю навчання - 17,5% і 24,6% відповідно.

На питання, що саме заважає академічній успішності респондентів в умовах дистанційної форми навчання, більшість студентів відмітила брак живого спілкування, мотивації, недостатню інтерактивність на заняттях як основні пункти-перепони їхній академічній діяльності.

Провене дослідження дало змогу дослідити кореляцію між рівнем суб'єктивного відчуття самотності за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона та мотивації досягнення за

тестом-опитувальником А. Меграбяна “Мотивація досягнення” у модифікації М.Ш. Магомет-Емінова, котра підтвердила, що існує прямий зв’язок між рівнем суб’єктивного відчуття самотності та мотивацією досягнення за двома вищезгаданими методиками.

Нами було також досліджували кореляцію між результатами методик мотивації досягнення за тестом-опитувальником А. Меграбяна та анкети академічної успішності, визначивши що рівень мотивації не має прямого зв’язку із змінами в академічній успішності внаслідок карантинних обмежень.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА МОТИВАЦІЇ

3.1 Тренінгова програма оптимізації емоційного стану в умовах складної життєвої ситуації - вимушеної ізоляції

Відомо, що почуття самотності патологічно впливає на наше фізичне та психічне здоров'я: підвищується тиск, погіршується сон, дестабілізується гормональний баланс, збільшується ризик захворіти на вірусні інфекції, знижується наша когнітивна активність. Дослідження наголошують на тому, що наш мозок вже адаптувався до надзвичайно великого потоку інформації, тому, коли особистість перебуває в соціальній ізоляції, її нервова система починає формувати власні імпульси в мозок для того, аби підтримувати інтерпретувальну діяльність мозку на достатньому рівні. Таким чином з'являються нав'язливі думки, ідеї, підвищується тривожність та емоційна напруга. Це в свою чергу дестабілізує роботу всього організму та діяльності особистості в цілому.

Норвезький науковець Гру Сандал проводив дослідження серед самостійних екстрим-мандрівників, опитуючи їх, як вони справляються із соціальною ізоляцією в подорожах. Результати наголошують на тому, що основним способом боротьби із нав'язливим почуттям самотності є процес усвідомлення ситуації. Людина, усвідомивши проблемну ситуацію, починає мислити більш продуктивно і внаслідок цього - не відчуває такого психо-фізіологічного дисбалансу внаслідок зниження соціальної активності.

Проведене нами дослідження було побудовано на психологічній літературі, котра аналізує складні ситуації в житті особистості і характеризує їх за типовими ознаками та ступенями вираженості - важкі, критичні, психологічні, психотравмуючі тощо. (Л.П. Анциферова, Л.Ф.Бурлачук, Ф.Е. Вілюнас, ЛГ Дикая, Є.Ю.Коржова, М.С.Корольчук, Р. Лазарус, М.Ш.Магомед-Емінов, В.В.Очеретяний та ін.).

Нами використано даний термін в контексті умов, що склалися за пандемії COVID-19, адже нам здається це актуальним. Складна життєва ситуація в цілому є процесом прийняття та оцінки її особистістю. Те, наскільки людина її визначає та які способи вона обирає для того, щоб із нею справлятися. Вона (ситуація) також нерозривна із загрозою для ціннісної складової психіки людини, адже людина перебуває в стані конфлікту між можливостями подолання та бажаними соціальними ситуаціями. Коли особистість перебуває в умовах вимушеного соціального дистанціювання - це відчувається неначе бар'єр та перепорою для особистісного розвитку людини, тому така ситуація потребує реагування та опрацювання. До того ж, студентський вік, досліджуваний нами, є періодом активного самовизначення та актуалізації науково-професійних здібностей, що закріплюються в умовах соціальної взаємодії. (І.С.Кон), , В.І.Слободчиков), (М.Г. Дзугкоєва, І.О.Зімня), (Л.І.Анциферова, Е.Берн, М.К.Тутушкіна). [13]

Отже, задля поліпшення емоційного стану студентів, було розроблено корекційну програму, яка складається із декількох

вправ, котрі здатні поліпшити емоційний стан у складній ситуації (котрою і є ситуація вимушеної ізоляції на карантині). Він матиме в собі ідею про те, що будь-які складні життєві ситуації можуть бути переосмислені тим чи іншим чином і в результаті буде знижено і негативні ефекти від даних ситуацій. Тобто проаналізувавши плюси і мінуси, опрацювавши власне ставлення до ситуації, що створив національний карантин, особистість, що перебуває в дискомфортному стані, здатна змінити свій емоційний стан на кращий.

Вправа 1 “Плюси і мінуси складних життєвих ситуацій”

Суть і мета вправи: актуалізація знань особистості про складні життєві ситуації та їхню роль у нашому житті

Інструкція: Учасникам вправи пропонується назвати особливості, котрі характерні для складних ситуацій, відповіді фіксуються. Прикладами можуть бути “загубленість в ситуації”, “нетиповість”, “активізує надактивність”, “має мобілізаційну функцію” тощо. Далі учасникам пропонується поєднати плюси та мінуси складних життєвих ситуацій. Потім відбувається дискусія щодо того, чи є складні ситуації суто деструктивним явищем.

Після цього обговорення, ведучим підводяться сумарні підсумки, котрі мають на меті активізувати рефлексію щодо ролі складних ситуацій, проаналізувати їхню роль в житті людини та які можуть бути із цього висновки, котрі учасники можуть винести для себе.

Ця вправа може сформулювати стійке розуміння, що ситуації можуть бути диференційовані відповідно до того, як ми їх сприймаємо та які рішення щодо них ми особисто приймаємо, ця маленька задача може закріпити в людині готовність до активної діяльності та готовності до прийняття рішень.[15]

Вправа 2 “Я і складна життєва ситуація ” (початок)

Суть і мета вправи: активізація уваги в стратегіях подолання життєвих ситуацій. Керуючи змінами в образах труднощів можна змінити ставлення і способи дії в них.

Інструкція: учасники мають намалювати власний малюнок, де вони продемонструють зміст зв'язків між собою та складною ситуацією (ізоляція). Після закінчення, вони показують малюнок групі та ведучому та розповідають, що вони означають.

Дана методика здатна показати ситуацію зі сторони, дати можливість проаналізувати її під іншим кутом. У результаті людина може перестати так сильно відчувати наслідки соціальної ізоляції, а знайде більш продуктивний вектор думок, аби “впоратися” із даною складною ситуацією.

Вправа 3 “Способи подолання ”

Суть і мета вправи: ознайомлення учасників зі стратегіями подолання складних ситуацій різних видів та формування позитивного ставлення до активних способів подолання.

Інструкція: ведучий розповідає учасникам про різні стильові особливості вирішення складних ситуацій. В загальному це означає, що людина протягом життя накопичує певний багаж

копінг-стратегій, котрі вона використовує за умов складних ситуацій. Вони пов'язані із її індивідуально-психологічними особливостями такими як виховання, освіта, особливості темпераменту та характеру, тощо. Ведучий також називає типи стратегій подолання важких життєвих ситуацій - активні, компенсаторні та стратегії пасивні, коли людина намагається дистанціюватися від проблем та їхніх наслідків.

Після цього учасників об'єднують у 3 групи за будь-якою ознакою (назви тварин, рослин тощо). Далі учасники повинні показати рухами та жестами, яка в них група та об'єднатися із одногрупниками.

Далі відбувається обговорення, що щойно відбувалося, чи відчували учасники певні труднощі та чи була ця ситуація складною і чому, якщо так. Обговорюються типи поведінки власні та учасників, як хто досягав мети.

Після дискусії кожна команда отримує картку із переліченими способами подолання труднощів та їхній розподіл на активні, пасивні та компенсаторні. Учасникам підгруп потрібно обговорити що об'єднує список стратегій і одну категорію та їхні плюси і мінуси. Далі обговорення стає масовим та відбувається обмін думками вже в 1 групі. Наприкінці, ведучий спрямовує дискусію до питань однозначності плюсів і мінусів певних стратегій та найбільш ефективних із них.

Дана методика акцентує увагу на тому, що кожна людина діє у власний спосіб відповідно до власних уявлень та ситуації в цілому. Вправа також має в собі “дистанціюючий” ефект, адже

також дає змогу проаналізувати власні способи справлятися із складними ситуаціями та спланувати більш ефективні.

Вправа 2 “Я і складна життєва ситуація ” (продовження)

Інструкція: учасникам пропонується повернутися до власних малюнків себе та складної життєвої ситуації та змінити їх, щоб відчувати себе комфортніше. Після - учасники знову презентують свої малюнки, коментуючи зміни в них. Наступним кроком є обговорення думок і почуттів, котрі з’влялися в процесі виконання завдання, причини змін та їхні сенси.

Після виконаних завдань та обговорень, ведучий пропонує підвести загальні підсумки, аби прорефлексувати щодо виконаної роботи, її ефектів та здобутків. Учасникам потрібно відповісти на питання - що цікавого чи важливого ви помітили протягом тренігу та чого нового ви навчилися за час роботи.

Систематизація виконаної роботи та рефлексія над нею має позитивний ефект на учасників, адже вони пригадують та фіксують позитивні зрушення та запам’ятовують нові способи та стратегії для подолання складних життєвих ситуацій, а отже й більш комфортного життя. Людина, котра відчувала самотність внаслідок карантину та браку спілкування з однолітками, скоріше за все після даних вправ змінить своє ставлення до ситуації, знайде позитивні аспекти в більшому часі із собою, почне шукати нові хобі тощо.

3.2 Методичні рекомендації щодо підвищення рівня навчальної мотивації

Успішність академічної діяльності студентів напряму залежить від мотиваційної сфери особистості, саме тому факт домінування пізнавальної мотивації є провідним при формування навчального процесу. [22] Із вищезгаданих теоретичних суджень відомо, що внутрішня мотивація більше сприяє навчальній успішності, адже студентом керують фактори цікавості до пізнання, прагнення до рефлексії тощо.

Саме тому, ми пропонуємо сукупність методик, котрі мають в собі за мету формування мотивації на успіх серед студентів.

Вправа 1 “Життєві цілі ”

Суть і мета вправи: розвиток мотивації досягнення та формування стійкого інтересу до навчальної діяльності. Здобуття навички ставити чіткі цілі та пріоритети в житті.

Інструкція: ведучий ставить запитання “які ваші завдання в житті?” - учаснику пропонується у вільній формі відповісти письмово на це питання. Після - дати відповідь на нове запитання “як ви би хотіли провести пладльші 3 роки?”.

Після цього учасник має виокремити в кожному зі списків по 3 головні цілі і обрати в них найсуттєвішу.

Принцип цієї вправи - розробити систему пріоритетних задач на життя, допомогти сфокусуватися на тому, що хоче особистість та як цього досягти.

Вправа 2 “Що я хочу і що я можу?”

Суть і мета вправи: аналіз власної поведінки, виокремлення бажаних та ні дій, формування позитивної тактики діяльності, котра втілює в життя прагнення людини.

Інструкція: учаснику пропонується зробити список із типових життєвих дій та проранжувати їх як бажані та небажані. З них треба виокремити 3 речі, котрі ви хочете виконувати частіше та навпаки - зовсім не виконувати. Група ділиться на пари для обговорення.

У процесі вправи учасники повинні усвідомити, які дії для них корисні, а котрі лише забирають час, відволікаючи від поставлених цілей. У даній методиці важливо аби учасники зрозуміли важливість навички оцінювати власні сили та здібності для того, щоб будувати адекватні стратегії досягнення планів. Дискусія допомагає отримати сторонній погляд на власну ситуацію та співставити свої переживання із переживаннями партнера.

Вправа 3 “Моє майбутнє”

Суть і мета вправи: усвідомлення бажаного майбутнього та стратегії його досягнення.

Інструкція: учасникам пропонується уявити та описати власне майбутнє у 10 реченнях, позначивши можливі та неможливі плани. Після цього відбувається обговорення того, що заважає досягненню планів, що потрібно змінити чи набути, щоб те, про що мріє студент стало можливим.

Дана вправа здатна допомогти акцентувати власні прагнення щодо майбутнього та сконцентрувати свою життєву поведінку в напрямку досягнення бажаного результату.

Вправа 4 “Я прагну до успіху ”

Суть і мета вправи: закріплення позитивної мотивації із прагненням досягти успіху.

Інструкція: учасникам пропонується написати твір “Я прагну до успіху”, використовуючи набір типових готових висловлень про успіх. Приклади висловлювань: “я обов’язково стану успішним(ою)”, “я виконаю усі плани”, “я буду наполегливим(ою) незалежно від складних ситуацій і так далі.

Після цього відбувається обговорення, як людина себе почувала протягом написання та проговорення даних установок. Ведучий акцентує увагу студентів щодо важливості правильних позитивних установок, котрі впливають на діяльність та подальший успіх.[31][44]

Дана методика містить в собі ознайомлення учасників з методикою позитивних афірмацій, котрі є дуже дієвими в

самопрограмуванні. Саме тому комплекс таких вправ із активізації мотивації на успіх, підкріплений афірмаціями здатний привнести позитивні зміни в мотиваційну систему старшокурсника та якісно змінити вектор спрямованості.

Необхідно також усвідомлювати роль соціально-психологічних чинників у формування мотивації представників студентства до навчально-професійної діяльності. Перш за все, це соціальне оточення в межах освітньої установи: комунікація зі студентами, взаємодія з адміністрацією та викладачами. [46] Тому такий аспект освітнього процесу як формування навчальної мотивації має бути на порядку денному адмініструючих університет органів.

Нами було виокремлено перелік рекомендацій задля формування стійкої позитивної навчальної мотивації серед студентів:

- Створення ситуації успіху для різних категорій студентів - розробка навчальної програми таким чином, щоб завдання були різних рівнів складності і була можливість у кожного впоратися із ними.
- Будувати навчальний процес, спонукаючи студентів до пошукової активності - більше завдань на самостійне опрацювання, заохочення додаткових проєктів.
- Створювати можливості для проходження спеціалізованої практики

- Вносити розмаїття в учбовий процес, використовуючи інтерактивні методи навчання, проводити ігри, мут корти, саміти тощо.
- Проводити просвітницьку роботу щодо професійної освіти в цілому, актуалізовувати значення освіти для подальшого працевлаштування, перспективного кар'єрного зростання, тощо.
- Сприяння залученості студентів у громадське життя університетів - дослідження проведені серед студентів свідчать про те, що висока навчальна мотивація тісно пов'язана із ступінню активності в суспільному житті.

Висновки до третього розділу

Запропонований комплекс вправ та методичних рекомендацій базується на переконанні, що основним способом боротьби із складними ситуаціями (котрим є почуття самотності на карантині) є процес усвідомлення самої ситуації. Людина, усвідомивши проблему та проаналізувавши її, починає мислити більш продуктивно і внаслідок цього - не відчуває такого психо-фізіологічного дисбалансу внаслідок зниження соціальної активності.

Нами було запропоновано тренінгову форму роботи з оптимізації емоційного стану в умовах складної життєвої ситуації - вимушеної ізоляції. В її рамках було сформульовано 3 вправи, що здатні допомогти в умовах складної життєвої ситуації:

- Вправа “Плюси і мінуси складних життєвих ситуацій”, мета якої полягає в актуалізації знань особистості про складні життєві ситуації та їхньої ролі у житті.
- Вправа “Я і складна життєва ситуація ”, суть якої в тому, щоб активізувати уяву студента в стратегіях подолання життєвих ситуацій. Керуючи змінами в образах труднощів можна змінити ставлення і способи дії в них.
- Вправа “Способи подолання ”, мета якої в ознайомленні учасників зі стратегіями подолання складних ситуацій різних видів та формування позитивного ставлення до активних способів подолання.

У рамках розробки рекомендацій щодо підвищення рівня навчальної мотивації, запропоновано сукупність методик, котрі мають в собі за мету формування мотивації на успіх серед студентів, адже із теоретичних суджень відомо, що внутрішня мотивація більше сприяє навчальній успішності, адже студентом керують фактори цікавості до пізнання, прагнення до рефлексії тощо.

Отже, програма формування стійкої позитивної мотивації включає в себе:

- Вправа “Життєві цілі ”, мета якої полягає у розвитку мотивації досягнення та формування стійкого інтересу до навчальної діяльності та здобуття навички ставити чіткі цілі та пріоритети в житті.
- Вправа “Що я хочу і що я можу? ”, яка містить в собі стимул до аналізу власної поведінки, виокремлення бажаних та ні

дій, формування позитивної тактики діяльності, котра втілює в життя прагнення людини.

- Вправа “Моє майбутнє”, суть котрої в усвідомленні бажаного майбутнього та стратегії його досягнення.
- Вправа “Я прагну до успіху ”, котра прагне закріпити позитивну мотивацію до успіху.

Нами також було виокремлено перелік методичних рекомендацій задля формування стійкої позитивної навчальної мотивації серед студентів, адже роль соціально-психологічних чинників у формування мотивації представників студентства до навчально-професійної діяльності не може бути переменшена. Саме тому доцільним є адаптація навчальної діяльності із метою формування стійкої мотивації до освіти.

- Створення ситуації успіху для різних категорій студентів.
- Спонування студентів до пошукової активності.
- Створення можливості для спеціалізованої практики.
- Наповнення освітнього процесу різними проєктивними та інтерактивними методами навчання.
- Актуалізація значення освіти в сучасному світі.
- Сприяння залученості студентів у громадське життя університетів

ВИСНОВКИ

1. Данна кваліфікаційна робота досліджує природу самотності як суб'єктивного переживання та дійти висновків про те, що найбільш істотними передумовами формування почуття самотності є травматичний досвід дитинства, соціальний вплив, дисгармонія між бажаним рівнем соціального контакту та реальним, брак інтимно-особистісного спілкування. У період карантину феномен самотності став чи не найрозповсюдженішою проблемою психологічної дисгармонії. Внаслідок цього, держава та волонтери організують служби психологічної підтримки усім, хто відчуває себе самотньо в умовах ізоляції.
2. Було проведено емпіричне дослідження рівня самотності, та мотивації у представників юнацтва за методиками Д. Рассела і М. Фергюсона, М.І. Алексєєвої “Дослідження мотивів навчальної діяльності”, тестом-опитувальником А. Меграбяна “Мотивація досягнення” та анкетною з академічної успішності та опитано студентів фінальних курсів київських ЗВО.
3. Дане дослідження дало змогу дослідити кореляцію між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та мотивацією досягнення, котра підтвердила, що існує прямий зв'язок між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та мотивацією досягнення за двома вищезгаданими методиками. Також була досліджена кореляція між мотивацією досягнення та змінами в академічній успішності, котра продемонструвала відсутність зв'язку.
4. Нами було розроблено комплекс рекомендацій щодо поліпшення емоційного стану на карантині, в який було включено так вправи як: “Плюси і мінуси складних життєвих

ситуацій”, “Я і складна життєва ситуація ” та вправа “Способи подолання ”. У рамках розробки рекомендацій щодо підвищення рівня навчальної мотивації, було запропоновано методики, котрі мають в собі за мету формування мотивації на успіх серед студентів: Вправа “Життєві цілі ”, “Що я хочу і що я можу? ”, “Моє майбутнє”, та вправа “Я прагну до успіху ”.

5. Окрім цього нами було виділено перелік методичних рекомендацій задля формування стійкої позитивної навчальної мотивації серед студентів серед яких створення ситуації успіху для різних категорій студентів, спонукання до пошукової активності, спеціалізована практика, інтерактивність навчання та сприяння залученості студентів у громадське життя університетів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. пособ. [для студ. вузов.] / Галина Сергеевна Абрамова. – [4-е изд. стереотип]. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 672с.
2. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. Т. II. / под ред. А.А. Богдалева и др. М.: Педагогика, 1980. Т. 1. 230 с7, Т. 2. 213 с.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев - СПб. : Питер, 2001. - 288 с.
5. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика / Р. Ассаджоли. — М. : Рефл-бук, 1994.-314 с.
6. Атватер И., Даффи К. Г. Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней /И. Атватер, К. Г. Даффи ; подред. Е. А. Климова. -М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.-535 с.

7. Баб'як Т., Корнієнко І. Дозволь собі бути щасливим : тренінг спілкування для підлітків та молоді / Т. Баб'як, І. Корнієнко // Тренінги спілкування / упорядник Т. Гончаренко. - К. : Ред. загальнопед. газ., 2004.- С. 45-93.
8. Безпальча Р. Ф. Шляхи мирного розв'язання конфліктів / Р. Ф. Безпальча // Соціальний працівник.- 2006. -№ 6.-32 с.
9. Бердяев Н. А. Опыт философии одиночества и общения. М.:Республика, 2006. — 380 с.
- 10.Буланова-Топоркова М. В. Педагогика и психология высшей школы: учеб. пособие / М.В. Буланова-Топоркова, А.В. Духавнева, Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин, Г.В. Сучков, В.Е.Столяренко, Н.А. Кулаковская - Ростов н / Д : Феникс, 2002. - 544 с.
- 11.Вейс, Роберт С. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. – С. 114-128.
12. Виноградов О.Г. Академічна успішність: комплексний підхід до побудови передбачувальних моделей. Наукові записки НаУКМА. 2016. Том 188. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. С. 46-49
- 13.Дмитренко Г. Проведення самодіагностичних практикумів /Г. Дмитренко // Психолог.-2004.-№ 6.- С. 7-15. 6. та формуючих
- 14.Долгинова О. Б. Изучение одиночества как психологического феномена / О. Б. Долгинова //Практическая психология. – 2000. – №4. – 230 с.]
- 15.Ефремцева С. А. Тренінг общения для старшеклассников / С. А. Ефремцева ; под ред. Ю. З. Гильбуха.- К. : Ин-т психол. АПН Украины, 1994.-80 с.

16. Занюк С. С. Психология мотивации / С. С. Занюк. — К. : Эльфа-Н; Ника-Центр, 2002. - 352 с. -(Серия "Новейшая психология")
17. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества. — М: Московский психолого-социальный институт (МПСИ), 2005. — 196 с.
18. Лабиринты одиночества: Пер.с англ. / Покровский Н.Е., Садлер Уильям А., Джонсон Томас Б. и др.; Сост., общ.ред., предисл. Н.Е.Покровского. - М.: Прогресс, 1989. - 624с.
19. Лебедев В. И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции. — М.: Юнити-Дана., 2002. — 407 с.
Література по методичним рекомендаціям:
20. Лобунець В.І., Коваленко Д.В. Науково-методичні засади аналізу академічної успішності студентів // Зб. наук. праць: Проблеми інженерно-педагогічної освіти. — Х.: УПА, 2006. — № 14-15. — С. 281-288.
21. Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 784 с.
22. Методика аналізу академічної успішності студентів/ Сост. Проф. Лобунець В.І., проф. Кравцов М.К., проф. Резніченко М.К., доц Тарасенко А.І. — Харків: УПА, 2007. — 19с.
23. Мотивы учебной деятельности студентов:
Учеб.пособие/А.К.Дусавицкий.- Харьков: ХГУ, 1987. — 55 с.
24. Назарук Н. Психічне здоров'я педагога /Н. Назарук /І Психолог. 2006. -№ 31-32 (223-224). —С.3-63.
25. Нові дослідження у психології та віковій фізіології. — М., „Педагогіка”, 1990. — 146 с

26. Основи психології. Видання друге, перероблене і доповнене.
-Вінниця: НОВА КНИГА, 2008. – 256 с
27. Пашкевич В.О. Академічні здібності студентів-психологів як передумова успішності особистості в професійній діяльності : магістерська робота Житомир, 2004
<http://eprints.zu.edu.ua/12527/1/Pashkevich>
28. Педагогика и психология высшей школы: учеб. пособие. / [отв. ред. М. В. Буланова-Топоркова]. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 544с
29. Пепло Э. Л., Мицеллы М, Мораш Б. Одиночество и самооценка // Лабиринты одиночества : хрестоматия / под. ред Н. Е. Покровского. М.: Прогресс 1989. С. 169-192.
30. Понікарська С. В. Психологічні фактори успішного навчання студентів вищих навчальних закладів / С. В. Понікарська. // Збірник наукових праць. – 2011. – №8. – С. 241–245
31. Понікарська С. В. Психологічні фактори успішного навчання студентів вищих навчальних закладів / С. В. Понікарська. // Збірник наукових праць. – 2011. – №8. – С. 241–245.
32. Попелюшко Р.П, Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. – М.: Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», №2(8)/2013– 2013. – 212с.
33. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. — СПб. : Речь ; Ин-т Тренинга, 2002.- 256 с.
34. Психология общения. Энциклопедический словарь Под общ. ред. А.А. Бодалева. 2011. — 2280 с.

35. Психология одиночества : учебное пособие. - М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. - Корчагина С. Г; — 228 с.
36. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А.А, Реан - СПб. : “Прайм - ЕВРОЗНАК”, 2004. - 416 с.
37. Рейнуотер Дж. Это психотерапевтом / Дж. Рейнуотер. М. : Прогресс, 1992. -240 с. 12. 7. ; Вып. 7).
38. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології / В. І. Розов.- К. : Кондор, 2005. -278 с. 13. — К. : Ред.
39. Садлер У. А. и Джонсон Т. Б. От одиночества к аномии / Лабиринты одиночества : Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – 524 с.
40. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшей школы: электронная версия учебного пособия - 2-е изд., перераб. и доп. / С.Д. Смирнов - М. : Издательский центр “Академия”, 2005. - 400 с. “Академия”, 2006. - 457 с.
- 41.Столяренко Л. Д. Основы психологии / Людмила Дмитриевна Столяренко. – [изд. 3-е, перераб. и доп.]. – Ростов н/Д:: «Феникс», 2000. – 672с. – (Серия «Учебники, учебные пособия»)
- 42.Тур // Тренінги спілкування / упорядник Т. Гончаренко. загальнопед. газ., 2004.- (Б-ка "Шкільного світу "). -С. 94-119.
- 43.Хараш А. Психология одиночества / А. Хараш // Педология. – 2000. – № 4. – 497с.
- 44.Шевченко Н.Ф. Успішність студентів як проблема педагогіки вищої школи / Н.Ф.Шевченко, А.І. Шевченко // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Педагогічні науки. №2. – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – 232 с.

- 45.Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. — РнД.: Феникс, 2008.-160 с.
- 46.Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : соціально-психологічне навчання / Т. С. Яценко.- К. : Вища школа, 2004. - 679 с.
- 47.Bowman C.C. Loneliness and social change//Am. J. Psychiat. 1957. N 112. — P.194-198
- 48.Derlega, V. J., & Margulis, S. T. 1982. Why loneliness occurs: The interrelationship of social psychological and privacy concepts. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy: 152-164. New York: Wiley.
- 49.Slater P.E. The pursuit of loneliness//American culture at the breaking point. Boston: Beacon, 1976. 316p.
- 50.Sullivan H.S. The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton, 1953.-54p.
- 51.Zilboorg G. Loneliness// Atlantic Monthly.-January, 1938. P.45-54