

Терещенко Л. А.

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

Южакова Г. О.

*кандидат фізико-математичних наук,
доцент кафедри математичних методів захисту інформації
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

ФОРМУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

FORMATION OF STUDENTS' LEARNING MOTIVATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE AND BLENDED LEARNING

У статті висвітлено проблему формування навчальної мотивації студентів в умовах дистанційного та змішаного навчання, що стало особливо актуальним через цифровізацію освітнього процесу, зниження рівня залученості студентів, а також через глобальні виклики, такі як пандемія COVID-19 та військові дії. Підкреслено, що сучасна система освіти потребує нових психолого-педагогічних підходів до мотивації, орієнтованих на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, саморегуляції та емоційної стійкості. В умовах пандемії та війни виникла необхідність адаптації навчального процесу до змінюваних обставин, що посилюють стрес і тривожність серед студентів, а також потребують особливої уваги до підтримки психоемоційного стану.

Теоретичною основою дослідження є самодетермінаційна теорія мотивації Р. Десі та Е. Раяна, яка акцентує увагу на задоволенні базових психологічних потреб – автономії, компетентності та соціальної включеності – як передумов ефективного навчання. На основі цієї теорії розроблено та впроваджено програму формування навчальної мотивації, яка тривала шість тижнів і включала шість тематичних модулів: «Самопізнання», «Цілепокладання», «Емоційна підтримка», «Самоорганізація», «Подолання прокрастинації», «Рефлексія змін». Програма була адаптована до реалій пандемії та війни, включаючи вправи, які сприяють розвитку емоційної стійкості, здатності адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати мотивацію в умовах невизначеності. Серед практичних технік і вправ були: SMART-цілі, мотиваційна карта, щоденник енергії, техніка Pomodoro, емоційне письмо, вправи на розвиток емоційної підтримки та «Дерево мотивації».

Перспективою подальших досліджень є розробка довготривалих стратегій підтримки академічної мотивації у віртуальному середовищі, з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та міжособистісної взаємодії з викладачами, а також аналіз впливу соціальних і психологічних чинників на ефективність мотиваційних програм у кризових умовах.

Ключові слова: навчальна мотивація, студенти, дистанційне навчання, змішане навчання, програма формування мотивації, саморефлексія, освітнє середовище, COVID-19, війна, емоційна стійкість.

The article highlights the problem of forming students' learning motivation in the context of distance and blended learning, which has become especially relevant due to the digitalization of the educational process, a decrease in student engagement, as well as global challenges such as the COVID-19 pandemic and military operations. It is emphasized that the modern education system needs new psychological and pedagogical approaches to motivation, focused on the development of internal resources of the individual, self-regulation and emotional stability. In the context of a pandemic and war, there is a need to adapt the educational process to changing circumstances that increase stress and anxiety among students, and require special attention to maintaining the psycho-emotional state.

The theoretical basis of the study is the self-determination theory of motivation by R. Desi and E. Ryan, which focuses on meeting basic psychological needs – autonomy, competence and social inclusion – as prerequisites for effective learning. On the basis of this theory, a six-week programme to develop learning motivation was developed and implemented, which included six thematic modules: 'Self-knowledge', 'Goal setting', 'Emotional support', 'Self-organization', 'Overcoming procrastination', 'Reflection on changes'. The programme has been adapted to the realities of the pandemic and war, including exercises that promote emotional resilience, the ability to adapt to stressful situations and maintain motivation in the face of uncertainty. Practical techniques and exercises included: SMART goals, motivational map, energy diary, Pomodoro technique, emotional writing, exercises to develop emotional support and the Motivation Tree.

Prospects for further research are the development of long-term strategies to support academic motivation in a virtual environment, taking into account the individual characteristics of students and interpersonal interaction with teachers, as well as the analysis of the impact of social and psychological factors on the effectiveness of motivational programmes in crisis conditions.

Key words: learning motivation, students, distance learning, blended learning, motivation programme, self-reflection, educational environment, COVID-19, war, emotional resilience.

Постановка проблеми. Цифрова трансформація освіти спричинила перегляд традиційних підходів до організації навчального процесу у вищій школі. Впровадження дистанційного та змішаного навчання, з одного боку, розширило доступ до освіти, з іншого – актуалізувало проблему зниження навчальної мотивації студентів, особливо в умовах пандемії COVID-19 та війни в Україні. Ускладнення соціальної взаємодії, дезорганізація освітнього середовища, психоемоційне напруження зумовили зниження ефективності традиційних стимулювальних методів. Відсутність живого контакту з викладачем сприяє прокрастинації, емоційному вигоранню, відчуженню.

Це зумовлює потребу в пошуку ефективних психолого-педагогічних механізмів підтримки внутрішньої мотивації, що забезпечує сталу залученість студентів до навчального процесу. Одним із провідних підходів є теорія самодетермінації Р. Десі та Е. Раяна [9], згідно з якою мотивація залежить від задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та соціальній залученості. У цьому контексті особливої ваги набувають засоби розвитку саморегуляції, самоорганізації та емоційної стійкості.

Таким чином, проблема формування навчальної мотивації в умовах дистанційного та змішаного навчання потребує глибокого наукового аналізу та розробки ефективних психолого-педагогічних рішень.

Формування навчальної мотивації в умовах цифровізації розглядається у низці сучасних досліджень. Науковці зазначають, що зменшення міжособистісної взаємодії сприяє зниженню мотивації студентів (Е. Kahu, 2013; М. Hartnett et al., 2011) [7; 8]. Мотивація трактується як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають рівень когнітивної, емоційної та поведінкової залученості до навчання.

Виділяють два типи мотивації: внутрішню – пов'язану з інтересом до пізнання, саморозвитком, та зовнішню – з орієнтацією на результат, винагороду, соціальні очікування (Р. Десі, Е. Раян, 2000; С. Тимошук, О. Третяк, 2015) [5; 9]. Теорія самодетермінації передбачає, що стійка мотивація формується за умови задоволення потреб в автономії, компетентності та соціальній включеності. В умовах дистанційного навчання найбільше страждає саме компонент соціальної взаємодії, що потребує переорієнтації на розвиток внутрішньої мотивації, саморегуляції та самодисципліни.

Згідно з інтегративною моделлю Е. Kahu (2013) [8], мотивація є центральним елементом освітньої взаємодії, на який впливають як зовнішні (стиль викладання, підтримка), так і внутрішні чинники (емоції, цінності, життєві орієнтації).

Українські дослідники (С. Тимошук, О. Третяк, Н. Шевченко, С. Мукомел) [5; 6] підкреслюють значення індивідуалізації навчання, соціальної підтримки та орієнтації студентів на усвідомлені освітні цілі. У роботах А. Квятковської та співавт. (2022) [4] наголошується, що соціальні кризи (війна, пандемія)

посилюють тривожність та ізоляцію, що негативно впливає на мотивацію. Серед дієвих засобів підтримки називають рефлексивні техніки, формування підтримувального освітнього середовища, групову взаємодію в онлайн-форматі.

Практичні аспекти стимулювання мотивації вивчають В. Васильєва, О. Бешлей, С. Оришук, М. Москалюк та Н. Москалюк [1; 2; 3]. Вони доводять ефективність педагогічного дизайну, що включає структурованість матеріалу, зворотний зв'язок, інтерактивні методи, індивідуальні освітні траєкторії.

Отже, навчальна мотивація є багатофакторним утворенням, яке формується на стику особистісних, соціальних і педагогічних детермінант. В умовах сучасних викликів ключовим завданням є розвиток внутрішньої мотивації як основи психологічної стійкості та ефективної адаптації студентів до нових форматів навчання.

Метою дослідження є розробка та впровадження програми формування навчальної мотивації студентів в умовах дистанційного та змішаного навчання на основі самодетермінаційної теорії мотивації, з акцентом на розвиток внутрішньої мотивації, саморегуляції та задоволення базових психологічних потреб – автономії, компетентності та соціальної інтеграції.

Виклад основного матеріалу. З метою формування та підтримки навчальної мотивації студентів в умовах дистанційного та змішаного навчання, нами була розроблена спеціальна тренінгова програма, що базується на засадах самодетермінаційної теорії мотивації Р. Десі та Е. Раяна [9]. Програма передбачає розвиток внутрішньої мотивації, саморегуляції, самоорганізації та емоційної самопідтримки студентів через створення умов для задоволення їхніх базових психологічних потреб – автономії, компетентності та соціальної інтеграції.

Мета тренінгової програми – сприяння формуванню стійкої навчальної мотивації, розвитку навичок самоорганізації, саморегуляції та емоційного самопідтримання студентів в умовах зміненого освітнього середовища.

Завдання програми:

1. Розвивати внутрішню мотивацію шляхом задоволення потреб в автономії, компетентності та соціальній інтеграції.
2. Формувати навички планування навчального процесу та самоорганізації.
3. Навчати ефективним стратегіям подолання стресу та емоційного самоуправління.
4. Сприяти розвитку рефлексії щодо власної навчальної діяльності та її результатів.

Цільова аудиторія – студенти закладів вищої освіти, які навчаються у дистанційному або змішаному форматі та стикаються з труднощами у підтриманні навчальної мотивації.

Структура програми – тренінгова програма включає шість занять тривалістю по 2 години кожне. Кожне заняття складається з теоретичного блоку, практичних вправ і групового обговорення для закріплення засвоєного матеріалу.

Заняття 1. Початок мотиваційного шляху: самопізнання, цілі й усвідомлення навчального сенсу

Мета заняття: сформувати базове розуміння внутрішньої та зовнішньої мотивації в контексті навчання, познайомити учасників із концепцією самодетермінації, допомогти кожному студенту визначити власні навчальні цілі, підвищити рівень усвідомлення мотиваційних факторів і розпочати розвиток навичок самопланування.

Ключові поняття заняття:

- Внутрішня й зовнішня мотивація.
- Основні психологічні потреби (автономія, компетентність, соціальна інтеграція).
- Саморефлексія.
- SMART-цілі.
- Планування навчальної діяльності.

Структура заняття:

Вступне знайомство та налаштування на роботу.

Вправа «Очікування й цілі»: кожен учасник коротко розповідає про свої очікування від тренінгу та визначає одну особисту ціль, пов'язану з навчанням. Це сприяє створенню безпечної атмосфери й активізації інтересу до участі.

Мікровиступ тренера: коротке ознайомлення з програмою тренінгу.

Теоретичний блок: основи навчальної мотивації.

Презентація з поясненням понять: мотивація, внутрішня й зовнішня мотивація, ключові ідеї самодетермінаційної теорії Десі та Раяна (з фокусом на потребах автономії, компетентності та соціальної інтеграції).

Міні-дискусія: як ці поняття проявляються в освітньому досвіді студентів.

Практичні вправи: самодослідження та постановка цілей.

Вправа «Моя навчальна мотивація».

Студенти на аркуші пишуть три основні причини, чому вони навчаються. Потім – обговорення в малих групах, що мотивує найсильніше.

SMART-цілі.

Кожен учасник формулює свою навчальну мету за SMART-критеріями. У парах студенти презентують свої цілі, отримують зворотний зв'язок, уточнюють.

Техніка «Планування навчальної діяльності».

Індивідуальна робота: визначення основних труднощів у плануванні навчання. Далі – складання особистого плану навчальної діяльності на найближчий тиждень з урахуванням своїх навчальних цілей. Обговорення у трійках.

Рефлексія та завершення.

Круг обговорення: «Що я сьогодні усвідомив(ла) про свою мотивацію?».

Міні-завдання на міжсесійний період: щодня протягом тижня позначати в щоденнику або нотатках три дії, що наближають до навчальної мети.

Заняття 2. Внутрішня мотивація та саморегуляція в навчанні

Мета заняття: навчити студентів використовувати техніки саморегуляції для підтримки та під-

вищення внутрішньої мотивації, сприяти розвитку навичок самоконтролю та емоційної саморегуляції для подолання труднощів у навчанні, зокрема у дистанційному форматі.

Ключові поняття заняття:

- Визначення саморегуляції та її роль у навчанні.
- Стратегії подолання прокрастинації.
- Техніки емоційної саморегуляції та управління стресом.
- Потреби автономії, компетентності та соціальної інтеграції в контексті саморегуляції.

Структура заняття:

Вступ до саморегуляції в навчанні.

Коротка теоретична частина: чому важливо вчитися управляти своєю мотивацією та емоціями під час навчання?

Обговорення: як внутрішня мотивація і саморегуляція взаємопов'язані?

Практичне завдання: учасники записують свої найчастіші труднощі в управлінні мотивацією при дистанційному навчанні.

Техніки саморегуляції та подолання прокрастинації.

Техніка «Задоволення базових потреб».

Пояснення важливості задоволення потреб автономії, компетентності та соціальної інтеграції під час навчання.

Обговорення можливих способів підтримки цих потреб навіть у дистанційному навчанні: як створити відчуття спільноти, як ефективно організувати робочий простір, як зберігати мотивацію для досягнення цілей.

Техніка Pomodoro.

Інструктаж з техніки Pomodoro для подолання прокрастинації: короткі інтервали роботи (25 хвилин) з перервами (5 хвилин).

Практична частина: учасники вибирають завдання та працюють по техніці Pomodoro, записуючи свої відчуття і ефективність.

Обговорення результатів: як ця техніка допомогла впоратись із завданням, що відчували при її використанні.

Розвиток емоційної саморегуляції.

Щоденник енергії.

Завдання: учасники ведуть щоденник енергії, записуючи, коли відчувають високий чи низький рівень енергії протягом дня. Це дозволяє ідентифікувати моменти виснаження та оптимально планувати час для відновлення.

Вправа «Релаксація в умовах стресу».

Ознайомлення з дихальними практиками для зниження тривожності та стресу, пов'язаного з навчальним процесом (наприклад, перед іспитами чи контрольними).

Практична частина: коротка сесія релаксації з використанням технік дихання. Учасники діляться своїми відчуттями після вправи.

Рефлексія та обговорення.

Кругове обговорення: як учасники використовували отримані техніки в реальному навчальному процесі? Що вдалося впровадити, а що потребує корекції?

Завдання на міжсесійний період: застосовувати техніку Pomodoro при виконанні домашніх завдань та записувати свої емоційні відчуття у щоденник енергії.

Це заняття допомагає студентам не тільки опанувати конкретні стратегії для підтримки мотивації та емоційного стану, але й розвинути навички саморегуляції, які будуть корисні для успішного навчання в будь-якому форматі.

Заняття 3. Самоорганізація та планування навчальної діяльності

Мета заняття: навчити студентів ефективно організовувати свою навчальну діяльність, планувати час, встановлювати пріоритети та подолати прокрастинацію, забезпечуючи успішне та збалансоване виконання завдань у навчальному процесі.

Ключові аспекти заняття:

- Техніки планування та організації навчальної діяльності.
- Визначення пріоритетів та розподіл часу для важливих завдань.
- Подолання прокрастинації та ефективне виконання завдань.
- Роль самоконтролю та дисципліни у досягненні навчальних цілей.

Структура заняття:

Вступ до самоорганізації та планування.

Теоретичний блок: чому важливо мати чітке уявлення про своє навчальне завдання та розподіл часу?

Обговорення: як навчання без чіткого планування може призвести до стресу та прокрастинації?

Ознайомлення з методами тайм-менеджменту, які допомагають оптимізувати навчальний процес.

Розробка індивідуального навчального плану.

Вправа «Планування навчальної діяльності».

Студенти створюють індивідуальний план на тиждень, розподіляючи час між основними завданнями (лекції, домашні завдання, самостійна робота тощо).

Використання принципів ефективного тайм-менеджменту: метод «Трьох задач», принцип «80/20», виділення блоків часу для концентрації та відпочинку.

Практична частина: студенти заповнюють календар для планування своєї навчальної діяльності на наступний тиждень, визначаючи пріоритети та час для відновлення енергії.

Мотивація через цілі та розстановка пріоритетів.

Техніка «Мотивація через цілі».

Вправа «Цілі на рік»: кожен студент визначає свої основні навчальні цілі на рік та проміжні етапи для їх досягнення.

Обговорення: як мотивація через довгострокові цілі допомагає впоратися з труднощами короткострокових завдань.

Визначення та поділ на короткострокові (для кожного семестру) і довгострокові цілі (для кількох років навчання).

Подолання прокрастинації та стратегія ефективного навчання.

Обговорення причин прокрастинації: страх невдачі, перевантаження завданнями, низький рівень мотивації.

Вправа «Як перемогти прокрастинацію»: використання стратегії розбиття великих завдань на маленькі етапи. Студенти діляться прикладами своїх труднощів і разом шукають шляхи подолання.

Рекомендації щодо створення комфортного навчального середовища, як важливо обирати місце для навчання без відволікань та налаштовувати техніку на фокус.

Емоційне письмо: усвідомлення перешкод у навчанні.

Вправа «Емоційне письмо».

Студенти записують свої емоції, переживання, труднощі, що виникають в процесі навчання: що заважає їм бути мотивованими, які емоції зазвичай виникають під час виконання завдань.

Рефлексія: після вправи кожен студент визначає основні психологічні перешкоди, які впливають на його мотивацію, і розробляє стратегії для їх подолання.

Обговорення результатів: як емоційне письмо допомогло усвідомити, які фактори негативно впливають на мотивацію, і що можна зробити для їх подолання.

Завдання на міжсесійний період:

– Студенти повинні використовувати створений план на тиждень та перевірити, наскільки ефективно вони реалізували його.

– Вести щоденник успішності та фіксувати моменти, коли вони успішно подолали прокрастинацію, а коли відчули труднощі.

– Підготувати коротку рефлексію про те, як планування допомогло зберегти мотивацію та ефективність у навчанні.

Це заняття дає студентам основи самоорганізації та планування, що є ключовими для успіху в умовах дистанційного навчання, де важливо вміти самостійно організувати свою діяльність.

Заняття 4. Мотивація до самонавчання та самоосвіти

Мета заняття: допомогти студентам зрозуміти важливість самонавчання та самоосвіти, навчити їх використовувати онлайн-ресурси для саморозвитку та підтримувати мотивацію до навчання без зовнішнього контролю.

Ключові аспекти заняття:

– Як підтримувати високий рівень мотивації для самостійного навчання.

– Пошук та ефективне використання онлайн-ресурсів для навчання.

– Як подолати відсутність зовнішнього контролю та зберігати внутрішню мотивацію.

– Роль самоосвіти в розвитку професійних та особистих навичок.

Структура заняття:

Вступ до мотивації самонавчання.

Теоретичний блок: важливість самонавчання в умовах дистанційного навчання.

Обговорення: як самонавчання може стати важливим інструментом розвитку та підтримки мотивації в умовах, коли відсутній безпосередній контроль.

Розмова про значення внутрішніх стимулів (цілі, інтерес, самореалізація) в процесі самостійного навчання.

Шляхи та стратегії підтримки мотивації до самостійного навчання.

Вправа «Дерево мотивації»

Учасники створюють «дерево мотивації», де кожен листок є причиною чи джерелом мотивації для навчання (наприклад, бажання досягти кар'єрного зростання, особистий інтерес, підвищення кваліфікації тощо).

Розгляд різних джерел внутрішньої мотивації, таких як потреба в особистому розвитку, інтелектуальне зростання, бажання змінити майбутнє.

Пошук та використання онлайн-ресурсів.

Ознайомлення з онлайн-платформами для самонавчання: Coursera, edX, Udemy, YouTube, наукові журнали, відкриті курси університетів.

Техніка «Онлайн-ресурси для навчання».

Студенти обирають одну платформу для поглибленого самонавчання, з якою вони працюватимуть протягом тренінгу. Вони визначають, який ресурс допоможе їм досягти їх навчальних цілей.

Обговорення: переваги та недоліки кожного ресурсу, важливість вибору відповідної теми для саморозвитку.

Рефлексія та самопізнання.

Вправа «Рефлексія»

Студенти аналізують, що їм приносить найбільше задоволення під час навчання, а що є найбільшими викликами. Вони визначають, які стратегії допомагають їм підтримувати мотивацію, а які заважають.

Роздуми: як на їх мотивацію впливає навчання за допомогою онлайн-ресурсів та самостійна робота.

Подолання труднощів без зовнішнього контролю.

Техніка «Підтримка мотивації без зовнішнього контролю»

Розгляд стратегій для підтримки мотивації без наставника або контрольних завдань: встановлення чітких цілей, відстеження прогресу, самооцінка досягнень.

Визначення важливості позитивного зворотного зв'язку від самого себе і як цей зворотний зв'язок підтримує мотивацію до навчання.

Обговорення переваг та труднощів дистанційного та змішаного навчання.

Групова дискусія: переваги та виклики навчання в онлайн-форматі, як підтримувати внутрішню мотивацію без зовнішнього контролю та наставників.

Розгляд особистого досвіду учасників щодо труднощів, з якими вони зіштовхуються під час дистанційного навчання, та методів подолання цих труднощів.

Завдання на міжсесійний період:

– Студенти повинні вибрати одну тему для самонавчання через онлайн-ресурси і пройти хоча б один курс або відеоролик.

– Вести щоденник саморозвитку, записуючи свої досягнення, труднощі та реакцію на самостійне навчання.

– Підготувати коротку рефлексію про те, як їм вдалося підтримати мотивацію для навчання без зовнішнього контролю та які ресурси допомогли в цьому.

Це заняття допоможе студентам не тільки підвищити рівень мотивації до самонавчання, а й навчить їх ефективно використовувати онлайн-ресурси для особистого та професійного розвитку.

Заняття 5. Самодетермінація та саморегуляція в умовах стресу

Мета заняття: допомогти студентам розвинути навички емоційної стійкості та психологічної саморегуляції в умовах стресу, навчити їх ефективно управляти стресовими ситуаціями та зберігати мотивацію в складні моменти навчання.

Ключові аспекти заняття:

– Техніки стрес-менеджменту та як вони можуть допомогти зберегти мотивацію.

– Як адаптуватися до стресових умов і підтримувати емоційний баланс.

– Важливість емоційної саморегуляції для підтримки високої мотивації під час навчання, особливо в умовах онлайн-навчання.

– Стратегії самодетермінації: як ставити собі мету в стресових умовах.

Структура заняття:

Вступ до стресу та його впливу на мотивацію.

Теоретичний блок: як стрес впливає на навчальний процес, мотивацію та здатність приймати рішення.

Визначення типів стресу, які можуть виникнути в умовах дистанційного навчання, та їхній вплив на продуктивність.

Обговорення важливості адаптації до стресових умов і пошук стратегій для управління стресом, щоб зберегти мотивацію.

Техніки стрес-менеджменту.

Вправа «Реакція на стрес».

Учасники діляться своїм досвідом стресових ситуацій під час навчання (особливо онлайн) та визначають, які стратегії їм допомогли зменшити стрес.

Розгляд технік релаксації та глибокого дихання для зниження рівня стресу.

Обговорення: чи допомагає їм планування та управління часом у подоланні стресових ситуацій.

Розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Вправа «Практика управління емоціями»

Студенти навчаються знижувати емоційну напругу за допомогою простих технік, таких як дихальні практики, медитація або короткі перерви для відновлення.

Обговорення: як емоційна саморегуляція допомагає підтримувати мотивацію і продуктивність навіть у стресових умовах.

Емоційна підтримка та групова підтримка.

Вправа «Емоційна підтримка»

Студенти діляться своїми переживаннями та труднощами, з якими вони зіштовхуються в процесі навчання, особливо в умовах стресу.

Під час вправи кожен учасник надає підтримку іншим учасникам, що допомагає зміцнити відчуття соціальної підтримки та зменшити стрес.

Підсумкове обговорення: як важливо мати підтримку в складні моменти навчання і як взаємна підтримка може підвищити мотивацію.

Рефлексія та визначення подальших кроків.

Рефлексія та підсумки заняття.

Кожен учасник аналізує, які методи управління стресом йому були найбільш корисні і які з них він планує використовувати в майбутньому для підтримки мотивації та продуктивності.

Студенти обговорюють, як вони можуть адаптувати ці стратегії для подолання стресу в умовах дистанційного навчання.

Завдання на міжсесійний період:

– Студенти повинні вибрати одну техніку стрес-менеджменту, яку вони будуть використовувати протягом наступного тижня, і поділитися своїми результатами на наступному занятті.

– Потрібно вести щоденник саморегуляції, в якому вони фіксуватимуть свої емоції, стресові ситуації та способи управління ними.

– Підготувати коротку рефлексію щодо того, як емоційна саморегуляція допомогла підтримати мотивацію в умовах стресу.

Це заняття дозволить студентам краще зрозуміти, як працювати з емоціями та стресом, і допоможе зберігати мотивацію навіть у складних умовах навчання.

Заняття 6. Підсумкове заняття: рефлексія та підведення підсумків

Мета заняття: підвести підсумки тренінгу, оцінити зміни в мотивації учасників та допомогти їм розробити стратегію для підтримки та розвитку мотивації в майбутньому.

Ключові аспекти заняття:

– Оцінка досягнень і змін у мотивації та організації навчального процесу.

– Підведення підсумків тренінгу: аналіз прогресу учасників.

– Формування плану підтримки мотивації для подальшого саморозвитку та навчання.

Структура заняття:

Вступна частина: підсумок тренінгу.

Під час цієї частини учасники розглядають, які техніки та стратегії вони освоїли на тренінгу і як ці знання та навички допомогли їм змінити підхід до навчання та мотивації.

Обговорення того, як змінилося їхнє ставлення до навчання, досягнення цілей і саморегуляції.

Підсумкова рефлексія.

Вправа «Мій прогрес»: учасники оцінюють свій прогрес, розглядаючи, як змінилися їхні навички мотивації, планування, самоорганізації та стратегії боротьби з прокрастиною. Кожен студент визначає три основні досягнення, на яких він зосередився під час тренінгу, і рефлексує на тему того, що він дізнався нового та що саме допомогло покращити його мотивацію.

Обговорення майбутніх цілей.

Вправа «План на майбутнє»: кожен учасник розробляє індивідуальний план на наступний період, в якому він описує, як буде підтримувати свою мотивацію, які нові цілі поставить перед собою і які стратегії використає для їх досягнення. Студенти визначають найбільші виклики, з якими вони можуть зіткнутися, і планують методи подолання цих труднощів.

Завершення тренінгу: обмін враженнями та визначення подальших кроків.

Завершення тренінгу: групова дискусія, де учасники обмінюються враженнями, що саме їм сподобалося, що вони вважають найкориснішим, а також, які вправи чи техніки вони планують застосовувати в повсякденному житті.

Підсумкові думки: як підтримувати мотивацію в майбутньому, подолання перешкод на шляху до мети, важливість постійного саморозвитку.

Завдання на міжсесійний період:

– Студенти повинні використовувати одну з технік, яку вони опанували під час тренінгу, щоб підтримувати свою мотивацію протягом наступного місяця.

– Вести щоденник успіхів, де вони фіксуватимуть свої досягнення та труднощі в процесі навчання, зокрема, ті моменти, коли мотивація була на високому рівні і коли її потрібно було підтримати.

– Поділитися результатами роботи через місяць через групове обговорення на наступному занятті або в спеціально створеній он-лайн групі для підтримки мотивації.

Це заняття дасть студентам можливість закріпити набуті знання та розробити персональний план для подальшого розвитку своєї навчальної мотивації.

Висновки. Перспективами подальших досліджень вбачаємо вивчення довгострокових ефектів програм формування навчальної мотивації на студентів, зокрема на їх академічні досягнення та психоемоційний стан. Крім того, варто дослідити адаптацію методик для різних категорій студентів та вивчити їхню ефективність в інших умовах навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бешлей О., Оришук С. Підвищення мотивації студентів в умовах дистанційного навчання. Актуальні питання гуманітарних наук, 2021. № 37 (1). С. 164–170. http://www.aphn-journal.in.ua/archive/37_2021/part_1/28.pdf
2. Васильєва Н. Шляхи підвищення самоорганізації студентів в умовах дистанційного навчання. Молодь і ринок, 2020. С. 182–183. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2020_3-4_22
3. Москалюк М., Москалюк Н. Підвищення мотивації студентів в умовах дистанційного навчання під час військових дій. Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету, 2022. (60), 118–127. <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/663>
4. Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В., Прокоф'єва, О. О. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів. Інноваційна педагогіка, 2022. № 49 (1). С. 187–182. http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/49/part_1/36.pdf

5. Тимошук С. В., Третьяк О. І. Особливості формування навчальної мотивації студентів. Вісник Житомирського державного університету, 2015. № 2 (80). С. 64–68. Режим доступу: <https://visnyk.zu.edu.ua/Articles/80/14.pdf>
6. Shevchenko N., Mukomel S. Empirical study of motivational component of selfeducation of future specialists. Psychological Journal, 2022. № 84 (60). С. 28–37. <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1512/868>
7. Hartnett M., St. George A., Dron, J. Examining motivation in online distance learning environments: Complex, multifaceted, and situation-dependent. International Review of Research in Open and Distributed Learning, 2011. № 12 (6). С. 20–38. <https://www.semanticscholar.org/reader/a0840be3f7503ad04487251a6185cedfad756d25>
8. Kahu E. R. Framing student engagement in higher education. Studies in Higher Education, 2013. № 38 (5). С. 758–773. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03075079.2011.598505>
9. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, 2000. № 25 (1). С. 54–67. https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_IntExtDefs.pdf