

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра теоретичної психології

**МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ ЯК ЧИННИК УСПІШНОСТІ  
НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»

**Анастасії ВОВЧОК**

4 курсу заочної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник**

доктор психологічних наук, професор  
**Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Рецензент**

кандидат психологічних наук  
**Ольга ЗАВЕРУХА**

***Кваліфікаційна робота допущена до захисту***

«04» квітня 2022 р., протокол № 9

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ</b> .....	<b>6</b>
1.1. Мотивація досягнення як соціально-психологічна характеристика особистості.....	6
1.2. Мотивація досягнення як чинник успішності навчальної діяльності студентів .....	9
Висновки до першого розділу .....	35
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УСПІШНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....	<b>39</b>
2.1. Опис процедури та вибірки дослідження.....	39
2.2. Аналіз результатів вивчення мотивації досягнення у навчальній діяльності студентів .....	41
Висновки до другого розділу .....	49
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>50</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>52</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>57</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Розвиток сучасного суспільства відбувається останнім часом надзвичайно стрімко, впроваджуються реформи в усіх сферах життя та діяльності простору інформації. Усе це вимагає від сучасної молоді здатності орієнтуватися у надзвичайно стрімкому інформативному потоці та ефективно освоювати новітні знання. Саме тому сучасне століття ставить у пріоритет у сфері трансформації освіти активну позицію студентства та учнів під час освітнього процесу, а також забезпечення високих результатів власної навчальної діяльності.

Курс освіти на європейські стандарти, засвоєння нових компетентностей ставить студента в позицію активного мотивованого споживача освітніх послуг і спонукає до розвитку та поглиблення мотивації досягнення.

Опираючись на це збільшується цікавість дослідників до психологічних особливостей, які впливають на успішність навчальної роботи студентів, зокрема, до питання впливу мотивації на результативність навчання здобувача вищої освіти. Загальнотеоретичний рівень ідеї впливу мотиваційних чинників у навчальній роботі на її продуктивність представлено у працях В. Давидова, С. Максименка, О. Леонтьєва, С. Костюка, Д. Ельконіна, В. Москальця, З. Карпенко, С. Рубінштейна, А. Борисюк, Н. Завацької, Л. Заграй, Л. Пілецької. Онтогенетичний аспект цього питання досліджували вчені М. Алєєксєєва, Л. Божович, А. Андрєєва, І. Дубровіна, С. Занюк, В. Шкуркін, Н. Мєшков, А. Маркіна та інші.

Попри значний доробок щодо навчальної мотивації ще безліч питань залишаються нерозкритими. Зокрема, уваги вчених минуло розкриття особливостей мотивації студента з різноманітним рівнем освітніх досягнень. Саме таке врахування таких особливостей посприяло би наданню можливостей науково-педагогічним працівникам створювати індивідуальний підхід щодо студентів, враховуючи їх вікові та індивідуально-психологічні якості їх

мотиваційної сфери. Тому виправданим є потреба у вивченні властивостей становлення мотивації у юнацькому віці відповідно до різної успішності у навчанні.

У дослідженні за основу обрано студентський вік, позаяк він є особливо сензитивним щодо формування мотиваційної сфери та розвитку пізнання, що і підтверджують експериментальні дані. Адже наші спостереження свідчать про те, що мотивація до навчання останнім часом різко знижується. А це не може не вплинути на успішність студентів та їх досягнення у майбутньому. Саме тому ця тема для нас становить науковий інтерес.

**Об'єкт дослідження:** мотиваційна сфера юнаків та дівчат-студентів.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості мотивації досягнення студентства та її безпосередній вплив на успішність навчальної діяльності.

**Метою нашого дослідження** є дослідити психологічні особливості мотивації студентів, розкрити вплив мотивації досягнення на успішність навчання студентів.

Сформульовано наступні **завдання:**

1. Охарактеризувати феномен мотивації у сучасній зарубіжній та вітчизняній науковій літературі.
2. В емпіричному дослідженні визначити особливості впливу мотивації досягнення на рівень навчальної успішності студентів.
3. Виокремити психологічні особливості прояву мотивації учіння у студентів.

**Методи дослідження:** Для теоретичного та емпіричного дослідження нашої проблеми ми використали такі психодіагностичні методики: «Мотивація успіху та уникнення невдач» Т. Елерса, «Мотиваційна структура навчальної діяльності» М. Алєксєєва та М. Дригуса, методи математичної статистики та обробки даних, якісний аналіз, інтерпритація та узагальнення.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що його дані можна використовувати у педагогічній роботі. Адже науково-педагогічні працівники

матимуть змогу опираючись на різну навчальну результативність здійснювати індивідуальний підхід у взаємодії зі студентами, опираючись на їх індивідуальні особливості, властивості їх мотивації, а також здійснювати корекційно-розвивальний вплив на здобувачів вищої освіти на підставі рівня їх навчальних досягнень.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів та загальних висновків, а також списку літератури й додатків.

## РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

### 1.1. Мотивація досягнення як соціально-психологічна характеристика особистості

Мотивація досягнення як один із різновидів мотивації діяльності людини стала предметом теоретичних та емпіричних досліджень зарубіжних і вітчизняних психологів упродовж останніх десятиліть. Проте у психологічній літературі не існує єдиного загальноприйнятого розуміння сутності мотивації досягнення, тому виникає необхідність у теоретичному аналізі проблематики мотивації досягнення особистості, що дасть можливість виділити спектр головних питань.

На думку таких дослідників як Дж. Аткинсон, О.П. Єлісеєва, С.С. Занюк, Є.П. Ільїн, М.Ш. Магомед-Емінов, Д. МакКлелланда, К. Кларк, Е. Лоуелл, Х. Хекхаузена поняття «мотивація досягнення» розкриває прагнення людини до досягнення успіху в діяльності, «змагання із встановленими критеріями найвищої якості».

О.П. Єлісеєв відмічає, що в мотивації досягнення «представлені індивідні та індивідуальні властивості особистості, переосмислені завдяки напруженій, творчій активності самосвідомості. Таким чином, у мотивації досягнення людина розкриває для себе те, як вона конкретно себе бачить».

Структура мотивації досягнення, за Дж. Аткинсоном, визначається мотивом досягнення та мотивом уникнення невдач. Ці мотиви є однією з характеристик мотивації досягнення як системи та зумовлюють індивідуальні відмінності діяльності суб'єкта, її стабільність стосовно ситуації та часу.

Провідна функція мотиву досягнення полягає у спонуканні особистості до досягнення успіху в діяльності, а мотиву уникнення невдач – у гальмуванні діяльності та спонуканні людини до запобігання неуспіху, покарання, поразки у

ситуації досягнення. Дж. Аткинсон пов'язує зазначені особистісні диспозиції з афективними реакціями людини та інтерпретує їх як здатність переживати гордість і страждання у ситуації досягнення. Б. Вайнер розглядає мотив досягнення і мотив уникнення невдач як когнітивні диспозиції, що «породжуються індукцією певної каузальної атрибуції». У роботі М.Ш. Магомед-Емінова зазначені мотиви характеризуються в аспекті афективно-когнітивних диспозицій, єдності емоційних і пізнавальних процесів.

Таким чином, проведений аналіз різноманітних дефініцій мотиву досягнення та мотиву уникнення невдач зумовлює наше розуміння цих особистісних диспозицій у контексті когнітивно-афективної системи, що реалізується через результати пізнавальних і емоційних процесів.

Потреба в уникненні невдачі репрезентується негативними переживаннями суб'єкта, внутрішніми конфліктами, пов'язаними з досвідом минулих невдач та очікуванням неуспіху в діяльності у майбутньому, бажанням його уникнути. Потреба у досягненні інтерпретується Р.С. Вайсманом, Ю.М. Орловим [40] в аспекті цілеспрямованості особистості, А.В. Петровським – у контексті потреби в персоналізації, активному включенні у систему соціальних зв'язків, М.З. Неймарк – як ділова спрямованість суб'єкта.

Психологічна структура цієї потреби представлена Д. МакКлелландом, Дж. Аткинсоном, К. Кларком, Е. Лоуеллом у таких її функціональних елементах: 1) перцептивна готовність до розрізнення існуючого та очікуваного рівнів виконання діяльності, сформованість перцептивних еталонів успіху в різних видах діяльності; 2) передбачення втіхи від задоволення потреби шляхом відновлення переживань, зумовлених досягненням успіху в минулому; 3) нешаблонні способи досягнення успіху, в яких відбувається самовираз індивідуальності, прояв її неповторності; 4) довготривале включення у досягнення цілей, що задовольняють потребу в досягненні. Ю.М. Орлов, Н.Д. Творогова, В.І. Шкуркін доповнюють її ще одним компонентом – включення образів досягнення в Я-концепцію особистості.

Загострення потреби у досягненні та потреби в уникненні невдачі веде до актуалізації відповідних мотивів у ситуації досягнення, що, в свою чергу, детермінує поведінку та діяльність суб'єкта. Ситуація досягнення, згідно з М.Ш. Магомед-Еміновим, Д. МакКлелландом, Дж. Аткинсоном, К.Кларком, Е. Лоуеллом, повинна відповідати наступним вимогам: наявністю задачі (поставленою ззовні або самим суб'єктом), індивідуальним виконанням діяльності, власною відповідальністю за отриманий результат, визначенням стандартів майстерності виконання роботи та оцінкою результатів на основі зовнішніх або внутрішніх критеріїв успішності. Причому вірогідність досягнення успіху та можливість отримання негативних наслідків діяльності у цій ситуації повинні бути однакові.

Розроблена Ю. Кулем типологія мотивації досягнення поряд із традиційним розумінням дихотомії надії на успіх і страху невдачі передбачає диференціацію чотирьох форм поведінки, орієнтованої на досягнення успіху, яка спрямовується на: 1) результат діяльності, соціальні відносні норми оцінки досягнень, успішне вирішення проблеми та звільнення від неї, що супроводжується полегшенням після реалізації поставленої мети; 2) процес подальшого розвитку своїх здібностей, самоудосконалення, ідентифікацію з навчальними цілями; 3) внутрішні стандарти якості, фокусування на складних проблемах, створення чогось нового, досі не існуючого, що має показати відмінні результати та викликати гордість за розв'язане завдання; 4) отримання задоволення від діяльності на основі цікавості та допитливості, її виконання «заради неї самої, коли мова не йде про те, щоб довести що-небудь самому собі чи іншим».

Вплив мотивації на успішність в навчанні здійснювали такі вчені як І. Абрамович, А. Маркова, А. Вербицький, О. Орлова, Т. Матіс, В. Шкуркін, Н. Побірченко, В. Тимошенко. Вони встановили, що мотивація на досягнення чинить вплив на деякі навчальні ситуації, такі як задоволення навчанням, ставлення до навчання, оцінювання важкості навчання та затрат часу щодо



підготовки до занять.

Дослідники дійшли думки, що учні та студенти з високою надією на успіх характеризуються вищою академічною успішністю, проявляють більш високу інтелектуальну активність на заняттях, «мотивують своє навчання прагненням підняти престиж своєї групи, бути на хорошому рахунку у викладачів, бажанням у майбутньому займатися науковою діяльністю, розвивати свої розумові та мануальні здібності, не підвести свою групу в змаганні».

Отже, проведений нами аналіз наукових джерел дозволив розкрити психологічний зміст поняття мотивації досягнення як одного із визначальних внутрішніх факторів, що підтримує прагнення суб'єкта до досягнення успіху та детермінує ефективність навчальної діяльності. Структурні компоненти мотиваційної сфери розкриваються через взаємодію мотивів досягнення та мотивів уникнення невдачі, які започатковані потребою досягнень та уникненням невдач як субкогнітивними та субафективними основами тих процесів. Мотив уникнення невдачі та досягнення приходить в активність в силу ситуативних специфічних стимулів та програмує особистість на позитивну й успішну реалізованість відповідної мети, підвищення власної компетентності, процес діяльності або на запобігання невдачі, покарання, поразки у ситуації досягнення. Виявлені характеристики мотивації досягнення зумовлюють необхідність розгляду викладеної проблеми у зарубіжній та вітчизняній психології.

## **1.2. Мотивація досягнення як чинник успішності навчальної діяльності студентів**

Проблема розвитку особистості і мотивації досліджувалася в рамках культурно-історичної концепції психічного розвитку Л.С. Виготського, діяльнісного підходу О.М. Леонтьєва, гуманістичної психології, теорії соціального навчання та інших напрямів .

У теоретичних підходах до проблеми формування мотивації учіння в навчальному процесі ми керувалися, насамперед, положеннями про закономірності навчального процесу, розроблені С.Д. Максименком в рамках генетичної психології [29, 17].

Було проаналізовано також теоретичні підходи П. Гальперина, Н. Талізінної, О. Леонтьєва та В. Рибалки щодо розвитку особистості (і мотивації) в процесі навчання, зокрема розглянуто сукцесивну логіку розгортання діяльності, в якій мотиваційний компонент відіграє достатньо важливу роль [34, 35].

Досліджуючи психологічні механізми розвитку мотивації, ми спиралися, головним чином, на надбання біхевіористичної теорії та практики модифікації поведінки, а також на теорію соціального научіння А. Бандури, що сформувалась в межах біхевіоризму [13, 14, 15].

З огляду на важливість формування у студентів здатності до самодетермінації і мотиваційної саморегуляції було розглянуто дослідження М. Боришевського, О. Колісника, С. Москвичова, Е. Десі, Р. Бернса та В. Франкла [17, 21, 56].

Важливим чинником зародження у юнаків та дівчат мотивації до навчання є формування в них здібності до саморегулювання своєю мотивацією. В зарубіжній психології сформованість у юнаків та дівчат можливості до саморегуляції і самокерування досліджується в контексті теорій самодетермінації і власної обґрунтованості, на підставі яких розроблені розвиваючі програми і мотиваційні тренінги.

Сам факт формування у студентів мотивованості учіння вбачається як реструктуризація від керування мотивованістю студентів зовні в сторону саморегуляції ними своєю мотивацією, що цілком узгоджується з базовими положеннями педагогічної психології стосовно розвитку внутрішніх психічних функцій через зовнішню діяльність [30, 34, 35]. У дослідженні змін мотивації научіння і при розробці педагогічних та психологічних умов сформованості

мотивації навчання у студентів ми спиралися на надбання біхевіоральної та когнітивної психотерапії [17, 18]. Психічний розвиток людини завжди відбувається в процесі певної діяльності, структура якої значною мірою визначає як самий розвиток, так і мотивацію особи [4, 5].

О.М. Леонт'єв, аналізуючи *співвідношення структури діяльності з мотивами*, метою та умовами, за наявності яких розгортається активність людини, виділяє три рівні побудови діяльності: [52]

1. Мотив співвідноситься з цілою діяльністю (мотиву людини відповідає цілісна діяльність як система дій і операцій).

2. Мета співвідноситься з окремими діями, які є складниками діяльності; окремі дії в ході діяльності розгортаються у певній послідовності – відповідно до диференціації основної мети на проміжні цілі.

3. Умовам діяльності відповідають операції як способи (засоби) виконання дій.

Поряд з «вертикальною» (ієрархічною) психологи розглядають також і «горизонтальну» (послідовну) логіку побудови діяльності. Таку сукцесивну логіку розгортання діяльності досліджували О. Леонт'єв, Н. Тализіна, П. Гончарук, В. Рибалка та інші психологи [34, 35].

Узагальнюючи дослідження структури діяльності, В. Рибалка запропонував структуру, що включає в себе п'ять основних компонентів:

- 1) потребнісно-мотиваційний (стимулюючий);
- 2) інформаційно-пізнавальний (орієнтувальний);
- 3) цілеутворюючий (програмуючий);
- 4) операційно-результативний (продукуючий);
- 5) емоційно-почуттєвий (підкріплюючий, утверджуючий).

Як стверджує В. Рибалка, внаслідок успішного здійснення усіх зазначених компонентів та емоційного «закріплення» (підкріплення) усього послідовного їх ланцюга, діяльність фіксується, розгортається у відповідних особистісних

якостях, з метою розкритись за відповідних умов чи стати базою для іншої новішої діяльності.

У такий спосіб діяльність закріплюється (має місце генералізація певних її компонентів на інші діяльності). В ході певної діяльності відбувається актуалізація і розвиток мотивів, формується (або розвивається) здатність студента до саморегуляції і самодетермінації, які, закріплюючись у ній, поширюються на інші види діяльності.

Таким чином, діяльнісна парадигма, на наш погляд, є достатньо евристичною в контексті дослідження мотивації студентської молоді. Саме лише розгортання діяльності породжує безліч мотиваційних феноменів (цілепокладання, генералізація, підкріплення тощо). Структура діяльності, зміст діяльності, специфіка діяльності теж значною мірою детермінують мотивацію особи, котра навчається [4, 8, 19, 32, 39, 49].

Специфічним видом діяльності (а також невід'ємним атрибутом будь-якої діяльності) є творчість. На мотиваційному аспекті креативності і творчої діяльності наголошується в багатьох дослідженнях з психології творчості [50, 51, 52].

Аналіз досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів з психології творчості дає підстави зробити висновок, що креативність є потужним мотиваційним чинником і її актуалізація у студентів здатна істотно посилити у них як мотивацію до учіння, так і мотивацію до професійної діяльності.

У творчій діяльності (або ж в будь-якій діяльності із залученням креативності) відбувається актуалізація і задоволення важливих потреб особистості (самодетермінації, самореалізації, інтелектуальних потреб), що і визначає її величезний мотиваційний потенціал як внутрішньомотивованої діяльності. Окрім того, креативність забезпечує високу ефективність і значні досягнення в діяльності, що часто приносить і матеріальні дивіденди (і, відповідно, зовнішнє підкріплення).

Чимало наукових досліджень і практичних розробок було здійснено з метою з'ясування мотиваційного потенціалу групи та групової діяльності [12, 48]. Груповий чинник активно використовується в педагогічній практиці не лише для посилення змагальної мотивації серед студентів, але також для актуалізації інших індивідуальних мотивів. З цієї низки досліджень слід виокремити теоретичні та практичні підходи, на основі яких, використовуючи потужний потенціал групи, розробляються мотиваційні тренінги.

Аналіз літератури з теорії та практики мотиваційних тренінгів дає нам підстави зробити висновок, що ця форма активного соціально-психологічного навчання має переваги порівняно з традиційними формами навчання, а саме:

1. Широкі можливості цілеспрямованого формування у студентів певних мотивів учіння.
2. Можливості групи «працювати» на окремого студента (і допомогти йому в розвитку).
3. Формування у молоді навичок до спонукання інших людей, а також здатності до самоспонування (тобто до мотиваційної саморегуляції).

Гра як внутрішньомотиваційна діяльність широко застосовується в нетрадиційних і традиційних формах навчання [8, 10, 23, 24, 35, 36].

В психологічній літературі наголошується на багатофункціональності гри як засобу психодіагностики і самодіагностики, психокорекції, спонукання та активізації [47, 48]. Мотиваційний тренінг також інтегрує ігри, які не лише урізноманітнюють тренінгові заняття, але є також засобом психодіагностики і спонукають молодих людей до активності на групових заняттях та до самовдосконалення.

Згідно з психологічними дослідженнями, формування у студентів та учнів умінь учитися помітно підвищує у них мотивацію учіння [37].

Це цілком узгоджується з більш загальним положенням, згідно з яким усвідомлення наявності засобів досягнення мети (або володіння психологічним інструментарієм, так званою технологією успіху) підсилює ймовірність

досягнення успіху особистості і, відповідно, мотивацію до діяльності [30, 41, 54].

Деякі психологи припускають, що володіння засобами досягнення мети збільшує у людини почуття компетентності, що і детермінує зростання мотивації до діяльності (зокрема, мотивації учіння у студентів) [15].

Наявність здібностей, навичок або засобів досягнення мети, безумовно, підвищує мотивацію до діяльності за обставин, коли є «виклик», певний рівень складності. І навпаки, відсутність складності та очевидна легкість завдання справляє негативний вплив на мотивацію суб'єкта діяльності [1].

Аналіз літератури дає підстави для узагальнення, що формування у студентської молоді умінь учитися і підвищення у них почуття компетентності сприяє посиленню у молоді мотивації учіння. У нашому дослідженні цей компонент учіння забезпечувався шляхом формування у студентів здатності до саморегуляції та самоспонування (тобто формування у молоді низки навичок, які полегшували їм досягнення успіху).

Низка робіт вітчизняних та зарубіжних психологів присвячена дослідженню цілепокладання як мотиваційного чинника [30, 32].

За О. Леонт'євим, розгорнута діяльність передбачає досягнення цілей (у певній послідовності). Диференційованість мети та виділення етапів і проміжних цілей підвищує у людини мотивацію до діяльності [6]. Бачення перспективи (в якій відображена не лише мета, але й реальність і значущість її досягнення) – потужний мотиваційний чинник [1]. За Ю. Орловим, параметрами часової перспективи, які визначають її мотиваційний потенціал, є її диференційованість, тривалість і цінність [9]. Л. Славіна досліджувала вплив на ефективність діяльності чітко визначених цілей. Вона встановила, що чітке розуміння цілі діяльності провокує значний спонукальний ефект [12].

В педагогічній практиці досить ефективно використовується такий метод як фіксація проміжних результатів діяльності (самоаналіз досягнення

проміжних цілей), який зумовлює надзвичайно потужний мотиваційний вплив [37, 58].

Біхевіоральні методи модифікації поведінки розглядають фіксацію проміжних результатів діяльності як прийом, який забезпечує самопідкріплення, і, відповідно, підтримує у людини мотивацію до діяльності.

Враховуючи надзвичайно високий мотиваційний потенціал цілепокладання, в практичній психології (зокрема, в психології досягнення успіху) розроблені психотехніки, які є потужним психологічним засобом підвищення мотивації досягнення [21, 41].

З огляду на ефективність цілепокладання як спонукального чинника нами підібрані (і створені нові) мотиваційні вправи, спрямовані на підвищення у студентської молоді мотивації учіння (та мотивації до професійної діяльності).

У контексті проблеми розвитку у студентів мотивації учіння важливим є посилення у них мотивації досягнення [30].

У дослідженнях Д. Аткинсона та Д. Мак-Клелланда встановлено залежність мотивації досягнення від імовірності досягнення успіху (суб'єктивних шансів на успіх) і цінності успіху для суб'єкта діяльності.

У наукових працях А. Бандури показано, що суб'єктивні шанси на успіх (і мотивація діяльності в цілому) детермінуються почуттям компетентності [15].

Низку робіт присвячено проблемі залежності мотивації досягнення від дозування труднощів (рівня складності діяльності). Було виявлено, що високий (але доступний, адекватний можливостям індивіда) рівень складності завдань забезпечує можливість набуття досвіду успішного переборення труднощів [51].

Актуальним (у контексті підтримки високого рівня мотивації досягнення та мотивації учіння в цілому) є надання студентам зворотного зв'язку стосовно їхніх успіхів і невдач. Було встановлено, що систематичний і конструктивний зворотний зв'язок позитивно впливає на мотивацію учіння студентів.

Ґрунтуючись на теоретичних дослідженнях проблеми мотивації досягнення, Д. Мак-Клелландом розроблено мотиваційний тренінг, який застосовується для підвищення мотивації досягнення [45].

Аналіз літератури з проблеми керування мотивацією учіння свідчить про недостатність її вивчення саме у студентів, а також про відсутність системи психолого-педагогічних впливів на мотивацію учіння студентів.

З іншого боку, в психологічних дослідженнях акцентується увага на низці чинників, які посилюють мотивацію учіння студентів.

Унаслідок аналізу наукової літератури з проблеми розвитку особистості та мотивації нами було виділено низку чинників (з огляду на їх важливість в контексті розробки психолого-педагогічних процедур впливу на мотивацію учіння студентів), актуалізація яких детермінує процес формування мотивації учіння у студентської молоді:

- а) почуття компетентності;
- б) особистісна причиновість та мотиваційна саморегуляція;
- в) когнітивний компонент мотивації.

Ці чинники є об'єктом детального аналізу в рамках дипломного дослідження.

*Чинники розвитку мотивації учіння у студентів.* З низки чинників, які визначають мотивацію учіння студентської молоді, ми виокремили почуття компетентності, особистісну причиновість та когнітивний компонент мотивації.

Згідно з А. Бандурою, віра в свою ефективність – це особисте судження стосовно своїх можливостей (здібностей) виконати конкретне завдання [15].

Оцінка своїх здібностей, віра в свою ефективність – важливий фактор, який впливає на мотивацію учбової діяльності. Студент більшою мірою схильний виконувати ті завдання, стосовно яких він упевнений, що володіє достатніми навичками і здібностями, щоб досягти успіху.



Виходячи з даних психологічних досліджень і досвіду педагогічної роботи та проведення мотиваційних тренінгів, М. Алдерман виділив три чинники, які впливають на віру людини у свої здібності:

- 1) успішність виконання попередніх завдань (досвід успіху й невдач);
- 2) вікаріальне наuczіння (спостереження за іншими);
- 3) вербальне переконання [1].

Розглянемо докладніше кожен із цих факторів у порядку їх значущості для відчуття ефективності і, відповідно, впливу на мотивацію учбової діяльності.

*Успішність виконання попередніх завдань.* Успішний досвід у минулому, успішне виконання попередніх завдань – один із найважливіших джерел віри в свою ефективність. Вона зростає після серії успіхів, а невдачі знижують її. Але коли невдачі приписуються такому нестабільному внутрішньому фактору, як нестача зусиль, то негативний вплив невдач зменшується (невдачі практично не впливають на сприйняття власної компетентності і на самооцінку). Така атрибуція (приписування) причин невдач пом'якшує вплив негативного досвіду на почуття власної ефективності (на віру в свої здібності). Пояснення своїх невдач недостатністю власних зусиль не призводить до формування почуття безпорадності і не знижує оцінку власної компетентності [15].

*Вікаріальне наuczіння.* Вікаріальне наuczіння (спостереження за досягненнями інших) – наступне джерело віри у власні можливості. Воно, однак, здійснює не такий сильний вплив, як власний досвід попередніх успіхів.

Студент, спостерігаючи, як його однокурсник успішно опанував складний курс або виконав тренінгове завдання, буде переконаним, що і він зможе набути необхідні знання і навички.

На наш погляд, важливе значення має не тільки демонстрація моделлю (іншою людиною) навичок, але й показ успішної стратегії, наполегливості, прагнення випробувати кілька шляхів і варіантів у вирішенні проблеми. Спостерігаючи за іншою людиною, суб'єкт може наслідувати, запозичувати і використовувати схожу стратегію у своїх діях [44].

Слід зазначити, що в мотиваційному тренінгу ми маємо змогу достатньо часто спостерігати результат дії вікаріального навчіння, оскільки в тренінгу студенти часто взаємодіють між собою під час виконання різноманітних завдань (в парі, в групі тощо). Специфіка тренінгової ситуації полягає в тому, що студенти, спостерігаючи за своїми більш успішними однокурсниками (котрі виступають для них як моделі) можуть бачити процес їхньої роботи (ретельність підготовки, зміну стратегії, ставлення до помилок і невдач тощо). Значний вплив на студента має підкріплення, яке отримав його однокурсник (у формі схвалення, підтримки). Таким чином, значна кількість інтеракцій між учасниками тренінгової групи, знайомство з особистісною історією більш успішного однокурсника (коли той ділиться своїми проблемами і труднощами в минулому, розповідає про свої зусилля, які він доклав задля досягнення успіху) визначає значущість вікаріального навчіння як механізму розвитку мотивації до навчальної (і професійної) діяльності.

Окрім того, згідно з результатами нашого дослідження вікаріальне навчіння створює можливості для розвитку у студента внутрішньої мотивації, тобто інтересу до процесу і змісту роботи. Студент спостерігаючи за своїм більш успішним однокурсником, має змогу бачити його внутрішньомотивовану активність і інтерес до процесу та змісту діяльності, яку той виявляє під час роботи в тренінговій групі [44].

Ми виокремили вісім чинників, які детермінують вплив вікаріального навчіння:

1. Привабливість для спостерігача підкріплень, які отримує модель.
2. Значущість для спостерігача типів поведінки або діяльності, яку демонструє модель (більш успішний однокурсник).
3. Готовність спостерігача до відповідної поведінки (діяльності), яку демонструє модель.
4. Характеристики моделі (привабливість, статус, близькість за віком тощо).

5. Особливості спостерігача.
6. Реакція моделі на отримане підкріплення.
7. Вплив кількох моделей (кілька моделей, які демонструють один і той же стиль успішної діяльності чи поведінки, збільшують імовірність її засвоєння спостерігачем).
8. Частота спостереження поведінки, яка моделюється.

*Вербальне переконання.* Вербальне переконання є найбільш ефективним, коли людина вже має певні «докази» того, що може успішно це зробити.

Слід зазначити, що вербальне переконання («Ти можеш це зробити») справляє менший вплив, ніж досвід успіхів у діяльності чи спостереження за іншими.

Як зазначає А. Бандура, впливають як слова з позитивним забарвленням, так і з негативним. Однак негативна інформація з вуст інших людей на рахунок наших можливостей (здібностей) справляє навіть більший вплив на зниження почуття ефективності, ніж позитивне переконання на підвищення віри у власні можливості.

На наш погляд, вербальне переконання справляє сильніший ефект тоді, коли воно підкріплюється зверненням (вказівками) на сильні сторони і переваги студента, на психологічні особливості, які раніше забезпечували йому успіх у діяльності. Доцільним було б також нагадати про його успішні дії в минулому. Наголошуючи студентам на тому, чим вони можуть скористатися для досягнення успіху, чим вони володіють (знання, навички, здібності), у такий спосіб ми посилюємо їхнє почуття компетентності і збільшуємо мотивацію навчання. В процесі мотиваційного тренінгу ми використовували вербальне переконання як засіб посилення почуття компетентності у студентів.

Почуття компетентності – складний психологічний конструкт і його вплив на мотивацію діяльності опосередковується дією інших психологічних факторів (таких як самоповага, очікування успіху, виклик, внутрішня мотивація, самореалізація).

Д. Аткинсон стверджував, що почуття компетентності (разом із суб'єктивною складністю завдання і внутрішнім локусом контролю, тобто переконанням в тому, що успіх залежить від затрачених зусиль) безпосередньо чинить вплив на мотиваційну сферу особистості через експектації, так звані очікування успіху.

Згідно з нашим аналізом проміжних чинників, через посередництво яких почуття компетентності детермінує мотивацію діяльності, є значно більше. Окрім очікування успіху (суб'єктивних шансів на успіх), ми відносимо до проміжних мотиваційних параметрів також самоповагу, внутрішню мотивацію, виклик і самореалізацію.

Деякі мотиваційні феномени і закономірності (зокрема, зниження мотивації до діяльності за надзвичайно високого почуття компетентності і наявності суб'єктивно простого завдання) неможливо інтерпретувати, виходячи лише із проміжного мотиваційного параметра очікування успіху. Апелюючи до ширшого кола проміжних мотиваційних чинників (самоповага, виклик, внутрішня мотивація, самореалізація), можна адекватніше пояснити психологічні явища і закономірності, детерміновані почуттям компетентності [46].

Окрім того, усвідомлюючи тісний зв'язок почуття компетентності з самоповагою, очікуванням успіху, внутрішньою мотивацією, «викликом» (перевіркою своїх можливостей) і самореалізацією, ми врахували це у виборі тренінгових вправ і завдань.

Розглянемо докладно шляхи та методи підвищення впевненості студентів у своїх можливостях.

Як же впливає зворотній зв'язок на почуття компетентності та внутрішню процесуальну мотивацію? Психологічні дослідження свідчать, що коли студенти отримують зворотний зв'язок стосовно своїх успіхів, то їхня впевненість у своїх здібностях виконати завдання зростає [52].

Серед усіх форм академічного навчання психологічний тренінг є одним із оптимальних форм роботи для розвитку у студентів почуття компетентності (почуття ефективності) і формування мотивації учіння. В процесі мотиваційного тренінгу ми намагалися посилити у студентів почуття компетентності та упевненість у своїх силах. Окрім інших тренінгових вправ (спрямованих на формування мотивації учіння), передбачалось також робота з Я-образом і самооцінкою, що, власне, і забезпечувало зростання у студентів почуття компетентності (почуття ефективності) [43].

Унаслідок аналізу впливу почуття компетентності на мотивацію учіння студентів було виокремлено п'ять проміжних детермінант, які, актуалізуючись почуттям компетентності, визначають мотивацію діяльності студентів: очікування успіху, самоповага, виклик, внутрішня мотивація, самореалізація. Висловлюється припущення, що поглиблення уявлень про механізм впливу почуття компетентності на мотивацію діяльності студентів через дію проміжних детермінант уможливить розробку психолого-педагогічних процедур керування мотивацією учіння через актуалізацію почуття компетентності у студентів ВНЗ.

*Особистісна причинність* – це прагнення особистості змінювати оточення в бажаному напрямі, викликати зміни у своєму соціальному середовищі, бути ефективною причиною подій, суб'єктом своєї діяльності (а не пішаком).

*Особистісна причинність як мотиваційний фактор: «джерела» і «пішаки».*

Особливістю мотиваційної сфери людини є намагання змінювати своє оточення в тому напрямку, якому вона хоче, а також бути причиною ефективних подій. Прагнення бути причиною власних дій – це такий керуючий принцип, який пронизує різноманітні мотиви, в тому числі і мотивацію досягнення та мотивацію учіння. Р. де Чармс виділяє два типи особистості: «джерела» (в іншому перекладі – «самобутні особистості») та «пішаки». Коли людина починає цілеспрямовано діяти, вона сприймає і відчуває себе як суб'єкт свого наміру і своєї поведінки. Вона є причиною, джерелом поведінки і змін в

оточенні. Подібні відчуття та й безпосередньо саму людину Р. де Чармс називає поняттям «джерело» [9].

«Джерела» оцінюють власні дії як самостійні, відчують самих себе суб'єктами власного наміру і своєї поведінки. Самобутньому індивіду властиве переживання особистісної причинності, тобто, почуття того, що локус сил, які впливають на все, що відбувається з ним та довкола нього, знаходиться в ньому самому.

Якщо особистість ставиться до себе як до «джерела» власної поведінки, (*«я можу детермінувати оточення, впливати на нього»*), в такому випадку говорять про мотивацію внутрішню та відповідний їй локус причинності, так звана особистісна причинність. А коли особистість сприймає причини своєї поведінки як зовнішні по відношенню до неї самої, а себе – «пішаком», то активність такої особистості є зовнішньо мотивована, і мова тут іде про зовнішній локус причинності.

Індивіди, яких Р. де Чармс відносить до другого типу, відчують себе інструментом зовнішньої сили, ніби до дій їх змушує щось зовнішнє (обставини, люди тощо); себе сприймають «пішаками», тими, що коряться управлінню ззовні та піддаються примусу. «Пішак» відчуває, що сили, які впливають на його життя і діяльність, знаходяться поза ним і не підвладні йому, як і особистісні сили інших людей або соціальне оточення. Саме тому виникає почуття безсилля, особистої безпорадності і нікчемності [9].

Таким чином, Роттер широко узагальнює очікування зовнішнього і внутрішнього контролю підкріплень поведінки, яке поширюється на всі життєві ситуації і тому набуває характеру особистісної диспозиції. Отже, можна провести аналогію між локусом каузальності (причинності) Роберта де Чармса і локусом контролю Дж. Роттер.

*Вплив підкріплення на самоствердження і процесуальну (внутрішню) мотивацію.* Роберт де Чармс розуміє мотивацію процесуальну як таку, що дає змогу відчувати власну ефективність, почуватись джерелом змін

довколишнього світу, намагається стати причиною своїх дій та не попадати під вплив інших. Вимоги середовища, тиск, покарання та можливі винагороди – усе це імовірно понижує рівень почуття самоствердження настільки, що виникає відчуття повної залежності, тобто людина відчуває себе «пішаком».

Е. Десі характеризує процесуальну мотивацію застосував 2 типи переживань:

- відчуття своїх можливостей
- самоствердження.

Зі збільшенням тих двох переживань пропорційно збільшується рівень внутрішньої процесуальної мотивації. Тому чим більше діяльність пов'язана з постійною перевіркою власних можливостей та не вимагає жодних підкріплень, тим сильнішою в даному випадку є внутрішня мотивація. У випадку, коли здобуті результати людина приписує зовнішнім силам, тобто не власним можливостям, і коли діє через зовнішні впливи, а не за власним бажанням (до прикладу, через покарання чи винагороди), мотивація вважається зовнішньою.

Відчуття власної компетентності та свої можливостей є ще одним чинником, детермінуючим будь-яку діяльність та дає характеристику внутрішній мотивованості.

Фактори, які сприяють інтернальності локусу причинності, позитивно впливають на переживання особистісної причинності і, відповідно - на внутрішню мотивацію. Такими факторами, згідно з Е. Десі, є наявність вибору і свобода його здійснення. Умови, які дають індивіду свободу вибору, дозволяють йому відчувати себе самодетермінованим суб'єктом діяльності, посилюють почуття компетентності [48].

Одним із факторів, який сприяє посиленню почуття власної ефективності і причинності, є характер самої діяльності: вона має бути оптимального рівня складності. Якщо учбова діяльність є надто простою, то вона не викликає інтересу, оскільки така діяльність не дає можливості реалізувати власну майстерність і свою компетентність. Якщо ж діяльність надто складна, то

підвищується рівень тривожності, тим самим послаблюється почуття компетентності.

Отже, зовнішні фактори впливають на внутрішню мотивацію і почуття особистісної причинності настільки, наскільки вони змінюють локус каузальності. Фактори, які сприяють екстернальності локусу каузальності, пригнічують почуття особистісної причинності, тоді як ті, що сприяють його інтернальності, посилюють це переживання.

*Вплив зворотного зв'язку на почуття особистісної причинності.*  
Проаналізуємо зворотній зв'язок як фактор, який істотно впливає на переживання особистісної причинності. Дослідженнями Е. Десі було доведено, що інформація про успішне виконання діяльності підвищує внутрішній локус каузальності. Тобто, при наявності зворотного зв'язку позитивна інформація впливає на почуття особистої ефективності і компетентності позитивно. Але, поряд з цим, певна кількість негативної інформації про успішність виконання діяльності не пригнічує почуття особистісної причинності, оскільки допомагає бачити свої недоліки (і, як результат, дає змогу удосконалювати власну майстерність).

Якщо ж негативний зворотний зв'язок є постійним, то індивід переживає неефективність своєї поведінки (усвідомлює, що сили, які впливають на результат діяльності, знаходяться поза його компетенцією). Така ситуація спричинює виникнення почуттів, які властиві «пішкам» і, як наслідок, виникає «набута безпорадність», стан демотивації (індивід не має бажання виконувати діяльність).

Отже, аналіз зворотного зв'язку дає можливість стверджувати, що будь-який зовнішній чинник, який впливає на виникнення і регуляцію поведінки людини, має два аспекти: контролюючий і інформуючий. Стимули зовнішнього характеру (заохочення, нагорода, покарання), які сприймаються суб'єктом як прагнення примусити його до початку або продовження діяльності – це контроль. Зовнішні впливи, які сприймаються суб'єктом не як примус до певної



поведінки, а оцінюються як прагнення проінформувати його про наслідки діяльності (про хід її виконання, рівень успішності і ступінь компетентності) називаються інформуванням.

Стимули, впливи, яким приписується контролююче значення, призводять до виникнення у людини почуття «пішака», а ті впливи, яким людина приписує інформуюче значення — посилюють внутрішню причинність, збільшують почуття, які властиві «джерелам» (*Я можу впливати на оточення і сам визначати своє життя і свою долю*). Один і той самий чинник, в залежності від функціонального значення, яким його наділяє суб'єкт, має змогу виконувати як інформативну функцію, так і контролюючу, впливаючи відповідно на мотивованість людини.

Зовнішні і внутрішні (особистісні) фактори можуть мати як підсилюючий вплив на переживання особистісної причинності, так і пригнічуючий.

Позитивно впливають, тобто сприяють виникненню і підсилюють переживання особистісної причинності (почування себе «джерелом»), такі фактори:

- 1) наявність вибору і свободи його здійснення;
- 2) наявність зворотного зв'язку, який має інформуюче значення;
- 3) характер самої діяльності – оптимальний рівень складності.

Фактори, які знижують рівень переживання особистісної причинності є такими:

- 1) внутрішнє відчуття «пішака» – зовнішні явища та стимули мають контролююче значення;
- 2) вимоги оточення;
- 3) зовнішній тиск;
- 4) покарання.

Аналізуючи переживання особистісної причинності, яке розглядається в рамках теорії внутрішньої мотивації і самодетермінації, слід зауважити, що задоволення потреби в самодетермінації і компетентності (Е. Десі), потреби

відчувати себе «джерелом» (Роберт де Чармс) не є самоціллю, а необхідною умовою розвитку особистості.

Розвиток мотивації неможливий без розвитку її когнітивного компоненту, без трансляції студентам відповідних значень, які за певних обставин здатні трансформуватися у смисл [53].

Розвиток мотивації учіння у студентів, на наш погляд, залежить від якості і сили значень (або когніцій, у нашому розумінні), а також від характеру зв'язку когніцій з наявними мотиваційними структурами.

Якість когніцій забезпечується можливістю їхнього зв'язку з низкою важливих потреб особистості. В словах викладача, котрий транслює студентам певні значення, імпліцитно закладена опора на потреби студентів. Він прагне за допомогою слів (актуалізуючи значення, образи, уявлення студентів) «вийти» на важливі потреби студентів з тим, щоб пов'язати діяльність (до якої він прагне формувати мотивацію) з цими потребами.

Однак важливим є і формально-динамічний аспект когніцій зокрема, і когнітивного компоненту мотивації загалом (тобто «сила» когніцій, частота їхньої актуалізації, наявність когнітивної домінанти, здатної створити мотиваційне напруження). Систематичне повторення певних когніцій, регулярна актуалізація відповідних значень, образів, уявлень створює когнітивну домінанту, яка є чимось на зразок психічної домінанти Ухтомського. Така домінанта (тобто сильна когніція) на наш погляд, забезпечує постійність актуалізації у студентів зв'язку «діяльність – потреби особистості».

Згідно з О. Леотьевим, формування значень («знаних мотивів») – передумова виникнення чинних спонук діяльності (мотивів). Передача студентам в процесі навчання значень готує ґрунт для розвитку чинних мотивів діяльності.

Важливими чинниками, які полегшують трансформацію «знаних мотивів» (значень) у чинні мотиви є наступні:

- 1) Сформованість діяльності (а саме сформованість операційно-технічного компоненту діяльності, тобто уміння та навички виконувати операції та дії, передбачені діяльністю).
- 2) Наявність певного інтересу до процесу та змісту діяльності (якщо діяльність сама по собі не цікава для студента, а тим паче якщо вона викликає негативні емоції, то навіть дуже значущі потреби не «штовхатимуть» студента до виконання діяльності).

Когніції – це не лише слова, образи, уявлення (мисленеві схеми). У чинних мотивах когніції забезпечують зв'язок діяльності з потребами особистості. А у «знаних мотивах», коли значущість навчальної діяльності лише усвідомлюється, когніції не мають сталого зв'язку з потребами студента. Коли викладач транслює студентам певні когніції (значення), то він намагається апелювати до відповідних потреб студента (тобто викладач формує зв'язок навчальної діяльності з потребами особистості. Але цей зв'язок формується не відразу: необхідна смислова діяльність студента, яка полягає в пошуку і знаходженню особистісного сенсу діяльності (предмету діяльності).

Таким чином – передача студентам значень, актуалізація важливості діяльності – це лише перший крок, який актуалізує зв'язок діяльності з потребами особистості. Однак в подальшому відбувається індивідуальна обробка значень, пошук особистісного сенсу, встановлення зв'язку діяльності зі своїми власними потребами. Все це – внутрішня діяльність студента, яку він повинен виконати сам.

Викладач може лише створити сприятливі умови:

1. Надати студентам відповідні значення (когнітивні схеми, які відображали б значущість діяльності).
2. Надати студентам опосередковане підкріплення (приклад іншої людини як модель, взірець для наслідування).
3. Спонукаати студентів до пошуку ними особистісного сенсу діяльності.

4. Орієнтуючись в мотиваційній сфері конкретного студента, запропонувати тому індивідуальну когнітивну схему, яка стала б основою для зв'язку діяльності з важливими потребами студента.

Індивідуальна робота викладача або психолога-консультанта (тренера) зі студентом має, безумовно, цілу низку переваг порівняно з груповою роботою. Адже викладач на семінарі (або ж лекції) може навести лише загальні значення. Мотиваційний тренінг (як і будь-який інший тренінг) в порівнянні з традиційними формами навчання створює сприятливі можливості для пошуку студентами особистісного сенсу діяльності. Адже тренер-психолог навіть у роботі з групою в значній мірі орієнтується на індивідуальність студента, на його особистісний розвиток і спроможний значно більше допомогти студентові в процесі сенсоутворення.

В контексті аналізу проблеми розвитку мотиваційної сфери доцільно відмітити структурні компоненти, динаміка яких і конституює розвиток мотивації. Таким компонентом, на наш погляд, є когнітивний компонент мотивації, тобто вербальні і перцептивні елементи, які становлять змістовий бік мотивації і забезпечують її змістове наповнення. Когнітивний компонент мотивації – це система значень, яка транслюється студентові суб'єктами соціокультурного впливу (викладачами, батьками, телебаченням, літературою тощо). Когнітивний компонент мотивації – це і розуміння значення діяльності, і усвідомлення цінності успіху діяльності, і розуміння високої (або ж низької) ймовірності досягнення успіху в діяльності (Д. Мак-Клелланд, Дж. Аткинсон, 1966), і сприйняття моделі наслідування, і ментальна репрезентація підкріплення, тобто розуміння того, що успішне виконання діяльності буде мати певні, приємні для суб'єкта діяльності, наслідки.

В контексті розвитку мотивації нас цікавить, в першу чергу, динаміка когнітивних утворень, їх смислонаповнення, встановлення зв'язку з уже сформованими мотиваційними структурами, інтродукція когнітивного

елементу, який складає основу домотиваційного утворення і є структурно-функціональним компонентом мотивації, в особистості.

Розглянемо деякі закономірності та механізми інтроектування когнітивних структур у мотиваційну сферу особистості.

Зумовлення здатності «сильної» і стійкої когнітивної структури «знаходити» і притягувати підкріплення та підтвердження. Сильна когніція (значення, принцип тощо), тобто така когнітивна структура, яка глибоко інтроектована, (або асимільована, згідно з Ф.Перлзом) тобто яка засвоєна і часто актуалізовується, має властивість постійно знаходити підтвердження і підкріплення. Наприклад, суб'єкт, котрий засвоїв від батьків, що «працьовиті люди досягають значних успіхів у діяльності», «знаходить» підтвердження і підкріплення цього твердження (як на власному досвіді, так і на досвіді інших людей у формі наслідування). Таким чином, засвоєння сильної когнітивної структури (здатної спонукати до діяльності) зумовлює її властивість притягувати підкріплення, і у такий спосіб посилюватися.

Така динаміка когнітивної структури пов'язує її з певними психологічними механізмами розвитку мотивації (такими як вікаріальне наuczіння та підкріплення). Це забезпечує «саморозвиток» когніції (спонтанний, некерований розвиток) і у такий спосіб посилює когніцію та формує нову якість – когнітивно-емоційну структуру.

У розробленому нами мотиваційному тренінгу цей принцип забезпечувався психотренінговими вправами, спрямованими на засвоєння певних когнітивних структур (значень, принципів, девізів, мотивуючих тверджень тощо) з тим, щоб постійна актуалізація таких вербальних структур приводила б до їх посилення, підкріплення відповідних ним поведінкових реакцій і трансформування їх у когнітивно-емоційні утворення (С.Занюк, 1998).

Забезпечення здатності до постійного відтворення належної мотивації на основі систематичної актуалізації її когнітивного компоненту. За певними когніціями «закріплені» відповідні емоції. І тому важливим є пошук сильних

(«хороших») когніцій, здатних «залучити» потреби й мотиви особистості та актуалізувати мотивацію навчальної діяльності.

Постійність актуалізації когніцій (значень) забезпечує систематичність відтворення мотиваційних структур. Наприклад, постійне нагадування самому собі, що давав обіцянку щодня писати по одній сторінці тексту спонукає до діяльності (особливо якщо це підкріпити «сильними» когніціями (значеннями) у формі мотивування. Уявімо, що таке мотивування є достатньо сильним спонукальним чинником, коли воно актуалізується. Але людина «забуває» це, тобто когніція актуалізується в пам'яті далеко не завжди, що й визначає непостійність актуалізації відповідної мотивації. Забезпечення постійної актуалізації когніцій (наприклад, значень) «запускає» відповідну мотивацію.

Певні психолого-педагогічні процедури (наприклад, картки, закладки в книгах) сприяють актуалізації необхідних когніцій, і, відповідно, мотивації до діяльності. Ми можемо рекомендувати також «прив'язування» певної когніції до регулярної діяльності: наприклад, вивчення уроків, підготовку до семінару розпочинати з «мотиваційної зарядки», тобто через актуалізацію когніцій запускати мотивацію до діяльності.

*Встановлення зв'язку між мотиваційними структурами і поведінковими реакціями за допомогою когніцій.*

Когнітивно-змістові структури забезпечують встановлення зв'язку між діяльністю (до якої ми прагнемо сформувати мотивацію) і певними мотиваційними структурами, які представлені в мотиваційній сфері суб'єкта (і є особистісно значущими).

*Мотиваційне підключення за допомогою когнітивних структур.* У разі дії мотиваційного переключення одна діяльність (Дп) запозичує, використовує мотиваційний і енергетичний потенціал іншої діяльності (назвемо її діяльністю-донором – Дд). Може використовуватись також мотивація до певного привабливого для студента предмета, який теж виступає в якості донора, оскільки віддає свій мотиваційний потенціал іншому предмету (чи діяльності).

Наприклад, інтерес суб'єкта до техніки (і мотиваційні структури, які спонукають до занять технікою) переключаємо на іншу діяльність (або предмет), а саме на фізику чи математику. У даному випадку мотивація до занять технікою переключається на інший навчальний предмет.

У разі застосування мотиваційного переключення потреби і мотиви діяльності донора починають працювати і на іншу діяльність (Дп), забезпечуючи її відповідною мотивацією і енергетикою.

Слід усвідомити, що у разі застосування мотиваційного переключення ми підключаємося до діяльності-донора (яка буде донором для іншої діяльності, оскільки «віддає» свій мотиваційний потенціал), а не до мотиваційних структур безпосередньо. Певна річ, будь-яка діяльність детермінується мотивами і потребами.

Психічні механізми розвитку мотивації учіння – це певні способи, які забезпечують розвиток у студентів прагнення до учбової діяльності. Психологічний аналіз таких механізмів є надто важливим з точки зору необхідності розробки психолого-педагогічних процедур розвитку мотивації учіння. Слід зазначити, що розробляючи вправи мотиваційного тренінгу, ми використовували теоретичні положення стосовно психологічних механізмів розвитку мотивації. Кожна вправа мотиваційного тренінгу ґрунтується на певних закономірностях розвитку мотивації. Зупинимось докладно на основних психічних механізмах розвитку мотивації учіння у студентської молоді.

Зупинимось на *умовах ефективного зумовлення*, які є важливими в контексті розробки процедур мотиваційного тренінгу.

- 1) емоція і предмет мають накладатися одне на одне водночас.
- 2) достатня кількість зв'язку Е+Пр.
- 3) *достатня сила емоції.*

Емоція  $E+5$  є сильнішою за  $E+2$ , а негативне переживання  $E-4$  більш неприємне, ніж  $E-1$ . Сильне задоволення (сильна позитивна емоція) матиме більший ефект, ніж слабке.

Отже, мотиваційне зумовлення – один із психічних механізмів розвитку мотивації, який використовується в практиці навчання і психотренінгів і який забезпечує формування мотивації навчальної діяльності у студентів.

Ми розглядали встановлення зв'язку когнітивного компоненту мотивації з потребами особистості як механізм розвитку мотивації до навчальної діяльності. Згідно з нашим припущенням, когнітивні утворення як домотиваційні утворення виконують наступні функції:

1. Забезпечення зв'язку між різними мотиваційними структурами
2. Актуалізація певних емоційних структур (оскільки за певними когнітивними елементами закріплені відповідні емоції, то, актуалізуючи їх, ми також викликаємо відповідні переживання).
3. Подолання альтернативних (небажаних, конкуруючих) мотивів та імпульсів).
4. Забезпечення здатності до постійного відтворення належної мотивації.

Позитивне підкріплення, згідно з основним положенням класика біхевіоризму Б. Скінера – це певні позитивні наслідки виконання суб'єктом діяльності (щось позитивне, приємне, що отримує він в результаті виконання ним деяких дій, як от похвала, позитивна оцінка, гроші), що спонукає його до продовження виконання цієї діяльності в майбутньому [52].

Чим сильнішим є задоволення, яке отримав студент від підкріплення або самопідкріплення певної форми поведінки, тим сильніше така поведінка чи діяльність буде закріплюватися [52].

Інформація про ієрархію потреб і мотивів особистості, з якої необхідно виходити при виборі відповідної форми підкріплення, є досить важливою в даному контексті.

Можна виділити різноманітні види позитивного підкріплення, які є важливим методом впливу на мотивацію навчальної діяльності.

*1. Схвалення*

*2. Надання привілеїв, підвищення у статусі*



### *3. Оцінки, рейтинги, бали*

#### *4. Увага до суб'єкта діяльності*

На основі теоретичного аналізу ми виділяємо такі види самопідкріплення (які є важливими в контексті розробки і проведення мотиваційного тренінгу).

*1. Винагородження себе за успішне виконання діяльності як самопідкріплення*

*2. Самосхвалення*

*3. Успіх як самопідкріплення*

*4. Самопідкріплення в уяві*

Ефективною формою формування мотивації через самопідкріплення є програвання відповідних ситуацій в уяві. Студент «прокручує» в уяві картинку діяльності, до якої прагнете сформувати інтерес (внутрішню мотивацію) з отриманням певної винагороди або схвалення після її завершення [99].

Передумовою використання самопідкріплення є ретельний моніторинг (спостереження, фіксація і описування своєї поведінки). Наприклад, студент фіксує дні і години, умови і обставини виконання певної діяльності. Досить важливим є фіксація кількісних показників (коли і скільки виконано, коли і скільки часу спостерігалися певні прояви поведінки).

Опосередковане підкріплення, тобто спостереження за підкріпленням, яке отримали інші люди – потужний механізм розвитку навчальної мотивації студента. Оскільки в роботі тренінгової групи різнобічні ігри, завдання, інтеракції створюють сприятливі умови для дії опосередкованого підкріплення, важливо проаналізувати особливості впливу опосередкованого підкріплення на студентів.

Згідно з нашим аналізом, є спільні особливості в дії прямого і опосередкованого підкріплення, які полягають у тому, що формується очікування «зусилля – результат – винагородження» (тобто очікування того, що внаслідок виконання відповідної діяльності і досягнення певного результату суб'єкт отримує винагородження, тобто підкріплення). За прямого підкріплення

такі очікування є сильнішими, оскільки суб'єкт уже отримав винагородження або схвалення. За опосередкованого підкріплення студент передбачає можливість одержати таке ж підкріплення, яке отримала інша людина. Слід зауважити, що пряме підкріплення має певні негативні моменти, такі як формування у студента залежності від нього. Коли студент звикає вчитися в режимі прямого підкріплення, то після припинення його подачі настає різке зниження мотивації учіння.

Таким чином, аналіз психологічних механізмів розвитку мотивації учіння у студентів уможливив нам виокремити низку психологічних механізмів, які істотним чином конституюють процес формування у молодих людей мотивації учіння:

1. Мотиваційне переключення.
2. Мотиваційне зумовлення.
3. Мотиваційне зміщення.
4. Сенсоутворення.
5. Позитивне підкріплення.
6. Самопідкріплення.
7. Опосередковане (непряме) підкріплення та наслідування.

У результаті аналізу впливу непрямого підкріплення і наслідування на мотивацію молодих людей було виділено низку чинників, які інтенсифікують процес формування у студентів мотивації учіння. До них належать:

1. Привабливість і значущість для студента підкріплень, які отримала модель (однокурсник, що є для нього взірцем).
2. Значущість для студента дій, які демонструє модель.
3. Сформованість у студента наслідуваних навичок, прийомів діяльності.
4. Характеристики моделі (привабливість, соціальний статус, рівень досягнень).
5. Реакція моделі на підкріплення.
6. Вплив декількох моделей.

З огляду на зазначені психологічні механізми розвитку мотивації було розроблено вправи мотиваційного тренінгу, який був проведений зі студентами як формуючий експеримент.

### **Висновки до першого розділу**

Для досягнення успіху в будь-якій діяльності визначальним внутрішнім чинником є мотивація досягнення, що підвищує її ефективність, викликає змагання з самим собою у досягненні найвищої якості виконання роботи.

Мотивація досягнення особистості становить окрему сферу наукових досліджень зарубіжних і вітчизняних психологів, що включає декілька самостійних напрямків вивчення цієї проблематики. Основними теоріями мотивації досягнення у зарубіжній психології вважаються: теорія потреби досягнення (Дж. Аткинсона); атрибутивна теорія (Б. Вайнера); теорія досягнення мети (С. Двека, Дж. Нічолса). З позицій вітчизняних науковців мотивація досягнення досліджується як єдність змістовних і динамічних компонентів та водночас як діалектична єдність двох різноспрямованих складових – надії на успіх і страху невдачі (В.Г. Асєєв, М.Ш. Магомед-Емінов).

Проаналізовано методологічні підходи і теорії, які можуть бути застосовані до аналізу проблеми керування мотивацією учіння студентської молоді:

- а) культурно-історичну теорію розвитку вищих психічних функцій (Л. Виготський);
- б) теорію діяльності (О. Леонтьєв);
- в) положення про закономірності навчання (С. Максименко);
- г) принципи системного та особистісного підходів до вивчення процесу формування особистості (Г. Балл, В. Моляко, В. Рибалка);
- д) ідеї гуманістичної психології про актуалізацію особистісного потенціалу (а. Маслоу), К. Роджерс).

2. Аналіз наявних у психологічній науці напрямів та підходів до вивчення проблеми формування мотивації учіння дав можливість виокремити психологічні чинники, які детермінують розвиток мотивації учіння: почуття компетентності, самодетермінація та особистісна причиновість.

3. У результаті аналізу проблеми мотивації учіння студентів виокремлено групу мотивів, які є його визначальними детермінантами. Окрім традиційних спонук (таких мотивів, як пізнавальний, комунікативний, мотив матеріального достатку, суспільно-значущі мотиви і прагнення уникнути неприємностей та покарання як негативна мотивація), пропонуємо внести до структури мотивації навчання мотив досягнення. Зважаючи на те, що ці спонуки є важливими детермінантами будь-якої діяльності, у розділі детально розглянуто кожну групу мотивів учіння у студентів.

4. Розглядаються закономірності актуалізації мотивів учіння. Згідно з суцесивною логікою розгортання діяльності (П. Гальперін, П. Гончарук, В. Рибалка) припускається, що актуалізація окремих мотивів учіння детермінується низкою чинників, що є структурними компонентами діяльності:

- 1) стимулювальний;
- 2) інформаційно-пізнавальний (орієнтувальний);
- 3) цілеутворюючий (програмувальний);
- 4) операційно-результативний (продукувальний);
- 5) емоційний (підкріплюючий).

5. Аналізуються психологічні детермінанти, чинники впливу на почуття компетентності і, відповідно, на мотивацію учіння, зокрема: власний успішний досвід, опосередкований (спостереження за успішними діями інших людей) досвід, вербальні впливи. У контексті проблеми посилення почуття компетентності у студентів розглядається рефлексія та генералізація успішного досвіду і атрибуція успіху (приписування успіху стійким, особистісним, або ситуативним чинникам). Узагальнюються психологічні принципи керування мотивацією учіння шляхом підвищення почуття компетентності у студентів.

У контексті проблеми посилення почуття компетентності (і, відповідно, мотивації учіння) було виділено наступні детермінанти розвитку почуття компетентності:

- а) власний успішний досвід (рефлексія і генералізація успішного досвіду та адекватна атрибуція успіху);
- б) опосередкований досвід і формування у студентів очікування успіху та винагороди;
- в) вербальні впливи, зорієнтовані на надання студентам зворотного зв'язку.

Було виділено п'ять проміжних детермінант, які, актуалізуючись почуттям компетентності, детермінують мотивацію учіння студентів:

- а) очікування успіху;
- б) самоповага;
- в) виклик;
- г) внутрішня мотивація;
- д) самореалізація.

6. Було проаналізовано низку функцій когнітивних утворень, динаміка яких конститує розвиток мотивації учіння у студентів.

- а) забезпечення зв'язку між різними мотиваційними структурами.
- б) актуалізація певних емоційних структур (оскільки за певними когнітивними елементами закріплені відповідні емоції, то, актуалізуючи їх, ми також викликаємо відповідні переживання).
- в) подолання альтернативних (небажаних, конкуруючих) мотивів та імпульсів.
- г) забезпечення здатності до постійного відтворення належної мотивації на основі систематичної актуалізації у структурі діяльності когнітивного елементу.

7. Процес формування у студентів мотивації учіння пропонується розглядати як перехід від керування мотивацією навчальної діяльності студентів зовні до самокерування ними своєю власною мотивацією. Посилення

у студентів здатності до самокерування власною мотивацією є вагомим чинником розвитку у них мотивації учіння.

8. Проаналізовано фактори впливу непрямого підкріплення на мотивацію учіння студентів:

- а) привабливість і значущість для студента підкріплень, які отримала модель (людина, котра є для студента зразком для наслідування);
- б) значущість для студента дій, які демонструються моделлю;
- в) сформованість у студента навичок, прийомів діяльності, які наслідуються;
- г) характеристики моделі (привабливість, соціальний статус тощо);
- д) реакція моделі на підкріплення;
- ж) вплив декількох моделей.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УСПІШНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### 2.1. Опис процедури та вибірки дослідження

У нашому дослідженні взяли участь 73 студенти 1-2 курсів ЛьвДУВС та ЛДУ БЖД, спеціальності «Психологія» серед них 53 дівчини та 20 юнаків, середній вік досліджуваних дорівнює 18,2 роки.

*Методики дослідження мотивації досягнення.* Для вияву індивідуальних відмінностей мотиву досягнення та мотиву уникнення невдач студентів ми звернулися до опитувальників Т. Елерса «Мотивація досягнення успіху». Переваги застосованих нами методик Т. Елерса полягають у тому, що вони, по-перше, є придатними для осіб юнацького віку; по-друге, діагностують окремо два мотиви – мотив досягнення та мотив уникнення, диференціюють респондентів за рівнями прояву кожного з мотивів. Причому тест для виміру страху невдачі був представлений у вигляді переліку особистісних якостей, з яких студентам пропонувалося обрати лише ті, що найбільш вдало характеризують їх особистість. Така побудова методики дала нам змогу конкретизувати, які саме змістовні блоки особистісних якостей є характерними для студентів із різними рівнями унікаючої мотивації.

Слід також відмітити, що результати діагностування мотивів за вказаними опитувальниками Т. Елерса ми розглядаємо як безпосередні реакції особистості на специфічні ситуативні стимули, що не пов'язані з особистісними характеристиками студентів, і тому ці мотиви не є стійкими особистісними утвореннями. Урахування зв'язку діагностованих мотиву досягнення та мотиву уникнення невдачі з особистісними характеристиками студентів (рівнем домагань, самооцінкою, особистісною тривожністю) надає мотивації досягнення надситуативного характеру, дозволяє передбачити довготривалу поведінку, оцінити мотивацію досягнення як стале особистісне утворення.

*Методики дослідження структури і динаміки мотивації учіння.* У

нашому дослідженні в частині вивчення структури мотивації та ієрархії мотивів учіння здобувачів вищої освіти ми застосували опитувальник «Мотиви учіння», який розроблений М. Алексеевою (додаток А). Цей тест налічує 48 тверджень, які допомагають з'ясувати стан вираження усіх вісьми мотивів, що представляють структуру мотивації навчання здобувачів. З метою оптимізації процесу обрахунку на відміну від оригінального варіанту авторки ми оцінювали відповіді здобувачів за десятибальною шкалою.

У структурі мотивації навічання представлені вісім мотивів:

1. Соціально-значущі мотиви.
2. Пізнавальні мотиви.
3. Мотиви саморозвитку.
4. Мотиви соціального престижу.
5. Мотиви соціальної ідентифікації.
6. Матеріальні мотиви.
7. Комунікативні мотиви.
8. Мотиви уникнення неприємностей і покарання (негативна мотивація).

З метою доведення статистичної різниці між двома групами за частотою зустрічаємості ознаки нами був використаний  $\chi^2$ -критерій Фішера (кутове перетворення). Цей критерій дозволяє оцінити достовірність відмінностей між відсотковими частками двох вибірок. Дані статистичних таблиць дозволяють нам встановити критичні значення  $\chi^2$ , що відповідають прийнятим у психології рівням статистичної значущості:  $\chi^2_{кр.} = 1,64$  ( $p \leq 0,05$ );  $\chi^2_{кр.} = 2,31$  ( $p \leq 0,01$ ).



## 2.2. Аналіз результатів вивчення мотивації досягнення у навчальній діяльності студентів

Як зазначалося вище, важливими умовами наявності високої мотивації досягнення у навчальній діяльності студентів є домінування мотиву досягнення над мотивом уникнення невдач, актуалізація мотивації у відповідній навчальній ситуації досягнення, усвідомлення та прийняття студентом вимог і завдань навчального процесу.

З метою вивчення індивідуальних відмінностей мотиву досягнення та мотиву уникнення невдач, їх співвідношення ми застосували у всіх досліджуваних опитувальники Т. Елерса «Мотивація досягнення успіху» та «Мотивація уникнення невдачі».

З метою забезпечення змістовності вивчення індивідуальних відмінностей мотиву досягнення та мотиву уникнення невдач кількісний та якісний аналіз отриманих даних буде супроводжуватися висловлюваннями та самоописами студентів. Вибірку студентів було розподілено на 2 групи за критерієм успішності навчальної діяльності на основі результатів зимової сесії. До підгрупи 1 увійшли студенти з умовно низьким рівнем навчальних досягнень, які отримали по результатах сесії 3-3,5 балів (34 студенти), до підгрупи 2 увійшли студенти з умовно високим рівнем навчальних досягнень, які мають середній бал за результатами сесії – 4-5 бали (39 студентів) (див. табл. 2.1).

Результати обстеження показали вищу інтенсивність прагнення до успіху у студентів з високим рівнем навчальних досягнень (2 група) порівняно з низько успішними студентами (1 група). Так, чисельність студентів з низьким рівнем навчальних досягнень (1 група) із переважанням мотиву уникнення невдач у 1,8 рази перевищувала кількісний показник високо успішних студентів (2 група) (36,1% проти 20,3%; ( $\varphi_{\text{емп.}} = 2,60$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Таблиця 2.1

**Особливості прояву мотиву досягнення і мотиву уникнення невдач студентів з високим та низьким рівнем навчальних досягнень**

(n<sub>1</sub> = 34; n<sub>2</sub> = 39)

Співвідношення мотивів		1 група – студенти з низьким рівнем навчальних досягнень	2 група – Студенти з високим рівнем навчальних досягнень	φ – критерій Фішера
Наявний лише Мн	у %	36,1	20,3	2,6*
Мд і Мн низької інтенсивності	у %	22,2	21,3	0,16
Мд і Мн високої інтенсивності	у %	21,3	20,3	0,16
Домінує Мд над Мн	у %	20,3	37,9	2,89*

Примітка. Різниця між спостережуваними групами: \* – p < 0,01;

Це означає, що такі студенти 1 та 2 груп виявляли у навчальному процесі лише страх невдачі, оскільки мотив досягнення в них був несформований. Навчальна ситуація досягнення асоціювалася у цих студентів із негативними емоційними переживаннями, характеризувалася відсутністю інтересу до процесу та результату навчання. Сприймаючи себе як невдах у навчальній діяльності, студенти не вірили у власний особистісний потенціал, були невпевнені у досягненні успіху, намагалися скоріше позбутися від нав'язливого завдання та хотіли відрахуватись з навчання в університеті.

Себе такі студенти характеризували за даними тесту Т. Елерса «Мотивація уникнення невдач» [25] як боязких (100,0% в групі низькоуспішних і 86,3% у групі студентів з високим рівнем навчальних досягнень), песимістичних (92,3% в 1 групі та 90,91% у 2 групі), тихих (94,8% в групі низькоуспішних студентів та 81,8% у 2 групі). Це свідчить про переважання у студентів молодших курсів страху, тривожності під час виконання навчальних задач.

У 22,2% студентів 1 групи з низьким рівнем навчальних досягнень і у

21,3% – 2 групи зафіксовано мотив досягнення і мотив уникнення невдачі низької інтенсивності. Прояви прагнення до успіху в навчальній діяльності таких студентів були ситуативними, малопередбачуваними, детермінованими короткочасною, поверховою зацікавленістю до окремих предметів чи деяких тем із навчальної програми. До стабільного, довготривалого успіху в вузівській ситуації досягнення ці студенти молодших курсів зазвичай не прагнули. Наприклад, студент повідомив: «До навчання я ставлюся байдуже. Викладачі мене вважають лінивим, але це мене не турбує».

У самоописах студентів із зазначеним співвідношенням мотивів були вказані такі риси особистості: безтурботність (91,6% в 1 групі та 82,6% у 2 групі), обережність (70,8% в 1 групі та 100,0% у високо успішних студентів), нерішучість (83,3% в 1 групі та 95,6% у 2 групі), неорганізованість (100,0% в низькоуспішних студентів та 95,6% у 2 групі). Наведені характеристики вказують на низьку саморегуляцію діяльності респондентів.

Високу інтенсивність мотиву досягнення та мотиву уникнення невдач виявлено в 21,3% студентів з низьким рівнем навчальних досягнень (1 група) і у 20,3% у студентів високоуспішної групи (2 група). Вказані студенти орієнтувалися у навчальному процесі на досягнення конкретних цілей, отримання позитивних оцінок, але нерідко були досить пасивними щодо реалізації запланованого. Лише у значущих ситуаціях вони були здатні мобілізувати власні ресурси, хоча іноді й очікували стимулюючих зовнішніх заохочень. Відсутність підтримки викликала в них тривожність, оскільки такі студенти молодших курсів були недостатньо впевнені у своїх здібностях.

Серед властивих їм особистісних якостей студенти обох вибірок вказали розсудливість (100,0% в 1 групі та 90,9% в 2 групі), передбачливість (82,6% в групі низькоуспішних та 100,0% у групі студентів з високим рівнем навчальних досягнень), уважність (82,6% в 1 групі і 86,3% у другій групі), що свідчить про надмірне розмірковування, невпевненість, перевірку правильності власних дій у ситуації досягнення.

Домінування високого мотиву досягнення над мотивом уникнення невдач середнього або низького рівнів було виявлено у студентів з високим рівнем навчальних досягнень (2 група) у 1,7 рази частіше, ніж у групі студентів з низьким рівнем навчальних досягнень (1 група) (37,9% проти 20,3%;  $t = 2,8986$ ,  $p < 0,01$ ). Для вказаних студентів успіх у навчальній діяльності в університеті становив основне й першочергове завдання. Їх навчальна активність звично спрямовувалася на повну мобілізацію внутрішніх ресурсів, успішне розв'язання навчальних задач без сторонньої допомоги, супроводжувалася позитивним емоційним станом, впевненістю в собі та у вірогідності досягнення успіху. Покарання визначалося цими студентами як стимул, ефективніший за нагороду. Наприклад, Олена М. розповідала: «Перешкоди роблять мої рішення більш твердими, і тому для доведення правильності моєї думки я здатна вдатися до найбільш неймовірних вчинків».

Студенти з домінуванням надії на успіх вважали себе сміливими (90,9% у 1 групі та 95,1% – у групі високоуспішних студентів), рішучими (95,4% в 1 групі та 100,0% в 2 групі), авантюрними (81,8% в групі низькоуспішних і 97,5% обстежених у 2 групі), що вказує на схильність до ризику при реалізації поставленої мети.

Таким чином, аналіз експериментальних даних методик Т. Елерса «Мотивація досягнення успіху» та «Мотивація уникнення невдач» [25] показав, що на першому місці за кількісною представленістю студентів з низьким рівнем навчальних досягнень перебувають респонденти, у яких домінує мотив уникнення невдач (36,1%). Серед студентів з високим рівнем навчальних досягнень на першому місці за кількісною представленістю були респонденти, які характеризувалися превалюванням прагнення до успіху, тобто у них переважав високий мотив досягнення у сполученні з мотивом уникнення невдач низької та середньої інтенсивності (37,9%).

Порівняння одержаних результатів із попередніми дослідженнями показує, що прояв надії на успіх і страху невдачі студентів з низькою

навчальною успішністю співвідноситься з експериментальними даними учнів підліткового віку, де мотивація досягнення у навчальній діяльності є сформованою ще не у всіх школярів [3; 4]. Це свідчить про невідповідність розвитку мотивації досягнення певної частини студентів молодших курсів віковим нормам. Водночас результати обстеження студентів з високим рівнем навчальних досягнень є наближеними до показників прояву мотиву досягнення в осіб юнацького віку [32], що вказує на відповідність розвитку мотивації досягнення даної групи студентів віковим особливостям.

Наступним кроком нашого дослідження став аналіз результатів експериментального дослідження мотивації учіння студентської молоді.

У таблиці 2.2. представлено результати дослідження за методикою «Мотиви учіння» М. Алексєєвої, які демонструють таку ієрархію мотивів навчання.

Таблиця 2.2

### Структура мотивації учіння студентів

№ п/п	Назва мотиву	Середній показник
1	Мотив саморозвитку	7,11
2.	Мотив соціального престижу	6,21
3.	Комунікативний мотив	5,83
4.	Пізнавальний мотив	5,62
5.	Матеріальний мотив	4,85
6.	Суспільно-значущі мотиви	4,72
7.	Мотив соціальної ідентифікації	3,84
8.	Негативна мотивація	3,01

Отже, опираючись на наші результати, найвагомим є мотив саморозвитку. Намагання розвинути інтелект та власну особистість є саме таким фактором, що спонукає здобувачів вищої освіти до навчання.

Достатньо великого рейтингу набуває мотив соціального престижу, тобто престижна мотивація. Він тісно пов'язаний з намаганнями особистості до самоствердження, зокрема, в соціумі, намагання довести оточуючим, що ти чогось вартуєш – чинник, який спонукає здобувачів до початку на другому місці.

Третє місце займає афіліативний чи комунікативний мотив. Намагання комунікувати та залишатися в колі однолітків мотивує молодих людей вступати до закладів вищої освіти, ходити на заняття, готуватись до занять та іспитів, загалом перебувати в колі ровесників. «Мені подобається бути в колі ерудованих, розумних однолітків», «В університеті цікаво і є можливість познайомитися з новими людьми», – щось на зразок таких мотивувань наводять студенти в бесіді з психологом.

На четвертій сходинці в загальній ієрархії мотивів посідає пізнавальний мотив з середнім балом 5,62. Може видаватись дивним, що зміст навчальної діяльності в даному випадку не є істотним спонукальним чинником. Маємо сказати про те, що теоретико-прикладні дослідження нас переконують у тому, що учні середньої школи теж не пізнавальними мотивами керуються у своїй мотивації. Як стверджує вчена Л. Божович, цікавість до навчання як внутрішній мотив займає лише 8% у загальній структурі мотивації учнів шкіл та 11% – у мотиваційній сфері підлітків. Пояснення цьому, по-перше, провідна діяльність цієї вікової категорії осіб, по-друге – недосконалість усієї системи навчання, що не налаштована на формування пізнавальних мотивів. Нам видається, що у старших класах та в університетах є значні можливості щодо формування мотивації пізнання в освітньому процесі.

П'яту сходинку в ієрархії мотивації навчання займають матеріальні мотиви. Слід зазначити, що у хлопців, на відміну від дівчат, дещо вищі показники по шкалі «матеріальні мотиви» (5,2 у хлопців та 4,5 – у дівчат, а загальний показник по цій шкалі складає 4,85 бали). Подібні результати в цілому є зрозумілими, позаяк у нашому суспільному менталітеті чоловіки

орієнтовані на заробляння грошей, їх основна соціальна роль – утримувати родину, саме тому по цій шкалі у чоловіків ми бачимо вищі показники. Варто також зазначити, що результати по шкалі «матеріальні мотиви», отримані на вибірці українських студентів, майже не відрізняються від даних, отриманих на вибірці американських студентів (у них матеріальний фактор в ієрархії мотивів учбової діяльності теж займає п'ятий рейтинг) [21].

Бачимо, що мотив матеріальних цінностей має найвище місце у мотиваційній ієрархії навчальної діяльності, проте ще не є визначальним. Швидше, він може бути пов'язаним з деякою перспективою заробляння грошей, а навчальна активність бачиться як засіб щодо досягнення такої мети.

Наступне згідно нашого дослідження, шосте місце у рейтингу займає суспільно значущі мотиви (4,72). У давніших дослідженнях радянських вчених суспільно значимі мотиви займали вищі щаблі мотиваційної ієрархії у мотивації навчання. Наше дослідження показує абсолютно інші результати. Такі розбіжності можна пояснити насильством попередньої радянської ідеології у ті часи, що мала величезний вплив і на наукові дослідження. Проте, не варто скидати з шальків ці мотиви, що зайняли аж шосте місце. Ми все ж вважаємо, що вони мають досить істотний спонукальний чинник. Відмінності між матеріальними мотивами та суспільно значимими є достатньо невелику і складають 0,13 (4,72 суспільно значимі і 4,85 матеріальні мотиви).

Суспільно значимі мотиви і в наш час є істотним мотиваційним чинником. Однак, слід мати на увазі, що ці дані отримані методом опитувальників, і безумовно, суб'єктивний характер даних може дещо спотворювати реальну картину. Діагностика проективною методикою Х. Хекхаузена (варіант ТАТ) засвідчує, що є незначна кількість тверджень в оповіданнях досліджуваних, які можна кваліфікувати як прояв суспільно-значущих мотивів. Це може підтверджувати той факт, що опитувальники не достатньо є надійними та валідними як інструменти дослідження мотиваційної сфери. Бажання досліджуваних відповідати очікуванням інших людей спонукає

їх видавати соціально бажані відповіді, що безумовно, до певної міри спотворює (перебільшує) роль суспільно-значущих мотивів у спонуканні учбової діяльності. Проективні методики (ТАТ і його варіанти, наприклад), незважаючи на їхню громіздкість і складність інтерпретації, на нашу думку, є валіднішим засобом дослідження мотивації.

Передостаннє місце в ієрархії мотивів, які спонукають здобувачів вищої освіти до навчання, займає мотив соціальної ідентифікації (з середнім показником 3,84). Намагання ідентифікуватися з власною навчальною групою й намагання слідувати взірцю є також одним з мотивів навчання. Проте саме цей мотив не став вагомим у структурі мотивації здобувачів вищої освіти. Отже, є деякі можливості та деяка потреба актуалізації й формування мотиву соціальної ідентифікації через виконання більшості задач групи, при цьому використовуючи методики психології менеджменту відносно формування команди та командного духу, так званий *team building*.

Негативна мотивація у вигляді мотиву уникнення неприємностей розмістилась на останньому місці в ієрархії мотивації навчання. Варто сказати, що у здобувачів вищої освіти з низькою академічною успішністю бали по цій шкалі негативної мотивації дещо вищий, чим у здобувачів вищої освіти, що вчаться успішно. В цілому, цей мотив уникнення невдачі не є суттєвим мотиваційним чинником для переважної більшості здобувачів вищої освіти, проте дехто з них все ж демонструють за шкалою негативної мотивації достатньо високі показники.

Таким чином – мотивація учіння студентів – це структуроване та ієрархічне психічне утворення, яке має свою специфіку залежно від академічної успішності та статі молодих людей.



## Висновки до другого розділу

У розділі описуються організація проведення та методики експериментального дослідження мотивації учіння студентів ВНЗ, а також викладено результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація.

1. Результати дослідження мотиваційної сфери студентської молоді за методикою М. Алексєєвої свідчать, що у структурі мотивації учіння студентів 1-2 курсів домінують зовнішні мотиви (мотив саморозвитку – 7,02 бали, соціального престижу – 6,17, матеріального достатку – 4,72 та комунікативний мотив – 5,75). Показники пізнавальної мотивації є дещо нижчими (5,52 бали за десятибальною шкалою), що свідчить про недостатній розвиток у студентів власне внутрішньої мотивації до учіння.

2. Результати дослідження показали, що традиційні методи навчання студентів не є ефективними для розвитку їхньої мотивації та особистісного росту, тому треба розробити систему методик, орієнтованих як на розвиток у студентів різних видів мотивів (зокрема внутрішньої мотивації до учіння), так і на посилення здатності студентів до саморозвитку і самоспонування.

Опираючись на результати нашого емпіричного дослідження ми вбачаємо деяку стратегію впливу визначеної форми та конкретні умови розвитку у здобувачів вищої освіти мотивації на учіння. Зокрема, це формування відповідних умов для самоактуалізації та саморозвитку, об'єднання індивідуальних та колективних форм освітньої діяльності, ототожнення навчального матеріалу з професією, яка здобувається, використання методу моделювання ситуацій, що потребують підтримки та мотивації до професійної діяльності.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки.

У нашій роботі ми здійснили теоретичний підсумок та емпіричне дослідження питання мотивації досягнення здобувачів вищої освіти, що криється у визначенні змісту, психологічних особливостей цієї проблеми, рівнів прояву та критеріїв діагностики, а також у поясненні детермінант формування мотивації досягнення в освітньому процесі закладу вищої освіти.

Дослідження мотивації досягнення є актуальною проблемою психології. Теоретичний аналіз наукової літератури та концепцій щодо поняття мотивації демонструє сутність проблеми, що полягає у спонуканні людини до досягнення удачі, таким собі змаганням самим з собою та вдосконаленні особистих результатів праці.

Структуру мотивації досягнення складають мотив уникнення невдачі та мотив досягнення успіху, вони пояснюються через афективно-когнітивну систему. Основний психологічний механізм, що запускає функціонування мотивації досягнення, є мотиваційна та емоційна оцінка деякої ситуації досягнення, а також мотиваційна та когнітивна оцінка значимості цілі та можливості її досягти, опосередкованості, пояснення для себе невдачі чи успіху.

Мотивація досягнення проявляється у навчанні у трьох рівнях: високому, середньому та низькому. Переважаюча більшість здобувачів вищої освіти з низькою мотивацією досягнення мають переважаючий мотив до уникнення невдач, неадекватну занижену самооцінку, неадекватний низький рівень домагань, значну особистісну тривожність, що переважно обумовлюють орієнтування здобувачів вищої освіти на уникнення невдачі, вони недостатньо розуміють вимоги, що ставить перед ними заклад вищої освіти, слабо розуміють особистісні якості та обирають надто легкі цілі в навчальній роботі,

мають часто негативні переживання та пасивно ставляться до вивчення дисциплін.

Встановлено, що посилення почуття компетентності є потужним чинником розвитку мотивації навчання у студентів. Виокремлено п'ять проміжних детермінант, які, актуалізуючись почуттям компетентності, визначають мотивацію діяльності: очікування успіху, самоповага, виклик, внутрішня мотивація, самореалізація. Висловлюється припущення, що поглиблення уявлень про механізм впливу почуття компетентності на мотивацію діяльності через дію проміжних детермінант уможливить розробку психолого-педагогічних процедур керування мотивацією учіння через актуалізацію почуття компетентності у студентів ЗВО.

Проаналізовано процес формування мотивації учіння як перехід від управління мотивацією студентів ззовні до свідомого керування ними своєю власною мотивацією. Набуття студентами здатності до свідомого керування власною мотивацією розглядається як вагомий чинник посилення мотивації учіння, який, власне, і забезпечує появу якісних змін у їхній мотивації.

Нам видається, що в освітньому процесі закладу вищої освіти у формуванні мотивації досягнення здобувачів вищої освіти має відбуватись підсилення актуалізації мотиву досягнення в освітньому процесі, робота викладацького складу має бути спрямована на подолання в тому числі особистісної тривожності та формування відповідної самооцінки та реалістичне досягнення мети.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Наука жить / Альфред Адлер : [Пер. с англ. и нем.] – К.: Port–Royal, 1997, 288 с.
2. Алексеєва М. І. Мотиви навчання учнів / М. І. Алексеєва // Психологія навчання. К., 1972. 156 с.
3. Алексеєва М. І. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка / М.І. Алексеєва, М. Т. Дригус // Вивчення особистості підлітка. К., 1994. 76 с.
4. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. М. : Мысль, 1976. 156 с.
5. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / А.Г. Асмолов. М. : МГУ, 1990. 367с.
6. Ассаджолі Р. Психосинтез: теорія і практика. От душевного кризиса к высшему «Я» / Р. Ассаджолі. М.: REFL–book, 1994. 314 с.
7. Балл Г. А. Теория учебных задач. Психолого-педагогический аспект / Г. А. Балл. М. : Педагогика, 1990. 137 с.
8. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. 102 с.
9. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Роберт Бернс. М. : Прогресс, 1986. 422 с.
10. Биркенблит В. Ф. Как добиться успеха в жизни / В. Ф. Биркенблит : [Пер. с нем.] М. : Педагогика, 1996. 146 с.
11. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. труды / Л.И. Божович. – М. : Изд–во Институт практической психологии, 1995. 342 с.
12. Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности / П. Вайцванг : [Пер. с англ.] М. : Прогресс, 1990. 192с.
13. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. М., 1984. 199 с.
14. Васильев И. А. Мотивация и контроль за действием / И. А. Васильев, М. Ш. Магомед-Эминов. М. : Изд-во МГУ, 1991. 144 с.

15. Воронова С. В. Особливості мотивації досягнення у виховному процесі / С. В. Воронова // Психологія: Зб. наук. пр. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2000. Вип. 2 (9), Ч. II. С. 114 - 120.
16. Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 томах / Лев Семенович Выготский. Т.1. М. : Педагогика, 1982. 488 с.
17. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. М. : Изд-во МГУ, 1991. 288 с.
18. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений / Л. Я. Гозман. М., 1988. 246 с.
19. Грабал В. И. Некоторые проблемы мотивации учебной деятельности / В. И. Грабал // Вопросы психологи, 1987. №1. С.17-24.
20. Занюк С. С. Мотиваційний тренінг / С. С. Занюк. Луцьк: Редакційно-видавничий відділ Волинського державного ун-ту ім. Л. Українки, 1998. 50 с.
21. Занюк С. С. Мотивація діяльності: спонукання, активність, успіх / С. С. Занюк. Луцьк: Редакційно-видавничий відділ Волинського державного ун-ту ім. Л.Українки, 1998. 124 с.
22. Занюк С. С. Психология мотивации / С. С. Занюк. – К. : Эльга-Н; Ника-Центр, 2001. 347 с.
23. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій / С. С. Занюк. Луцьк, 1997. 180 с.
24. Игры: Обучение, тренинг, досуг / Под ред. В. В. Петрусинского. М. : ЭНРОФ, 1994, вып. V. 365 с.
25. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. СПб. : Питер, 2000. 512 с.
26. Ковалев В. И. Мотивы поведения и деятельности / В. И. Ковалев. М. : Наука, 1988. 192 с.
27. Коган Н. Н. Дослідження взаємозв'язку мотивації досягнення та самооцінки особистості у навчальній діяльності / Н. Н. Коган // Проблеми загальної та педагогічної психології : [Зб. наук. праць] К. : Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка АПН України, 2001. Т. III, Ч. I. С. 238 - 242.

28. Колісник О. П. Методологічні принципи побудови концепції саморозвитку особистості / О. П. Колісник // Психологічні перспективи. – Луцьк: Волинський держ. ун-т ім. Л. Українки, 2003. Випуск 4. С. 133-138.
29. Кон И. С. Открытие Я / Игорь Семенович Кон. М. : Политиздат, 1978. 367 с.
30. Костюк Г. С. Избранные психологические труды / Г. С. Костюк. М. : Педагогика, 1988. 304 с.
31. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг : [Пер. с англ.] СПб. : Питер, 2000. 988 с.
32. Кульчицька А. Мисковець О. Інтерес як передумова розвитку особистості. Психологічні перспективи. Луцьк : Волинський держ. ун-т ім. Л. Українки, 2003. Випуск 4. С. 143.
33. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Политиздат, 1975. 304 с.
34. Магазинщикова І. Управління мотивацією навчальної діяльності студентів / І. Магазинщикова, О. Тарасенко // Людина: становлення та розвиток: Філософські пошуки. Львів-Одеса : Cogito-Центр Європи, 1997. С. 139–142.
35. Максименко С. Д. Генетическая психология (методологическая рефлексия проблем развития в психологии). М. : Рефл-бук, К.: Ваклер, 2000. 320 с.
36. Маркова А. К. Формирование мотивации учения / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. М. : Просвещение, 1990. 192 с.
37. Москвичев С. Г. Мотивация, деятельность и управление / С. Г. Москвичев. К.: Light Press, 2003. 482 с.
38. Обуховский К. Психология влечений человека / К. Обуховский. М., 1972. 248 с.
39. Орлов Ю. М. Опросник для измерения потребности в достижении. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. МГУ, 1987. 312 с.

40. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности / Ю. М. Орлов. М., 1991. 208 с.
41. Пов'якель Н. І. Психологічні вимоги та методичні засади конструювання психокорекційних програм як технологічної компоненти професійної діяльності практичного психолога / Н. І. Пов'якель // Психологія: Зб. наук. пр. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2000. Вип. 1 (8). С. 204–212.
42. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології / В. В. Рибалка. К.: Ніка-Центр, 2003. 204 с.
43. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Роджерс : [Пер. с англ.] М. : Прогресс-Универс, 1994. 480 с.
44. Роджерс Н. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств / Н. Роджерс // Вопросы психологии, 1995. №1. С.132–138.
45. Сидоренко Е. В. Мотивационный тренинг / Е. В. Сидоренко. СПб. : Речь, 2000. 234 с.
46. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб. : Речь, 1998. 350 с.
47. Столин В. В. Мотивация и самосознание. Мотивация личности. М., 1982. С.58–67.
48. Столин В.В. Самосознание личности. М. : МГУ, 1983. 308 с.
49. Стоунс Э. Психопедагогика: Психологическая теория и практика обучения / Э. Стоунс. М. : Педагогика, 1984. 472с.
50. Фейдимен Дж. Фрейгер Р. Личность и личностный рост / Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер : [Пер. с англ.] М. : Изд-во Росс. открытого ун-та, 1994. Вып.1. 384 с.
51. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990. 320 с.
52. Фромм Э. Бегство от свободы / Эрих Фромм. М., 1993. 246 с.
53. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность : [Пер. с нем.] М. : Педагогика, 1986. Т. 2. 391 с.

54. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения : [Пер. с англ.] СПб. : Речь, 2001. 240 с.
55. Холл Кэлвин С., Линдсей Гарднер. Теории личности : [Пер. с англ.] М. : ЭКСМО-Пресс, 1999. 592 с.
56. Шапкин С. А. Опросник мотивации достижения: новые модификации. Психологический журнал. 2000. № 2. С. 113–127.
57. Якобсон П. Т. Психологические проблемы мотивации поведения человека. М. : Просвещение, 1969. 317с.
58. Яценко Т. С. Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению с учащимися. К., 1993. 207 с.



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

**Програма мотиваційного тренінгу для студентів-психологів  
(розробник проф. Пілецька Л. С., апробовано і доповнено магістрантом  
Яремін І. В.)**

*Заняття 1 «Знайомство. Встановлення контакту»*

*Вступна частина*

Цей тренінг спрямований на актуалізацію вашого професійного потенціалу, актуалізацію внутрішніх ресурсів вашого професійного зростання, що є надзвичайно важливим саме зараз, коли питання професійної самореалізації є для вас надто актуальним.

На тренінгу ви зможете визначити власні професійні якості та окреслити шляхи майбутнього професійного розвитку, що є дієвим механізмом подолання кризи безробіття, професійного пошуку.

Ви будете здивовані змістом наших перших занять, коли мова не буде йти саме про працевлаштування, тому хочу попередити ваші запитання і нагадати про те, що професійна успішність залежить не тільки від наявності певних професійних рис, але й від багатьох особистісних проявів та характеристик, що часто відіграють визначальну роль в контексті професійної самореалізації на ринку праці.

Ці властивості особистості проявляються навіть підсвідомо та утворюють певну особистісну налаштованість на успіх, яка насправді сприяє реальному життєвому успіху.

Отже, давайте розпочнемо цю подорож до вашого професійного успіху, яка, можливо, відкриє вам нові грані ваших можливостей та буде не тільки корисною, але й надзвичайно приємною!

Але перед тим, як розпочати наші заняття хочу оголосити основні правила роботи нашої групи (*оголошуються правила роботи вказані вище*).

Тренінг складається з 6-ти занять по 2 години кожне.

Ми розпочинаємо о \_\_\_ год, а закінчуємо о \_\_\_ год, а також ми будемо робити перерву о \_\_\_ год. на 15 хвилин.

*Вправа 1 «Знайомство»*

*Мета вправи:* знайомство для створення в групі креативного середовища – середовища, що спонукає до прояву творчого мислення і поведінки.

*Інструкція:* «давайте познайомимось і зробимо це так: кожний по черзі, по колу, за годинниковою стрілкою буде називати своє ім'я, а також одну з властивостей або рис характеру, яка починається на ту саму літеру що й ім'я. Отже, ім'я, та риса вашого характеру».

*Очікуваний результат:* відбувається знайомство учасників тренінгу, вони дізнаються про особистісні риси одне одного, запам'ятовують ім'я інших членів групи.

*Висновок:* «Отже, ви познайомились один з одним та вже щось дізнались про кожного з нас. Я бачу, у цій кімнаті зібралось стільки цікавих особистостей, я впевнена, що наше спілкування буде дуже корисним для кожного з нас».

*Час виконання – 15 хвилин.*

*Вступна частина:* «а тепер давайте поговоримо про творчість. Що для вас є роботою творчою, а що нетворчою? Чи є певний розподіл за фахом на творчу та нетворчу діяльність?»

Заслуховуються відповіді учасників. Якщо бажаних немає, тренер активізує членів групи адресними запитаннями. За необхідністю надається зворотній зв'язок.

*Вправа 2 «Творча людина»*

*Мета вправи:* актуалізація підсвідомих чинників розвитку творчого ставлення до життя, а також створення позитивного настрою в групі: учасникам приємно повідомити про свій досвід стосунків з неординарними особами, котрі відтепер в свідомості групи будуть пов'язуватися з їх іменами.

*Інструкція:* «згадайте, будь ласка, людину з якою ви особисто знайомі і котра зараз є для вас зразком людини творчої, неординарної, нестандартної». (Пауза 30 с.)

Отже, зараз кожний, по черзі, ще раз називає власне ім'я і говорить, які властивості особистості, особливості поведінки його знайомого дозволяють йому вважати цю людину креативною, творчою».

*Очікуваний результат:* учасники називають певні якості, які, на їх думку відповідають творчій особистості, тренер записує характеристики, що називаються на дошці та після завершення всіх розповідей, підводить підсумок - перераховує всі особливості, характеристики, властивості, котрі були названі і можуть бути розглянутими, як прояви творчості, креативності.

Після виконання цієї частини вправи тренер пропонує учасникам тренінгу ознайомитись з переліком якостей творчої особистості та порівняти їх із названими у групі.

*Висновок:* «творча успішна людина, відрізняється від інших особливим творчим життєставленням, важливою передумовою чого є по-перше особистісна зрілість, а по-друге відчуття особистісної свободи, що передбачає свободу від суворого дотримання певних норм, принципів, стереотипів, толерантність до невизначеності, схильність до конфронтації із загальноприйнятими правилами та бажання створювати щось нове та незвичайне. Все це є передумовою життєвого та професійного успіху і кожна людина здатна розвинути в собі ці якості».

*Час виконання 30 хвилин.*

*Вступна частина:* «першим кроком на шляху до розширення простору власної свободи є увага до власних почуттів та емоцій, адже людина у діловому світі найчастіше керується раціональними правилами та законами буття, тоді як власна експресивність та емоційність постійно придушуються та підпорядковуються певним нормам та вимогам. Все це не може не впливати на психологічне самопочуття особистості, що в свою чергу знижує продуктивність її професійної самоактуалізації та розвитку.

Отже, спробуймо відійти від певних стандартів та правил поведінки та «зазирнемо» у світ власних емоцій та почуттів».

### *Вправа 3 “Улюблена тварина”*

*Мета вправи:* розвиток експресивності та емоційної виразності поведінки; підвищення емоційної свободи учасників.

*Інструкція:* зараз кожний з нас мовчки, нічого не говорячи, спробує уявити себе у вигляді якої-небудь тварини. Після того, як це зроблять усі, кожен буде, по черзі невербально, мовчки, без звуків зображати обрану тварину. Один учасник показує, а інші висловлюють припущення, що це за тварина.

*Очікуваний результат:* учасники активно залучаються до гри, відображають образи тварин з якими вони себе ідентифікують; у групі створюється невимушена та розкута атмосфера, учасники починають розкриватися емоційно, виконання вправи відбувається весело та вільно.

Після виконання вправи тренер заохочує учасників до обговорення того, що вони відчували, коли зображали різних тварини, чому саме ці тварини були обрані і т.д. Тренер запитує що найбільше сподобалось при виконанні вправ, що здивувало, які враження були новими?

*Рекомендації тренеру:* виконання даної вправи у зв'язку з активізацією емоційних іраціональних підструктур може викликати сильний супротив з боку учасників, які з огляду на зрілий вік та статус переважним чином оперують вербальними конструкціями та можуть поставитись до даної вправи як до несерйозної та зайвої. Даний механізм психологічного захисту є цілком природним для багатьох людей, особливо у кризовій ситуації, якою є безробіття, та засвідчує наявність певної особистісної дисгармонії та, відповідної замкненості та відстороненості від власного емоційного світу.

Отже, при виникненні певної протидії в процесі виконання цієї вправи слід, не створюючи тиску на учасників, замотивувати їх до виконання даної вправи. Можливим прийомом у цьому випадку є власний приклад, або залучення спочатку найбільш розкутих та активних учасників до виконання цієї вправи. Іншим можливим варіантом вирішення даної ситуації є роз'яснення учасникам особливостей дії механізмів психологічного захисту, а саме їх функцій стосовно підтримання самоповаги та позитивного самоствавлення особистості.

*Висновок:* отже в результаті ідентифікації з певною твариною, ви мали унікальну можливість відчути власні емоції та почуття, проявити власну

розкутість та емоційність. Ви трошки розслабились, стали більш уважними до власного емоційного світу та спробували не тільки міркувати, але й відчувати. Можливо виконання цієї вправи вас в чомусь здивувало, ви новим поглядом подивились на себе та на інших учасників тренінгу, отже ви на крок стали ближчими до себе та до інших, стали більш автентичними та відвертими, а це вже шлях то творчості та успішності!

*Час виконання 30 хвилин.*

*Вступна частина:* «а тепер, коли всі трошки перепочили та активізували власні творчі сили, вам пропонується виконати наступну вправу, яку також краще виконувати прислухаючись до власних відчуттів, несподіваних ідей та імпульсів, на противагу стандартним правилам та нормам. Отже, дайте волю власній фантазії та спонтанності!»

*Вправа 4 “Експрес-малюнок”*

*Мета вправи:* розвиток здатності до нестандартного мислення, синтезу оригінальних ідей; збільшення варіантів виходу із ситуації кризи; підвищення емоційної розкутості учасників тренінгу.

*Обладнання:* кольорові олівці, крейди, фломастери, аркуш паперу.

*Інструкція:* «зараз хтось із вас візьме аркуш паперу та все те, що йому потрібно для малювання. Протягом 1 хвилини ви можете малювати на цьому аркуші те, що вам хочеться. Через 1хвилину за моєю командою ви передаєте власний аркуш сусіду зліва. Після того, як ви отримаєте аркуш, на якому вже щось намальовано, треба домалювати ще щось, розвиваючи сюжет в будь-якому напрямі. Робота буде продовжуватись доти поки аркуш не пройде колом та не повернеться у вихідну позицію до першого учасника».

*Очікуваний результат:* в результаті виконання цієї вправи з’являється колективний малюнок групи. Тренер заохочує учасників до обговорення колективного малюнку, спонукає учасників розповісти чому вони намальовали саме це, що це означало, що здивувало і т.д. Під час обговорення вправи тренер може сфокусувати увагу групи на тих моментах розвитку сюжету, які сприймаються учасниками як неочікувані, нестандартні, незвичні. Під час обговорення будуть з’являтися різні ідеї. Учасники можуть висловитися з приводу впливу стереотипів на розвиток сюжету, про знайдені ними критерії нестандартності – наприклад, поєднання на перший погляд несумісних подій, використання незвичних образотворчих засобів, зміну масштабів та ракурсу сюжету та ін.

*Висновок:* «отже, за допомогою цієї вправи кожен відчув в собі свій творчий потенціал, власні креативні здібності, а перед нами зараз витвір колективної творчості нашої групи. Так само як ви зараз поєднували художні образи ви можете поєднувати власні думки та ідеї, які є, на перший погляд досить суперечливими, але їх об’єднання веде до виникнення чогось оригінального та незвичного. Не забувайте, що вже сам процес творчої діяльності несе в собі не меншу насолоду, ніж її результат, отже будьте

вільними від стандартів та відкривайте для себе нові виміри власної життєтворчості.

*Час виконання 20 хвилин.*

*Вступна частина:* «отже, ми трохи зазирнули у світ власних емоцій та почуттів, відчули власні внутрішні творчі імпульси, а зараз я пропоную вам повернутися до думок та міркувань, тобто раціональних механізмів пізнання світу та себе та виконати наступну вправу».

*Вправа 5 «Хто Я?»*

*Мета вправи:* актуалізація уявлень про себе, виявлення прихованих особистісних рис та властивостей, мотивація на самопізнання.

*Інструкція:* «протягом 10 хвилин вам пропонується відповідати на питання «хто я?» та занотовувати ваші відповіді на аркуші паперу. Пам'ятайте, що вірних або не вірних відповідей не має та фіксуйте те, що найперше спадає вам на думку. *(Пауза для записів 10 хвилин).*

Зверніть увагу на те, чи повторюються ваші відповіді, що може свідчити про ваш переважний інтерес до певної теми. Проаналізуйте до якого часу належать ваші відповіді: до минулого, теперішнього чи майбутнього. *(Пауза 20-30 сек.)*

Ще раз подивіться власні відповіді. Поставте біля кожної з них «+» – якщо дана властивість вам подобається або «-» – якщо не подобається. Подивіться яких позначок більше, що відображає ваше ставлення до себе: любите ви себе чи ставитеся критично до окремих рис вашого характеру.

Розподіліть ваші відповіді на 4 категорії: «Я такий, тому що це залежить від мене» (позначте ці відповіді літерою «Я»);

«Я такий, тому що це залежить від інших людей» (літера «Л»);

«Я такий, тому що це залежить від долі (літера «Д»);

Підрахуйте скільки відповідей у вас належить до певної категорії. Якщо у вас переважають літери „Д” та „Л” можливо ви вважаєте себе іграшкою в руках долі або інших людей та відмовляєтесь від того, щоб відчувати себе власником власного „Я”.

Якщо у вас переважає літера „Я” ви керуєте власним життям, але якщо цих літер у вас понад 75 %, поміркуйте, чи не веде це до того, що ви намагаєтесь контролювати усі події власного життя.

*(Пауза 2-3 хвилини.)*

Зверніть увагу на ті якості, які ви відмітили позначкою «-», яку літеру ви поставили біля них, чи залежать вони від вас самих, чи від інших людей або від долі *(пауза 10 сек)*. Підкресліть ті небажані властивості, які ви здатні змінити. Подивіться, скільки небажаних якостей можуть бути зміненими та подумайте як саме цього можна досягнути *(пауза 10 сек.)*.

А тепер поміркуйте, які риси є найбільш цінними для вас в контексті вашої професійної діяльності та поставте біля них літеру «П» (професія).

*(Пауза 1 хвилина)*.

А які ваші властивості, на вашу думку, заважають вашому професійному розвитку? Поставте біля них позначку «ПУ» - перешкоди до

успіху. Подивіться якою літерою ви ще позначили ці якості та підкресліть ті з них які можуть бути зміненими (*пауза 20 сек.*).

А тепер я пропоную кожному з вас прочитати перелік власних якостей із відповідним коментарем стосовно їх бажаності та професійної цінності, а також про причини їх виникнення та можливість змін».

*Інформація для тренера:* кількість використаних слів відображає рівень самопрезентації особистості.

Якщо відповідей менше 8 це означає, що ви не бажаєте пред'являти себе навіть самому собі, намагаєтесь не помічати в собі багатьох особистісних рис та властивостей.

Кількість відповідей від 9 до 17 – середній рівень самопрезентації, який свідчить про те, що людина знає себе, але не дуже добре та не прагне краще зрозуміти себе.

Більше 18 відповідей відображає високий рівень самопрезентації та засвідчує те, що людина дивиться на себе з різних боків і намагається краще пізнати себе.

Більше 22 відповідей свідчить про те, що ви сприймаєте дану вправу як змагання та прагнення надати якомога більше характеристик.

Важливим також є аналіз змісту наведених характеристик, ступінь їх формальності, повторюваність, а також час до якого належать виокремлені якості. Якщо більшість характеристик відображають ваше минуле це можливо свідчить про те, що воно здається вам кращим, порівняно, з теперішнім та майбутнім або, навпаки, уособлює для вас певні проблеми. Аналогічним чином може бути проінтерпретована фіксація на майбутньому.

*Очікуваний результат:* кожен учасник знайомить інших із переліком властивостей, що створюють його «образ Я», кожному з яких від аналізує відповідно до завдання вправи. Після виступу кожного з учасників тренер заохочує інших членів групи до надання зворотнього зв'язку (Хтось хоче щось сказати (ім'я учасника) стосовно його «образу Я»?).

Після того, як всі учасники висловляться тренер підсумовує всі названі позитивні та негативні професійні риси та утворює два переліки – позитивних професійних якостей та негативних професійних якостей, які він занотовує на фліпчарті.

*Висновок:* «в процесі виконання даної вправи у кожного була можливість замислитись щодо того, ким він є, проаналізувати власні недоліки та переваги, визначити ті риси, які є найбільш цінними в контексті професійного життя та ті, які, можливо, заважають досягати успіху. Крім цього, ви також визначились з тим, що саме ви можете в собі змінити, а з чим треба знайти компроміс, можливо завдяки розвитку інших позитивних властивостей.

Під час виконання вправи ви дізнались, які якості виокремили інші учасники групи, що саме вони вважають найбільш цінним, а що - навпаки, в чомусь ви виявились подібними, а в чомусь ваша думка є відмінною від більшості.

Отже, ми отримали наступний перелік професійно сприятливих особистісних рис (зачитує перелік), та визначили наступні негативні в контексті професійної самореалізації особистісні якості (зачитує перелік). Таким чином, в процесі колективної аналітичної діяльності нами визначено передумови та особистісні чинники професійної успішності особистості, що є певною інструкцією до дій на шляху до професійної самореалізації та успіху».

*Час виконання 60 хвилин.*

*Перерва 15 хвилин.*

*Вступна частина:* „а зараз вам знову пропонується звернутись до власних почуттів та емоцій, згадати як саме ви проявляєте їх та що при цьому відчуваєте”.

*Вправа 6 „Скульптура емоцій”*

*Мета вправи:* усвідомлення та обговорення власних почуттів, розвиток здатності керувати ними; досвід трансформації негативних почуттів на позитивні, створення творчого настрою.

*Інструкція:* „а зараз оберіть собі пару серед інших членів групи та визначте власні ролі: „скульптора”, який буде створювати та „глини”, яка буде відображати почуття та емоції. Домовтесь, хто зараз буде „глиною”, а хто „скульптором”. Коли ролі будуть визначені скульптор починає „ліпити з глини» почуття, яке він бажає показати. Коли скульптура буде перед вами уявіть, що почуття заговорило, і несе в собі певне повідомлення для вас. Вислухайте його і дайте відповідь на нього.

Поміркуйте яким чином ви хотіли б змінити зображену емоцію. Якщо хочете ви можете виліпити нову скульптуру.

Потім поміняйтеть ролями для того, щоб кожен з вас відчув себе у ролі і „скульптора” і „глини”.

*Час виконання цього етапу 20 хвилин.*

*Очікуваний результат:* кожен з учасників виконує обидві ролі.

Після цього тренер спонукає учасників до обговорення, під час якого вони розповідають про власні враження від виконання вправи та намагаються відповісти на питання, що вони відчували, коли відображали почуття інших, чи подобається їм власне зображене почуття, коли саме вони відчувають його, що треба зробити щоб частіше відчувати це (у випадку якщо це приємне почуття).

*Висновок:* «отже ви побачили невербальне відображення власних почуттів, набули досвіду керування та трансформації почуттів, а також відчули почуття інших учасників групи, які, можливо, в чомусь були подібними до ваших, що викликало певний емоційний резонанс.

Завдяки цій вправі ви побачили, що емоції та почуття проявляються через невербальні прояви, які, в свою чергу, певним чином впливають на емоційні стани людини.

Отже, зараз ви мали можливість не тільки відчути, але й відобразити

власні почуття, а також навчитись їх змінювати, тобто керувати власними емоційними станами, що є надзвичайно цінним в контексті особистісної та професійної самореалізації».

*Час виконання вправи 30 хвилин.*

*Вступна частина:* отже, ви отримали досвід відображення власних почуттів мовою жестів і тіла, а зараз вам пропонується спрямувати свою увагу на те, як ми говоримо про свої бажання, уподобання, почуття, настрої та ін”.

*Вправа 7 „Без маски”*

*Мета вправи:* зняття емоційної та поведінкової скутості, формування навичок відвертих висловлювань; розвиток особистісної автентичності.

*Інструкція:* „кожному з вас зараз буде надана картка з написаною фразою, що не має закінчення. Без будь-якої попередньої підготовки ви повинні закінчити фразу. Висловлювання повинно бути відвертим. Якщо інші учасники відчують фальш, вам доведеться брати ще одну картку”.

Приблизний зміст карток:

1. „Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене...”
2. „Чого мені іноді по-справжньому хочеться, це...”
3. „Іноді люди не розуміють мене, тому що я...”
4. „Вірю, що я...”
5. „Мені буває соромно, коли я...”
6. „Особливо мене дратує, що я...”
7. „Мені страшно, коли...”
8. „Насправді я боюсь, що...”
9. „Я ненавиджу, коли...”
10. „Я мрію про...”
11. „Я відчуваю злість, коли...”
12. „Я відчуваю тугу, коли...”
13. „Я завжди відчуваю занепокоєння, щодо...”
14. „Я дуже ціную...”
15. „Я люблю...”
16. „Я пишаюсь собою за...”
17. „Я в захопленні від...”
18. „Я прагну до...”
19. „Я страждаю коли...”
20. „Я відчуваю себе щасливим коли...”

*Очікуваний результат:* учасники по черзі продовжують фрази, які написані на карточках, які вони витягнули. Коли хтось відчуває, що відповідь невідверта, він повідомляє про це іншим і коли так вважає більшість членів групи, відбувається повторне виконання цієї вправи окремим учасником.

*Висновки:* „отже, ви зараз трошки відкрили один одному свій внутрішній світ, ви відчули, що не завжди легко відкривати іншим людям особисті думки та почуття, але коли ви робите це, ви стаєте ближчими до



інших та до самого себе. Вміння поводити себе відкрито та вільно є досить цінним в контексті особистісної самоактуалізації та успішності, саме тому слід прагнути у своїй повсякденній поведінці уникати стереотипів та традиційних правил та прагнути до вільного саморозкриття у спілкуванні з іншими людьми”.

*Час виконання вправи 30 хвилин.*

*Теоретична частина „Наші почуття”*

„На жаль почуття не завжди бувають позитивними, і кожна людина іноді відчуває не дуже приємні емоції, які часто можуть бути причиною конфліктів та ворожнечі між людьми.

В той самий час, здатність відкрито проявляти власні почуття позитивним чином впливають на соціально-психологічну адаптацію та успішність людини у житті.

Зараз вам пропонується ознайомитись з тим як саме можна висловлювати власні негативні почуття.

Отже, ви бачите, що здатність конструктивно висловлювати власні почуття є важливим чинником гармонізації взаєностосунків з іншими людьми, а також попередження конфліктів та ворожнечі у спілкуванні.”

*Підсумок заняття:* „сьогодні ми актуалізували у власній свідомості уявлення щодо власного „Я”, відчули свої творчі імпульси, емоції та почуття, а також визначили навички конструктивного прояву почуттів”.

*Домашнє завдання:* „протягом того часу, який у вас буде до нашого наступного заняття, апробуйте, будь ласка, навички конструктивного прояву власних почуттів, у ситуаціях повсякденного спілкування та поділіться власним досвідом з іншими учасниками групи на наступному занятті”.

*Час виконання 10 хвилин.*

*Заняття 2 „Внутрішні ресурси”*

*Перевірка домашнього завдання:* „зараз я пропоную кожному з учасників розповісти про виконання домашнього завдання, спрямованого на розвиток навичок конструктивного прояву власних почуттів”.

Кожен з учасників по черзі дуже стисло розповідає про власний досвід з трансформації негативних почуттів. Ведучий надає відповідний зворотній зв'язок та підсумовує що саме вдалось або не вдалось.

*Час виконання 15 хвилин*

*Вступна частина:* „сьогодні наше заняття присвячено актуалізації ваших внутрішніх ресурсів, вашого особистісного потенціалу, що є необхідною передумовою професійного розвитку та успішності.

Зараз я пропоную вам виконати вправу, спрямовану на актуалізацію власної упевненості в собі”.

*Вправа 8 „Хода”*

*Мета вправи:* створення у групі творчої спонтанної атмосфери, відпрацювання різних моделей поведінки та узгодження їх із внутрішнім станом.

*Інструкція:* „зараз вам пропонується відтворити різні типи ходи. Спочатку пройдіться як невпевнена в собі людина: засуньте руки якомога глибше до кишень, зігніться та дивіться у підлогу, піднімайте очі тільки іноді і т.д.

Як ви думаєте, чи виникає бажання спілкуватися з такою людиною?

Потім пройдіться як мрійник з піднятою догори головою, повільно та розслаблено.

А тепер відтворіть ходу самовпевненої, пихатої людини, яка „несе себе”.

Потім відчуйте себе впевненою людиною, зверніть увагу на те, щоб ваші плечі були розведені, ноги злегка розставлені, голова відкинута і т.д.”

*Очікуваний результат:* учасники по черзі відтворюють різні типи поведінки. Після виконання вправи тренер запитує кожного з учасників про його емоційні відчуття в залежності від перебування у тому чи іншому образі. Наприклад, тренер запитує кожного як саме змінився його настрій та самовідчуття в залежності від того яку саме ходу він відтворював”.

*Висновок:* „отже, ви бачите, що емоційний стан та відчуття впевненості та невпевненості проявляється також на невербальному рівні, через ходу, постань, погляд та інше. Є також думка стосовно того, що відтворення певних невербальних моделей поведінки, в свою чергу, впливає на емоційний стан людини.

В результаті виконання даної вправи ви мали можливість апробувати різні моделі поведінки, впливати на свій емоційний стан та навчитись на невербальному рівні створювати свій образ, який буде відповідним чином впливати на підсвідоме сприйняття вас з боку інших людей”.

*Час виконання 15 хвилин*

*Вступна частина:* зараз вашій увазі пропонується вправа за допомогою якої ви маєте можливість проаналізувати наскільки ви приймаєте та любите себе і як це впливає на спілкування й взаємостосунки з іншими людьми.

*Вправа 9 “Розвиток самоприйняття”*

*Мета вправи:* розвиток самоприйняття, впевненості у собі, прийняття інших, неконформної поведінки та незалежності, що сприяють соціально-психологічній адаптації людини.

*Інструкція:* „ознайомтесь, будь ласка, з наступним переліком критеріїв самосхвалення та самоприйняття, та проаналізуйте свою поведінку з точки зору її відповідності наведеним ознакам. Проранжуйте перелік та визначте ступінь наявності у власній поведінці перерахованих ознак, а саме: почніть з того, що притаманно вам щонайбільше, а закінчить тим, що вам зовсім не притаманно.

*(Пауза 2 хвилини).*

А тепер я пропоную кожному з вас розповісти іншим про те, що вам найбільш притаманно, а що, навпаки, для вас є зовсім неприродним”.

*Очікуваний результат:* кожен з учасників розповідає про виділені ним

характеристики, які відображають типову та нетипову для нього поведінку. Тренер, у разі необхідності, ставить додаткові запитання, заохочує інших учасників до надання зворотного зв'язку.

*Висновок:* „отже, ви бачите, що найбільш реалізованими проявами самоприйняття є: (перераховується узагальнений перелік найбільш розповсюджених ознак).

Для більшості з вас найбільшу складність являє реалізація наступних ознак самоприйняття: (перераховується відповідний перелік).

Отже, ви бачите, що те, що ви вважаєте для себе неприйнятним, насправді, є важливим стрижнем вашого особистісного самоприйняття, що є чинником вашого життєвого, у тому числі, професійного успіху. Усвідомлення – це лише перший крок до успіху, другим - є саморозвиток та самоактуалізація: визначені риси – це лише координати для самоудосконалення, метою якого є гармонія із собою та світом та найбільш повна реалізація власних потенційних можливостей”.

*Час виконання 50 хвилин*

*Перерва 15 хвилин*

*Вступна частина:* „зараз ми будемо виконувати вправу, спрямовану на актуалізацію ваших ресурсних станів, ваших потенційних можливостей, які можна використати для самоактуалізації та саморозвитку, важливим напрямом якого є подолання професійної кризи”.

*Вправа 10 „Ресурсний стан”*

*Мета:* актуалізація ресурсних ситуацій та енергетичного потенціалу особистості; розвиток здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій.

*Інструкція:* „орієнтація на успіх може бути створена в результаті пригадування минулих успіхів, які засвідчують сховані резерви людини у духовній, інтелектуальній, вольовій сфері та надають впевненості у власних силах.

Для актуалізації власної успішності необхідно пригадати ситуації власного успіху, коли ви в чомусь одержали перемогу, пишались собою та відчували себе щасливими.

Для цього давайте виконаємо наступну вправу:

1. Сядьте зручно, якщо це можливо закрийте очі.
2. Дихайте повільно та глибоко, відчуйте у своєму тілі розслаблення та комфорт.
3. Пригадайте ситуацію власного успіху, згадайте, як саме це відбувалось, як ви відчували себе тоді, що ви чули про себе і т.д.
4. Переживши знову цю ситуацію, детально згадайте всі зорові, слухові та тілесні відчуття, якомога чіткіше.
5. Відчуйте цей стан декілька хвилин, відчуйте цю ситуацію.
6. Відкрийте очі та поверніться до нас у кімнату.

А тепер я пропоную кожному розповісти про те, яку ситуацію він пригадав, які емоційні відчуття тоді переживались ним, чи вдалось зараз

знову відчути цей стан. Розкажіть також завдяки яким рисам вашої особистості вам вдалось досягти цього успіху».

*Очікуваний результат:* після виконання вправи учасники розповідають про власні ситуації успіху та повідомляють про пережиті ними почуття.

*Висновок:* „отже, ви бачите, що кожен із вас є успішною людиною, згадані вами риси є у вас і зараз, але ви не завжди пам’ятаєте про це, в той час, навіть мимовільне згадування про ваші минулі успіхи може замотивувати вас на нові досягнення, додати енергії та ресурсів для ефективної професійної діяльності”.

*Теоретична частина:* „Цю вправу ви можете виконувати, коли ви відчуваєте напругу та втому.

Для використання образів для позитивної саморегуляції спеціально запам’ятовуйте ситуації, події, коли ви відчували себе комфортно, спокійно, впевнено - це ваші ресурсні ситуації. При цьому намагайтеся зберігати в пам’яті зорові образи події, слухові відчуття, відчуття в тілі, і т.д.

Якщо в результаті виконання цих дій вам вдасться досягнути стану спокою та впевненості, у подальшому вам достатньо буде скороминущої згадки про цю ситуацію, щоб подібний стан повернувся і ви відчули приплив сил та енергії.

Отже, формулою впевненості є:

1. Свідоме відтворення постаті та міміки впевненої людини.
2. Створення внутрішнього відчуття радості.
3. Створення образу власного успіху, відчуття себе успішною людиною.

*Час виконання 50 хвилин*

*Вступна частина:* „зараз вам пропонується виконати вправу, спрямовану на розвиток впевненої поведінки, а також формування навичок ефективної комунікації та вміння переконувати та досягати успіху”.

*Вправа 11 „Залізнична каса”*

*Мета вправи:* удосконалення комунікативних навичок, навичок впевненої поведінки.

*Інструкція:* „уявіть собі, що ви на вокзалі. За 15 хвилин відходить поїзд на який вам треба сісти. У касі залишився один квиток, але касир притримує його згідно зі своїми міркуваннями. Вам необхідно умовити касира, щоб він віддав цей квиток саме вам.

Зараз ми оберемо “касира”. (Касир обирається за бажанням або тренер призначає на цю роль когось з учасників. Тренер надає касиру відповідну інструкцію (*наодинці*), а саме: він повинен не відразу продавати квиток, а лише за умови наявності переконливих доказів, чому саме він повинен продати цей квиток саме цьому учаснику.

Кожному учаснику на діалог з касиром відводиться 3 хвилини. Якщо „квиток вже проданий”, а не всі учасники ще взяли участь у грі, хтось інший може бути обраним на роль касира і гра поновлюється.

*Відбувається рольова гра.*

А тепер розкажіть, будь ласка, яким чином вам вдалось переконати продати квиток саме вам? *(тренер звертається до касира та до тих учасників, які досягли успіху в цій грі).* Чому ви не продали квиток, чого не вистачало, що було непереконливим для того, щоб отримати квиток?" *(тренер звертається до касира та до тих учасників, спроба яких отримати квиток виявилась невдалою).*

*Очікуваний результат:* учасники беруть активну участь у грі, та апробують власні комунікативні вміння, вміння переконувати та досягати визначеної мети.

*Висновок:* „отже, ви бачите, що для того, щоб досягти поставленої мети слід використовувати наступне: (резюмується те, що було сказано під час обговорення). А такі якості та моделі поведінки, навпаки, заважають досягати успіху (резюмується те, що було названо під час обговорення).

В результаті виконання даної вправи ви можете визначити, що саме є важливим для досягнення цілей та поступово реалізовувати це у власному житті”.

*Час виконання 40 хвилин*

*Вступна частина:* „зараз вам пропонується медитативна вправа, спрямована на актуалізацію вашого підсвідомого потенціалу, ваших схованих ресурсів. Виконання цієї вправи насичує людину енергією та бажанням створювати та реалізовувати власну життєву програму”.

*Вправа 12 “Мудрець із храму”*

*Мета вправи:* актуалізація підсвідомих ресурсів, відчуття власних підсвідомих прагнень та бажань.

*Інструкція:* «сядьте зручно, розслабтесь і посидьте кілька хвилин спокійно, ні про що не думаючи. Можете закрити очі. Ви відчуваєте, як ваші руки стають теплими і важкими, приємне тепло охоплює ваші пальці, розповсюджується вище, охоплює ваші лікті та передпліччя. Ваші м'язи розслаблюються. Вам приємно і комфортно. Ваші ноги охоплює приємна тепла хвиля. Ви відчуваєте у ногах приємну важкість.

Прислухайтесь до свого дихання. Ви дихаєте вільно та спокійно. Вам приємно та комфортно. Ви відчуваєте як розслаблюються м'язи вашого обличчя, розслаблюються повіки, щоки, лоб та підборіддя. Ви відчуваєте приємне розслаблення у всьому тілі.

А тепер уявіть себе, стоячи на галявині у літньому лісі. Густа трава піднімається до колін, пелюстки квітів торкаються ваших ніг. Навкруги дерева, їх листям шелестить теплий вітерець. Сонячні промені створюють вигадливу мозаїку світла та тіні. Ви чуєте пересвисти птахів, стрекотіння коників, потріскування гілок. Вам приємно відчувати аромат трав та квітів. Кучеряві баранчики в синяві літнього неба передвіщають чудову погоду.

Ви перетинаєте галявину та заглиблюєтесь у ліс. Під вашими ногами вузька стежка. Вона ледь помітна у траві. Видно, що нею нечасто ходять. Ви не поспішаючи йдете лісом та раптом бачите крізь крони дерев покрівлю

будівлі незвичної архітектури. Ви йдете до цієї будівлі. Дерева відступають і ви бачите перед собою щось надзвичайне. Це храм. Він знаходиться далеко від метушні міст та вуличної шттовханини, від гонитви за примарним щастям. Цей храм – місце тиші і спокою, місце для роздумів та заглиблення у себе. Декілька широких сходів ведуть до важкої дубової двері. Сонячні промені грають на позолоті візерунків, що прикрашають двері. Ви піднімаєтесь сходами, і взявшись за золоту ручку відкриваєте двері. Вона піддається раптово, легко та безшумно. У храмі напівтемрява та приємна прохолода. Всі звуки залишаються зовні. На стінах старовинний розпис. Повсюди полиці, на яких безліч книжок, старовинних фоліантів, сувоїв. Напроти дверей, через які ви ввійшли – великий дубовий стіл, за яким сидить старець у білосніжному одязі. Його добрі та мудрі очі спрямовані на вас.

Підійдіть ближче до старця. Це мудрець, що знає всі таємниці світу, події минулого та майбутнього. Ви можете запитати його про те, що вас турбує, - і, можливо, ви отримаєте відповідь, яку так довго шукали.

Можливо, старець хоче вам подарувати. Приміть із вдячністю його подарунок.

Час відвідування храму закінчується. Подякуйте мудрецю за те, що він зустрівся з вами...

Ви виходите з храму і зачиняєте за собою двері. Тут, зовні, як і раніше сонячний день. Ви спускаєтесь сходами і знову виходите на лісову стежку, якою повертаєтесь на галявину, де почалась ваша подорож. Ви зупиняєтесь, в останній раз оглядаєте пейзаж навкруги... і знову переноситесь сюди, до цієї кімнати.

*Виконується вправа.*

А тепер, коли ви відкрили очі, намалюйте, будь ласка, те, що ви отримали від мудреця у подарунок та те, що найбільше вразило вас.

*Пауза 5 хвилин*

А тепер я пропоную кожному з вас розповісти про те, що саме ви бачили, що сказав вам мудрець, що ви отримали в подарунок від нього. Як ви думаєте, що це означає (*слова, подарунок*), яке символічне значення цього саме для вас в контексті вашої життєвої ситуації? Розкажіть, будь ласка, що вам найбільше сподобалось, що було неприємним, а що найбільше здивувало?"

*(Тренер заохочує учасників до надання зворотного зв'язку щодо виконання вправи).*

*Очікуваний результат:* учасники розповідають про власний досвід зустрічі із несвідомим, розповідають про свої враження від виконання вправи, про метафоричне значення символічного матеріалу; презентують власні малюнки.

*Висновок:* «отже, завдяки цій вправі, ви відчули голос вашої інтуїції, ви отримали унікальну підсвідому інформацію, яка не підвладна раціональному пізнанню, що є досить цінним в контексті визначення

власного життєвого шляху, власного призначення та напряму особистісної самореалізації.

Ви повинні пам'ятати, що у кожної людини є свій справжній внутрішній голос. Він виражає те, що їй по-справжньому потрібно і бувають періоди у житті, коли довіряти цьому внутрішньому голосу важливіше, ніж свідомим рішенням, певним принципам та схемам.

Внутрішній голос розмовляє мовою позитивних “Я”-висловлювань, тобто висловлювань типа “Я хочу...”, “Я відчуваю...”, “Я можу...”. В процесі життя людина заглушує свій внутрішній голос завдяки впливу різноманітних схем, стереотипів та норм, що часто не дозволяє їй приймати вірні рішення.

Отже, якщо у вашому житті відбувається щось негативне і ви відчуваєте внутрішній дискомфорт, концентруючи на цьому увагу запитайте своє внутрішнє “Я”, що слід зробити щоб відчути себе краще?

Потім зачекайте певний час, утримуючи на цьому увагу, і до вас почнуть надходити думки, що саме треба робити.

Вміння чути своє внутрішнє “Я” призведе до того, що ви зможете діяти згідно з власним вибором та бажанням, а не реагувати на навколишню дійсність під тиском стереотипів та схематичних уявлень, тобто знайти свій унікальний напрям особистісної самореалізації, який найбільшою мірою сприятиме актуалізації вашого внутрішнього потенціалу».

*Час виконання 50 хвилин*

*Підсумок заняття:* «отже, сьогоднішнє заняття було дуже цінним в контексті нашого особистісного зростання – ми визначили критерії самоприйняття, апробували механізми розвитку власних ресурсних станів, а також актуалізували власну здатність відчувати імпульси підсвідомості – імпульси, що відображають шлях до власного Я та ефективної самореалізації».

*Домашнє завдання:* «для того, щоб навчитися краще відчувати свій внутрішній голос кожного дня, до нашої наступної зустрічі, складайте та проголошуйте мінімум три речення, що починаються словами “Я відчуваю...”, “Я хочу...” та “Я люблю...”».

Розвивайте в собі позитивне мислення: починайте день з того, що кажіть собі: “Я енергійна та творча особистість, сповнена оптимізму та впевненості. Я точно знаю, що мені потрібно для здорового повноцінного життя”.

*Час виконання 5 хвилин*

*Заняття 3 „Наші цілі”*

*Перевірка домашнього завдання:* „зараз я пропоную кожному з учасників розповісти про виконання домашнього завдання, спрямованого на розвиток інтуїтивних здібностей та пізнання власного підсвідомого».

Кожен з учасників по черзі розповідає про власні Я-висловлювання, що відображають їх цінності, бажання та почуття. Ведучий надає відповідний зворотній зв'язок та резюмує виступи учасників тренінгу.

*Час виконання 20 хвилин*

*Вступна частина:* «всі ми маємо певні потреби: усвідомлювані та реалістичні потреби трансформуються у цілі; малоусвідомлювані та не зовсім реалістичні – перетворюються на фантазії, тобто мрії, в яких людина уявляє ситуації задоволення власних потреб. Дуже цінним у даному сенсі є вміння перетворювати мрії на цілі, отже, саме з метою більш глибокого аналізу та усвідомлення власних потреб, я пропоную вам виконати наступну вправу».

*Вправа 13 “Мої фантазії”*

*Мета вправи:* аналіз учасниками своїх фантазій з метою більш глибокого розуміння власних потреб та перетворення їх на визначені цілі».

*Інструкція:* «протягом двох хвилин згадайте та проаналізуйте за допомогою наступних запитань свої найбільш часто повторювані мрії.

*(Роздається перелік – додаток 4).*

*(Пауза 2 хвилини).*

А зараз я пропоную кожному розповісти про власні мрії».

*Під час розповідей тренер спонукає учасників до роздумів, що саме заважає учасникам реалізовувати у житті власні потреби, можливо це страх перед невідомим, а можливо це пов'язано з іншими причинами?*

*Очікуваний результат:* відбувається рефлексія учасниками тренінгу власних мрій та фантазій, усвідомлення потреб, які вони відображають та можливих причин, які заважали їх реалізації.

*Висновок:* «отже в процесі виконання цієї вправи ви мали можливість згадати про ваші приховані, підсвідомі потреби, а також замислитися що до того, що саме заважає вам реалізувати їх. Можливо це... *(резюмується сказане учасниками).*

Як ви розумієте повноцінна самореалізація передбачає досягнення не лише раціональних цілей, але й задоволення тих потреб, які є витісненими у підсвідомість та чомусь здаються нам нереальними або навіть небезпечними. Можливо вони є надто цінними, і тому побоюючись розчарувань, які очікують у випадку їх нездійсненності, що безумовно порушить особистісну гармонію та рівновагу, більшість людей витісняють їх у підсвідомість. Але можливо слід ризикнути та мати сміливість повірити у «нездійснені мрії» і тоді життя стане більш яскравим та успішним!»

*Час виконання 30 хвилин*

*Вступна частина:* зараз я пропоную вам звернутися до власних цінностей, - того, що є для вас важливим та визначає ваші переконання, життєву позицію, провідні напрями життєвої самореалізації та головні життєві цілі».

*Вправа 14 „Мої цінності”*

*Мета вправи:* виявлення справжніх цінностей та цілей учасників.

*Інструкція:* “протягом 10 хвилин напишіть 3-5 варіантів продовження наступного речення “Для мене зовсім безглуздо...”

Потім складіть фрази, протилежні за змістом тим реченням, які ви



написали, не використовуючи при цьому частку “не”. Наприклад, “безглуздим є летіти на Луну” – протилежна фраза – “жити на Землі”».

*(Пауза 10 хвилин).*

Нові фрази відображають ваші цінності, які є зараз для вас важливими.

А зараз я пропоную кожному розповісти про власні цінності та визначити які серед них є для вас найважливішими, а якими ви могли б поступитися».

Під час розповідей тренер спонукає учасників до роздумів, що нового вони дізнались про себе завдяки цій вправі, що їх здивувало, що є найбільш важливим для них серед визначених цінностей, які цінності реалізуються у вашому житті, а які ні.

*Очікуваний результат:* рефлексія учасниками власних ціннісних орієнтацій, визначення пріоритетних цінностей.

*Висновок:* «отже, зараз ви мали можливість усвідомити власні цінності, визначити головні з них, а також проаналізувати якою мірою ваші цінності реалізуються у вашому житті»

*Час виконання 30 хвилин*

*Вступна частина:* зараз я пропоную вам звернутися до визначення власних цілей, - того що є метою нашої життєвої самореалізації, що відображає наші потреби та відповідає нашим ціннісним орієнтаціям. Саме цілі є регуляторами діяльності людини, і тому вміння правильно визначати цілі, вибудовуючи їх ієрархічну структуру, та виділяти ланки й етапи їх досягнення є важливим чинником успішності життєвої самореалізації.

*Вправа 15 “Мої цілі”*

*Мета вправи:* усвідомлення учасниками справжніх бажань, які є стрижнем особистісних перетворень та особистісного розвитку.

*Інструкція:* “сядьте зручно, зніміть напругу з м’язів, розслабтеся, створіть для себе приємну атмосферу. А тепер запитайте себе “Чого я хочу досягнути, насправді?”. Запишіть першу відповідь, що спала вам на думку. Шукайте відповіді на це питання протягом 10 хвилин. Не напружуйтесь, пишіть все, що спадає вам на думку. Будьте вільні та не керуйте вашою думкою.

Не переривайте роботу, коли ви відчуєте, що все це вам набридло і у вас вже немає нових ідей. Зробіть глибокий вдих, розслабтеся, закрийте на хвилинку очі та згадайте що-небудь приємне. Відкрийте очі та продовжуйте працювати.

Продовжуйте запитувати себе, доки відповіді не перестануть надходити спонтанно. Потім передивіться ваші відповіді.

Поміркуйте на тим, наскільки для вас важливі ті цілі про які ви подумали. Поставте собі питання, “що я отримаю, коли мета буде досягнута?” Відповідь на це питання допоможе оцінити для вас значущість цієї цілі. Важливим є також гнучке ставлення до визначеної мети, здатність відповідним чином змінювати поведінку та долати перепони на шляху до її

досягнення. Запитайте себе, «яким чином я можу переформулювати свою ціль, як я можу змінити її, якщо виникнуть значні ускладнення та труднощі на шляху її досягнення?»

*Пауза 10 хвилин.*

Ефективність у досягненні поставлених цілей передбачає опанування певних вмій з правильного визначення мети, створення плану досягнення цілі і т.д. Зараз я пропоную вам ознайомитись із тим як аналізувати та детально планувати власні цілі (*роздається додаток 5*).

*(Пауза 1 хвилини).*

А тепер я пропоную кожному з вас проаналізувати власні цілі за визначеною схемою. Коли ви будете готові, розкажіть, будь ласка, про свої цілі іншим учасникам. На виконання цього завдання вам відводиться 10 хвилин.

*(Пауза 10 хвилин).*

Під час розповідей тренер може ставити учасникам додаткові запитання, наприклад, з'ясувати які цілі можуть скласти рівноцінну альтернативу вже визначеним, заохочувати інших учасників до надання інформації з власного досвіду щодо подолання певних перешкод на шляху до цілі. Важливим також є формування в учасників вміння активізації власних ресурсних станів (див. вправу з минулого заняття), тобто пригадування власних минулих успіхів та досягнень з метою актуалізації *власного особистісного потенціалу для досягнення поставленої мети.*

*Очікуваний результат:* учасники тренінгу аналізують власні цілі, визначають власні можливості та можливі перешкоди на шляху до їх досягнення, а також визначають перші кроки до своєї цілі, що є досить важливим та переводить ціль з етапу планування до етапу дії.

*Висновок:* «виконання цієї вправи є надзвичайно важливим кроком на шляху до власного успіху, оскільки багато людей не є успішними саме тому, що їх бажання та потреби залишаються лише мріями та фантазіями та не стають усвідомлюваними цілями, з чітко визначеним планом їх досягнення. Деталізація і чітке планування, так само як і прогнозування можливих труднощів та вміння актуалізувати власні особистісні ресурси задля досягнення визначеної мети у поєднанні із вмінням гнучко змінювати та коректувати цілі в залежності від обставин, є запорукою вашого успіху, отже треба лише навчитися цьому і успіх стане реальністю!»

*Вступна частина:* «а зараз я пропоную вам звернутися до майбутнього та вже зараз створити у власній підсвідомості той образ, який ви бажаєте відтворити у реальності».

*Час виконання 90 хвилин*

*Вправа 16 „Я у майбутньому”*

*Мета вправи:* створення особистого позитивного образу майбутнього.

*Інструкція:* «сядьте зручно, розслабтеся і посидьте кілька хвилин спокійно, ні про що не думаючи. Можете закрити очі. Ви відчуваєте, як ваші руки стають теплими і важкими, приємне тепло охоплює ваші пальці,

розповсюджується вище, охоплює ваші лікті та передпліччя. Ваші м'язи розслаблюються. Вам приємно і комфортно. Ваші ноги охоплює приємна тепла хвиля. Ви відчуваєте у ногах приємну важкість.

Прислухайтеся до свого дихання. Ви дихаєте вільно та спокійно. Вам приємно та комфортно. Ви відчуваєте як розслаблюються м'язи вашого обличчя, розслаблюються повіки, щоки, лоб та підборіддя. Ви відчуваєте приємне розслаблення у всьому тілі.

Зробіть три глибокі вдихи. Уявіть собі, що кожен із вас заснув, під великим деревом. Вам сниться чудовий сон. Кожен бачить себе через 5 років... Зверніть увагу на те, як ви виглядаєте через 5 років, де ви живете, що ви робите... Уявіть собі, що ви дуже задоволені власним життям. Чим ви займаєтесь? Ким працюєте? Хто знаходиться поряд із вами?...

Тепер знову зробіть три глибокі подихи. Потягніться, напружте, а потім розслабте ваші м'язи, відкрийте очі. Згадайте все, що ви бачили.

А тепер візьміть аркуш паперу та намалюйте яким ви будете через 5 років, хто буде поряд із вами, ким і де ви будете працювати. Поміркуйте над тим, як цього досягти. На виконання малюнку вам надається 10 хвилин.

*(Пауза 10 хвилин).*

А тепер розкажіть, будь ласка, про те, що ви бачили та покажіть групі малюнок, який ви намалювали. Під час розповіді дайте відповідь на наступні питання:

- Чи задоволені ви образом вашого майбутнього?
- Що сподобалось вам більше за все?
- Чи було щось, що вам не сподобалось?
- Щоб у вашому майбутньому вам хотілось би змінити?
- Що треба зробити, щоб змінити власне майбутнє?"

*Очікуваний результат:* учасники презентують власні малюнки та розповідають про ті образи себе, які вони уявляли.

*Висновок:* „отже, зараз ви на емоційному рівні відчули бажаний образ себе у майбутньому. Ви можете подумки повертатись до цього образу, коли у вас виникне бажання або необхідність актуалізувати власний ресурсний потенціал. Для цього потрібно тільки розслабитись, закрити очі та дати волю власній уяві”.

*Час виконання 55 хвилин*

*Підсумок заняття:* „отже сьогодні ми навчилися визначати та аналізувати власні цілі, звернули увагу на власні фантазії та мрії, які уособлюють наші підсвідомі потреби та проаналізували ціннісні орієнтації, які також є важливим регулятором нашої діяльності.

Розглянуті аспекти є надто важливими, тому що складають мотиваційну сферу особистості, яка регулює її діяльність, отже визначає її успішність або неуспішність. Вміння правильно визначати цілі та планувати діяльність є важливою передумовою успіху, а позитивний образ себе у майбутньому визначає ваш успіх на підсвідомому рівні”.

*Домашнє завдання:* „протягом кількох днів до наступного заняття я пропоную вам зробити перші кроки на шляху до вашої цілі та розповісти про це наступного разу”.

*Заняття 4 «Наші права та життєва самореалізація»*

*Перевірка домашнього завдання:* зараз я пропоную всім розповісти про те, як ви виконали домашнє завдання, які перші кроки до вашої цілі вам вже вдалось зробити.

*Заслуховуються розповіді учасників.*

Отже, ви бачите що *(надається зворотній зв'язок відповідно до розповідей – вам вдалось..., найбільш складним для вас виявилось..., вам завадило...,)*.

*Час виконання 30 хвилин*

*Вступна частина:* сьогодні ми звернемося до того, як саме ми поводимо себе, чи реалізуємо ми свої особистісні права або обмежуємо власну свободу через хибне прагнення догоджати та виконувати бажання інших людей.

*Вправа 17 „Мої права”*

*Мета вправи:* визначення причин, що заважають реалізації прав особистості.

*Інструкція:* „ознайомтесь, будь ласка, із переліком прав та визначте які з них ви реалізуєте у своєму житті, а які ні. Якщо якісь із прав викликають труднощі у їх реалізації, проаналізуйте, що саме заважає їх дотриманню.

*(Роздається додаток 6).*

*(Пауза 3 хвилини).*

Розкажіть, будь ласка, про те, які з прав ви реалізуєте, а які ні та що саме заважає їх реалізації.

*(Заслуховуються розповіді учасників, надається відповідний зворотній зв'язок, тренер заохочує інших учасників до обговорення).*

*Очікуваний результат:* учасники тренінгу розповідають про власні права, яких вони дотримуються та аналізують власні труднощі у реалізації окремих прав.

*Висновок:* „отже, ви бачите, що здатність реалізовувати власні права є важливою складовою особистісної свободи, але ми чомусь не завжди дозволяємо собі бути вільними від стереотипів, правил, норм, думок інших людей, їх потреб і бажань, якщо це навіть суперечить нашим власним переконанням та почуттям, що гальмує особистісну самореалізацію та розвиток. Вміння бути вільним є важливою передумовою як психологічного здоров'я, так і життєвого успіху особистості, отже розвиток цього вміння є значущим чинником професійної самореалізації кожного індивіда”.

*Час виконання 60 хвилин*

*Вступна частина:* „зараз вам пропонується виконати вправу, спрямовану на розвиток вміння ефективно комунікувати з іншими людьми

та боротися із перешкодами та перепонами на шляху до досягнення своєї мети”.

*Вправа 18 „Вийди з кола”*

*Мета вправи:* визначення учасниками тренінгу власної здатності досягати визначеної мети, знаходити вихід із складної ситуації, боротися та довіряти людям.

*Інструкція:* „вам пропонується гра-перевірка, з тим щоб дізнатися чи вмієте ви долати перешкоди та як ви це робите. Для цього ви повинні встати колом та взятися за руки. Один учасник входить до середині кола із завданням вирватися з кола за 2-3 хвилини. Той, хто не може це зробити вважається загиблим. Коло не має бажання його випустити, але якщо у кого-небудь таке бажання з’явиться, він може це зробити. Той, хто його випустить нічим не ризикує, наступний учасник потрапить до кола за чергою або за бажанням. Коло не залізна клітка, воно надає шанс кожному, але воно випустить тільки того, хто доведе своє бажання жити та використає для цього всі свої можливості. Завдання кожного з учасників проявити творче ставлення до виконання вправи”.

*Відбувається гра доки кожен з учасників не побуває у колі.*

А тепер розкажіть, будь ласка, про ваші враження від гри, - кому вдалось вибратись із кола і чому? кому це не вдалось і що цьому завадило?”

*Тренер заохочує учасників до розповідей та надання зворотного зв’язку щодо гри.*

*Очікуваний результат:* учасники випробовують власні здібності долати перешкоди на шляху до досягнення мети, апробують власні комунікативні вміння та навички впливу на інших людей.

*Висновок:* „отже, в процесі виконання цієї вправи, ви побачили, що задля досягнення власної мети можна використовувати різні засоби, які утворюють комунікативний діапазон особистості, а також визначають потенціал її впливу на інших людей. Виконання цієї вправи дало можливість у метафоричній формі апробувати вашу здатність використовувати власні здібності з метою долання перешкод на шляху досягнення мети та знаходження виходу із складної життєвої ситуації”.

*Час виконання 30 хвилин*

*Перерва 15 хвилин*

*Вступна частина:* „зараз я пропоную вам зосередити свою увагу на тому, як саме ми програмуємо та визначаємо власне майбутнє, що саме ми робимо для того, щоб досягти бажаного та уникнути того, що є для нас неприємним”.

*Вправа 19 “Моє майбутнє”*

*Мета вправи:* усвідомлення того, як вчинки програмують майбутнє, визначення того які вчинки зумовлюють бажане майбутнє та уникнення тих дій, що зумовлюють неприємне майбутнє.

*Інструкція:* “намалюйте в своїй уяві дві картини майбутнього: перша – через три роки, яка охоплює переживання та життєві ситуації, які є для

вас бажаними, друга – також через три роки, але охоплює ті життєві ситуації та переживання, які є для вас неприємними. Після того, як це буде зроблено запитайте себе: “Що я можу зробити задля того, щоб це здійснилось?” Запишіть, яка поведінка зробить ваше бажане майбутнє реальним. Потім необхідно визначити поведінку, яка може, призвести до небажаного майбутнього. Запишіть перелік причин, що заважають вам досягти того, чого ви бажаєте.

*Пауза 10 хвилин.*

А тепер розкажіть, будь ласка, про те, який образ себе ви уявляли, яка поведінка приведе вас до успіху, а яка, навпаки, буде для вас чинником неуспішності”.

*Тренер заохочує учасників до дискусії, стосовно того, які поведінкові стратегії є успішними, а які неуспішними, надає зворотній зв'язок учасникам тренінгу.*

*Очікуваний результат:* через уявлення емоційно забарвленої ситуації успіху або невдачі, учасники аналізують власні поведінкові стратегії в контексті їх успішності або неуспішності та визначають моделі успішної поведінки.

*Висновок:* „отже, ви мали можливість дослідити та проаналізувати чинники власної успішності або неуспішності та визначити модель власного успіху, тобто визначити, що саме ви повинні зробити для того, щоб стати успішною людиною та які прояви власної поведінки треба певним чином змінити та удосконалити з метою уникнення небажаних результатів вашої життєдіяльності.”

*Вступна частина:* „зараз вам пропонується замислитись над діапазоном вашої життєвої самореалізації, а саме: які напрями вашої самореалізації є для вас зараз найбільш актуальними, а які, здавались колись нереальними, а зараз є цілком можливими”.

*Час виконання 40 хвилин*

*Вправа 20 “Зона міцності”*

*Мета вправи:* розширення діапазону вашої самореалізації.

*Інструкція:* „взьміть аркуш паперу. Напишіть у центрі велику літеру “Я”. Проведіть декілька ліній від “Я” та напишіть під ними можливі напрями реалізації ваших здібностей. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити якомога більше сфер власної самореалізації. Напрями вашої самореалізації можуть бути досить незвичними та неочікуваними, але цілком реальними. На виконання цього завдання вам надається 10 хвилин.

*Пауза 5 хвилин.*

Коли будете готові, розкажіть іншим про ті напрями, які ви визначили”.

*Під час розповіді тренер ставить учасникам додаткові запитання заохочує їх до дискусії та надання одне одному зворотного зв'язку.*

*Очікуваний результат:* учасники визначають напрями власної самореалізації, аналізують можливі варіанти реалізації своїх здібностей.

*Висновок:* „а тепер погляньте на цю карту вашого життя, подивіться скільки напрямів та можливостей для самореалізації у вас є. Так використовуйте їх! Але для цього потрібно розвивати в собі компетентність, вміння та навички у багатьох галузях, а також вміння продуктивно взаємодіяти із різними людьми, що допоможе вам значно розширити межі вашого життєвого сценарію”.

*Час виконання 30 хвилин*

*Вступна частина:* „зараз я пропоную вам виконати медитативну вправу та уявити власний успіх”.

*Вправа 21 „Успіх”*

*Мета вправи:* актуалізація оптимізму, впевненості учасників в тому, що вони здатні досягнути успіху.

*Вправа виконується під приємну спокійну музику.*

*Інструкція:* «сядьте зручно, розслабтеся і посидьте кілька хвилин спокійно, ні про що не думаючи. Можете закрити очі. Ви відчуваєте, як ваші руки стають теплими і важкими, приємне тепло охоплює ваші пальці, розповсюджується вище, охоплює ваші лікті та передпліччя. Ваші м'язи розслаблюються. Вам приємно і комфортно. Ваші ноги охоплює приємна тепла хвиля. Ви відчуваєте у ногах приємну важкість.

Прислухайтеся до свого дихання. Ви дихаєте вільно та спокійно. Вам приємно та комфортно. Ви відчуваєте як розслаблюються м'язи вашого обличчя, розслаблюються повіки, щоки, лоб та підборіддя. Ви відчуваєте приємне розслаблення у всьому тілі.

Уявіть, що ви знаходитесь у великій кімнаті, сидите у зручному кріслі, біля вас люди. На сцені стоїть людина. Перед нею блискучий предмет, який випромінює світло. Людина каже про успіх. Послухайте її.

Зараз вона називає ваше ім'я, говорить, що ви успішна людина та кличе вас на сцену. Поки ви йдете туди, всі вітають вас, посміхаються вам. Ви проходите цей шлях, піднімаєтесь на сцену і вам дарують великий букет троянд. Понюхайте ці квіти. Ви відчуваєте радість та щастя. Запам'ятайте ці відчуття... а зараз повертайтеся у нашу кімнату”.

*Виконується вправа.*

А тепер розкажіть про ваші відчуття: що вам сподобалось більше за усе, що було для вас неочікуваним?”

*Очікуваний результат:* учасники уявляють себе в ситуації успіху та відчувають емоційне забарвлення цього образу.

*Висновок:* „отже, зараз ви відчули себе успішною людиною, ви відчули ті емоції, які супроводжують цей образ. Можливо вам вдалось уявити також ситуацію успіху, з чим саме він пов'язаний та ін. Запам'ятайте це відчуття та зберігайте його у своїй підсвідомості і воно на іраціональному рівні буде притягувати до вас успіх!”

*Час виконання 30 хвилин*

*Підсумок заняття:* „отже сьогодні ми проаналізували можливі напрями нашої життєвої самореалізації, визначили моделі успішної та

неуспішної поведінки та апробували, у формі гри, власні здібності долати перешкоди та досягати своєї мети. Важливим аспектом даного заняття є звернення до того, що означає для людини бути свobodною та реалізовувати власні права на особистісну самореалізацію та самовираження. А створення емоційного образу власного успіху є тим магнітом, який насправді притягує до себе справжній успіх!”

*Домашнє завдання*

„Сьогодні ми вже говорили про права особистості, і зараз вашій увазі буде запропонований додатковий перелік прав, а також перелік того, що людина не зобов'язана робити та має певний ступінь свободи по відношенню до цього.

Проранжуйте, будь ласка, цей перелік, як ми вже робили це сьогодні, за ступенем актуальності визначених особливостей поведінки та розкажіть на наступному занятті, що саме є для вас найбільш притаманним, а що ні”.

*Час виконання 5 хвилин*

*Заняття 5 „Професійне Я”*

*Перевірка домашнього завдання:* „зараз я пропоную кожному з вас розповісти про те, виконання яких прав викликає у вас певні складнощі, а що ви реалізуєте у власному житті найчастіше. Поділіться також вашими міркуваннями стосовно того, що саме обмежує вашу особистісну свободу, а які риси, що придушують особистісне самовиявлення, навпаки, вам не властиві”.

Кожен з учасників по черзі розповідає про власний досвід. Ведучий надає відповідний зворотній зв'язок та резюмує виступи учасників тренінгу.

*Час виконання 30 хвилин*

*Вступна частина:* „зараз я пропоную вам виконати вправу, спрямовану на аналіз ваших дитячих бажань та мрій стосовно вашого професійного вибору”.

*Вправа 22 „В дитинстві я хотів бути...”*

*Мета вправи:* створення в групі доброзичливої невимушеної атмосфери.

*Інструкція:* „зараз я пропоную кожному з вас протягом 3 хвилин написати на картці, ким ви хотіли бути в дитинстві і чому.

*(Пауза 3 хвилини).*

А тепер непідписані картки віддайте мені”.

*Тренер перемішує їх і знову роздає учасникам.*

А зараз вам пропонується відчути себе у образі невідомого автора, прочитати написане та висловити свої припущення стосовно того, чи змінилась його думка тепер, коли він став дорослим. Якщо змінилась, то чому? А хто, на вашу думку, є автором?”

*Учасники висловлюють власні припущення.*

„А тепер нехай кожний з учасників розповість про те, чому саме він обрав свою професію, і наскільки змінились його професійні уподобання”.

*Учасники по черзі виконують вправу. Інші учасники також можуть*



ставити запитання до виступаючого.

*Очікуваний результат:* учасники висловлюються з приводу власних дитячих мрій та розповідають про поступовість зміни власних професійних намірів.

*Висновок:* „отже ви бачите, що в процесі життя ваші мрії набули більшої реалістичності та були проаналізовані відповідно до можливостей працевлаштування, економічних умов праці, престижу обраної спеціальності та ін. (*висновок залежить від виступів, підсумовується все сказане учасниками*). Але ваші дитячі мрії деякою мірою можуть також відображати і ваші певні потреби, які потрібно намагатись реалізовувати в контексті обраної професійної діяльності”.

*Час виконання 30 хвилин*

*Вступна частина:* зараз я пропоную вам виконати вправу, спрямовану на дослідження професійних стереотипів та того впливу, що здійснює професія на особистість людини.

*Вправа 23 “Професійні стереотипи”*

*Мета вправи:* виявлення професійних стереотипів та робота з ними.

*Інструкція:* „виходячи з того, що стереотипи – це певні усталені твердження, вам пропонується зараз на аркушах паперу дати опис стереотипних уявлень, пов’язаних із представниками вашої професії.

Проаналізуйте, як стереотипи впливають на тих, хто в них вірить і на інших людей?

Підкреслить, будь ласка, ті властивості з написаного на аркуші, які, на вашу думку, відповідають вам особисто. Віддайте мені не підписані аркуші. А тепер вгадайте, хто автор кожного з них”.

*Тренер збирає не підписані аркуші та зачитує те, що на них написано. Учасники висловлюють власні припущення.*

Коли автор буде визначений, тренер пропонує йому висловитись з приводу того, які стереотипи він вважає позитивними, а які негативними в контексті його особистісної самореалізації та яким чином вони впливають на його поведінку й на ставлення до нього інших людей”.

*Очікуваний результат:* учасники групи визначаються з приводу того, хто є носієм цих стереотипів та аналізують вплив стереотипів на інших людей і на власну поведінку; визначають позитивні та негативні стереотипи.

*Висновок:* „отже, ви бачите, що професія певним чином впливає на особистість кожної людини; крізь призму стереотипів ми схильні сприймати й інших людей, які є представниками різних професій, так само як і вони сприймають нас.

Але цей вплив може певною мірою й заважати та обмежувати самореалізацію особистості, коли стереотипи деструктивним чином впливають на особистісний розвиток.

Отже, вміння нейтралізувати деструктивний вплив професії на нашу особистість є досить цінним в контексті особистісного розвитку та є

важливим чинником попередження професійного вигорання та стагнації в процесі професійної самореалізації”.

*Час виконання 30 хвилин*

*Вступна частина:* „а зараз я пропоную вам звернутися до вашої теперішньої професії та презентувати у групі власні професійні якості та риси”.

*Вправа 24 „Рекламний ролик”*

*Мета вправи:* професійна презентація себе групі.

*Інструкція:* „зараз вам пропонується презентувати себе як фахівця. Уявіть, що ви створюєте свій власний рекламний ролик, головним персонажем якого є ви самі. Намагайтеся підкреслити власні позитивні риси та представити себе у найбільш позитивному вигляді. На підготовку до виконання цієї вправи вам надається 3 хв.”

*Пауза 3 хвилини.*

„А тепер, будь ласка, презентуйте себе у групі як фахівця”.

*Очікуваний результат:* учасники групи по черзі представляють у групі власний рекламний ролик, в якому вони презентують себе як професіонала, презентують власні позитивні професійні якості й риси та можливі напрями власної професійної самореалізації.

*Висновок:* „отже, ви бачите, що вміння презентувати себе як професіонала, підкреслити власні переваги та позитивні риси, а також визначити можливі напрями професійного розвитку є дуже важливим чинником вашої конкурентноздатності на ринку праці, отже передумовою вашого професійного успіху”.

*Час виконання 45 хвилин*

*Перерва 15 хвилин*

*Вступна частина:* „зараз вам пропонується проаналізувати власну професійну мотивацію та визначити ті мотиви, які є найбільш значущими серед вашої ціннісної ієрархії, а також виділити ті, які є для Вас невластивими”.

*Вправа 25 „Моя мотивація”*

*Мет вправи:* допомогти учасникам зрозуміти власні мотиви вибору напряму професійної самореалізації.

*Інструкція:* „прочитайте, будь ласка, перераховані мотиви і визначте які з них є для вас найбільш актуальними (*роздається додаток 8*). Проранжуйте мотиви за ступенем значущості їх особисто для вас.

*(Пауза 2 хвилини)*

А тепер, будь ласка, зачитайте отриманий перелік у групі”.

*Очікуваний результат:* учасники тренінгу визначають найбільш актуальні для них мотиви, кожен складає певну ієрархію мотивів.

*Висновок:* „отже, ви бачите, що для кожного з вас серед вашої професійної мотивації щось є домінуючим та головним, а щось зовсім не важливим. Усвідомлення та відокремлення головних мотиваторів, що

спонукають вас до професійної діяльності, допоможе вам здійснити найбільш адекватний вибір напрямів вашої професійної самореалізації, що є досить важливим в ситуації професійної кризи”.

*Час виконання 30 хвилин*

*Вступна частина:* „у кожного з вас як фахівця є певні риси, які ви цінуєте в собі, що надає вам відчуття внутрішньої свободи та впевненості у власних силах. Зараз вашій увазі пропонується вправа, спрямована на аналіз власних позитивних професійних якостей та рис”.

*Вправа 26 “Мої позитивні риси”*

*Мета вправи:* визначення позитивних рис та підвищення професійної самооцінки.

Інструкція: “зараз вам пропонується пригадати ваші позитивні професійні риси. При формулюванні позитивних рис не зменшуйте власних переваг. Ці властивості будуть створювати першу колонку на аркуші. У другій колонці ви можете відмітити не притаманні вам професійно сприятливі риси, які б ви хотіли в собі розвинути.

*(Пауза 5 хвилин).*

А зараз я пропоную кожному з вас прочитати власний перелік та прокоментувати його.

На виступ кожному надається 2 хвилини. Коли будете висловлюватися говоріть відверто та впевнено, при цьому ви не повинні пояснювати іншим чому саме вважаєте ті або інші властивості власною позитивною рисою.”

*Очікуваний результат:* учасники висловлюються з приводу тих рис, які вони визначили та заслуховують те, що написали інші учасники групи.

*Примітка для тренера:* під час виконання цієї вправи необхідно слідкувати за тим, щоб учасники уникали навіть незначних висловлювань про власні недоліки, помилки, а також спроб самокритики та самоприпинення.

*Висновок:* „отже, ви бачите, що більшість з вас виділяють наступні позитивні риси (*перераховується те, що було названо*). Це засвідчує те, що вищезазначені якості є найважливішими передумовами будь-якої професійної діяльності.

Але є також і певні специфічні властивості, які є корисними для представників тих або інших професій (*тренер перераховує ці властивості*).

Таким чином, професійно позитивними можуть бути різні якості, в залежності від фаху людини, але все ж таки є певний особистісний стрижень, який є запорукою та передумовою професійного успіху будь-якої людини”.

*Час виконання 30 хвилин*

*Вступна частина:* „а зараз вам пропонується вправа, яка допоможе вам відчувати наскільки соціальне оточення може певним чином впливати на вашу впевненість у власних професійних здібностях”.

*Вправа 27 “Коридор просвітління”*

*Мета вправи:* розвиток автономності професійної самооцінки.

*Інструкція:* „зараз по черзі кожному з вас пропонується пройти від однієї стіни до протилежної туди і назад, кілька разів. На шляху учасника буде супроводжувати група. При цьому, коли він іде до однієї стіни, група повинна всіляко вихвалити його професійну діяльність, прогнозувати світлі перспективи, а потім, за ходом зворотного руху, група повинна всіляко компрометувати його професійну діяльність, критикувати її та прогнозувати невдачі. Задача учасників спокійно мовчки ходити від стіни до стіни, не реагуючи ні на негативні, ні на позитивні підкріплення.

Закінчувати рух кожного учасника слід на позитивних підкріпленнях”.

*Виконується вправа.*

„А зараз ми знову сядемо у велике коло, і вам пропонується відповісти на декілька запитань: Чиї висловлювання заважали ходити? Які переживання виникали? Що нового дізнались про себе? Що допомагало зберігати спокій?”

*Очікуваний результат:* учасники по черзі виконують вправу та в результаті цього у них виникають певні емоційні враження стосовно впливу інших на власну професійну самооцінку.

*Висновок:* „отже ви мали можливість відчутти вплив думки інших на власну професійну самооцінку. Ви відчували амбівалентний вплив позитивних та негативних підкріплень на ваше професійне самоставлення. Метою виконання цієї вправи є розвиток вміння зберігати незалежність від думок інших, які можуть бути досить різними, але ваша професійна самооцінка насправді залежить лише від вашої думки про себе, яка є визначальною для вашого самоставлення”.

*Час виконання 30 хвилин.*

*Підсумок заняття:* „таким чином, сьогодні ми проаналізували власні особистісні риси, визначили власні переваги та свої позитивні якості як фахівців, що є значущими передумовами власного професійного успіху. Ми також проаналізували стереотипи, які виникають в залежності від професійної спрямованості людини та отримали змогу відчутти вплив соціальної думки на власну професійну самооцінку, отже здійснити вибір у напрямку конформності або незалежності у формуванні власного професійного самоставлення.

Важливим аспектом даного заняття є розвиток вміння презентувати себе як фахівця, що є надзвичайно важливою передумовою успішності людини на ринку праці, а також визначення мотивів власної професійної діяльності, що є актуальним в контексті здійснення професійної переорієнтації, яка створить умови для більшої реалізованості внутрішньої мотивації особистості.

Отже, сьогодні нами були визначені певні механізми власної професійної самореалізації, що є величезним кроком до досягнення професійного успіху!”.

## Заняття 6 „Професійна кар’єра”

*Вступна частина:* „отже минулого разу ми з вами звертались до того, що саме є запорукою професійного успіху, яким чином навчитись ефективній самопрезентації себе як професіонала, а також відчули на собі вплив соціального оточення, яке може як підкріплювати, так і заважати досягненню успіху.

Дане заняття буде присвячене тому, що саме заважає нам реалізовувати наші професійні здібності й можливості та яким чином людина може розвинути здатність продуктивно долати власні професійні кризи.

Зараз ми виконаємо вправу, спрямовану на аналіз наших цілей та тих ресурсів, які ми маємо для їх досягнення”.

### *Вправа 28 “Моя мета”*

*Мета вправи:* актуалізація мотивів та ресурсів для досягнення визначеної мети.

*Інструкція:* “зараз вам пропонується сформулювати вашу мету. Згадайте про яку-небудь актуальну для вас мету та чітко сформулюйте її. Занотуйте цю мету.

А зараз уявіть собі, що хтось з ваших друзів досяг успіху у реалізації аналогічної мети. Визначте, як знання про успіхи ваших друзів допомагають вам у досягненні власної мети.

Визначте, як в досягненні цієї мети допомагає вам ваша сім’я.

Визначте як досягненню мети сприяє коханий чоловік (кохана жінка).

Згадайте про яку-небудь подію, яка відбулась з вами сьогодні або вчора. Це може бути як радісна подія, так і неприємна і амбівалентна. Визначте, як ця подія може допомогти вам у досягненні вашої мети”.

*(Пауза 2 хвилини).*

А тепер розкажіть, будь ласка, іншим про ваші цілі та про те, як інші люди або події впливають на ваші можливості їх реалізації”.

*Очікуваний результат:* учасники тренінгу висловлюються стосовно тих цілей, які є для них значущими та про те, як інші люди та події впливають на їх здатність досягати їх.

*Висновок:* „отже, ви відчуваєте, що для досягнення цілі треба мат певні ресурси, певний енергетичний потенціал, який збільшується або зменшується під впливом значущих для вас людей та тих особистісно значущих подій, що трапляються у житті.

Так, неприємні події створюють дискомфорт, який також може бути потужним мотивуючим імпульсом. Приємні події надихають, створюють приплив енергії, яка ще не має визначеного напрямку, і тому завдання кожного полягає в тому, щоб спрямувати її на досягнення визначеної цілі. Непередбачувані події змушують шукати нові шляхи, отже стимулюють творчість.

Будь-якого разу визначайте, яку енергію для досягнення мети дає вам

будь-яка подія вашого життя. Використовуйте цю енергію!”

*Час виконання 25 хвилин*

*Вступна частина:* „кожна людина іноді потрапляє у ситуацію професійної кризи. Діапазон цієї кризи може бути різним – від професійної стагнації до безробіття, але її перші ознаки є досить подібними – це незадоволеність професією, зниження мотивації до досягнення, зникнення прагнення до професійного розвитку.

Звичайно, причини професійних криз часто є цілком зовнішніми, соціальними, але також досить часто джерело кризи знаходиться всередині самої людини.

Досить важливою передумовою успішності є навіть не вміння не потрапляти у кризу, а здатність конструктивно долати кризовий стан, на розвиток якої і спрямована наступна справа”.

*Вправа 29 “Професійна криза”*

*Мета вправи:* підвищення рівня самоусвідомлюваності людини в ситуації професійної кризи та відкриття нових можливостей, які виникають у неї завдяки переживанню кризових станів, які є поштовхом для саморозвитку та самореалізації.

*Інструкція:* “сядьте зручно, розслабтеся, згадайте, коли ви в останній раз (не зараз) переживали професійну кризу. Як ви відчували себе тоді, що вас турбувало? Намалюйте свою минулу кризу, тим кольором яким ви бажаєте.

*(Пауза 2 хвилини).*

Згадайте ще одну можливу кризу у вашому житті. Згадайте свій стан тоді, ваші переживання, роздуми, рішення. Намалюйте і цю кризу.

*(Пауза 2 хвилини).*

А тепер поверніться до актуальних переживань нинішньої кризи. Намалюйте цю кризу.

*(Пауза 2 хвилини).*

Кожний з цих малюнків відображає певний період вашого життя. Розкладіть їх у хронологічному порядку.

Подивіться на перший малюнок і запитайте себе: “Що нового тоді народжувалось у моєму житті? Що цінного я тоді отримав (ла)?” Напишіть поряд із малюнками ці відповіді. Зробіть аналогічну дію з другим малюнком. *(Пауза 2 хвилини).* Уважно прочитайте ваші відповіді. Чи бачите ви який-небудь зв’язок між цими кризами? Чи помітили ви які-небудь суттєві зміни в собі, яких не помічали раніше?

*(Пауза 2 хвилини).*

А тепер подумайте, що цінного є у тій ситуації, яку ви переживаєте зараз? Занотуйте вашу відповідь на малюнку.

*(Пауза 1 хвилина).*

А тепер розкажіть, будь ласка іншим про ваші міркування та враження”.

*Очікуваний результат:* учасники тренінгу розповідають про власний

досвід переживання професійних криз. Вони також отримують зворотній зв'язок від інших учасників стосовно механізмів та засобів подолання кризових станів.

*Висновок:* „отже, ви бачите, що криза, це випробування, але це також можливість чомусь навчитись, розвинути нові вміння та здібності, отже отримати певний досвід, який є надзвичайно цінним в контексті особистісного розвитку та створює передумови для нових досягнень та звершень”.

*Час виконання 40 хвилин*

*Вступна частина:* „а зараз я пропоную вам гру, в якій ми спробуємо уявити себе у вигляді спостерігачів, які мають можливість проаналізувати ситуацію безробіття, в якій ви зараз заходитеся з інших позицій, так немовби ви є не безпосередніми учасниками, а незалежними експертами, для яких вона є предметом їх аналітичної діяльності”.

*Вправа 30 „Суд над безробітним”*

*Мета вправи:* сформувані конструктивне ставлення до безробіття, створити умови для активного пошуку виходу із кризової ситуації, а також сприяти розвитку адекватної самооцінки.

*Інструкція:* для виконання цієї вправи розділиться, будь ласка, на команди: сформууйте групи „захисту”, „звинувачення» та «присяжних», оберіть учасника, який буде грати роль „підсудного”. «Звинувачення» повинно визначити якомога більше чинників, які доводять, що саме безробітний винен в тому, що на певному етапі він став неуспішним у професійній самореалізації.

„Захисники”, навпаки, доводять, що „підсудний” не несе повною мірою відповідальність за власний неуспіх, а опинився у цьому становищі через економічні обставини, які створюють негативні умови для успішного та стабільного трудового життя.

Кожна із сторін може запрошувати „свідків” для надання інформації на захист або проти „підсудного”. „Присяжні” можуть ставити питання представникам „звинувачення” та „захисту”.

*Гра відбувається протягом 20-30 хвилин в залежності від розгортання сюжету гри.*

„А зараз „підсудному” надається останнє слово, вам пропонується представити суду нову оцінку проблеми, більш об'єктивно визначити позитивні та негативні аспекти безробіття, реально оцінити можливості та перспективи власного працевлаштування і подальшого професійного розвитку.

*Пауза*

А тепер вам пропонується винести власне рішення – „винен” чи „не винен” безробітний. Відповідно до цього ви можете надати „підсудному” певні рекомендації, стосовно його подальшого працевлаштування.

*Пауза*

А тепер вам пропонується обговорити наступні питання (*за вибором*

*тренера):*

- що таке успіх?
- чи можна вважати людину успішною, якщо зараз вона опинилася в ситуації безробіття?
- чи є стан безробіття перепорою на шляху до успіху?
- чи пов'язано відчуття власної неуспішності із втратою професійної значущості?
- що заважає безробітній людині досягти успіху в житті?

Я пропоную кожному по черзі висловити власну думку стосовно цих питань”.

*Очікуваний результат:* відбувається рольова гра, учасники обговорюють ситуацію безробіття, визначають її чинники та висловлюють свої думки стосовно професійного успіху, його передумов та критеріїв.

*Висновки:* ведучий підсумовує все, що було сказано учасниками групи, та здійснює певне узагальнення почутого, наприклад:

„Отже ви бачите, що професійна криза не є свідченням неуспішності особистості, і навіть цілком успішна людина може опинитися в ситуації безробіття. Важливим є те, як людина сприймає власне безробіття, як поразку та невдачу, або як можливість змінити щось у власному житті, переосмислити власний професійний шлях та знайти нові напрями розвитку власних професійних можливостей”.

*Час виконання 45 хвилин*

*Перерва 15 хвилин*

*Вступна частина:* а зараз вам пропонується вправа, спрямована на виявлення тих труднощів, які заважають вам досягати бажаного та є певною перешкодою на шляху до вашого професійного успіху.

*Вправа 31 “Пастки-капканчики”*

*Мета вправи:* підвищення рівня усвідомлення можливих перешкод на шляху до досягнення професійних цілей та можливостей подолання цих перешкод.

*Інструкція:* „зараз, будь ласка, визначте будь-які можливі труднощі на шляху до власної професійної мети. Зверніть увагу на те, що труднощі можуть бути як зовнішніми, що пов'язані з іншими людьми або обставинами, так і внутрішніми, що зумовлені внутрішніми особливостями самої людини. Подумайте також про те, яким чином можна подолати ці труднощі, як це зробити найбільш ефективно.

*(Пауза 5 хвилин).*

А зараз розкажіть, будь ласка, іншим членам групи про ваші міркування з цього приводу.

Коли ви будете називати актуальну для вас перешкоду, учасник, що сидить через дві людини від вас повинен буде сказати як можливо подолати цю перешкоду. Учасник, що назвав дану перешкоду також повинен буде визначити шляхи її подолання. Далі за участю групи ми визначимось, які шляхи вирішення проблеми є найбільш оптимальними, цікавими та



реалістичними”.

*Очікуваний результат:* учасники в процесі виконання вправи аналізують власні перешкоди, які заважають їм досягти професійного успіху, обмінюються досвідом конструктивного подолання перешкод на професійному шляху.

*Висновки:* „отже, ви бачите, що в процесі досягнення цілі кожна людина стикається з певними труднощами та перешкодами, саме тому вміння усвідомлювати їх та ефективно долати можливі ускладнення є надзвичайно важливою передумовою успіху. Важливо пам'ятати, що можливі перешкоди на шляху до успіху не є чимось незмінним, треба лише замислитись як саме подолати ці труднощі, тобто визначити власний шлях до самоудосконалення та успіху”.

*Час виконання 30 хвилин*

*Вступна частина:* а зараз я пропоную вам замислитись щодо власного професійного самоствавлення, особистого сенсу вашої професійної діяльності

*Вправа 32 “Три речення”*

*Мета вправи:* рефлексія сенсу власної професійної діяльності, отримання зворотного зв'язку для визначення професійного відображеного самоствавлення, розвиток нових поглядів один на одного у професійному вимірі.

*Інструкція:* зараз ви всі напишете на окремих картках 3 речення, які певним чином відображають сенс вашої професійної діяльності, ваші професійні принципи і т.д. Кожне речення пишеться на окремій картці. При цьому ви самі будете вирішувати, яку інформацію про себе ви бажаєте повідомити, виходячи із міркувань власної психологічної безпеки. Картки не підписуються.

*Пауза 5 хвилин.*

Потім ми перемішаємо картки і кожен з вас витягне по 3 картки. Далі кожний по черзі, по колу, за годинниковою стрілкою читає вголос речення, що написані на кожній з карток та віддає їх тим членам групи, які, як йому здається, є їх авторами. Той, хто отримав картку, без коментарів залишає її у себе. При цьому ніхто з інших учасників не висловлює власних міркувань щодо авторства та не робить ніяких зауважень.

Якщо при первинному розподілі карток (від тренера) кому-небудь дістанеться його власна, він повинен, в першу чергу, прочитати саме її і потім передати картку будь-якому учаснику, незважаючи на те, що автором є він сам.

Далі відбувається певна кількість обертів, в процесі яких кожний учасник читає чужі картки та передає їх передбачуваним авторам. Коли хтось з учасників отримує власну картку від іншого члена групи, він залишає її у себе та вже не має права нікому віддавати, про що повідомляє групі, зачитуючи її. У тому випадку, коли він отримує від кого-небудь не свою, а чужу картку, він повинен у наступному колі зачитати її та передати

тому члену групи, якого він вважає автором висловлювання.

Гра продовжується доти, доки всі картки не будуть правильно розподілені. На закінчення відбувається останнє коло, в процесі якого кожний учасник тренінгу зачитує три власні картки.

Якщо правила гри зрозумілі і немає питань стосовно цього, то можна розпочинати виконання вправи”.

*Очікуваний результат:* відбувається гра, учасники продовжують обмін картками доки не визначають їх авторів.

*Висновок:* „отже ви бачите, що у кожного є своє професійне кредо, певний сенс, який мотивує людину до праці та визначає, відповідно, напрями та шляхи її професійної самореалізації. Зараз ви мали можливість дізнатися, що подібного є між вами та іншими учасниками, наскільки добре вам вдалось пізнати один одного. Можливо ви також мали можливість певним чином заглибитись у себе, зазирнути у свій внутрішній світ та ще раз усвідомити, яка мета у вашій професійній діяльності є для вас головною та які життєві сенси вона відображає”.

*Час виконання 40 хвилин*

*Вступна частина:* „а зараз вам пропонується трошки розслабитися, заглибитися у свої відчуття та звернутися до власних життєвих сил та ресурсів. Це не гіпноз, ви будете чути все, що відбувається, це звичайна релаксація”.

*Вправа 33 “Цвітіння троянди”*

*Мета вправи:* усвідомлення внутрішнього “Я”, стимулювання внутрішньої енергії, життєвої сили.

*Інструкція:* “сядьте зручно. Закрийте очі. Зробіть декілька глибоких подихів та розслабтеся.

Уявіть собі рожевий кущ з квітами та бутонами. Зверніть свою увагу на один з бутонів. Він ще повністю закритий, лише зверху можна побачити рожеву крапочку. Зосередьтесь на цьому образі утримуючи його у центрі вашої свідомості.

Уявіть собі, що зелена чашечка починає розкриватися, оголюючи поки що закриті пелюстки квітки. Нарешті, вашому погляду відкривається весь бутон, утворений із рожевих пелюстків.

Пелюстки починають повільно розкриватися, розходитися в боки. Це відбувається доти, доки перед вами не з’являється прекрасна троянда, в усієї пишноті та повному цвітінні. Намагайтесь вловити її характерний запах, який не сплутаєш ні з чим.

Тепер уявіть, що на троянду падає сонячний промінь, який освітлює та зігріває її. Протягом деякого часу утримуйте цей образ.

А тепер ототожніть себе із цією трояндою. Уявіть собі, що ви стали трояндою або помістили цю квітку всередину себе. Упевнитесь, що троянда знаходиться всередині вас. У символічному сенсі ви є цією трояндою. Та сила, яка надає життя цій троянді, здатна пробудити у вас ваше внутрішнє “Я” та проявити все, що воно випромінює.

Уявіть, що ви стали рожевим кущем. Ваші коріння знаходяться у землі звідки надходять поживні речовини. Ваші листя та квіти ростуть, тягнуться догори, живляться енергією сонячного світла та зігріваються нею.

Уявіть, що ви – інші рожеві кущі, рослини та дерева. Ви - все, що існує завдяки цій життєвій енергії та є часткою планети, великого цілого. Намагайтесь утримати це відчуття протягом певного проміжку часу. Потім відкрийте очі та поверніться сюди.

*Виконується вправа.*

А зараз розкажіть, будь ласка, про ваші враження та відчуття від виконання цієї вправи. Що вам найбільше сподобалось? Що не сподобалось? Що вас вразило?”

*Інформація для тренера:*

Як правило внутрішнє “Я” ототожнюється на символічному рівні з вже розкритою квіткою. Хоча це і статичне зображення його візуалізація здійснює стимулюючу дію на роботу центральної нервової системи людини.. Однак найбільш ефективним засобом стимуляції підсвідомих резервів психіки є динамічна візуалізація, коли із закритого бутона народжується квітка в усій її пишноті. В результаті такої візуалізації відбувається зростання внутрішньої енергії людини, її життєвої сили.

*Очікуваний результат:* учасники виконують вправу та відчувають ту енергетику, яка знаходиться всередині них, відчувають емоційне піднесення та натхнення.

*Висновок:* отже, зараз ви відчули власну внутрішню енергетику, ви відчули наскільки ви сповнені сил та можливостей для реалізації ваших найпотамніших та найризикованіших мрій та задумів і це є запорукою вашого успіху!”

*Час виконання 25 хвилин*

*Обговорення результатів роботи тренінгу*

А зараз я пропоную вам відповісти на наступні запитання.

Що є найважливішим, з того чому ви навчились під час роботи групи?

Що цікавого ви дізналися про себе?

Чому позитивному ви навчились під час спілкування з іншими членами групи?

Як ви можете використати те, чому навчились в групі?

Що вам не сподобалося у роботі групи?

Над чим вам хотілось би попрацювати у майбутньому?

*Час виконання 20 хвилин.*

### **Оцінка ефективності тренінгової програми**

№ п/п	Запитання	Повністю згідний	Згідний	Важко сказати	Не згідний	Повністю не згідний
1.	Мої пізнавальні потреби зросли	12	8			
2.	Уявлення про	17	3			

	майбутню професійну діяльність збагатилися					
3.	Я оволодів новими засобами й прийомами особистісно-професійного зростання	16	4			
4.	Більш чітко окреслилися шляхи професійного самовдосконалення та розвитку	15	5			
5.	Я набув нових якостей, необхідних у моїй майбутній професії	14	6			
6.	Я навчився бути щирим, природним та безпосереднім	15	4	1		
7.	Я навчився контролювати свої емоції та розуміти емоційні стани інших	13	6	1		
8.	Розширилися уявлення власної причетності до професійної спільноти	14	6			
9.	Зросла готовність до практичного функціонування в професійній ролі	18	2			
10.	Тренінг виправдав мої очікування	13	7			

#### *Заключний етап тренінгу*

*Інструкція:* тренер встає, протягує вперед руку і говорить: “Мені було дуже приємно працювати з вами. Кожен з вас може зараз встати та щось сказати групі на прощання та торкнутися рук один одного”.

*Очікуваний результат:* кожен з учасників встає каже щось іншим та кладе свою руку на руку тренера або попереднього учасника.

Відбувається прощання групи. Після цього тренер говорить всім “до побачення” і група розходиться.