

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

Роксолана СІРКО

«__»_____2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ТВОРЧОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконав(ла)

здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41з
Юліана СМОЛЯРОВА

Керівник – Олег ЛОЗИНСЬКИЙ

Рецензент – Олена ВАВРИНІВ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	6
1.1 Поняття та сутність мотивації до творчої діяльності	6
1.2 Психологічні чинники, що впливають на мотивацію до творчості студентів.....	13
1.3 Взаємозв'язок внутрішніх та зовнішніх факторів у формуванні мотивації.....	23
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ СТИМУЛЮВАННЯ ТВОРЧОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	35
2.1 Методи та організація емпіричного дослідження.....	35
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня творчої мотивації.....	40
2.3 Психологічні методи та рекомендації щодо підвищення мотивації до творчості в освітньому процесі.....	51
Висновки до другого розділу	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі, що характеризується стрімким розвитком науки, технологій і культури, питання мотивації до творчої діяльності набуває особливої актуальності. Творчість є однією з ключових складових професійного та особистісного розвитку здобувачів закладів вищої освіти, оскільки сприяє формуванню критичного мислення, інноваційного підходу до вирішення проблем і здатності до самореалізації.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розширення знань про психологічні особливості мотивації до творчої діяльності студентів, що дозволить розробити ефективні стратегії стимулювання їхньої активності та креативності. Вищі навчальні заклади відіграють значну роль у формуванні умов, сприятливих для розвитку творчого потенціалу молоді, а мотивація є важливим чинником у цьому процесі.

Психологічні аспекти творчої діяльності та мотивації досліджували багато науковців один із них А. Маслоу розглядав мотивацію через призму ієрархії потреб, зокрема наголошував на важливості самоактуалізації як найвищої форми розвитку особистості. Е. Десі та Р. Раян у межах теорії самодетермінації визначили внутрішню мотивацію як ключовий фактор, що впливає на залучення до творчих процесів. Дж. Гілфорд запропонував модель дивергентного мислення, яка розкриває механізми креативного процесу та роль особистісних характеристик у його розвитку, Т. Амабайл зосереджувала увагу на впливі зовнішніх і внутрішніх стимулів на творчу продуктивність.

Дослідження креативності та мотивації також активно розвиваються в європейському науковому просторі. Зокрема, Г. Гарднер у межах теорії множинного інтелекту вказував на значення індивідуальних когнітивних стилів у розвитку творчих здібностей. У сучасних дослідженнях креативність розглядається як міждисциплінарне явище, що інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти.

Також дану тематику досліджували такі вчені, як Р. Арнхейм, Е.П. Торренс, Д. Тейлор, Дж. Рензулі, С. Мідник, Р. Стернберг, Г. Айзенк. К. Роджерс. Основною думкою зазначених авторів є те, що визначальною якістю творчої

особистості є її творча активність, що розглядається як інтегративна характеристика особистості, в якій, з одного боку, відображені нові глибокі утворення в структурі особистості (творчі потреби, мотиви, вимоги), а з іншого - знаходять свій вираз у якісних змінах у діяльності, яка стає цілеспрямованою, продуктивною. Однак на основі цих обґрунтувань, наведених у наукових працях, проблема формування творчої особистості в освітньому процесі залишається досі неналежно розкритою.

Об'єкт дослідження: Творча мотивація здобувачів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження: Психологічні чинники, що впливають на формування та розвиток мотивації до творчої діяльності у студентів.

Мета дослідження: Визначити психологічні особливості мотивації до творчої діяльності здобувачів вищої освіти та розробити рекомендації щодо її оптимізації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми мотивації та творчої діяльності та визначити психологічні чинники, що сприяють розвитку мотивації до творчості у студентів.
2. Дослідити рівень та особливості мотивації до творчої діяльності серед здобувачів вищої освіти.
3. Виявити зв'язок між мотивацією та рівнем креативності студентів і розробити практичні рекомендації щодо підвищення мотивації до творчої діяльності у студентів закладів вищої освіти.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було використано такі методи дослідження як: *теоретичні* (аналіз, порівняння, класифікація та систематизація наукових джерел) *емпіричні* (спостереження, опитування, анкетування, тестування), *математико-статистичні* (відсотковий та кореляційний аналіз). У роботі застосовано такі стандартизовані методики: Опитувальник «Мотивація навчання у ВНЗ» (Т. І. Ільїна), методика Т. Елерса: «Діагностика мотивації до успіху», методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (А. А. Реан),

опитувальник «Автономність-залежність особистості у навчальній діяльності» Г. Пригніної, опитувальник «Самоактуалізація особистості» (САО, Е. Шостром).

Теоретичне значення: Результати дослідження розширюють наукове уявлення про психологічні особливості мотивації до творчої діяльності, а також сприяють глибшому розумінню взаємозв'язку між мотивацією та креативністю у студентському середовищі.

Практичне значення: Отримані результати можуть бути використані у викладацькій діяльності, психологічному консультуванні студентів, а також для розробки освітніх програм і тренінгів, спрямованих на розвиток мотивації до творчої діяльності у студентів.

Гіпотеза дослідження: Припускається, що рівень мотивації до творчої діяльності у здобувачів вищої освіти залежить від індивідуально-психологічних особливостей, впливу освітнього середовища та специфіки навчального процесу.

Експериментальна вибірка. Дослідження проводилося за допомогою Google forms. У дослідженні взяло участь 54 особи, віком від 18 до 30 років.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновка, списку використаних джерел, що налічує 62 найменування. Загальний обсяг роботи становить 96 сторінок, основний зміст роботи викладено на 60 сторінках. У роботі подано загалом 2 таблиці, 8 рисунків, додатки займають 29 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1 Поняття та сутність мотивації до творчої діяльності

У сучасних умовах питання мотивації студентів є надзвичайно актуальними як для науковців, так і для практиків. Від ефективного формування системи мотивації залежить підвищення навчальної та творчої активності студентів, а також їх успішність в освітньому процесі.

Ефективне стимулювання мотивації можливе за умови глибокого розуміння індивідуальних та групових особливостей мотиваційної сфери студентів.

Термін «мотивація» вчені визначають по-різному. Існує велика кількість означень, що розкривають його сутність з різних аспектів. Е. Кірхлер та К. Родлер розглядають мотивацію як готовність індивіда прикладати значні зусилля для досягнення цілей за умови, що ці зусилля сприяють задоволенню його потреб.

Ш. Річі, П. Мартін визначають мотивацію як специфічні для кожного індивіда спонукання, що виникають слідом за задоволенням основних людських потреб [20].

Спираючись на різні трактування цього поняття, мотивація в загальному розумінні - це сукупність рушійних сил, що стимулюють людину до виконання певної дії. Тобто це процес свідомого вибору нею тієї чи іншої дії, що визначаються комплексним впливом зовнішніх і внутрішніх чинників.

Дослідники завжди приділяли увагу проблемі мотивації до творчої діяльності, адже вона визначає активність людини у сфері самовираження. Зигмунд Фройд, засновник психоаналізу, розглядав мотивацію як результат дії глибоких несвідомих бажань, інстинктів та конфліктів між різними структурами психіки: Воно (Id), Я (Ego) та Над-Я (Superego) [14]. Його концепція дає можливість пояснити витоки творчої мотивації через внутрішні психічні процеси та боротьбу суперечливих сил у людському розумі.

Зокрема, «Воно» породжує несвідомі імпульси та бажання творити, «Я» адаптує ці імпульси до реальності, перетворюючи їх у конкретні творчі дії, а «Над-Я» накладає моральні та соціальні обмеження, впливаючи на зміст і форму творчих проявів [32].

Творчий процес часто виникає як результат конфлікту між цими структурами, коли людина відчуває внутрішній спротив через соціальні норми або особисті сумніви, але все одно прагне до самовираження, дозволяючи несвідомим імпульсам «Воно» знайти вихід через творчість.

Згідно з психоаналітичною теорією Зигмунда Фрейда, людська поведінка визначається взаємодією двох фундаментальних інстинктів: Еросу (інстинкту життя), що спрямовує людину до задоволення, любові, творчості та розвитку, і Танатосу (інстинкту смерті), що проявляється у прагненні до руйнування, агресії та повернення до стану спокою. У контексті творчої діяльності Ерос відіграє домінуючу роль, слугуючи джерелом натхнення, самореалізації та креативності. Проте Фрейд також підкреслював, що творчість може виступати як спосіб сублімації деструктивних імпульсів Танатосу, дозволяючи трансформувати агресивну енергію в конструктивні творчі акти [25].

У XX столітті вчені почали більш детально вивчати мотивацію до творчої діяльності. Абрахам Маслоу у своїй теорії ієрархії потреб виокремив самореалізацію як найвищу мотиваційну потребу людини, яка передбачає прагнення до розвитку власних здібностей, креативності та досягнення особистих цілей. Уже майже наприкінці свого життя Маслоу замислився, що його теорія – це ще не все. Мотивувати людину й робити її щасливішою можуть не лише їжа, сон, стосунки, а й вища мрія про своє призначення в суспільстві. І є люди, які здатні зробити це основою своєї діяльності та цінувати інших більше за власні потреби [40].

Це підводить нас до розширеного розуміння мотивації, де творчість може бути зумовлена не лише особистими амбіціями, а й бажанням впливати на світ, створювати нове заради суспільного блага. Саме тому дослідження творчої мотивації залишається актуальним, адже воно дозволяє зрозуміти, як внутрішні прагнення та зовнішні умови формують здатність людини творити.

На думку Е. Ільїна, навчальна діяльність охоплює практично весь період становлення особистості, починаючи з дошкільного віку і завершуючи навчанням у середніх і вищих професійних закладах освіти. Здобуття освіти є невіддільною вимогою до кожної особи, тому питання мотивації навчання займає одне з

ключових місць у педагогіці та педагогічній психології [36].

О. Гребенюк зазначає, що для розробки ефективних педагогічних засобів формування в учнів прагнення до навчання та інтересу до знань важливо спочатку з'ясувати суть мотивів, характеристику мотиваційної сфери та закономірності її розвитку [28]. Вчені зазначають що, мотивація виступає провідним чинником регуляції активності особи, її поведінки та діяльності, що робить її предметом особливого інтересу з боку педагогів і батьків. Без урахування мотиваційних особливостей дитини, підлітка чи юнака неможливо забезпечити ефективну педагогічну взаємодію. Очевидно, що за однаковими зовнішніми діями школярів можуть приховуватись абсолютно різні мотиви - джерела їхньої активності можуть значно відрізнятися. Міркуючи над сутністю мотивації, насамперед доцільно звернутися до дефініції поняття «мотив». Хоча серед науковців тривають дискусії щодо його визначення, мотив можна описати як внутрішню спонукальну силу, що зумовлює діяльність особистості. Т. Алексеєнко пропонує ширше трактування поняття мотивації, яке виходить за межі ототожнення її виключно з мотивами. У інтерпретації мотивація постає як динамічна категорія, що охоплює не лише мотиви, але й потреби, які впливають на поведінку особистості в конкретному соціальному контексті. При цьому мотивація визначається як готовність діяти відповідним чином для досягнення поставленої мети, що ґрунтується на усвідомленні значущості успіху та оцінці власних здібностей і зусиль, необхідних для досягнення такого результату, у їхній комплексній взаємодії [17].

Мотив є внутрішнім стимулом, що спонукає людину до певної активності - будь то діяльність, комунікація чи поведінка, який пов'язаний із задоволенням певної потреби. Мотивами можуть виступати ідеали, інтереси, переконання, соціальні установки та цінності. Водночас усі ці явища спираються на широкий спектр потреб - від базових біологічних до вищих соціальних [49].

М. Заброцький, аналізуючи поняття мотиваційної сфери особистості, обґрунтовує припущення, що всяка людська діяльність здійснюється під впливом певних мотивів, які визначають активність суб'єкта. Сукупність таких мотивів і формує мотиваційну сферу діяльності, що не виключає й освітню діяльність. У

контексті навчання мотиваційна сфера охоплює потреби, інтереси, переконання, ідеали та уявлення учня (студента) про себе. Основними функціями мотивації освітньої діяльності є спонукальна, організуюча та смислотворча, причому остання відіграє провідну роль, оскільки надає навчальному процесу особистісний зміст і значимість та визначає характер реалізації інших двох функцій.

За словами Ф. Гааза, мотивація до навчальної діяльності є різноманітною через багатовекторність самої діяльності, яка забезпечує суб'єктові різні види результатів. Поряд із прагненням до опанування новими знаннями, учневі може бути властивою зацікавленість у здобутті поваги від оточуючих (мотив самоствердження), отриманні винагороди чи навіть у задоволенні пізнавального процесу як такого, що може не збігатися з інтересом до кінцевого результату. Зазначені різновиди мотивів навчальної діяльності можна поділити на дві основні групи: пізнавальні — пов'язані зі змістом навчального процесу і способами його виконання, та соціальні, що виникають під час взаємодії учня з іншими людьми. Пізнавальні мотиви орієнтують школярів на засвоєння нових знань; навчально-пізнавальні — на оволодіння методами їх здобуття; мотиви самоосвіти передбачають прагнення до самостійного вдосконалення власних пізнавальних можливостей.

Натомість соціальні мотиви відображають усвідомлення соціальної необхідності та відповідальності за отримання знань, бажання бути корисним суспільству, підготовку до дорослого життя. До цієї категорії відносяться також позиційні мотиви, які фокусуються на прагненні зайняти певне місце у стосунках з оточуючими або завоювати їхню повагу, а також мотиви соціальної співпраці, які виявляються у бажанні взаємодіяти з іншими, аналізувати та вдосконалювати шляхи і форми співробітництва з учителем та однокласниками.

Варто також розрізняти мотиви зрозумілі та такі, що реально діють. У першому випадку учень усвідомлює потребу в навчанні, проте це не обов'язково спонукає його до безпосередньої діяльності. Лише за певних умов ці зрозумілі мотиви можуть трансформуватися у реальні спонукання до дії. Дослідження А. Маркової дозволяють класифікувати ставлення школярів до навчання залежно від

домінуючої мотивації: негативне, байдуже (нейтральне) та різні рівні позитивного (аморфне, нерозчленоване; пізнавальне; ініціативне; усвідомлене; особистісне відповідальне; дієве). Негативне ставлення характеризується браком мотивації, спрямованістю лише на отримання результату, нездатністю долати труднощі чи поставити перед собою цілі. Навчальна діяльність у такому випадку є слабо структурованою, а вміння працювати згідно з інструкціями чи шукати альтернативні способи вирішення завдань не сформовані [62].

Згідно з Р. О. Павлюком, різні дослідники по-різному визначають здатність до творчості, однак спільним у цих підходах є те, що вона виступає найвищою формою людської активності, яка базується на створенні нового та оригінального. Творчість може проявлятися у будь-якій сфері діяльності людини. Вона сприяє розвитку спостережливості, вміння вільно поєднувати інформацію, готовності до вольових зусиль та чутливості до виявлення проблем. При цьому показником творчості є не стільки якість результату, скільки характеристики й самі процеси, що стимулюють творчу продуктивність, що й називається креативністю (Е. Фромм) [18].

Творча діяльність є основою, передумовою для розвитку креативності, а також метою формування особистості. У навчальному процесі вона виступає як організована вчителем навчально-творча або творчо-пізнавальна діяльність учнів. Ми поділяємо підхід О. Куцевол, , О. Кононко, І. Подорожної, Л. Пузеп, які трактують креативність як здатність до творчості [56]. Ця здатність: проявляється в різних сферах діяльності та розглядається як відносно незалежний компонент обдарованості, що забезпечує умови для самореалізації особистості; допомагає людині задовольняти креативні потреби у створенні нового та оригінального продукту своєї діяльності, визначаючи рівень складності цілей, які вона ставить перед собою; є універсальною здатністю генерувати різноманітні оригінальні ідеї і знаходити продуктивні шляхи їх застосування.

Відповідно до теорії А. Маслоу, креативність охоплює свободу, спонтанність, самосприйняття та інші риси, що дозволяють людині максимально реалізувати свій потенціал. Учений зазначає, що через самоактуалізацію особистість знаходить цілісність та долає внутрішні суперечності. Епізоди

самоактуалізації сприяють тому, що людина стає відкритішою до суспільства, вдосконаленою, спонтанною, із глибшим почуттям гумору, більш трансцендентною і незалежною від базових потреб. Креативність розглядається Маслоу як одна з центральних характеристик самоактуалізації. Він стверджує, що це якість притаманна кожній людині від народження, проте може згасати під впливом середовища. Учений також наголошує, що інтелектуальна обдарованість є необхідною, але недостатньою умовою для розвитку креативності. Визначальну роль відіграють такі чинники, як мотивація, цінності і риси особистості. Основними рисами творчої особистості він виділяє когнітивну обдарованість, чутливість до проблем та незалежність мислення. Креативність у навчанні проявляється через оригінальне мислення при засвоєнні нових знань, зокрема у вирішенні завдань нестандартними способами [10].

Український учений В. Моляко характеризує креативність як здатність створювати оригінальні цінності та приймати нестандартні рішення. Він виділяє сім основних ознак креативності: оригінальність, евристичність, фантазію, активність, зосередженість, чіткість мислення й чуттєвість [53]. Мотивація є одним із ключових чинників, що визначають ефективність і продуктивність творчої діяльності. Вона виступає рушійною силою, яка спонукає особистість до пошуку нових рішень, експериментування та інноваційної діяльності. Аналіз наукових підходів до визначення мотивації свідчить про її багатогранність та складність, що зумовлено як індивідуальними психологічними особливостями особистості, так і соціокультурними умовами.

Творча діяльність як особливий вид людської активності потребує специфічної мотиваційної основи, яка відрізняється від інших видів діяльності. Дослідники визначають мотивацію творчості як поєднання внутрішніх і зовнішніх факторів, що стимулюють людину до створення нового. Внутрішня мотивація пов'язана з особистим інтересом, самореалізацією та отриманням задоволення від творчого процесу, тоді як зовнішня – із соціальними очікуваннями, матеріальними винагородами чи визнанням. З огляду на багатогранність цього явища, мотивація до творчої діяльності є динамічним процесом, що змінюється під впливом як внутрішніх переконань, так і зовнішніх стимулів. Визначення та розуміння цих

механізмів дозволяє розробити ефективні стратегії для розвитку креативності в освітній, професійній та науковій сферах.

1.2 Психологічні чинники, що впливають на мотивацію до творчості студентів

Проблема мотивації є однією з ключових у сфері психології. Практично жодна із психологічних теорій не обходиться без аналізу чинників активності, тобто мотивів. Мотивація до навчальної діяльності займає особливе місце в структурі загальної мотивації особистості. Якщо розглядати навчання як процес здобуття індивідуального досвіду, стає очевидним, що мотиви навчання виступають фундаментальними в системі мотивації людини і значною мірою визначають її активність у цілому. Усвідомлення важливості дослідження навчальних мотивів є доволі поширеним, що пояснює значну кількість наукових робіт з цього приводу. Проблема мотивації творчості розкрита у працях зарубіжних та вітчизняних науковців Г. Мюррея, Д. МакКлелланда, Х. Хекхаузена, Дж. Аткинсона, Ф. Герцберга, В. Врум, К. Альдерфера, А. Маслоу, Д. Берлайна, Е. Кірхлера, К. Родлера, Т. Малона, М. Лепера, Е. Десі, Р. Раяна, Д. Адамса, М. Портера, Е. Лоулер, С. Занюка, Л. Фестінгера, А. Бандури, Л. Орбан-Лембрик [54].

Мотив (від франц. *motif*, лат. *motus* — рух) тлумачиться як спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб суб'єкта. Він виконує провідну спонукальну функцію, сприяючи спрямованій активності людини та її предметному інтересу. Однак навіть якщо учень розуміє, чому необхідно вчитися, це не завжди стає достатньою умовою для активної навчальної діяльності. У науковій літературі поняття мотивації має велику кількість тлумачень. Частина з них пов'язана з історією вивчення феномена, інші відображають різні концептуальні підходи шкіл чи авторів. Ключовим для розуміння мотивації залишається співвідношення понять «мотив» та «мотивація». У різних теоріях мотивація трактується то як ширший концепт порівняно з мотивом, то як обмеженіше явище. Різні методологічні позиції дослідників впливають на визначення цього феномена і його ролі у поясненні поведінки людини. Загалом, мотивація досягнень як елемент мотиваційної структури особистості представляє складний комплекс психологічних чинників — мотивів, цілей, потреб, прагнень та бажань. Її можна розглядати як певний стан особистості або процес формування

мотивів [21].

Психологічні особливості мотивації до творчої діяльності виділяють дві основні категорії мотивації:

- внутрішню (інтринсивну);
- зовнішню (екстринсивну).

Внутрішня мотивація ґрунтується на особистих інтересах, бажаннях і цінностях, що спонукають до дій незалежно від зовнішніх обставин чи винагород. Люди з такою мотивацією діють через власну ініціативу та внутрішнє задоволення від процесу. Зовнішня ж мотивація обумовлюється зовнішніми факторами, такими як похвала, нагороди, покарання чи інші стимули. Серед учених існують різні підходи до розуміння ролі внутрішньої та зовнішньої мотивації. Наприклад, С. Занюк описував внутрішню мотивацію через комплекс чинників, включаючи потреби й ситуаційні фактори, які формують поведінку дорослої людини. Л. Орбан-Лембрик визначала мотивацію як сукупність мотивів і психологічних чинників, що впливають на активність та спрямованість дій людини. Дослідження Д. Берлайна акцентували увагу на фізіологічних аспектах мотивації, пов'язуючи її з реакціями організму та задоволенням базових потреб. Х. Хекхаузен розглядав мотивацію як процес ухвалення рішень та вибору поведінки на основі очікуваних результатів й оцінки енерговитрат. Е. Кірхлер і К. Родлер визначали її як здатність індивіда вкладати зусилля у досягнення цілей за умови задоволення власних [3, 55].

Т. Малон та М. Леппер визначили творчу мотивацію як активність, що здійснюється індивідом без впливу зовнішніх факторів. Мотивована творча активність — це діяльність, якою особа займається виключно задля внутрішньої мотивації, наприклад через інтерес або задоволення, що виникають у процесі цієї діяльності (Malone & Lepper, 1987). Основні теорії мотивації базуються на результатах психологічних досліджень і поділяються на змістовні та процесуальні. Змістовні теорії акцентують увагу на внутрішніх аспектах мотивації, таких як цінності, потреби, переконання та інші фактори, що впливають на бажання й напрям поведінки. Процесуальні теорії зосереджуються на аналізі людської поведінки з урахуванням сприйняття, пізнання та набутого досвіду, тобто на

когнітивних процесах, які формують мотивацію [9, 44].

Творча мотивація досягнень характеризується прагненням особистості до успіху в певних видах діяльності. Відповідно до досліджень Д. Аткинсона, Д. Макклелланда та Х. Хекхаузена, існують два типи мотивації досягнень: мотивація до успіху та мотивація уникнення невдач. Ці типи вважаються ключовими у формуванні психологічних механізмів мотивації досягнень (Atkinson, 1964). Мотивація досягнення успіху спрямована на активність, орієнтованість на результат і готовність ризикувати [5].

Натомість мотивація уникнення невдач проявляється через страх помилитися, пасивність і прагнення уникати ризиків чи прийняття відповідальних рішень (Меленчук, Лесніченко, 2022). Люди з різними мотиваційними підходами до успіху або уникнення невдач демонструють різноманітний стиль інтерпретації своїх досягнень і помилок. Так, ті, хто прагне успіху, зазвичай пояснюють свої досягнення внутрішніми характеристиками, такими як старанність, наполегливість і здібності, а невдачі вважають спричиненими випадковими чи зовнішніми факторами. З іншого боку, люди з сильною мотивацією уникати невдач успіх здебільшого приписують зовнішнім обставинам (наприклад, удачі або легкості завдання), тоді як невдачі трактують як наслідок власних недоліків або помилок [52].

Успішні та мотивовані люди демонструють наполегливість у досягненні своїх цілей, надаючи перевагу завданням середньої та дещо вищої складності. У разі невдачі їхня зацікавленість у розв'язанні проблем навіть зростає. Часто після кількох невдалих спроб вони досягають кращих результатів. Проте ті, хто з самого початку готується до ймовірних невдач, зазвичай показують найкращі результати лише після досягнення успіху. Довгострокова перспектива може надихати людей зі сильною мотивацією досягати успіху, тоді як особи з мотивацією уникнення невдач орієнтуються переважно на уникнення помилок, а не на здобуття позитивного результату. Для тих, хто діє у страху провалу, особливо в умовах, де їхні дії оцінюють інші, така поведінка свідчить про домінування мотивації уникнення невдач. Ці люди часто сумніваються у власних силах, побоюються критики і вагаються щодо можливості успіху. Виконуючи завдання з потенційним

ризиком невдачі, вони переживають негативні емоції і не отримують задоволення від процесу [38].

Фокусування на невдачах нерідко супроводжується проблемами з професійною самоідентифікацією, зниженою або завищеною самооцінкою та нереалістичними очікуваннями. Як наслідок, ці особи схильні обирати завдання або занадто прості, або надмірно складні, ігноруючи свої реальні здібності. На думку Д. МакКлелланда, рівень мотивації досягнень залежить від умов соціалізації та зовнішніх факторів, таких як виховання у сприятливому середовищі та вплив батьків на формування відповідного типу мотивації. Він виділив кілька ключових чинників розвитку мотивації досягнень: перевага мотивації до успіху над прагненням уникнути невдач (синдром досягнення), здатність аналізувати себе, соціальна підтримка, а також вміння ставити перед собою амбітні, але реалістичні цілі. Самооцінка та рівень домагань відіграють важливу роль у формуванні мотивації творчої діяльності. Невідповідність між рівнем прагнень та реальними можливостями часто стимулює людину до активної діяльності й стає значущим етапом у створенні стійкої мотивації до успіху. Практичний досвід свідчить, що досягнення позитивних результатів заохочує ставити вищі цілі, тоді як невдачі змушують знижувати рівень амбіцій. У свою чергу, ступінь індивідуальних домагань залежить від таких факторів, як самооцінка, попередній досвід успіхів і провалів, а також усвідомлення власної соціальної ролі [12].

А. Бандура стверджував, що мотивація до творчої діяльності — це переконаність людини у своїй здатності досягати успіху в певній діяльності. Вона являє собою суб'єктивну оцінку власної компетентності у виконанні завдань і досягненні конкретних цілей. У соціальній теорії навчання поняття самоефективності визначає впевненість особистості у здатності діяти та вести себе так, щоб досягти бажаних результатів. Ці переконання можуть охоплювати як конкретні форми поведінки, так і загальну впевненість у можливості досягнення успіху, включаючи здатність виконувати складні завдання або долати труднощі в різних сферах життя. Творча діяльність передбачає усвідомлення своєї здатності бути продуктивним, контролювати свої дії та справлятися з перешкодами [2].

Американські дослідники Е. Дісі та Р. Раян вважають, що основні чинники внутрішньої мотивації ґрунтуються на задоволенні базових психологічних потреб та орієнтації на внутрішні цінності [42]. Цей підхід є важливим для розуміння мотивації до творчої діяльності, оскільки саме внутрішні чинники забезпечують стійкий інтерес до творчості, незалежно від зовнішніх стимулів.

На думку Е. Дісі та Р. Раяна, внутрішня мотивація підтримується трьома основними потребами:

- Потреба в самодетермінації (автономії) - бажання діяти самостійно, вільно обираючи напрям своєї діяльності без зовнішнього тиску.
- Потреба у компетентності - прагнення відчувати власну майстерність у творчій сфері, удосконалювати свої навички та досягати високих результатів.
- Потреба у значимих міжособистісних стосунках - важливість соціального оточення, підтримки з боку однодумців, наставників або аудиторії [4].

Задоволення цих потреб сприяє формуванню глибокої та стійкої мотивації, коли людина працює не заради винагороди, а через внутрішнє прагнення до самовираження та розвитку.

Окрім психологічних потреб, внутрішня мотивація ґрунтується на особистих цінностях, які визначають ставлення людини до творчого процесу:

- Особистісний зріст - саморозвиток, вдосконалення талантів та розширення власних можливостей.
- Міжособистісні стосунки - прагнення поділитися своїми ідеями, емоціями та досвідом через творчість.
- Інтелектуально-естетичний розвиток - бажання пізнавати нове, експериментувати, знаходити нестандартні рішення.
- Служіння іншим - мотивація створювати корисні, соціально значущі проекти, які впливають на суспільство.

Якщо творчість підтримується глибокими особистісними цінностями, вона стає більш усвідомленою, стійкою та натхненною. Люди, мотивовані внутрішніми цінностями, демонструють вищий рівень оригінальності, наполегливості та самореалізації у творчій сфері.

У сфері професійної мотивації ключову роль відіграє позитивне ставлення до професії, оскільки цей мотив безпосередньо пов'язаний із кінцевою метою навчання. Щодо навчальної діяльності студентів у системі вищої освіти, професійна мотивація розглядається як сукупність факторів і процесів, які, відображаючись у свідомості, спонукають і спрямовують особистість до вивчення майбутньої професійної діяльності. Професійна мотивація виконує роль внутрішнього рушія розвитку професіоналізму та особистості. Тільки за умови її високого рівня формування можливий результативний розвиток професійної та загальної культурної складової особистості.

У зв'язку з цим актуальним залишається дослідження ставлення студентів до обраної професії, яке охоплює низку важливих питань: 1) рівень задоволеності обраною професією; 2) динаміку змін задоволеності від курсу до курсу; 3) фактори, які впливають на формування задоволеності, зокрема соціально-психологічні, психолого-педагогічні, диференціально-психологічні, враховуючи також гендерні та вікові аспекти; 4) проблеми професійної мотивації, тобто система й ієрархія мотивів, що визначають позитивне чи негативне ставлення до обраної професії. Ці аспекти, разом із загальним ставленням до професії, значною мірою впливають на ефективність навчальної діяльності студентів. Зокрема, вони позначаються на рівні їхньої професійної підготовки, що пояснює актуальність цієї проблематики в галузі педагогічної та соціально-педагогічної психології. Один із важливих аспектів професійної мотивації — правильне виявлення професійних інтересів і схильностей. Це служить прогностичним чинником для майбутньої задоволеності роботою. Невдалий вибір професії може бути спричинений як зовнішніми (соціальними) факторами, що обмежують можливість реалізації інтересів, так і внутрішніми (психологічними) чинниками, наприклад недостатнім усвідомленням своїх здібностей або хибними уявленнями про зміст майбутньої професійної діяльності [34].

Професійна діяльність формується в процесі онтогенезу, поступово набуваючи особистісного сенсу і значення. Вона визначає життєві цілі та задачі, гармонізує індивідуальні прагнення і можливості з вимогами професійної сфери

та соціально-економічними умовами. Ця діяльність одночасно виступає як фактор, що сприяє розвитку особистості, та як результат її становлення, демонструючи зрілість, компетентність, соціалізованість і здатність до адаптації в системі соціальних відносин. Ефективність виконання професійної діяльності залежить від низки ключових факторів, серед яких основну роль відіграє професійна мотивація, що виступає джерелом і визначальним вектором професійної активності [51].

Формування мотивації студентів у сучасній освіті є ключовим аспектом, що безпосередньо впливає на їх успіх у навчанні та професійному розвитку. Мотивація охоплює внутрішні й зовнішні чинники, які визначають прагнення студентів навчатися та досягати поставлених цілей. Внутрішні фактори включають пізнавальну цікавість, особистісні інтереси та бажання професійного зростання. Внутрішня мотивація сприяє глибокому залученню студентів у навчальний процес, оскільки базується на їх власних інтересах і цілях, пов'язаних із майбутньою професією чи особистим розвитком. Зовнішні фактори, своєю чергою, ґрунтуються на соціальних аспектах, фінансових винагородах чи прагненні до престижу. Вони здебільшого орієнтовані на досягнення зовнішніх цілей, таких як здобуття диплому чи визнання серед однолітків і викладачів [48].

Сучасні студенти часто дотримуються прагматичного підходу до навчання, зосереджуючи свої зусилля на здобутті формальних цілей, як-от отримання диплома чи фінансової стабільності, а не на глибокому опануванні знань. Це явище спричинене низкою чинників. Зокрема, студенти перебувають у середовищі з непередбачуваними кар'єрними перспективами, де постійно зростають вимоги до фахівців. Як наслідок, виникає прагнення до швидких результатів, які стимулюють зовнішню мотивацію, наприклад, здобуття диплома як перепустки до стабільної роботи, а не інструмента для професійного вдосконалення. Крім того, зростання вартості життя та фінансова нестабільність змушують студентів орієнтуватися більше на питання заробітку та кар'єри, що може послаблювати їхню внутрішню мотивацію. Для багатьох освіта перетворюється на механізм забезпечення матеріального добробуту, а не засіб для особистісного і професійного розвитку. Через це знижується зацікавленість у глибокому навчанні,

а сам процес може набувати інструментального характеру. Для підтримки мотивації студентів важливим є систематичний підхід, який сприяє їхній активності та залученості до навчального процесу [26].

Серед ефективних методів можна виокремити індивідуальний підхід до навчання та інтеграцію творчих і дослідницьких проєктів. Індивідуалізований підхід передбачає врахування особливостей кожного студента, включаючи його інтереси, потреби та стилі навчання. Викладачі можуть адаптувати свої методики, пропонуючи студентам вибір тем для дослідження чи варіантів виконання завдань, що стимулює їхню внутрішню мотивацію. Дослідження підтверджують, що такий підхід сприяє підвищенню зацікавленості та покращенню академічних результатів. Важливим елементом також є залучення студентів до творчих і дослідницьких проєктів, які дають змогу самостійно знаходити рішення та висловлювати власні ідеї. Цей формат сприяє розвитку незалежності мислення та поглиблює емоційний зв'язок із навчальним процесом.

Суттєвим аспектом у процесі навчання є формування стійкої внутрішньої мотивації, яка дозволяє студентам знаходити сенс у пізнавальній діяльності незалежно від зовнішніх обставин. Задля досягнення цієї мети освітні заклади можуть впроваджувати ініціативи, спрямовані на розвиток самостійності, творчого мислення та здатності до критичного аналізу. Практика залучення студентів до реалізації реальних проєктів стимулює їхню ініціативність, поглиблює мотивацію і водночас сприяє зниженню рівня стресу. Процес формування мотиваційного потенціалу студентів має багатовимірний характер і передбачає врахування як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Внутрішня мотивація, яка впливає з особистісних інтересів і потреб, забезпечує більш глибоке залучення до навчальної діяльності. Натомість зовнішні стимули, такі як орієнтація на досягнення формальних цілей, інколи здатні послаблювати цю мотивацію. Підвищення рівня мотивації студентів потребує створення сприятливого освітнього середовища, що базується на індивідуалізованому підході, інтеграції практичних завдань та залученні студентів до розробки креативних проєктів. Важливу роль відіграють емоційна підтримка та заходи щодо розвитку внутрішньої мотивації, оскільки вони допомагають мінімізувати

негативний вплив стресових факторів на навчальний процес [22].

У сучасних умовах стрімкого розвитку технологій та інформаційного середовища традиційні методи навчання нерідко втрачають ефективність, особливо коли йдеться про підтримку високого рівня мотивації студентів. Інноваційний підхід до навчання відіграє ключову роль у формуванні динамічного освітнього середовища, яке не лише сприяє глибшому засвоєнню знань, але й стимулює розвиток критичного мислення, творчості та здатності до самостійних дій. Використання таких підходів дозволяє адаптувати навчальний процес відповідно до потреб сучасного молодого покоління, роблячи його інтерактивним, практичним та орієнтованим на вирішення реальних життєвих завдань. Інноваційні методи, як-от фреймове структурування, ейдос-конспекти, РАФТ (роль, аудиторія, форма, тема), творчі проєкти, гейміфікація та інформаційно-комп'ютерні технології, забезпечують умови для активної участі студентів у навчальному процесі. У таких моделях вони стають не просто споживачами інформації, а її творцями [60].

Це значно підвищує залученість до навчання та сприяє формуванню ключових компетентностей, необхідних для успішної діяльності у швидко мінливому світі: навичок вирішення проблем і прийняття рішень в нестандартних ситуаціях. Одним із цікавих інноваційних методів є фреймове структурування, яке представляє собою рамкову організацію навчального матеріалу.

Фрейм дозволяє систематизувати ключову ідею теми або розділу шляхом графічного представлення у вигляді структурного каркасу. Цей підхід був запропонований Марвіном Мінським і базується на принципах зорового сприйняття об'єктів. За його визначенням, фрейм є структурною одиницею сприйняття, що виглядає як граф із верхньою вершиною, яка представляє назву об'єкта, а нижні вершини – його складові елементи. Ейдос-конспект – ще один інноваційний метод, який завдяки поєднанню текстової і візуальної інформації полегшує запам'ятовування та осмислення матеріалу. Він базується на принципах ейдетики – науки про образне мислення, що використовує чіткі та яскраві візуальні образи для засвоєння інформації. Використання схем, малюнків чи асоціацій дозволяє компактно представити важливі поняття і створити більш

наочне сприйняття матеріалу [47].

Додатково для мотивації студентів слугують сучасні засоби візуалізації та комунікації, такі як буклети, дайджести, комікси, меми чи інфографіка. Їх застосування робить освітній процес не лише цікавим і творчим, але й близьким до стилю навчання та спілкування сучасної молоді.

1.3 Взаємозв'язок внутрішніх та зовнішніх факторів у формуванні мотивації

Класифікація мотивації може проводитися за різними критеріями, причому ключовим з них є характер діяльності, до якої спонукає певна мотивація. З цієї перспективи однією з найбільш відомих і поширених вважається класифікація, запропонована А. Маслоу, яка включає наступні рівні:

- Фізіологічні потреби – базові запити організму, необхідні для підтримки життєдіяльності, такі як їжа, вода та статевий потяг;
- Потреби в безпеці – прагнення до захищеності та стабільності;
- Потреби у приналежності та любові – прагнення належати до спільноти, будувати емоційні зв'язки та підтримувати міжособистісні стосунки;
- Потреби у визнанні та повазі – бажання здобути авторитет, бути поміченим і досягати успіху в соціумі;
- Пізнавальні потреби – задоволення інтересу до світу шляхом набуття нових знань, навичок і вмінь, а також через дослідницьку діяльність.
- Естетичні потреби – спрямовані на гармонію, порядок, симетрію і красу;
- Потреби у самоактуалізації – прагнення до самореалізації, розвитку особистого потенціалу, досягнення індивідуальних цілей і розкриття власної унікальності. Ця модель Маслоу дозволяє краще зрозуміти мотивацію людей і механізми задоволення їхніх основних потреб [11].

Наступна класифікація розглядає мотивацію у двох аспектах: внутрішню та зовнішню. Зовнішня мотивація виступає інструментом досягнення конкретних цілей, таких як заробіток, визнання або підвищення на посаді. Вона здійснює безпосередній вплив на поведінку, однак її ефективність може бути обмеженою, якщо вона залишається лише зовнішнім стимулом чи тиском. Внутрішню мотивацію формують фактори, які спонукають працівника самостійно оцінювати свої результати та усвідомлювати завдання, які потрібно виконати. Якщо оцінка керівника узгоджується зі самооцінкою працівника, це сприймається як позитивний стимул [34].

Водночас невизнання досягнень працівника керівництвом може викликати

незадоволення через розрив між його сприйняттям своїх результатів і оцінкою з боку керівництва. Мотивацію також поділяють на стійку та нестійку. Стійка мотивація базується на внутрішніх потребах людини і задовольняється за рахунок власних зусиль, що сприяють ініціативним діям. Цей тип мотивації не вимагає додаткових стимулів. Нестійка мотивація, навпаки, потребує постійної підтримки, яка може бути як матеріальною, так і нематеріальною. Будь-який тип поведінки можна пояснити як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. У першому випадку це пов'язано з психологічними особливостями особистості, які спонукають до певних дій. У другому — із зовнішніми умовами та обставинами професійної діяльності [19].

О. П. Колісник трактує внутрішню мотивацію як ефективність, заснована на бажанні досягнути поставленої мети з особистих міркувань. Вона виступає навіть не як потреба, а як любов до знань. Зовнішня мотивація розглядається як ефективність, що ґрунтується на бажанні отримати винагороду та уникнути покарань [46]. Тобто, внутрішньо вмотивовані студенти свідомо підходять до виконання завдань і їх активність зберігається на стабільному рівні. А зовнішньо вмотивовані студенти характеризуються тимчасовою активністю і нечіткістю бачення перспективи.

Однак, важливо розуміти, що внутрішня та зовнішня мотивація не є взаємовиключними. Насправді, вони часто взаємодіють і впливають одна на одну, формуючи складну динаміку мотивації. Наприклад, студент, який спочатку був зовнішньо вмотивований високими оцінками, може з часом розвинути внутрішній інтерес до предмету, якщо він відчує задоволення від процесу навчання та досягне успіхів [8].

Важливо, щоб зовнішня мотивація не заміняла собою внутрішню, а сприяла її розвитку, створюючи умови для самостійного пошуку знань та творчого самовираження. Дослідження Т. Амабайл показують, що внутрішня мотивація є ключовим фактором творчості. Вона виявила, що надмірна зовнішня мотивація може негативно впливати на творчість, оскільки вона знижує внутрішню зацікавленість. Однак, Амабайл також визнає, що зовнішні

фактори, такі як підтримка та визнання, можуть підвищити творчий потенціал, якщо вони не підривають внутрішню мотивацію [1]. У випадку, коли студент зосереджується виключно на отриманні високих оцінок, похвали чи інших зовнішніх винагород, він може втратити інтерес до самого процесу навчання, до творчого пошуку та самовираження. Тобто, замість того, щоб глибоко зануритися в предмет, досліджуючи його з цікавості, студент може зосередитися лише на запам'ятовуванні фактів для успішного складання іспиту.

Такий підхід не сприяє розвитку креативного мислення та глибокому розумінню матеріалу. Більше того, страх перед невдачею та тиск зовнішніх очікувань можуть пригнічувати творчий потенціал, обмежуючи готовність до експериментів та ризику.

Тому важливо знайти делікатний баланс між внутрішніми та зовнішніми факторами, щоб створити оптимальні умови для розвитку мотивації студентів до творчої діяльності. Викладач, використовуючи різноманітні методи, що залучають студентів до активної участі, стимулює їхню внутрішню зацікавленість, перетворюючи навчання з пасивного сприйняття на активне дослідження [13]. Створення атмосфери довіри та поваги, де студенти відчують підтримку та визнання своїх творчих зусиль, підвищує їхню впевненість та відчуття компетентності. Надання можливостей для творчого самовираження, через проекти, есе чи презентації, дозволяє студентам реалізувати свій потенціал та відчувати задоволення від творчої діяльності, сприяючи розвитку їхньої автономії. Ці зовнішні умови, діючи разом, створюють сприятливе середовище, де студенти відчують цікавість, підтримку та свободу самовираження, що є основою для розвитку їхньої внутрішньої мотивації та досягнення високих результатів.

Мотивація як ключовий психологічний та поведінковий феномен визначається взаємодією внутрішніх і зовнішніх факторів. Внутрішня мотивація є наслідком особистісних потреб, цінностей, інтересів і прагнень індивіда, тоді як зовнішня мотивація обумовлюється впливом середовища, соціальними стимулами та очікуваннями. Сучасні теорії мотивації поділяють її на дві основні

категорії: внутрішню мотивацію, яка спонукається особистими прагненнями до самореалізації, пізнання, розвитку, автономності та компетентності, і зовнішню мотивацію, що виникає під впливом зовнішніх стимулів, таких як матеріальне заохочення, соціальне визнання або санкції. Теоретична модель самовизначення пропонує, що внутрішня мотивація зростає за умови задоволення трьох базових потреб: автономії, компетентності та соціальної залученості. У свою чергу, зовнішні фактори можуть або посилювати внутрішню мотивацію, або знижувати її, наприклад, через надмірний контроль або примус [58].

Формування мотивації розглядається як динамічний процес, у якому внутрішні та зовнішні фактори взаємодіють, посилюючи або пригнічуючи мотиваційні механізми. Взаємне підсилення внутрішніх і зовнішніх факторів відбувається, коли зовнішня підтримка, наприклад, позитивна оцінка або заохочення, стимулює внутрішню мотивацію, якщо сприймається як справедлива та обґрунтована. Водночас внутрішня мотивація може призвести до позитивного сприйняття зовнішніх стимулів, якщо вони узгоджуються з особистісними цілями та інтересами. Разом з тим, надмірна залежність від зовнішніх винагород може призвести до зниження внутрішньої мотивації, оскільки діяльність починає сприйматися як обумовлена виключно винагородою. Культурні норми, організаційна політика та сімейне виховання значною мірою визначають баланс між внутрішніми та зовнішніми стимулами у формуванні мотивації. Соціальна підтримка та групова динаміка впливають на рівень мотивації, створюючи сприятливе або обмежувальне середовище для розвитку внутрішньої мотивації.

Оптимізація взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів мотивації є ключовим завданням у сфері управління персоналом, освіти та психотерапії. Деякі стратегії, що сприяють ефективному балансу, включають підтримку автономії шляхом надання можливості вибору та самостійного прийняття рішень, формування компетентності через створення умов для професійного зростання та розвитку навичок, стимулювання значущості діяльності шляхом пояснення її цінності та впливу на особисті та суспільні цілі, а також

диференційоване застосування винагород таким чином, щоб вони підкріплювали, а не замінювали внутрішню мотивацію [27].

Таким чином, взаємодія внутрішніх і зовнішніх факторів є визначальним аспектом формування мотивації. Важливою умовою ефективної мотивації є гармонізація зовнішніх стимулів із внутрішніми потребами особистості. Правильне управління цим балансом дозволяє підвищити продуктивність, особистісний розвиток і загальний рівень задоволеності діяльністю.

Вивчення мотивації передбачає аналіз причин та факторів, що спонукають, активізують і спрямовують поведінку людини, підтримуючи її активність та завершення конкретних дій. Мотивацію до навчання слід розглядати не лише як сукупність мотивів чи потреб, а як динамічний процес, що забезпечується складною структурно-рівневою системою мотивації. Ключовим чинником цієї системи є орієнтація на саморозвиток особистості. На основі цього концептуального підходу дослідження мотивації до навчання визначаються такі фундаментальні напрями, як прагнення до самореалізації, самоставлення та уявлення про професійне майбутнє. Тип мотивів, що зумовлюють діяльність, визначає зміст, спрямованість і якість активності особистості, її залученість, усвідомленість і задоволеність. Навчальна діяльність студентів закладів вищої освіти, у порівнянні з учнями загальноосвітніх шкіл, має професійне спрямування, тому її можна назвати навчально-професійною. Зрозуміло, що навчанням неможливо займатися під примусом — необхідне усвідомлене бажання студентів опановувати обрану професію. Це бажання базується на мотивації до навчання як самодетермінованого процесу [33].

Мотивована поведінка формується під впливом двох основних факторів: особистісного та ситуаційного. Особистісний фактор включає мотиваційні диспозиції, такі як потреби, мотиви, установки та цінності. Ситуаційний фактор враховує зовнішні умови середовища: поведінку оточуючих, їх реакції та оцінки. Водночас у контексті зовнішніх впливів значну роль відіграють суб'єктивні оцінки особистістю умов навколишнього середовища [6]. Окрім

задоволення базових потреб, мотивація також залежить від орієнтації на визначені життєві цінності. Якщо діяльність зумовлена внутрішніми цінностями, мотивація стає внутрішньою та приносить більший психологічний комфорт. Натомість орієнтація на зовнішні цінності веде до формування зовнішньої мотивації, що часто супроводжується зниженням внутрішнього гармонійного стану. Динамічні аспекти мотивації включають напругу, яка виникає внаслідок зіставлення очікувань особистості із реаліями її життя, а також оцінку значущості життєвих цінностей і ступеня їх реалізації. Ці процеси є важливою частиною зворотного зв'язку в регуляції життєдіяльності та самореалізації особистості [57].

Однією з ключових умов якісної підготовки сучасних фахівців у системі вищої освіти є формування та розвиток мотивації студентів до навчання. Ця проблема набуває особливої актуальності у сучасному суспільстві, оскільки значна частина молоді, що здобуває освіту у вищих навчальних закладах, відчуває невизначеність щодо перспектив свого майбутнього працевлаштування. Слід зазначити, що існують суттєві суперечності, спричинені високим професійним стандартом для представників окремих спеціальностей (наприклад, педагогів, лікарів) у контексті їхнього соціального статусу та визнання.

У цьому зв'язку постає потреба реалістичного аналізу можливостей закладів вищої освіти для вирішення подібних викликів, які набувають загальнодержавного масштабу та значущості. Розглядаючи цю проблему, варто акцентувати увагу на думці дослідників, таких як S. Edgar і співавтори (2019), які підкреслюють недостатню увагу до мотиваційних аспектів освітньої діяльності студентів. Водночас саме рівень мотивації суттєво впливає на академічні успіхи студентів, а також на їхнє прагнення продовжувати навчання у вищому навчальному закладі. Дослідники наголошують, що перехід до університетського середовища є ключовим етапом, від якого залежить не лише ефективність освітньої діяльності студентів, але й їхній психологічний стан. Актуальність цієї проблематики також підтверджується іншими науковими

дослідженнями, зокрема роботою Х. Zhang і співавторів (2020), які аналізували мотиваційні аспекти студентського навчання в умовах пандемії Covid-19 [5, 16].

Психологічні установки студентів тісно пов'язані як із зовнішніми, так і з внутрішніми чинниками, серед яких ключову роль відіграє локус контролю. Залежно від його типу, локус контролю може спричиняти як позитивні результати в опануванні знань, так і невдачі. Мотивацію до навчання слід аналізувати з двох перспектив: частина студентів демонструє відсутність інтересу до освітнього процесу і не проявляє прагнення до покращення академічної успішності; інші ж розглядають навчання як важливий етап підготовки до майбутньої професійної діяльності, що стимулює їх до набуття глибоких і стійких знань, формування чітких цілей і планів на майбутнє [59].

Отже, формування мотивації до навчання постає як необхідний аспект освітнього процесу. Дослідження мотиваційних особливостей студентів залежно від рівня їхнього локусу контролю має ключове значення для розуміння факторів, які впливають на академічну успішність та особистісний розвиток. До таких факторів належать активність, ініціативність, рівень відповідальності за власне життя, а також зусилля, спрямовані на виконання освітніх завдань. Формування мотивації в межах освітнього процесу є необхідною умовою для побудови дієвої і ефективної освітньої системи. Аналіз взаємозв'язку між мотивацією до навчання і локусом контролю студентів дозволяє глибше зрозуміти специфіку впливу цих чинників на академічну успішність [54].

Сучасна система професійної освіти прагне оперативно відповідати на запити суспільства. Сьогоднішній випускник закладів вищої освіти повинен бути компетентним, гнучким, володіти низкою важливих професійних якостей, зокрема високорозвиненою мотивацією. Актуальність теми цього дослідження пояснюється тим, що багато сучасних студентів мають недостатнє уявлення про свою майбутню професію, а їхня навчальна мотивація нерідко виявляється низькою. Також існує розрив між очікуваннями студентів та реальним змістом освітнього процесу. Проблема мотивації є ключовою як для викладачів, так і для роботодавців, адже сучасний ринок праці потребує висококваліфікованих

фахівців. Водночас ефективність навчального процесу значною мірою залежить від рівня мотивації студентів та готовності викладачів до впровадження змін [30].

Мотивація, яка пов'язана із професійним інтересом у навчанні та опануванні спеціальністю, виступає своєрідним ресурсом і базою для формування фахівця. Для студентів важливо мати стійкі мотиви навчальної діяльності та чітке розуміння своєї майбутньої професії. У такому випадку вони прагнуть до постійного підвищення своєї креативності, здобуття нових знань та розвитку професійно значущих характеристик. Професійні мотиви в цьому контексті є трансформованими мотивами вибору спеціальності, що залежать як від початкового знайомства з професією, так і від якості організації освітнього процесу у визначеному закладі вищої освіти [61].

У процесі навчання мотиваційна сфера студентів поступово змінюється: виникають нові мотиви, видозмінюються вже наявні, відбувається переосмислення значення певних чинників, і загалом перебудовується структура мотивації. Мотивація в навчальному процесі охоплює методи, процеси, засоби та ставлення студентів до пізнавальної діяльності. Вона може бути зумовлена емоціями, бажаннями, інтересами, переконаннями й потребами. Висока мотивація учасників освітнього процесу є найбільш ефективним шляхом до підвищення його якості. Її динамічний характер досліджується вже тривалий час. Існують різні підходи до її розуміння: деякі дослідники розглядають мотивацію як енергетичний аспект досвіду й реакцій людини або як процес спонукання до задоволення потреб. Інші визначають її як сукупність факторів, що спрямовують і мотивують людську поведінку.

Мотивація до навчання є ключовою умовою успішної реалізації освітнього процесу. Вона не лише сприяє особистісному розвитку, але й виступає рушійною силою вдосконалення людини загалом. Формування мотивації у студентів до навчальної діяльності – одна з актуальних проблем сучасності. Її значущість зумовлена постійним оновленням змісту освіти, необхідністю формування у студентів навичок самостійного здобуття знань,

зацікавленості в навчальному процесі, життєвих компетенцій та активної громадянської позиції. Важливо, щоб викладачі приділяли увагу не тільки самому навчальному процесу, а й тому, як він впливає на розвиток особистості студентів [58].

Студентам необхідно бути готовими до ефективного засвоєння знань, мати внутрішнє бажання навчатися і чітко розуміти, що і навіщо вони виконують. Без таких мотивів навчальна діяльність не зможе забезпечити позитивні результати. Для досягнення поставлених цілей варто застосовувати різноманітні методи стимулювання пізнавальних мотивів. Завдяки цьому у студентів формується внутрішнє прагнення до дій, яке дозволяє задовольняти їхні освітні потреби. Поведінка студентів у навчанні базується на багатьох мотивах, серед яких одні є домінуючими, а інші виконують підпорядковану роль. Сукупність цих мотивацій утворює складну динамічну систему, яка залежить як від внутрішніх змін у структурі особистості, так і від зовнішніх умов її діяльності. Після встановлення основних мотивів за допомогою певних патернів логічним наступним кроком є визначення концепції патерну в контексті мотивації до навчання. Історично існує чимало теорій мотивації – до 1990 року їх налічувалося не менше п'ятдесяти. Хоча ці теорії пропонують різні підходи до трактування поняття мотиву, вони сходяться в тому, що в основі кожного мотиву лежить певний феномен, який безпосередньо впливає на мотивацію людини. Мотив можна розглядати як одне з найважливіших, але водночас неоднозначних понять [45].

Мотив, як основа дії, наміру або вчинку, бере свій початок із виникнення потреби та завершується формуванням конкретного наміру, який спонукає до активності. Якщо розглядати мотив у форматі мети, складно відповісти на запитання, чому людина здійснює певні дії, адже одна й та ж мета може відповідати різним потребам. З цієї точки зору стає проблематично оцінити силу чи стійкість патерна поведінки, зокрема його рухові характеристики. Значення мотиву як стимулу почали аналізувати ще у минулому столітті, тоді його трактували як рушійну силу. На сьогодні існує кілька підходів до вивчення

джерел мотивів і мотивації. Одні дослідники вважають, що мотивація виникає через потребу, а інші акцентують увагу на її задоволенні. Таким чином, мета підкреслює важливість мотивації, яка впливає на прийняття рішення людиною. Водночас намір не завжди дозволяє розкрити першопричину дії чи бездіяльності, залишаючи запитання про те, «чому» певна дія відбувається відкритим [23].

Мотив може також слугувати аргументом — основою для активності. Вербальні та невербальні комунікації допомагають людині визначити цілі дії та будувати шляхи до задоволення потреб, окреслюючи можливі результати. Сьогодні перед системою вищої освіти постають нові виклики, обумовлені змінами в умовах соціалізації. Вони включають підготовку компетентних фахівців із такими якостями, як професіоналізм, активність, комерційні здібності, мобільність, почуття відповідальності, працездатність, вміння швидко орієнтуватися, приймати самостійні рішення та ефективно проводити професійну діяльність. Це створює постійну потребу в оновленні знань і особистісному вдосконаленні. Крім того, міжособистісна комунікація набуває ключового значення в цьому процесі. Мотивація студентів до навчання відіграє вирішальну роль у забезпеченні якості освітнього процесу. Вона базується на мотивації, сформованій керівництвом закладів вищої освіти, освітньою сферою та підтримкою держави загалом. Проблема мотивації до навчання залишається однією з основних у педагогіці, адже сам процес і результат навчання значною мірою залежать від активної участі студентів та їхньої зацікавленості. Однією з найважливіших задач сучасної освіти є розробка такого освітнього процесу, який стане базою для формування мотиваційного напрямку вищої освіти, сприяючи розвитку позитивної внутрішньої зацікавленості студентів у навчанні та професійній підготовці [24].

Висновки до першого розділу

Дослідження мотивації до творчої діяльності здобувачів вищої освіти є актуальним напрямом сучасної психології та педагогіки, оскільки сприяє розкриттю потенціалу особистості та підвищенню ефективності освітнього процесу. Теорія самовизначення (Self-Determination Theory) Едварда Десі та Річарда Райана наголошує на тому, що внутрішня мотивація зростає за умови задоволення трьох базових потреб: автономії, компетентності та соціальної залученості. Якщо ці потреби підтримуються, мотивація до діяльності посилюється, а особа відчуває більше задоволення та прагнення до розвитку.

Теорія соціального навчання (Social Cognitive Theory) Альберта Бандури підкреслює роль спостереження, наслідування та взаємодії із соціальним середовищем у формуванні мотивації. Вона передбачає, що мотивація може зміцнюватися або послаблюватися під впливом моделей поведінки, які особистість спостерігає в оточенні.

Компонентна теорія креативності (Componential Theory of Creativity) Терези Амабайл визначає внутрішню мотивацію як ключовий елемент творчої діяльності. Вона стверджує, що людина більш схильна до творчості, якщо займається діяльністю за власним бажанням, а не під тиском зовнішніх винагород чи очікувань.

Формування мотивації розглядається як динамічний процес, у якому внутрішні та зовнішні фактори взаємодіють, посилюючи або пригнічуючи мотиваційні механізми. Взаємне підсилення внутрішніх і зовнішніх факторів відбувається, коли зовнішня підтримка, наприклад, позитивна оцінка або заохочення, стимулює внутрішню мотивацію, якщо сприймається як справедлива та обґрунтована. Водночас внутрішня мотивація може призвести до позитивного сприйняття зовнішніх стимулів, якщо вони узгоджуються з особистісними цілями та інтересами. Разом з тим, надмірна залежність від зовнішніх винагород може призвести до зниження внутрішньої мотивації, оскільки діяльність починає сприйматися як обумовлена виключно винагородою. Культурні норми, організаційна політика та сімейне виховання

значною мірою визначають баланс між внутрішніми та зовнішніми стимулами у формуванні мотивації. Соціальна підтримка та групова динаміка впливають на рівень мотивації, створюючи сприятливе або обмежувальне середовище для розвитку внутрішньої мотивації.

Доведено, що внутрішня мотивація відіграє ключову роль у творчій діяльності, оскільки вона забезпечує високий рівень залученості, автономії та задоволення від процесу. Водночас зовнішні фактори, такі як соціальне визнання, освітнє середовище та матеріальні стимули, можуть як підсилювати, так і пригнічувати внутрішню мотивацію. Важливою умовою оптимізації мотиваційного процесу є створення середовища, яке сприяє саморозвитку та надає можливість автономного прийняття рішень.

РОЗДІЛ 2 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ СТИМУЛЮВАННЯ ТВОРЧОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ

2.1 Методи та організація емпіричного дослідження

Для дослідження творчої мотивації у студентів було здійснено емпіричне дослідження у декілька етапів. На першому етапі емпіричного дослідження головну увагу було приділено методам збору, обробки та інтерпретації емпіричних даних. Загальна вибірка досліджуваних: 54 осіб, віком від 18 до 30 років, жінок – 30 осіб, чоловіків – 24 особи.

Також для того, щоб вирішити та дослідити поставлені завдання були використані такі методи дослідження:

- теоретичні (аналіз науково-психологічної літератури з проблеми дослідження; узагальнення та обґрунтування отриманих результатів);
- емпіричні (психодіагностичні методики);
- методи статистичної обробки даних.

Емпіричну частину досліджували за допомогою підібраних до предмета дослідження та поставлених завдань пакету методик. Ми використовуємо такі методики:

- Опитувальник «Мотивація навчання у ВНЗ» (Т. І. Ільїна);
- Методика Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху»;
- Методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (А. А. Реан);
- Опитувальник «Автономність-залежність особистості у навчальній діяльності» Г. Пригніної;
- Опитувальник «Самоактуалізація особистості» (САО, Е. Шостром).

Математико-статистичні: для визначення статистичної достовірності результатів застосовано коефіцієнт кореляції рангу Спірмена.

Для дослідження провідних мотивів студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) було обрано опитувальник Т. І. Ільїна «Мотивація навчання у ВНЗ» вона виявляє, що саме спонукає студента до навчання: інтерес до знань, професійні цілі чи зовнішні фактори (оцінки,

престиж, соціальний контроль). Оглядає такі шкали, як: шкала здобуток знань – внутрішня потреба у знаннях, інтерес до дисциплін; шкала опанування професії – орієнтація на майбутню професію, застосування знань у кар'єрі; шкала отримання диплому – навчання через вплив соціальних норм, бажання відповідати очікуванням оточення. Завдяки даній методиці ми зможемо краще зрозуміти, що стимулює студентів до навчання, і коригувати освітній процес для підвищення ефективності навчальної мотивації.

Щоб дослідити рівень мотивації людини до досягнення успіху в різних сферах діяльності було обрано методику Т. Елєрса «Діагностика мотивації до успіху». Методика дозволяє зрозуміти, наскільки людина готова докладати зусилля для досягнення результатів, що особливо важливо в освітній та професійній сферах. Маємо такі шкали, як:

- Шкала висока мотивація до успіху – людина активно прагне досягати цілей, проявляє ініціативу.
- Шкала середній рівень – мотивація до успіху присутня, але вона ситуативна.
- Шкала низький рівень – відсутність прагнення досягати значущих результатів, уникнення труднощів.

Завдяки методиці діагностики «Мотивації успіху і боязнь невдачі» (А. А. Реан) ми визначаємо результати співвідношення двох протилежних мотиваційних тенденцій – прагнення до успіху та страху перед невдачею. Також методика допомагає визначити, що більше впливає на людину: натхнення від можливих перемог чи страх перед поразками. У даній методиці є дві основні шкали:

- Мотивація до успіху – прагнення до самореалізації, досягнення високих результатів.
- Боязнь невдачі – схильність уникати ризикованих ситуацій, невпевненість у власних силах.

Також є шкала невизначеності мотивації.

Опитувальник «Автономність-залежність особистості у навчальній

діяльності» (Г. Пригніна) оцінює рівень автономності особистості у навчанні, тобто здатність самостійно планувати та організовувати свою навчальну діяльність без зовнішнього контролю. Автономність є ключовим чинником саморозвитку, особливо в умовах сучасної освіти, де важливі навички самостійного навчання та критичного мислення. Маємо такі шкали, як:

- Високий рівень автономності – студент самостійно приймає рішення щодо навчання, проявляє ініціативу.
- Середній рівень або ж не визначений рівень – студент частково залежить від викладачів, але може працювати самостійно.
- Низький рівень автономності (залежність) – навчальна діяльність значною мірою визначається вимогами викладачів і батьків.

Важливим атрибутом у дослідженні прагненні людини до розвитку власного потенціалу, самореалізації та гармонійного життя є діагностика «Самоактуалізація особистості» (САО, Е. Шостром) методика допомагає оцінити рівень особистісного розвитку та психологічного благополуччя, що важливо як у навчанні, так і в житті загалом. Цей опитувальник розроблений Евереттом Шостромом та базується на гуманістичній психології та ідеях Абрагама Маслоу щодо самоактуалізованої особистості. У даній методиці є такі шкали, як:

1. Орієнтація у часі;

- Відображає здатність особистості жити «тут і зараз».
- Високий показник означає, що людина не зациклюється на минулому або майбутньому, а вміє повністю занурюватися в поточний момент.

2. Підтримка;

- Визначає, наскільки людина орієнтується на внутрішні цінності та власні переконання, а не на соціальні норми чи очікування інших.
- Високий рівень означає незалежність у прийнятті рішень.

3. Ціннісна орієнтація;

- Відображає, наскільки людина керується у своїх вчинках гуманістичними цінностями (істина, добро, краса, справедливість).

- Високий бал свідчить про усвідомленість і моральну зрілість.
4. Гнучкість поведінки;
- Здатність особистості адаптуватися до різних ситуацій без втрати власної сутності.
 - Високий рівень свідчить про відкритість новому досвіду та нестереотипне мислення.
5. Сензитивність;
- Чутливість до власних емоцій та почуттів інших людей.
 - Високий показник означає розвинену емпатію та інтуїцію.
6. Спонтанність;
- Здатність до вільного, природного вираження емоцій та думок без страху перед оцінкою інших.
 - Високий рівень характерний для творчих, відкритих людей.
7. Самоповага;
- Оцінка власної гідності та значущості.
 - Високий рівень означає впевненість у собі, здатність захищати власні інтереси.
8. Самоприйняття;
- Відображає здатність людини приймати себе з усіма недоліками та достоїнствами.
 - Високий бал означає гармонійне ставлення до себе, низький – внутрішні конфлікти та невдоволення собою.
9. Уявлення про природу людини;
- Відображає світоглядні установки щодо людської природи: оптимістичний чи песимістичний погляд на людську сутність.
 - Високий рівень означає віру в людську доброту та потенціал розвитку.
10. Синергія;
- Здатність бачити взаємозв'язки між різними аспектами життя, інтегрувати суперечливі елементи.
 - Високий рівень характерний для особистостей, які поєднують логіку й

емоції, роботу і відпочинок, особисті та суспільні інтереси.

11. Прийняття агресії;

- Здатність визнавати й усвідомлювати агресивні прояви в собі без заперечення та самозаперечення.
- Високий бал означає здорове ставлення до агресії як до природної складової людської поведінки.

12. Контактність;

- Визначає здатність до встановлення та підтримки міжособистісних стосунків.
- Високий рівень означає легкість у спілкуванні, відкритість і соціальну активність.

13. Пізнавальні потреби;

- Відображає прагнення до саморозвитку, навчання, розширення світогляду.
- Високий рівень означає допитливість, бажання здобувати нові знання.

14. Креативність;

- Характеризує здатність до нестандартного мислення, творчого самовираження.
- Високий рівень свідчить про інноваційний підхід до життя, відкритість новому.

Дослідження мотивації до творчої діяльності серед студентів передбачає вивчення багатьох психологічних аспектів. Обрані методики дозволяють всебічно оцінити мотиваційні установки студентів, їхню схильність до творчого мислення, рівень внутрішньої свободи та самовираження. Обрані методики комплексно оцінюють психологічні особливості мотивації студентів до творчої діяльності. Вони дозволяють визначити, що саме спонукає студентів до творчості, чи бояться вони невдач, наскільки вони автономні, самоактуалізовані.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня творчої мотивації

За методикою «Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху» було отримані такі результати які свідчать про відсутність високого рівня мотивації досягнення успіху серед студентів (0%), що є тривожним показником для розвитку творчої діяльності. Основна частина студентів (63%) має середній рівень мотивації до успіху, що свідчить про нестабільність у досягненні цілей та відсутність вираженої потреби в самореалізації. Водночас 37% студентів мають низьку мотивацію, що може вказувати на знижений рівень ініціативності, недостатню впевненість у собі та уникання викликів, що є критично важливими для творчого розвитку. Відсутність високої мотивації до успіху може призводити до слабкої внутрішньої мотивації щодо творчої активності, дані представлені на рисунку 2.1



Рисунок 2.1. Результати дослідження методики «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс)

Завдяки методиці «Мотивація навчання у ВНЗ» (Т. І. Ільїна) ми отримали такі результати які демонструють розподіл мотиваційних пріоритетів студентів у навчанні наступним чином: шкала «Здобуток знань» (37%), шкала «Опанування професії» (30%), шкала «Отримання диплому» (33%). Такий

розподіл свідчить про відносну рівномірність зовнішніх і внутрішніх мотивів. Проте низький відсоток студентів, орієнтованих на глибоке засвоєння знань (37%), та значний акцент на отримання диплому (33%) може свідчити про недостатню внутрішню зацікавленість у саморозвитку та творчому підході до навчання. Це вказує на домінування інструментальної мотивації («отримання диплому» як формальний результат) над пізнавальною (інтерес до знань і професійного зростання), що негативно впливає на залучення до творчої діяльності, дані представлені на рисунку 2.2



Рисунок 2.2. Результати дослідження методики «Мотивація навчання у ВНЗ» (Т. І. Ільїна).

Підсумовуючи результати методики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (А. А. Реан) прослідковується, відсутність вираженої мотивації до успіху серед студентів (0%), що підтверджує дані методики Т. Елерса. Основна частина студентів (76%) знаходиться у невизначеному мотиваційному полюсі, що свідчить про нестійку мотиваційну структуру та відсутність виражених прагнень як до успіху, так і до уникнення невдач. Натомість 24% студентів орієнтуються на уникнення невдач, що може проявлятися в униканні ризикованих ситуацій, страху перед творчим експериментуванням та прагненні

до безпечних рішень. Такі результати підтверджують загальну тенденцію низької мотивації до творчої діяльності. Дані представлені на рисунку 2.3



Рисунок 2.3. Результати дослідження методики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (А. А. Реан)

Опитувальник «Автономність-залежність особистості у навчальній діяльності» Г. Пригніної показав такі результати, автономні особистості – 40%, залежні особистості – 25%, невизначені особистості – 35%. Достатньо високий рівень автономності (40%) є позитивним показником, оскільки свідчить про наявність частини студентів, які здатні самостійно приймати рішення та проявляти ініціативу в навчальному процесі. Проте значна частка невизначених особистостей (35%) вказує на нестабільність самостійності та потребу у зовнішньому керуванні. Високий рівень залежності (25%) може обмежувати розвиток творчої активності, оскільки такі студенти потребують постійного контролю та не проявляють достатньої самостійності у творчій діяльності. Результати представлені на рисунку 2.4



Рисунок 2.4. Результати дослідження методики «Автономність-залежність особистості у навчальній діяльності» Г. Пригніної.

Один із основних методик, а саме опитувальник «Самоактуалізація особистості» (САО, Е. Шостром) показав такі результати по шкалах:

1. Орієнтація у часі – 7%;
2. Підтримка – 7%;
3. Ціннісна орієнтація – 7%;
4. Гнучкість поведінки – 7%;
5. Сензитивність – 7%;
6. Спонтанність – 7%;
7. Самоповага – 7%;
8. Самоприйняття – 7%;
9. Уявлення про природу людини – 7%;
10. Синергія – 7%;
11. Прийняття агресії – 7%;
12. Контактність – 7%;
13. Пізнавальні потреби – 8%;
14. Креативність – 8% ;

Такі результати свідчать про низький рівень самоактуалізації студентів, що безпосередньо впливає на їхню здатність до творчої діяльності. Особливо критичними є низькі показники гнучкості поведінки (7%), спонтанності (7%) та креативності (8%), оскільки саме вони є ключовими факторами творчого потенціалу. Низький рівень орієнтації у часі (7%) вказує на недостатню усвідомленість власного розвитку, а слабка підтримка внутрішніх цінностей (7%) – на залежність від зовнішніх факторів. Загальний результат свідчить про відсутність вираженої внутрішньої мотивації до творчості та низький рівень особистісної реалізації. Результати представлені на рисунку 2.5



Рисунок 2.5. Результати дослідження методики «Самоактуалізація особистості» (CAO, Е. Шостром).

З метою більш детального вивчення результатів було застосовано коефіцієнт кореляції рангу Спірмена — непараметрична міра статистичної залежності між двома змінними.

Виявлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між шкалою «Здобуток знань» та шкалою «Підтримки» ($r = 0,300 *$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про

те, що чим більше респонденти відчують підтримку (з боку викладачів, родини, оточення), тим вища їхня орієнтація на здобуття знань як складову професійної мотивації.

Такий зв'язок підкреслює важливість соціального середовища у формуванні мотивації до навчання: емоційна підтримка та сприятлива атмосфера можуть посилювати прагнення до саморозвитку та досягнення академічних результатів.

Шкала «Здобуток знань» виявила низку статистично значущих позитивних кореляцій: зі шкалою «Креативність» ($r = 0,381^*$, $p \leq 0,05$), що вказує на те, що студенти з вищим рівнем творчих здібностей мають і вищу мотивацію до інтелектуального розвитку та пізнання нового. Це узгоджується з ідеєю, що креативність як риса стимулює допитливість і активне навчання, зі шкалою «Індивідуальні результати» за методикою Т. І. Ільїна ($r = 0,683^{**}$, $p \leq 0,01$), що демонструє потужний зв'язок між орієнтацією на знання та загальною навчальною мотивацією. Чим більш студент спрямований на досягнення особистих академічних результатів, тим більш він зацікавлений у ґрунтовному оволодінні знаннями.

Шкала «Опанування професії» також пов'язана з показниками загальної навчальної мотивації та спостерігається позитивна кореляція із шкалою «Індивідуальні результати» ($r = 0,486^*$, $p \leq 0,05$), що підтверджує: студенти, які орієнтуються на майбутню

професійну діяльність, демонструють вищу загальну навчальну активність та прагнення до досягнень у процесі професійної підготовки.

Отримано комплексні дані щодо мотивації до отримання диплому, яка виявляє взаємозв'язки як із позитивними, так і негативними мотиваційними чинниками: позитивна кореляція з «Індивідуальними результатами» ($r = 0,478^*$, $p \leq 0,05$) вказує на те, що диплом розглядається студентами як засіб самореалізації через академічні досягнення. Позитивний зв'язок із «Середньою мотивацією» (за Т. Елерс) ($r = 0,279^*$, $p \leq 0,05$) свідчить про помірну роль зовнішніх і внутрішніх мотивів у прагненні до отримання диплому. Негативна кореляція з «Ціннісною орієнтацією» ($r = -0,325^*$, $p \leq 0,05$) за методикою САО Е. Шострома вказує на те, що прагнення до диплому може мати утилітарну, а не гуманістичну основу — можливо, сприймається більше як формальний атрибут, ніж як засіб реалізації ціннісних переконань. Аналогічно, негативний зв'язок із «Самоприйняттям» ($r = -0,322^*$, $p \leq 0,05$) може свідчити про наявність компенсаторних механізмів — отримання диплому стає способом підтвердження власної значущості в умовах недостатнього внутрішнього самоприйняття, дані зображено на рисунку 2.6.



Рисунок 2.6 Результати кореляційної плеяди мотивації до «Отримання диплому».

Мотивація до здобуття диплому має комплексний характер і виявляє як позитивні, так і негативні зв'язки з іншими показниками мотиваційної та ціннісної сфери спостерігається сильний негативний зв'язок між «Середньою мотивацією» та «Низькою мотивацією» ($r = -0,958^{**}$, $p \leq 0,01$), що підтверджує взаємовиключність активної та пасивної навчальної орієнтації. Чим вищий рівень загальної середньої мотивації студента, тим менш виражена у нього дезадаптивна низька мотивація до здобуття диплому. Водночас встановлено позитивний зв'язок між мотивацією до отримання диплому та шкалою «Уявлення про природу людини» ($r = 0,371^{*}$, $p \leq 0,05$). Це може вказувати на гуманістичну складову мотивації: студенти, які мають позитивне або складне уявлення про природу людини, схильні надавати диплому не лише

прагматичне, але й ціннісне значення.

Шкала «Низька мотивація» демонструє змістовні кореляції, що допомагають розкрити джерела та прояви зниженої навчальної активності: негативний зв'язок із шкалою «Уявлення про природу людини» ($r = -0,307^*$, $p \leq 0,05$) вказує на те, що особи з менш гуманістичними уявленнями або більш цинічними поглядами щодо людської природи можуть мати нижчу мотивацію до навчання. Водночас встановлено позитивну кореляцію з «Пізнавальними потребами» ($r = 0,273^*$, $p \leq 0,05$), що може свідчити про суперечливу структуру мотивації: у деяких студентів навіть за наявності інтересу до знань спостерігається загальний знижений рівень навчальної активності. Це може бути проявом амбівалентності або ситуативного виснаження.

Методика А. А. Реана «Мотивація успіху та невдач» дозволила виявити потужний негативний зв'язок між шкалами «Мотиваційний полюс не виражений» та «Мотивація на невдачу» ($r = -0,957^{**}$, $p \leq 0,01$). Це підтверджує, що відсутність чіткої мотиваційної орієнтації (ані на успіх, ані на уникнення невдач) не поєднується з домінуванням страху невдачі. Таким чином, у студентів з невираженим мотиваційним полюсом значно нижча вірогідність прояву невротизованих форм навчальної мотивації.

Методика за Г. Пригініною також виявила цікаві патерни міжособистісних орієнтацій: шкала «Залежна

особистість» має негативний зв'язок з «Автономною особистістю» ($r = -0,482^{**}$, $p \leq 0,01$), що є концептуально передбачуваним і підтверджує полярність цих властивостей. Також встановлено негативну кореляцію з «Невизначеною особистістю» ($r = -0,586^{**}$, $p \leq 0,01$), що дозволяє припустити, що залежність супроводжується стабільністю, але не гнучкістю, у міжособистісних відносинах. Негативний зв'язок із шкалою «Уявлення про природу людини» ($r = -0,277^{**}$, $p \leq 0,01$) свідчить про те, що залежні особистості можуть мати менш позитивне або менш критичне уявлення про людську природу, що відображає орієнтацію на зовнішній авторитет без глибокої рефлексії щодо людських якостей, результати представлені на рисунку 2.7.

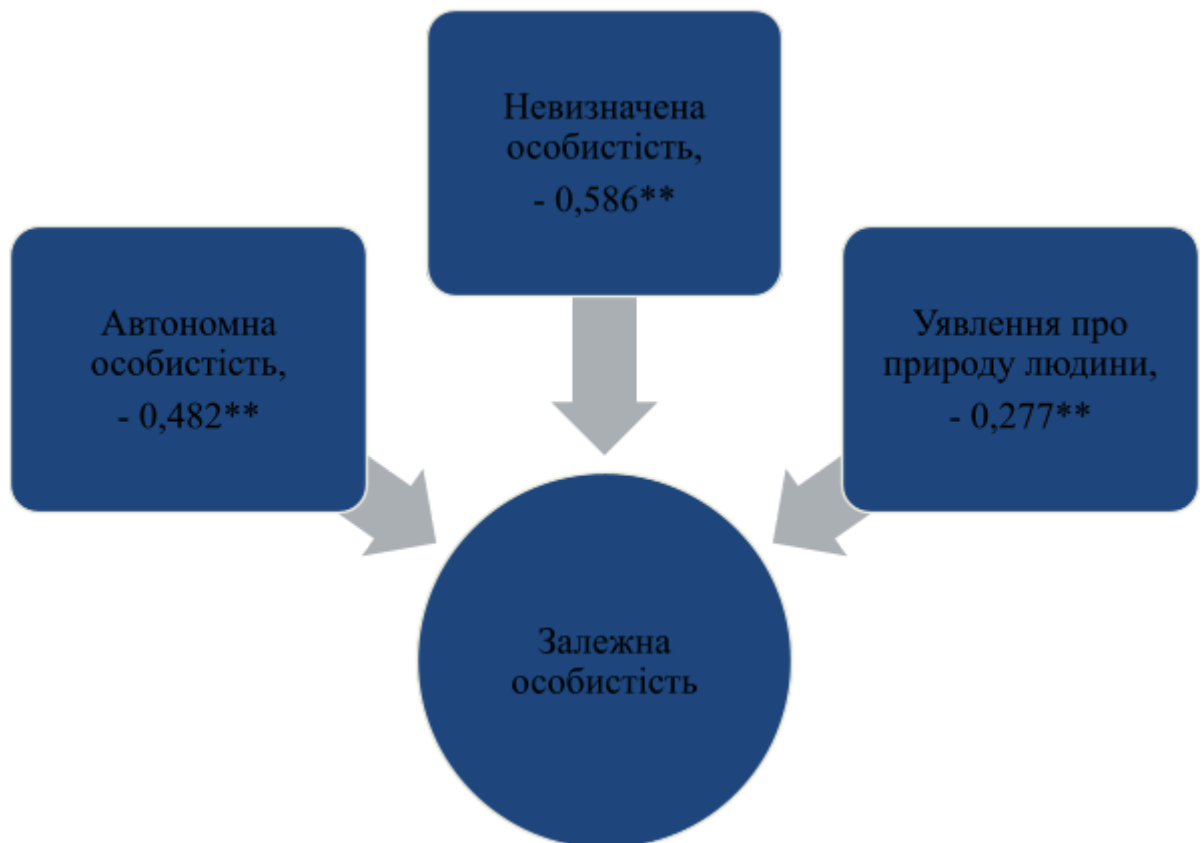


Рисунок 2.7 Результати кореляційної плеяди Залежної особистості.

Шкала «Автономна особистість» демонструє амбівалентні зв'язки: негативна кореляція з «Орієнтацією у часі» ($r = -0,288^{**}$, $p \leq 0,05$) може свідчити про те, що автономні особистості менше орієнтуються на часові рамки та лінійне планування, натомість виявляють гнучкість або інтуїтивне прийняття рішень. Позитивна кореляція з «Уявленням про природу людини» ($r = 0,318^{*}$, $p \leq 0,05$) вказує на те, що автономні особистості більш схильні до гуманістичного або позитивного сприйняття інших людей. Невизначена особистість корелює позитивно з «Спонтанністю» ($r = 0,274^{*}$, $p \leq 0,05$), що свідчить про імпульсивність або ситуативну поведінку. Така особистість може діяти неструктуровано, без чіткої ієрархії цінностей або стабільної самоідентичності.

Орієнтація в часі негативно пов'язана з «Контактністю» ($r = -0,28^{**}$, $p \leq 0,01$), що може вказувати на деяку соціальну стриманість у людей, які схильні жити за строгим планом. Можливо, висока зосередженість на часовому контролі знижує гнучкість у комунікації.

Шкала «Підтримка» позитивно корелює з «Синергією» ($r = 0,292^{*}$, $p \leq 0,05$), що демонструє логічний взаємозв'язок між відчуттям соціальної підтримки та гармонією взаємодії з іншими людьми. Люди, які відчувають підтримку, зазвичай більш відкриті до співпраці та емпатії.

«Гнучкість поведінки» виявляє негативний зв'язок з «Синергією» ($r = -0,295^{**}$, $p \leq 0,01$), що може вказувати на потенційну втрату узгодженості між індивідом і групою через надмірну індивідуальну змінність, або ж нестабільність у взаємодії.

Сензитивність (чутливість до інших) позитивно корелює з: «Самоповагою» ($r = 0,312^{*}$, $p \leq 0,05$): більш емоційно чутливі особистості краще розуміють себе і мають вищу самооцінку. «Креативністю» ($r = 0,346^{*}$, $p \leq 0,05$): відкритість до нових ідей та здатність емоційно резонувати з оточенням є компонентами творчої активності.

«Спонтанність» виявила тісні позитивні кореляції з: «Самосприйняттям» ($r = 0,754^{**}$, $p \leq 0,05$), що свідчить: ті, хто діє вільно та нестримано, водночас краще сприймають і приймають себе. «Креативністю» ($r = 0,299^{*}$, $p \leq 0,05$): імпровізаційність та творчість часто йдуть пліч-о-пліч.

Самоповага виявила несподівану негативну кореляцію з «Пізнавальними потребами» ($r = -0,303^{*}$, $p \leq 0,05$), що може свідчити про форму компенсації: студенти з вищою самоповагою можуть мати нижчу мотивацію до пізнання, оскільки вже задоволені своїм внутрішнім статусом.

Шкала «Прийняття агресії» позитивно корелює з «Пізнавальними потребами» ($r = 0,323^{*}$, $p \leq 0,05$). Це може свідчити про зв'язок між когнітивною активністю і

готовністю до визнання агресії як природної частини людської поведінки — не в сенсі деструкції, а в сенсі життєвої енергії та пошуку.

Шкала «Самосприйняття» має високий кореляційний зв'язок із шкалою «Прийняття агресії» ($r = 0,474^*$, $p \leq 0,05$) Висока кореляція (майже середнього рівня), що свідчить: особи з розвиненим самосприйняттям не заперечують агресію як частину себе або інших — вони здатні її усвідомлювати, контролювати або переосмислювати як енергію для досягнення цілей. Такий підхід притаманний особистостям із високим рівнем інтеграції «тіні» (за Юнгом) або зрілої самооцінки. Самосприйняття корелюється із шкалою «Пізнавальні процеси» ($r = 0,328^*$, $p \leq 0,05$) це означає, що впевненість у собі стимулює потребу в нових знаннях і відкритість до нових ідей. Хоч і менш виражений зв'язок, але важливий зв'язок Самосприйняття із шкалою «Креативність»: чим глибше людина усвідомлює себе, тим більше вона має внутрішніх ресурсів для творчості. Такі особистості частіше діють нестандартно, відкриті до нових поглядів і не бояться проявляти себе.

Самосприйняття виконує роль психологічного каталізатора — чим краще людина розуміє себе, тим активніше проявляє когнітивну діяльність, дозволяє собі творити і приймати власні імпульси, включно з агресивністю. Це підтверджує ідею про особистісну інтегрованість як основу для розвитку креативності, пізнання й емоційного балансу. На рисунку 2.8 зображено кореляційну плеяду шкали «Самосприйняття».



Рисунок 2.8 Результати кореляційної плеяди до самосприйняття особистості

2.3 Психологічні методи та рекомендації щодо підвищення мотивації до творчості в освітньому процесі

Завдяки проведеному теоретичному аналізу літератури та емпіричного дослідження виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків між компонентами мотиваційної сфери та психологічними характеристиками особистості здобувачів вищої освіти, які опосередковано або безпосередньо впливають на рівень їхньої мотивації до творчої діяльності. Саме тому одержані результати свідчать про актуальність розробки та впровадження програми психологічного тренінгу щодо підвищення мотивації до творчості в освітньому процесі.

За допомогою науково-методичної основи у створенні програми психологічного тренінгу стали загальні принципи психології (загально психологічними) є такі: детермінізму, відображення, єдності психіки й діяльності, розвитку, системності [35].

Психологічний тренінг є одним з найактивніших методів надання допомоги людям, що пережили травматичні події, і водночас є надзвичайно

популярним серед тих, хто працює з такими людьми. Його привабливість полягає у багатьох аспектах. Психологічний тренінг забезпечує високу конфіденційність для учасників, є відкритим як з внутрішньої, так і з зовнішньої точки зору, і може бути надзвичайно ефективним. Залежно від потреб, він може бути організований як у формі індивідуальних сеансів, так і групових занять. Така форма роботи сприяє створенню дружньої атмосфери, що є важливим компонентом для рефлексійного процесу. Під час тренінгу у людини розвиваються навички спілкування, а також розуміння та управління власними емоціями. Відбувається поглиблене самопізнання та сприйняття себе, що сприяє особистісному розвитку [7].

Тренінг також відзначається багатофункціональністю і гнучкістю в застосуванні, дозволяючи адаптуватися до різноманітних потреб учасників. Він забезпечує розвиток не лише в професійній сфері особи, але й у її особистісному житті, що в кінцевому результаті сприяє збагаченню культурного і суспільного життя в цілому.

Особливу увагу при розробці психологічного тренінгу приділяють індивідуальному підходу до кожної проблеми, що в нашому випадку зосереджено на травмах учасників. Основною метою тренінгу є перепрограмування існуючих моделей управління поведінкою та діяльністю людини, а також розробка нових стратегій для життя у суспільстві. Як зазначав К. Левін, групова взаємодія дозволяє людині краще розуміти себе, бачити себе очима інших, відкриваючи значні можливості для усвідомлення власних особистісних якостей та ефективної роботи над їх покращенням.

Слово «тренінг» означає навчання, виховання та підготовку, і це поняття бере свій початок ще з давніх шаманських практик. У цих практиках для лікування людей використовувався ефект емоційної реакції, збудження та зарядження енергією у групі. Люди збиралися колом та працювали над удосконаленням свого духовного і фізичного стану [15].

Основні характеристики тренінгів включають:

- Дотримання принципів групи;

- Зосередженість на наданні психологічної допомоги учасникам у їхньому саморозвитку;
- Стійкість та особлива динаміка групи;
- Орієнтація на ситуацію «тут і зараз»;
- Використання активних методів роботи як у групі, так і індивідуально;
- Створення сприятливої атмосфери у групі;
- Роль тренінгу як допоміжного засобу для саморозкриття;
- Сприяння розвитку самосвідомості та саморозкриття;
- Прагнення тренінгу до покращення стану учасників [29].

До ключових принципів проведення тренінгу відносять:

- Принцип добровільності, що передбачає вільну участь у вправах і розуміння власних можливостей без примусу до дій;
- Принцип вхідного контролю, який передбачає відбір перед приєднанням до групи;
- Принцип діалогу, що охоплює повне міжособистісне спілкування та довіру між учасниками;
- Принцип рефлексії, що забезпечує можливість самопрезентації та самодіагностики;
- Принцип безпеки, забезпечення фізичної, духовної та емоційної безпеки, а також конфіденційності інформації;
- Принцип стоп-слова, за якого учасник може зупинити процес, якщо відчуває дискомфорт або неготовність виконувати завдання;
- Принцип відкритості, що передбачає правдивість і відсутність брехні;
- Принцип партнерських відносин у групі;
- Принцип активності, який підкреслює, що без активності не буде результату;
- Принцип акцентуації на власних почуттях, емоціях і рефлексії;
- Принцип персоніфікації висловлювань;
- Принцип фасилітації, що передбачає взаємодію психолога з кожним учасником;

- Принцип «тут і тепер», зосередженість тільки на поточному моменті [54].

Виділяють чотири стадії розвитку групи у тренінгу:

1. Стадія підготовки триває від кількох годин до одного дня і характеризується адаптацією учасників до одного одного, до тренера і правил групи.
2. Стадія усвідомлення, на якій людина розуміє причину своєї присутності в групі та рефлексує себе.
3. Стадія переоцінки передбачає початок нового осмислення власних потреб і цінностей.
4. Стадія дії, де учасник почувається готовим до змін у поведінці, життєвих установках і оточенні [43].

Для детальної оцінки ефективності проведеного тренінгу виділяють кілька ключових критеріїв, кожен з яких сприяє всебічному аналізу результатів. Перший з них - це діяльнісний критерій, який акцентує увагу на здатності засвоювати практичний досвід, що виникає в процесі спільної роботи в групі. Тут особливо важливо оцінити, наскільки учасники можуть взаємодіяти один з одним, обмінюватися знаннями та напрацьованими навичками. Другий критерій - когнітивний, пов'язаний зі здатністю засвоювати нову інформацію, а також вмінням відтворювати її в пам'яті, порівнювати, розділяти різні концепції та інтегрувати їх у власні знання. Нарівні з цим важливий і мотиваційно-ціннісний критерій, який передбачає оцінку того, наскільки учасники здатні об'єктивно оцінювати власні можливості, зберігати рівень самостійності та проявляти бажання удосконалювати свій емоційний стан. Цей підхід допомагає не лише оцінити поточний рівень кожного учасника, але й визначити потенційні шляхи для їх подальшого особистісного та професійного розвитку [39].

Н. Калька та З. Ковальчук пропонують різноманітні арт-терапевтичні методи для опрацювання емоцій та почуттів. Вони також акцентують увагу на інтервенціях, що допомагають формувати Я-концепцію, поглиблюють розуміння власного світогляду та особистих цінностей, а також сприяють розвитку мотиваційної сфери. Крім того, їхні техніки торкаються тем

жіночності та сексуальності, покращують якість стосунків — як дитячо-батьківських, так і сімейних та парних. Окреме місце займають методи групової арт-терапії [37].

Психологічний тренінг «Відкрий у собі творчість: шлях до внутрішньої мотивації» (Додаток А)

Метою програми психологічного тренінгу «Відкрий у собі творчість: шлях до внутрішньої мотивації» сприяти розвитку внутрішньої мотивації до творчої діяльності у здобувачів вищої освіти через формування позитивного самосприйняття, креативного мислення, пізнавальної активності та особистісної автономності.

Завдання програми:

1. Сформувати позитивне самосприйняття як основу для творчої ініціативи.
2. Розвивати креативність через вправи на дивергентне мислення, гнучкість та уяву.
3. Активізувати пізнавальні процеси (увага, уява, пам'ять, мислення) як ресурс творчості.
4. Підвищити усвідомленість внутрішніх мотивів та зменшити орієнтацію на зовнішні стимули.
5. Навчити конструктивно взаємодіяти в групі, підтримуючи творче середовище.
6. Сприяти інтеграції агресивних імпульсів у конструктивну діяльність через символічне вираження.

Практичне значення одержаних результатів.

Отримані результати можуть використовувати практичні психологи, працівники ВНЗ, а також науковці для здійснення діагностичної, просвітницько-профілактичної, консультативної роботи зі особами здобувачів закладів вищої освіти у рамках даної проблематики.

Даний тренінг створений такими методами: арт-терапія, техніки символдрами, техніки КПТ, коучингові техніки, метод ненасильницької

комунікації.

Формат та тривалість:

- Тривалість: 2 тижні
- Формат: очно 4 зустрічей (2 рази на тиждень по 2 години)
- Група: 10-15 осіб
- Місце: Тренінгова аудиторія або простір, придатний до активностей

Висновки до другого розділу

У другому розділі було реалізовано емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних детермінант мотивації до творчої діяльності здобувачів вищої освіти. Участь у дослідженні взяли 54 респонденти віком від 18 до 30 років. Було використано валідні психодіагностичні методики, які дали змогу здійснити багатофакторний аналіз структури мотивації, її зв'язку з креативністю, самооцінкою, самосприйняттям, особистісними рисами та ціннісними орієнтаціями студентів.

Результати кореляційного аналізу підтвердили існування значущих зв'язків між різними компонентами мотиваційної сфери. Зокрема, шкала «Здобуток знань» виявила достовірну позитивну кореляцію зі шкалами «Підтримка» ($r = 0,300^*$, $p \leq 0,05$), «Креативність» ($r = 0,381^*$, $p \leq 0,05$), а також із «Індивідуальними результатами» за методикою Т. Ільїна ($r = 0,683^{**}$, $p \leq$

0,01), що свідчить про важливість соціальної підтримки та внутрішньої академічної мотивації у формуванні креативних установок. Також встановлено значущий зв'язок шкали «Опанування професії» з тими ж «Індивідуальними результатами» ($r = 0,486^*$, $p \leq 0,05$).

Дослідження мотивації до здобуття диплому виявило її складний зв'язок як з позитивними аспектами самореалізації, так і з компенсаторними механізмами. Позитивні кореляції з «Індивідуальними результатами» ($r = 0,478^*$, $p \leq 0,05$), «Середньою мотивацією» ($r = 0,279^*$, $p \leq 0,05$), протиставляються негативним зв'язкам з «Ціннісною орієнтацією» ($r = -0,325^*$, $p \leq 0,05$) і «Самоприйняттям» ($r = -0,322^*$, $p \leq 0,05$). Ці результати вказують на потенційну орієнтацію частини студентів на формальне досягнення, а не на внутрішнє прийняття себе.

Шкала «Автономна особистість» корелює з «Орієнтацією у часі» ($r = -0,288^{**}$, $p \leq 0,05$) та «Уявленням про природу людини» ($r = 0,318^*$, $p \leq 0,05$), що вказує на зв'язок між автономією та зрілим баченням себе в суспільстві. Натомість шкала «Залежна особистість» показала негативні зв'язки із «Автономною особистістю» ($r = -0,482^{**}$, $p \leq 0,01$), «Невизначеною особистістю» ($r = -0,586^{**}$, $p \leq 0,01$), що підтверджує гіпотезу про контрастні стилі особистісної регуляції мотиваційної поведінки.

Також значущими були позитивні зв'язки між шкалами: «Сенситивність» та «Креативність» ($r = 0,346^*$, $p \leq 0,05$), «Спонтанність» і «Креативність» ($r = 0,299^*$, $p \leq$

0,05), а також «Спонтанність» і «Самосприйняття» ($r = 0,754^{**}$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що гнучкість у вираженні емоцій та сприйняття себе як творчої особистості значно сприяє прояву креативності.

На підставі отриманих даних було розроблено авторську тренінгову програму тривалістю 2 тижні, яка включає 4 заняття по 2 години, з використанням методів арт-терапії, символдрами, когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), метафоричних асоціативних карт (МАК), коучингу та технік ненасильницької комунікації. Мета тренінгу – активізувати внутрішню мотивацію, розкрити креативний потенціал, зміцнити віру студентів у свої творчі можливості. Учасники отримали можливість дослідити власні внутрішні мотиви, навчитися подоланню внутрішніх бар'єрів, активізувати позитивне мислення та креативне самовираження.

Таким чином, результати другого розділу повністю підтверджують висунуту гіпотезу дослідження: мотивація до творчої діяльності у здобувачів ЗВО дійсно формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей, рівня самоприйняття, підтримки соціального оточення та внутрішньої автономії. Практичне впровадження тренінгових методів дозволяє ефективно впливати на розвиток творчої мотивації, що має значення для формування інноваційно-орієнтованих молодих фахівців.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було комплексно вивчено психологічні особливості мотивації до творчої діяльності у здобувачів закладів вищої освіти. Теоретичне

та емпіричне вивчення проблеми дало змогу виявити основні чинники, що визначають рівень, спрямованість та якість творчої мотивації студентів.

На основі аналізу наукових підходів (О. О. Музики, В. О. Моляко, Л. М. Прокопенка, Р. Арнхейм, Е.П. Торренс, Д. Тейлор, Дж. Рензуллі, С. Мідник, Дж. Фельдхьюзен, Р. Стернберг, Г. Айзенк, К. Роджерса, А. Маслоу, А. Реана, Т. Ільїна) було встановлено, що мотивація до творчості — це багатоаспектне особистісне утворення, яке формується у взаємодії когнітивних, емоційних, ціннісних і соціальних компонентів.

У роботі застосовано такі стандартизовані методики: Опитувальник «Мотивація навчання у ВНЗ» (Т. І. Ільїна), методика Т. Елерса: «Діагностика мотивації до успіху», методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (А. А. Реан), опитувальник «Автономність-залежність особистості у навчальній діяльності» Г. Пригніної, опитувальник «Самоактуалізація особистості» (САО, Е. Шостром). Вибірка склала 54 особи віком від 18 до 30 років.

Отримані результати дозволили зробити такі висновки:

1. Мотивація до творчої діяльності у студентів значною мірою пов'язана з внутрішніми факторами — самоприйняттям, креативністю, особистісною автономією, пізнавальними потребами та самосприйняттям. Наприклад, високий рівень самосприйняття демонстрував позитивні кореляції з креативністю ($r = 0,272^*$, $p \leq 0,05$) та пізнавальною активністю, що свідчить про здатність до глибокої саморефлексії як основу для творчості.

2. Значущими виявилися соціальні та ціннісні детермінанти мотивації. Позитивна кореляція між мотивацією до здобуття знань і відчуттям підтримки ($r = 0,300^*$, $p \leq 0,05$) вказує на роль емоційного клімату та міжособистісної взаємодії. Водночас низька мотивація виявляла сильний негативний зв'язок із середньою

мотивацією ($r = -0,958^{**}$, $p \leq 0,01$) та гуманістичними уявленнями про людину ($r = -0,307^{*}$, $p \leq 0,05$), що свідчить про наявність компенсаторних бар'єрів і потенційних демотиваційних чинників. Мотивація до здобуття диплому мала амбівалентний характер – поєднувала позитивну орієнтацію на результат ($r = 0,478^{*}$, $p \leq 0,05$) з індивідуальними результатами), але при цьому знижувала гуманістичну ціннісну складову (негативний зв'язок із самоприйняттям і ціннісною орієнтацією). Соціальні чинники, зокрема підтримка, синергія, контактність, виявились важливими зовнішніми детермінантами мотиваційної активності.

3. У структурі мотивації до творчості центральну роль відіграють особистісні характеристики: спонтанність, сенситивність, контактність, гнучкість поведінки. Вони проявляються у зв'язках із шкалами ціннісної орієнтації, креативності та внутрішньої мотивації.

4. Гіпотеза дослідження повністю підтвердилася: мотивація до творчої діяльності у здобувачів вищої освіти зумовлюється комплексом особистісних рис (самоприйняття, автономність, рівень самоповаги), креативного потенціалу, пізнавальних потреб та соціально-психологічних чинників, що забезпечують позитивну емоційну залученість до навчального процесу.

З урахуванням отриманих результатів було розроблено тренінг «Відкрий у собі творчість: шлях до внутрішньої мотивації» тривалістю 2 тижні (4 зустрічі по 2 години).

Учасники пройшли через блоки:

- самопізнання та самоприйняття;
- розвиток креативного мислення;
- усвідомлення особистісних мотивів;
- емоційне самовираження у творчості;

- соціальна взаємодія та створення спільного творчого продукту.

У тренінгу застосовано техніки:

Заняття 1. Вступ: Знайомство та мета тренінгового заняття

- Вправа 1. Перше враження;
- Вправа 2. Символдрама мотив «Квітка»;

Заняття 2. Творче мислення

- Вправа 1. Дискусія: «Що для мене творчість?»;
- Вправа 2. Техніка «Стиль мотиву»;
- Вправа 3. Арт-техніка: «Мій творчий простір»;
- Вправа 4. Вправа на згуртування: «10 речей, які нас об'єднують»;
- Вправа 5. Техніка «Казка про успіх».

Заняття 3. Відкриття креативного потенціалу «Мислити інакше: як не боятися бути незвичайним»

1. Вправа 1. Техніка А-В-С;
2. Вправа 2. Техніка «Рейтинг креативного потенціалу»;
3. Вправа 3. «GROU»;
4. Рефлексія: «Що мені допомагає бути креативним?».

Заняття 4: Підсумки і завершення тренінгу

1. Вправа 1. Символдрама мотив «Будинок»;
2. Вправа 2. Рефлексія тренінгу «Групові підтримка».

Результати мають як теоретичне значення (у контексті моделювання мотиваційно-креативного профілю особистості студента), так і практичну цінність — можуть бути впроваджені у практику психологічного супроводу в ЗВО, програми особистісного розвитку, профорієнтаційні заходи, арт-студії тощо.

Отримані висновки поглиблюють уявлення про природу творчої мотивації, її зв'язок з особистісним функціонуванням та соціальним контекстом, що створює основу для подальших досліджень у сфері психодіагностики, освітньої психології та розвитку молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Amabile, T. M. (1983). The Social Psychology of Creativity: A Componential Conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 357-376.
2. Bandura, A. (1982) Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 37. 122-147.
3. Berlyne, D.E. (1963) Motivational problems raised by exploratory and epistemic behavior. In S.Koch (Ed.) *Psychology: a study or a science*. New York: McGraw-Hill.
4. Deci E. L., Ryan R. M. The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 2000, Vol. 11, No. 4, 227-268.
5. Edgar S., Carr S. E., Connaughton J., & Celenza A. Student motivation to learn: is self belief the key to transition and first year performance in an undergraduate health professions program? *BMC Medical Education*. 2019. (19). Article number: 111. 9 pages. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1539-5>.
6. Heckhausen, H., Brunstein, J. C. (2018) Leistungsmotivation. *Motivation und Handeln*, 2018. 163-221.
7. Jablonski, H., Kjeldmand, D., & Salinsky, J. (2013). Balint groups and peer supervision. In *Clinical Uncertainty in Primary Care* (pp. 73-93). Springer, NewYork, NY.
8. Kirchler, E., Rodler, Ch., Holzl, E., Meier, K. (2013) Conflict and decision making in close relationships: Love, money and daily routines. *Psychology Press*.

9. Malone, T., Lepper, M. (1987) Making learning fun: A taxonomy of intrinsic motivations of learning. Snow R., Farr M. (Eds.). *Aptitude, learning, and instruction*. New York: Lawrence Erlbaum Vol. 3. P. 223.
10. Маслоу А. Мотивація та особистість: URL: <https://coworking.od.ua/maslou-knigi-krashhi-knigi-abraxama-xarolda-maslou/>
11. Maslow A. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 1943.50, 4. P. 370–396. URL: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>.
12. McClelland, D. C. (2010) Assessing Individual Differences in Achievement Motivation with the Implicit Association Test: Predictive Validity of a Chronometric Measure of the Self-Concept «Me=Successful». *Implicit motives*, P. 151.
13. Ryan, R. M, Ryan, W. S., Di Domenico, S. I., & Deci, E. L. (2019). The nature and the conditions of human flourishing: Self-determination theory and basic psychological needs. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.
14. Sigmund Freud, Studienausgabe, Band I, «Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse» und «Neue Folge», S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 1989.
15. Tuckman, B. W., & Jensen, M. A. C. (2010). Stages of small-group development revisited. *Group Facilitation: A Research & Applications Journal*, 10,43-48
16. Zhang X., Tlili A., Huang R., Chang T., Burgos D., Yang J., & Zhang J. A Case Study of Applying Open Educational Practices in Higher Education during COVID-19: Impacts on Learning Motivation and Perceptions. 2020. 12(21). P. 1-12. Article Number: 9129. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12219129>.
17. Алексєєнко Т. Ф. Мотивація соціальної поведінки та механізми її формування / Т. Ф. Алексєєнко // *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. – 2011. № 4. С. 4-10.
18. Антонова О. Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки / О.Є. Антонова // *Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у*

вищій школі: [монографія] / за ред. О. А. Дубасенюк. – Житомир: Вид-во ім. І. Франка, 2012. С. 14-41.

19. Арапов О. С., Левчук О. В. Структура систем мотивації та мотиви діяльності людини. Проблеми гуманізму і освіти: Зб. матеріалів наук.- метод. конф., В 2 т. Вінниця, 2002. Т. 1. С. 158-162.

20. Арістотель. Метафізика / пер. з давньогрец. Олександра Юдіна. – Харків: Фоліо, 2024. 300 с. ISBN 978-966-03-9250-2.

21. Бех, І. Д. (2011) Я як джерело духовного саморозвитку особистості. Педагогіка і психологія. №3. 72 с.

22. Беш Л. В., Дмитришин Б. Я., Беш О. М., Яскевич О. І., Мацюра О. І. Сучасні можливості підвищення мотивації студентів до навчання. Львівський клінічний вісник. 2017. №1 (17). С. 60-64.

23. Бондар, Л. (2017). Features of motivation of educational activity of students – future practical psychologists. Вісник Національного авіаційного університету. Збірник наукових праць: педагогіка, психологія, 10, 23-27. URL: <https://doi.org/10.18372/2411-264X.10.12459>.

24. Бондар, Л., & Литвинчук, Н. (2020). Мотивація навчальної діяльності студентів як провідний чинник підготовки майбутніх фахівців. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал, 11, 67-71. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/2970>

25. Гірняк, А. Психологія Зигмунда Фрейда як теорія, система і соціокультурне явище [Текст] / Андрій Гірняк // Психологія і суспільство. 2008. № 4.

26. Головка Н., Черпаха А. Формування мотивації навчання студентів під час фахової підготовки. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогіка». 2021. № 1(13). С. 16-20. URL: <https://doi.org/10.17721/2415-3699.2021.13.04>.

27. Головська І. Г. Психологічні особливості розвитку мотивації навчання студентів в умовах дистанційного навчання / І. Г. Головська, Т. М.

Чернєва // Актуальні проблеми сучасної психології : матеріали II Всеукраїнської наукової інтернет-конференції 15 жовтня 2021. Одеса, 2021. С. 226-233.

28. Гребенюк О. О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини / О. О. Гребенюк // Проблеми сучасної психології. 2016. № 2. С. 30-36. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2016_2_6.

29. Гречуха І.А. Особливості роботи над професійно-орієнтованими завданнями з курсу «Основи психологічного тренінгу // Професійно-орієнтовані завдання з психології: Навчальний посібник. / За ред. О.Л.Музики. 3-тє вид., перероб. і доп. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. С. 319-346.

30. Гриньова М. В., Школяр С. П. Деякі важелі мотивації інноваційної діяльності як елементи моделі розвитку закладу освіти. Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : збірник тез доповідей IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Полтава, 22-23 лютого 2024 року). Полтава : ФКУЕП ПДАУ, 2024. С. 33-38.

31. Жиловська Т. Л. Основи символдрами : навч. посіб. / Т. Л. Жиловська. -Хмельницький, 2025. 265 с.

32. З. Фрейд Тлумачення сновидінь / Пер. з нім. - М.: Ексмо, 2001. 1088с.

33. Загальна психологія : підручник : у 2 т. / М. Й . Варій. 5-те вид., виправл. і доповн. Л. : Апріорі, 2016. Т. 1. 382 с.

34. Занюк С.С. Психологія мотивації. Київ: Либідь, 2012. 110 с.

35. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

36. Ільїна Е. Покликання - бібліотека (про Г. Свінціцьку) / Е. Ільїна // Бібліотечна планета. 2006. №1. С. 40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/bp_2006_1_22.

37. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод посібник .Ч .1. Львів : ЛьвДУВС,2020. 232 с.

38. Карамушка, Л. (2022) Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. Вчені записки Університету «КРОК».

3(67), 124-133. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133>

39. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : 2015. с.
40. Кауфман, Скотт Баррі. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію / пер. з англ. Анна Марховська. Київ: Лабораторія, 2021. 400 с.
41. Керекеша, О. В.; Осадчий, М. Л. Мотивація до навчальної діяльності студентів у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Одеського національного економічного університету. 2021. № 11–12. Науковий вісник Одеського національного економічного університету, 2021, 11-12: 126.
42. Климчук В.О. Дослідження особливостей розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологія №1 (25). К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. С. 222-232.
43. Климчук В.О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура//Практична психологія та соціальна робота. 2006. №10. С. 52-59.
44. Климчук В.О. Феномени розвитку внутрішньої мотивації //Соціальна психологія. 2008. №6 (32). С. 70-77.
45. Коваленко Н. П., Боброва Н. О., Ганчо О. В., Зачепило С. В. Мотивація студентів як запорука успішного професійного розвитку // Медична освіта. 2020. № Коваленко Н. П., Пономаренко С. В., Поспелова Г. Д., Шерстюк О.Л. Мотивація навчальної діяльності як запорука успішної професійної підготовки студента // Сучасний підхід до викладання навчальних дисциплін в контексті підвищення якості вищої освіти : матеріали 50-ї наук.-метод. Конф.Викладачів і аспірантів (Полтава, ПДАА, 26-27 лютого 2019 р.). Полтава : [б.В.], 2019. С. 13-16.
46. 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.
47. Колодочка Т.Н. Дидактичні можливості фреймової технології //

Шкільні технології. 2003. №3. С. 27-30.

48. Кочарян О. С., Фролова Є. В, Павленко В. М. Структура мотивації навчальної діяльності студентів: навч. посіб. Харків: Нац.аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін.-т», 2011. 40 с. URL: <https://ekhnuir.karazin.ua/server/api/core/bitstreams/f61a369c-6830-4745-bdc3-b4d2fc1675c2/content>.

49. Литовченко О. В. Специфіка мотивації творчої особистості підлітка (теоретичний аспект) / О. В. Литовченко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. К., 2008. Вип. 12, кн. 1. С. 265-271.

50. Ліхи. Р.Л. Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта/Роберт Л. Ліхи; пер. з англ. О.М. Савінової. Київ. : «Науковий Світ», 2023. 748 с.: іл. Парал. тит. англ.

51. Мединська А. В. Психологічні чинники розвитку професійної мотивації студентів-психологів : кваліфікаційна робота / науковий керівник - канд. психол. наук, доцент Наталя Миколаївна Макаренко. Кривий Ріг, 2024. 76 с. Робота захищена з оцінкою «відмінно» А 90. Дата захисту 09.12.24

52. Меленчук Н. І. Прояви самооцінки особистості у осіб з різною мотивацією досягнення / Н. І. Меленчук, Т. Ю. Лесніченко // Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 46-54.

53. Моляко В.О. Психологічна готовність до творчої праці / В.О. Моляко. Київ : Знання УРСР, 1989. 36 с. С. 25.

54. Музика О.Л. Суб'єктно-ціннісний аналіз становлення творчо обдарованої особистості (на матеріалі технічної творчості). Дис. ... канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.07. – К., 1997. – 203 с.

55. Орбан-Лембрик. Л.Е. (2003) Психологія управління : посібник. Київ: Академвидав, 568с.

56. Павленко В.В. Креативність: сутнісна характеристика поняття / В.В.

Павленко // Креативна педагогіка: [наук.-метод. журнал] / академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки «Полісся». Житомир, 2016. Вип. 11. 154 с. С.120–131.

57. Сердюк Л. З. Чинники внутрішньої мотивації учіння студентів ВНЗ / Л. З. Сердюк / Науковий вісник Чернівецького університету. Вип. 679. Педагогіка та психологія. Чернівці: Чернівецький нац. у-т, 2014. С. 148-156.

58. Староста В., Попадич О. Мотивація навчання студентів-першокурсників. Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology. 2019.

59. Староста В.І. Мотивація навчання студентів різних курсів. Електронне наукове фахове видання «Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету». 2021. Вип. 11. С. 158-173. DOI: <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2021.1114>

60. Фрейм (лінгвістика) [електронний ресурс] URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%BC_\(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%BC_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F))

61. Яланська С. П. Психологія творчості: навч. посіб / С.П. Ялан-ська. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2014. - 180 с

62. Яременко Л. Мотивація навчального процесу як педагогічна проблема / Л. Яременко // Вища освіта України. 2014. № 3. С. 69-74. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vou_2014_3_12.

[illegible]

Додаток Б

**Тренінгова програма: «Відкрий у собі творчість: шлях до
внутрішньої мотивації»**

Мета: сприяння розвитку внутрішньої мотивації до творчої діяльності у здобувачів вищої освіти через формування позитивного самосприйняття, креативного мислення, пізнавальної активності та особистісної автономності.

Завдання:

1. Сформувати позитивне самосприйняття як основу для творчої ініціативи.
2. Розвивати креативність через вправи на дивергентне мислення, гнучкість та уяву.
3. Активізувати пізнавальні процеси (увага, уява, пам'ять, мислення) як ресурс творчості.
4. Підвищити усвідомленість внутрішніх мотивів та зменшити орієнтацію на зовнішні стимули.
5. Навчити конструктивно взаємодіяти в групі, підтримуючи творче середовище.
6. Сприяти інтеграції агресивних імпульсів у конструктивну діяльність через символічне вираження.

Хід роботи:

Заняття 1. Вступ: Знайомство та мета тренінгового заняття

Вправа 1. Перше враження

Мета: підготувати групу до роботи у тренінгу, забезпечити комфорт та безпеку для співпраці; ознайомити учасників з темою тренінгового заняття; представлення учасників.

Час проведення: 30 хвилин.

Інструкція: Тренер знайомиться з учасниками і дає змогу по черзі представитися групі, Учасники говорять свої очікування від тренінгу. Тренер підсумовує відповіді і озвучує те, що не було сказано учасниками. Після озвучуються правила тренінгового заняття.

Правила для участі в занятті передбачають такі важливі моменти:

- Участь у тренінгу та виконанні вправ є виключно добровільною, що означає, що кожен учасник має повне право відмовитися від обговорення будь-якого питання або виконання якоїсь вправи, якщо вважає це за потрібне.
- Використовується «стоп»-слово, яке дозволяє учасникам вільно висловити небажання продовжувати участь у певній активності чи вправі, якщо вони відчують дискомфорт.
- Всі учасники повинні дотримуватися конфіденційності інформації, яка може бути обговорена під час заняття.
- Комунікація має будуватися навколо «Я»-висловлювань, тобто кожен говорити від свого особистого досвіду і думки, представляючи лише свою точку зору.
- Дотримується принцип «піднятої руки», що представляє собою порядок висловлювання: не перебивати один одного, надаючи можливість кожній людині в групі висловитися повноцінно.
- Прийнято проявляти взаємоповагу – це означає поважати один одного і визнавати право кожного на власну думку, утримуючись від оцінки чи засудження.
- Необхідно бути зосередженим на поточному моменті, працювати "тут і тепер", що дозволяє максимально зануритися в процес.
- Мобільні телефони слід перевести у беззвучний режим, щоб не відволікати себе та інших від проведення заняття.

Вправа 2. Символдрама мотив «Квітка» [31].

Мета: розслабити усіх учасників перед початком роботи, зрозуміти внутрішні переживання та принцип їх появи у роботі з мотивацією.

Час проведення: 1 година 30 хв.

Релаксація

Сядьте будь ласка, зручніше. Відчуйте опору під собою, кожную точку дотику до опори. Відчуйте спинку крісла, на яку можна спертися. Поставте зручніше ноги, відчуйте ногами підлогу. Руки покладіть зручніше. Шию, голову розташуйте так, щоб вам було зручно і приємно уявляти образи. Заплющте, будь ласка очі і спробуйте розслабитися. Розслабитися, зняти напругу – так, ніби вам хотілося б трохи подрімати. Почніть розслаблятися з м'язів плечей. Спробуйте відчувати як плечі стають важкими, теплими і розслабленими. Плечі важкі і теплі. Важкі і теплі. Розслабляється кожен палець на руках – руки розслаблені, провисли, аж до кінчиків пальців. А тепер зверніть увагу на те, як ви дихаєте, - дихання стає вільним і рівним. Вільним і рівним. Вам легко і приємно дихається. Спробуйте відчувати приємне тепло в грудях, тепло в ділянці сонячного сплетіння, тепло в животі. Уявіть, як тепло з живота опускається в ноги, відчуйте, як розслабляється верхня частина ніг, розслабляються коліна, розслабляються гомілки. Ступні стають важкими і теплими. Ступні важкі і теплі. Важкі і теплі. Відчуйте п'яти, пальці ніг. Ноги розслаблені. Тепер зверніть увагу на спину: відчуйте, як розслабляється поясниця, середина спини між лопатками, верхня частина спини. Вся спина розслаблена. Розслабляється шия, потилиця. Голова розслаблена. Розслабляється тім'я, скроні. Розслабляється чоло, обличчя. Відчуйте свої щоки, відчуйте вилиці, підборіддя. Нижня частина підборіддя стає важкою, губи розслаблені, язик теплий. Розслабляється ніс і очі – повіки важчають, вії злипаються, очі розслаблені.

Мотив «Квітка»

Уявіть собі яку-небудь квітку. Будь-яку квітку, яку ви колись бачили, яку малює вам ваша уява. Чи будь-який інший образ. Все, що ви собі уявите, - добре. ми можемо працювати з будь-яким образом. Коли щось виникне у вашій уяві, почніть про це розповідати (опис квітки пацієнтом).

Зверніть увагу на те, яке враження справляє на вас квітка. Які почуття вона у вас викликає?

Що ви відчуваєте, дивлячись на квітку?

Яка чашечка у квітки? Якщо можете, торкніться її. Які на дотик пелюстки? Якого кольору пелюстки?

Спробуйте заглянути в серединку квітки. Як виглядає ця серединка? Що там є?

Спробуйте доторкнутися кінчиком пальця серединки квітки.

Що ви відчуваєте?

Чи відчуваєте запах квітки?

Спробуйте торкнутися стебла квітки. Яке воно на дотик?

Якої товщини і пружності стебло?

Торкніться листків, які вони на дотик? Спробуйте торкнутися верхньої і нижньої частини листка, порівняйте їх на дотик.

А тепер подивіться, де розташована квітка? У якому місці?

Що є навколо квітки?

Як вам здається, яка зараз пора року? Який це місяць?

Яка погода? Температура повітря за відчуттями?

Котра приблизно година? Яка це пора доби: ранок, полудень, вечір, ніч?

Які звуки? Які запахи?

Як ви себе почуваєте? Який у вас настрій?

На скільки років ви себе відчуваєте в образі?

Як ви одягнені? (важливо детально розпитати про відчуття від одягу в талії, плечах, грудях).

Що є у вас на ногах? Як ви відчуваєте своє взуття?

Чи є ще щось навколо?

А тепер подивіться знову на вашу квітку.

Що вам зараз хотілося б зробити з нею?

Можна було би на цьому попрощатися з образом? Якщо хочеться щось зробити на завершення в образі, то зробіть це. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи. Почніть повільно віддаляти образ у своїй

уяві. І коли будете готові, стисніть руки в кулаки, сильно потягніться - вперед і вгору - і повільно розплющуйте очі.

Подальше обговорення образу:

Як ви себе зараз відчуваєте?

Що було самим приємним в образі?

Чи було в образі щось таке, що вас здивувало, щось неочікуване для вас?

Чи було щось неприємне в образі? Що саме?

Що було найважливішим в образі?

Що викликало найсильніші почуття?

Що ще привернуло вашу увагу в образі?

Що ще ви б хотіли розповісти про свій образ?

Після цього кожен із групи малює малюнок квітки, та відповідає на питання, які є для подальшого обговорення. Ділиться своїм внутрішнім переживанням, а також після цього йде обговорення малюнків.

Цілі тест-мотиву:

- з'ясувати, чи може пацієнт працювати з образами;
- «навчальна» мета - показати людині, що саме від неї вимагається; навчити, як працювати з образами (у кінці необхідно похвалити пацієнта за якесь конкретне «досягнення» в роботі);
- отримати першу діагностичну інформацію (для формування психотерапевтичних гіпотез);
- отримання ресурсного підживлення пацієнтом (наповнення енергією);
- задоволення архайчних потреб;
- психотерапевтична мета - підтримувальні, «допоміжні» дії в образі щодо квітки, емоційна корекція.

Символіка квітів. Природні, живі квіти мають певну культурно-історичну символіку:

1. Троянда - сексуально-еротичний символ:

- червона - символ еротизму;
- рожева - інфантильність;

- оранжева - сила особистості, домінування над оточенням,
 - біла - чистота, цнотливість, платонічна любов;
 - жовта - активність, екстравертованість; ревнивість;
 - вишневого кольору - прагнення ствердження, влади.
2. Мак - засинання, стагнація, забуття, втеча від реальності у світ ілюзій.
 3. Ромашка - сумнів.
 4. Тюльпан («коробочка») - анальне утримування (за стадіями психосексуального розвитку З. Фрейда).
 5. Гвоздика - поклоніння пам'яті героїв, загиблих.
 6. Незабудка (синій колір) - вірність.
 7. Гербера - демонстративність, істероїдність.
 8. Біла лілія - цнотливість і розпусність.
 9. Підсніжник, пролісок, конвалія - делікатність, вразливість.
 10. Пластмасові, з прикрасами, блискучі, сяючі, «квітка-семицвітка» - едипальна проблематика, демонстративність, істероїдність.
 11. Кам'яна квітка - шизоїдність.
 12. Сталеві, бетонні, чорні, вмираючі - ознака емоційної депривації.
 13. Сухі квіти - депривація, депресія (залежно від контексту).
 14. «Неіснуюча», ексклюзивна квітка- нарцисизм.

Символіка частин квітки

- Голівка квітки - розум, інтелект, чуттєвість.
- Листя - вітальність, життєва (вітальна) сила, контакт зі світом.

Стебло:

- фалічний символ;
- стержень особистості, вісь, опора;

- Аніма (гнучке, в'юнке стебло) чи Анімус (пряме, тверде).

Стебло символізує стержень, основу особистості. З погляду психоаналізу, стебло можна було би проінтерпретувати також і як фалічний символ. З точки зору аналітичної психології К. Г. Юнга, в стеблі знаходять відображення архетипи Анімусу і Аніми.

Колючки на стеблі - небезпека, яка супроводжує пристрасть, бажання, захист. Їх відсутність - ігнорування небезпеки.

- Корені - прагнення саморефлексії, самокопання.
- Маточка, тичинки - сексуальна зрілість.

Розташування квітки:

1. Квітка в землі:
 - ґрунтовність, стабільність, відчуття свого родового коріння;
 - консервативність.
2. Квітка у вазі:
 - гнучкість;
 - відсутність стабільності.
3. Квітка в горщику - локальна стабільність, наявність своєї ніші. відсутність опори.
4. Квітка в повітрі - відірваність (від матері, батьківщини тощо), відділена водою (позасвідомим):
5. Квітка у воді (озеро та інша водойма) - від землі (матері).
 - корені в воді - в позасвідомому;
 - корені в землі - неусвідомлений зв'язок із матір'ю.
6. Квітка на дереві, кущі (квітка яблуні, жасмину) - залежність від матері, симбіоз із матір'ю.

Інші характерні ознаки:

Декілька квіток одночасно (букет, поле квітів) - польова поведінка (різновид невротичного розвитку - постійне відволікання і переключення з

одного об'єкта на інший та неможливість довести справу до кінця); бажання все спробувати.

Квітка на купці землі (на горбику, де нічого, крім квітки, не росте) - особливості прояву орального характеру, які залежать від ступеня фрустрації - гіперпотреба в «мамі».

Запах — сексуальна тема (немає запаху - порушення в сексуальній темі).

Відсутність звуків - небажання слухати.

Квітка «в інтер'єрі» (оточена фоном, наприклад, у віконній рамі, серед інших рослин тощо) - залежність, пошук захисту.

Квітка без фону - егоцентризм, зосередженість на своїх проблемах.

Загострені кінчики можуть відображати агресивні тенденції.

Використання чорної туші часто також репрезентує агресивність.

Заняття 2. Творче мислення

Вправа 1. Дискусія: «Що для мене творчість?»

Мета : ознайомитись із індивідуальним поняттям кожного «творчість».

Час : 20 хвилин.

Вправа 2. Техніка «Стиль мотиву» [37]

Мета: визначення власного стилю мотиву.

Вікові обмеження: 16+

Обладнання: листок А4 для записів, метафоричні карти ОН (Додаток В).

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: МАК (Метафоричні асоціативні карти)

Інструкція:

З колоди метафоричних асоціативних карт клієнт витягає у відкриту три карти, які відображають його істинні бажання в даний момент:

- 1-а карта – бажання стосовно себе самого;
- 2-а карта – бажання стосовно своєї сім'ї;

– 3-а карта – бажання стосовно реалізації в соціумі.

Після опису кожної з карт клієнт складає цілісну картину актуальних потреб і бажань у його мотиваційно-потребнісній сфері.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття виникають у Вас стосовно карт, які Ви обрали?
- Яке Ваше бажання зараз і що на карті вказує на це?
- Що Ви готові зробити, щоб реалізувати його?
- Яке бажання найскладніше здійснити? Чому?
- Чи пов'язані карти між собою?

Вправа 3. Арт-техніка: «Мій творчий простір»

Мета: виявлення особливостей зовнішньої та внутрішньої мотивації, боротьба мотивів.

Вікові обмеження: 16+

Обладнання: листок А4 для записів, метафоричні карти ОН (Додаток В).

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: МАК (Метафоричні асоціативні карти).

Інструкція:

Клієнт обирає спосіб, у який витягає карти з колоди (у відкриту або всліпу). Відповідно кожна із трьох карт відповідає бажанням, можливостям та вимогам клієнта. Після того, як клієнт обирає карту, описує її, а потім продовжує речення.

1-а карта – «Я хочу у творчості...».

2-а карта – «Я можу у творчості...».

3-а карта – «Мені треба у творчості ...».

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає кожна із карт?
- Яка з карт викликає найсильніші емоції?
- Що на ній зображено?

- Чи пов'язані карти між собою?
- Чи можете Ви їх пов'язати?
- Які карти суперечать одна одній?
- Як перша карта відображає Ваші бажання?

Вправа 4. Вправа на згуртування: «10 речей, які нас об'єднують»

Мета: визначення спільного у групі, розвиток командного духу, усвідомлення цінності кожного учасника та створення позитивної атмосфери взаєморозуміння.

Вікові обмеження: 16+

Обладнання: листок А4 для записів.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: групова.

Інструкція:

Кожен по черзі називає про себе 10 цікавих на його думку речей, якщо хтось має щось спільне записує собі це. Опісля ведеться обговорення у групі.

Вправа 5. Техніка «Казка про успіх»

Мета: визначення творчих мотивів.

Вікові обмеження: 14+

Обладнання: листок А4 для записів, фарби, олівці, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: казкотерапія.

Інструкція:

Напишіть казку про успіх та його досягнення. Чітко охарактеризуйте героя та його шлях до досягнення успіху.

Орієнтовний початок для складання казки: «В одній чарівній країні жив Герой, який хотів досягнути цілі...» Намалуйте ілюстрацію до казки про успіх.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного

аналізу:

- Хто головний герой казки?
- Перелічіть його сильні та слабкі сторони?
- Чого хоче досягнути Герой?
- Чи хтось йому допомагає у цьому?
- Які перешкоди він зустрічає на шляху досягнення успіху?
- Чому Герой хоче досягнути цілі?
- Що Герой відчуває, коли уявляє свою ціль?
- Якщо ціль буде досягнута, то які переваги в житті отримає Герой?
- Якщо би він отримав чарівну паличку, то чи спростила б вона досягнення цілі Героєм? Як саме?
- Які зміни принесе в його життя досягнення цілі?

Деякі аспекти інтерпретації:

Завдяки цій техніці можна зафіксувати вторинні вигоди у можливому саботажі клієнта на шляху досягнення успіху. Також зміст казки та її сюжет дають можливість проаналізувати емоційні та тілесні особливості проживання клієнтом шляху до досягнення цілі і загалом бажаність успіху. Спонтанне складання казки та малюнок до неї допомагають визначити приховані сумніви і тривоги.

Заняття 3. Відкриття креативного потенціалу «Мислити інакше: як не боятися бути незвичайним»

Вправа 1. Техніка А-В-С

Мета: активація особистої мотивації шляхом думок та емоцій.

Обладнання: листок А4 для записів, ручка, таблиця.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова, індивідуальна.

Вид терапії: КПТ.

Інструкція:

Кожен отримує таблицю А-В-С [50] яку повинні заповнити включаючи

внутрішні переживання та сумніви. Після заповнення кожен із учасників обговорює свої особистісні переживання до активації мотивації.

Таблиця 2.9

Техніка А-В-С

А-подія активатор (мотивації)	В-переконання (думка)	С-наслідки (почуття)	С-наслідки (поведінка)

Вправа 2. Техніка «Рейтинг креативного потенціалу»

Мета: визначення креативного потенціалу.

Обладнання: листок А4 для записів, ручка, таблиця.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова, індивідуальна.

Вид терапії: КПТ.

Інструкція:

Кожен отримує таблицю, яку повинен заповнити та визначити сам для себе наскільки ця ідея, історія є креативною, після чого йде обговорення в групі та передаються листки по колу, де кожен визначає для себе на скільки креативна ідея у сусіда.

Таблиця 3.1

Таблиця «Рейтинг креативного потенціалу»

Подія/ситуація/історія	Негативна думка про це у %	Позитивна думка про це у %

Вправа 3. «GROU»;

Мета: пошук творчих шляхів досягнення успіху.

Обладнання: листок А4 для записів, фарби, олівці, пензлики, колода метафоричних карт ОН (Додаток В);

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: МАК.

Інструкція:

Клієнту потрібно у відкриті з колоди метафоричних асоціативних карт обрати карти, що відповідають наступним показникам досягнень:

- Карта «G» – ціль.
- Карта «R» – оточення.
- Карта «O» – можливість.
- Карта «U» – дії.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Запитання до карти «G» (ціль) – Чого Ви хочете? Яка Ваша ціль? Чому це для Вас важливо? Якщо б Ви знали, що можете досягти всього, якою була б

Ваша ціль? Який рух асоціюється у Вас з ціллю? Що на карті найбільше вказує на ціль?

– Запитання до карти «R» (оточення) – Що є на даний час у Вас? Що відбувається відповідно для досягнення цієї цілі? Що вже зроблено? Хто і що впливає на досягнення цілі? Який рух символізує Ваше оточення, ресурси? Чи можете з'єднати цей рух із попереднім, щоб вийшла певна тілесна композиція?

– Запитання до карти «O» (можливість) – Які у Вас є можливості для досягнення цієї цілі? Хто може допомогти? Як би вчинила авторитетна для Вас людина в такій ситуації? Які «козири» є у Вас? Які Ваші основні ресурси? Який рух символізує Ваші можливості? Чи можете з'єднати цей рух із попередніми, щоб вийшла певна тілесна композиція?

– Запитання до карти «U» (дії) – Який перший крок Ви готові здійснити? Що може стати перешкодою? Чи знаєте як її уникнути? Чи готові Ви просити допомогу? Які інші дії Ви готові запланувати? Який рух символізує дії? Чи можете з'єднати цей рух із попередніми, щоб вийшла певна тілесна композиція? Повторіть загальний рух та опишіть свої тілесні відчуття та емоції.

Деякі аспекти інтерпретації:

Ця техніка дає можливість помітити найбільш проблемні «зони» у досягненні успіху. Аналізуючи опис кожної карти клієнтом, емоційні реакції та відповіді на запитання, ми можемо окреслити, де виникає найбільше дискомфорту і труднощів, відповідно, скерувати туди ресурси та зусилля у консультативній роботі.

Рефлексія: «Що мені допомагає бути креативним?».

Мета: розслабитись;

Обладнання: листок А4 для записів, ручка.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова.

Інструкція:

Обговорення із групою на тему «Що мені допомагає бути креативним», «Які мої сильні сторони».

Заняття 4: Підсумки і завершення тренінгу

Вправа 1. Символдрама мотив «Будинок»

Мета: дослідження структури особистості, ставлення до себе, самоцінність, бажання пацієнта, пристрасті, емоційний стан на цей момент, сімейні проблеми, захисні установки, страхи.

Обладнання: листок А4 для записів, ручка, олівці, пензлики, фарби, листок А4 чи інших розмірів.

Тривалість виконання: 1 годину 20 хвилин.

Форма роботи: групова, індивідуальна.

Вид терапії: Символдрама.

Інструкція до мотиву «Будинок»

Уявіть собі який-небудь луг: будь-який луг, який ви колись бачили, чи луг, який намалює вам ваша уява. Або будь-який інший образ. Все, що ви собі уявите, - добре; ми можемо працювати з будь-яким образом. Як вам здається, яка зараз пора року? Який це місяць? Яка погода? Температура повітря за відчуттями? Котра приблизно година? Яка це пора доби: ранок, полудень, вечір, ніч? Які звуки? Які запахи? Як ви себе відчуваєте? Який у вас настрій? На скільки років ви себе відчуваєте в образі? Як ви одягнуті? (важливо детально розпитати про відчуття від одягу в талії, плечах, грудях). Що є у вас на ногах? Як ви відчуваєте своє взуття?

Десь тут недалеко є будинок (пацієнт описує будинок). Спробуйте його роздивитися. Обійдіть будинок, який він із різних боків? (опис зовні). Опишіть те, що навколо будинку (наприклад, сад, огорожа). Хто його господар (власник)? Хто тут живе? Які почуття виникають, коли розглядаєте будинок? Могли б ви зайти всередину будинку? Опишіть внутрішні приміщення. Що ви бачите? Походіть по кімнатах (опис кімнат). Якщо є холодильник, подивіться, що там всередині (опис). Що хочеться? Хотіли би жити в цьому будинку? Що вам ще хотілося б зробити на завершення в образі? Можна було би на цьому попрощатися з образом? Запам'ятайте всі свої враження, відчуття. Почніть

повільно віддаляти образ у своїй уяві. І коли будете готові, стисніть руки в кулаки, сильно потягніться - вперед і вгору - і повільно розплющуйте очі.

Важливо: 1) спонукати пацієнта зайти в будинок; 2) бажано дослідити всі кімнати в будинку - вітальню, кухню, спальню, ванну, підвал, горище.

Подальше обговорення образу:

Як ви себе зараз відчуваєте?

Що було найбільш приємним в образі?

Чи було в образі щось таке, що вас здивувало, щось неочікуване для вас?

Чи було щось неприємне в образі? Що саме?

Що було найважливішим в образі?

Що викликало найсильніші почуття?

Що ще привернуло вашу увагу в образі? Що ще ви хотіли б розповісти про свій образ?

Символіка образу:

Будинок - символ особистості або однієї з її частин, яка показує ступінь вибудовування психічної структури та її дефіцити. Різні приміщення в будинку символізують різні частини особистості.

Будинок - актуальна самооцінка та актуальний емоційний стан.

Дах - голова, розумовий (мисленнєвий) апарат («дах зриває»).

Величезний будинок, замок, палац (тронна зала) – грандіозні очікування, нарцистичний тип особистості.

Фантастичний замок - дівчата з істеричною структурою.

Скляний будинок - демонстративність, істеричність, ексгібіціонізм, шизоїдний тип особистості.

Кам'яний, металічний будинок - шизоїдний тип особистості.

Дерев'яний, глиняний будинок - депресивний тип особистості.

Офіс, готель - таємне особисте життя або конфлікт у цій сфері (відсутність інтимного життя), нехтування особистим (інтимним) Життям.

Маленька хатина - самосвідомість пацієнта розвинена недостатньо, занижена самооцінка.

Двері - комунікація.

Вікна - як очі, зацікавленість інформацією про зовнішній світ.

Відсутність вікон - замкнутість, недовіра до зовнішнього світу.

Вікно в площині даху, через яке знизу видно небо, а зверху - можна в нього зазирнути - у людини відчуття, що за нею спостерігають, що її думки їй не належать.

Водопровідні труби, стічні (на будинку) - фалічна символіка.

Дим - емоційність, вихід якихось афектів або почуттів. Коли труба є, а диму немає - контроль, надмірна стриманість. Якщо диму дуже багато - сильні емоції.

Чоловічі будинки - високі, наприклад, вежа.

Жіночі будинки - широкі, важливо, що є всередині.

Чужий будинок (наприклад, бабусин) - залежність від бабусі, чи від когось іншого.

Кількість кімнат свідчить про самооцінку і рівень домагань проблема з реальністю). Якщо кімнат до п'яти - це норма. Якщо двадцять - багато домагань до себе та зацикленості.

Звертати увагу на дефіцитного, чого не вистачає - це може бути витіснення проблем.

Внутрішні приміщення:

кухня - оральна стадія, стосунки з матір'ю;

їдальня, чиста кухня - ідеалізація мами;

брудна кухня, недоїдки - фрустрація на першому році життя;

холодильник - символ материнських грудей (годування);

заповнений холодильник (комора) - страх голоду, ступінь задоволення оральної потреби на першому році життя (скільки їжі, - настільки і задоволена потреба першого року);

запаси, замість того щоб бути в кухні, складені в підвалі - витіснення орального задоволення.

погріб - анальна фіксація, запаси, колекціонування чогось;

вітальня - взаємостосунки з кимось, із соціумом (інтроверт, екстраверт);
 спальня (постіль, одіяло) - інтимно-сексуальна сфера (стосунки) (яке ліжко одно- чи двомісне; чи різні покривала, чи покривала чисті);
 взуття - інтимно-сексуальна сфера;
 брудна білизна в ліжку - негативне ставлення до сексуальної сфери;
 ванна, туалет - охайність, залежить від вдалого проходження анальної стадії за 3. Фройдом;
 горище - розум, голова; значущі переживання з минулого.
 говорять, що багато непотрібних речей на горищі, - це може бути витіснення.
 сміття, бруд - емоційний бруд;
 розпалений камін - хочеться тепла (уточнюємо, у якій саме кімнаті);
 бажання повісити занавіски - щось у житті хочеться прикрасити, створити затишок і водночас щось приховати.

Вправа 2. Рефлексія тренінгу «Групова підтримка»

Мета: завершити тренінгове заняття на позитивній ноті, підтримати та змотивувати учасників почати працювати над собою на основі отриманого досвіду з тренінгу.

Обладнання: листок А4 для записів, ручка.

Тривалість виконання: 40 хв.

Форма роботи: групова.

Інструкція: Кожен висловлює свою думку і враження від тренінгового заняття і бажає успіхів іншим учасниками в їх починаннях які були згадані на тренінгу. Тренер дякує усім учасникам за співпрацю і завершує заняття.

Додаток В

Метафоричні асоціативні карти «ОН»











