

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Прядко Богдан Васильович,

аспірант кафедри соціальної психології

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

<https://orcid.org/0000-0002-6954-5856>

У статті представлено теоретичне обґрунтування категорії «мотивація до успіху» – однієї з основних базових якостей формування особистості студента. Метою даної статті є теоретична демонстрація та емпіричне вивчення розвитку мотивації досягнень студентів за допомогою психологічного тренінгу, який спонукає студентів бути активними, самовдосконалюватися та досягати високих цілей в навчальній діяльності й в подальшій кар'єрі. У дослідженні використовується комплекс теоретичних методів, присвячених вивченню питання успішності шляхом аналізу наукових публікацій. Також було застосовано ряд емпіричних методів, включаючи методи спостереження, експерименту, тестування для вивчення ефективності розробленої програми. Для розвитку мотивації до досягнення успіху був розроблений і проведений психологічний тренінг «Формування мотивації досягнень». Дається характеристика алгоритму розробки і застосування завдань. У дослідженні взяли участь 64 респондента з числа студенти 4 і 5 курсів. Для перевірки ефективності тренінгу з розвитку у студентів мотивації досягнень були використані методики «Впевненість в собі (С. Райдаса)» та «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса». Отримані результати були оброблені за допомогою статистичних методів. Доведено ефективність психологічного тренінгу «Формування мотивації досягнення» на розвиток оптимального рівня впевненості в собі, що в цілому є предиктором розвитку мотивації до успіху.

Запропоновано перспективу подальших досліджень гендерних відмінностей мотивації досягнень успіху та їх вплив на психічний розвиток особистості в період пізньої юності.

Ключові слова: успіх, успішність, мотивація досягнень, впевненість у собі, тренінг.

Priadko Bohdan. Psychological training as a means of developing motivation to achieve success in university students

The article presents a theoretical justification of the psycholinguistic category of achievement motivation, which is one of the main basic qualities of student personality formation. Based on the analysis of authoritative sources, it was found out that the virtual communication space in general and the active use of the Internet in particular significantly affect the features of communicative-mediated communication of young people, deforming its verbal component. The purpose of the article is to provide theoretical justification and empirical research of the development of motivation for students' achievements by means of psychological training. The study uses a set of methods, namely a theoretical analysis of works devoted to the problem of success in scientific publications of the last two decades. Also, in order to study the effectiveness of the developed training program, a number of empirical methods were applied – observation, experiment, testing, and the expert assessment method. In order to develop achievement motivation, the psychological training "formation of achievement motivation" was developed and implemented. The algorithm for developing and applying tasks for classes is described. The study involved 64 respondents from among 4th and 5th year students. To test the effectiveness of training for the development of motivation for students' achievements in control groups, the methods "self-confidence (S. Raydas)" and "method of personality diagnostics for motivation for success by T. Ehlers" were used. The results obtained were processed using statistical methods. The effectiveness of psychological training "formation of achievement motivation" on the development of an optimal level of self-confidence is proved, which generally acts as a predictor of more effective strategies for developing motivation for success achievements. The prospect of further research of gender differences in the motivation of success achievements and their impact on the mental development of the individual in late adolescence is proposed.

Key words: success, success, motivation of achievements, self-confidence, training.

Постановка проблеми. Мотивація до досягнення успіху в контексті сучасної освіти сприймається як важливий фактор, що визначає не тільки академічну успішність студента, а й особистісний розвиток і професійну спрямованість. Високий рівень мотивації стимулює не тільки успіхи в навчанні, а й формування важливих здібностей, які необхідні для успішної кар'єри в сучасному світі. Зростання глобальної конкуренції та стрімкі технологічні зміни підкреслюють важливість розвитку цього психологічного аспекту як елемента успіху для майбутніх поколінь.

Питання вивчення мотивів і спонукань до успіху є одним з найважливіших в галузі психологічних знань. Численні дослідження показали, що зарубіжні (Дж. Аткинсон, Г. Холл, К. Медсен, А. Маслоу, Х. Хекхаузен) і вітчизняні вчені (М. Боришевський, М. Дрігус, С. Занюк, С. Максименко, Д. Ніколенко, Н. Пророк, Л. Проколієнко, О. Скрипченко, Ю. Швалб).

У контексті вищої освіти мотивація до досягнень визначає не тільки академічні успіхи студентів, а й їх готовність до подальших труднощів професійного життя. Сучасні виклики і можливості, пов'язані з глобалізацією та інформаційним навантаженням, вимагають від молодого покоління не тільки знань, а й умінь ефективно використовувати ресурси та досягати поставлених цілей.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення розвитку мотивації до досягнення успіху засобами психологічного тренінгу.

Результати дослідження. Мотивація до успіху у студентів закладів вищої освіти (ЗВО) відіграє вирішальну роль в їх освіті та професійному розвитку. Цей психологічний феномен визначає не тільки академічну успішність, а й загальний рівень самореалізації та здатність ефективно працювати в сучасному конкурентному середовищі. Розуміння механізму мотивації досягнень важливо для педагогів, психологів та керівників освітніх програм, оскільки це сприяє зростанню академічних та особистих досягнень студентів.

Концепція мотивації досягнення, запропонована Г. Мюрреєм, відображає прагнення людини до особистого успіху та

досягнень в певних сферах життя. Він підкреслював необхідність досягнення як внутрішнього стимулу для підтримки особистісного розвитку та визначення напрямку індивідуальних зусиль для досягнення цілей. Дослідження Г. Мюррея показують, що люди з високим рівнем потреб у досягненнях, як правило, більш активно залучаються до процесу навчання, що сприяє швидкому особистісному зростанню та впевненості в собі [1].

Д. Макклелланд продовжив дослідження в цій галузі і виділив три основні мотиваційні потреби: потреба в досягненнях, потреба в партнерстві (бажання мати добрі стосунки з іншими) і потреба у владі (бажання впливати на інших). Він показав, що ці мотиваційні потреби можуть впливати на вибір професії, кар'єрні досягнення та загальний успіх у житті [2]. У контексті вищої освіти ці теорії служать основою для розуміння того, як різні типи мотивації впливають на успішність та подальший розвиток студентів.

Ґрунтуючись на теоретичному аналізі проведеного дослідження, ми пропонуємо розглядати впевненість в собі як базову рису особистості, яка безпосередньо пов'язана з мотивацією до досягнення успіху. Адже це включає в себе позитивну оцінку особистості самого індивіда, правильне розуміння концепції впевненості в собі і вміння реалізовувати цю рису особистості в навчанні, спілкуванні і професійної діяльності.

На думку С. Мельничука, мотивуючі елементи впевненості в собі включають рішучість, ініціативність, прагнення до успіху, високий рівень самооцінки й бажання бути впевненим у собі [3].

Психологічний тренінг є ефективним інструментом для розвитку мотивації досягнення у студентів закладів вищої освіти. Ці тренування включають в себе різні методи та стратегії, спрямовані на оптимізацію самооцінки, мотивації до досягнень і підтримку позитивних особистісних змін.

Українські дослідниці Л. Орбан-Лембрик [4] та С. Коробко [5] активно досліджували вплив психологічних тренінгів на мотивацію досягнення. Зокрема, були виявлені важливі аспекти, що впливають на психічне благополуччя та академічні успіхи учнів та студентів, що підтверджує

важливість такого підходу в українській освіті.

Тренінг впевненості в собі здобув популярність на початку 70-х років ХХ століття. Однак ще до періоду активного застосування тренінгу впевненості в собі була розроблена процедура, спрямована на активізацію процесу збудження і зниження тривожності. Її можна знайти в роботах А. Солтера. Суть його методу полягала в тому, щоб провокувати появу сильних емоцій і сприяти їх вільному вираженню в поведінці [6].

А. Ланге і П. Якубовські поділяють груповий тренінг впевненості на 4 типи, залежно від структури заняття:

- 1) кожне заняття має в основі окрему рольову гру;
- 2) кожне заняття присвячене одній конкретній темі;
- 3) рольові ігри використовуються в поєднанні з іншими процедурами, спрямованими на розвиток самоусвідомлення тощо;
- 4) робота проводиться відповідно до повсякденних потреб учасників [7].

На основі аналізу факторів формування й гармонійності впевненості в собі в юнацькому віці, протягом 2023–2024 років, нами була розроблена, апробована та впроваджена комплексна програма психологічного тренінгу "Формування мотивації до досягнень", заснована на виявлених психологічних особливостях проявів структурних компонентів впевненості студентів в собі, а також існуючі підходи в сучасній психологічній практиці. Програма також включала корекцію впевненості студентів у собі. Робота проводилася в 4 етапи.

На першому етапі були сформульовані цілі та завдання дослідження і, відповідно, розроблена структура тренінгу.

На другому етапі структурні елементи тренінгу змістовно наповнювалися шляхом аналізу наукових досліджень та аналізу особливостей мотивації студентської молоді.

Третім етапом було констатувальне емпіричне дослідження, спрямоване на визначення існуючого рівня мотивації до успіху та впевненості в собі. На даному етапі вибірка складалася з 174 студентів 4-го і 5-го курсів.

На четвертому етапі було проведено безпосередньо тренінг «Формування

мотивації досягнення», проведено контрольний зріз даних та отримано оцінку ефективності тренінгу у контрольній та експериментальній групах (64 респонденти 4-го та 5-го курсів) з використанням методів статистичної обробки даних. Також були визначені статистичні відмінності в результатах.

Програма тренінгу включала в себе декілька взаємопов'язаних ланок: цілі, завдання, критерії успішності тощо. Для успішної реалізації намічених цілей були вирішені наступні завдання:

1. Розвиток мотиваційної складової впевненості в собі:

- а) віра в себе, свої сили, здатність досягати поставлених цілей;
- б) прагнення досягати успіху.

2. Розвиток когнітивної складової впевненості:

- а) поліпшення знань щодо впевненості в собі;
- б) розвиток самосвідомості і самопізнання.

3. Розвиток емоційної складової:

- а) формування адекватної самооцінки;
- б) формування позитивного ставлення до себе і оточуючих;

4. Розвиток поведінкової складової впевненості в собі

- а) розвиток комунікативних навичок і навичок конструктивної взаємодії;
- б) набуття навичок саморегуляції в нетипових ситуаціях.

Для досягнення й реалізації поставленого завдання були використані такі психологічні прийоми як бесіда, діалог, проблемні ситуації, практичні вправи, аналіз продуктів діяльності, психодіагностика, а також рефлексія, самоаналіз.

Дослідження було проведено на базі природничо-математичного факультету Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Тренінг розрахований на 10 занять тривалістю 120 хвилин кожне. Заняття включали в себе наступні основні елементи: вітання (створюють атмосферу надійності й взаємного прийняття); розминка (дозволяє учасникам включитися в процес взаємодії та налагодити активне групове співробітництво); основний зміст заняття (забезпечує процес згуртування, формуються соціальні навички, встановлюються

відносини між членами групи); рефлексія (сприяє обміну думками та емоціями, розвиває рефлексивність); прощання (сприяє відчуттю цілісності і завершеності). Вправи та ігри, включені в психологічний тренінг, адаптовані залежно від мети та завдань дослідження.

Для визначення ефективності психологічного тренінгу з розвитку мотивації досягнень студентів контрольної та експериментальної груп були використані 2 методики: «Впевненість в собі (С. Райдаса)» – діагностика рівня впевненості в собі та «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса» – визначає характеристики мотивації до успіху. За допомогою методів статистичної обробки даних було встановлено відмінності в отриманих результатах на рівні статистичної значущості і доведено ефективність проведеної роботи. Отримані результати свідчать про статистично значуще поліпшення в експериментальній групі інтегральних показників за загальною шкалою мотивації до успіху ($p < 0,05$).

Аналіз результатів дослідження.

Контрольну групу склали 36 студентів, з них 55,6% осіб жіночої статі та 44,4% осіб чоловічої статі. До експериментальної групи увійшли 28 студентів, з яких 64,3% осіб жіночої та 35,7% осіб чоловічої статі. Загалом у дослідженні взяли участь 59,4% осіб жіночої статі та 40,6% осіб чоловічої статі.

Порівняння характеристик мотивації студентів до успіху та впевненістю в собі на початку та наприкінці експерименту було розраховано за допомогою U-критерія Манна-Уїтні. Було використано саме цей критерій, оскільки він розроблений для оцінки відмінностей між двома вибірками за рівнем кількісно вимірювальних характеристик. Детальні розрахунки проводилися за допомогою пакету статистичних комп'ютерних програм SPSS Statistics 17.0.

У таблиці 1 в узагальненому вигляді представлено результати порівняння показників у контрольній групі за шкалою "Впевненість у собі".

Із отриманого звіту можна зробити наступні висновки: значення критерію Манна-Уїтні $U=841$. Оскільки величина рівня істотності Asymp. Sig (2 tailed)

Таблиця 1
Значення критерія Манна-Уїтні для контрольної групи (за шкалою впевненості в собі)
Test Statistics^a

	Впевненість
Mann-Whitney U	603,500
Wilcoxon W	1269,500
Z	-,515
Asymp. Sig. (2-tailed)	,606

a. Grouping Variable: Контрольна група

$p=0,606$ є значно більшою за 0,05, то можна робити висновок, що в контрольній групі середній індекс впевненості в собі на початку експерименту статистично не відрізняється від відповідного показника в кінці дослідження.

У таблиці 2 в узагальненому вигляді представлені результати порівняння показників контрольної групи за шкалою "Мотивація досягнення успіху". Отримані дані ($U=565$, $p=0,332$) свідчать, що за час проведення експерименту істотних змін в показниках рівня мотивації досягнення у студентів контрольної групи також не відбулося.

Таблиця 2
Значення критерія Манна-Уїтні для контрольної групи (за шкалою мотивації досягнення успіху)
Test Statistics^a

	Мотивація досягнення успіху
Mann-Whitney U	565,000
Wilcoxon W	1231,000
Z	-,970
Asymp. Sig. (2-tailed)	,332

a. Grouping Variable: Контрольна група

Щодо результатів даних експериментальної вибірки за шкалами методики «Впевненість в собі (С. Райдаса)» і «Мотивація досягнення успіху Т. Елерса», які представлені у таблиці 3, ($U=111$ та $U=226,6$ відповідно) можна сказати, що показники змінилися на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,05$).

Таблиця 3
Значення критерія Манна-Уїтні
для експериментальної групи

Test Statistics^a

	Впевненість
Mann-Whitney U	111,000
Wilcoxon W	517,000
Z	-3,116
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002

a. Grouping Variable:

Експериментальна група

Test Statistics^a

	Мотивація досягнень
Mann-Whitney U	226,500
Wilcoxon W	632,500
Z	-2,824
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Grouping Variable:

Експериментальна група

Так, за шкалою «Впевненість у собі» у 32,1% досліджуваних відбулося підвищення з дуже низького до середнього рівня, у 25% досліджуваних рівень знизився з дуже високого до високого або середнього. За шкалою «Мотивація досягнення успіху» рівень з дуже високого знизився до помірного або середнього у 28,1% досліджуваних, у 9,5% рівень підвищився з низького до середнього.

Таким чином, середні значення рівнів впевненості в собі набули оптимальних значень, що позитивно вплинуло на формування мотивації досягнення успіху у всіх досліджуваних в експериментальній групі.

Отже, психологічний тренінг «Формування мотивації досягнень» сприяв тому, що студенти з надмірною впевненістю в собі пом'якшили, а студенти з дуже низьким рівнем, навпаки, підсилили свої показники, що, своєю чергою, дає можливість бути більш успішно мотивованими на саморозвиток, на засвоєння нових соціальних ролей, підвищення когнітивних здібностей, пошук себе і оптимальних шляхів реалізації власних цілей.

Висновки. Мотивація досягнення є критичним психологічним аспектом, який спонукає студентів до активності, самовдосконалення та досягнення високих цілей в навчанні та пізніше в кар'єрі. Високий рівень цієї мотивації сприяє особистісному зростанню, що є ключовим для подальшого успіху в житті. Сьогодні фактор впевненості стає головним для людини як фахівця в певній галузі, так і об'єкта соціальної взаємодії. Тому питання про розвиток впевненості в собі стає все більш актуальним.

З метою розвитку мотивації досягнень ми розробили та впровадили психологічний тренінг "Формування мотивації досягнень". У дослідженні взяли участь студенти 4 і 5 курсів (усього 64 респонденти). Отримані результати були оброблені з використанням статистичних методів. Доведено ефективність тренінгу «Формування мотивації досягнення» на розвиток оптимального рівня впевненості студентів у собі. Розроблена комплексна програма корекції впевненості в собі складається з системи освітніх заходів, психологічних корекційних занять та індивідуальних консультацій. Основні завдання програми психологічної підтримки пов'язані зі структурою впевненості в собі (мотиваційні, когнітивні, емоційні та поведінкові елементи).

Таким чином, середні значення рівнів впевненості в собі набули оптимальних значень, що позитивно вплинуло на формування мотивації досягнення успіху у всіх досліджуваних в експериментальній групі. Виявлено, що досліджувані експериментальної групи більш адекватно оцінюють власні успіхи та невдачі, а також схильні успіхів у майбутньому. Разом із тим вони швидше переходять від планів до дій та частіше готові ризикувати, на відміну від досліджуваних контрольної групи.

Перспективу подальшого дослідження ми вбачаємо в розробці індивідуальних і групових програм для корекції надмірної впевненості в собі в осіб юнацького віку, а також дослідження ґендерних відмінностей впевненості в собі та їх вплив на мотивацію досягнення успіху.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Murray H. A. The Personality and Career of Satan. *Journal of Social Issues*. 1962. Vol. 18, no. 4. P. 36–54.
2. McClelland D. *Human Motivation*: Cambridge University Press, 1988. 663 p.

3. Мельничук С.К. Особливості становлення впевненості в собі в юнацькому віці. *Person, Family, and Society: Interdisciplinary Approach to the Harmonization Interests*. Monograph. Opole: the Academy management and administration in Opole, 2016. P. 36–42.
4. Орбан-Лембрик Л. Соціальна психологія: підруч. для студ. ВНЗ. У двох книгах. Чернівці: Книги-XXI, 2010. 464 с.
5. Коробко С.Л, Коробко О.І. Нова українська школа: діагностична та корекційно-розвивальна робота з молодшими школярами : навчально-методичний посібник. Київ: Літера ЛТД, 2021. 160 с.
6. Salter A. Conditioned reflex therapy. New York: Watkins Publishing, 2019. 249 p.
7. Lange A., Jakubowski P. Responsible assertive behavior. Champaign: Reseach, 1976. P. 231.

REFERENCES:

1. Murray, H.A. (1962). The Personality and Career of Satan. *Journal of Social Issues*, Vol. 18, no. 4. P. 36–54 [in English].
2. McClelland, D. (1988). *Human Motivation*: Cambridge University Press [in English].
3. Melnychuk, S.K. (2016). *Osoblyvosti stanovlennya vpevnenosti v sobi v yunatskomu vitsi [Features of developing self-confidence in adolescence]*. In *Person, Family, and Society: Interdisciplinary Approach to the Harmonization Interests*. Monograph (pp. 36–42). Opole: the Academy management and administration in Opole [in Ukrainian].
4. Orban-Lembryk, L. (2010). *Sotsialna psykholohiya [Social Psychology]*. Chernivtsi: Knyhy-XXI [in Ukrainian].
5. Korobko, S.L, & Korobko, O.I. (2021). *Nova ukrayinska shkola: diagnostychna ta korektsiyno-rozvyvalna robota z molodshymy shkolyaramy: navchalno-metodychnyy posibnyk [New Ukrainian school: diagnostic and correctional and developmental work with younger students]*. Kyiv: Litera LTD [in Ukrainian].
6. Salter, A. (2019). *Conditioned reflex therapy*. New York: Watkins Publishing.
7. Lange, A., & Jakubowski, P. (1976). *Responsible assertive behavior*. Champaign: Reseach [in English].