

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

В. В. Сібіркіна

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА
РІВЕНЬ МОТИВАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Особливості впливу дистанційного навчання на рівень мотивації та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-21д

В. В. Сібіркіна

Керівник роботи: к. психол. н.

Л. П. Волченко

Рецензент:

професорка кафедри педагогіки та психології

Харківського національного

університету внутрішніх справ України,

д. психол. н., професор

Н. Е. Мілорадова

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“05” травня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**
Сібіркіної Віри Віталіївни

1. Тема роботи: «Особливості впливу дистанційного навчання на рівень мотивації та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану».

Керівник роботи: Л. П. Волченко – к. психол.н., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» травня 2025 року, № 81/15

2. Строк подання студентом роботи до захисту «11» червня 2025 року_____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 60 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити пр рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Волченко Л. П. – к. психол. н., доц. кафедри психології та соціології	19.05.2025	01.06.2025
2.	Волченко Л. П. – к. психол. н., доц. кафедри психології та соціології	02.06.2025	10.06.2025

7. Дата видачі завдання: 05.05.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	02.05.2025 – 18.05.2025	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.05.2025 – 01.06.2025	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	02.06.2025 – 10.06.2025	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.06.2025 – 15.06.2025	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	16.06.2025 – 22.06.2025	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	16.06.2025 – 22.06.2025	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2025 – 29.06.2025	

Здобувачка вищої освіти

Сібіркіна В. В.

Керівник роботи:
к. психол. н.

Волченко Л. П.

РЕФЕРАТ

Текст – 62 с., табл. – 4, додатків – 4, літератури – 64 дж.

У випускній кваліфікаційній роботі бакалавра представлено теоретичне та емпіричне обґрунтування проблеми впливу дистанційного навчання на рівень мотивації та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Розглянуто психологічні чинники, що суттєво впливають на мотиваційну сферу студентів та їхнє психологічне благополуччя в умовах вимушеної трансформації освітнього процесу. Охарактеризовано особливості студентського віку та підходи до вивчення зазначеної проблематики в контексті вітчизняних і зарубіжних наукових досліджень.

Проведено аналіз та підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій для дослідження рівня навчальної мотивації та психологічного благополуччя в умовах дистанційного навчання. Проведено констатувальний експеримент, здійснено психологічний та статистичний аналіз отриманих результатів. Розроблено практичні рекомендації, спрямовані на збереження та підвищення рівня мотивації до навчання, а також підтримку психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, ВОЄННИЙ СТАН, ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, РІВЕНЬ УСПІШНОСТІ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, СТРЕС.

ABSTRACT

Sibirkina V. V. Peculiarities of the Impact of Distance Learning on the Level of Motivation and Psychological Well-being of Higher Education Students under Martial Law Conditions. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

The bachelor's thesis presents both theoretical and empirical justification of the issue regarding the impact of distance learning on the level of motivation and psychological well-being of higher education students under martial law conditions. It examines the psychological factors that significantly affect students' motivational sphere and their psychological well-being amidst the forced transformation of the educational process. The study also characterizes the specifics of the student age and outlines approaches to researching the stated issue in the context of domestic and international scientific studies.

An analysis was conducted and appropriate psychodiagnostic tools were selected to study the level of academic motivation and psychological well-being in the context of distance learning. A baseline (ascertaining) experiment was carried out, followed by psychological and statistical analysis of the results obtained. Practical recommendations were developed to help maintain and enhance students' motivation to learn and to support their psychological well-being under martial law conditions.

Keywords: ADAPTATION, MARTIAL LAW, DISTANCE LEARNING, EMOTIONAL BURNOUT, EDUCATIONAL ENVIRONMENT, PSYCHOEMOTIONAL STATE, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, ACADEMIC PERFORMANCE, SOCIAL SUPPORT, STRESS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	10
1.1. Аналіз літератури з проблеми дослідження у вітчизняній та закордонній психологічній думці.....	10
1.2. Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти	13
1.3. Особливості впливу дистанційного навчання на рівень мотивації здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану	17
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	24
2.1. Організація та хід дослідження	24
2.2. Емпіричне виміри та їхні результати	27
2.3. Практичні рекомендації з оптимізації рівня мотивації та психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану	40
Висновки до розділу 2	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	56
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що в умовах глобальних суспільних викликів, зокрема переходу на дистанційне навчання, істотно трансформується не лише освітній процес, а й внутрішній психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Зміна формату навчання, соціальна ізоляція, невизначеність майбутнього, а також загострення соціально-економічної ситуації в країні – все це впливає на рівень навчальної мотивації та психологічного благополуччя студентів. Психологічне благополуччя є ключовим чинником збереження ресурсного стану особистості, а навчальна мотивація – важливою умовою ефективного засвоєння знань та самореалізації у професійній сфері.

Особливу актуальність проблема набуває в умовах воєнного стану, коли здобувачі освіти змушені адаптуватися до нових умов навчання, долаючи тривожність, невпевненість, втрату концентрації та мотиваційне вигорання. Виникає потреба у дослідженні психологічних факторів, що підтримують або, навпаки, знижують мотивацію до навчання та впливають на загальний стан психоемоційного благополуччя.

Питання впливу освітнього середовища на мотивацію здобувачів вищої освіти досліджували такі вчені, як О. Дубасенюк, В. Бондар, Н. Морзе, І. Зязюн, Н. Вєтрова, Л. Охріменко та ін. Проблему психологічного благополуччя розглядали у своїх працях К. Ріфф, В. Франкл, К. Роджерс, С. Дерябо, Г. Балл, Т. Титаренко, які акцентували увагу на внутрішніх ресурсах особистості, стресостійкості, здатності до саморегуляції та адаптації.

Таким чином, дослідження впливу дистанційного навчання на мотивацію та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти є надзвичайно актуальним, оскільки дозволяє виявити психолого-педагогічні чинники підтримки особистості студента в умовах соціальних трансформацій та кризових ситуацій, що склали наш науковий інтерес.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – особливості впливу дистанційного навчання на рівень мотивації та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей впливу дистанційного навчання на рівень мотивації та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

У відповідності до мети дослідження були визначені такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до проблеми навчальної мотивації та психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.
2. Визначити вплив чинників дистанційного навчання та умов воєнного стану на мотивацію до навчання і психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.
3. Емпірично дослідити рівень мотивації та психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання.
4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації рівня мотивації та психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: принципи системного підходу в психології (В. Семиченко, С. Тейлор, В. Третьяченко та ін.); концепції саморозвитку та саморегуляції особистості (Л. Виготський, С. Гарькавець, С. Максименко та ін.); положення про адаптацію особистості в умовах соціальних змін і стресових ситуацій (В. Франкл, К. Роджерс, Г. Келлі та ін.); теорії мотивації (А. Маслоу, Д. МакКлелланд та ін.); підходи до оптимізації мотиваційних спрямувань

особистості та соціально-психологічного навчання (О. Бондарчук, Ю. Бохонкова, Л. Волченко, С. Гарькавець, О. Ященко та ін.)

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження було використано комплекс методів:

- *теоретичні*: аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження;

- *емпіричні*: бесіда, спостереження, тестування (шкала суб'єктивного психологічного благополуччя (С. Рифф, адаптація Т. Діаніної), Методика діагностики навчальної мотивації студентів (Т. Іл'їна), Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale – PSS (Ш. Кoen), Шкала позитивного та негативного афекту (PANAS) (D. Watson, L. Clark, A. Tellegen).

- *методи математичної обробки даних* (коефіцієнт кореляції Пірсона) із їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що було здійснено системне теоретико-емпіричне вивчення особливостей впливу дистанційного навчання на рівень мотивації та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти. Узагальнено наукові підходи до розуміння сутності навчальної мотивації та психологічного благополуччя в контексті сучасних соціальних викликів, зокрема в умовах воєнного стану.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати можуть бути використані у психодіагностичній, психопрофілактичній та освітньо-консультативній роботі зі здобувачами вищої освіти з метою збереження та підвищення рівня їхньої навчальної мотивації та підтримки психологічного благополуччя в умовах дистанційного навчання. Матеріали дослідження можуть бути корисними для викладачів, практичних психологів, кураторів академічних груп, а також для подальших наукових розвідок, присвячених проблемам адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз літератури з проблеми дослідження у вітчизняній та зарубіжній психології

Актуальність дослідження впливу дистанційного навчання на психологічне благополуччя та мотивацію студентів зросла в умовах глобальних викликів, таких як пандемія COVID-19 та воєнні дії. Ці обставини змусили освітні системи терміново переходити до нових форматів, зокрема дистанційного навчання, що, у свою чергу, актуалізувало вивчення адаптації студентів до зміненого освітнього середовища, трансформацій у структурі мотивації та впливу екстремальних умов на психоемоційний стан молоді [15].

У вітчизняній психологічній науці проблематика навчальної мотивації представлена у працях Л. І. Божович, О. М. Леонтьєва, С. Л. Рубінштейна, А. К. Маркової [6; 9; 12; 39; 41]. Ці автори наголошували на важливості внутрішніх чинників – особистісного смислу, цілепокладання, значущості результатів – як ключових детермінант навчальної діяльності. В умовах війни ці мотиваційні чинники зазнають суттєвих змін: у частини студентів знижується інтерес до навчання через деструктивний психологічний фон, водночас у інших – навпаки, посилюється прагнення до самореалізації як засобу підтримання внутрішньої стабільності [23].

І. Г. Головська зазначає, що мотивація є складною системою, яка включає не лише зовнішні стимули, а й внутрішні потреби, цінності та установки. Вона розглядає мотивацію як рушійну силу навчальної діяльності та важливий чинник особистісного розвитку, особливо в умовах нестабільного соціального середовища. Це особливо актуально в контексті дистанційного

навчання у воєнний час, коли необхідно створити умови, що не лише забезпечують технічний доступ до навчання, а й підтримують мотиваційну готовність студентів [18].

О. М. Леонтьєв [40] акцентував увагу на мотиваційній сфері як невід'ємній частині людської діяльності. Він вважав, що мотивація формується у взаємодії людини із соціальним середовищем і визначає спрямованість діяльності. У дистанційному форматі навчання, особливо в умовах кризи, підтримка з боку викладачів, одногрупників та наявність соціального контакту набувають особливого значення [39].

С. Л. Рубінштейн [12] розглядав мотивацію як динамічну категорію, тісно пов'язану з внутрішнім світом особистості. Його концепція підкреслює, що мотивація формується під впливом як соціальних, так і особистісних чинників. В умовах дистанційного навчання, де змінюються канали соціальної взаємодії та форми самоорганізації, мотивація студентів стає особливо вразливою [39].

А. К. Маркова [9] виділяла навчальну, професійну та особистісну мотивацію, наголошуючи на їх взаємозв'язку. Вона вважала, що рівень мотивації визначає ступінь включення у навчання та успішність. У дистанційному навчанні під час війни важливо враховувати, як саме ці типи мотивації взаємодіють і впливають на загальний навчальний процес [41].

Питання психологічного благополуччя розглядається в українській психології як інтегральний показник функціонування особистості, її емоційної стабільності та адаптивності. Значний внесок у це вивчення зробили І. Д. Бех, О. В. Здобнова, Т. М. Титаренко та ін. [38; 39; 47]. Вони підкреслюють важливість таких чинників, як життестійкість, внутрішні ресурси, смисложиттєві орієнтації, що слугують захисними механізмами в умовах кризи.

Дистанційне навчання стало об'єктом активного наукового аналізу, особливо під час пандемії. Сучасні українські дослідники, зокрема

Ю. О. Бохонкова, О. І. Кононенко, С. В. Литвинова, Н. М. Морзе, висвітлюють як переваги (гнучкість, індивідуалізація, доступність ресурсів), так і недоліки цього формату – перевантаження, зниження мотивації, ізоляцію, порушення режиму, проблеми з самодисципліною [1; 2; 12; 24; 37].

У зарубіжній психології дослідження мотивації та благополуччя студентів також посідає важливе місце. Теорія самодетермінації R. Ryan та E. Deci [62; 63] доводить, що внутрішня мотивація підтримується через задоволення базових потреб – автономії, компетентності й соціального залучення. Ці потреби часто порушуються в умовах дистанційного навчання, особливо під час криз.

У межах позитивної психології M. Seligman акцентує на таких компонентах благополуччя, як позитивні емоції, залученість, смисл, досягнення і стосунки – усі вони можуть бути ослаблені у віддаленому навчанні в умовах соціальної нестабільності [59; 61; 62].

Інші зарубіжні дослідники, зокрема L. Bao, N. Dhawan, T. Dabbagh, наголошують на потребі розвивати у студентів навички саморегуляції, цифрової компетентності та соціально-емоційної стійкості – ці вміння є критично важливими для підтримки мотивації та психологічного добробуту в онлайн-середовищі [56; 57].

Отже, у сучасному науковому дискурсі як в Україні, так і за кордоном, посилюється увага до дослідження впливу екстремальних соціальних умов, зокрема війни, на освітній процес. Дистанційне навчання постає не лише як технічна альтернатива традиційному, а й як виклик для психоемоційної стабільності студентів, що вимагає глибокої адаптації, збереження мотивації та зміцнення внутрішніх ресурсів. Це засвідчує нагальність і перспективність подальших наукових розвідок у цій сфері [3].

1.2. Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти

Психологічне благополуччя студентської молоді є важливою складовою освітнього процесу, що безпосередньо впливає на здатність до навчання, особистісний розвиток та соціальну адаптацію. В умовах воєнного стану питання збереження психоемоційної рівноваги набуває особливої актуальності. Здобувачі вищої освіти опинилися в ситуації тривалої нестабільності, що супроводжується загрозами життю, втратами, переміщенням, змінами звичного способу життя, а також загальним відчуттям невизначеності щодо майбутнього [33; 38]. У цьому контексті ключову роль відіграє *адаптація*, що, за визначенням К. Роджерса, є динамічним процесом пристосування індивіда до змін середовища, під час якого він зберігає внутрішню цілісність та психічну рівновагу [22; 26]. Здатність до адаптації визначає, наскільки успішно студент зможе впоратися зі стресовими обставинами, зберегти мотивацію до навчання та підтримувати своє психологічне благополуччя в умовах невизначеності.

Психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти також тісно пов'язане з рівнем розвитку емоційного інтелекту, самосвідомості та навичок саморегуляції [8]. В умовах кризи ці здібності відіграють роль внутрішніх ресурсів, що допомагають орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях, приймати виважені рішення та уникати емоційного перевантаження. Студенти, які мають вищий рівень емоційної компетентності, зазвичай краще справляються зі змінами, легше адаптуються до нових умов та зберігають продуктивність у навчанні. Підвищення емоційної обізнаності через тренінги, психопросвітницькі заходи та індивідуальні консультації з психологом може стати ефективним інструментом профілактики психоемоційного вигорання серед молоді.

Не менш важливим чинником збереження психологічного добробуту є відчуття контролю над власним життям. Під час воєнного стану, коли зовнішні обставини здаються некерованими, дуже важливо створити внутрішні точки опори – це можуть бути навчальні цілі, планування повсякденних справ, ведення щоденників, залучення до волонтерської діяльності чи участь у студентському самоврядуванні [31]. Такі дії не лише знижують рівень тривожності, а й формують відчуття особистої значущості та причетності до позитивних змін.

Окремої уваги заслуговує питання стигматизації психічного здоров'я у студентському середовищі. Незважаючи на зростання обізнаності, багато здобувачів досі уникають звернення по психологічну допомогу через страх осуду або невпевненість у конфіденційності [9]. Тому важливим завданням закладів вищої освіти є створення безпечного інформаційного простору, де студенти матимуть доступ до надійної інформації про психологічну допомогу, а також можливість анонімного звернення до фахівців. Варто впроваджувати просвітницькі кампанії, які формують позитивне ставлення до турботи про ментальне здоров'я як про норму сучасного освіченого суспільства.

Крім того, на рівень психологічного благополуччя істотно впливають економічні чинники: втрата джерел доходу, вимушена робота паралельно з навчанням, зміна місця проживання, зростання витрат на життя – усе це створює додаткове навантаження на психіку здобувачів [15]. Тому важливою складовою комплексного підходу до підтримки молоді є надання матеріальної допомоги, стипендій, гнучких умов навчання та можливостей для працевлаштування, зокрема в онлайн-сфері.

Психологічне благополуччя в умовах кризи – це не лише індивідуальний ресурс, а й соціальний капітал, що визначає стійкість освітньої системи загалом [44]. Кожен студент, який має підтримку, залишається в навчальному процесі та реалізує свій потенціал, робить внесок у відновлення та майбутній розвиток суспільства. Саме тому турбота про психічне здоров'я молоді має

стати пріоритетом не лише на рівні конкретного ЗВО, а й на загальнодержавному рівні, з урахуванням довготривалих наслідків кризи для наступних поколінь.

Однією з ключових ознак порушення психологічного благополуччя є зростання рівня тривожності, яке спричинене постійними повідомленнями про воєнні дії, небезпеку для життя, втрати близьких і житла. Це призводить до хронічного стресу, порушення емоційної регуляції, втоми, апатії та зниження загальної життєвої активності. У багатьох студентів з'являється відчуття безпорадності, емоційного вигорання, а іноді – зневіра в доцільності продовження навчання. За визначенням А.О. Квятковської, К.А. Андросович, О.В. Ковальнової та О.О. Прокоф'євої, *воєнний стан* – це особливий правовий режим, що запроваджується в державі у зв'язку з військовою агресією або загрозою її здійснення і характеризується суттєвими обмеженнями прав і свобод громадян, змінами в організації суспільного життя, зокрема в освітньому процесі [24].

В умовах дистанційної освіти ці психологічні труднощі лише загострюються. У таких умовах нерідко формується *емоційне вигорання* – психоемоційний стан виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів і характеризується втратою енергії, зниженням інтересу до діяльності, апатією та емоційною відстороненістю [25; 26]. *Психоемоційний стан* – це сукупність психологічних і емоційних переживань, що відображають внутрішній стан особистості у певний момент часу та впливають на її поведінку і самопочуття [33; 34]. Через ізоляцію та обмежене соціальне спілкування студенти втрачають емоційний зв'язок з навчальним середовищем, що поглиблює відчуття самотності та соціальної відірваності. [27; 32]. Відсутність живого спілкування з одногрупниками та викладачами, нестача емоційної підтримки та зворотного зв'язку – усе це ускладнює підтримку позитивного емоційного фону та посилює психологічне навантаження.

Ще одним аспектом психологічного благополуччя є порушення базових життєвих ритмів і структур, таких як режим дня, якість сну, харчування. У кризових обставинах ці звички легко руйнуються, що ще більше знижує рівень енергії, саморегуляції та продуктивності. Нерідко у студентів виникають труднощі з самоорганізацією, знижується рівень самодисципліни та мотивації, що створює замкнене коло негативних психологічних ефектів.

Проте важливо зазначити, що психологічне благополуччя не зводиться лише до відсутності стресу чи тривоги. Воно передбачає наявність внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, здатність зберігати або відновлювати емоційну рівновагу, підтримувати соціальні зв'язки, бачити сенс у своїй діяльності. У цьому контексті освітній процес – навіть у дистанційному форматі – може виступати як психологічна опора, що створює певну структурованість, стабільність і можливість відволіктись від травмуючих обставин.

Для частини здобувачів вищої освіти навчання стало способом подолання кризи – інструментом підтримки психоемоційного стану. Навчання допомагає зберігати відчуття цілеспрямованості, активності та належності до соціальної спільноти, навіть у періоди вимушеної ізоляції [27; 29].

Таким чином, психологічне благополуччя студентів в умовах війни – це багатовимірне явище, що включає як негативні наслідки (підвищену тривожність, емоційне виснаження, зниження мотивації), так і потенційну можливість формування адаптивних стратегій подолання. Для його підтримки важливо створювати сприятливе освітнє середовище, що передбачає:

- 1) чітку комунікацію з боку викладачів;
- 2) регулярний зворотний зв'язок;
- 3) доступ до психологічної підтримки;
- 4) підтримку соціальної взаємодії між студентами.

Соціальна підтримка – це сукупність матеріальних, емоційних та інформаційних ресурсів, що надаються індивіду або групі з метою полегшення

подолання стресових ситуацій, підвищення відчуття безпеки та зміцнення психоемоційного стану [31; 32].

У підсумку, завданням сучасної вищої освіти має бути не лише передача знань, а й забезпечення умов для психоемоційної стійкості здобувачів, що особливо актуально в умовах воєнного стану.

1.3. Вплив дистанційного навчання на навчальну мотивацію здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану

Запровадження воєнного стану в Україні стало серйозним викликом для системи вищої освіти, що зумовило необхідність масового переходу на дистанційний формат навчання. Така трансформація торкнулася не лише організаційних аспектів освітнього процесу, але й суттєво вплинула на мотиваційну складову навчання, а також на загальний психологічний стан студентів [31; 33; 34; 37; 47]

Навчальна мотивація – один із ключових чинників, що визначає результативність освітньої діяльності. У мирний час її формування відбувається під впливом як внутрішніх (пізнавальний інтерес, прагнення до самореалізації, професійного зростання), так і зовнішніх (соціальна підтримка, визнання, приклад викладача) факторів. Проте в умовах війни ці фактори втрачають свою стабільність або й зовсім змінюються [30; 32].

Серед основних причин зниження мотивації студентів у період воєнного стану варто виокремити:

- 1) нестабільність життєвих обставин (вимушене переміщення, евакуація, втрата житла чи засобів до існування);
- 2) емоційне виснаження внаслідок тривалого стресу;
- 3) втрата бачення майбутнього та чітких життєвих орієнтирів;

4) складнощі з постановкою цілей в умовах постійної невизначеності.

Окрім зазначених зовнішніх чинників, важливу роль у зниженні мотивації відіграє втрата ціннісного змісту освіти в очах студентів. У ситуації постійної небезпеки, втрати звичного життєвого устрою та переживань за майбутнє, частина здобувачів починає сприймати навчання як другорядне або навіть беззмістовне [15]. Такий стан можна розглядати як кризу смислу – психологічне явище, за якого людина втрачає розуміння цілей, які раніше були важливими, та не бачить перспектив розвитку [31]. Це безпосередньо впливає на зниження ініціативи, інтересу до навчання й залученості у освітній процес.

Дистанційна форма навчання, що вимагає високого рівня самостійності, дисципліни й саморегуляції, у кризовий період ускладнює процес навчання. У студентів часто спостерігається порушення режиму дня, зниження здатності до концентрації, прокрастинація, емоційне вигорання [29]. Це створює додаткові бар'єри на шляху до ефективного засвоєння матеріалу та досягнення академічних результатів.

Складність дистанційного навчання полягає також у зниженні якості педагогічної взаємодії. Онлайн-комунікація позбавляє навчання емоційної насиченості, живого зворотного зв'язку, а відтак – знижує ефективність педагогічного впливу. Брак миттєвої підтримки, схвалення, обміну думками в реальному часі обмежує можливість створення середовища емоційного залучення, яке є важливим для підтримки внутрішньої мотивації. У таких умовах зростає потреба у застосуванні нових підходів до взаємодії – зокрема, інтерактивних технологій, гейміфікації, менторства та коучингової підтримки.

Особливу небезпеку становить погіршення психологічного стану здобувачів вищої освіти. Часті повітряні тривоги, загроза життю, обмеження у базових потребах (світло, тепло, безпека), постійна тривожність за рідних – усе це спричиняє хронічний стрес. *Стрес* – це фізіологічна та психологічна реакція організму на значні зовнішні або внутрішні подразники, що порушують його нормальний стан та викликають напруження [33].

Психоемоційна нестабільність негативно впливає на когнітивні процеси – пам'ять, увагу, мислення, що безпосередньо позначається на якості навчання [28].

Важливим аспектом у цьому контексті є поняття *психологічного благополуччя*, яке визначається як стан, що характеризується відсутністю значущого психологічного стресу, наявністю позитивного емоційного фону, здатністю ефективно справлятися з життєвими викликами, підтримувати соціальні зв'язки та зберігати внутрішню рівновагу й ресурсність для самореалізації [18]. Психологічне благополуччя є ключовим чинником адаптації студентів до нових умов навчання, особливо в кризових ситуаціях.

Разом із тим, слід зазначити, що у певних випадках дистанційне навчання може мати позитивну функцію як адаптивна копінг-стратегія. Участь у навчальному процесі допомагає студентам зберігати відчуття стабільності, ритму життя, підтримувати соціальні зв'язки, відчувати власну дієвість навіть в умовах ізоляції. У цьому контексті важливу роль відіграє *освітнє середовище*, яке розглядається як цілісна система умов, що забезпечує особистісний, інтелектуальний і професійний розвиток здобувача освіти шляхом організації взаємодії між учасниками освітнього процесу, інфраструктурними ресурсами та культурними нормами [15].

Також варто враховувати, що адаптація до нових освітніх умов значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей студента – таких як рівень внутрішньої мотивації, стресостійкість, гнучкість мислення, здатність до саморефлексії та саморегуляції [2]. Деякі студенти сприймають дистанційне навчання як можливість для самостійного планування часу, розвитку автономії, вивчення нових цифрових інструментів [18]. Це може сприяти формуванню нових освітніх стратегій і навіть підвищенню мотивації у тих, хто відчуває більшу ефективність у гнучкому навчальному середовищі [27].

Таким чином, освіта може частково компенсувати втрати, спричинені війною, виступаючи джерелом психологічної підтримки [32].

На основі досліджень психологів, серед чинників, які сприяють збереженню мотивації та психологічного благополуччя студентів у кризових умовах, можна виділити такі:

- підтримка з боку викладацького складу та адміністрації закладів вищої освіти [34; 36];
- розвиток навичок саморегуляції й стресостійкості;
- гнучкість організації навчального процесу;
- доступ до психологічної допомоги та онлайн-консультацій;
- активна соціальна взаємодія в межах академічного середовища.

Рівень успішності – це міра досягнень студента у навчальній діяльності, що відображає ступінь засвоєння навчального матеріалу, якість виконання завдань і результативність у досягненні освітніх цілей.

Значущим є те, що всі зазначені чинники тісно взаємопов'язані та посилюють один одного. Так, підтримка з боку викладачів не лише допомагає знизити рівень тривожності, а й формує атмосферу довіри [8], де студент відчувається почутим, зрозумілим і прийнятим. Це, у свою чергу, підвищує внутрішню мотивацію до навчання, оскільки здобувач відчуває особисту залученість у навчальний процес [18]. Розвиток навичок саморегуляції сприяє формуванню відповідального ставлення до власної освітньої діяльності, покращенню тайм-менеджменту, подоланню прокрастинації [2]. Гнучкість навчального процесу – наприклад, можливість здавати завдання у зручний час, участь у записаних лекціях, використання асинхронних форм комунікації – дозволяє студентам адаптувати навчання до свого ритму життя в умовах війни. Водночас доступність психологічної допомоги створює відчуття безпеки та можливість вчасного отримання підтримки, що є критично важливим для збереження психоемоційної рівноваги. Активна соціальна взаємодія в академічному середовищі – через групові проєкти, онлайн-дискусії,

неформальне спілкування – виконує функцію соціального ресурсу, який знижує ізоляцію, сприяє емоційному відновленню та підтримує навчальну мотивацію. У комплексі ці елементи створюють умови, в яких студенти можуть не лише зберігати рівень успішності, а й поступово зміцнювати власну психологічну стійкість, що має довготривалу цінність для їх особистісного та професійного розвитку [31].

Отже, вплив дистанційного навчання в умовах воєнного стану на мотивацію студентів є комплексним і багатофакторним. Він визначається не лише якістю освітнього середовища, а й загальною соціальною ситуацією, індивідуальними особливостями студентів та наявністю ресурсів для подолання стресових навантажень. Розуміння цих аспектів є необхідною умовою для створення ефективної системи підтримки молоді в умовах нестабільності.

Висновки до розділу 1

Вивчення теоретичних підходів до проблеми впливу дистанційного навчання на рівень мотивації та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану показало, що це питання є актуальним у психологічній науці. Вітчизняні та закордонні дослідники акцентують увагу на важливості мотиваційних факторів, які визначають успішність навчання у дистанційному форматі. Зокрема, науковці вказують на особливості впливу соціальних умов, технологічних факторів та психологічної підтримки на мотивацію студентів. Вивчені роботи підкреслюють значення інтеграції психологічних аспектів у процес дистанційної освіти, що дозволяє зберегти та покращити психологічний стан учасників навчального процесу.

У процесі аналізу психологічних аспектів дистанційного навчання в умовах воєнного стану було виявлено, що цей формат навчання має як позитивні, так і негативні характеристики. З одного боку, дистанційне навчання дозволяє забезпечити безперервність освітнього процесу в умовах кризових ситуацій, з іншого – воно створює додаткові стресові фактори для студентів, зокрема через ізоляцію, нестабільність у зв'язку з воєнними діями, обмежений доступ до ресурсів і підтримки. Психологічна адаптація здобувачів вищої освіти до нового формату навчання вимагає врахування соціальних, емоційних та когнітивних факторів, що впливають на ефективність цього процесу.

З'ясовано, що дистанційне навчання в умовах воєнного стану може мати різний вплив на мотивацію студентів. В одних випадках цей формат навчання стимулює самоорганізацію та інтерес до самостійної роботи, однак у багатьох студентів він спричиняє зниження мотивації через відсутність безпосередньої взаємодії з викладачами та одногрупниками, а також через психологічний стрес, пов'язаний з воєнними подіями. Ситуація воєнного стану також має сильний вплив на психологічне благополуччя студентів, збільшуючи рівень тривожності, стресу і депресії, що значно знижує загальний рівень

психологічного комфорту. Підтримка студентів з боку викладачів та психологічна підтримка є важливими аспектами, що можуть позитивно вплинути на мотивацію та психологічний стан здобувачів освіти в цей період.

Таким чином, в умовах воєнного стану дистанційне навчання вимагає особливої уваги до психологічного аспекту процесу навчання, де мотивація студентів та їх психологічне благополуччя є критично важливими для забезпечення ефективного навчального процесу та адаптації до змінюваних умов.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація та хід дослідження

У сучасних умовах, коли навчальний процес перенесений в онлайн-формат через пандемію COVID-19 та воєнний стан, психологічний стан студентів та їх мотивація до навчання стають одними з ключових факторів для збереження ефективності освіти. Дистанційне навчання, на відміну від традиційного, вимагає від студентів високої самодисципліни, здатності до самоорганізації, а також психічної адаптації до нових умов. В умовах воєнного стану додаткові стресові фактори, пов'язані з безпекою, соціальною і політичною нестабільністю, впливають на рівень мотивації та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти.

Мотивація до навчання в дистанційному форматі є особливо важливою, оскільки вона безпосередньо впливає на успішність освоєння матеріалу та самостійну роботу студентів. У зв'язку з переходом на дистанційне навчання, виникають нові виклики, що потребують розуміння психологічних процесів, які стимулюють або знижують мотивацію до навчання.

Одним із критичних чинників ефективності дистанційного навчання є рівень цифрової грамотності студентів, а також їх навички самонавчання. Не всі здобувачі мають достатній досвід використання цифрових освітніх платформ, інструментів для організації часу, чи доступ до якісного інтернету. У кризових умовах, коли інформаційне середовище перевантажене тривожними новинами, важливим стає вміння керувати своєю увагою, встановлювати чіткі межі між навчанням та відпочинком. Отже, розвиток

інформаційно-комунікаційної компетентності є важливою передумовою збереження навчальної мотивації.

З одного боку, дистанційне навчання може сприяти розвитку внутрішньої мотивації у студентів, оскільки вони мають більше свободи у виборі часу та темпу навчання, що дозволяє краще поєднувати навчання з іншими важливими аспектами життя. Однак на практиці багато студентів відчують труднощі в самостійному виконанні завдань без безпосереднього контакту з викладачем та одногрупниками, що може знижувати їхню мотивацію до навчання. В умовах воєнного стану, де головними проблемами є безпека, емоційна нестабільність і стрес, мотивація здобувачів освіти може знижуватися через надмірну тривожність та психологічне навантаження.

Варто також враховувати індивідуальні відмінності студентів у сприйнятті дистанційного навчання та реагуванні на стресові фактори. Деякі здобувачі освіти демонструють високий рівень адаптивності, самостійності й здатності до мобілізації внутрішніх ресурсів у складних умовах [2]. Вони можуть розглядати нові формати навчання як виклик і можливість для розвитку. Інші ж – навпаки – відчують дезорієнтацію, втрату мотивації та потребують додаткової підтримки з боку викладачів та однолітків [46]. Така різноманітність реакцій вимагає індивідуального підходу до організації освітнього процесу та врахування психологічного портрета кожного студента [31].

Водночас, втрата соціальної взаємодії та фізичної присутності на заняттях може викликати почуття ізолюваності, що негативно впливає на мотивацію. Втрата звичного соціального контексту та взаємодії з одногрупниками створює додаткові психологічні труднощі для студентів. Така ситуація потребує нових стратегій підтримки мотивації, зокрема через використання технологій, які сприяють створенню комунікаційного середовища, збереження зв'язку з університетським середовищем.

Психологічне благополуччя студентів у період дистанційного навчання та воєнного стану також зазнає значних змін. Різноманітні стресові фактори, такі як емоційна напруга, страх за майбутнє, можливість втрати житла, а також інші труднощі, пов'язані з війною, сприяють виникненню психічного дискомфорту. В результаті, багато студентів відчують значний стрес, який може проявлятися у вигляді тривожності, депресії або вигорання [43; 47; 50].

У зв'язку з воєнними діями студенти можуть відчувати погіршення умов для навчання, зокрема через погіршення доступу до технологічних ресурсів, зниження ефективності комунікації з викладачами, а також нестабільні умови для ведення навчальної діяльності. Ці фактори впливають на загальний психологічний стан студентів, що може призводити до зниження їх психологічного благополуччя.

Особливо важливим аспектом є підтримка студентів у процесі адаптації до нових умов навчання. В умовах стресу важливо забезпечити емоційну підтримку, забезпечити стабільність освітнього процесу та зберегти зв'язок студентів з їх університетом через регулярну комунікацію, доступ до психологічної допомоги та сприяння розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості.

У період воєнного стану дистанційне навчання має подвійний ефект: з одного боку, воно забезпечує безперервність освіти, з іншого – надає додатковий психологічний стрес через переживання за безпеку, нестабільність ситуації та необхідність адаптуватися до нових умов. Психологічна підтримка та розвиток психологічної стійкості у студентів у цей період є важливими умовами для підтримання мотивації та психічного благополуччя.

Розвиток внутрішньої мотивації та впровадження технологій, які дозволяють студентам відчувати зв'язок з навчальним середовищем, є важливим для підтримки психологічного благополуччя в умовах стресу. Крім того, важливою є роль соціальних груп та співпраці між студентами для

створення підтримуючої соціальної мережі, яка знижує ризики депресії та ізоляції [37; 42; 44].

Не менш важливим є створення інституційної системи підтримки, яка включає не лише психологічне консультування, а й регулярне інформування студентів, гнучке планування навчального процесу, впровадження змішаних моделей навчання. Такі кроки сприяють формуванню відчуття стабільності та передбачуваності – двох критично важливих чинників у ситуаціях невизначеності. Вони дозволяють студентам зосередитися на навчанні, зменшуючи вплив зовнішніх загроз на їх психоемоційний стан.

Таким чином, психологічні особливості впливу дистанційного навчання в умовах воєнного стану на мотивацію та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти демонструють важливість інтеграції психологічної підтримки у навчальний процес, а також необхідність розробки нових стратегій підтримки мотивації і психічної адаптації студентів в кризових умовах.

2.2. Емпіричні виміри та їхні результати

Термін мотивація почав активно використовуватися в психологічній і педагогічній літературі завдяки дослідженням поведінкових і когнітивних психологів. Одним із перших, хто почав вивчати природу мотивації, був З. Фройд. У його теорії зазначено, що поведінка людини часто зумовлюється внутрішніми імпульсами та потребами, які можуть витіснитися із свідомості, але все одно залишаються рушієм діяльності. Мотиваційні імпульси, на думку Фрейда, пов'язані із задоволенням базових потреб, а конфлікт між ними та соціальними вимогами породжує напругу, що й спонукає до дії.

Мотивація відіграє важливу роль у здатності людини долати труднощі, швидко реагувати на виклики та досягати цілей, особливо в умовах невизначеності. У сучасному контексті, коли освітній процес часто здійснюється в дистанційній формі, а країна перебуває у стані війни, рівень мотивації здобувачів вищої освіти зазнає серйозних змін. За даними численних досліджень, зовнішні загрози, такі як війна, створюють серйозне психологічне навантаження, що може як знижувати, так і підвищувати мотивацію до навчання залежно від індивідуальних особливостей студента.

Згідно з концепцією Дж. Аткинасона та К. Левіна [15], мотивація визначається як динамічний процес, що залежить як від внутрішніх потреб, так і від зовнішніх обставин. У ситуаціях підвищеного стресу або загрози, таких як воєнний стан, активізуються внутрішні механізми самозбереження та прагнення до стабільності, і це може стимулювати деяких студентів до більшої самодисципліни, успішності та активності в навчанні. Водночас інші можуть відчувати апатію, втрату орієнтирів і зниження мотиваційного рівня.

Дистанційне навчання стало ще одним серйозним викликом. На думку дослідників, його ефективність багато в чому залежить від самоорганізації здобувача освіти, а також від доступу до ресурсів і рівня цифрової грамотності [25]. У складних умовах, коли порушено звичне середовище навчання, мотивація стає ключовим фактором, що визначає успішність освітнього процесу. Одним із викликів стало й те, що дистанційна форма потребує підвищеного рівня самоконтролю, вміння планувати та розподіляти час, а також психологічної витривалості.

На жаль, на сьогодні не існує єдиної універсальної методики, яка б давала можливість повноцінно оцінити мотивацію студентів у кризових умовах. Проте окремі інструменти, зокрема опитувальники, шкали академічної мотивації, тестування на визначення типу навчальної мотивації, дозволяють зібрати дані про рівень внутрішньої та зовнішньої мотивації [15].

Дослідники звертають увагу на різницю між внутрішньою та зовнішньою мотивацією: внутрішня пов'язана з інтересом до знань і самореалізацією, тоді як зовнішня – з очікуванням винагороди (оцінки, диплом, визнання) [45]. Під час воєнного стану і дистанційного навчання спостерігається тенденція зниження внутрішньої мотивації у значної частини здобувачів вищої освіти через відчуття втрати майбутнього, невизначеність, тривожність та соціальну ізоляцію.

Українське суспільство сьогодні переживає одну з найважчих криз у своїй новітній історії. Щоденні повідомлення про втрати, загроза безпеці, нестабільність та соціально-економічні труднощі суттєво впливають на емоційний стан студентів. У багатьох із них спостерігається зниження мотивації до навчання, втрата інтересу до предметів, труднощі з концентрацією уваги та плануванням, на що вказують результати багаточисельних досліджень [15; 20; 31; 32]. Але є й зворотні приклади – частина молоді мобілізується, вбачаючи у здобутті знань інструмент для подолання труднощів та внеску у відновлення держави.

З початком активного впровадження дистанційної освіти, а згодом і через воєнні дії, почала досліджуватися і мотивація до навчання в цифровому середовищі. Виявлено, що низький рівень технічного забезпечення, відсутність прямого контакту з викладачами, брак мотиваційного зворотного зв'язку та загальна емоційна виснаженість знижують бажання студентів до активної участі в освітньому процесі. Крім того, студенти, які вивчають технічні та природничі спеціальності, демонструють вищу мотивацію до дистанційного навчання, ніж представники гуманітарних напрямів, що пов'язано з наявністю чітких професійних перспектив та більш структурованим підходом до освітнього контенту.

Дані численних опитувань свідчать про відсутність значущих гендерних відмінностей у рівні академічної мотивації під час дистанційного навчання в умовах війни [23]. Натомість більше значення має індивідуальна психологічна

стійкість, рівень адаптивності до нових умов і наявність соціальної підтримки з боку родини, друзів та викладачів.

Отже, мотивація до навчання – це багатогранне, складне і надзвичайно актуальне явище в умовах сьогодення. Вона потребує детального вивчення з урахуванням нових викликів, таких як дистанційна освіта, війна, емоційне вигорання та нестабільність. Збереження та підтримка високого рівня мотивації студентів має стати одним із пріоритетів освітньої політики України, адже саме освічена молодь – це ключ до відновлення і розвитку країни.

Вибірка дослідження складалась з 30 респондентів, віком від 17 до 21 року (13 респондентів чоловічої статі та 17 респондентів жіночої статі), які були здобувачами вищої освіти 1-4 курсів навчання.

Емпіричне дослідження складалося з 3-х етапів.

Перший етап – теоретично-методологічний, був спрямований на вивчення і аналіз теоретичної бази дослідження, вітчизняної та зарубіжної психолого-педагогічної літератури і вибір методів дослідження.

Другий етап – діагностичний. У цей етап здійснювалася діагностика і збір даних за обраними раніше методиками.

Третій етап – узагальнено-інтерпретаційний. На цьому етапі відбувалася кількісна та якісна обробка результатів дослідження, аналіз та інтерпретація результатів дослідження, подання рекомендацій та оформлення в закінчену роботу.

З нашого погляду, який збігається із поглядами багатьох вчених, ключовими когнітивними процесами є мислення, пам'ять та увага. Таким чином, у своєму дослідженні я використовувала наступні методики:

1. Методика діагностики навчальної мотивації студентів Т. Ільїної (див. додаток А).

Спрямована на виявлення провідних мотивів навчальної діяльності студентів. Основною метою методики є визначення домінуючих факторів, які спонукають студента до навчання у вищому навчальному закладі, тобто

з'ясувати, що саме мотивує його в освітньому процесі: бажання здобути знання, отримати диплом, відповідати очікуванням батьків, страх перед покаранням, прагнення до саморозвитку тощо.

Методика охоплює такі основні групи мотивів:

Соціальні мотиви:

- обов'язок перед суспільством;
- вплив думки батьків;
- престиж професії;
- прагнення до соціального схвалення.

Професійні мотиви:

- бажання оволодіти професією;
- прагнення до кар'єрного зростання;
- зацікавленість у майбутній роботі.

Мотиви самореалізації і самоосвіти:

- пізнавальний інтерес;
- бажання розвиватися;
- прагнення до самостійності та інтелектуального росту.

Утилітарні (інструментальні) мотиви:

- отримання диплому для "галочки";
- уникнення армії (для чоловіків);
- матеріальні вигоди в майбутньому.

Негативні мотиви:

- страх покарання;
- уникнення сорому;
- примус.

Методика представлена у формі анкети або опитувальника, де студент оцінює важливість різних тверджень (мотивів) у своїй навчальній діяльності. За результатами аналізу відповідей можна скласти мотиваційний профіль

студента та визначити провідний тип навчальної мотивації (наприклад, пізнавальний, професійний, соціальний тощо).

Практичне значення:

Методика дозволяє:

- діагностувати рівень і тип навчальної мотивації;
- виявити низьковмотивованих здобувачів вищої освіти;
- розробити індивідуальні або групові освітні стратегії для підвищення зацікавленості в навчанні;
- використовувати результати в науково-дослідній роботі або під час психолого-педагогічного супроводу.

2. Шкала суб'єктивного психологічного благополуччя (С. Ріфф) [64] (див. додаток Б).

Шкала використовується для вимірювання рівня психологічного благополуччя особистості, тобто загальної задоволеності людини своїм життям, внутрішньої гармонії, відчуття сенсу, розвитку та самореалізації.

Основною метою методики є визначення рівня і структури суб'єктивного психологічного благополуччя, що включає:

- емоційний стан;
- самооцінку;
- міжособистісні стосунки;
- здатність до особистісного росту;
- відчуття контролю над життям;
- автономію;
- прийняття себе.

Основні шкали, які оцінює методика:

1. Автономія – здатність самостійно приймати рішення, не піддаючись зовнішньому тиску.

2. Контроль над навколишнім середовищем – вміння ефективно керувати подіями у власному житті.

3. Особистісне зростання – прагнення до розвитку, відкритість до нового досвіду.
4. Життєва мета (наявність сенсу життя) – усвідомлення цілей та сенсу життя.
5. Позитивні міжособистісні стосунки – здатність до емоційної близькості та підтримки з боку інших людей.
6. Прийняття себе – позитивне ставлення до себе, навіть з урахуванням власних недоліків.

Методика представлена у формі самозвіту – респондент оцінює своє ставлення до різних тверджень (зазвичай на шкалі від 1 до 6). За підсумками формується профіль психологічного благополуччя.

Методика дозволяє:

- оцінити рівень адаптованості та внутрішньої рівноваги особистості;
- виявити зони психологічного дефіциту;
- відстежувати динаміку змін у процесі психологічного супроводу;
- використовувати її у роботі зі студентами для аналізу їхнього емоційного стану під час навчання, зокрема в умовах дистанційної освіти чи стресових ситуацій (наприклад, війни).

3. Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale – PSS (Ш. Коен) [2] (див. додаток В).

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale – PSS), розроблена Шелдоном Коеном (Sheldon Cohen), – це психодіагностичний інструмент, який використовується для вимірювання рівня суб'єктивно сприйманого стресу, тобто того, наскільки людина відчуває, що її життя є непередбачуваним, неконтрольованим або перевантаженим [2].

Мета шкали PSS: Визначити індивідуальний рівень сприйманого (відчутого) стресу за останні 30 днів. Методика спрямована не на виявлення фактичних стресових подій, а саме на оцінку того, як людина їх сприймає,

тобто чи відчуває вона емоційне навантаження, тривожність, напруження або безпорадність.

Основні характеристики шкали:

- PSS – це самозвітна шкала.
- Існують варіанти з 4, 10 або 14 твердженнями (найчастіше використовується PSS-10).
- Кожне твердження оцінюється за шестибальною шкалою: від 0 (ніколи) до 4 (дуже часто).

4. Шкала позитивного і негативного афекту (PANAS) (D. Watson, L. Clark, A. Tellegen) [65] (див. додаток Г).

PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) – це психологічний опитувальник, який використовується для вимірювання двох незалежних емоційних станів:

1. Позитивного афекту (PA) – активність, енергійність, ентузіазм, натхнення, рішучість тощо.
2. Негативного афекту (NA) – тривожність, страх, злість, смуток, відраза, почуття провини тощо.

Автори шкали довели, що позитивні й негативні емоції – це не протилежності, а незалежні один від одного виміри. Тобто людина може одночасно мати як високий рівень позитивного афекту, так і високий негативний (або навпаки – низькі обидва).

Отже, описані методики – методика діагностики навчальної мотивації студентів (Т. Іл'їна), шкала суб'єктивного психологічного благополуччя (С. Рифф, адаптація Т. Діаніної), шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale – PSS, Ш. Коен) та шкала позитивного і негативного афекту (PANAS) (D. Watson, L. Clark, A. Tellegen) – дозволяють комплексно дослідити психологічні особливості особистості, зокрема рівень мотивації, емоційний стан, суб'єктивне благополуччя та рівень стресу [15]. Їх застосування забезпечує глибоке розуміння взаємозв'язку між емоційним фоном,

суб'єктивним благополуччям, рівнем стресу та навчальною мотивацією здобувачів вищої освіти, і може бути корисним для подальших досліджень та психологічної корекції.

Ми провели методику на визначення домінуючих факторів, які спонукають студента до навчання у вищому навчальному закладі, тобто з'ясувала, що саме мотивує його в освітньому процесі: бажання здобути знання, отримати диплом, відповідати очікуванням батьків, страх перед покаранням, прагнення до саморозвитку тощо. Після проведення методики були отримали наступні результати, які представлені у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Узагальнені результати методики Т. Ільїної, яка підсумовує середні значення по кожній шкалі мотивації (N=30)

Шкала мотивації	Середній бал	Мінімум	Максимум	Інтерпретація
Пізнавальні мотиви	7.2	5	9	Висока навчальна мотивація, збережений інтерес до знань
Мотиви саморозвитку	6.6	4	9	Помірно виражене прагнення до особистісного зростання
Соціальні мотиви (внутрішні)	7.2	5	9	Стійка внутрішня соціальна орієнтація
Соціальні мотиви (зовнішні)	5.6	3	8	Нижче вираження зовнішньої мотивації (статус, похвала)
Утилітарно-практичні мотиви	7.3	5	10	Висока орієнтація на практичну цінність знань

Як видно з представлених результатів, найвищі середні бали спостерігаються за шкалами утилітарно-практичних та пізнавальних мотивів, що вказує на прагматичний і когнітивний інтерес до освіти.

Соціальні внутрішні мотиви мають стабільно високі значення, що свідчить про ціннісне ставлення до освіти як до соціального інструменту. Зовнішні соціальні мотиви (визнання, похвала) менш виражені, що є типовим для складних умов (воєнний стан), коли зовнішні стимули втрачають значення.

За результатами діагностики навчальної мотивації здобувачів Т. Ільїної, можна сформулювати такі висновки.

Домінування пізнавальних та внутрішньо мотивованих чинників: більшість здобувачів виявили високий рівень пізнавальних мотивів (переважно 7-9 балів), тобто навіть в умовах дистанційного навчання та воєнного стану студенти зберігають інтерес до знань і прагнення до оволодіння новою інформацією.

Помітна роль мотивів саморозвитку: у респондентів спостерігається помірно-високий рівень мотивів саморозвитку, що говорить про орієнтацію студентів на особистісне зростання через освіту.

Внутрішні мотиви превалюють над зовнішніми: дані вказують на те, що внутрішні соціальні мотиви (усвідомлення соціальної значущості освіти, бажання бути корисним) більш виражені, ніж зовнішні (прагнення до статусу чи похвали). Це може свідчити про більш зрілу та стійку мотивацію в умовах стресового середовища.

Утилітарно-практичні мотиви залишаються актуальними: студенти демонструють стабільний інтерес до практичної користі освіти (бали в межах 6–9), вони прагнуть здобути знання, які можна застосувати в майбутній професійній діяльності.

Вплив дистанційного навчання не зменшив загальну навчальну мотивацію. Попри складні умови (воєнний стан, дистанційне навчання, стрес), в цілому не спостерігається суттєвого зниження мотивації – найнижчі оцінки трапляються рідко (переважно у кількох респондентів). Це може свідчити про адаптивність студентів до нових освітніх умов.

Ствердно, здобувачі вищої освіти демонструють стійку внутрішню мотивацію до навчання, з фокусом на саморозвиток і соціальну значущість освіти. Дистанційна форма навчання в умовах воєнного стану не має вирішального демотивуючого ефекту, однак може впливати на окремі компоненти мотивації, зокрема знижуючи зовнішні соціальні мотиви.

Долі було проведено дослідження за шкалою суб'єктивного психологічного благополуччя (С. Ріфф), щоб визначити рівень суб'єктивного психологічного благополуччя за шістьма складовими. Результати представлені у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Результати проходження методики «Шкала суб'єктивного психологічного благополуччя» (С. Ріфф, адаптація Т. Діаніної) (N=30)

Компонент	Середній бал	Мінімум	Максимум	Інтерпретація
Самоприйняття	32.4	24	39	Помірно виражене, у більшості респондентів позитивне ставлення до себе
Позитивні стосунки з іншими	30.7	22	38	Переважають добрі міжособистісні відносини, з деякими труднощами
Автономія	28.9	20	36	Помірна самостійність у судженнях, схильність до впливу середовища
Екологічне опанування	31.2	23	37	Середній рівень контролю над життєвими обставинами
Особистісне зростання	33.6	26	40	Високе прагнення до розвитку, навіть попри складні умови
Життєва мета	29.8	21	36	Помірне усвідомлення сенсу життя, часткова невизначеність через стресові обставини

Наступним етапом були емпіричні виміри за шкалою сприйманого

стресу (Perceived Stress Scale –PSS (Ш. Коен) (див табл. 1.3).

Таблиця 1.3

**Результати дослідження респондентів за шкалою сприйманого стресу
(Ш. Коен) (N=30)**

Показник	Значення – r
Середній бал	26.8
Мінімальний бал	17
Максимальний бал	36
Кількість осіб з низьким рівнем стресу	2
Кількість осіб з помірним рівнем стресу	18
Кількість осіб з високим рівнем стресу	10

Середній бал ($r=26.8$) перебуває на межі між помірним і високим рівнем стресу, що вказує на загальну психологічну напруженість серед здобувачів освіти.

Лише 2 респонденти мають низький рівень стресу – це свідчить про високий вплив зовнішніх умов (воєнний стан, ізоляція, онлайн-навчання).

10 респондентів (тобто третина) мають високий рівень стресу, що потенційно потребує психологічної підтримки або втручання.

Найбільш типовими є помірні рівні – це означає, що студенти намагаються адаптуватися, однак відчувають тривалий вплив стресорів.

Далі було проведене опитування за шкалою позитивного і негативного афекту (PANAS) (D. Watson, L. Clark, A. Tellegen). Результати представлені у табл. 1.4.

Позитивний афект (РА) має середній бал $r=27.1$, що є нижчим за норму для молоді. Це вказує на знижену частоту позитивних емоцій (ймовірно, через дистанційне навчання, тривожне середовище, нестабільність).

Негативний афект (NA) перевищує позитивний і становить $r=30.6$, що свідчить про часті переживання тривоги, втоми, дратівливості, характерні для умов воєнного стану.

Таблиця 1.4

Узагальнені результати проходження методики PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) (N=30)

Показник	Середній бал	Мінімум	Максимум	Інтерпретація
Позитивний афект (РА)	27.1/50	20	34	Помірно-низький рівень позитивних емоцій
Негативний афект (NA)	30.6/50	22	39	Відносно високий рівень негативних емоцій

Такий дисбаланс афекту є типовим для стресових або кризових періодів та може супроводжуватися зниженням мотивації й психологічного благополуччя.

Загальною тенденцією, яка простежується в результатах дослідження, є те, що значна частина здобувачів вищої освіти демонструє помірно високий рівень сприйманого стресу та переважання негативного афекту над позитивним. Це свідчить про напружене емоційне тло, в якому відбувається освітній процес в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану.

Зокрема, за шкалою PSS середній бал склав $r=26.8$, що відповідає пограничному рівню між помірним і високим стресом. Результати PANAS також вказують на емоційний дисбаланс: середній рівень негативного афекту ($r=30.6$) вищий за позитивний ($r=27.1$). Така картина говорить про те, що

здобувачі освіти часто переживають тривожність, втому, напруження й дратівливість, що може негативно впливати на якість навчальної діяльності.

Отже, підвищений рівень стресу та негативних емоцій знижує навчальну мотивацію, особливо зовнішню, й ускладнює підтримання стійкого емоційного самопочуття. Це підтверджують результати методики Т. Ільїної: хоча пізнавальні та утилітарно-практичні мотиви залишаються домінуючими, соціальні зовнішні мотиви виявилися менш вираженими, що може свідчити про зниження впевненості та потреби в зовнішньому визнанні.

Таким чином, негативний емоційний фон і високий рівень стресу в умовах дистанційного навчання можуть послаблювати мотиваційні установки здобувачів освіти, знижувати здатність до саморегуляції, а також ускладнювати досягнення академічних цілей. Зменшення психологічного навантаження й розвиток емоційної стійкості можуть сприяти покращенню мотивації, впевненості у власних силах та успішності освітнього процесу загалом.

2.3. Практичні рекомендації з оптимізації рівня мотивації та психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану

У сучасних умовах здобувачі вищої освіти перебувають у постійному стані емоційної напруги, зумовленої не лише навчальним навантаженням, а й впливом зовнішніх факторів, таких як воєнний стан, невизначеність майбутнього та соціальна ізоляція. Одним із найпоширеніших проявів психологічного дистресу є тривожність, що має як емоційні, так і фізіологічні компоненти.

Тривога може викликати фізіологічний відгук організму, зокрема: тремор кінцівок, дрижання голосу, прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, озноб, напруження м'язів тощо. Якщо тривожність стає постійною і неконтрольованою, вона може порушувати роботу соматичних систем організму, спричиняючи серйозні наслідки для здоров'я.

У здобувачів освіти це нерідко проявляється у вигляді порушень сну (безсоння або поверхневий сон), змін у поведінці харчування (втрата апетиту або переїдання), а також зниження імунного захисту організму, що сприяє виникненню частих захворювань. Проте такі прояви не завжди пов'язуються самою особою з внутрішнім рівнем тривожності, що ускладнює своєчасне реагування.

У процесі дистанційного навчання в умовах нестабільного зовнішнього середовища здобувачам важливо розвивати усвідомлення своїх фізіологічних реакцій на емоційні стани. Наприклад, під час виникнення тривоги або страху доцільно фокусувати увагу на тілесних відчуттях: напруженні м'язів, диханні, температурі тіла, тактильних імпульсах. З часом це допомагає формувати здатність розпізнавати перші ознаки тривожного стану, що є основою для емоційної саморегуляції.

На думку науковців (Л. Волченко, С. Гарькавець, Н. Завацька, Н. Мілорадова, О. Цільмак та ін.), одним з ефективних способів подолання гострої тривоги є заземлення та усвідомлене дихання [7; 9; 12; 22; 40]. Рекомендується зручно сісти або стати, розмістити долоні відкрито, відчувати опору в ногах і провести «сканування» тіла – від маківки до п'ят. Це дозволяє повернути увагу в теперішній момент, зменшити напругу й активізувати парасимпатичну нервову систему.

Для зниження тривожності також рекомендуються вправи на концентрацію уваги на навколишньому середовищі: опис предметів, текстур, запахів або звуків. Такі техніки сприяють відновленню відчуття безпеки та зниженню рівня нервового збудження. Наприклад, створення "кокону

безпеки" шляхом обіймання себе руками або використання м'якого пледа сприяє відновленню відчуття тілесних меж і стабілізації емоційного стану.

Особливу увагу слід приділяти нормалізації дихання. У стані тривоги дихання зазвичай стає поверхневим і швидким. Вправи на глибоке дихання, зокрема дихання «4-4-8» (вдих – 4 секунди, затримка – 4, видих – 8), допомагають знизити фізіологічні прояви стресу, покращити оксигенацію мозку та нормалізувати пульс.

Важливим психологічним чинником подолання тривожності є розвиток резильєнтності – здатності особистості адаптуватися до змін, протистояти труднощам та відновлюватися після стресових подій. Здобувачі, які мають розвинену резильєнтність, краще витримують емоційне напруження, швидше приймають конструктивні рішення навіть у критичних ситуаціях [43].

У контексті дистанційного навчання та загальної невизначеності життя надзвичайно важливо своєчасно виявляти емоційне виснаження та звертатися за психологічною допомогою. Часто достатньо простої розмови, щоб знизити емоційне навантаження. Тривожність, зумовлена майбутніми або минулими подіями, може бути скоригована через усвідомлення, підтримку, тілесні техніки та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Таким чином, формування навичок психологічної самодопомоги та розвитку емоційної стійкості є ключовими аспектами підтримки навчальної мотивації та збереження психологічного благополуччя студентства в умовах тривалих зовнішніх загроз.

Здобувачі вищої освіти будь якого віку, які навчаються на дистанційній формі навчання та в умовах воєнного стану можна використовувати наступні техніки та вправи для зняття напруги, тривожності, зменшення стресу та паніки.

1. Дихальна техніка “4-7-8”, яка використовується психологами для зниження напруги, тривожності, покращення концентрації та сну. Вона

підходить студентам, які відчувають перевтому, стрес або втрату фокусу під час дистанційного навчання.

Мета техніки: знизити рівень емоційної напруги, стабілізувати дихання, заспокоїти нервову систему.

Переваги:

- знижує рівень тривожності та стресу;
- допомагає переключитися з режиму "біжи або бийся" на стан спокою;
- покращує концентрацію під час навчання;
- сприяє швидшому засинанню при безсонні.

Інструкція виконання:

Крок 1. Прийміть зручне положення. Сядьте або ляжте у зручному положенні. Випряміть спину, покладіть руки на коліна або живіт. Очі можна закрити, щоби зосередитись на диханні.

Крок 2. Зробіть повний видих. Спочатку повністю видихніть через рот, зробивши легкий шум «ххаа...», неначе зітхаєте.

Крок 3. Вдих на 4 секунди. Вдихніть повільно через ніс, рахуючи до чотирьох. Сконцентруйтеся на відчуттях – як повітря проходить через ніс і наповнює легені.

Крок 4. Затримка дихання на 7 секунд. Після вдиху затримайте дихання, рахуючи до семи. Це активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення.

Крок 5. Повільний видих на 8 секунд. Повільно видихайте через рот, рахуючи до восьми. Уявляйте, як з повітрям виходить напруга, стрес, негативні думки.

Крок 6. Повторіть цикл. Виконайте 4 повних цикли (4–7–8). Згодом, коли техніка стане звичною — до 8 циклів.

Рекомендації до практики:

Найкраще виконувати 2 рази на день – у перерві між парами або ввечері перед сном.

Перші кілька разів можуть викликати легке запаморочення — це нормально, головне не напружуватися.

Якщо важко затримати дихання на 7 секунд — почніть з ритму 4–4–6, поступово нарощуючи.

Дану техніку можна пропонувати використовувати студентам перед тестами, іспитами або під час онлайн-занять, коли відчувається втома, тривожність або розсіяність уваги.

Техніка “4–7–8” — проста, не потребує спеціального обладнання та може бути ефективним інструментом емоційної саморегуляції під час дистанційного навчання, особливо в умовах підвищеної психоемоційної напруги.

2. Вправа «5–4–3–2–1» для зниження напруги та переключення уваги

Мета: допомагає повернутись у теперішній момент, зняти психоемоційну напругу, дати очам і мозку «перепочити» після тривалої концентрації.

Тривалість: 2–3 хвилини.

Коли застосовувати: після 30–40 хвилин безперервного навчання, перед початком заняття або в момент відчуття перевантаження.

Інструкція:

Сядьте зручно, зробіть кілька глибоких вдихів — і поступово пройдіть ці п'ять кроків:

- 5 речей, які ви бачите. Озирніться навколо та назвіть 5 предметів. Наприклад: «стілець, чашка, лампа, книга, тінь на стіні». Це дає відпочинок очам: погляд перемикається з екрану на різні об'єкти.
- 4 речі, які ви можете відчутти дотиком. Наприклад: «тканина одягу, теплий чай, спинка стільця, підлога під ногами». Це повертає до тілесного відчуття та знижує рівень збудження нервової системи.

- 3 речі, які ви чуєте. Зосередьтеся на навколишніх звуках: «звук вентилятора, голос за вікном, дзижчання комп'ютера». Активується слухова увага – очі відпочивають.
- 2 запахи, які ви можете відчутти. Можливо, це запах кави, ручки, крему для рук, свіжого повітря. Залучення нюху відволікає від розумової перевтоми.
- 1 смак, який ви відчуваєте прямо зараз. Це може бути смак кави, води, зубної пасти або просто нейтральний смак у роті. Дозволяє сконцентруватися на теперішньому моменті.

Ця вправа – універсальна пауза для відновлення. Можна виконувати її без підготовки в будь-який момент, навіть під час лекції або самотійної роботи. Така мікропауза не тільки дає відпочинок очам і мозку, а й допомагає стабілізувати емоційний стан, особливо під час навчання в умовах стресу чи перенавантаження.

3. Дихальна техніка «Дихання по квадрату» (або Box Breathing) [58].

Цю техніку використовують навіть спортсмени, пілоти та військові для швидкого заспокоєння, фокусування уваги та відновлення емоційної рівноваги. Її зручно виконувати студентам під час дистанційного навчання, коли виникає перевантаження, тривога чи втрата концентрації.

Переваги:

- швидко знижує тривожність і напругу;
- нормалізує серцевий ритм;
- фокусується на «тут і зараз»;
- займає всього 2–4 хвилини.

Інструкція виконання:

Дихальний цикл триває 4 етапи – кожен по 4 секунди.

Уявіть собі квадрат: кожна його сторона – це частина дихального циклу.

Крок 1 – Вдих (4 секунди): Повільно вдихайте через ніс, рахуючи до 4.

Уявляйте, як повітря наповнює живіт, грудну клітку.

Крок 2 – Затримка (4 секунди): Затримайте дихання, рахуючи до 4. Відчуйте легке напруження – це активує самоконтроль.

Крок 3 – Видих (4 секунди): Повільно видихайте через рот, також рахуючи до 4. Уявіть, як із повітрям виходить напруга.

Крок 4 – Пауза (4 секунди): Знову затримайте дихання на 4 секунди перед наступним вдихом.

Повторіть цикл 4–6 разів. Бажано в тиші або під спокійну музику/метроном.

Рекомендації: Сидіть рівно, спина пряма, плечі розслаблені. Якщо важко з 4 секундами – почніть з 3–3–3–3 і поступово збільшуйте. Можна уявляти, як по контуру квадрата «йде» ваше дихання – це допомагає фокусуватися.

Приклад застосування: Перед онлайн-іспитом або презентацією студент може відчувати хвилювання. Замість того, щоб панікувати, він зупиняється на 2–3 хвилини, робить «дихання по квадрату» – і повертає спокій, ясність думок і контроль.

Ця техніка ідеально підходить для короткої перерви під час навчання, відновлення емоційної стабільності та підвищення ефективності розумової діяльності.

4. Прогресивне розслаблення м'язів.

Ці вправи включають у себе акцент на напруженні та розслабленні всіх груп м'язів, таких як груди, спина, руки, черевний прес, ноги та плечі (по одній групі за один раз):

- Ляжте на спину і зручно витягніться.
- Вдихніть і напружте першу групу м'язів до 10 секунд.
- Видихніть і швидко розслабте цю групу м'язів.
- Розслабтеся на 20 секунд, перш ніж повторити процес для наступної групи м'язів.
- Закінчивши, прорахуйте назад від 5 до 1 і сконцентруйтеся.

Вправи з дихання та розслаблення м'язів, а також вправи для зняття тривожності у зрілому віці, спонукають до акценту на глибокому диханні та виведенні напруги з тіла. Це може допомогти людині розслабитися та впоратися зі своєю тривогою та зменшити негативний вплив на когнітивну сферу.

Регулярні фізичні вправи можуть значно поліпшити стан здоров'я.

Відпочинок є ключовим фактором для забезпечення психічного здоров'я людини у зрілому віці.

Для поліпшення якості сну рекомендується:

1. Лягати спати тільки в той момент, коли відчуваєте втомленість.
2. Перед сном утримуватися від читання та перегляду телевізора.
3. Уникати використання гаджетів у ліжку.
4. Переходити в іншу кімнату, якщо заснути не вдається.
5. Утримуватися від вживання кофеїну, важкої їжі та нікотину перед сном.
6. Засипати в темряві та прохолоді.
7. Дотримуватися одного й того ж часу лягання спати.

Також зменшення впливу тривожності на когнітивну сферу особистості в зрілому віці може бути підвищена за допомогою інших стратегій, таких як:

- Слухання приємної музики може допомагати розслабитися і знижувати рівень стресу та тривожності.
- Записування своїх думок та емоцій може бути корисним. Це допомагає виражати почуття та отримувати ясніше уявлення про те, що спричиняє тривожність.
- Створіть конкретний план дій для тих ситуацій, які спричиняють тривогу. Це може допомогти вам керувати емоціями та підвищити впевненість у собі.
- Використовуйте ароматерапію з успішними ароматами, такими як лаванда або розмарин, щоб заспокоїти нервову систему.

- Постарайтеся відпочити від роботи чи інших стресових факторів, вибираючи час для відпочинку та релаксації.
- Вивчіть техніки саморегуляції, такі як біофідбек або автогенна тренінг, для управління фізіологічними процесами під час стресових ситуацій.
- Вироблення позитивних думок і переосмислення негативних може сприяти зменшенню тривожності.
- Навчіться приділяти увагу моменту, використовуючи техніки міндфулнесу [4]. Це може поліпшити вашу здатність управляти стресом.
- Додайте до раціону продукти, багаті вітамінами В, Е та омега-3 жирними кислотами, які можуть підтримувати здоров'я мозку.
- Створюйте позитивні ритуали в своєму житті, такі як ранкові ритуали чи час для самотійності, що може сприяти відчуттю контролю та стабільності.
- Якщо конкретні ситуації викликають тривогу, спробуйте поступово звикати себе до них, зменшуючи ступінь експозиції від найменших до найбільших.
- Використовуйте техніки самомасажу або точковий масаж для розслаблення м'язів та зменшення фізичної напруги.
- Уникайте надмірного вживання кави, алкоголю та цукру, оскільки ці речовини можуть погіршувати тривожність.
- Витрачайте час надворі, особливо вранці. Сонячне світло може покращити настрій та регулювати циркадний ритм.
- Розвивайте позитивне сприйняття себе та вивчайте техніки підтримки психічного здоров'я.
- Використовуйте різні ігри та програми, спрямовані на тренування мозку, які допомагають у підтримці когнітивних функцій.
- Вивчайте та впроваджуйте різні техніки дихальних вправ, такі як діафрагмальне дихання чи методика 4-7-8.

- Намагайтеся приймати невдачі та неповноцінності як нормальну частину життя, не ставлячи себе під непотрібний стрес.

- Розвивайте навички планування та управління часом, визначайте реалістичні цілі та розподіляйте завдання поетапно.

Таким чином, зменшення впливу тривожності на когнітивну сферу особистості у зрілому віці може вимагати комплексного підходу, що включає фізичні, соціальні та психологічні аспекти. Можна виділити кілька методичних рекомендацій:

1. Фізична активність:

- Регулярні фізичні вправи: Важливо визначити оптимальний рівень активності. Рекомендується проводити щонайменше 150 хвилин помірної інтенсивності або 75 хвилин інтенсивних вправ на тиждень. Це може включати ходьбу, плавання, велосипед чи заняття фітнесом.

- Здорове харчування: Оптимальне харчування для здоров'я мозку включає антиоксиданти, Омега-3 жирні кислоти та багатофункціональні вітаміни та мінерали. Важливо вживати різноманітну їжу та обмежувати споживання оброблених продуктів та цукрів.

2. Когнітивна стимуляція:

- Розвивайте нові навички: Навчання нових речей може включати в себе вивчення мов, музичного інструмента, малювання чи програмування. Регулярні виклики сприяють утриманню когнітивних функцій.

- Ігри та головоломки: Гра в інтелектуальні ігри, такі як шахи, або розв'язання кросвордів та головоломок, допомагає тренувати розум та пам'ять.

3. Сприятливе соціальне середовище:

- Спілкування з оточуючими: Активна участь у соціальних заходах, зустрічах з друзями та участь в груповій діяльності може позитивно впливати на настрій та зменшувати почуття самотності.

– Участь у групових заходах: Групові заняття, такі як танці, гуртки чи спільні заходи, сприяють соціальній інтеграції та емоційному благополуччю.

4. Релаксаційні техніки:

– Медитація та дихальні вправи: Йога та медитаційні техніки можуть допомагати знижувати рівень стресу та тривожності.

– Йога та тай-чі: Ці практики включають в себе елементи фізичної активності, розслаблення та концентрації.

5. Сполучення з професіоналами:

– Психотерапія: Індивідуальні або групові сесії з досвідченим психотерапевтом можуть надавати підтримку в управлінні тривожністю та стресом.

6. Сон та відпочинок:

– Регулярний сон: Спробуйте створити сприятливий режим сну, використовуючи техніки релаксації перед сном та уникайте подразників, таких як кава чи екран пристроїв, перед сном.

Найважливіше - вибрати ті методи, які вам найбільше підходять, та інтегрувати їх у свою повсякденну діяльність. Потрібно пам'ятати, що кожна людина унікальна, і може знадобитися трошки часу та експериментів, щоб знайти оптимальний спосіб підтримки свого когнітивного здоров'я.

Ці рекомендації можуть стати додатковими інструментами для покращення психічного здоров'я та зменшення впливу тривожності на когнітивну сферу. Важливо визначити та прийняти ті методи, які найбільше відповідають потребам та стану особистості.

Висновки до розділу 2

Узагальнюючи результати викладеного в розділі, можна зробити висновок, що дистанційне навчання в умовах воєнного стану має комплексний вплив на психологічне благополуччя та мотивацію здобувачів вищої освіти. З одного боку, воно забезпечує безперервність освітнього процесу, а з іншого – створює значні виклики, пов'язані з ізоляцією, емоційним виснаженням, зниженням мотивації та підвищенням рівня тривожності. Встановлено, що ефективність дистанційного навчання значною мірою залежить від здатності студентів до саморегуляції, соціальної підтримки, адаптивності до нових умов і наявності стабільного комунікаційного середовища. Отже, підтримка психічного здоров'я, розвиток внутрішньої мотивації та впровадження психологічних ресурсів у навчальний процес є критично важливими для забезпечення якості освіти в умовах кризи.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що здобувачі вищої освіти в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану перебувають у стані підвищеного стресу та емоційного дисбалансу, що проявляється в домінуванні негативного афекту над позитивним. Це негативно впливає на навчальну мотивацію, знижує рівень зовнішніх соціальних мотивів та ускладнює здатність студентів до саморегуляції і досягнення академічних цілей. Виявлена тенденція свідчить про необхідність впровадження психопрофілактичних заходів і розвитку емоційної стійкості, що дозволить

покращити загальне психологічне благополуччя студентів і підвищити ефективність освітнього процесу в кризових умовах.

У сучасних умовах воєнного стану та дистанційного навчання особливої актуальності набувають практичні підходи до збереження психологічного благополуччя та підтримки мотивації здобувачів вищої освіти. Постійна емоційна напруга, спричинена як зовнішніми загрозами, так і внутрішніми переживаннями, призводить до підвищеного рівня тривожності, яка негативно впливає на фізичний стан і навчальну діяльність студентів. Запропоновані техніки – усвідомлене дихання, заземлення, тілесне сканування, формування «кокону безпеки» – сприяють зниженню психоемоційної напруги, відновленню почуття контролю та внутрішньої стабільності. Водночас розвиток резильєнтності та навичок емоційної саморегуляції дозволяє здобувачам освіти ефективніше адаптуватися до кризових умов, що є ключовим чинником збереження мотивації та успішності в навчанні.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведений теоретико-методологічний аналіз та результати емпіричного дослідження проблеми впливу дистанційного навчання на рівень мотивації та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Узагальнення отриманих результатів дослідження дозволило зробити такі висновки.

1. На підставі аналізу теоретико-методологічних підходів до проблеми навчальної мотивації та психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти було з'ясовано, що ці два феномени є центральними для ефективного функціонування освітнього процесу, особливо в умовах соціальних потрясінь. В умовах війни мотиваційна сфера здобувачів вищої освіти виявляється особливо вразливою до зовнішніх чинників: психологічна напруга, нестабільність та порушення звичного способу життя призводять до зниження навчальної активності або трансформації мотиваційних орієнтацій. У той же час навчання може виступати як механізм підтримки внутрішньої стабільності та джерело особистісного зростання. Сучасні теоретико-методологічні підходи вказують на необхідність створення такого освітнього середовища, яке підтримує як пізнавальну активність студентів, так і їх психоемоційну рівновагу, що є критично важливим у періоди соціальної нестабільності, зокрема під час воєнного стану.

2. Встановлено, що вплив чинників дистанційного навчання та умов воєнного стану має глибокий і системний вимір на мотивацію до навчання і психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Серед основних негативних проявів виділяються зростання рівня тривожності, емоційне вигорання, хронічний стрес, втрата цілей та орієнтирів, зниження самодисципліни й концентрації. Вимушена ізоляція, відсутність емоційного контакту з однолітками та викладачами, а також нестабільність повсякденного життя унеможливають збереження сталого мотиваційного рівня та порушують

базові психоемоційні ритми. Разом із тим, навчання може виконувати функцію внутрішньої опори й бути джерелом стабільності, що допомагає долати кризу. Участь у дистанційному освітньому процесі сприяє збереженню структури повсякденного життя, соціальних зв'язків і відчуття особистої дієвості. Найбільш значущими ресурсами для підтримки мотивації та психологічного благополуччя є чітка й послідовна комунікація з боку викладачів, доступ до психологічної підтримки, розвиток навичок саморегуляції, а також гнучкість організації освітнього процесу.

3. За результатами емпіричного дослідження з'ясовано, що здобувачі вищої освіти під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану зберігають відносно високий рівень внутрішньої мотивації, зокрема пізнавальної, утилітарно-практичної та мотивів саморозвитку. Це свідчить про стійкий інтерес до здобуття знань, прагнення до особистісного зростання та усвідомлення соціальної значущості освіти. Водночас зовнішні соціальні мотиви, пов'язані з потребою у визнанні або схваленні, виявились менш вираженими, що може бути пов'язано із загальним психологічним напруженням і зниженням цінності зовнішніх стимулів у кризовому середовищі. Констатовано, що 66,7% випробуваних володіє помірно-високим рівнем особистісного зростання та самоприйняття, що свідчить про наявність у них достатніх внутрішніх ресурсів. Проте, у 33,3% випробовуваних переважає стрес, тривога, втома та емоційне виснаження, що супроводжують навчальний процес. Незважаючи на збереження мотиваційної бази, високий рівень стресу та негативного емоційного фону становить суттєвий ризик для емоційного благополуччя здобувачів вищої освіти та вимагає посиленої уваги до системи психологічної підтримки, розвитку емоційної стійкості та гнучкості організації освітнього процесу.

4. Розроблені практичні рекомендації, спрямовані на оптимізацію рівня навчальної мотивації та психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Зважаючи на підвищену тривожність, емоційне

виснаження та фізіологічні прояви стресу, що супроводжують освітній процес під час дистанційного навчання, особливу увагу приділено технікам емоційної саморегуляції. До ефективних методів належать усвідомлене дихання, тілесне «заземлення», сканування тіла та вправи на фокус уваги, які допомагають стабілізувати емоційний стан і знизити фізіологічну напругу. Важливо також формувати навички резильєнтності – здатності адаптуватися до стресу, що є запорукою збереження мотивації в умовах невизначеності. Нормалізація дихання, підтримання контактів із соціальним середовищем, а також своєчасне звернення за психологічною допомогою сприяють підвищенню емоційної стійкості здобувачів освіти. Розвиток психологічної самопомоги є важливою умовою не лише психоемоційного благополуччя, а й підтримання стійкої навчальної мотивації в умовах воєнного стану.

Перспективи подальшого емпіричних студій ми вбачаємо у вивченні особливостей навчальної мотивації та психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти з різних курсів навчання та за їхнім гендерним розподілом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анісімова О. М. Зовнішні передумови адаптації закладів вищої освіти до сучасних вимог. Вісник Хмельницького національного університету 2021, № 1. С. 233-238.
2. Бохонкова Ю. О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. К., 2005. 252 с.
3. Васянович Г. П. Психолого-педагогічні основи професійної адаптації майбутніх фахівців : монографія. Л. : СПОЛОМ, 2008. 464 с.
4. Гарькавець С. О. Проблема атитюдів та їх зміни внаслідок соціально-психологічних впливів // Габітус. Науковий журна. Вип. 30. Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 227-230.
5. Гарькавець С. О. Психологічні виміри негативної селекції професійного середовища // Габітус. Науковий журнал. Вип. 54. Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 214-218.
6. Гарькавець С. О. Соціальні конфлікти: словник-довідник. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. 120 с.
7. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Віктимологічні виміри існування внутрішньо переміщених осіб в Україні // Кримінологічні дослідження : збірник наук. праць. Вип. 14 : Жертви злочинів у час війни: соціально-гуманітарний, кримінологічний та правовий виміри / [гол. ред. В. Поклад, канд. філос. наук] ; Донецький держ. універ. внутр. справ. Київ : ВД Дакор, 2024. С. 119-128.
8. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Емоція образи – психологічні виміри подолання її руйнівних впливів // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Київ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 2(64). С. 22-34.

9. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення: навчально-методичний посібник. Харків: «Друкарня Мадрид», 2020. 91 с.
10. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Особливості прояву конкурентної віктимності в українському кризовому суспільстві // Науковий журнал «Габітус». 2020. Т. 1, Вип. 13. С. 141-145.
11. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Психологічні особливості ставлення дівчат та юнаків до феномену «Слава» // Габітус. Науковий журна. Вип. 41. Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 213-216.
12. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Спілкування в педагогічному процесі: навчальний посібник. Житомир: ТОВ «Видавничий дім “Бук-Друк”», 2021. 100 с.
13. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Фасилітація та розвиток професійних компетентностей сучасного педагога // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. Т. 1. №3 (50). С. 53-63.
14. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Формування соціально-нормативних уявлень юнаків і дівчат в умовах нової соціальної реальності // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України – Методологія і теорія психології. Київ-Ніжин: Вид-во «ПП Лисенко М.М.», 2020. Т. 14, Вип. 4. С. 37-48.
15. Герасименко О., Петренко С. Дослідження змін мотивації студентів до навчання під час дистанційної освіти в умовах війни. Scientific Collection «InterConf», 2023.
16. Герасименко О., Петренко С. Дослідження змін мотивації студентів до навчання під час дистанційної освіти в умовах війни. Scientific Collection «InterConf», 2023.

17. Глазков Е. Дослідження процесу адаптації студентів до навчання вищих навчальних закладах. Зпорізький медичний журнал. 2013. № 1. С. 9-11.
18. Головська І. Г., Чернєва Т. Психологічні особливості розвитку мотивації навчання студентів в умовах дистанційного навчання. Актуальні проблеми сучасної психології, 2021.
19. Головська І. Г., Чернєва Т. Психологічні особливості розвитку мотивації навчання студентів в умовах дистанційного навчання. Актуальні проблеми сучасної психології, 2021.
20. Грекова А., Бурдіна Я., Грідіна І., Ширикалова А.. Вплив воєнного стану на адаптацію студентів першого курсу медичного університету. Одеський медичний журнал. № 2 (183) 2023. С. 111-117.
21. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнародною участю. Ірпінь, 2019. С. 18-21.
22. Завацька Н. Є. Дослідження адаптаційного потенціалу особистості. Вісник Харківського нац. ун-ту ім. В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2013. № 35. С. 98-101.
23. Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В., Прокоф'єва О. О. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів. Інноваційна педагогіка, 2022.
24. Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В., Прокоф'єва О. О. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів. Інноваційна педагогіка, 2022.

25. Кокарева А. М. Особливості дистанційного навчання здобувачів вищої освіти в умовах війни. Актуальні проблеми вищої професійної освіти, 2022.
26. Конопляник Л. Соціально-психологічна адаптація українських здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання іноземної мови в умовах пандемії COVID-19. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип 47, том 2, 2022. С. 283-290.
27. Лахмотова Ю., Шкраб'юк В., Цапко А. Мотивація до дистанційного навчання студентів вищих закладів освіти в умовах воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук, 2022.
28. Лахмотова Ю., Шкраб'юк В., Цапко А. Мотивація до дистанційного навчання студентів вищих закладів освіти в умовах воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук, 2022.
29. Лахмотова Ю., Шкраб'юк В., Цапко А. Мотивація до дистанційного навчання студентів вищих закладів освіти в умовах воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук, 2022.
30. Москалюк М., Москалюк Н. Підвищення мотивації студентів в умовах дистанційного навчання під час військових дій. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, 2022.
31. Мостова Т. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання в умовах війни. Наукові перспективи, 2022.
32. Нос А. В. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни. Інноваційні проєкти для післявоєнного відновлення та розвитку України: зб. доп. Ювілейної 90-ї щорічної студентської наукової конференції, 17 квітня - 20 травня 2023 р. Київ, КНЕУ, 2023. С. 25-27.
33. Омельченко І. В. Вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. Дипломна робота. Національний авіаційний університет, 2022.

34. Прахова С. А. Комплексна програма активізації психологічних детермінант подолання фрустраційних станів учнів різних вікових груп. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Том 9. С. 28-34.
35. Примаченко І. Штучний інтелект в освіті: можливості, виклики та перші кроки великої адаптації. Українська правда. Життя, 2023.
36. Саган О. В., Блах В. С. Вплив електронних освітніх ресурсів на рівень мотивації до навчання здобувачів вищої освіти. Збірник наукових праць «Педагогічні науки», 2024.
37. Сікорський П. Зовнішні чинники і їх вплив на якість вищої освіти в Україні. Вища освіта України. 2016. № 4. С. 51-57.
38. Скворцова М., Подкоритова Л. Дослідження впливу читання на рівень тривоги студентської молоді в умовах війни. Scientific Journal «Psychology Travelogs», 2024.
39. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2015. 548 с.
40. Цільмак О. М., Шмаленко Ю. І., Мілорадова Н. Е., Гарькавець С. О. Емоція образи та індивідуальна образливість у психологічних координатах прояву // Психологія емоцій та почуттів: підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 349-358. 420 с.
41. Чаусова Т. В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2018. № 6. С. 121-134.
42. Шейко А. Вплив бібліотек на психологічне благополуччя: дослідження ролі читання в психотерапії та стрес-менеджмент. Бібліотеки і суспільство: рух у часі та просторі, 2023.

43. Юрков О. С., Кондрацька К.В. Розвиток мотиваційної сфери підлітка. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія. 2017. Вип. 1. С. 201-205.
44. Яковенко І. В. Соціально-психологічні аспекти адаптації студентів до умов дистанційного навчання в умовах війни // Вісник Черкаського університету. Психологічні науки. 2023. № 2. С. 45–52.
45. Яковенко І. В. Психологічні аспекти адаптації студентів до умов дистанційного навчання в умовах пандемії // Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки. 2022. № 1. С. 130–136.
46. Ярмоленко, Н. М. та Ярмоленко, О. Д. Фольклорна арт-терапія та методика її впровадження // Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки. 2008. № 123. С. 158–162.
47. Ярмоленко, О. Д. та Ярмоленко, Н. М. Арт-терапія та можливості її використання у соціальній педагогіці // Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки. 2008. № 122. С. 154–157.
48. Ярмоленко О. В. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану // Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки. 2023. № 2. С. 53–59.
49. Ярмоленко О. В. Психологічні аспекти адаптації студентів до умов дистанційного навчання в умовах пандемії // Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки. 2022. № 1. С. 81–87.
50. Яценко О. М. Соціально-психологічні аспекти адаптації студентів до умов дистанційного навчання в умовах війни // Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки. 2023. № 2. С. 74–80.
51. Яценко О. М. Психологічні аспекти адаптації студентів до умов дистанційного навчання в умовах пандемії // Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки. 2022. № 1. С. 95–101.
52. Ящук, Т. В. та Зобенько, Н. А. Особливості організації інклюзивного навчання дітей з особливостями психофізичного розвитку //

Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2019» / XXI Всеукраїнська наукова конференція молодих учених. 2019. С. 333–335.

53. Ящук, Т. В. та Зобенько, Н. А. Психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами в початковій школі // Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2018» / XX Всеукраїнська наукова конференція молодих учених. 2018. С. 446–448.

54. Dabbagh N., Kitsantas A. Supporting self-regulation in student-centered web-based learning environments // International Journal on E-Learning, 2004. Vol. 3(1). P. 40-47.

55. Dabbagh N., Kitsantas A. Supporting self-regulation in student-centered web-based learning environments // International Journal on E-Learning, 2004. Vol. 3(1). P. 40–47.

56. Dhawan S. Online learning: A panacea in the time of COVID-19 crisis // Journal of Educational Technology Systems, 2020. Vol. 49(1). P. 5–22.

57. Navarra J. The Power of Breathwork: Simple Practices to Promote Wellbeing. Ulysses Press, 2019.

58. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology, 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081.

59. Seligman M. E. P. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy // Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press, 2002. P. 3–9.

60. Seligman M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press, 2011.

61. Seligman M. E. P., Ernst R. M., Gillham J., Reivich K., Linkins M. Positive education: Positive psychology and classroom interventions // Oxford Review of Education, 2009. Vol. 35(3). P. 293–311.

62. Seligman M. E. P., Steen T. A., Park N., Peterson C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions // American Psychologist, 2005. Vol. 60(5). P. 410–421.

63. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction // American Psychologist, 2000. Vol. 55(1). P. 5–14.

64. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales // Journal of Personality and Social Psychology, 1988. Vol. 54(6). P. 1063–1070.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика вивчення мотивації навчання у вищому навчальному закладі (Т. Ільїна)

Методика вивчення мотивації навчання у вузі розроблено Т. Ільїною на основі низки інших відомих методик. У ній є три шкали: «Здобуток знань» (прагнення до набуття знань, цікавість); «Опанування професії» (прагнення опанувати професійні знання та сформувати професійно важливі якості); «Отримання диплома» (прагнення отримати диплом при формальному засвоєнні знань, прагнення пошуку обхідних шляхів при складанні іспитів і заліків). Для маскування в опитувальнику є фонові твердження, які надалі не обробляються.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження. Поставте позначку "+" поруч з номером твердження, якщо ви згодні з ним, і позначку "-", якщо не згодні з цим твердженням.

Текст методики:

1. Найкраща атмосфера занять – атмосфера вільних висловлювань.
2. Зазвичай я працюю з великою напругою.
3. У мене рідко бувають головні болі після пережитих хвилювань та неприємностей.
4. Я самостійно вивчаю низку предметів, на мою думку, необхідних для моєї майбутньої професії.
5. Яку з властивих вам якостей ви найбільше цінуєте? (нейтральне питання)
6. Я вважаю, що життя потрібно присвятити обраній професії.
7. Я відчуваю задоволення від розгляду складних проблем.
8. Я не бачу сенсу у більшості робіт, які ми робимо у виші.
9. Велике задоволення мені дає розповідь знайомим про мою майбутню професію.

Продовження додатку А

10. Я дуже середній студент, ніколи не буду блискучим, а тому немає сенсу докладати зусиль, щоб стати кращим.
11. Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.
12. Я твердо впевнений у правильності вибору професії.
13. Від яких із властивих вам якостей ви б хотіли позбутися? (нейтральне питання)
14. При зручній нагоді я використовую на іспитах підсобні матеріали (конспекти, шпаргалки).
15. Найпрекрасніший час життя – студентські роки.
16. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.
17. Я вважаю, що для повного оволодіння професією всі навчальні дисципліни потрібно вивчати однаково глибоко.
18. За можливості я вступив би до іншого вузу.
19. Я зазвичай спочатку беруся за легші завдання, а важчі залишаю на потім.
20. Для мене було важко при виборі професії зупинитися на одній із них.
21. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.
22. Я твердо впевнений, що моя професія дає мені моральне задоволення та матеріальний достаток у житті.
23. Мені здається, що мої друзі здатні вчитися краще, ніж я.
24. Для мене дуже важливо мати диплом про вищу освіту.
25. З деяких практичних міркувань для мене це найзручніший ВУЗ.
26. У мене достатньо сили волі, щоб навчатися без нагадування адміністрації.
27. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напругою.
28. Іспити потрібно складати, витрачаючи мінімум зусиль.
29. Є багато вузів, в яких я міг би вчитися з не меншою цікавістю.
30. Яка з властивих вам якостей найбільше заважає вчитися? (нейтральне питання).

Продовження додатку А

31. Я людина, що легко захоплюється, але всі мої захоплення так чи інакше пов'язані з майбутньою професією.
32. Занепокоєння про іспит або роботу, яка не виконана вчасно, часто заважає мені спати.
33. Висока зарплата після закінчення вишу для мене не головне.
34. Мені потрібно бути в хорошому настрої, щоб підтримати загальне рішення групи.
35. Я змушений був вступити до вишу, щоб зайняти бажане становище в суспільстві, уникнути служби в армії.
36. Я навчаю матеріал, щоб стати професіоналом, а не для іспиту.
37. Мої батьки – професіонали своєї справи, і я хочу бути на них схожим.
38. Для просування по службі мені необхідно мати вищу освіту.
39. Яка з ваших якостей допомагає вам вчитися? (нейтральне питання)
40. Мені дуже важко змусити себе вивчати як слід дисципліни, які прямо не належать до моєї майбутньої спеціальності.
41. Мене дуже турбують можливі невдачі.
42. Найкраще я займаюся, коли мене періодично стимулюють, підганяють.
43. Мій вибір даного вишу остаточний.
44. Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу відставати від них.
45. Щоб переконати в чомусь групу, мені доводиться самому працювати дуже інтенсивно..
46. У мене зазвичай гарний настрій.
47. Мене приваблює зручність, чистота, легкість майбутньої професії.
48. До вступу я цікавився цією професією, багато читав про неї.
49. Професія, яку я отримую, найважливіша та перспективна.
50. Мої знання про цю професію були достатні для впевненого вибору.

Продовження додатку А

Обробка та інтерпретація результатів.

Слід підрахувати співпадання відповідей досліджуваного з ключем.

Переважання за однією зі шкал виявляє домінуючу мотивацію:

Шкала “Набуття знань” (Максимум 12,6).

За відповіді “так” на питання №4 — 3,6 балів; за №17 — 3,6 балів, № 26 — 2,4 балів.

За відповіді “ні” на питання № 28 — 1,2 бали; №42 — 1,8 бали

Шкала “Оволодіння професією” (Максимум 10 балів).

За відповіді “так” на питання №9 — 1 бал; за №31 — 2 бал, № 33 — 2 бали, № 43 — 3 бали; №48 — 1бал, № 49 — 1 бал.

Шкала “Отримання диплому” (Максимум 10 балів).

За відповіді “так” на питання №24 — 2,5 бали; за №35 — 1,5 бали, № 38 — 1,5 бали, № 44 — 1 бал.

За відповіді “ні” на питання № 11 — 3,5 бали.

Аналіз відповідей пояснює специфіку мотиваційної сфери студента.

Додаток Б**Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)**

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) - призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

Теоретичні основи. Під «психологічним благополуччям», на відміну від психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять екзистенційно-гуманістичної психології. Проблема психологічного добробуту особистості мало вивчена, для розуміння психологічного благополуччя виділяють два основні підходи – гедоністичний (грецьк. «насолада») та евдемоністичний (грец. «щастя, блаженство»). У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення - це не тільки тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значимих цілей. Евдемоністичний підхід розробляється переважно у рамках гуманістичної психології. З позиції даного підходу психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності».

В рамках евдемоністичного підходу на основі ранніх досліджень М. Ягоди, К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

Продовження додатку Б

Текст методики:

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

Продовження додатку Б

е) згоден

ф) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

а) абсолютно не згоден

Продовження додатку Б

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

a) абсолютно не згоден

Продовження додатку Б

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

Продовження додатку Б

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

Продовження додатку Б

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

Продовження додатку Б

f) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

Продовження додатку Б

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

a) абсолютно не згоден

Продовження додатку Б

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

Продовження додатку Б

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

Продовження додатку Б

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

Продовження додатку Б

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

Продовження додатку Б

е) згоден

ф) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть у розріз із загальноприйнятою думкою.

а) абсолютно не згоден

Продовження додатку Б

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

- a) абсолютно не згоден

Продовження додатку Б

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

Продовження додатку Б

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваюся стороннім спостерігачем.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

Продовження додатку Б

е) згоден

ф) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

Продовження додатку Б

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

a) абсолютно не згоден

Продовження додатку Б

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

Продовження додатку Б

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

Продовження додатку Б

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

Продовження додатку Б

е) згоден

ф) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших. >

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

Продовження додатку Б

- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

Додаток В**Шкала сприйнятого стресу (PSS)**

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) є класичним інструментом оцінки сприйняття стресу, вона допомагає зрозуміти, як різноманітні життєві ситуації впливають на почуття та сприйняття стресу, а також, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і надмірним сприймається життя респондентом.

Запитання шкали стосуються почуттів і думок респондента протягом останнього місяця.

Текст методики

Як часто протягом останнього місяця Ви...

1. Засмучувалися через щось несподіване?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

2. Відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

3. Відчували нервозність і «стрес»?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

Продовження додатку В

4. Відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

5. Відчували, що справи йдуть саме так, як вам хотілося?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

6. Виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам доводилося робити?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

7. Вдало контролювали почуття роздратування?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

8. Відчували, що контролюєте ситуацію?

Ніколи

Продовження додатку В

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

9. Гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

10. Відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

Додаток Г

Шкала позитивного і негативного афекту (PANAS)**(D. Watson, L. Clark, A. Tellegen)**

Шкала позитивного і негативного афекту (PANAS), розроблена D. Watson, L. Clark та A. Tellegen в 1988 році, є одним з найпоширеніших інструментів для оцінки двох основних вимірів емоційного стану людини: позитивного афекту (РА) і негативного афекту (НА).

Мета шкали: PANAS дозволяє оцінити два аспекти афективного стану:

Позитивний афект (РА) – це емоції, які характеризуються енергійністю, активністю та задоволенням. Високий рівень позитивного афекту вказує на емоційний підйом, задоволення та оптимізм.

Негативний афект (НА) – це емоції, пов'язані з негативними переживаннями, такими як стрес, занепокоєння, розчарування та сум. Високий рівень негативного афекту може свідчити про депресію, тривожність чи інші психологічні проблеми.

Структура шкали:

Шкала складається з 20 запитань, 10 з яких оцінюють позитивний афект (РА), а 10 – негативний афект (НА). Кожне питання оцінюється за 5-бальною шкалою:

- 1 – зовсім не
- 2 – трохи
- 3 – помірно
- 4 – досить сильно
- 5 – дуже сильно

Перелік питань шкали позитивного і негативного афекту (PANAS) для оцінки емоційного стану:

Позитивний афект (РА) – 10 питань:

1. Чи відчували ви себе активним?
2. Чи відчували ви себе натхненним?

Продовження додатку Г

3. Чи відчували ви себе енергійним?
4. Чи відчували ви себе захопленим?
5. Чи відчували ви себе радісним?
6. Чи відчували ви себе оптимістичним?
7. Чи відчували ви себе гордим?
8. Чи відчували ви себе зацікавленим?
9. Чи відчували ви себе захопленим?
10. Чи відчували ви себе веселим?

Негативний афект (NA) – 10 питань:

1. Чи відчували ви себе стурбованим?
2. Чи відчували ви себе пригніченим?
3. Чи відчували ви себе напруженим?
4. Чи відчували ви себе тривожним?
5. Чи відчували ви себе втомленим?
6. Чи відчували ви себе засмученим?
7. Чи відчували ви себе розчарованим?
8. Чи відчували ви себе роздратованим?
9. Чи відчували ви себе безнадійним?
10. Чи відчували ви себе самотнім?

Інтерпретація результатів:

Високі результати по шкалі РА вказують на позитивний емоційний стан, підвищену енергію та оптимізм.

Високі результати по шкалі NA вказують на наявність стресу, тривожності чи депресивних симптомів.

Низькі результати по шкалі РА можуть свідчити про депресивний стан або апатію.

Низькі результати по шкалі NA вказують на емоційну стабільність та відсутність стресу або тривожності.