МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики

ПАЦАЛАЙ АНДРІЙ ВІКТОРОВИЧ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ДЕПРЕСІЇ В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Спеціальність С4 Психологія
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:
МУШКЕВИЧ МИРОСЛАВА ІВАНІВНА,
доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №_____
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від _____ 2025 р.
Завідувач кафедри
доц. Магдисюк Л.І._____

ЛУЦЬК-2025

ЗМІСТ

ВСТУП…… 9

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ДЕПРЕСІЇ В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ…… 13

1.1. Психологічні особливості прояву депресії як чинника дезадаптованості особистості…… 13

1.2. Основні підходи до вивчення мотивації навчання у психології 16

1.3. Теоретичний аналіз взаємозв'язку мотивації навчання та депресивних станів у старшокласників…….. 21

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ДЕПРЕСІЇ В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ …….. 24

2.1. Організація і методи дослідження…….…..... 24

2.2. Аналіз результатів дослідження…….…... 27

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПРОЯВІВ ДЕПРЕСІЇ ТА ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ..……... 34

3.1. Методологічні засади профілактики та подолання депресивних станів……...….. 34

3.2. Шляхи та методи підвищення мотивації навчальної діяльності старшокласників з різними рівнями прояву депресії..……..…….. 36

ВИСНОВКИ……...…... 40

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..… 44

ДОДАТКИ …… 50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Старшокласники є особливою соціально-віковою групою, яка дуже тонко відчуває виклики сучасного суспільства, оскільки перед нею стоїть завдання вибору життєвої стратегії, самоствердження, досягнення успіху, формування власної позиції, що забезпечуватиме ефективну адаптацію в соціумі у майбутньому [14]. Але не завжди учнівська молодь може ефективно справлятися з цими завданнями. Негативний досвід їх вирішення може закріплюватися у вигляді безпорадності, депресивних станів, які мають негативний вплив на діяльність особистості, знижуючи її успішність і продуктивність.

Навчання у школі спрямоване не тільки на отримання необхідних знань, навичок та умінь, а й усвідомлення особистістю важливих суспільних норм та цінностей, що забезпечують ефективний процес соціалізації тощо. Водночас, недостатньо уваги приділяється вивченню емоційних, мотиваційних станів в процесі навчання. Проблема розвитку навчальної мотивації набуває особливої актуальності у контексті поглиблення кризи в освіті та суспільстві загалом [25]. Важливість всебічного вивчення проблеми мотивації навчальної діяльності цілком зрозуміла, адже саме мотиваційний аспект навчання не лише забезпечує високі результати, але й продовжену пізнавальну активність у будь-яких сферах життєдіяльності в майбутньому.

Військові дії, що відбуваються у нашій країні, складний стан економіки та соціальної сфери, наслідки пандемії Ковід-19 тощо детермінують появу негативних психічних станів, які можуть стати причиною погіршення успішності, поведінки, мотивації навчальної діяльності, взаємин з оточуючими тощо. Несприятлива соціально-економічна та політична ситуація має величезний вплив на людину, спричиняючи виникнення депресивних проявів, що негативно впливає на мотиваційну сферу [31].

Особливості прояву депресивних станів у старшокласників пов’язують із такими чинниками, як недооцінка зовнішніх труднощів, невпевненість у завтрашньому дні та нечітке бачення свого майбутнього, необґрунтований негативізм тощо.

Отже, незважаючи на значну теоретичну розробленість та практичну значущість означеної проблеми, вона на сьогодні не втрачає своєї актуальності та потреби дослідження.

Об’єкт дослідження – особливості проявів депресії у старшокласників.

Предмет дослідження – психологічні особливості проявів депресії в процесі розвитку мотивації навчання у старшокласників.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричний розгляд взаємозв’язку мотивації навчальної діяльності старшокласників з різними рівнями прояву депресивних станів.

Відповідно до мети були сформульовані такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей прояву депресії як чинника дезадаптованості особистості.
2. Охарактеризувати основні підходи та напрями дослідження мотивації навчальної діяльності учнів.

2) Розкрити особливості взаємозв’язку навчальної діяльності старшокласників з різними рівнями прояву депресивних станів.

3) Розробити програму емпіричного дослідження взаємозв’язку мотивації навчальної діяльності старшокласників з різними рівнями прояву депресивних станів.

4) Проаналізувати дані, отримані у результаті дослідження.

5) Узагальнити шляхи та методи підвищення мотивації навчальної діяльності старшокласників з різними рівнями прояву депресивних станів.

Теоретико-методологічними основами дослідження стали основні положення розгляду поняття депресії у низці теорій: генетичній, біохімічній, психоаналітичній (А. Маслоу, З. Фрейд), вивченої

безпорадності (М. Селігман); підходах до пояснення депресії А. Бека (порушення адаптаційних можливостей особистості), О. Лоурена, Д. Майєрса, Д. Хелла (замовлення негативних змін когнітивної сфери) тощо. Вивчення особливостей мотивації навчання старшокласників базувалося на положеннях теорій мотивації Дж. Аткінсона, А. Маслоу, Д. МакКлелланда, Х. Хекхаузена і інших та їх подальшому розвитку у працях зарубіжних і вітчизняних науковців.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети і завдань у ході дослідження були використані наступні методи:

теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення, інтерпретація та систематизація основних положень дослідження, узагальнення теоретико-методологічних засад дослідження;

психодіагностичні – низка стандартизованих психодіагностичних методик, а саме:

- «Методика диференційної діагностики депресивних станів» В. Жмурова;
- методика «Самооцінка емоційних станів», А. Уессмана та Д. Рікса;
- «Методика діагностики мотивації навчання й емоційного ставлення до навчання» (за основу взято опитувальник Ч. Спілбергера);
- методика «Опитувальник для вимірювання потреби у досягненні».

методи математико-статистичної обробки емпіричних даних – кореляційний аналіз К. Пірсона (для встановлення взаємозв’язків між показниками).

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості їхнього використання під час психологічної допомоги учням старших класів в особистісному зростанні; у підготовці тренінгових занять з метою психологічної корекції та психологічної профілактики зовнішньої негативної мотивації, подолання депресивних станів у процесі навчальної

діяльності; психологічною службою навчальних закладів для підвищення навчальної мотивації учнів.

Апробація результатів та публікації. Результати роботи доповідалися автором на:

XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід» (Луцьк, 16-29 березняя 2025 року).

Основні положення роботи викладені у публікації:

- Мушкевич М, Пацалай А. Психологічні особливості прояву депресії як чинника дезадаптованості особистості старшокласника. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід. Луцьк, 16-29 березня 2025 року

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ДЕПРЕСІЇ В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.2. Психологічні особливості прояву депресії як чинника дезадаптованості особистості

Перед особистістю старшокласника стоїть низка важливих завдань, пов'язаних, насамперед, з необхідністю вибору життєвої стратегії, побудови життєвих планів і перспектив, самоствердження, досягнення значимих результатів, формуванням власної позиції та моделі успішності, що сприятиме ефективній адаптації у суспільстві [14]. Але не завжди учнівська молодь може ефективно справлятися з цими завданнями. Негативний досвід їх вирішення може закріплюватися у вигляді безпорадності, депресивних станів, які негативно впливають на діяльність особистості, знижуючи її успішність і продуктивність. Не виявлені вчасно депресивні стани можуть в подальшому призводити до формування деструктивних моделей поведінки, алкоголізму, наркоманії, суїциду.

Історичні дані про виявлення та вивчення депресивних станів сягають Давньої Греції. Теоретичні питання виникнення депресивних проявів, чинників, які їх детермінують, методи лікування депресивних розладів тощо розкривають у своїх працях вітчизняні і зарубіжні медичні і клінічні психологи (Г. Блумберг, А. Бек, Н. Гаранян, М. Гельдер, Д. Гет, Дж. Давіс, К. Ізард, Р. Мейо, Б. Михайлов, Е. Наталевич, І. Первова, В. Підкоритов, В. Синицький, Ш. Швартц та ін.). Також, низку праць з окресленої тематики опубліковано у напрямі вікової та педагогічної

психології (О. Ідобаєва, П. Лушин, Н. Пов'якель, А. Подольський, А. Бек, М. Селігман та ін.) [22; 23].

Особливості депресивних проявів, чинники їх виникнення висвітлює у своїх роботах В. Синицький; особливості виникнення депресивних розладів у підлітків і молоді аналізують Б. Карвасарський та Н. Бігун; Ю. Єлисєєв досліджує фактори розвитку психосоматичних розладів, включаючи депресивні прояви [7].

Але, не дивлячись актуальність проблеми, на сьогодні саме поняття «депресія» залишається суперечним та неоднозначним і використовується як характеристика настрою, назва синдрому та окремого захворювання [15]. Це стосується і поняття «депресивного стану», що часом ототожнюється з близькими до нього поняттями (меланхолія, хандра, стагнація і т.п.), що показує його надзвичайну складність та багатогранність.

На сьогодні спостерігається недостатня розробленість проблеми у психологічній літературі, тому є нагальною потреба її подальшого вивчення, визначення психологічних детермінант, розробки ефективних психокорекційних заходів [12; 28].

Депресивний стан є психоемоційним станом, де переважають негативні емоції, проявляється пасивність у поведінці, відбуваються зміни у когнітивних процесах, мотивації. Людина відчуває самотність, відокремленість від інших, ізольованість, обмеженість фізичної активності і навіть прагне цього [11].

Особливості прояву депресивних станів у старшому шкільному віці пов'язують із такими чинниками, як недооцінка зовнішніх труднощів, невпевненість у завтрашньому дні та нечітке бачення свого майбутнього, необґрунтований негативізм, чи навпаки, надмірний оптимізм тощо. Найбільш небезпечними депресивні стани є ще й тому, що саме в молодому віці відбувається становлення особистості, вирішується доля подальшого існування людини, відкриваються питання перспектив

здобуття майбутньої професії. Саме в цей період важливо збалансувати емоційний стан, знизити нервове напруження.

Для депресивного стану характерне: переживання негативних емоцій які яскраво проявляються у поведінці, експресивних проявах тощо [15] Ознаками депресивних проявів є поганий настрій, роздратованість, тривожність, нездатність отримувати задоволення, розлади сну, втрата апетиту, підвищена втомлюваність, втрата впевненості, проблеми з пам'яттю, увагою, зациклєність на неприємних спогадах, песимістична атрибуція подій [33].

Аналізуючи сучасну наукову літературу, присвячену розгляду депресії, можна виділити три її види: психогенна, ендогенна та соматогенна. Психогенні депресії розвиваються внаслідок дії причин стресового характеру. Ендогенні депресії провокуються шизофренією, маніакально-депресивним розладом та іншими патологіями. Появою соматичних захворювань зумовлені соматогенні депресії [1; 2].

Деякі із найскладніших життєвих періодів людини провокують виникнення так званої «депресивної позиції», яка пов'язана з адаптаційними механізмами особистості. В даному випадку, на думку учених [21], легкі депресивні прояви виступають проміжним етапом розвитку особистості.

Вивчаючи особливості взаємозв'язку психічного здоров'я та депресивних проявів на різних вікових етапах життя особистості О. Бортнікова, І. Охріменко, І. Тодорова вказують про загальні ознаки депресивних розладів незалежно від віку. Але, від того наскільки людина усвідомлює проблему, виникають відмінності за ступенем її вираженості та глибини. У разі, якщо людина не визнає проблеми, то депресивний розлад є тривалим та ускладнюється його перебіг [7].

Отже, депресивний стан характеризується переважанням негативних емоцій, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень (затримки мислення, моторної відсталості) і загальною пасивністю поведінки.

Особливості прояву депресивних станів у старшому шкільному віці пов’язують із такими чинниками, як недооцінка зовнішніх труднощів, невпевненість у завтрашньому дні та нечітке бачення свого майбутнього, необґрунтований негативізм, чи навпаки, надмірний оптимізм тощо. Військові дії, що відбуваються у нашій країні, складний стан економіки та соціальної сфери, наслідки пандемії Ковід-19 тощо детермінують появу у старшокласників негативних психічних станів, які можуть перетворюватися у стійкі особистісні властивості та негативно впливати на подальший розвиток людини: стати причиною погіршення успішності, поведінки, мотивації навчальної діяльності, взаємин з оточуючими тощо. Оскільки молоді люди, як специфічна соціально-вікова група, дуже гостро відчувають різні проблеми і не завжди ефективно справляються з ними. Негативний досвід може закріплюватися у вигляді безпорадності, депресивних станів, які негативно впливають на діяльність особистості, знижуючи її успішність і продуктивність. Не виявлені вчасно депресивні стани можуть в подальшому призводити до формування деструктивних моделей поведінки, алкоголізму, наркоманії, суїциду.

1.1. Основні підходи та напрями дослідження мотивації навчальної діяльності у зарубіжній і вітчизняній психології

В умовах сучасності особливо гостро постає проблема збереження особистісної цілісності та індивідуальності особистості, що, зокрема, забезпечується її мотиваційною сферою. Вивчення мотивації особистості є одним з напрямів психологічних досліджень, який має велику історію, але, разом з тим, активно розробляється сучасними психологами.

Загальні проблеми мотивації досліджувалися в межах різних парадигмальних психологічних підходів зарубіжних учених (Дж. Аткінсон, К. Левін, Д. Макклелланд, А. Маслоу, Х. Хекхаузен, Е. Дісі, Р. Райан та

ін.). З вітчизняних психологів проблемам мотивації присвячені роботи Г. Балла, М. Боришевського, О. Дусавицького, С. Занюка, Г. Костюка, С. Максименка, В. Семиченко, О. Скрипченка, Ю. Швалба та ін. Мотиваційно-смислова сфера особистості у контексті аксіогенезу вивчалась І. Галяном, В. Дуб, З. Карпенко, Г. Радчук та ін.

Різноманітні аспекти учбової мотивації учнів та студентів розкриваються у працях Ж. Вірної, А. Гебоса, О. Гребенюка, Л. Міхеєвої, Ф. Подшивайлова та ін. У сучасних дослідженнях вивчаються особливості мотиваційної сфери майбутніх психологів [36]; особливості мотивації навчальної діяльності практичних психологів [4]; мотиваційно-смислова регуляція професіоналізації особистості [9]; особливості мотивації особистості в процесі пошуку роботи [5] тощо.

Питання формування навчальної мотивації піднімаються у дисертаційних дослідженнях Р. Боркієвської, Н. Бондаренко, В. Бочарникової, І. Зайцевої, Н. Клименко та інших. Психологічні механізми розвитку пізнавальних мотивів студентів за допомогою тренінгу висвітлює С. Занюк [17]. Особливості мотивації навчальної діяльності майбутніх інженерів-педагогів викладено у працях Т. Чаусової [44]. майбутніх вчителів праці – Л. Міхеєвої [32]. Особливості мотивації, як педагогічної умови комунікативної компетентності майбутніх інженерів-аграрників досліджує К. Ковальова [20].

У розумінні питання мотивації і до сьогодні нема одностайності.

Для адекватної інтерпретації мотивів людини потрібно, перш за все, отримати відповідь, що людину спонукає і заради чого вона діє. За Х. Хекхаузеном, мотив – ціннісна диспозиція високого порядку, що не є вродженогю, а формується в процесі розвитку та соціалізації особистості [36]. У широкому розумінні, мотив – це те, що визначає, стимулює, спонукає людину до вчинення будь-які діяльності, включення в яку і визначається цим мотивом [26; 27].

У сучасному тлумачному словнику В. Шапара відзначено, що мотивацію складають усвідомлювані чи неусвідомлювані фактори психіки, які активізують та спрямовують людину на здійснення певної діяльності [45].

Мотиваційна сфера особистості включає низку мотиваційних компонентів: мотивів, цілей, потреб, інтересів, стратегій поведінки тощо [36].

Поведінка людини мотивується взаємодією особистісних (мотиви, потреби, цінності, установки) і ситуативних, зовнішніх (оцінки, реакції оточуючих, їхнє ставлення, поведінка тощо) факторів. Людина діє згідно того, як вона сприймає та розуміє навколишній світ. Вплив мотиваційних настанов зводиться не лише до прямого визначення поведінки, а більшою мірою до участі у формуванні когнітивних моделей оцінки через які людина пояснює різні ситуації і дії її є результатом цього пояснення [27].

І. Підласий вказує, що навчальна мотивація – це система методів, процесів, інструментів, спрямованих на стимулювання продуктивної пізнавальної діяльності та ефективного засвоєння навчального матеріалу [35].

Досліджуючи мотивацію навчально-пізнавальної діяльності студентів Т. Садова визначає її як динамічне утворення, як процес формування у студентів таких мотивів, які б спонукали їх до продуктивної пізнавальної діяльності. Дослідниця вважає, саме внутрішня позитивна навчальна мотивація є рушійною силою, що сприяє досягненню найкращих результатів, формуванню пізнавальної активності студента [39].

В якості класифікаційних засад мотиваційної сфери розглядаються різні підходи. Більш традиційною є класифікація мотивів навчальної діяльності (С. Занюк, А. Маркова, Л. Міхеєва та ін.) де виділяють дві основні групи: пізнавальні, ті які стосуються саме процесу учіння, засвоєння нових знань, інтерес до навчання, самовдосконалення та

соціальні, пов’язані з міжособистісними стосунками та спілкуванням (мотив отримання високої оцінки, похвали від значущих дорослих, певного статусу серед оточуючих, афіліації студентів, прагнення отримати знання, щоб принести користь суспільству тощо). К. Фоменко відмічає важливість соціального мотиву, який пов’язаний з потребою переваги над іншими (отримання похвали, визнання, високого статусу в групі тощо) [42].

Дослідники виділяють основні типи мотивації і відповідні стратегії поведінки: зовнішня (базується на отриманні винагород, заохочень, тощо, які спонукають і спрямовують бажану або гальмують небажану поведінку) та внутрішня (фактори, що її викликають та спрямовують є внутрішніми, діяльність людини є самоціллю і не мотивується зовнішніми цілями і факторами) [37].

Як різнорівневу систему внутрішніх і зовнішніх мотивів розглядає навчальну мотивацію Л. Міхеєва. Внутрішні мотиви включають потребу отримати задоволення від самого навчання і його результатів, тоді як зовнішні не пов’язані з конкретним навчальним процесом та його результатами [32].

Висока внутрішня мотивація сприяє формуванню продуктивних поведінкових стратегій навчання, таких як старанність, раціональне використання часу на виконання завдань тощо, що призводить до успішного навчання. Зовнішня мотивація, навпаки, призводить до погіршення академічних результатів, формуючи поведінкову стратегію навчального обману.

Вивчаючи навчальну мотивацію студентів, український учений О. Кочарян, вказує, що: по-перше, відбувається спрощення структури мотивації; навчання успішних студентів часто продовжується «за інерцією», за сприяння «персонального міфу»; по-друге, відбувається вираженість диференційованої системи мотивів у неуспішних студентів; по-третє, наступає мотиваційне виснаження (емоційне та смислове) [24]. С. Занюк вказує, що для студентів молодших курсів характерне

переважання зовнішніх мотивів, таких як матеріальний добробут, соціальний престиж та інші [16; 17].

Аналізуючи результати досліджень щодо окресленої тематики, можна стверджувати, що навчальна мотивація пов'язана з низкою чинників – це індивідуальні особливості учня, його характер, особливості учнівського колективу, рівень його розвитку, референтна група до якої входить учень тощо. З другого боку, мотивація поведінки людини завжди відображає її цінності, погляди, установки, сформовані соціальним середовищем, у якому вона живе.

Так як перед учнями старших класів постає проблема вибору майбутньої професії, важливими є низка мотивів професійної діяльності. Якщо учень розуміє і чітко усвідомлює яку професію він буде вибирати, вважає її гідною та значущою для суспільства, це, безсумнівно, впливає на те, якими емоційними станами супроводжуватиметься процес навчання і яке загалом буде до нього ставлення.

Отже, аналіз існуючих теоретичних джерел та емпіричних досліджень свідчать, що вивчення мотивації особистості є одним із актуальних напрямів психологічних досліджень, важливість якого пов'язана з вивченням джерел та ресурсів, що сприяють активності людини, мотивують її поведінку та діяльність.

Мотивація є одним із провідних факторів успішного навчання старшокласників. Навчальна мотивація учнів старших класів залежить від багатьох чинників: їх індивідуальних особливостей, характеру, референтної групи до якої вони входять, рівня розвитку учнівського колективу тощо, з іншого боку, мотивація поведінки людини завжди відображає її цінності, погляди, установки, сформовані соціальним середовищем, у якому вона живе. Навчальна діяльність регулюється низкою мотивів, провідними з яких є пізнавальні та широкі соціальні мотиви.

1.3. Теоретичний аналіз взаємозв'язку мотивації навчання та депресивних станів у старшокласників

На сучасному етапі розвитку суспільства все більше зростає зацікавленість вивчення проблеми депресії, її детермінант, особливостей розвитку та наслідків, адже нестабільність соціально-економічної та політичної сфер негативно впливає на особистість, викликаючи тривожність, безпорадність, невпевненість, депресивні стани тощо, які викликають зниження або деформацію мотивації [31].

На сьогодні нема одностайності у визначенні поняття депресії: у наукових джерелах використовується як назва синдрому, окремого захворювання або характеристика настрою [6].

Депресивні розлади та тривожні стани у молодих людей пов'язують з високим рівнем психічних і фізичних навантажень, підвищеними вимогами, дефіцитом часу, необхідністю засвоювати великий масив інформації, твердим контролем і регламентацією режиму тощо.

На сьогодні науковці виявляють неабиякий інтерес до вивчення взаємозв'язку депресивних проявів та різних психічних сфер особистості, зокрема і мотиваційної, адже депресія негативно впливає на емоційну, інтелектуальну вольову та мотиваційну сфери, призводячи до суб'єктивних скарг людини та об'єктивних змін у її поведінці. Депресивні прояви призводять до порушень когнітивної сфери. Постійно знижений настрій при депресії викликає втрату інтересу до раніше приємних речей, тих, що приносили задоволення. Разом з цим зникає мотивація до діяльності та цікавість до самого процесу замінюється апатією і роздратуванням. Позитивна кореляція депресивних проявів та мотиваційних порушень не є випадкова, доведено, що цей взаємозв'язок має ще й біохімічну основу.

І. Візнюк, вивчаючи психологічні детермінанти успішності учнів зі схильністю до депресії, вказує, що значний вплив на мотивацію та

академічну успішність підлітків з наявними депресивними проявами мають акцентуації характеру, оскільки можуть пригнічувати успішність та активність і негативно впливати на їх мотивацію [8].

Депресивні стани і академічну успішність можна розглядати як модель «замкнутого круга». Депресія негативно впливає на прагнення до навчання, і, навпаки, академічна неуспішність може бути причиною зниження самооцінки, фрустрації та депресії. Виявивши цей зв'язок депресії з низькою академічною успішністю, важливо розглядати дитячу депресію як фактор, що негативно впливає на академічну успішність, а неуспішність не тільки як результат депресії, але і як її індикатор [34].

На зниження рівня загальної мотивації, що виявляється зниженням рівня спонукання до активної діяльності, відсутністю прагнень, пасивністю та униканням активних дій у осіб з депресивними розладами вказує і О. Марута [29].

Низка учених вказує на наявність взаємозв'язку схильності до депресії з низкою конкретних мотивів: пізнавальні мотиви, мотиви престижу, творчої самореалізації, досягнення успіху, соціальні, комунікативні мотиви навчальної діяльності тощо. Високий рівень схильності до депресії призводить до низької вираженості зазначених мотивів та високого рівня мотивації уникнення у навчальній діяльності та уникнення невдач [31].

Низка клінічних психологів вказує на існування взаємозв'язоку між депресією, фізичним станом здоров'я і мотивацією до роботи, наприклад захворювання вегетативної нервової системи, серцево-судинні захворювання можуть спричиняти депресивний стан і, навпаки.

Найбільш поширеними ознаками депресії у молодому віці є: понижена стресостійкість, порушення сну (засипання насилу, неспокійний сон, непереборна сонливість вдень), занепокоєння, почуття незручності, жаліть до себе роздратування, неспокій і напруженість тощо.

Головне завдання психологів та вчителів полягає в організації навчання та дозвілля старшокласників, спрямованого на формування певної поведінки, яка сприятиме становленню життєвих цілей, їх професійному та особистісному самовизначенні, підвищенню ефективності та результативності навчальної діяльності.

Отже результати аналізу існуючих теоретичних досліджень свідчать про взаємозв'язок депресивних станів з мотивацією навчальної діяльності старшокласників. Депресивні стани негативно впливають на мотивацію навчальної діяльності, знижуючи її. У учнів старших класів, для яких є характерними прояви депресивних стані більше виражені мотиви уникнення у навчальній діяльності та мотивація уникнення невдач Також, учені визначають депресію як фактор, що негативно впливає на академічну успішність, а неуспішність не тільки як результат депресії, але і як її індикатор.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ДЕПРЕСІЇ В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Організація і методи дослідження

Теоретичний аналіз наукових джерел щодо психокорекції проявів депресивних станів у процесі розвитку навчальної мотивації старшокласників дозволив сформувати програму подальшого емпіричного дослідження.

Нами була сформована дослідницька вибірка до якої ввійшли 70 осіб, серед них – 35 хлопців і 35 дівчат старшокласників (10-11 класи) загальноосвітніх навчальних закладів. Середньовікові межі вибірки – 16-17 років.

У програмі нами було виділено такі етапи:

- теоретико-аналітичний етап передбачав визначення мети та завдань дослідження та аналіз стану досліджуваної проблеми у психологічній науці;

- організаційний етап передбачав вибір методів та методик для здійснення емпіричного дослідження з окресленої проблематики;

- підсумковий етап містив обробку та узагальнення результатів дослідження, підготовку висновків та оформлення результатів у цілісну наукову роботу.

З метою виявлення психологічних особливостей проявів депресії та рівня навчальної мотивації старшокласників нами було використано такі методики: «Методика диференційної діагностики депресивних станів» В. Жмурова (Додаток А) [18]; методика «Самооцінка емоційних станів», А. Уессмана та Д. Рікса (Додаток Б) [13]; «Методика діагностики мотивації

навчання й емоційного ставлення до навчання» (Ч. Спілбергера) (Додаток В), методика «Опитувальник для вимірювання потреби у досягненні» [13].

Також нами був застосований метод кореляційного аналізу r-Пірсона, з метою визначення міри взаємозв'язку між досліджуваними показниками. Отримані результати кореляційного аналізу дали цікаву значущу інформацію про психометричні параметри залежності та зв'язків досліджуваних характеристик.

Для визначення депресивних станів старшокласників ми використали методику диференційної діагностики депресивних станів В. Жмурова. Методика складається з 44-х груп тверджень, у кожному з яких досліджуваний має вибрати одне, що найбільше йому підходить. Кожне твердження групи має власний номер: 0, 1, 2, 3, який водночас є балом, одержуваним за вибір конкретного твердження. Ця методика дає змогу виявити такі незначний, мінімальний, легкий, помірний, виражений та глибокий рівні депресії. Методика містить шкалу брехні.

Актуальні емоційні стан старшокласників ми діагностували за допомогою методики «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса. Ця методика дозволяє виявити переважаючі емоції особистості «тут і тепер», та загальний показник емоційного стану.

Твердження, представлені у методиці, скомпоновано у вигляді чотирьох блоків: «спокій – тривога», «енергійність – втома», «піднесеність – пригніченість», «впевненість в собі – безпорадність». Респонденту необхідно вибрати з кожного блоку те твердження, що найбільш підходить для оцінки емоційного стану зараз. Кількість балів за кожним із вибраних тверджень (порядковий номер твердження) аналізується як індивідуальна оцінка емоційного стану досліджуваного та сума за усіма блоками становить загальну сумарну оцінку актуального емоційного стану.

«Методика діагностики мотивації навчання й емоційного ставлення до навчання», створена на основі опитувальника Ч. Спілбергера. Методика дозволяє діагностувати особливості мотиваційної та емоційної сфери за

такими шкалами: шкала пізнавальної мотивації, шкала мотивації досягнення, шкали тривожності та гніву. За ключем підраховується сума балів, яка може знаходитися в межах від –60 до +60. Згідно отриманого показника діагностуються п’ять рівнів навчальної мотивації: найвищий рівень свідчить про переважання внутрішньої пізнавальної мотивації, що супроводжується позитивними емоціями; наступний рівень свідчить про продуктивну внутрішню навчальну мотивацію, яка загалом відповідає соціальній нормі; наступний – свідчить про середній рівень з частково зниженою пізнавальною мотивацією; четвертий рівень свідчить про про занижену пізнавальну мотивацію та переважання негативних емоцій, що супроводжують навчальний процес; останній п’ятий рівень вказує на різко негативне емоційне ставлення до навчального процесу, переважання гніву та тривоги й дуже низьку внутрішню пізнавальну мотивацію.

Методика «Опитувальник для вимірювання потреби у досягненні» дозволяє діагностувати мотиваційну сферу особистості через її мотивацію досягнення. Люди, для яких характерний високий рівень такої потреби наполегливі, як правило, завжди незадоволені результатами і прагнуть їх покращувати, вибирають складні завдання, і виявляють незадоволеність з приводу легкості завдань, схильні до взаємодії при вирішенні складних завдань тощо [13]. Методика налічує 22 твердження, які оцінюються «так» або «ні». Інтерпретація здійснюється за допомогою ключа. Виділяють п’ять рівнів потреби у досягненні.

Отже, обрані нами методики дають змогу діагностувати показники мотивації навчальної діяльності старшокласників, депресивних станів та рівня тривожності, яка виникає під час навчання, що дасть можливість забезпечити реалізацію мети і завдань дослідження щодо теоретичного обґрунтування та емпіричного виявлення взаємозв’язку мотивації навчальної діяльності старшокласників з різними рівнями прояву депресивних станів й на основі отриманих показників дозволить розробити

психокорекційну програму щодо підвищення мотивації навчальної діяльності.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Для діагностики рівнів прояву депресивних станів у старшокласників ми використовували «Методику диференційної діагностики депресивних станів» В. Жмурова. Узагальнені результати методики представлені на рисунку 2.1.

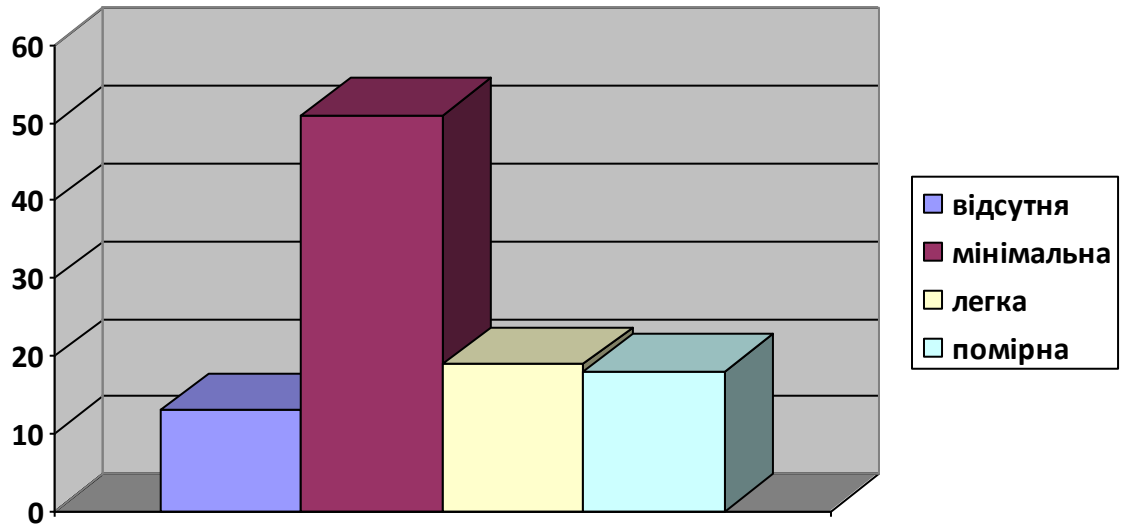

Рисунок 2.1. Рівні прояву депресивних станів старшокласників, %

Отже, за результатами діагностики виявилося, що у 12 % вибірки не виявлено симптомів депресії. Такі респонденти не мають суттєвих проблем, задоволені своїм соціальним середовищем, не мають проблем у спілкуванні з іншими, тобто задоволені своїм життям і навчанням. У більшості учнів (51 %) спостерігається мінімальна депресія та у 19 % – легка депресія. Це може свідчити, що більша половина старшокласників, в тій чи іншій мірі, переживають депресивний стан для якого характерна часта зміна настрою або наявність поганого настрою протягом кількох

днів, але такі симптоми зазвичай не призводять до депресивного розладу і можуть виникати ситуативно.

У 18 % досліджуваних діагностовано помірний депресивний стан відповідно. У таких учнів в більшості випадків пригнічений, тужливий настрій, почуття безвиході, беззмістовності, втрати чогось важливого, песимістичні очікування майбутнього, дуже мало надій на краще, схильність все бачити крізь «темні окуляри», сприймати все болісно і загострено. Вони боязкі, образливі, ненавидять себе та звинувачують, їх турбує почуття провини, скаржаться на проблеми зі сном. У них пропадає не тільки почуття задоволення результатами своєї діяльності, а й знижується мотивація, не виникає бажання щось робити, а інтерес до самої діяльності змінюється байдужістю і роздратуванням.

На сьогодні, такий рівень прояву тривожності та депресії у старшокласників може бути пов'язаний як з віковими особливостями старшокласників так і бути наслідком складної соціально-політичної ситуації в нашій країні, зокрема, військових дій, що відбуваються в Україні, переживаннями за загрозу життю своїх рідних і близьких, втратою своїх рідних і близьких, такі прояви також можуть бути пов’язаними з частими тривогами, змінами режиму та форми навчання (переведенням навчання у онлайн-формат) тощо.

Негативний досвід може закріплюватися у вигляді безпорадності, депресивних станів, які негативно впливають на діяльність особистості, знижуючи її успішність і продуктивність. Не виявлені вчасно депресивні стани можуть в подальшому призводити до поглиблення депресії та формування деструктивних моделей поведінки.

Актуальні емоційні стани учнів старших класів ми діагностували за допомогою методики «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса. Ця методика дозволяє виявити переважаючі емоції особистості «тут і тепер», та загальний показник емоційного стану. Результати діагностики представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностики актуальних емоційних станів та рівня самооцінки школярів

Рівень вираженості емоційного стану, %	**Шкали методики**				
	спокій – тривога	**енергійність – втома**	**піднесеність – пригніченість**	**впевненість в собі – безпорадність**	**загальна самооцінка**
Високий	25,0	15,9	16,5	12,3	15,5
Середній	58,4	69,5	53,7	58,9	54,2
Низький	16,6	14,6	29,8	28,8	30,3

Шкала «спокій – тривога» показує, що 16,6 % респондентів оцінюють свій емоційний стан як не зовсім позитивний: дещо підвищена тривога, є відчуття страху та невпевненості; 25,0 % опитуваних – спокійні та впевнені. Адекватна оцінка стану характерна для більшості учнів (58,4 %) – вони упевнені в собі, спокійні та позбавлені тривоги.

Шкала «енергійність – втома» свідчить, що переважна більшість студентів (69,5 %) є бадьорими та енергійними, для 15,9 % респондентів характерна підвищена енергійність, прагнення діяти та для 14,6 % досліджуваних характерна підвищена втома, виснаженість, знижена здатність і прагнення до навчання.

Показники «піднесеності – пригніченості» свідчать, що 53,7 % осіб оцінюють свій стан як досить піднесений, 16,5 % опитуваних перебувають у надмірно збудженому стані, разом з тим, третина (29,8 %) учнів відмічають у себе ознаки депресивного стану, почуваються надмірно пригніченими.

Показники «впевненості у собі – безпорадності» засвідчують у 12,3 % осіб надмірну впевненість, 58,9 % респондентів, тобто переважна більшість є достатньо здібними і компетентними, мають піднесений

позитивний настрій та впевнені у своєму майбутньому, у 28,8 % досліджуваних діагностовано прояви безпорадності, некомпетентності, вони почуваються недостатньо здібними та нещасливими.

Результати сумарної оцінки емоційного стану за всіма шкалами свідчать, що для 54,2 % респондентів характерна адекватна самооцінка, у 15,5 % – самооцінка неадекватно завищена, у 30,3 % досліджуваних самооцінка неадекватно низька.

Результати діагностики за методикою «Діагностики мотивації навчання й емоційного ставлення до навчання» Ч. Спілбергера представлені на рисунку 2.2.

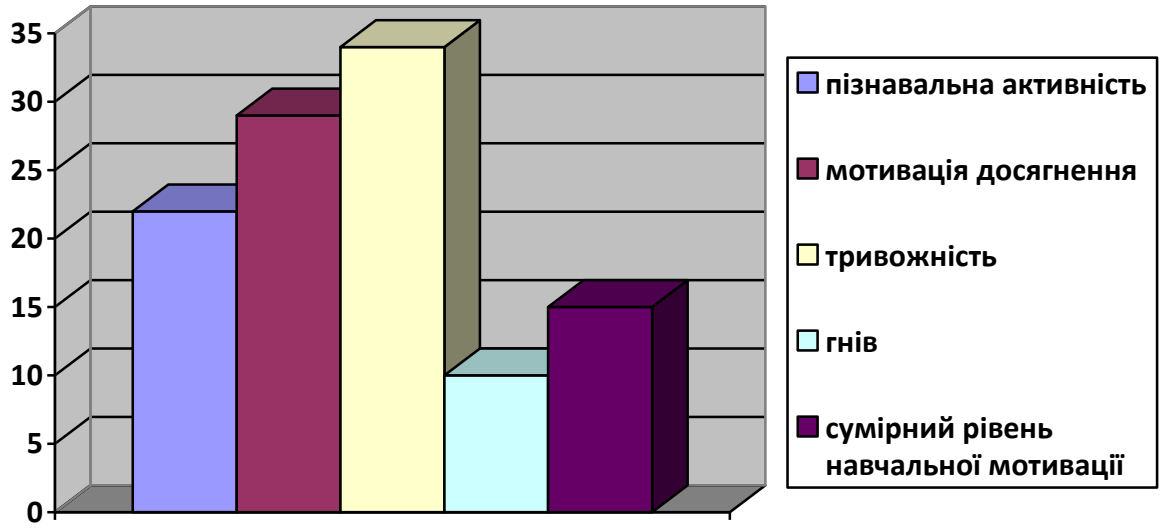

Рис. 2.2. Показникии діагностики навчальної мотивації та емоцій старшокласників, бали

Отже, за результатами методики отримані наступні бали: високі результати внутрішньої пізнавальної мотивації та навчальної активності виявлені у близько третини досліджуваних (22 та 29 балів відповідно). У більшості респондентів переважають середні показники. У великої кількості старшокласників процес навчання (ставлення до уроків, завдань, вимог, викладачів та однокласників) супроводжується негативними

емоціями – підвищеною тривожністю (34 бали), а у деяких (10 балів) навіть викликає гнів. В результаті за методикою ми отримали, що у більшості школярів діагностовано середній рівень мотивації, який характеризується дещо зниженою внутрішньою пізнавальною мотивацією.

Результати діагностики мотивації навчальної діяльності старшокласників за методикою «Опитувальник для вимірювання потреби у досягненні» представлені на рисунку 2.3.

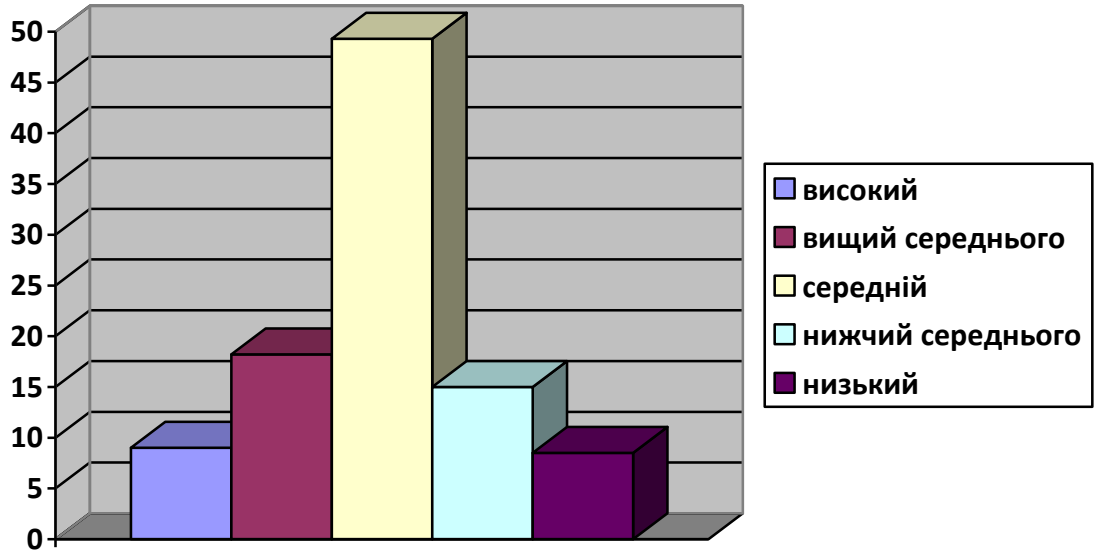

Рис. 2.3. Показники рівнів потреби у досягненні старшокласників, %

За методикою оцінки потреби у досягненні старшокласників було виявлено, що для переважної більшості досліджуваних (49,3 %) характерний середній рівень прояву цієї ознаки. Вищий від середнього рівень та нижчий від середнього діагностовано у 18,2 % та 15,0 % відповідно. І лише у 9,0 % старшокласників виявлено високий рівень потреби у досягненні, що свідчить про високу мотивацію цих школярів. Разом з тим, для 8,5 % респондентів характерна низька потреба у досягненні. Такий показник може свідчити про недостатньо виражену пізнавальну внутрішню мотивацію та переважання зовнішніх мотивів.

Для вивчення наявності взаємозв'язків між показниками мотивації навчальної діяльності та рівнями прояву депресивних станів у старшокласників ми використовували процедуру кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції r-Пірсона.

Статистично значущі взаємозв'язки представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники кореляції r-Пірсона для даних мотивації навчання та рівня прояву депресивних станів у старшокласників

	Внутрішня пізнавальна мотивація	Зовнішня негативна мотивація	Пізнавальна активність	Високий рівень потреби у досягненні	Низький рівень потреби у досягненні
Висока самооцінка емоційного стану	.71**	.18	.78**	.47*	.30
Низька самооцінка емоційного стану	-.41*	.75**	-.37	.23	.26
Тривожність, пов'язана з процесом навчання	.17	.80**	-.54*	.00	.30
Відсутні ознаки депресивного стану	.65**	.25	.59**	.43*	.28
Мінімальні ознаки депресивного стану	-.54*	.64**		.05	. 21
Легкі ознаки депресивного стану	-.66**	.48*	-.52*	.19	. 37
Помірні ознаки депресивного стану	.23	.67**	-.61**	-.52*	. 59**

***Примітка**: умовні позначення: ** – рівень достовірності $p \leq 0,01$;*
** – рівень достовірності $p \leq 0,05$; нулі та коми опущені.*

Отже, з таблиці 2.3. видно, що кореляційний аналіз показників мотивації навчальної діяльності та рівня прояву депресивних станів у старшокласників виявив низку значущих взаємозв'язків. Зокрема, статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок виявлено між

показниками внутрішньої пізнавальної мотивації, пізнавальної активності та позитивного емоційного стану на момент дослідження і відсутності депресивних проявів; негативний прийнятний кореляційний зв’язок виявлено між показниками внутрішньої пізнавальної мотивації та негативного емоційного стану, мінімальними та легкими ознаками депресивності. Негативні емоційні прояви, депресивні прояви різного рівня та підвищена тривожність позитивно корелюють з показниками зовнішньої негативної мотивації. Прийнятний позитивний кореляційний зв'язок виявлено між показниками високої потреби у досягненні та позитивними емоціями та відсутністю депресивних проявів і, навпаки, цей показник негативно корелює з помірними негативними депресивними проявами. Отже, чим більшою мірою характерний для особистості позитивний емоційний стан та відсутність депресивних проявів, тим більша її потреба у досягненні, прагненні до знань та кращих результатів навчання, оволодіння навиками і вміннями майбутньої професії і, навпаки, людина для якої характерні помірні депресивні ознаки, підвищена тривожність, не налаштована на навчальний процес, для неї є характерним високий рівень негативної зовнішньої мотивації.

Отже, особистість, у якої відсутні депресивні прояви, спонукається у навчальній діяльності переважно мотивами розвитку, досягнень, креативності, збереження власної індивідуальності, активних соціальних контактів, професійного зростання, високого матеріального становища тощо. Для старшокласників з помірними ознаками депресивних станів характерна зовнішня негативна мотивація навчальної діяльності, яка супроводжується підвищеною тривожністю.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПРОЯВІВ ДЕПРЕСІЇ ТА ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

3.1. Методологічні засади профілактики та подолання депресивних станів.

Поширеність негативних емоційних станів, проявів депресії та депресивних розладів зумовлює необхідність пошуку ефективних шляхів профілактики та подолання депресивних проявів на якомога раніших етапах їх розвитку [40].

Процес подолання депресії є складний та тривалий в часі. На сьогодні в рамках різних терапевтичних шкіл існує низка методів психокорекції депресивних проявів. Так як, депресивний розлад має глибоко індивідуальний характер, то побудова програм його корекції потребує підбору методів, які найбільше відповідають індивідуальним особливостям людини. При цьому необхідно звертати увагу на специфіку симптомів, глибину і тип депресії, причини, які її спричинили [11].

Аналіз психологічних джерел засвідчує, що ефективним у подоланні депресії є різні види психотерапії: тілесно-орієнтована, когнітивно-поведінкова, музична, танцювальна терапія, гештальт-терапія, психодрама, аутотренінг, дихальні вправи, вправи з м’язової релаксації тощо.

Тілесно-орієнтована терапія розглядає психологічні проблеми клієнтів у взаємозв’язку з особливостями функціонування їхнього тіла. Застосування тілесних вправ для зниження рівня негативних емоцій, покращення самопочуття є ефективним в роботі з психосоматичними порушеннями, неврозами, наслідками психічних травм, депресивними станами тощо.

В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва наголошують на важливості танцювальної терапії для подолання та корекції депресивних проявів. Такий вид психотерапії усвідомленню наявних ресурсів, розвитку позитивних емоцій, спонтанності та креативності, комунікативних навичок. Дослідники зазначають, що психотерапевтичний вплив буде ефективним при щоденному практикуванні [33].

Ще одним із емпірично підтверджених ефективних напрямів психотерапії для подолання депресивних розладів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Цей вид терапії зосереджується на трансформації думок, переконань, установок особистості, які негативно впливають на її почуття та поведінку, формуванні продуктивних способів мислення та поведінки, формування нових звичок, сприяють їх подоланню негативних проявів.

Використання методів когнітивно-поведінкової терапії як ефективного психоконсультативного та психотерапевтичного напрямку має низку переваг, а саме фокусування на проблемі «тут і тепер», визначеність в часі (наприклад, 10-15 сесій для корекції легких депресивних проявів), налагодження довірливих відносин з клієнтом тощо [10]. Але однією з чи не найважливіших переваг когнітивно-поведінкової психотерапії є покращення самопочуття за невеликий проміжок часу і тривале його збереження [40].

Як ефективні методи КПТ та інших психотерапевтичних напрямів щодо подолання проявів депресії виділяють: розв’язання проблеми, що є причиною негативних емоційних проявів; трансформація способу сприймання, розуміння; використання підтримки соціуму; акцентування на важливості цінностей та постановці й досягненні цілей; переключка та релаксація; ресурсні активності тощо [38].

Отже, теоретичний аналіз наукових джерел та емпіричних досліджень засвідчує актуальність і необхідність дослідження шляхів та розробки ефективних методів психологічної профілактики і психологічної

корекції депресивних станів, що зумовлена значною поширеністю у суспільстві. Ефективним у подоланні депресії є різні види психотерапії: тілесно-орієнтована, когнітивно-поведінкова, музична, танцювальна терапія, гештальт-терапія, психодрама, аутотренінг, дихальні вправи, вправи з м'язової релаксації тощо. Процес подолання депресії є складний та тривалий в часі. На сьогодні в рамках різних терапевтичних шкіл існує низка методів психокорекції депресивних проявів. Так як, депресивний розлад має глибоко індивідуальний характер, то побудова програм його корекції потребує підбору методів, які найбільше відповідають індивідуальним особливостям людини. Також увагу потрібно акцентувати на специфіці симптомів, причинах, які її спричинили та інших особливостях.

3.2. Шляхи та методи підвищення мотивації навчальної діяльності старшокласників з різними рівнями прояву депресії

Більшість досліджень, присвячених вивченню проблеми депресивних станів особистості, спрямовані більшою мірою на вивчення емоцій особистості. Але розгляд самих емоцій, без інших особистісних особливостей втрачає весь науковий сенс, адже депресивні прояви виявляються та вражають окрім емоційної і мотиваційну, і вольову, і інтелектуальну сфери. Депресивні стани часто спричиняють важкі наслідки: зниження мотивації досягнення, успішності та працездатності, виникнення суїцидальних намірів, порушення активності в соціумі тощо. Тому пошук ефективних шляхів попередження та розробка програм корекції депресії на якомога ранніх етапах її розвитку є надзвичайно актуальним завданням [40].

Вивчаючи психологічні фактори емоційної регуляції при депресії, Трофіменко А.В. наголошує на застосуванні у цьому процесі цілісного

підходу та виділенні таких взаємопов'язаних структурних компонентів: емоційного (переживання образи, безпорадності, безвиході, втрати тощо), поведінкового (стиль реагування тощо), мотиваційного (усвідомлювані та несвідомі потреби та мотиви), когнітивного (усвідомлення себе і ситуацій, можливостей подолання негараздів тощо) [41].

Дослідження особливостей емоційної сфери при проявах депресивних станів стикається з низкою труднощів, як з погляду предмета вивчення, так і особливостей досліджуваного індивіда. Усвідомлення емоційного регулювання поведінки як «складного інтегративного процесу» [19] вимагає врахування різноманітних аспектів особистості та врахування ролі емоцій як регуляторів когнітивних особливостей та особливостей мотиваційної сфери.

Низка вітчизняних вчених звертається до розкриття шляхів та механізмів підвищення мотивації навчальної діяльності. Зокрема, С. Занюк [16] виділяє такі психологічні механізми розвитку мотивації: мотиваційне переключення, мотиваційне замовлення, мотиваційна фіксація, мотиваційне зміщення (автономізація мотивів) та до мотиваційні утворення і формування мотивів.

Процес мотивації є безперервним, тому потрібно посилювати його протягом всього періоду навчання. Для мотивування старшокласників та стимулювання навчального процесу вчитель має постійно застосовувати різні спеціальні прийоми і методи, що активізують пізнавальну активність.

В. Бойченко наголошує, що розкриттю творчого потенціалу, формуванню інтересів і мотивів його діяльності мають сприяти особистісні характеристики особистості і важливу роль тут відіграє ефективна співпраця і взаємодія учасників навчального процесу [3].

Аналіз психологічної літератури дозволяє виокремити низку вимог, спрямованих на підвищення мотивації навчальної діяльності. До таких вимог відносяться: оволодіння знаннями; створення умов для підвищення

мотивації, зацікавленості; підтримка бажання учнів до саморозвитку та самоосвіти [46].

Сучасні процеси та зміни, які відбуваються в суспільстві, висувають нові вимоги до організації та якості освіти. Сучасний випускник ЗО повинен не тільки володіти знаннями, уміннями та навичками, а й відчувати потребу в досягненні успіху, затребуваність на ринку праці. Для вирішення цих завдань школяреві необхідно донести, яким чином отримані знання він зможе застосувати в майбутньому; не просто зацікавлювати учня предметом, а й розкрити всі можливості практичного застосування знань; в навчальному процесі вчитель виступає як наставник, але взаємодія старшокласником відбувається на партнерських засадах, з дотриманням принципу «рівний-рівному». Ці принципи зливаються, утворюючи загальну мотивацію до навчання.

Узагальнюючи психологічну літературу з означеної тематики, можна виділити наступні способи підвищення мотивації навчальної діяльності:

- мотивація особистим прикладом (інтерес до дисципліни обумовлений не лише використанням знань у майбутньому, а й особистісними якостями вчителя, тому надзвичайно важливим є доброзичливе ставлення, відповідальне виконання роботи, дотримання обіцянок тощо);
- створення позитивної взаємодії в учнівській групі;
- надання можливості формування індивідуальної траєкторії навчання, індивідуального підходу до кожного;
- застосування конструктивних стратегій критики/похвали (внутрішню мотивацію підвищує похвала, відзначення успіхів, демонстрування досягнень);
- партнерська взаємодія (важливо, щоб вчитель був наставником, але разом з тим комунікував на засадах партнерства);

- зацікавленість предметом (викладання предмету цікаво, насичено, вільне оперування термінологією, цікавими практичними прикладами – запорука підвищення мотивації);
- диференційований підхід у навчанні (вільний вибір завдань різної складності);
- чітко вироблена і впорядкована система навчального процесу;
- організація виховних заходів, дозвілля та позанавчальної діяльності;
- впровадження сучасних навчальних методів і технологій [30].

Таким чином, мотивація має бути процесом, який регулює, направляє та активізує пізнавальну активність старшокласника. Розкриттю творчого потенціалу, формуванню інтересів і мотивів його діяльності мають сприяти особистісні характеристики учня та важливу роль тут відіграє ефективна співпраця і взаємодія всіх учасників навчального процесу. Аналіз психологічної літератури дозволяє виокремити низку вимог, спрямованих на підвищення мотивації навчальної діяльності старшокласників, це: оволодіння знаннями та уміннями; розвиток та формування мотивів; зацікавленість школяра навчальними предметами; поєднання теоретичної та практичної діяльності; підтримка у прагненні до саморозвитку та самоосвіти, партнерська взаємодія учасників навчального процесу, індивідуальний підхід тощо.

ВИСНОВКИ

Отже, аналіз існуючих теоретичних джерел та емпіричних досліджень свідчать, що вивчення мотивації особистості є одним із актуальних напрямів психологічних досліджень, важливість якого пов’язана з вивченням джерел та ресурсів, що сприяють активності людини, мотивують її поведінку та діяльність. Не менш актуальним та соціально значимим напрямом досліджень є розгляд емоційних станів,що супроводжують діяльність людини та спонукають її до активності.

Мотивація є одним із провідних факторів успішного навчання старшокласників. Навчальна мотивація учнів старших класів залежить від багатьох чинників: їх індивідуальних особливостей, характеру, референтної групи до якої вони входять, рівня розвитку учнівського колективу тощо, з іншого боку, мотивація поведінки людини завжди відображає її цінності, погляди, установки, сформовані соціальним середовищем, у якому вона живе. Навчальна діяльність регулюється низкою мотивів, провідними з яких є пізнавальні та широкі соціальні мотиви.

Одним із факторів, що негативно впливає на мотивацію навчання старшокласників є прояви депресії, які характеризуються негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень (затримки мислення, моторної відсталості) і загальною пасивністю поведінки. Особливості прояву депресії у старшокласників пов’язують із кризою самоідентичності (пошуку свого місця у житті), недооцінкою зовнішніх труднощів, невпевненістю у завтрашньому дні тощо. Військові дії, що відбуваються у нашій країні, складний стан економіки та соціальної сфери, наслідки пандемії Ковід-19 тощо також спричиняють появу у молоді негативних психічних станів, які можуть трансформуватись у стійкі особистісні властивості та негативно впливати на подальший розвиток, призводячи до погіршення успішності, поведінки, взаємин з оточуючими тощо. Не виявлені вчасно депресивні стани можуть в подальшому

призводити до формування деструктивних моделей поведінки, алкоголізму, наркоманії, суїциду.

Аналіз існуючих теоретичних досліджень свідчать про взаємозв'язок проявів депресії з мотивацією навчальної діяльності. Депресивні стани негативно впливають на мотивацію навчальної діяльності старшокласників, знижуючи її. У школярів, для яких є характерними прояви депресивних стані більше виражені мотиви уникнення у навчальній діяльності та мотивація уникнення невдач. Депресія негативно впливає на академічну успішність, а неуспішність є не тільки результатом депресії, але і її індикатором.

Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження нами було використано низку психологічних методик. Для встановлення взаємозв'язку між показниками мотивації навчальної діяльності старшокласників та рівнями прояву депресії використовувалась процедура кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції r-Пірсона.

Результати діагностики прояві депресії засвідчують, що у більшості учнів спостерігається мінімальна депресія та легка депресія. Для них є характерна часта зміна настрою або наявність поганого настрою протягом кількох днів, але ці симптоми зазвичай не призводять до депресивного розладу і можуть виникати ситуативно. На даний час, це може бути наслідком військових дій, що відбуваються в Україні, переживаннями за загрозу життю своїх рідних і близьких, пов'язаними з частими повітряними тривогами тощо.

У 18 % досліджуваних діагностовано помірний депресивний стан, що виявляється у пригніченому, тужливому настрої, переживанні почуття безвиході, беззмістовності, втрати чогось важливого, песимістичних очікуваннях майбутнього. Такі учні боязкі, образливі, їх турбує почуття провини, часто виникають проблеми зі сном.

За методикою оцінки емоційного стану ми отримали такі результати: для більшості досліджуваних характерна адекватна самооцінка, разом з

тим, у третини досліджуваних – занижена. Для таких учнів характерний підвищений рівень тривожності, пригніченості, невпевненості завтрашньому дні.

Це підтверджує діагностика мотивації навчання й емоцій, що супроводжують навчальний процес, згідно якої у третини старшокласників процес навчання (ставлення до навчальних предметів, завдань, вимог) супроводжується підвищеною тривожністю. Для більшості досліджуваних характерний середній рівень мотивації навчання з дещо заниженою пізнавальною мотивацією.

За методикою оцінки потреби у досягненні старшокласників було виявлено, що для переважної більшості досліджуваних характерний середній рівень прояву цієї ознаки. Лише у 9,0 % старшокласників виявлено високий рівень потреби у досягненні, що свідчить про високу мотивацію цих школярів. Разом з тим, для 8,5 % респондентів характерна низька потреба у досягненні. Такий показник може свідчити про недостатньо виражену пізнавальну внутрішню мотивацію та переважання зовнішніх мотивів. Відсутність внутрішнього стимулу, низька потреба у досягненні сприяє зростанню негативних емоцій, напруженості, тривожності що унеможливлює прояв творчості і креативності у навчальній діяльності.

Кореляційний аналіз показників мотивації навчальної діяльності та рівня прояву депресії у старшокласників виявив низку статистично значущих зв’язків, які підтверджують результати теоретичного аналізу і свідчать про те, що у особистості для якої характерний високий рівень самооцінки емоційного стану та відсутність депресивних проявів, тим більша її потреба у досягненні, прагненні до знань та кращих результатів навчання, оволодіння навиками і вміннями і, навпаки, людина для якої характерні помірні депресивні ознаки, підвищена тривожність, не налаштована на навчальний процес, у неї відмічається високий рівень негативної зовнішньої мотивації.

Теоретичний аналіз наукових джерел та емпіричних досліджень засвідчує актуальність і необхідність дослідження шляхів та розробки ефективних методів психологічної профілактики і подолання проявів депресії. Ефективним у подоланні депресії є різні види психотерапії: тілесно-орієнтована, когнітивно-поведінкова, музична, танцювальна терапія, гештальт-терапія, психодрама, аутотренінг, дихальні вправи, вправи з м'язової релаксації тощо.

Мотивація навчальної діяльності розглядається як процес спрямовуючий, регулюючий і активізуючий пізнавальну активність учня. Розкриттю творчого потенціалу, формуванню інтересів і мотивів його діяльності мають сприяти особистісні характеристики та важливу роль відіграє ефективна співпраця і взаємодія учасників навчального процесу. Можна виокремити низку вимог, спрямованих на підвищення мотивації навчальної діяльності старшокласників, це: спрямування навчального процесу на максимальне оволодіння знаннями та уміннями, розвиток та формування мотивів; зацікавленість школяра навчальними предметами; поєднання теоретичної та практичної діяльності; підтримка у прагненні до саморозвитку та самоосвіти, партнерська взаємодія учасників навчального процесу, індивідуальний підхід тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бігун Н.І. Психологічні умови розвитку підлітків з депресивними розладами : Монографія. Кам'янець-Подільський : ПП Медобори-2006, 2011. 160 с.

2. Білоус Р. М., Біленко Д. С. Психологічні особливості депресивних станів старшокласників // Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція : зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю (м. Полтава, 23 березня 2017 р.) / ред. колегія: С.Д. Максименко та ін. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017. С. 41-44.

3. Бойченко В. Шляхи підвищення ефективності навчальної діяльності студентів педагогічного університету. Вісник Львівського університету. Серія педагогіка. 2009. Вип. 25. Ч. 2. С.293-299.

4. Бондар Л.В. Особливості мотивації навчальної діяльності студентів – майбутніх практичних психологів. *Вісник Національного авіаційного університету.* № 10. 2017. С. 22-27.

5. Борець О. Дослідження мотивації особистості в процесі пошуку роботи. *Правничий вісник Університету «КРОК».* 2017. № 29. С. 223-230.

6. Борисенко В.В. Депресивні розлади у загально медичній практиці. Полтава, 2002. 87 с.

7. Бортнікова О.Г., Охріменко І.М., Тодорова І.С. Особливості прояву депресивних станів у різних вікових груп. *Соціально-правові студії.* 2021. Випуск 1 (11). С. 163-172.

8. Візнюк І М. психологічні детермінанти успішності під час навчання учнів зі схильністю до депресії. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. № 1. 2021. С.66-74.

9. Вірна Ж.П. Мотиваційно-смислова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк: Ред-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. 320с.

10. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.

11. Гірняк Г.С., Городова Ю.Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ // Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез. доп. V Міжнар. наук.-тех. конф. молодих учених та студентів, м.Тернопіль, 17-18 листопада 2016 р. Тернопіль : ТНТУ ім.. Івана Пулюя, 2016. Т.2. С. 320-321.

12. Горностай П.П. Психологія особистості: Словник-довідник. Київ : Рута, 2001. 320 с.

13. Дучимінська Т.І., Малімон Л.Я. Подолання особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності : Навчально-методичний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 164 с.

14. Завада Т. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 11. С. 283-296.

15. Заєць Т.О. Особливості протікання депресивних станів у підлітковому віці // Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. Т. 1. С. 175-179.

16. Занюк С . С . Психологія мотивації. Київ : Либідь, 2002. 304 с.

17. Занюк С . С . Психологія мотивації та емоцій. Луцьк : вид-во Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1997. 180 с.

18. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : Методичний посібник / Агаєв Н.А. та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

19. Капітоненко Н.В. Емоційна регуляція поведінки: галузі вивчення, компоненти і функції. *Психологічна наука і освіта*. 2007. № 5. С. 267-274.

20. Ковальова К. Мотивація, як педагогічна умова комунікативної компетентності майбутніх інженерів-аграрників. *Науковий вісник МНУ*

імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні Науки. № 3 (58), вересень 2017. С.198-202.

21. Кокун О.М. Психофізіологія : Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.

22. Коса Н.С. До проблеми психологічного дослідження депресивності як особистісної властивості в підлітковому віці. *Наука і освіта : науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України*. Київ, 2009. № 10. С. 69-73.

23. Коса Н.С. Психологічні особливості депресивності у підлітковому віці. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія Психологічні науки.* Київ : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. №21 (45). С.87-92.

24. Кочарян О.С., Півень М.А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2012. Т. 2. Вип. 9. С. 140-144.

25. Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Жданюк Л.О. Ставлення до навчання студентів з низьким рівнем академічної мотивації. Харків : ХНПУ, 2019. 154 с.

26. Луценко О. В. Мотивація як основа свідомого ставлення здобувачів вищої освіти до навчальної діяльності. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. № 2 (84). С. 71-78.

27. Луценко О. В. Психолого-педагогічні проблеми формування мотивації учбової діяльності // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імена Павла Тичини. 2015. № 2. С. 15-20.

28. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : МАУП, 2000. 256 с.

29. Марута О. Особистісні мотивації та їх взаємозв'язок із суб'єктивним сприйняттям щастя за психічних розладів *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020 № 6 (34), vol. 1 С. 169-176.

30. Методичні рекомендації індивідуально-мотиваційний підхід викладачів у роботі зі студентами https://vseosvita.ua/library/metodicni-rekomendacii-individualno-motivacijnij-pidhid-vikladaciv-u-roboti-zi-studentami-374606.html.

31. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю., Юхименко І.В. Взаємозв'язок депресивних станів та мотиваційної сфери студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2022. № 1(57) Т.2. С. 68-79.

32. Міхеєва Л.В. Особливості формування навчально-пізнавальної мотивації у студентів-першокурсників спеціальності «Практична психологія». *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців*. Київ - Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2012. Вип. 30. С. 409-413.

33. Панок В.Г., Титаренко Т.М., Чепелєва Н.В. Основи практичної психології : підручник. Київ : Либідь, 1999. 536 с.

34. Пасько О.Н. Депресивні стіни і успішність навчання підлітків // Модернизация содержания образования в условиях индустриально-инновационного развития ТиПО: Материалы международной научно-практической онлайн конференции,15 марта 2017 года. С. 36-39. http:// http:/www.orleu-uko.kz).

35. Підласий І. П. Педагогіка: новий курс : Підручник для студ. вищ. навч закладів. В 2 кн. Гуманіст. вид. Центр ВЛАДОС, 2001. 285 с.

36. Подшивайлов Ф. М. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 20 с.

37. Пометун О. І. Теорія та практика послідовної реалізації компетентісного підходу в досвіді зарубіжних країн. Компетентнісний

підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи : *Бібліотека з освітньої політики* / за заг. ред. О. В. Овчарук. Київ, 2004. 112 с.

38. Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей. Львів : Джерело, 2008. 322 с.

39. Садова Т.А. Розвиток мотивації пізнавальної діяльності студентів в умовах кредитно-модульного навчання. *Наука і освіта : наук.-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України*. 2011. № 4. С.364-367.

40. Степарук С., Сікора (Медвідь) Ю. Психологічна профілактика депресивних станів. // IV Міжнародна студентська наукова конференція «Правова система України в умовах європейської інтеграції: погляд студентської молоді» (15 травня 2020 р.) Режим доступу: http://confuf.wunu.edu.ua/index.php/confuf/article/view/282.

41. Трофіменко А.В. Психологічні фактори емоційної регуляції при депресії http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle.

42. Фоменко К. І. Губристична мотивація в характеристиці спрямованості особистості. *Наука і освіта : наук. - практ. журнал*. 2010. №10. С. 378-381.

43. Хмелевський А.Г. Підходи до вибору методики діагностики депресивних станів. *Психологія. Науковий журнал.* http://medpsyhology.pp.ua/pidhody-do-diagnostyky-depresii.

44. Чаусова Т.В. Особливості мотивації практичних психологів системи освіти до вдосконалення професійної компетентності в умовах післядипломної освіти // Психолого-педагогічний супровід фахової підготовки та підвищення кваліфікації особистості в умовах трансформації освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 26 травня 2017 р.). Київ : ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2017. – 144 с.

45. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.

46. Шляхи підвищення мотивації студентів для покращення якості навчання. https://naurok.com.ua/shlyahi-pidvischennya-motivaci-studentiv-dlya-pokraschennya-yakosti-navchannya-82067.html.