

Булгакова Т. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології і педагогіки
Національного університету фізичного виховання і спорту України
ORCID: 0000-0003-3511-4158*

Терещенко Л. А.

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психології навчання
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України,
доцент кафедри психології і педагогіки
Національного університету фізичного виховання і спорту України
ORCID: 0000-0002-4279-158X*

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗРОСТАННЯ У СТУДЕНТІВ

PSYCHOLOGICAL PROGRAMME FOR DEVELOPING INTERNAL MOTIVATION FOR PROFESSIONAL SELF-IMPROVEMENT IN STUDENTS

У статті представлено комплексну психологічну програму розвитку внутрішньої мотивації до професійного самозростання у студентів закладів вищої освіти, побудовану на інтеграції положень теорії самодетермінації, концепції професійного становлення, особистісно-орієнтованого підходу та сучасних моделей кар'єрного розвитку молоді. Розглядаються теоретичні засади формування внутрішньої мотивації, її роль у професіогенезі студента та ключові чинники, що забезпечують якісні зміни у навчально-професійній діяльності. Підкреслюється, що внутрішня мотивація виступає фундаментальною умовою стійкої навчальної активності, відповідального вибору професійної траєкторії, формування суб'єктності, рефлексивності та здатності до саморегуляції.

Запропонована програма складається з чотирьох взаємодоповнювальних модулів: мотиваційно-рефлексивного, ціннісно-смыслового, автономно-діяльничого та ресурсно-кар'єрного. Кожен модуль містить структуровані практичні заняття з використанням технік саморефлексії, групової дискусії, символдрами, кар'єрного коучингу, технік розвитку автономії та підвищення самоефективності. Зміст програми спрямований на формування усвідомлених професійних цілей, підвищення компетентності, розвиток відчуття автономії у навчальній діяльності, вирішення особистих професійних цінностей, інтеграцію мотиваційних та емоційно-особистісних ресурсів. Програма розрахована на 18 годин групової роботи й може бути впроваджена в освітньому середовищі ЗВО як форма психолого-педагогічного супроводу професійного розвитку студентів.

Висвітлено психологічні передумови, що зумовлюють ефективність впливу програми: підтримка базових потреб автономії, компетентності й взаємопов'язаності, формування внутрішніх смислів навчання, розвиток рефлексивних механізмів і навичок самокерування професійним шляхом. Отримані теоретичні та практичні висновки підкреслюють значущість розробленої програми як сучасного засобу активізації внутрішньої мотивації студентської молоді в умовах високої мінливості освітнього та професійного середовища.

Ключові слова: внутрішня мотивація, професійне самозростання, студенти, самодетермінація, мотиваційна сфера, психологічний тренінг.

The article presents a comprehensive psychological programme for developing internal motivation for professional self-improvement in students of higher education institutions, based on the integration of the provisions of self-determination theory, the concept of professional development, a person-centred approach, and modern models of youth career development. The theoretical foundations of the formation of internal motivation, its role in the professional development of students, and the key factors that ensure qualitative changes in educational and professional activities are considered. It is emphasised that internal motivation is a fundamental condition for sustained learning activity, responsible choice of professional trajectory, formation of subjectivity, reflexivity and the ability to self-regulate.

The proposed programme consists of four complementary modules: motivational-reflective, value-meaningful, autonomous-activity-based, and resource-career-based. Each module contains structured practical exercises using self-reflection techniques, group discussions, symbol drama, career coaching, autonomy development techniques, and self-efficacy enhancement techniques. The content of the programme is aimed at forming conscious professional goals, increasing competence, developing a sense of autonomy in learning activities, distinguishing personal professional values, and integrating motivational and emotional-personal resources. The programme is designed for 18 hours of group work and can be implemented in the educational environment of higher education institutions as a form of psychological and pedagogical support for the professional development of students.

The psychological prerequisites that determine the effectiveness of the programme are highlighted: support for the basic needs of autonomy, competence and interconnectedness, the formation of internal meanings of learning, the development of reflective mechanisms and self-management skills in a professional career. The theoretical and practical conclusions obtained emphasise the importance of the developed programme as a modern means of activating the internal motivation of students in the context of a highly volatile educational and professional environment.

Key words: internal motivation, professional self-development, students, self-determination, motivational sphere, psychological training.

Постановка проблеми. Підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти нерозривно пов'язане зі сформованою внутрішньою мотивацією до саморозвитку, самоосвіти та професійного зростання. У сучасних умовах інтенсивних трансформацій освітнього середовища, зростання вимог до суб'єктної активності та автономності студента особливий актуальності набуває проблема формування внутрішньої мотивації як основи сталого професійного становлення.

У межах теорії самодетермінації (Е. Десі, Р. Раян) внутрішня мотивація визначається як прагнення особистості до діяльності, що має внутрішню цінність і значущість. Її розвиток зумовлений задоволенням базових психологічних потреб в автономії, компетентності та взаємопов'язаності. Фрустрація цих потреб призводить до зниження включеності у навчальний процес, появи унікальних стратегій, підвищення тривожності та формування феноменів навчальної безпорадності, що актуалізує питання про необхідність цілеспрямованого психологічного впливу [6].

У концепції професійного розвитку Д. Сьюпера професійне самозростання розглядається як динамічний процес формування професійної ідентичності, що передбачає усвідомлення цілей, розвиток компетентностей, рефлексію власних можливостей та готовність до самонавчання [9]. Е. Шейн, аналізуючи роль кар'єрних якорів, підкреслює, що у студентському віці формується система професійних цінностей, яка надалі визначає стратегії кар'єрного вибору та професійної поведінки [8].

Особистісно-орієнтований підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) акцентує, що розвиток внутрішньої мотивації є наслідком створення умов для саморозкриття, рефлексії, прийняття власного досвіду та можливості вибору індивідуальної освітньої траєкторії [5]. Натомість сучасні емпіричні дослідження засвідчують наявність ряду чинників, що ускладнюють становлення внутрішньої мотивації студентів: невизначеність професійних цілей, недорозвиненість ціннісно-сміслової сфери, домінування зовнішньої регуляції навчальної діяльності, низький рівень самоефективності та рефлексивності, недостатня суб'єктність у взаємодії з освітнім середовищем [1; 2; 3; 7].

Таким чином, виявляється низка суперечностей між:

– потребою вищої освіти у внутрішньо мотивованих, автономних та рефлексивних здобувачах і недостатнім рівнем сформованості відповідних мотиваційних компонентів;

– необхідністю формування стійкої професійної ідентичності та переважанням ситуативних або зовнішніх чинників регуляції навчальної активності;

– вимогами до самостійності й професійного самозростання студентів та обмеженою наявністю психологічних програм, спрямованих на розвиток внутрішньої мотивації.

Отже, об'єктивно постає потреба у створенні психологічної програми, що інтегрує мотиваційні, рефлексивні та особистісно-розвивальні компоненти з метою підвищення рівня внутрішньої мотивації до професійного самозростання у студентів.

Метою дослідження є розробка та апробація комплексної психологічної програми розвитку внутрішньої мотивації до професійного самозростання у студентів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. З метою розвитку внутрішньої мотивації до професійного самозростання у студентів ЗВО нами була розроблена комплексна психологічна програма, яка побудована на інтеграції положень теорії самодетермінації (Е. Десі, Р. Раян) [6], концепції професійного становлення (Д. Сьюпер) [9], особистісно-орієнтованого підходу (К. Роджерс, А. Маслоу) [5] та сучасних моделей кар'єрного розвитку молоді. Програма орієнтована на формування психологічних умов, що сприяють автономній регуляції, усвідомленню професійних цілей, розвитку компетентності та становленню професійної ідентичності.

Мета програми – формування та розвиток внутрішньої мотивації до професійного самозростання шляхом розвитку автономності, компетентності, професійної ідентичності та навичок саморегуляції.

Завдання програми:

1. Сформувати усвідомленість професійних цілей, індивідуальних ресурсів та перспектив професійного розвитку.

2. Підвищити рівень особистісної та професійної автономії, здатності до самостійного вибору та відповідальної регуляції власної діяльності.

3. Розвинути почуття компетентності та впевненості у власних здібностях, необхідних для ефективною реалізації професійної траєкторії.

4. Сприяти формуванню професійної ідентичності, стійкого інтересу до майбутньої професії та позитивного ціннісного ставлення до обраної спеціальності.

5. Навчити студентів навичкам емоційної та поведінкової саморегуляції, що підтримують довготривалу внутрішню мотивацію.

6. Зменшити залежність від зовнішніх контрольованих мотиваторів (оцінки, вимоги, соціального тиску) та зміцнити автономні форми мотивації.

Цільова аудиторія: студенти 1–4 курсів ЗВО, які мають труднощі з вибором професійної траєкторії або зниженням навчальної мотивації.

Тривалість програми:

12 занять.

Тривалість одного заняття: 90 хвилин.

Загальна тривалість: 18 годин роботи з групою.

Оптимальний розмір групи: 12–18 осіб.

Структура та зміст програми

Модуль 1. Розвиток автономії та суб'єктності професійного вибору (3 заняття)

У межах теорії самодетермінації автономія є ключовою

човим механізмом переходу від зовнішньої мотивації до внутрішньої, оскільки забезпечує переживання особистістю авторства власних дій і рішень [6]. Для студентів автономія виступає базою професійної відповідальності, саморегуляції та стійкої мотиваційної включеності.

Заняття 1. «Я – суб'єкт свого професійного розвитку»

Мета заняття: підвищення усвідомлення студентами власної ролі у професійному становленні; виявлення внутрішніх та зовнішніх джерел впливу; активізація суб'єктної позиції.

Структура та методичне обґрунтування:

Вправа «Знайомство через професійний намір» (10 хв) – учасники представляються, називаючи ім'я та майбутню роль.

Методологічне обґрунтування: активізація професійного мислення та включеність у тему групи.

Міні-лекція «Суб'єктність та автономія» (20 хв) – пояснення понять автономії, суб'єктності, локусу контролю.

Методологічне обґрунтування: теоретична база для саморефлексії та формування автономної позиції.

Вправа «Коло впливу та коло турбот» (20 хв) – розподіл факторів, що залежать або не залежать від студента.

Методологічне обґрунтування: формує відповідальність за власні рішення.

Вправа «Автономні рішення» (30 хв) – аналіз професійних ситуацій, визначення рівня автономності.

Методологічне обґрунтування: розвиток автономного вибору у професійних контекстах.

Рефлексивне коло «Мої сьогоднішні відкриття» (10 хв) – вербальний аналіз індивідуального досвіду.

Заняття 2. «Мої професійні мотиви: зовнішні чи внутрішні?»

Мета заняття: діагностика структури професійних мотивів; розмежування внутрішніх і зовнішніх мотивів; усвідомлення ролі зовнішнього тиску.

Структура та методичне обґрунтування:

Розігрів «Три мої причини» (10 хв) – учасники називають три причини навчання на своїй спеціальності.

Вправа «Дерево мотивів» (30 хв) – коріння = зовнішні мотиви, крона = внутрішні; групове обговорення.

Методологічне обґрунтування: візуалізація мотивів допомагає усвідомити структуру власної мотивації.

Міні-вправа «Що мене штовхає, а що приваблює?» (15 хв) – диференціація push- і pull-мотивів.

Вправа «Переформулюй мотив» (20 хв) – трансформація зовнішніх мотивів у внутрішньо орієнтовані.

Підсумкове обговорення (15 хв) – аналіз домінуючих мотивів та їхнього впливу на професійний шлях.

Заняття 3. «Моя професійна карта»

Мета заняття: формування усвідомленого бачення майбутнього професійного шляху; підвищення автономності та мотиваційної визначеності.

Структура та методичне обґрунтування:

Розігрів «Мої професійні символи» (10 хв) – обрання предмета або картинки, що символізує професію.

Вправа «Професійна карта» (40 хв) – створення індивідуальної візуальної моделі: ключові етапи, ресурси, ризики, коротко- і довгострокові цілі, професійні цінності.

Методологічне обґрунтування: візуалізація сприяє усвідомленню траєкторії професійного розвитку.

Презентація карт (25 хв) – обговорення ресурсів і бар'єрів; підтримка автономних рішень.

Рефлексія «Одна автономна дія до наступної зустрічі» (15 хв) – закріплення настанови на активне професійне самовизначення.

Модуль 2. Компетентність і професійна ефективність (3 заняття)

Базова психологічна потреба компетентності – одна з ключових умов розвитку внутрішньої мотивації (E. Deci, R. Ryan) [6]. Відчуття власної ефективності (self-efficacy, A. Bandura) [4] визначає здатність студента долати труднощі, зберігати зацікавленість у навчальній діяльності та розвивати стійку позитивну професійну ідентичність.

Заняття 4. «Мої сильні сторони та ресурси компетентності»

Мета заняття: поглибити усвідомлення власних професійних умінь, актуальних ресурсів та зон розвитку; сформувати первинний компетентнісний профіль.

Структура та методичне обґрунтування:

Розігрів «Комплімент навичкам» (10 хв) – учасники називають одне одному помічені професійні сильні сторони.

Методологічне обґрунтування: соціальне підкріплення посилює відчуття компетентності.

Вправа «Професійний ресурсний профіль» (35 хв) – самодіагностика за п'ятьма блоками: когнітивні, комунікативні, креативність, організаційні, особистісні риси;

формування топ-5 компетентностей.

Методологічне обґрунтування: самодіагностика формує реалістичну самооцінку і автономність.

Вправа «Мій професійний супергерой» (25 хв) – метафоричні картки: створення образу «професійного супергероя» та співвіднесення з власними навичками.

Методологічне обґрунтування: метафори активізують підсвідоме уявлення про компетентність.

Рефлексія (10 хв) – «Які навички хочу розвивати найближчим часом?»

Заняття 5. «Професійні міні-кейси: перевірка компетентності»

Мета заняття: розвиток навичок аналізу професійних ситуацій, прийняття рішень та усвідомлення власних компетентностей.

Структура та методичне обґрунтування:

Розігрів «Швидке рішення» (10 хв) – виконання коротких мікрозавдань для активації мислення.

Методологічне обґрунтування: тренує швидкість мислення та знижує страх помилки.

Міні-лекція «Кейс-метод у професійному розвитку» (5 хв) – пояснення ролі кейсів у формуванні компетентностей.

Вправа «Міні-кейси» (45–50 хв) – 4–5 ситуацій відповідно до спеціальності (психолог, фінансист, педагог тощо); робота в парах/трійках; обговорення, аналіз компетентностей.

Методологічне обґрунтування: кейсовий метод формує професійну рефлексивність.

Вправа «Сходинки професійної майстерності» (15–20 хв) – створення схеми: «де я зараз → навички через 3 місяці → де хочу бути через 1 рік».

Методологічне обґрунтування: формує траєкторію розвитку та автономію.

Рефлексія (5 хв) – підсумок, коротке обговорення.

Заняття 6. «Мої професійні цілі (SMART + WOOP)»

Мета заняття: навчити формулювати професійні цілі та планувати власний розвиток з урахуванням перешкод.

Структура та методичне обґрунтування:

Міні-лекція «Мрія – намір – ціль» (10 хв) – пояснення відмінностей між бажанням і структурованою метою.

Вправа «SMART-цілі» (25 хв) – формулювання коротко- і довгострокових цілей за моделлю SMART.

Методологічне обґрунтування: структура діяльності, автономне планування.

Вправа «WOOP» (25 хв) – Wish, Outcome, Obstacle, Plan; планування дій у разі перешкод.

Методологічне обґрунтування: стратегічне мислення та стійкість до фрустрації.

Вправа «Тижневий професійний експеримент» (15–20 хв) – вибір однієї дії для розвитку навички та складання плану на тиждень.

Рефлексія (10 хв) – підбиття підсумків та аналіз навчального процесу.

Модуль 3. Професійна ідентичність і сенси самозростання (3 заняття)

Професійна ідентичність – інтеграція образу «Я» з уявленнями про професію (E. Erikson). Чітка ідентичність посилює внутрішню мотивацію, а смисли діяльності виступають внутрішнім «паливом» для довготривалого саморозвитку.

Заняття 7. «Моя професійна історія»

Мета заняття: усвідомити вплив життєвого досвіду на професійний вибір та формування ідентичності.

Структура та методичне обґрунтування:

Розігрів «Назви три події, які привели тебе сюди» (10 хв) – актуалізація значущих життєвих подій.

Методологічне обґрунтування: сприяє усвідомленню власного професійного шляху.

Арттерапевтична вправа «Професійна лінія життя» (40 хв) – малювання хронології ключових подій, людей, ситуацій; кольорові маркери для емоційної насиченості.

Методологічне обґрунтування: візуалізація досвіду посилює рефлексію та усвідомлення професійного розвитку.

Міні-інтерв'ю в парах (25 хв) – питання: поворотні моменти, вплив людей, цінності у професійному шляху.

Загальне обговорення (15 хв) – інтеграція результатів, спільне обговорення висновків.

Заняття 8. «Мої професійні цінності»

Мета заняття: сформулювати усвідомлення професійних цінностей як основи внутрішньої мотивації.

Структура та методичне обґрунтування:

Міні-лекція «Цінності як основа внутрішньої мотивації» (10 хв)

Вправа «Ранжування цінностей» (30 хв) – обрання ключових цінностей із списку 30 → 10 → 5 → 3; обговорення в трійках.

Методологічне обґрунтування: усвідомлення пріоритетів посилює внутрішню мотивацію.

Вправа «Ціннісний компас професії» (30 хв) – квадрати для категоризації цінностей: обов'язкова, бажана, нейтральна, неприпустима.

Методологічне обґрунтування: допомагає усвідомити відповідність професії власним цінностям.

Підсумок (20 хв) – обговорення взаємозв'язку цінностей та професійної діяльності.

Заняття 9. «Образ мого професійного Я»

Мета заняття: розвинути образ професійної ідентичності та сформулювати позитивну професійну перспективу.

Структура та методичне обґрунтування:

Розігрів «Якби моя професія була кольором...» (10 хв) – актуалізація через метафору.

Арттерапевтична вправа «Образ професійного Я» (40 хв) – створення образу себе в професійній ролі через символи, фарби, пастелі.

Методологічне обґрунтування: образна діяльність формує уявлення про бажану професійну ідентичність.

Групове обговорення (20 хв) – що включено у образ, які риси розвивати.

Вправа «Професійна мозаїка ролей» (20 хв) – вибір карток із ролями (комунікатор, лідер, аналітик, дослідник, організатор); рефлексія щодо власного набору ролей.

Модуль 4. Саморегуляція та підтримання внутрішньої мотивації (3 заняття)

Навички саморегуляції підтримують внутрішню мотивацію у стресових, невизначених або навантажених ситуаціях. Теорія А. Vandura підтверджує: контроль емоцій, уваги та поведінки знижує ризик демотивації та підвищує ефективність діяльності [4].

Заняття 10. «Навички саморегуляції: як не втрачати мотивацію»

Мета заняття: сформулювати базові навички емоційної саморегуляції та стресостійкості.

Структура та методичне обґрунтування:

Дихальна техніка «Квадрат» (10 хв) – регуляція дихання для заспокоєння.

Вправа «Кола напруження» (30 хв) – три кола: причини спаду мотивації, реакції, способи регуляції; групове обговорення ефективності методів.

Методологічне обґрунтування: усвідомлення триггерів та стратегій знижує демотивацію.

Вправа «Заземлення» (10 хв) – mindfulness: 5–4–3 вправи для повернення у ресурсний стан.

Ресурсна вправа «Мій антистрес-набір» (25 хв) – складання особистого списку технік для підтримки мотивації.

Рефлексія (15 хв) – обговорення ефективності власних стратегій.

Заняття 11. «Ресурсний якор»

Мета заняття: навчити закріплювати стан впевненості та внутрішньої мотивації.

Структура та методичне обґрунтування:

Міні-лекція «Анкоринг» (10 хв) – психологічне пояснення техніки стабілізації стану.

Вправа «Пошук ресурсного стану» (20 хв) – опис тілесно-емоційного стану впевненості та мотивації.

Створення якоря (25 хв) – вибір жесту/дотику, відтворення стану, закріплення; робота у парах.

Вправа «Перемикання станів» (20 хв) – швидкий перехід між «звичайним» і «ресурсним» станом.

Підсумок (15 хв) – обговорення результатів і висновків.

Заняття 12. «Професійний контракт із собою»

Мета заняття: закріпити результати програми, створити довгостроковий план розвитку та підтримання внутрішньої мотивації.

Структура та методичне обґрунтування:

Розігрів «Що я беру з програми?» (10 хв) – усвідомлення отриманого досвіду.

Вправа «Професійний контракт із собою» (45 хв) – документування: три цілі на рік, внутрішні мотиви, ресурси, ризики, способи саморегуляції, дата перегляду; підписання учасником.

Методологічне обґрунтування: письмове зобов'язання підвищує автономію та відповідальність.

Обмін у малих групах (20 хв) – презентація контрактів, підтримка та рефлексія.

Фінальне коло «Мій наступний крок» (15 хв) – конкретна дія на найближчі 7 днів.

Висновки. Розроблена психологічна програма становить цілісну систему формування внутрішньої мотивації студентів. Теоретичні засади програми базуються на ключових положеннях теорії само-детермінації, концепції професійної ідентичності та моделях саморегуляції, що забезпечує її наукову обґрунтованість.

Структура програми передбачає поступовий і системний розвиток автономії, компетентності, професійної ідентичності та навичок саморегуляції – основних компонентів внутрішньої професійної мотивації. Використані вправи та методичні рішення роблять програму практично орієнтованою та готовою до впровадження у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Керекеша О. В., Осадчий М. Л. Мотивація до навчальної діяльності студентів у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Одеського національного економічного університету*. №11-12, 2021. С. 126–131.
2. Микитюк С. О., Микитюк С. С. Мотивація початкової діяльності як ресурс освітнього процесу. *Збірник наукових праць Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*. 2021. № 76, Т.2. С. 121–126.
3. Староста В., Попадич О. Мотивація навчання студентів-першокурсників. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology*. 2019. Т. 7, № 2. С. 28–36.
4. <https://uesit.org.ua/index.php/itse/article/view/240/207>
5. Bandura A. Perceived Self Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*. 1993. V. 28 (2). P. 117–148.
6. Maslow A. H. *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row. 1970. 369 p.
7. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 2000. № 25 (1). P. 54–67.
8. https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_IntExtDefs.pdf
9. Stark E. Examining the Role of Motivation and Learning Strategies in the Success of Online vs. Face-to-Face Students. *Online Learning*, 23(3), 2019. P. 234–251. <http://dx.doi.org/10.24059/olj.v23i3.1556>
10. Schein E. Career anchors resisted/implications or career development in the 21st century. *Academy of Management Executive*, 1996. Vol. 10, № 4, P. 80–89.
11. Super D. A theory of vocational development. *American Psychologist*, (8), 1953. P. 185–190.

Дата першого надходження рукопису до видання: 13.11.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 09.12.2025

Дата публікації: 31.12.2025