

Мирончук Н.М. Самомотивація як складова самоорганізації викладача у професійній діяльності // Проблеми освіти: зб. наук. праць / ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. – Вип. 88 (частина 2). – С. 65-74.

САМОМОТИВАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА САМООРГАНІЗАЦІЇ ВИКЛАДАЧА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

***Анотація.** У статті проаналізовано зміст та сутнісні ознаки самомотивації як складової самоорганізації особистості викладача вищої школи та рушійної сили його саморозвитку і самовдосконалення. Визначено сутність самомотивації як процесу спонукання особистістю себе до досягнення актуальних особистих цілей, як спрямовану дію на актуалізацію бажання та створення енергії для досягнення обраної цілі. Розкрито внутрішні механізми самомотивації викладача, показано її зв'язок із значущими для особистості цілями, рефлексією та вольовими процесами. Описано окремі способи самомотивації, як-от: планування, візуалізація, робота з негативними установками та страхами, використання технік афірмацій та ін. Надано приклади вправ та прийомів, які використовуються в роботі з магістрантами з метою самоформування ними позитивної мотиваційної установки на успішну діяльність, зокрема прийом рефреймінгу, вправи “Канці щастя”, “Мотивуй іншого”, створення оди собі / професії.*

***Ключові слова:** мотив; внутрішня мотивація; самомотивація; самоорганізація; викладач вищої школи; професійна діяльність.*

Постановка проблеми та її актуальність. Самоорганізація об'єктивно властива кожному з учасників навчально-виховного процесу закладу вищої освіти. Вона є самостійним, завершеним і цілісним комплексом дій у системі регулювання відносин викладача як суб'єкта взаємодії з іншими суб'єктами у процесі педагогічної діяльності. Якість процесу самоорганізації визначається ступенем сформованості його компонентів: цільовизначення, планування, моделювання, самомотивації, рефлексії, самоконтролю, саморегулювання, самокоригування.

Однією з важливих складових самоорганізації педагога у професійній педагогічній діяльності визначаємо самомотивацію, яка в умовах динамічності та інтенсивності педагогічної діяльності, великого обсягу професійних завдань, нечіткості функціональних обов'язків, відсутності досвіду роботи або ж надмірного ступеня відповідальності працівника тощо забезпечує можливість збереження ним працездатності. Завдяки самомотивації фахівець перебуває в статусі суб'єкта керування своєю життєдіяльністю. Мотивація себе на досягнення, на успіх спонукає працівника шукати нові способи застосування своєї енергії, здібностей, сил у професійній діяльності. Позитивно мотивований фахівець виявляє готовність успішно здійснювати професійну діяльність, продукувати нові, оригінальні ідеї, виявляти ініціативу, здійснювати творчий пошук.

Професійна підготовка майбутніх викладачів вищої школи до самоорганізації у професійній діяльності відбувається під дією різних чинників і має за мету досягнення рівня зрілості та стійкості усіх її структурних складових: мотиваційно-ціннісної, змістово-пізнавальної, праксеологічної, регулятивно-вольової, рефлексивно-оцінної сфер.

Одним із провідних у структурі готовності фахівця до самоорганізації у професійній діяльності вважаємо ціннісно-мотиваційний компонент, який визначає стійкість

мотиваційної сфери та характеризує спрямованість ціннісних орієнтацій на розвиток ефективної самоорганізації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичні основи проблеми мотивації особистості представлено в дослідженнях Є. Ільїна, К. Левіна, Д. Макклеланда, А. Маслоу, Х. Хекгаузена, П. Якобсона та ін. Професійно-педагогічну мотивацію як засіб ефективності професійної діяльності досліджували С. Занюк, І. Зязюн, Н. Кузьміна, Н. Ничкало; розвиток самомотивації (внутрішньої мотивації) – С. Занюк, Н. Джой, В. Климчук та ін.

Дослідники вважають мотиваційну сферу педагога основою, розвиток якої та ціннісний характер її складових забезпечує продуктивність та успішність як професійної діяльності, так і особистості педагога, а самомотивацію визначають рушійною силою саморозвитку та самовдосконалення особистості у професійній педагогічній діяльності.

Осмисленою та мотивованою діяльністю може стати завдяки сформованим професійним цінностям, які відіграють роль еталонів. Г. Печерська професійні педагогічні ціннісні орієнтації визначає як систему професійної спрямованості та ставлення педагога до педагогічної діяльності, які визначають її цілі й засоби, регулюють поведінку особистості у професійній діяльності [6, с. 254]. Відтак ціннісні орієнтації викладача вищої школи спрямовані на задоволення його потреб та є орієнтирами його соціальної та професійної активності, направленої на досягнення суспільно значущої мети. У педагогічній професії ціннісними орієнтирами фахівця є усвідомлення значущості педагогічної діяльності; особистісне та професійне зростання; саморозвиток; самоцінність власної особистості; особистісне та професійне здоров'я, ефективність і продуктивність професійної діяльності тощо.

Формування елементів внутрішньої мотивації відбувається у процесі спеціально організованої діяльності, яка, як зазначає В. Климчук [3], включає в себе елементи самопізнання, ціннісного аналізу та реальних дій у зовнішньому світі. Дослідник обґрунтовує важливість застосування відповідного тренінгу, зміст занять якого включає методи бесіди, дискусії, розв'язування проблемних задач, міні-лекції, рольове програвання ситуацій тощо.

Мета статті полягає в обґрунтуванні сутності процесу самомотивації як складової самоорганізації викладача у професійній діяльності та розкритті її внутрішніх механізмів, а також описі деяких способів самомотивації, використовуваних у практичній діяльності зі студентами з метою самоформування ними позитивної мотиваційної установки на успішну діяльність.

Методи дослідження: методи теоретичного аналізу наукової психолого-педагогічної літератури, узагальнення та систематизації інформації щодо мотивації та її різновидів, встановлення сутнісних ознак самомотивації; методи узагальнення практичного досвіду діяльності.

Результати дослідження. Мотив – це спонукка до діяльності, спонукальна причина дій і вчинків. Мотивація – це сукупність спонукальних факторів, які визначають активність особистості; це всі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники, які спонукають поведінку людини [1, с. 6-7].

Мотивація – динамічний процес, який керує поведінкою людини, визначає її спрямованість, активність, характер дій, стійкість інтересу до продовження їх реалізації. Інтенсивність актуальної (діє “тут і тепер”) мотивації залежить від сили мотиву й інтенсивності ситуативних детермінант мотивації.

Основна функція мотивації полягає в саморегуляції активності людини на окремих фазах її діяльності, передусім до та після виконання дії; процес, за якого відбувається перетворення зовнішньої заданої мети діяльності особи у її внутрішню потребу.

Мотивація може бути стійкою та нестійкою, позитивною чи негативною, зовнішньою чи внутрішньою.

Стійка мотивація завжди заснована на першорядних потребах людини, є рефлексорною і не потребує додаткового підкріплення. Нестійка мотивація, навпаки, потребує постійного підкріплення зовнішньою або внутрішньою мотивацією.

Зовнішня мотивація – це детермінація поведінки фізіологічними потребами і стимуляцією середовища, внутрішня (процесуальна) – зумовленість поведінки факторами, безпосередньо не пов'язаними з впливом середовища і фізіологічними потребами організму [1, с. 98-99]. Зовнішня мотивація не зв'язана безпосередньо з суб'єктом і зумовлюється обставинами, які перебувають поза межею впливу суб'єкта. Внутрішня мотивація пов'язана із змістом діяльності самого суб'єкта і мало залежить від зовнішніх обставин.

Позитивна мотивація ґрунтується на позитивних стимулах, негативна – на негативних. Негативна мотивація, як правило, більш сильна і дієва, але тільки упродовж короткого періоду часу; вона здатна забирати багато психічної енергії в людини. Однак, як зазначає М. Мочалова, реалізація лише позитивної мотивації може призвести до втрати об'єктивної оцінки діяльності, формалізації її здійснення. Тому доцільним є поєднання позитивної та негативної мотивації в самоорганізації діяльності при виборі оптимального для кожного суб'єкта балансу [5, с. 117].

Самоорганізація взаємопов'язана із мотивацією та самомотивацією, яка розуміється як самостимулювання, самопідштовхування себе до цілі, що ґрунтується на внутрішніх переконаннях людини. Самоорганізація у професійно-педагогічній діяльності базується на самомотивації власної свідомої діяльності й відображається у спрямованості на свідому самоорганізацію.

Проаналізувавши різні підходи щодо сутності мотивації, її функцій, структури, які описано в роботах С. Занюка, Є. Ільїна, Х. Хекгаузена, можемо дати визначення самомотивації в структурі самоорганізації особистості у професійній діяльності: самомотивація – це процес формування мотиву, спонукання себе до дії на основі аналізу ситуації чи самоаналізу, самоспостереження та самооцінки. Самомотивація – це спонукання себе до досягнення актуальних особистих цілей, це спрямована дія особи на актуалізацію бажання та створення енергії для виконання обраної цілі. Самомотивування – це також суб'єктивне пояснення особою своїх дій; визначає стан людини, який стимулює її до успішних дій.

Відмінність самомотивації від мотивації полягає в тому, що під час самомотивації відбувається цілеспрямоване розкриття особистістю структури мотиву; цілеспрямований пошук та рефлексія внутрішніх мотивів (або мотиваторів) самоорганізації особистості у власній свідомості, їх прийняття, вербалізація та застосування через вольовий акт, результатом чого є досягнення мети самоорганізації.

Воля – здатність людини, що виявляється в самодетермінації й саморегуляції нею своєї діяльності й різних психічних процесів. Як основні функції волі виокремлюють вибір мотивів і цілей, регуляцію спонукання до дій за недостатньої їх мотивації, організацію психічних процесів, адекватну діяльності, що її виконує людина, мобілізацію психічних можливостей для подолання перешкод у процесі досягнення поставлених цілей [2, с.102].

Воля – це готовність до негайної дії, а згодом дії, приведеної в систему, що підсилюється витримкою. Важливим компонентом волі є зусилля, оскільки вольовий акт здійснюється при більшому чи меншому напруженні. Вольові зусилля характеризуються кількістю енергії, яка витрачається на виконання цілеспрямованих дій чи утримання від них. Вольова сфера виконує регулятивні функції й у процесі самоорганізації діяльності спонукає людину до виявлення зусиль для виконання певних дій, й часто тих, виконання яких у особи не виявляє задоволення. Таким чином, воля людини є регулятором психічних процесів, відповідних дій, учинків, а також включає мобілізацію фізичних і психічних можливостей у процесі самоорганізації власної діяльності.

Вважається, що енергійна, успішна людина, яка знає свої цілі, самомотивації не потребує. Однак коли йдеться про виконання якоїсь конкретної справи, яку необхідно виконати, але в особи недостатньо сформоване або відсутнє бажання її виконувати, психологи та педагоги рекомендують вдаватися до методів самоорганізації. Відтак, самомотивація є внутрішнім спонукальним процесом, який передує процесу планування і на психоемоційному рівні визначає мету, цілі та результати самоорганізації.

Реалізація самомотивації відбувається за таким алгоритмом: 1) постановка цілі; 2) позитивне закріплення образу цілі; 3) постановка виконуваних завдань; 4) розроблення стратегії – розподілення загальної мети на менші цілі; 5) отримання задоволення від реалізації кожної конкретної цілі; 6) самоаналіз та помірна критика [5, с. 117].

Самомотивація – це психічний процес, який передбачає контроль над будь-якою діяльністю чи діями, метою якого є розвиток та вдосконалення особистості. Процес самомотивації будується на внутрішніх стимулах (наприклад, амбіції, заохочення, усвідомлення важливості виконуваної справи (дії) чи значущості події).

Рушійною силою самомотивації є *актуальні для особистості цілі*. Важливою є саме значущість цілі, внутрішня потреба її досягати – у цьому випадку в людини буде бажання і потреба її досягати.

Ціль – це усвідомлений, запланований результат діяльності, суб'єктивний образ (модель) майбутнього продукту діяльності. Ціль організовує, спонукає людину до діяльності та активності. Кінцева мета повинна бути диференційованою, потрібно визначити етапи досягнення цілі та проміжні цілі. Досягнення кожної проміжної цілі, тобто проходження етапу діяльності, створює ситуацію успіху, надає емоційного запалу, спонукає до досягнення кінцевої цілі, й таким чином, посилює мотивацію. В. Шаповалова [7] називає три етапи розвитку мотивації:

- ситуативний – на цьому етапі мотивація сприяє задоволенню потреб людини (соціальних, особистісних і т.п.);

- ситуативно-ціннісний – ціль реалізується незалежно від потреб, а залежить від бажань людини;

- суб'єктно-ціннісний – людина може досягати цілі незалежно від ситуації, в якій вона перебуває.

Дієвим способом самомотивації є *планування*. Більшість людей щодня складає плани на майбутнє і визначає для себе цілі (для прикладу: відвідувати курси іноземної мови, тренуватися у спортзалі, дотримуватися збалансованого харчування, розпочинати день із зарядки і т.п.), обіцяючи собі розпочати втілювати задумане наступного ж дня. Однак, як зазначає В. Шаповалова, у такій ситуації ефективно спрацює лише чіткий і конкретний план: коли конкретно буде виконуватися задумане? Де? Як? У який час буде виконуватися і які терміни виконання? [7]. Відтак, щоб планування було ефективним, потрібно враховувати

принципи та правила планування робочого часу, здійснювати деталізацію виконання запланованих дій.

Іншим способом самомотивації є щоденне плекання *почуття задоволення від реалізованих упродовж дня справ*. Для цього потрібно записувати справи, які слід виконати упродовж дня, а ввечері підвести підсумки. Людина відчуває задоволення від того, що одна справа реалізована й у такий спосіб досягнення мети стає ближчим.

До способів самомотивації належить *візуалізація* – створення в уяві образів бажаної дійсності. Роботу методу візуалізації забезпечують свідомі та несвідомі функції свідомості. Коли думки людини повторюються, вони проникають в підсвідомість людини. Підсвідомість починає приймати цю думку за істину і залучати її до життя. Вона створює обставини, за яких повторювані думки починають проявлятися в дійсності. Тому психологи радять людині постійно уявляти те, чого вона хоче досягти. Доцільно створити модель бажання чи цілі у вигляді колажу, використавши для цього аркуш паперу, плакат, щоб бачити щодня задачу і скеровувати свою свідомість і власну активність на її досягнення.

Крім зазначеного, до способів самомотивування належать також *робота з негативними установками та страхами*, які заважають досягненню задуманого, підвищення самооцінки, упевненості та ін. Робота у цьому напрямку здійснюється з допомогою технік самонавіювання, зокрема використання технік *афірмацій* – сформульованих позитивних висловів-стверджень, які спрямовані на зміну звичних схем мислення і спрямування на створення бажаного позитивного образу, стану. В афірмацію вкладається позитивна установка на зразок: “я впевнена людина”, “я хороший оратор”, “мене поважають і люблять оточуючі”. Подібна робота здійснюється й у напрямку самомотивації щодо підвищення цінності своєї професії й себе як професіонала: “моя робота дає мені енергію та інтерес до життя”, “у мене унікальний досвід у моїй професії”, “я – авторитетна особа у колективі”, “я насолоджуюся процесом праці”, “моя робота – це частина мого досконалого життя”.

Розглянемо окремі вправи та прийоми, які ми практикуємо у роботі зі студентами з метою самоформування ними позитивної мотиваційної установки на успішну діяльність.

Однією з цінних технік самомотивації є застосування *рефреймінгу* – спеціального прийому, який дозволяє побачити ситуацію, факт, дію по-іншому, під іншим кутом зору. У класичному прикладі прийом рефреймінгу ілюструє ситуація, за якої оптиміст бачить склянку з водою напівзаповненою, песиміст же вважає її напівпорожньою. Успіх реалізації рефреймінгу залежить від рівня дотримання основних його правил:

1) переформулювання з позитивної сторони (“Я отримав додаткове завдання, щоб проявити себе, отримати досвід, довести свою спроможність до подальшого зростання” замість: “Я виконую додаткове навантаження за ті ж самі гроші”);

2) використання частки “зате /проте”, щоб показати переваги ситуації (“Хоча я змушений зараз багато вільного часу відвести на написання статті, зате я матиму ще одну публікацію”);

3) постановка факту, людини чи ситуації у вигідний для порівняння ряд (“Зараз я маю істотне навантаження, однак у другому семестрі у мене буде більше вільного часу”);

4) використання слів “чи/або” для створення контрасту (“Чого я прагну, погоджуючись чи не погоджуючись на підвищення: визнання, достатку і додаткових обов’язків чи стабільності й звичного життя на своїй посаді?”).

Вправа “Канці щастя” має за мету поставити студента магістратури в уявні умови можливої неприємної життєвої чи професійної ситуації й спробувати віднайти позитивні наслідки такої ситуації. Тут застосовується також прийом рефреймінгу, який дозволяє

побачити ситуацію, факт, дію по-іншому, під іншим кутом зору. Студентам пропонуються такі ситуації: “Вам затримали заробітну плату”; “Ви маєте велике робоче навантаження, й до того Ви отримали додаткове доручення”; “Вам доручили виступити на конференції, хоча Ви ще не маєте досвіду такої діяльності” та ін.

Створення оди (в літературознавстві – жанр лірики, вірш, що виражає почуття піднесеності, урочистості; твори високого стилю. В. Тредіаковський (XVIII ст.) поділив оду на дві групи: хвалебні та “ніжні” [4, с. 515-516]). Стиль оди передбачає використання найвеличніших слів та зворотів, вишуканої термінології, звеличення, що змушує магістрантів вдаватися до самоаналізу, щоб віднайти в собі чи предметі похвали найкращі риси. З метою самомотивації студентам пропонуємо написати такі оди: “Ода собі”, “Ода своєму професійному вибору”/”Ода професії”. Магістранти мають похвалити себе, свої якості, свій вибір, свій нинішній стан; наголосити на своїх достоїнствах, явних чи прихованих; побажати собі те, чого не побажали оточуючі.

Виконання *вправи “Мотивуй іншого”* спрямоване на усвідомлення чинників, які впливають на мотивацію іншої людини, та створення прийомів мотивації. Вправа виконується в парі. Зміст діяльності полягає в тому, щоби придумати нескладне завдання й мотивувати іншого учасника взаємодії виконати це завдання. Після того, як вправу виконали обидва учасники взаємодії, відбувається обговорення на зразок: Чи складно було мотивувати іншого? Чи легко вдалося віднайти способи мотивації? Оцінити, наскільки якісно вдалося впоратися з таким завданням.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнюючи викладене, зазначимо, що на якість професійної діяльності викладача вищої школи та його професійного здоров’я істотний вплив має рівень сформованості в нього самоорганізації як цілісного динамічного утворення, що характеризується сукупністю ціннісно-мотиваційних установок, конструктивно-проектувальних дій, педагогічної рефлексії та регулятивно-вольових зусиль.

Самоорганізація у професійній педагогічній діяльності базується на самомотивації як спрямованій дії особи на актуалізацію бажання та створення енергії для виконання обраної цілі.

Задля переорієнтації поведінки індивідуального суб’єкта на його внутрішні резерви та власні мотивовані зусилля необхідно синтезувати в єдину систему кращі методики, інноваційні методи і практики професійного та морального саморозвитку, планування роботи над собою, вивчення досвіду саморозвитку і самовиховання відомих особистостей, сприяти розкриттю потенційних можливостей особи в напрямку підвищення власної активності задля професійного та особистісного успіху. У наступних публікаціях буде схарактеризовано роль педагогічної рефлексії в самоорганізації викладача вищої школи.

Література

1. Занюк С.С. Психологія мотивації / С.С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 304 с.
2. Карпенчук С.Г. Теорія і методика виховання : навч. посіб. / С. Г. Карпенчук. – [2-ге вид., допов. і переробл.]. – К. : Вища шк., 2005. – 343 с.
3. Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації / В. О. Климчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 10. – С. 52-59.
4. Літературознавчий словник-довідник / [укл. : Р.Т. Гром’як, Ю.І.Ковалів та ін.]. – К. : ВЦ “Академія”, 1997. – 752 с.
5. Мочалова М.С. Самоорганизация, мотивация и самомотивация как основа успешной учебно-профессиональной деятельности студентов физкультурных вузов /

М.С.Мочалова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 115-118.

6. Печерська Г.О. Професійні ціннісні орієнтації вчителів / Г.О.Печерська // Психологічні науки: зб. наук. праць. – 2013. – Т.2.Вип. 10. – С. 252-257.

7. Шаповалова В.С. Самомотивация, или как заставить себя действовать. – Режим доступа: <http://modern-pharmacy.com.ua/samomotivatsiya-ili-kak-zastavit-sebya-dejstvovat>