**ЗБІРНИК**

**МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**фестивалю молодіжної науки**

**«Медицина третього тисячоліття»**

**18-20 січня 2021 року**

УДК 61.061.3 (043.2)

ББК 61 (063)

Медицина третього тисячоліття: Збірник тез міжвузівської конференції молодих вчених та студентів (Харків, 18-20 січня 2021р.) Харків, 2021. – 574 с.

Відповідальний за випуск проф. В.В. М’ясоєдов

*Сова Валентина Сергіївна*

**САМОМОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО**

**НАВЧАННЯ**

Харків, Україна

Харківський національний медичний університет

Кафедра української мови, основ психології та педагогіки

Науковий керівник: Скорбач Тетяна Василівна

Мабуть, кожен студент у цей нелегкий час відчуває відсутність мотивації, зниження працездатності, апатію, оскільки звикли працювати та навчатися під

контролем та керівництвом педагогів, щоденно спілкуючись у стінах навчальних закладів. А нині, під час дистанційного навчання, студенти прокрастинують та обирають серіал замість тренінгу, не люблять понеділок і постійно з нетерпінням чекають п'ятницю. Здавалося б, що в XXI столітті молодь отримала свободу вибору, де навчатися й ким стати в майбутньому. Але зараз усі студенти стали заручниками дистанційного навчання, яке не залишає вибору та змушує слідувати запропонованим шляхом. Для досягнення цілі потрібно навчитися знаходити в собі джерело невичерпної енергії, яка дає сили рухатися далі та досягати мети. На наш погляд, саме самомотивація допоможе студентам відкинути зайве й зрозуміти суть своїх дій, керувати ними для реалізації та досягнення власних цілей. Щоб знайти вирішення проблеми натхнення, необхідно звернутися до психологічних методів отримання стимулів мотивації та глибоко проникнути в усвідомлене особистісне зростання.

Підґрунтям самомотивації є психологічні імпульси. У кожному випадку вони різні, але загалом їх можна розподілити на 5 типів:

1. Особисті бонуси. До них відносять різні засоби заохочення себе на виконану роботу.

2. Амбіції та цілі. Вони є на підсвідомому рівні у всіх людей , але дуже важливо їх візуалізувати, конкретизувати та зробити реальними.

3. Розуміння важливості власної мети. Іншими словами — серйозність. Тобто, варто нагадувати собі, що, не зробивши це, я не зможу купити будинок чи заплатити за кредит. Хоч цей метод більше подібний на залякування, але він дуже дієвий.

4. Прагнення до розвитку себе як особистості.

5. Боротьба з прокрастинацією, тобто схильність до постійного відкладання навіть важливих і термінових справ, що призводять до життєвих проблем та болючих психологічних аффектів. Прокрастинація - це один з механізмів захисту.

У сучасній психології особистісне зростання є показником позитивних змін в

індивідуальності людини, збільшення потенціалу персони, зміцнення її стрижня.

Людина протягом життя переживає вісім психосоціальних криз (за Е. Бріксоном), котрі є специфічними для кожного віку. Зараз усі студенти зазнали шостої кризи, яка характерна для юнацького віку. Вона пов'язана з пошуком близької людини, самоствердженням особистості в соціумі. Плани, які індивід уявляє і які він може здійснити, сприяють розвитку в ньому почуття ініціативи. І навпаки, ситуація, яка сталася з освітою - дистанційне навчання, пригнічує будь-які наміри, знищує мотивацію та викликає переживання повторних невдач, призводить до закріплення почуття провини, що є противагою натхнення.

Ефект від самомотивації може зникати й це абсолютно нормально. Зазвичай так буває, у складних обставинах, що призводять до апатії. Прикладом такого

становища є онлайн навчання, яке змушує студентів розраховувати виключно на власні сили, тим самим підштовхує їх до байдужості та зневіри в себе.

Таким чином, необхідно поставити нові завдання, цілі та крокувати до них, незважаючи на жодні перешкоди.

Як же потрібно мотивувати себе:

1. Треба поставити перед собою орієнтир. Він буде мотивувати вас на ефективну діяльність.

2. За допомогою методу візуалізації: зосередьтеся на результаті. Замість того, щоб уявляти процес досягання мети, його складність, необхідно візуалізувати результат.

3. Саморозвиток і навчання. Щоб досягти цілей, потрібно набути певних навичок і знань.

4. Робити похибки абсолютно нормально. Помилятися може кожен, але не всі

здатні усвідомити, що невдача —перший крок до досягнення цілей.

5. Необхідно формувати звички.

Самомотивація — це актуальний ключ до успіху, важлива компетенція, що дозволяє ефективно управляти собою. Виходячи з вищезазначеного, щоб ефект мотивації не зник, необхідно використовувати психологічні методи отримання натхнення та вміло керувати кожною подією свого життя.

**ЗМІСТ**

**Сова Валентина Сергіївна**

Самомотивація студентів під час дистанційного навчання …………… 464–466