

20242026-roky-527r-070624 (data zvernennia: 07.09.2024). [in Ukrainian].

Pro osvitu: Zakon Ukrainy [On education: Law of Ukraine] vid 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (data zvernennia: 03.09.2024). [in Ukrainian].

Pavlyk, N. V. (2021). Osoblyvosti psykholohichnoi hotovnosti suchasnoho pedahoha do tvorchoi profesiinoi diialnosti v umovakh novoi ukrainskoi shkoly: nauk.-analit. dop [Peculiarities of psychological readiness of a modern teacher for creative professional activity in the conditions of the new Ukrainian school: a scientific and analytical report]. *Pedahohichna dumka*. Kyiv: Nats. akad. ped. nauk Ukrainy, In-t pedahohichnoi osvity i osvity doroslykh im. Ivana Ziaziuna NAPN Ukrainy. 23 s. URL: <https://lib.iit-ta.gov.ua/id/eprint/724289/1/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE-%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C%20>

%D0%9F%D1%81.%20%D0%B3%D0%BE%D1%82.%20%D0%28%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B2.%29.pdf (data zvernennia: 10.09.2024). [in Ukrainian].

Doktorovych, M. (2009). Sotsialna kompetentnist yak naukova problema [Social competence as a scientific issue]. *Psykholohiia i suspilstvo*. № 3. S. 144-147. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/423> (data zvernennia: 11.09.2024). [in Ukrainian].

Slovyuk ukrainskoi movy: v 11 t. [Dictionary of the Ukrainian Language: in 11 volumes]. (1978) / za red. I. K. Bilodida; AN URSSR, Instytut movoznavstva. Kyiv: Naukova dumka. URL: <http://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0001610> (data zvernennia: 11.09.2024). [in Ukrainian].

Hrianyk, D. O. (2023). Etychni problemy u stvorenni inkluzyvnoho seredovyscha zakladu zahalnoi serednoi osvity [Ethical issues in creating an inclusive environment of a general secondary education institution]. *Problemy inzhenerno-pedahohichnoi osvity*. S. 82–91. [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції: 14.11.2024

УДК 37.09:159.922.7

DOI: 10.37026/2520-6427-2024-120-4-61-66

Тетяна КОВБАСЮК,

кандидат педагогічних наук,

завідувач кафедри психології

та інклюзивної освіти

Рівненського обласного інституту

післядипломної педагогічної освіти,

м. Рівне, Україна

ORCID: 0000-0003-4551-3494

e-mail: kovbasyukt1@ukr.net

СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ: РОЛЬ ПОЗИТИВНОЇ ПЕДАГОГІКИ

Анотація. У статті окреслюється внутрішня мотивація до навчання як фундаментальний чинник, що визначає ефективність освітнього процесу, впливає на рівень самостійності учнів та їхню здатність досягати вагомих результатів. Схарактеризовано, що в сучасній освіті, яка функціонує в умовах глобалізації, цифровізації та соціальних викликів, розвивається потреба у переосмисленні підходів до формування мотивації школярів. Актуалізується запит на методи, які не лише стимулюють учнів до навчальної діяльності, але й формують їхню здатність до саморегуляції та стійкої навчальної активності.

Актуальність дослідження полягає у необхідності подолання залежності школярів від зовнішніх мотиваторів, таких як оцінки, нагороди чи соціальне схвалення. Вона зумовлена також потребою адаптувати педагогічні методи до швидких змін інформаційного середовища, в якому живуть сучасні підлітки. Недостатність розроблених і апробованих методик, спрямованих на синхронний розвиток внутрішньої мотивації та навичок саморегуляції, є суттєвою проблемою, що вимагає комплексного підходу.

У статті розглядаються ефективні стратегії формування внутрішньої мотивації до навчання серед учнів підліткового віку через використання принципів позитивної педагогіки. Особливий акцент зроблено на практичних методах розвитку саморегуляції та їхньому впливі на навчальну активність школярів. У роботі узагальнюється теоретичний і практичний досвід дослідників (2020–2024 рр.), аналізуються актуальні наукові підходи, а також запропоновано конкретні педагогічні стратегії, що мають доказову базу ефективності.

Дослідження не лише сприяє розумінню механізмів мотивації підлітків, але й окреслює перспективи вдосконалення освітніх практик у контексті позитивної педагогіки. Основна увага приділяється створенню умов, за яких учні зможуть розвивати самостійність, усвідомленість і відповідальність за власне навчання, що є необхідними компетенціями для успішного функціонування у суспільстві XXI століття.

Ключові слова: мотивація, внутрішня мотивація, саморегуляція, навчальна активність, позитивна педагогіка, підлітки, стратегії мотивації, освітні технології.

Tetiana KOVBASYUK,
 Candidate of Pedagogical Sciences,
 Head of the Department
 of Psychology and Inclusive Education,
 Rivne Regional Institute
 of Postgraduate Pedagogical Education,
 Rivne, Ukraine
 ORCID: 0000-0003-4551-3494
 e-mail: kovbasyuktl@ukr.net

STRATEGIES FOR FORMING STUDENTS' INTERNAL MOTIVATION FOR LEARNING: THE ROLE OF POSITIVE PEDAGOGY

Abstract. *Intrinsic motivation for learning is a fundamental factor determining the effectiveness of the educational process, influencing students' autonomy and their ability to achieve meaningful outcomes. In contemporary education, operating under the conditions of globalization, digitalization, and social challenges, there is a growing need to rethink approaches to cultivating student motivation. This includes a focus on methods that not only stimulate engagement in learning activities but also foster students' capacity for self-regulation and sustained learning activity.*

Recent years have seen significant attention from researchers and practitioners to the concept of positive pedagogy as a tool for creating a safe, emotionally supportive environment capable of activating students' internal reserves. Positive pedagogy aims to reveal students' strengths, enhance their emotional literacy, and develop a value-based attitude toward learning. At the same time, both domestic and international scientific communities underscore the importance of integrating positive pedagogy into strategies that promote self-regulation – a skill that enables students to effectively manage their time, energy, and emotions during the learning process.

The relevance of this study is rooted in the need to overcome students' dependence on external motivators, such as grades, rewards, or social approval. It is also driven by the necessity to adapt pedagogical methods to the rapidly changing information environment in which modern adolescents live. The lack of developed and tested methods for the simultaneous development of intrinsic motivation and self-regulation skills presents a significant problem that demands a comprehensive approach.

This article examines effective strategies for fostering intrinsic motivation among adolescent students through the application of positive pedagogy principles. Particular emphasis is placed on practical methods for developing self-regulation and their impact on students' learning activity. The paper synthesizes theoretical and practical experiences from recent research (2020–2024), analyzes current scientific approaches, and proposes specific evidence-based pedagogical strategies.

Thus, the study not only contributes to understanding the mechanisms of adolescent motivation but also outlines perspectives for improving educational practices within the framework of positive pedagogy. The primary

focus is on creating conditions in which students can develop autonomy, awareness, and responsibility for their learning – essential competencies for successful functioning in 21st-century society.

Key words: *motivation, intrinsic motivation, self-regulation, learning activity, positive pedagogy, adolescents, motivational strategies, educational technologies.*

Постановка проблеми. У сучасному освітньому процесі мотивація до навчання залишається одним із ключових викликів. Традиційні методи педагогічного впливу, орієнтовані переважно на зовнішнє стимулювання, такі як схвалення дорослих, оцінки чи заборони, дедалі менше відповідають потребам та особливостям сучасного здобувача освіти. Залежність від зовнішніх мотиваторів нерідко призводить до зниження інтересу до навчання, формування пасивності та втрати учнями внутрішньої відповідальності за результати своєї освітньої діяльності. У цьому контексті проблема формування внутрішньої мотивації, яка є більш стійкою та ефективною, набуває особливої актуальності.

Розвиток внутрішньої мотивації тісно пов'язаний із формуванням здатності до саморегуляції, яка включає такі компоненти, як планування, самоконтроль, здатність до рефлексії та самокорекції. Ці навички дозволяють учням не лише організувати свою діяльність, але й зберігати мотивацію в умовах труднощів, розвивати стійкість до невдач і досягати довгострокових цілей. Однак у шкільній практиці розвиток саморегуляції часто залишається поза увагою педагогів, що обмежує потенціал учнів у навчанні. Найвищими детермінантами внутрішньої мотивації до навчання є віра учнів у свої можливості, сприйняття саморегульованого навчання як цінності та його позитивний вплив на самооцінку (Ryan, Deci, 2020).

Ще одним викликом є необхідність створення освітнього середовища, яке сприяло б розвитку як внутрішньої мотивації, так і саморегуляції. Позитивна педагогіка, яка наголошує на важливості емоційного благополуччя, орієнтації на сильні сторони учня та створенні підтримуючої атмосфери, пропонує ефективні інструменти для вирішення цієї проблеми. Водночас інтеграція її принципів у традиційні освітні підходи залишається недостатньо розробленою як у теорії, так і на практиці.

Отож, основна проблема полягає у відсутності комплексних педагогічних стратегій, які б синхронно розвивали внутрішню мотивацію, саморегуляцію та навчальну активність учнів. Сучасна педагогіка потребує емпірично обґрунтованих підходів, здатних забезпечити глибоке залучення учнів до освітнього процесу, а також підвищити їхню автономність і відповідальність за власне зростання.

Дослідження цієї проблеми є необхідним для розробки інноваційних методів і практик, які відповідають потребам сучасної освіти. Воно дозволить створити умови для реалізації учнівського потенціалу та підвищення загальної ефективності навчання.

Аналіз наукових досліджень та публікацій. В останні роки дослідження у сфері мотивації до навчання та саморегуляції підкреслили важливість інтеграції позитивної педагогіки для розвитку навчальної активності. Значна увага приділяється таким концептам, як внутрішня мотивація, саморегуляція та психологічна стійкість учнів.

В Україні суттєвий внесок у вивчення мотивації зроблено через аналіз впливу інтерактивних технологій та адаптації освітнього процесу до індивідуальних потреб учнів. Наприклад, наукові доробки М. Краснокутського та І. Лозового підкреслюють значення емоційно-ціннісного залучення учнів у навчання (Краснокутський, Лозовий, 2023, с. 45). У дослідженнях акцентовано увагу на тому, що використання інтерактивних методів, таких як «мозковий штурм» чи метод проєктів, значно підвищує зацікавленість здобувачів освіти в освітньому процесі, особливо у старшій школі, де учні прагнуть реалізувати власні знання та навички для професійного розвитку. Заслужують уваги також праці Г. Галацан, у яких науковиця досліджує значення саморегуляції для формування креативності підлітків із порушенням розумового розвитку (Галацан, 2024, с. 28–33). Крім того, А. Воляннюк акцентує увагу на формуванні позитивної мотивації у навчальній діяльності молодших школярів, а також умов, необхідних для цього, що передусім є важливим аспектом психолого-педагогічних досліджень (Воляннюк, 2020, с. 243).

У наукових дослідженнях Е. Балашова проаналізовано психологічні особливості використання метакогнітивних стратегій у мотивації навчальної діяльності студентів. Автор дійшов висновку, що навчальна діяльність зацікавляє здобувачів освіти за наявності внутрішньої мотивації та супроводжується емоційними переживаннями при використанні відповідних метакогнітивних стратегій. Також науковець розробив методичні рекомендації, спрямовані на ефективне застосування мотиваційних стратегій студентів, формування в них відповідної навчальної мотивації (Balashov, 2023, с. 13–21).

Серед іноземних досліджень вагомим є акцент на важливості саморегуляції як основи для внутрішньої мотивації. У дослідженнях провідних університетів світу підкреслюється роль самостійності учнів у процесі постановки цілей, моніторингу прогресу та рефлексії. Наприклад, дослідники з Гарвардського та Стенфордського університетів, а також з Університету Колорадо, зазначають, що навчальні програми, які інтегрують принципи позитивної педагогіки, зокрема

розвиток емоційного інтелекту, є більш ефективними у формуванні стійкої мотивації до навчання. Зокрема, Керол С. Двек доводить, що віра учнів у можливість удосконалення своїх здібностей стимулює їх до більш активного залучення в навчальний процес (Gruber, 2023; Dweck, Yeager, 2019).

У дослідженнях Мартіна Селігмана, засновника позитивної психології, розглядається впровадження технік позитивної педагогіки для створення емоційно сприятливого навчального середовища, яке підвищує внутрішню мотивацію учнів і покращує їхню здатність до навчання (Diener, 2022; Macfarlane, 2022; Pawelski, 2022; Saligman, 2016; Saligman, 2019).

Барбара Фредріксон та Цзені Чжоу своїми дослідженнями підтверджують, що позитивна емоційна підтримка сприяє креативності учнів, а також формує у здобувачів освіти впевненість у власних силах, сприяючи успішності та мотивації (Zhou, Fredrickson, 2023).

Також закордонні дослідження підтверджують, що проєктні технології та методи активного навчання стимулюють учнів до пізнавальної активності, забезпечуючи можливість відчувати реальну користь від отриманих знань у контексті майбутнього професійного життя. Важливість адаптації навчальних методів до умов сучасної освіти також розкрита у працях, що вивчають психолого-педагогічну підтримку дітей під час кризових ситуацій, включно з воєнним часом. Створення умов для успіху та розвиток позитивної саморегуляції є ключовими стратегіями підтримки навчальної активності учнів.

Мета статті полягає у ґрунтовному аналізі та систематизації сучасних наукових досліджень і практик, спрямованих на формування внутрішньої мотивації до навчання здобувачів освіти через впровадження принципів позитивної педагогіки, які сприяють розвитку емоційного благополуччя, саморегуляції, автономії та навчальної активності, з акцентом на адаптацію методик до потреб сучасного освітнього середовища.

Виклад основного матеріалу дослідження. Внутрішня мотивація до навчання визначається як автономне прагнення учнів досягати цілей, що базується на інтересах, цінностях і задоволенні від процесу пізнання. На відміну від зовнішньої, внутрішня мотивація не залежить від нагород чи покарань, а є результатом внутрішніх потреб, таких як самоактуалізація та пізнавальний інтерес. Внутрішня мотивація до навчання характеризується прагненням учнів до пізнання та виконання завдань через власний інтерес та задоволення. Наукові роботи Раяна та Деці в межах самодетермінаційної теорії (Self-Determination Theory) наголошують на важливості трьох основних психологічних потреб: автономії, компетентності та пов'язаності з іншими. Їхні дослідження підтверджують, що задоволення цих потреб сприяє посиленню внутрішньої мотивації (Ryan, Deci, 2020).

Принципи формування внутрішньої мотивації включають:

- забезпечення учням можливостей для самостійного прийняття рішень;
- інтеграція рефлексивної практики в освітній процес;
- використання метакогнітивних стратегій,

спрямованих на розвиток навчальних навичок і усвідомлення значущості навчання.

Позитивна педагогіка фокусується на емоційному благополуччі учнів, використанні їхніх сильних сторін та створенні підтримуючого освітнього середовища. Концепція позитивної педагогіки, розроблена Мартіном Селігманом, акцентує увагу на створенні емоційно сприятливого середовища, де учні можуть відчувати підтримку та задоволення від навчання. У дослідженнях Селігмана підкреслюється важливість емоційного благополуччя як основи для розвитку стійкої мотивації (Pawelski, 2022; Saligman, 2019). В її основі – принципи гуманістичного підходу до освіти, зокрема розвиток учнів через:

- стимулювання позитивних емоцій (радість від досягнень, інтерес до нового);
- оцінку не лише результату, а й зусиль, вкладених у досягнення цілей;
- надання можливості обирати завдання, що відповідають індивідуальним інтересам.

Крім того, Мартін Селігман як один із провідних теоретиків позитивної педагогіки наголошує, що створення атмосфери довіри та підтримки сприяє формуванню довготривалої мотивації, яка базується на усвідомленому прагненні до знань (Saligman, 2016).

Саморегуляція визначається як здатність учнів контролювати та керувати своєю діяльністю, емоціями та поведінкою з метою досягнення навчальних цілей. Когнітивний аспект охоплює процеси планування, моніторингу прогресу та аналізу результатів. Наприклад, учні, які здатні ставити конкретні й досяжні цілі, демонструють вищу ефективність у навчанні. Емоційний аспект стосується управління емоціями, такими як тривога або розчарування, які можуть впливати на мотивацію. Стратегії релаксації та усвідомленості допомагають зберігати фокус на завданні. Поведінковий аспект включає організацію часу, дотримання розкладу та подолання відволікаючих чинників.

Мотивація, саморегуляція та навчальна активність є взаємопов'язаними компонентами ефективного навчання. Високий рівень внутрішньої мотивації сприяє розвитку саморегуляції, адже учні прагнуть досягти своїх цілей через усвідомлене управління власними ресурсами. Водночас саморегуляція підсилює активність у навчанні, оскільки учні здатні контролювати свою увагу та енергію, зберігаючи зацікавленість у завданнях навіть у разі труднощів.

Наприклад, проєктні методи навчання, які вимагають від учнів комплексного підходу до вирішення завдань, стимулюють як мотивацію, так і саморегуляцію, дозволяючи їм працювати з матеріалом глибше й ефективніше.

Формування внутрішньої мотивації до навчання є складним і багатовекторним процесом, що залежить від когнітивних, емоційних та поведінкових факторів. Ці аспекти взаємодіють між собою, утворюючи основу для сталого інтересу до навчання.

Одним із найважливіших компонентів формування внутрішньої мотивації є метакогнітивні стратегії, які розвивають у здобувачів освіти навички усвідомлення власного навчального процесу. Наукові дослідження в галузі психології підкреслюють, що

ключовими елементами таких стратегій є:

- постановка цілей, що відповідають інтересам учня;
- моніторинг прогресу через самооцінку;
- рефлексія, яка допомагає оцінити досягнення й скоригувати подальші кроки.

Гейміфікація також є потужним інструментом когнітивної активізації. Дослідження довели, що інтерактивні навчальні ігри підвищують інтерес до завдань, роблячи їх більш захоплюючими та доступними (Тору, 2023).

Емоційна підтримка відіграє ключову роль у створенні внутрішньої мотивації. Згідно з Барбарою Фредріксоном, позитивні емоції, такі як задоволення, захоплення та гордість, сприяють розвитку креативності й стійкості до труднощів (Zhou, Fredrickson, 2023). Методики, орієнтовані на розвиток емоційної стійкості, включають підтримку позитивного зворотного зв'язку, що акцентує увагу на прогресі, а не на помилках, а також емоційне навчання, що дозволяє учням ідентифікувати й управляти своїми почуттями під час навчання. Крім того, створення умов для переживання позитивних емоцій через успіхи в навчанні зміцнює впевненість у власних силах.

Організація поведінкових аспектів навчання має важливе значення для розвитку саморегуляції та формування звички до навчання. Чітке планування завдань, яке передбачає розбиття складних цілей на підцілі, сприяє зростанню впевненості у виконанні роботи. Організація освітнього простору дозволяє мінімізувати відволікаючі чинники. Часові інтервали для перерв, відповідно до концепції Pomodoro, забезпечують оптимальну концентрацію уваги (Вікіпедія, 2013). Поведінкові стратегії стимулюють розвиток відповідальності за власне навчання та формування навичок планування.

Формування внутрішньої мотивації неможливе без підтримки автономії учнів. Шанс надати учням можливості обирати завдання підвищує їхню залученість і відповідальність. Стратегії автономії включають:

- самостійний вибір тем і завдань;
- розробку особистих навчальних цілей;
- заохочення ініціативи учнів у процесі навчання.

Саморегуляція формується через постійне залучення учнів до рефлексії власної навчальної діяльності. Навички самоконтролю – через аналіз виконаних завдань, а самоаналіз і зворотний зв'язок допомагають скорегувати поведінку, що призводить до кращих результатів.

Використання означених стратегій у комплексі створює передумови для формування стійкої та ефективної внутрішньої мотивації. У зв'язку з цим когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні стратегії, інтегровані через принципи позитивної педагогіки, є потужним інструментом для підтримки внутрішньої мотивації у сучасних здобувачів освіти. Їхнє впровадження сприяє не лише підвищенню успішності, а й розвитку навичок, необхідних для подальшого зростання та самореалізації особистості.

Висновки. Отже, аналіз сучасних досліджень свідчить, що формування внутрішньої мотивації до

навчання є багатограним процесом, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти. Зокрема, метакогнітивні стратегії, такі як постановка цілей, моніторинг прогресу та рефлексія, сприяють усвідомленню учнями власної навчальної діяльності та підтримують їхнє прагнення до самовдосконалення. Позитивний емоційний клімат, який базується на підтримці та позитивному зворотному зв'язку, забезпечує емоційне благополуччя, підсилюючи інтерес до навчання. Інтеграція поведінкових стратегій, зокрема організація освітнього середовища та використання технологій, дозволяє створити оптимальні умови для розвитку саморегуляції.

Особливу роль у цьому контексті відіграє позитивна педагогіка, яка фокусується на сильних сторонах учня, формуванні почуття успіху та створенні безпечного освітнього середовища. Такий підхід сприяє не лише підвищенню мотивації, а й гармонійному розвитку особистості здобувачів освіти. Крім того, дослідження підтверджують тісний взаємозв'язок між внутрішньою мотивацією, саморегуляцією та навчальною активністю, де саморегуляція є ключовим чинником для підтримки стійкого інтересу до навчання.

Перспективи подальших досліджень охоплюють кілька важливих напрямів. Зокрема, актуальним є подальше вивчення емоційного компоненту мотивації, його впливу на учнів різних вікових категорій. Довготривалі ефекти позитивної педагогіки потребують додаткового аналізу, особливо з огляду на формування стійкої мотивації та її впливу на професійну орієнтацію учнів. Інтеграція сучасних технологій, таких як цифрові платформи й інструменти гейміфікації, є перспективною сферою для досліджень у контексті формування саморегуляції та залучення учнів. Інтерес становить також і порівняльний аналіз ефективності стратегій мотивації в різних освітніх системах світу, з особливим акцентом на адаптацію міжнародних практик до українських реалій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Ryan, R. M., Deci, E. L., (2020). Intrinsic and Extrinsic Motivation from a Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions. *Contemporary Educational Psychology*. № 61, 101860. doi: 10.1016/j.cedpsych.2020.101860 (accessed: 22.11.2024).

Краснокутський, М. І., Лозовий, І. В. (2023). Саморегуляція навчально-професійної діяльності курсантів: типологія та психологічні особливості прояву. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences*. № 1. С. 39–46. doi: 10.32999/ksu2312-3206/2023-1-5 (дата звернення: 22.11.2024).

Галацан, Г. Ю. (2024). Саморегуляція як важливий фактор формування креативності підлітків із порушеннями розумового розвитку. *Scientific Bulletin of Kherson State University Series Psychological Sciences*. № (2). С. 28–33. doi: 10.32999/ksu2312-3206/2024-2-4 (дата звернення: 22.11.2024).

Воляннюк, А. (2020). Мотивація як фактор підвищення навчальної успішності молодших школярів. *Humanities science current issues*. № 1 (27). С. 241–245. doi: 10.24919/2308-4863.1/27.203423 (дата звернення:

22.11.2024).

Balashov, E. (2023). Metacognitive Strategies and Motivation of Student Learning. *Scientific Notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series*. № 1. Pp. 13–21. doi: 10.25264/2415-7384-2023-16-13-21 (accessed: 22.11.2024).

Gruber, J. (2023). Teaching: Applying a Growth Mindset to Mental Disorders. Association for Psychological Science – APS. Available at: <https://www.psychologicalscience.org/observer/teaching-current-directions-growth-mindset-mental-disorders> (accessed: 22.11.2024).

Dweck, C. S., Yeager, D. S. (2019). Mindsets: a View from Two Eras. *Perspectives on Psychological Science*. № 14 (3). Pp. 481–496. doi: 10.1177/1745691618804166 (accessed: 22.11.2024).

Diener, E. (2022). Marty, Me, and Early Positive Psychology. *The Journal of Positive Psychology*. № 17 (2). Pp. 149–150. doi: 10.1080/17439760.2021.2016902 (accessed: 22.11.2024).

Macfarlane, J. (2022). Positive Psychology Pioneers: Professor Martin Seligman's Power and Potential to Influence Mental Health Nursing. *British Journal of Mental Health Nursing*. № 11 (1). Pp. 1–8. doi: 10.12968/bjmh.2022.0004 (accessed: 22.11.2024).

Pawelski, J. (2022). Martin Seligman: Answering the Call to Help Others. *The Journal of Positive Psychology*. № 17(2) Pp. 143–148. doi: 10.1080/17439760.2021.2016914 (accessed: 22.11.2024).

Seligman, M. (2016). Evidence-Based approaches in positive education: implementing a strategic framework for well-being in schools. Springer.

Seligman, M. (2019). My Three Heavyweight Bouts with Behaviorism. *Learning and Motivation*. № 68, 101593. doi: 10.1016/j.lmot.2019.101593 (accessed: 22.11.2024).

Zhou, J., Fredrickson, B. L. (2023). Listen to Resonate: Better Listening as a Gateway to Interpersonal Positivity Resonance Through Enhanced Sensory Connection and Perceived Safety. *Current Opinion in Psychology*. № 101669. doi: 10.1016/j.copsyc.2023.101669 (accessed: 22.11.2024).

Topu, F. B. (2023). Effects of Gamification on Active and Reflective Learners' Engagement and Cognitive Load. *Kuramsal Eğitimbilim*. № 16 (1). Pp. 41–71. doi: 10.30831/akukey.1130771 (accessed: 22.11.2024).

Метод Pomodoro (2013). *Вікіпедія*: вебсайт. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Метод_Pomodoro (дата звернення: 22.11.2024).

REFERENCES

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2020). Intrinsic and Extrinsic Motivation from a Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions. *Contemporary Educational Psychology*. № 61, 101860. doi: 10.1016/j.cedpsych.2020.101860 (Accessed: 22.11.2024). [in English].

Krasnokutskyi, M. I., Lozovyi, I. V. (2023). Samorehuliatyia navchalno-profesiinoi diialnosti kursantiv: typolohiia ta psykholohichni osoblyvosti proiavu [Self-regulation of Educational and Professional Activities of Cadets: Typology and Psychological Features

- of Manifestation]. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences*. № 1. S. 39–46. doi: 10.32999/ksu2312-3206/2023-1-5 (data zvernennia 22.11.2024). [in Ukrainian].
- Halatsan, H. Yu. (2024). Samorehuliatsiia yak vazhlyvyi faktor formuvannia kreatyvnosti pidlitkiv iz porushenniamy rozumovoho rozvytku [Self-Regulation as an Important Factor in Shaping the Creativity of Adolescents with Intellectual Disabilities]. *Scientific Bulletin of Kherson State University Series Psychological Sciences*. № (2). S. 28–33. doi: 10.32999/ksu2312-3206/2024-2-4 (data zvernennia 22.11.2024). [in Ukrainian].
- Volianiuk, A. (2020). Motyvatsiia yak faktor pidvyshchennia navchalnoi uspishnosti molodshykh shkoliariv. *Humanities science current issues* [Motivation as a Factor in Improving the Academic Performance of Junior High School Students]. № 1 (27). S. 241–245. doi: 10.24919/2308-4863.1/27.203423 (data zvernennia 22.11.2024). [in Ukrainian].
- Balashov, E. (2023). Metacognitive Strategies and Motivation of Student Learning. *Scientific Notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series*. № 1. pp. 13–21. doi: 10.25264/2415-7384-2023-16-13-21 (Accessed: 22.11.2024). [in English].
- Gruber, J. (2023). Teaching: Applying a Growth Mindset to Mental Disorders. Association for Psychological Science – APS. URL: <https://www.psychologicalscience.org/observer/teaching-current-directions-growth-mindset-mental-disorders> (Accessed: 22.11.2024). [in English].
- Dweck, C. S., Yeager, D. S. (2019). Mindsets: a View from Two Eras. *Perspectives on Psychological Science*. № 14 (3). pp. 481–496. doi: 10.1177/1745691618804166 (Accessed: 22.11.2024). [in English].
- Diener, E. (2022). Marty, Me, and Early Positive Psychology. *The Journal of Positive Psychology*. № 17 (2). pp. 149–150. doi: 10.1080/17439760.2021.2016902 (Accessed: 22.11.2024). [in English].
- Macfarlane, J. (2022). Positive Psychology Pioneers: Professor Martin Seligman's Power and Potential to Influence Mental Health Nursing. *British Journal of Mental Health Nursing*. № 11 (1). p. 1–8. doi: 10.12968/bjmh.2022.0004 (Accessed: 22.11.2024). [in English].
- Pawelski, J. (2022). Martin Seligman: Answering the Call to Help Others. *The Journal of Positive Psychology*. № 17 (2). pp. 143–148. doi: 10.1080/17439760.2021.2016914 (Accessed: 22.11.2024). [in English].
- Seligman, M. (2016). Evidence-Based Approaches in Positive Education: Implementing a Strategic Framework for Well-Being in Schools. Springer. [in English].
- Seligman, M. (2019). My Three Heavyweight Bouts with Behaviorism. *Learning and Motivation*. № 68, 101593. doi: 10.1016/j.lmot.2019.101593 (Accessed: 22.11.2024). [in English].
- Zhou, J. & Fredrickson, B. L. (2023). Listen to Resonate: Better Listening as a Gateway to Interpersonal Positivity Resonance Through Enhanced Sensory Connection and Perceived Safety. *Current Opinion in Psychology*. № 101669. doi: 10.1016/j.copsyc.2023.101669 (Accessed: 22.11.2024). [in English].
- Topu, F. B., (2023). Effects of Gamification on Active and Reflective Learners Engagement and Cognitive Load. *Kuramsal Eğitim Bilim*. № 16 (1). pp. 41–71. doi: 10.30831/akukeg.1130771 (Accessed: 22.11.2024). [in English].
- Metod Pomodoro. (2013). *Vikipediia*: vebsait. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Metod_Pomodoro (data zvernennia: 22.11.2024). [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції: 25.11.2024