

МОТИВАЦІЯ В СТРУКТУРІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Басюк Н. А.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри початкової освіти та культури фахової мови
Житомирського державного університету імені Івана Франка
ORCID ID: 0000-0002-5964-6098

У статті розкривається зміст та сутнісні ознаки мотивації як складової емоційного інтелекту й рушійної сили професійно-особистісного зростання майбутніх учителів початкової школи. Визначено сутність понять «мотив», «мотивація», «самотивація», описано механізм утворення мотиву та місце, яке посідають у цій схемі потреби й емоції. Охарактеризовано функції та види мотивації (зовнішня і внутрішня; позитивна і негативна; стійка і нестійка). Самотивація трактується як здатність створювати в собі відповідні психоемоційні стани, які активізують бажання діяти, спонукають до діяльності, і використовувати енергію емоцій для досягнення бажаних результатів і успіху. Показано зв'язок самотивації з вольовими процесами. Розглянуто алгоритм реалізації процесу самотивації. Розкрито зміст поняття «прокрастинація», під яким розуміється звичка відтермінувати важливі справи, які викликають негативні емоції, «на потім», що в підсумку призводить до негативних життєвих наслідків. Описано методи визначення актуальних цілей і побудови плану дій (SWOT-аналіз, метод SMART, метод Уолта Діснея), методи самотивації (візуалізація результату у формі записів, фотографії, карти бажань, дошки візуалізації мрії; методи боротьби з прокрастинацією; афірмація як форма самонавіювання), які використовуються в роботі з майбутніми вчителями початкової ланки освіти з метою формування у них позитивної мотиваційної установки на успішну діяльність.

Ключові слова: мотив; мотивація; самотивація; емоційний інтелект; майбутній вчитель початкової школи; професійна діяльність.

Basiuk N. A. Motivation in the structure of emotional intelligence of future primary school teachers

The article reveals the content and essential signs of motivation as a component of emotional intelligence and the driving force of professional and personal growth of future primary school teachers. The essence of the concepts “motive”, “motivation”, “self-motivation” is defined, the mechanism of motive formation and the place occupied by needs and emotions in this scheme are described. The functions and types of motivation (external and internal; positive and negative; stable and unstable) are characterized. Self-motivation is interpreted as the ability to create the appropriate psycho-emotional states in oneself, which activate the desire to act, encourage activity, and use the energy of emotions to achieve the desired results and success. The connection of self-motivation with volitional processes is shown. The algorithm for implementing the self-motivation process is considered. The meaning of the concept of “procrastination” is revealed, which refers to the habit of postponing important matters that cause negative emotions “for later”, which ultimately leads to negative life consequences. The methods of determining actual goals and building an action plan (SWOT analysis, SMART method, Walt Disney method), self-motivation methods (visualization of the result in the form of records, photos, wish maps, dream visualization boards; methods of combating procrastination; affirmation as a form of self-suggestion) are described, which are used in work with future teachers of the primary level of education with the aim of forming in them a positive motivational attitude towards successful activities.

Keywords: motive; motivation; self-motivation; emotional intelligence; future primary school teacher; professional activity.

Вступ. Емоційний інтелект розглядають як багатокomпонентне утворення, що містить у собі когнітивні, емоційні та поведінкові складові. У класичному формулюванні його трактування звучить так: здатність особистості розуміти власні емоції та емоції інших

людей і керувати ними. Проте емоційний інтелект – це передусім здатність мотивувати себе до діяльності, створювати в собі такі емоційні стани, які спонукають до дії, спрямовувати власні емоції на досягнення нових цілей. Отже, емоції виступають мотиваторами, спонукають людину діяти, і спрямувати їх у потрібне русло – головне завдання розуму. Інтерпретація емоційного інтелекту в такому ключі підвищує його значущість у професійно-особистісному й повсякденному житті людини. Без самомотивації і саморегуляції власних емоцій не буде результату. У педагогічній професії, що характеризується динамічністю й інтенсивністю, емоціогенністю, рутинністю, енергозатратністю, великим обсягом інформації і професійних завдань, нечіткістю розподілу функціональних обов'язків, високим рівнем відповідальності, саме самомотивація допоможе фахівцю зберегти високу працездатність, досягти успіху й запобігти емоційному вигоранню.

Одним із провідних компонентів у структурі емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи вважаємо ціннісно-мотиваційний компонент як сукупність цінностей і мотивів, формування яких потребує цілеспрямованої роботи під час професійної підготовки в закладі вищої освіти. Як зазначає британський психолог Джон Равен [6, с. 89], ніхто не стане проявляти ініціативу, витратити зусилля, розумові й емоційні ресурси, долати труднощі, якщо мета, заради якої він працює, не становить для нього цінності.

До числа перших дослідників і теоретиків проблеми мотивації можна віднести С. Адамса, К. Альдерфера, Д. Аткинсона, В. Врума, Ф. Герцберга, Д. Макклелланда, А. Маслоу, Г. Маррейя, Е. Мейо, Х. Хекхаузена. У своїх теоріях вони розглядають мотивацію крізь призму потреб (змістовні теорії мотивації) або ж пов'язують її зі сприйняттям ситуації, оцінкою власних можливостей, наслідками обраного типу поведінки (процесійні теорії мотивації), унаслідок чого індивід приймає рішення про активні дії або бездіяльність. У сучасних теоріях мотивації (А. Бекман, К. Кобелл, Р. Шренгер, М. Чиксентмігаї) дослідники більше уваги приділяють емоційній складовій. Вони наголошують на необ-

хідності свідомо управляти самомотивацією, контролювати і тримати в тонусі емоційні стани. Так, зокрема, М. Чиксентмігаї [5, с. 34] вживає термін *flow*, що в перекладі означає «потік» – стан підвищеної сконцентрованості, уважності, продуктивності та щастя, який переживає людина під час творчого підйому й натхнення. Д. Гоулман, фахівець у галузі емоційного інтелекту, писав: «Уміння входити в стан потоку натхнення дає нам змогу прекрасно впоратися з будь-яким завданням. Як правило, люди, які володіють цим мистецтвом, є більш продуктивними й успішними в усьому, за що беруться» [2, с. 93].

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

Результати та дискусії. Мотивація – це сукупність психічних процесів (мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, схильності, емоції, мотиваційні установки або диспозиції, ідеали), які збуджують до активності, заряджають енергетичним імпульсом та обумовлюють поведінку людини. Як бачимо, мотивація об'єднує різноманітні спонукання в єдину структуру. Це свого роду рушійна сила, що утворюється як результат розумових дій і є стійким емоційним станом, який активізує і спрямовує поведінку людини на конкретний результат.

Термін «мотив» у перекладі з французької мови означає «спонука». У психолого-педагогічній літературі мотив розуміється як спонука до дії, пов'язана із задоволенням певних потреб; як сукупність психологічних умов, що викликають цілеспрямовану активність особистості; як причина, поштовх до дій і вчинків; як процес, стан, властивість особистості.

Головною причиною людської активності є прагнення задовольнити власні потреби. Потреби завжди супроводжуються емоційними переживаннями: якщо потреба задовольняється, утворюються позитивні емоції, якщо ж ні – виникає емоційне напруження, що проявляється у формі неспокою, тривоги, інших негативних емоцій. Щоб знизити його, людина починає аналізувати, розмірковувати,

що їй необхідно зробити, щоб задовольнити потребу. Так породжується мотив. Тому поява мотиву нерозривно пов'язана з емоціями.

Емоції можуть самостійно виконувати мотиваційну роль і спонукати людину до відповідних вчинків і дій. Прихильники теорії емоцій як мотиваторів людської поведінки (Г. Костюк, Р. Ліпер, С. Максименко та інші) розглядають емоції як самодостатнє психічне явище, що лежить в основі багатьох психічних стимулів поведінкової активності, як-от потреби, наміри, бажання й інші. Емоції можуть підвищувати мотивацію або ж перешкоджати їй. Такі позитивні емоції, як радість, задоволення, інтерес, надають енергії для виконання завдань, стимулюють творчий імпульс і креативність, сприяють генеруванню продуктивних ідей, надихають на досягнення нових цілей. Негативні емоції (гнів, сум, тривога), навпаки, демотивують, призводять до появи негативного мислення і до зниження ефективності діяльності. Регуляція й керування власними емоціями дає змогу долати труднощі й перешкоди на шляху досягнення цілей, залишатися продуктивним у довгостроковій перспективі.

Мотивація виконує такі функції: спонукає особистість до дії; визначає лінію поведінки особистості, тобто спрямовує її дії і вчинки в напрямі досягнення мети; контролює поведінку та підтримує зацікавленість до діяльності впродовж тривалого часу.

Залежно від джерела стимулу мотивація буває зовнішня і внутрішня. Зовнішня мотивація залежить від зовнішніх стимулів (фінансової винагороди, суспільної оцінки й визнання, страху негативних наслідків, тиску з боку оточення) і зумовлюється бажанням отримати винагороду або уникнути покарання чи негативних наслідків. Вона є ефективною в умовах короткострокових цілей, коли вимагається показати швидкий результат у стислі строки, або ж під час виконання рутинних і монотонних завдань, коли бракує цікавості.

У ролі стимулів внутрішньої мотивації виступають внутрішні переконання, цінності, інтереси і потреби особистості. Вона йде зсередини, з глибини душі, і підживлюється цікавістю та почуттям задоволення від самого процесу роботи. Тобто людина виконує

завдання, тому що це цікаво і приємно. Внутрішня мотивація має місце в довгостроковій перспективі і порівняно із зовнішньою мотивацією характеризується такими перевагами: стимулює особистість до творчості та пошуків ефективніших способів досягнення мети; підвищує стійкість, що дає змогу протистояти труднощам, протистояти невдачам, переборювати перешкоди і продовжувати працювати над своїми цілями; дає можливість отримувати насолоду від процесу діяльності; спонукає до саморозвитку й самовдосконалення. Внутрішньо мотивовані люди більш продуктивні й зосереджені на виконанні завдань.

За емоційним забарвленням мотивація поділяється на позитивну й негативну. Позитивна мотивація базується на позитивних стимулах: схваленні, винагороді, заохоченні, допомозі, повазі, творчості, переживанні ситуацій успіху. Домінуючим мотивом негативної мотивації є мотив уникнення невдачі або страх перед покаранням.

В освітньому процесі варто раціонально використовувати мотивацію. Відповідно до закону Єркса – Додсона [7], найкраща продуктивність діяльності спостерігається за умови оптимуму – середнього рівня інтенсивності мотивації для конкретної людини або в конкретній ситуації, за якого людина демонструє найкращі результати. Оптимум – це певна межа, до якої мотивація зростає, а після її перетину починає поступово знижуватись. Якщо рівень мотивації занадто високий, збільшується емоційне напруження, з'являються тривожність, страхи, стрес, що призводить не до покращення, а до погіршення показників діяльності. Тому важливо вміти знайти «золоту середину» – точку оптимуму.

За стійкістю впливу на особистість розглядають стійку й нестійку мотивацію. Стійка мотивація передбачає наявність усвідомлених дій для задоволення потреб. Нестійка мотивація потребує додаткового підкріплення зовнішніми стимулами.

Ключову роль у професійно-особистісному зростанні майбутнього педагога відіграє самомотивація. Її розглядаємо як важливу складову емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкової школи. Самомотивація – це здатність створювати в собі відповідні психоемо-

ційні стани, які активізують бажання діяти, спонукають до діяльності, і використовувати енергію емоцій для досягнення бажаних результатів і успіху. Вона завжди пов'язана з подоланням внутрішніх протиріч, власних емоційних бар'єрів між «хочу» і «треба» і допомагає особистості перетворитись у максимально залучену і продуктивну людину.

Саморегулювання активності в ускладнених ситуаціях життєдіяльності неможливе без мобілізації волі, яка складає основу самомотивації. Воля – це свідомо регуляція власної поведінки і діяльності, яка виражається у здатності долати внутрішні й зовнішні труднощі та перешкоди, пов'язані з постановкою цілей, плануванням і виконанням дій та вчинків. Основним способом вольової регуляції є вольове зусилля. Воля відіграє важливу роль у регуляції емоцій і почуттів, стимулюючи або гальмуючи їх дію. Якщо воля достатньо не сформована або слабка, емоції можуть стати некерованими, захопити свідомість і взяти владу над поведінкою людини. Отже, самомотивація залежить від емоційного стану людини. Із цього приводу французький письменник-мораліст XVII ст. Ф. де Ларошфуко зазначав: «Людині часто здається, що вона володіє собою, тоді як насправді щось інше управляє нею; поки розумом вона прагне до однієї мети, серце непомітно захоплює її іншою» [3, с. 19]. Підтримка самомотивації відбувається завдяки розвиненим вольовим якостям особистості: цілеспрямованості, рішучості, витримки, ініціативності, наполегливості, самовладання, самодисципліни та інших. У такому разі воля зможе виконувати роль регулятора поведінки, компенсуючи негативні наслідки емоцій і підкоряючи всі дії та вчинки особистості поставленій цілі.

Слідуючи за дослідницею М. Мочаловою, Н. Мирончук пропонує розглянути алгоритм, за яким реалізується процес самомотивації. Він містить такі етапи: 1) постановка конкретної цілі; 2) позитивне закріплення образу цілі; 3) постановка виконання завдань; 4) розроблення стратегії – розподіл загальної мети на менші цілі; 5) отримання бажаного результату від реалізації кожної конкретної цілі; 6) самоаналіз і саморефлексія [4, с. 68].

Самомотивація формується на основі аналізу ситуації або самоаналізу. З метою самоаналізу й визначення основних цілей можна застосовувати SWOT-аналіз. SWOT – аббревіатура із чотирьох англійських слів, що означають категорії, за якими здійснюється аналіз: Strengths – сильні сторони, Weaknesses – слабкі сторони, Opportunities – можливості, Threats – загрози. Аркуш паперу ділиться лініями на чотири квадрати, кожен з яких відповідає одній з категорій. Детально аналізуються сильні сторони, на які варто опиратися в подальшій діяльності, визначаються шляхи подолання слабкостей, їх усунення або перетворення на сильні сторони, звертається увага на використання можливостей в професійному й особистому житті, аналізуються потенційні загрози та шляхи запобігання їм. Здобувачам вищої педагогічної освіти рекомендується аналізувати такі сфери, як особистісні характеристики, знання, компетентності, уміння й навички тощо. На основі аналізу категорій SWOT визначаються актуальні цілі й відбувається розробка стратегій: як сильні сторони спроможні допомогти уникненню загроз, як сильні сторони допоможуть у реалізації можливостей, як можливості можуть підкріпити слабкі сторони, як позбутися слабкостей, щоб запобігти загроз.

Поштовх самомотивації задають цілі. Постановка актуальних, значущих цілей і побудова плану їх досягнення дають можливість уявити позитивний результат, що спонукатиме до дій на його отримання. Одним із відомих методів постановки цілей на короткострокову й середньострокову перспективи є метод SMART. Планування за цим методом допомагає збільшити ймовірність досягнення бажаного результату. SMART пропонує п'ять конкретних критеріїв для визначення цілей. Ціль повинна бути конкретною, вимірною, досяжною, значущою для її господаря, визначеною в часі.

Ще один популярний метод аналізу, оцінювання й постановки цілей і планування – метод Уолта Діснея. Він полягає в тому, щоб розглянути ціль / ідею різнобічно, з трьох позицій: Мрійника, Реаліста, Критика. Мрійник повністю віддається ідеї, не обмежуючи свою уяву. Його мислення позитивне, творче, уява малює «повітряні замки». На цьому етапі

Мрійник задається питанням: «Чого я хочу?» Реаліст переводить ідею в план реалізації, конструктивно обмірковує її, оцінює реальні можливості. На цьому етапі постає питання: «Що я повинен зробити, щоб втілити ідею в реальність?» Критик безапеляційно критикує ідею, розпізнає реальні ризики, що можуть виникнути під час реалізації ідеї, розглядає ймовірні наслідки. Його мета – покращити саму ідею і план її реалізації. Головне його питання: «Що може піти не так?» За результатами такого детального аналізу визначається ціль і вибирається найефективніший план її досягнення.

Отже, чітка постановка цілей і структуроване планування є вагомими для досягнення довгострокових цілей. Підтримати й зберегти самомотивацію допомагають такі умови: розподіл загальної цілі на невеликі завдання; пошук внутрішнього сенсу (зв'язок із цінностями, уявлення кінцевого позитивного результату); систематичність у роботі, що веде до формування нових позитивних звичок; відстеження значних і незначних успіхів, досягнень; спілкування з людьми, які розділяють ваші цілі; робота з емоціями (самоаналіз, позитивне мислення); фокусування на процесі, а не лише на результаті; навчання й саморозвиток.

Мотивація за характером протікання дуже мінлива, залежна від емоцій, мислення, впливу зовнішніх факторів, піддається емоційним коливанням і може зникати. Для підтримки самомотивації важливо володіти мотиваційними техніками. Одним із найефективніших методів самомотивації є візуалізація результату. Якщо уявити, яким буде життя після досягнення мети, то з'являється заряд енергії і працездатності. Уява формує чіткий образ майбутнього, у зв'язку із чим приходить усвідомленість мети («Навіщо це мені?»), розробляється алгоритм конкретних дій, увага фокусується на важливому та значущому, підключаються емоції. Візуалізація результату надає натхнення, спонукає докладати максимум зусиль, щоб мрія, задум, ціль стали реальністю. Візуалізувати результат можна у формі записів, фотографій, карти бажань, дошки візуалізації мрії. Унаочнення своєї цілі кожного дня нагадуватиме про неї, забезпечить фокус уваги, сприятиме зосередженню на виконанні завдання, активуватиме підсвідомість

на пошуки шляхів отримання результату, дасть змогу побачити нові рішення й можливості розвитку та стимулюватиме до дій.

Однією з вагомих перешкод на шляху досягнення успіху є явище прокрастинації (від латинського *procrastinare*, що означає «відкладати на завтра») – звичка відтермінувати важливі справи, які викликають негативні емоції, «на потім», що призводить до негативних наслідків. До причин прокрастинації належать: низький рівень самоорганізації, відсутність чіткого розпорядку дня й розкладу тижня, наявність відволікальних факторів, нереалістичні плани та складні завдання, відсутність навичок тайм-менеджменту й самоконтролю та знань, необхідних для виконання завдання. Серед інших причин прокрастинації Т. Вайда називає: лінощі, слабкість характеру; недостатню готовність; страх невдачі; відсутність радості від роботи; ситуативне переважання роботою; втому [1, с. 206]. Ознаками прокрастинації є поведінка уникнення діяльності (переключення уваги на дрібні, побутові справи), а саме завдання сприймається як емоційний тригер, що породжує сильне занепокоєння та докори сумління. Постійне відтягування виконання завдань призводить до того, що збільшується їх кількість, оскільки до попередніх додаються нові; людина відходить від плану й починає «тонуть» в потоці рутини. Як наслідок – вона або відмовляється від запланованого, тому що минули дедлайни, або ж намагається стрімко наздогнати згаяний час, працюючи в умовах цейтноту. Виконання завдань поспіхом позначається на якості результату, посилює наростаючу тривогу, стрес, втому, викликає почуття провини, сорому, особистого неуспіху, зниження самоповаги й самооцінки. Прокрастинатор відчуває невдоволення оточуючих через неякісне або невчасне виконання зобов'язань і їхнє ставлення до себе як до безвідповідальної особи.

Щоб подолати прокрастинацію і відчути мотивацію, психологи радять налаштувати себе на відповідні емоції. Замість того щоб глушити в собі думки й емоції, викликані почуттям сумління, варто зосередитись на бажанні дізнатися щось нове й отримати новий досвід. Дієвий спосіб викликати в себе мотивацію – розпочати роботу зараз, навіть не

відчувши ще в собі імпульс натхнення. У процесі виконання справи прокидається бажання працювати і з'являється мотивація. До методів боротьби з прокрастинацією належать такі: 1) поділ складних завдань на менші частини; 2) встановлення конкретних термінів для виконання завдань; 3) чергування праці й коротких перерв, використання таймера; 4) письмова фіксація списку завдань, які потрібно виконати; 5) самовинагорода, заохочення власних успіхів; 6) дотримання режиму дня.

Ефективним методом самомотивації є самонавіювання – психічний вплив на самого себе за допомогою слова. Мотивуючі фрази – афірмації – потрібно повторювати, немов мантру, кілька разів на день аж доти, доки ця психічна установка не досягне підсвідомості. Наприклад, «Я абсолютно спокійна», «Я впевнена в собі», «У мене сьогодні буде найкращий день» тощо.

Висновки. Отже, необхідною умовою розвитку емоційного інтелекту майбутніх учите-

лів початкової школи є цілеспрямований вплив на мотиваційну сферу. Мотивація як структурний складник емоційного інтелекту полягає в здатності на рівні інтелекту планувати, на рівні емоцій налаштувати себе до нових звершень, мобілізувати на подолання труднощів об'єктивного і суб'єктивного характеру, втілювати задумане у практику й досягати успіхів. Розвиток мотиваційної сфери – усвідомлений і керований особистістю процес, за результатами якого відбувається зростання емоційного, когнітивного й поведінкового складників емоційного інтелекту. Зазначимо, що перераховані нами в статті мотиваційні техніки є лише незначною частиною методів, які доцільно використовувати в роботі з майбутніми фахівцями початкової ланки освіти для розвитку в них емоційного інтелекту.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в характеристиці рефлексії як важливого компонента емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи.

Список використаних джерел

1. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197–211. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2019. 512 с. С. 93.
3. Ларошфукко Франсуа де // Зарубіжні письменники: енциклопедичний довідник: у 2 т. / за ред. Н. Михальської та Б. Щавурського. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. Т. 2. С. 19.
4. Мирончук Н. М. Самомотивація як складова самоорганізації викладача у професійній діяльності. *Проблеми освіти*: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. Вип. 88 (частина 2). С. 65–74.
1. Чиксентмігаї Мірай. Потік. Психологія оптимального досвіду. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2017.
5. Raven, J., & Stephenson, J. (Eds.). *Competence in the Learning Society*. New York: Peter Lang, 2001.
6. Yerkes R., Dodson J. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Neurologia. Psychologia*. 1908. № 18. P. 459–482.

References

1. Vaida, T.S. (2016). Prokrastynatsiia yak komponent povedinky pratsivnykiv OVS ta yii profilaktyka pid chas profesiinoi pidhotovky kursantiv u VNZ MVS Ukrainy [Procrastination as a component of the behavior of employees of the Ministry of Internal Affairs and its prevention during the professional training of cadets at the Higher Education Institution of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Yurydychnyi biuleten – Legal bulletin, Issue 2*, 197–211. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22 [in Ukrainian].
2. Houlman, D. (2019). *Emotsiinyi intelekt [Emotional intelligence]*. (S.L. Gumetska, Trans). Kharkiv: Vivat [in Ukrainian].
3. Mykhalska, N., Shchavurskyi, B. (2006). Laroshfuko Fransua de [La Rochefoucauld Francois de]. *Zarubizhni pismennyky [Foreign writers]* (Vols. 1–2). Ternopil: Navchalna knyha-Bohdan [in Ukrainian].
4. Myronchuk, N.M. (2018). Samomotyvatsiia yak skladova samoorganizatsii vykladacha u profesiinii diialnosti [Self-motivation as a component of a teacher's self-organization in professional activity]. *Problemy osvity – Problems of education, Issue 88 (pp. 65-74)*. Vinnytsia: TOV “Nilan-LTD” [in Ukrainian].
5. Chyksentmihai, Mihai (2017). *Potik. Psykholohiia optymalnoho dosvidu [Flow. Psychology of optimal experience]*. Kharkiv: Knyzhkovyi klub “Klub simeinoho dozvillia” [in Ukrainian].

6. Raven, J., Stephenson, J. (Eds.) (2001). *Competence in the Learning Society [Competence in the Learning Society]*. New York: Peter Lang [in English].
7. Yerkes, R., Dodson, J. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation [The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation]. *Neurologia. Psychologia – Neurologia. Psychologia*, 18, 459–482 [in English].