MOTIVATE YOUTH

Дослідження: виявлення перешкод для мотивації в різних секторах

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки є виключно поглядами та думками автора (авторів) і не обов'язково відображають погляди та думки Європейського Союзу або Європейського виконавчого агентства з питань освіти та культури (EACEA). Ні Європейський Союз, ні EACEA не несуть відповідальності за них.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Застереження, подяка та авторські права

1. **Визнання**

Ця робота отримала фінансування від Європейської комісії в рамках грантової угоди номер **2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122**, ERASMUS+
Проект партнерства **«Мотивуймо молодь»**.

2. **Застереження**

Підтримка Європейської Комісії у створенні цієї публікації не означає схвалення її змісту, який відображає виключно погляди авторів, і Комісія не несе відповідальності за будь-яке використання інформації, що міститься в ній.

3. **Повідомлення**

про авторські

права CC BY-NC-SA

Ця ліцензія дозволяє користувачам поширювати, змішувати, адаптувати та використовувати матеріал у будь-якому середовищі або форматі виключно в некомерційних цілях і лише за умови зазначення авторства. Якщо ви змішуєте, адаптуєте або використовуєте матеріал, ви повинні ліцензувати змінений матеріал на ідентичних умовах.

CC BY-NC-SA включає такі елементи: BY: необхідно
вказати авторство.
NC: Дозволено лише некомерційне використання твору. SA:
Адаптації повинні бути опубліковані на тих самих умовах.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

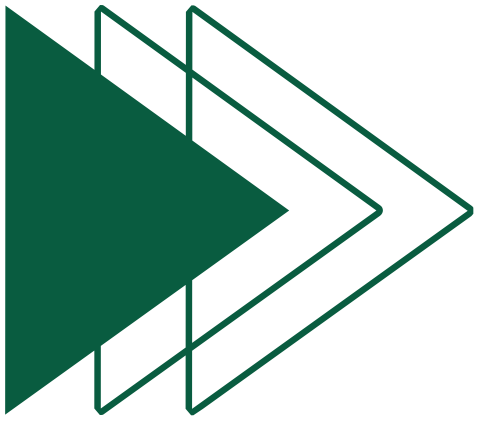
Зміст

1. Вступ....1
2. Розуміння мотивації молоді....12
3. Аналіз існуючих мобільних додатків....33
4. Мотивація у вищій освіті....55
5. Мотивація в робочій силі....65
6. Мотивація у волонтерській діяльності....78
7. Мотивація у спорті....93
8. Рекомендації щодо додатка «Мотивуймо молодь»....104
9. Висновок....110
10. Додатки....118
11. Бібліографія....128

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Розділ 1: Вступ



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Огляд проекту Erasmus+ «Мотивуймо молодь» та його цілі

Проект «Мотивуймо молодь», що фінансується в рамках програми Erasmus+, є транснаціональною ініціативою, покликаною надати молодим людям у всій Європі можливість ефективно долати проблеми з мотивацією та впевнено реалізовувати свої прагнення в різних сферах, зокрема в освіті, роботі, волонтерстві та спорті. У сучасному швидкоплинному світі молодь часто стикається з проблемами утримання мотивації, встановлення значущих цілей та залучення до особистого та професійного розвитку. Завдяки використанню технологій, сприянню взаємопідтримці, застосуванню структурованих методик неформальної освіти (NFE) та проведенню ретельних оцінювань, проект має на меті розробити низку стійких рішень, що сприятимуть формуванню культури мотивації та досягнення серед молоді. Проект є перспективною ініціативою, спрямованою на вирішення проблеми демотивації молоді в різних сферах, яка викликає дедалі більшу занепокоєність.

Ця ініціатива є результатом співпраці кількох організацій з різних країн Європи, зокрема:

- FAJUB (Португалія)
- garagErasmus (Бельгія)
- Стамбульський університет - Cerrahpasa (Туреччина)
- Zenith (Румунія)
- United by Sports (Україна)
- EducPro (Іспанія)

Оскільки проект спрямований на відповідне врахування різних рівнів мотивації молоді, з самого початку було зрозуміло, що нам необхідно більш детально зрозуміти, що саме призводить до таких відмінностей. Для цього на першому етапі було проведено дослідження, зосереджене на перешкодах, що гальмують мотивацію молоді в різних сферах, зокрема в освіті, роботі, волонтерстві та спорті.

Отримавши більш глибоке розуміння ситуації завдяки результатам опитування та фокус-груп, консорціум перейшов до етапу розробки рішень, в якому кожен партнер взяв участь у створенні стратегій та інструментів для подолання цих бар'єрів. Завершальні етапи будуть зосереджені на розробці безкоштовного додатку, призначеного для підвищення мотивації молоді до навчання, роботи, волонтерства та спорту, а також на програмі наставництва для молоді.

З метою ефективного вирішення цієї поширеної проблеми, пов'язаної з мотивацією молоді, проект має низку цілей, які зосереджуються на кращому розумінні викликів та сприянні розробці стійких рішень. Основні цілі проекту «Мотивуймо молодь» включають:

- Розробіть безкоштовний мобільний додаток, який допоможе молодим людям відстежувати свої цілі, залишатися мотивованими та спілкуватися з однолітками, які мають схожі інтереси.
- Створити програму наставництва, в рамках якої старші молоді люди допомагають молодшим у таких сферах, як пошук мотивації, постановка цілей та подолання перешкод.
- Оцініть вплив заходів проекту на мотивацію та благополуччя молоді, використовуючи якісні та кількісні методи.

Тому очікується, що проект принесе низку відповідних, відчутних і стійких результатів, зокрема: комплексний дослідницький звіт про причини демотивації молоді, повністю функціональний мобільний додаток Motivation, що сприяє встановленню цілей і підвищенню мотивації, структуровану програму наставництва однолітків, яка підтримуватиме розвиток молоді, та навчання 24 молодіжних працівників стратегіям мотивації.

Завдяки поєднанню цифрових інновацій, наставництва однолітків та структурованих досліджень, проект «Мотивуймо молодь» прагне створити значний та тривалий вплив на мотивацію та добробут молоді, виховуючи покоління впевнених у собі, цілеспрямованих осіб, готових до майбутніх викликів.

Важливість мотивації молоді в освіті, роботі, волонтерстві та спорті

Оскільки ми вважаємо мотивацію головною рушійною силою людських дій, важливо визнати вирішальну роль мотивації молоді у формуванні їхнього особистого та професійного життя.
майбутнє. Якщо детальніше розглянути **освіту**, можна легко помітити, як мотивація безпосередньо пов'язана з академічними досягненнями, наполегливістю та навчанням протягом усього життя. Коли студенти відчувають мотивацію, вони більш схильні ставити академічні цілі, активно брати участь у навчанні та розвивати навички вирішення проблем. Дослідження показали, що мотивовані учні демонструють вищий рівень залученості та академічної успішності, тоді як ті, кому бракує мотивації, стикаються з такими проблемами, як низька відвідуваність, тривожне зниження успішності та підвищений ризик відрахування (Fredricks et al., 2004). Школи та освітяни можуть підвищити мотивацію за допомогою персоналізованого навчання, інтерактивних методів викладання та використання цифрових інструментів, що сприяють залученості (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Крім того, позакласні заходи, такі як спорт, музика або різні програми лідерства, можуть позитивно вплинути на рівень мотивації учнів, допомагаючи їм розвинути почуття досягнення та приналежності (Eccles & Barber, 1999).

На робочому місці від молодих фахівців вимагається певний рівень мотивації, оскільки вони переходять від навчання до роботи. Коли вони стикаються з нечіткими кар'єрними шляхами, нестабільністю роботи та відсутністю професійного керівництва, різні рівні мотивації перетворюють цей досвід на боротьбу. Дослідження показують, що робочі місця, які пропонують програми розвитку кар'єри, можливості наставництва та системи визнання, досягають вищого рівня залученості та задоволеності роботою серед молодих співробітників (Robinson et al., 2019). Не кажучи вже про те, що все більш широке використання цифрових платформ та мобільних додатків для підтримки розвитку навичок, мережевої взаємодії та кар'єрного зростання надає молодим фахівцям доступні інструменти, які дозволяють їм залишатися мотивованими у своїх сферах діяльності (Dweck, 2006). Коли роботодавці надають пріоритет створенню середовища, яке цінує внесок співробітників та кар'єрний ріст, компанії мають більше шансів утримати молодих талановитих співробітників, а також поліпшити моральний клімат на робочому місці (Towers Perrin, 2003).

Що стосується волонтерства, то тут також існує значний зв'язок із мотивацією молоді, оскільки воно вимагає відданості, дисципліни та сильного почуття мети. Волонтерство відіграє важливу роль у залученні громади та особистому розвитку, проте можна спостерігати, як рівень участі серед молоді залишається низьким через такі перешкоди, як брак часу, обізнаності та усвідомлення впливу (Wilson, 2012). Дослідження показують, що коли можливості волонтерства відповідають інтересам молоді та забезпечують значне визнання, рівень участі зростає (Clary et al., 1998).

У світлі останніх подій пандемія COVID-19 дозволила чіткіше побачити причини та форми участі у волонтерських ініціативах, зокрема відмінності між формальним та неформальним волонтерством. Хоча деякі формальні структури припиняли свою діяльність через обмеження, пов’язані зі здоров’ям, або скорочували кількість волонтерів, бажання долучитися та зробити свій внесок призвело до масового сплеску спонтанного та неформального «кризового волонтерства» (Hustinx, 2021). Визначений як одноразова та короткострокова реакція на надзвичайні ситуації, катастрофи та соціально-політичні кризи (Smith et al., 2016, цитовано за Hustinx, 2021), цей тип неформального волонтерства також включає соціальні кризи, такі як криза біженців у Європі (Simsa et al., 2019, цитовано за Hustinx, 2021). Що стосується мотивації, неформальне волонтерство, як видається, стимулюється «самовдосконаленням» (почуттям потрібності, важливості, підвищенням самооцінки) та «захистом» (можливістю втекти від власних проблем, зменшенням відчуття самотності), що підтверджується дослідженнями, проведеними серед волонтерів COVID-19 у Швейцарії, Бельгії та Нідерландах (Hustinx, 2021).

Co-funded by
the European Union

Ця волонтерська енергія існує в латентній формі поза межами нагальних загроз, тому урядові та некомерційні організації шукають способи її спрямувати, але набір волонтерів у післяпандемічну епоху може виявитися складним, особливо в офіційних контекстах. Люди, які до пандемії COVID-19 не були залучені як офіційні волонтери, віддають перевагу неформальним та/або більш епізодичним видам волонтерства. Опитування, проведені у Фландрії серед неформальних волонтерів під час пандемії, показали, що для них майбутній інтерес до волонтерства залежить від гнучкості щодо часу/частоти волонтерської діяльності (91%), свободи вибору типу волонтерської діяльності (91%) та більш короткострокового, відносно необтяжливого типу залучення (86%). (Hustinx & Gorleer, 2020, цитовано за Hustinx, 2021).

Залишається відкритим питання, як можна досягти балансу між формальними та неформальними можливостями волонтерства, враховуючи, що для узгодження реальних потреб на місцях із великим пулом волонтерів необхідна належна організація, а її відсутність може негативно вплинути на мотивацію молоді. Доступні дослідження показують, що люди, які зареєструвалися на різних онлайн-платформах волонтерства під час пандемії і з якими не зв'язалися або не надали підтримку для участі, виявляли вищий рівень розчарування і меншу готовність знову брати участь у волонтерській діяльності в майбутньому (Hustinx & Gorleer, 2020, цитовано за Hustinx, 2021).

Так само, як і у волонтерській діяльності, під час занять спортом мотивація є головною силою, яка спонукає спортсменів постійно тренуватися, ставити перед собою виклики та розвивати навички командної роботи (Fraser-Thomas et al., 2008). Молоді спортсмени часто досягають успіхів у середовищі, де існують механізми постановки цілей, заохочення однолітків та структурованого зворотного зв'язку (Duda & Treasure, 2015). Навчаючись стикатися з розчаруваннями та успіхами, долаючи особисті страхи та обмеження і розвиваючи справжню згуртованість у своїй спортивній команді, молоді люди стають більш відповідальними та готовими до викликів у своєму особистому житті. Заохочення мотивації в цих сферах не тільки сприяє індивідуальному зростанню, але й допомагає формувати всебічно розвинених, зацікавлених та продуктивних членів суспільства.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Вступ до мети створення безкоштовного додатку для мотивації молоді

Як зазначалося раніше, серед цілей проекту «Мотивуймо молодь» є розробка безкоштовного мобільного додатку, призначеного для підтримки та підвищення мотивації молоді. Причина цього полягає в тому, що в сучасному швидкоплинному світі молодим людям часто важко зосередитися, ставити значущі цілі та залишатися зацікавленими у своєму особистому та професійному зростанні, а в багатьох випадках їм бракує фінансових ресурсів, щоб інвестувати в платну версію цифрового ресурсу підтримки. Тому ми передбачаємо створення додатка, який буде легко доступним для молоді, незалежно від її статусу чи умов, і який буде спрямований на вирішення цих проблем шляхом надання зручної цифрової платформи, де молоді користувачі зможуть відчути себе спроможними контролювати свою мотивацію. Пропонуючи інструменти для встановлення цілей, персоналізовані нагадування та інтерактивні завдання, додаток створить цікаве та сприятливе середовище, де молодь зможе відстежувати свої успіхи та залишатися відданою своїм прагненням.

Ключовою особливістю додатка «Motivate Youth» буде система наставництва однолітків, яка дозволить користувачам зв'язуватися з іншими людьми, які мають схожі цілі та виклики. Ми вважаємо цю функцію фундаментальною для формування почуття спільності, що дозволить молодим людям підтримувати та надихати одне одного, заповнюючи прогалину, яка часто виникає через цифрові взаємодії загалом. Що стосується інших функцій, додаток також буде містити елементи гейміфікації, наприклад, значки досягнень та відстеження прогресу, щоб заохочувати користувачів до послідовності та винагороджувати їхні зусилля. Поєднуючи ці елементи, додаток буде виконувати роль мотиваційного тренера та соціальної платформи, допомагаючи користувачам підтримувати довгострокову зацікавленість та особистий розвиток.

Окрім індивідуального використання, додаток «Motivate Youth» є ключовим елементом більш широкої стратегії, спрямованої на поєднання цифрових інновацій із розширенням можливостей молоді. Поточні дослідження оцінюють його ефективність, а результати та відгуки дозволять нам вдосконалити його функції на основі досвіду користувачів. Додаток розроблений таким чином, щоб бути доступним та адаптивним, що дозволяє молодим людям з різних середовищ скористатися його інструментами. Використовуючи технології для створення більш структурованої та інтерактивної мотивації, додаток «Motivate Youth» прагне стати цінним ресурсом для молодих людей, які прагнуть залишатися мотивованими, ставити цілі та досягати успіху в різних сферах свого життя, таких як освіта, робота, волонтерство та спорт.

MOTIVATE YOUTH

Методологія та обсяг дослідження

Методологія, яка використовується в проекті «Мотивувати молодь», є підходом до дослідження, що поєднує кількісний та якісний збір даних з метою отримання широкого уявлення про мотивацію молоді. Серія опитувань та анкет буде розповсюджена серед молодих людей з різних секторів, зокрема освіти, зайнятості, волонтерства та спорту, з метою визначення ключових факторів, що впливають на їх мотивацію. Для більш глибокого розуміння викликів, з якими стикається молодь, фокус-групи та інтерв'ю з молодіжними працівниками, освітянами та наставниками стануть основним джерелом інформації про перешкоди, з якими стикається молодь, та стратегії, які можуть допомогти підтримати їх мотивацію в довгостроковій перспективі. Ця первинна фаза дослідження також буде зосереджена на оцінці існуючих мобільних додатків та цифрових інструментів, призначених для мотивації, з метою виявлення прогалин та найкращих практик, що забезпечить надійну та реалістичну основу для розробки додатку «Мотивуймо молодь».

Загалом, у кількісному та якісному етапі дослідження цього проекту візьмуть участь щонайменше 390 молодих людей та зацікавлених сторін. Цільова група для опитувань включатиме щонайменше 240 респондентів, оскільки буде потрібно щонайменше 40 відповідей від молодих людей з кожної країни-партнера (10 за кожним напрямом дослідження – мотивація в освіті, на робочому місці, у волонтерській діяльності, у спорті). Для фокус-груп буде відібрано загалом 150 осіб.

Кожен партнер буде відповідати за організацію п'яти фокус-груп, до кожної з яких увійдуть п'ять відповідних зацікавлених сторін. До фокус-групи з теми факторів, що впливають на мотивацію молоді, будуть залучені психологи, соціологи тощо, а до дослідження мотивації молоді у вищій освіті – викладачі університетів. Роботодавці та менеджери з управління персоналом братимуть участь у фокус-групі, присвяченій мотивації на ринку праці, а з теми мотивації молоді до волонтерства партнери співпрацюватимуть з молодіжними працівниками та головами молодіжних організацій. Нарешті, фокус-група з мотивації молоді у спорті буде спиратися на відповіді тренерів, менеджерів спортивних клубів тощо. Кожному партнеру буде виділено окремий розділ дослідницького звіту, і вони повинні будуть проаналізувати відповіді, що стосуються їхньої теми. EducPro (Іспанія) очолить розділ про фактори, що впливають на мотивацію молоді, IUC (Туреччина) займеться темою мотивації у вищій освіті, а garagErasmus (Бельгія) відповідатиме за розділ про мотивацію молоді на ринку праці. FAJUB (Португалія) розгляне мотивацію молоді у волонтерській діяльності, а розділ звіту, призначений UBS (Україна), буде присвячений мотивації у сфері спорту.

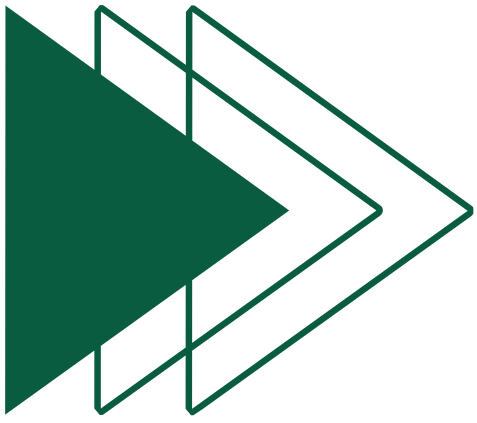
.

Co-funded by
the European Union

Що стосується обсягу дослідження, то він виходить за межі індивідуальної мотивації, оскільки проект спрямований на вивчення того, як цифрові інструменти, наставництво однолітків та гейміфікація можуть бути використані для підвищення залученості та постановки цілей. Дослідження буде зосереджено на різних демографічних групах молоді, забезпечуючи інклюзивність для різних соціальних груп, рівнів освіти та кар'єрних шляхів. Основним компонентом дослідження є оцінка ефективності мобільного додатку, вимірювання його впливу на мотивацію користувачів за допомогою даних про залученість користувачів та аналізу відгуків. З одного боку, результати дослідження зроблять значний внесок у розвиток додатка та адаптацію його функцій до реальних потреб і уподобань. З іншого боку, вони нададуть цінну інформацію для політиків, освітян та організацій, що працюють у сфері розвитку молоді, що дозволить їм краще адаптуватися до потреб молодого покоління. Поєднуючи кабінетні та польові дослідження, проект «Мотивувати молодь» має на меті створити стійкий інструмент для ефективної підтримки мотивації молоді. Наш додаток, заснований на дослідженнях та фактичних даних, буде не просто окремим цифровим рішенням, а буде адаптований відповідно до конкретних викликів, з якими стикаються молоді люди, що борються з внутрішньою мотивацією, що відображається в наших поточних дослідженнях.

MOTIVATE YOUTH

Розділ 2: Розуміння мотивації молоді



Co-funded by
the European Union

У наших зусиллях щодо розробки ефективних стратегій, які можуть залучити молодь та підтримати її особистий і професійний розвиток, надзвичайно важливо розуміти мотивацію з різних точок зору. Молоді люди стикаються з різноманітними викликами, від академічного тиску до невизначеності щодо кар'єри, і їхня мотивація відіграє вирішальну роль у формуванні їхніх прагнень і досягнень. Аналізуючи основні теорії мотивації, можна легше визначити фактори, що сприяють залученню молоді.

У різних теоретичних підходах внутрішня пристрасть, зовнішні винагороди або соціальна приналежність вважаються основою, що живить мотивацію молоді. Усвідомлення та використання цих знань може виявитися корисним для освітян, наставників та політиків у створенні середовища, що сприяє більшій автономії, компетентності та цілеспрямованості — критично важливих елементах для стійкої мотивації та успіху.

1. Огляд 5 теорій мотивації

Мотивація визначає поведінку, впливає на постановку цілей і формує довгостроковий успіх. Вивчаючи різні теорії, такі як теорія підкріплення, теорія самовизначення, ієрархія потреб Маслоу, теорія очікувань Врума та теорія мотивації-гігієни Герцберга, ми можемо краще зрозуміти, що надихає та підтримує мотивацію серед молоді, адаптуючи наші заходи відповідно до їхніх потреб, захоплень та прагнень. Інтегруючи ці теорії в нашу ініціативу, орієнтовану на молодь, ми можемо створити більш підтримуючі, надихаючі та ефективні програми, які дають молодим людям можливість реалізувати свій повний потенціал.

Теорія підкріплення

Теорія підкріплення, запропонована Беррусом Фредеріком Скінером (1953), глибоко вкорінена в біхевіоризмі і передбачає, що поведінка людини може формуватися під впливом її наслідків. Теорія виділяє чотири основні стратегії підкріплення: позитивне підкріплення, негативне підкріплення, покарання та згасання. Позитивне підкріплення передбачає винагороду за бажану поведінку, щоб заохотити її повторення, наприклад, надання премій за високі результати роботи. Негативне підкріплення, навпаки, передбачає усунення небажаного стимулу для зміцнення поведінки, наприклад, звільнення від небажаного завдання після того, як працівник досягнув поставленої мети. Покарання, на відміну від цього, передбачає неприємні наслідки для запобігання певній небажаній поведінці. Що стосується згасання, то воно передбачає утримання підкріплення для зменшення частоти певної поведінки (Скіннер, 1953).

Теорія підкріплення широко застосовується в різних стратегіях мотивації в освіті та на робочому місці. Багато установ та організацій використовують системи винагород, такі як підвищення по службі, премії та похвала, для підкріплення продуктивної поведінки. Однак критики стверджують, що зовнішня мотивація, така як винагороди, може бути нестійкою в довгостроковій перспективі, оскільки для підтримки продуктивності працівникам можуть знадобитися все більші стимули. Крім того, у професійному контексті надмірна залежність від покарань може призвести до незадоволення та обурення серед співробітників (Podsakoff et al., 2006). Незважаючи на ці обмеження, теорія підкріплення залишається фундаментальним принципом формування поведінки в школах, на робочих місцях та за їх межами за допомогою структурованих стимулів та наслідків.

Останні дослідження показують, що, хоча методи підкріплення є ефективними, для досягнення довгострокового успіху їх слід застосовувати у поєднанні зі стратегіями внутрішньої мотивації (Deci & Ryan, 2000). Збалансований підхід, що включає як зовнішні, так і внутрішні мотиватори, може підвищити зацікавленість, ефективність роботи/задоволеність роботою та загальну продуктивність. Для нашого проекту «Мотивуймо молодь» теорія підкріплення підкреслює важливість структурованих систем винагородження для заохочення позитивної поведінки та постійної зацікавленості серед молодих учасників.

Теорія самовизначення (SDT)

Теорія самовизначення (SDT), розроблена Едвардом Л. Десі та Річардом Райаном (1985), підкреслює роль внутрішньої мотивації в поведінці людини. Згідно з SDT, існують три основні психологічні потреби, якими керуються люди: автономія, компетентність та взаємозв'язок. Автономія означає потребу в самокеруванні та здатності керувати своїми діями. Компетентність охоплює прагнення досягати успіхів у виконанні завдань і набувати навичок, а пов'язаність означає потребу встановлювати зв'язки з іншими та відчувати приналежність. Коли ці потреби задовольняються, люди відчувають більшу мотивацію, залученість та благополуччя (Десі та Раян, 2000).

SDT контрастує з традиційними поведінковими перспективами, такими як теорія підкріплення, стверджуючи, що внутрішня мотивація, а не зовнішні винагороди, відіграє набагато більш значну роль, коли йдеться про довгострокову залученість. Деякі дослідження підкреслюють, що коли люди відчувають себе автономними та компетентними у своїх ролях, вони демонструють вищий рівень креативності, наполегливості та продуктивності (Ryan & Deci, 2017). Це підтверджується прикладами робочих місць, які заохочують автономію співробітників за допомогою гнучких умов праці та спільного прийняття рішень, де спостерігається помітна тенденція до підвищення мотивації та задоволеності співробітників. Контекст волонтерської діяльності також підтверджує передумови цієї теорії, оскільки задоволеність досягає вищого рівня і призводить до більшої залученості тих, хто відчуває, що може зробити свій внесок і вибрати, як саме це зробити.

Незважаючи на свої значні переваги, SDT піддається критиці за обмежене врахування культурних відмінностей у мотивації. Деякі дослідники стверджують, що зовнішні мотиватори, такі як фінансові стимули, залишаються важливими в колективістських культурах, де більшу роль відіграють групові досягнення та зовнішнє визнання (Gagné & Deci, 2005). У контексті нашого проекту теорія самовизначення підкреслює важливість сприяння автономії, розвитку навичок та соціальних зв'язків для підвищення внутрішньої мотивації у молодих людей.

Ієрархія потреб Маслоу

Ієрархія потреб Маслоу, вперше представлена Абрахамом Маслоу в 1943 році, представляє п'ятирівневу модель людської мотивації, структуровану у вигляді піраміди, в основі якої лежать базові фізіологічні потреби, а на вершині — самореалізація. П'ять рівнів включають в себе в основі шар фізіологічних потреб (наприклад, їжа, вода, житло), за яким слідує шар потреб у безпеці (наприклад, фінансова та трудова безпека). Середній рівень складається з соціальних потреб (наприклад, дружба та приналежність), а рухаючись до вершини піраміди, ми знаходимо потреби в повазі (наприклад, визнання та самоповага) та самореалізацію (наприклад, особистісний ріст та реалізація потенціалу). Маслоу припустив, що люди повинні задовольнити потреби нижчого рівня, перш ніж перейти до вищих рівнів мотивації (Маслоу, 1943).

Якщо ми аналізуємо, наприклад, умови на робочому місці, то теорія Маслоу застосовується для розуміння мотивації співробітників та їхньої задоволеності роботою. Організації часто задовольняють фізіологічні потреби, пропонуючи конкурентоспроможні зарплати та пільги, а потреби в безпеці задовольняються за допомогою стабільної зайнятості та сприятливого робочого середовища. Соціальні потреби можуть бути задоволені за допомогою заходів з формування команди та інклюзивної культури, а програми визнання та можливості кар'єрного зростання задовольняють потреби в повазі. Нарешті, самореалізація заохочується через професійний розвиток, автономію та значущу роботу (Wahba & Bridwell, 1976). На противагу цьому, відсутність належних навчальних закладів у слаборозвинених районах становить значну перешкоду для мотивації молоді, часто знеохочуючи її до завершення навчання. Коли базові потреби в безпеці та комфорті не задовольняються, студенти можуть мати труднощі з концентрацією на навчанні, що призводить до підвищення рівня відсіву (ЮНЕСКО, 2015).

Деякі критики вважають, що модель Маслоу може бути занадто жорсткою, оскільки люди часто не дотримуються суворо лінійного просування по рівнях. Деякі люди можуть надавати пріоритет повазі або самореалізації, незважаючи на відсутність базової безпеки або соціальних зв'язків. Також необхідно враховувати, як культурні відмінності впливають на пріоритетність потреб, наприклад, у колективістських суспільствах, які надають більшого значення соціальній приналежності, ніж індивідуальним досягненням (Hofstede, 1984). Для нас модель Маслоу залишається актуальною, оскільки вона допомагає нам зосередитися на задоволенні основних, соціальних та психологічних потреб молоді і продовжувати вирішувати

їх, щоб створити міцну основу для особистого та професійного зростання.

теорії очікувань Врума

Теорія очікувань Врума, сформульована Віктором Врумом у 1964 році, розглядає мотивацію з точки зору впливу трьох ключових факторів: очікування, інструментальність та валентність. Очікування стосується переконання особи, що її зусилля приведуть до певного результату. Інструментальність представляє сприйняту ймовірність того, що хороші результати приведуть до бажаної винагороди, тоді як валентність стосується цінності, яку особа надає винагороді (Врум, 1964). Разом ця тріада елементів визначає рівень мотивації, який особа відчуває під час виконання певного завдання.

Теорія очікувань широко використовується в управлінні ефективністю та стратегіях мотивації співробітників. Менеджери можуть підвищити мотивацію, зміцнюючи впевненість співробітників у своїх здібностях (очікування), встановлюючи чіткі структури винагород (інструментальність) та пропонуючи значущі стимули (валентність). Наприклад, якщо працівник вірить, що більш старанна робота призведе до підвищення по службі, і цінує це підвищення, він буде більш мотивований працювати на високому рівні. Однак, якщо зв'язок між зусиллями та винагородою є нечітким, мотивація може знизитися (Van Eerde & Thierry, 1996). У контексті освіти та волонтерства студенти частіше беруть участь в академічних або позашкільних ініціативах, коли вони бачать чіткий зв'язок між своїми зусиллями та значущими винагородами, такими як розвиток навичок або соціальне визнання. Наприклад, дослідження показують, що волонтери більш віддані своїй справі, коли вірять, що їхня робота приведе до цінного досвіду, кар'єрних переваг або позитивного соціального впливу (Clary et al., 1998).

Однією з критичних зауважень щодо теорії очікувань є її припущення, що люди раціонально розраховують рівень своєї мотивації. Насправді ж на процеси прийняття рішень часто впливають емоції, упередження та організаційні обмеження. Крім того, теорія не враховує внутрішню мотивацію, оскільки зосереджується переважно на зовнішніх винагородах (Latham & Pinder, 2005). У контексті нашого проекту теорія очікувань Врума підкреслює важливість встановлення чітких і досяжних цілей, супроводжуваних значущими винагородами, для підвищення мотивації та залученості серед молодих людей.

Теорія мотивації та гігієни Герцберга

Теорія мотивації та гігієни Герцберга, також відома як двофакторна теорія, була розроблена Фредеріком Герцбергом у 1959 році. Теорія розрізняє два типи факторів на робочому місці: мотиваційні та гігієнічні. Мотиваційні фактори, такі як досягнення, визнання та особистісний ріст, призводять до задоволення роботою та підвищення мотивації. Гігієнічні фактори, включаючи зарплату, політику компанії та умови праці, не мотивують співробітників безпосередньо, але можуть викликати незадоволення, якщо їх немає (Герцберг, 1959).

Ця теорія передбачає, що організації повинні зосередитися не тільки на запобіганні незадоволеності за допомогою адекватних гігієнічних факторів. Вони також повинні підвищувати мотивацію за допомогою внутрішніх винагород. Дослідження підтверджують твердження Герцберга про те, що збагачення роботи — наприклад, надання значущої роботи, можливостей для зростання та автономії — призводить до підвищення рівня залученості та продуктивності (Hackman & Oldham, 1976). Багато сучасних компаній застосовують цей принцип через програми розвитку кар'єри, ініціативи з визнання заслуг співробітників та гнучкі умови праці. Що стосується освітніх або волонтерських організацій, ця теорія підкреслює необхідність наявності як добре структурованих програм, так і сприятливого середовища для запобігання незадоволеності, а також для виховання справжньої залученості за допомогою внутрішніх мотиваторів, таких як визнання, розвиток навичок та відчуття мети. Існують дослідження, які вказують на те, що волонтери та студенти більш схильні залишатися відданими своїй справі, коли вони знаходять особистий ріст і сенс у своїх діях, а не просто зосереджуються на зовнішніх умовах (Fallon & Rice, 2015).

Незважаючи на свій широкий вплив, теорія Герцберга піддавалася критиці за методологію та надмірне спрощення мотивації. Деякі дослідники стверджують, що задоволеність та незадоволеність роботою існують на одному континуумі, а не у двох окремих вимірах (House & Wigdor, 1967). На наш погляд, теорія Герцберга залишається актуальною для проекту «Мотивуймо молодь», оскільки вона підкреслює необхідність створення значущих, орієнтованих на розвиток можливостей, забезпечуючи при цьому сприятливе середовище, яке запобігає незадоволеності серед молодих учасників.

Розуміння цих теоретичних підходів до мотивації дало цінну інформацію про те, як ми можемо ефективно залучати та підтримувати молодь у їхньому особистому та професійному розвитку. Використовуючи такі концепції, як теорія підкріплення, теорія самовизначення, ієрархія потреб Маслоу, теорія очікувань Врума та теорія мотивації-гігієни Герцберга, ми тепер можемо краще визначити ключові фактори, що впливають на мотивацію молоді, та створити середовище, сприятливе для їхнього зростання. Інтегруючи ці перспективи, ми можемо розробляти заходи, які не тільки задовольняють основні потреби та забезпечують зовнішні винагороди, але й сприяють внутрішній мотивації, автономії та особистій самореалізації. В кінцевому підсумку це дає молоді можливість повністю реалізувати свій потенціал. Таке всебічне розуміння є необхідним для розробки ефективних стратегій, що відповідають різноманітним потребам та прагненням молоді.

сучасна
молодь.

2. Висновки фокус-груп щодо розуміння мотивації молоді

В рамках проекту Erasmus+ «Мотивувати молодь» було проведено шість фокус-груп у країнах-партнерах (Румунія, Португалія, Бельгія, Іспанія, Туреччина та Україна), кожна з яких об'єднала фахівців, таких як психологи, соціологи, педагоги, молодіжні працівники, експерти з цифрових технологій та представники НУО. Ці фокус-групи мали на меті дослідити та визначити фактори, що впливають на мотивацію молоді сьогодні, зокрема у сфері освіти, зайнятості, волонтерства та фізичної активності.

Кожна сесія мала однакову структуру і використовувала набір навідних запитань, зосереджених на тому, як цифрові інструменти, зокрема майбутній мобільний додаток, можуть допомогти молоді залишатися мотивованою. Учасники обговорювали перешкоди для мотивації, роль цифровізації та те, як такі функції, як гейміфікація, соціальні зв'язки та персоналізація, можуть бути використані для підтримки молоді в подоланні викликів.

1. Яких цифрових інструментів або ресурсів, на вашу думку, зараз не вистачає молоді, щоб залишатися мотивованою в різних сферах життя?

Фокус-групи в 6 країнах-партнерах виділили спільну прогалину: відсутність інтегрованих, дружніх до молоді цифрових платформ, які поєднують особистий розвиток, підтримку психічного здоров'я, академічне або кар'єрне консультування та формування реальних життєвих навичок. Хоча існує багато додатків, вони часто є фрагментарними, безликими або не відповідають реальним потребам і життєвому досвіду молодих людей, особливо тих, хто походить із сільської місцевості або малозабезпечених сімей (Португалія, Іспанія, Туреччина).

Кілька країн (Бельгія, Румунія, Україна) підкреслили, що існуючі інструменти часто ігнорують персоналізацію та емоційну підтримку, які є необхідними для підтримання мотивації молоді. Молоді люди перевантажені цифровим контентом, але не мають доступу до чітких, надійних та релевантних рекомендацій.

Важливість інструментів, що заохочують до саморефлексії, емоційної регуляції та зв'язків з однолітками, особливо відзначали в Україні та Туреччині. Серед пропозицій були такі функції, як візуальні карти прогресу, мотиваційні групи однолітків та ментори на базі штучного інтелекту, які узгоджують цифровий досвід з особистісним розвитком. Загалом існує великий попит на цілісні, інклюзивні та культурно релевантні додатки, які не тільки надають інформацію, але й підтримують емоційні та мотиваційні потреби у цікавий та доступний спосіб.

2. Як додаток може використовувати соціальні мережі або гейміфікацію, щоб позитивно впливати на мотивацію молоді?

Португалія, Іспанія та Туреччина підкреслили важливість систем винагород, таких як значки, бали або індикатори прогресу, особливо коли вони пов'язані з реальними досягненнями або особистим прогресом. Ці функції можуть підвищити мотивацію та залученість, особливо в поєднанні з груповими викликами або дружніми змаганнями. Однак експерти з цих країн також попередили про ризики поверхневої залученості або тиску на результати, що може призвести до демотивації або негативного порівняння.

Бельгія та Румунія наголосили на необхідності персоналізації ігрових функцій. Вони стверджували, що винагороди повинні базуватися на індивідуальному прогресі (наприклад, перевищенні власних цілей), а не на змаганні з іншими. Бельгія також запропонувала інтегрувати взаємодію між однолітками, спільну символічну мову (наприклад, емодзі зі спеціальним значенням) та короткострокові винагороди, які, як правило, є більш мотивуючими, ніж віддалені цілі.

Україна запропонувала тісну інтеграцію з соціальними мережами, пов'язавши додаток з існуючими мережами користувачів, що дозволить їм запрошувати друзів, ділитися своїми досягненнями за допомогою хештегів та відображати свої враження за допомогою візуальних або емоційних символів (наприклад, вибираючи емодзі після волонтерської роботи). Це може допомогти створити відчуття цифрової спільноти та приналежності, зміцнюючи позитивні звички.

Румунія також зосередилася на психологічних перевагах гейміфікації, підкресливши важливість підтвердження, відстеження прогресу та командних викликів для підвищення мотивації через соціальну приналежність та відповідальність.

Підсумовуючи, партнери погодилися, що гейміфікація та соціальні мережі можуть значно підвищити мотивацію, використовуючи прагнення молоді до прогресу, зв'язків та визнання. Однак ці функції повинні бути ретельно збалансовані, щоб уникнути негативних ефектів, таких як тиск порівняння або поверхнева залученість. Ідеальний додаток поєднував би персоналізовані виклики, взаємодію з однолітками та позитивне підкріплення, і все це в безпечному цифровому середовищі, де ніхто нікого не судить.

3. Які функції в додатку допомогли б подолати соціальний тиск або тиск однолітків, що демотивують молодь?

У всіх шести країнах фокус-групи наголосили на важливості створення безпечного, неконкурентного та сприятливого цифрового середовища для протидії негативним наслідкам тиску суспільства та однолітків. Учасники з Португалії, Румунії та Іспанії наголосили на необхідності функцій, які сприяють підвищенню самооцінки, емоційній стійкості та особистому зростанню, а не підсилюють зовнішні стандарти чи конкуренцію.

Серед найпоширеніших пропозицій були щоденні афірмації, керовані рефлексії та анонімні дискусії з однолітками — інструменти, що заохочують до самопізнання та підтвердження індивідуального прогресу (Португалія, Румунія, Іспанія). Ці інструменти допомагають молодим користувачам перенести фокус уваги всередину себе, від шкідливих порівнянь до особистого розвитку.

Ключовим моментом, піднятим Бельгією, Туреччиною та Україною, була важливість конфіденційності та анонімності. Бельгійські та турецькі експерти підкреслили, що надання користувачам контролю над видимістю, наприклад, вибір приватних кіл або обмін інформацією з близькими друзями, допомагає зменшити соціальний тиск і сприяє більш вільному самовираженню. Анонімність також вважалася необхідною для заохочення вразливості та чесності у взаємодії.

Бельгія та Туреччина також наголосили на інклюзивності та персоналізації, запропонувавши, щоб додатки адаптувалися до походження, життєвого досвіду та ідентичності користувачів. Це допомогло б нормалізувати різноманітні шляхи до успіху та протидіяти культурі «один розмір підходить усім», що переважає на цифрових платформах. Україна підтримала цю ідею, запропонувавши такі функції, як коментарі наставників, опції групових проєктів та чати для консультацій, які можуть зміцнити впевненість та сприяти емоційній безпеці молоді, яка може відчувати невпевненість або сором’язливість.

В Іспанії, де молодь сильно піддається впливу ідеалізованих образів у соціальних мережах, експерти підкреслили цінність контенту, заснованого на цінностях, та позитивного ставлення до свого тіла. Такі інструменти, як позитивні цикли зворотного зв'язку та анонімні дискусійні форуми, були визнані необхідними для підкріплення автентичності та зменшення тривоги, пов'язаної з нереалістичними очікуваннями суспільства.

Загалом експерти з усіх країн погодилися, що додаток повинен підтверджувати особисті зусилля, надавати емоційну підтримку та забезпечувати гнучке, приватне спілкування. Ці функції разом створюють здоровіше цифрове середовище, де молоді люди відчувають себе впевнено, не піддаючись осуду, тиску чи порівнянням.

4. Яким чином додаток може сприяти формуванню у молодих користувачів відчуття мети та досягнення?

Спільна тема для всіх шести країн полягає в тому, що молоді люди потребують структурованих, змістовних та емоційно привабливих цифрових інструментів, які допоможуть їм сформувати відчуття спрямованості та визнати власний прогрес.

У Португалії, Іспанії та Румунії експерти погодилися, що основа мети полягає у встановленні цілей (як короткострокових, так і довгострокових) і що додаток повинен допомагати молодим користувачам розбивати великі цілі на менші, досяжні кроки. Ці країни підкреслили важливість візуального відстеження прогресу, настроюваних етапів та відзначення невеликих перемог для посилення мотивації та досягнення результатів. Зокрема, в Іспанії та Португалії зв'язок прогресу з реальним впливом, таким як громадські проекти або волонтерство, вважався необхідним для виховання почуття мети.

Бельгія та Туреччина наголосили на необхідності гнучкості та позитивного підкріплення. Бельгійські експерти запропонували, щоб молоді люди мали можливість ставити цілі у своєму темпі та у свій спосіб, навіть якщо не всі цілі є повністю визначеними. Вони підкреслили важливість визнання часткових досягнень та використання таких функцій, як лайки, коментарі та цифрові серії, для підтримання зацікавленості. Туреччина додала, що винагороджувати слід сам процес навчання, а не лише результати, оскільки це сприяє внутрішній мотивації та розвитку мислення, орієнтованого на зростання.

Україна запропонувала інтегрувати більше емоційних та рефлексивних елементів, таких як щоденник для рефлексії, трекер цілей та мотиваційний чат-бот, щоб заохочувати користувачів позитивними повідомленнями або м'якими нагадуваннями. Цей емоційний зворотний зв'язок допоможе посилити самосвідомість, зусилля та постійні дії.

Загалом, всі учасники були одностайні в тому, що додаток повинен виходити за межі відстеження цілей, він повинен активно допомагати молодим людям визначити, що для них важливо, допомагати їм побачити, як їхні щоденні зусилля сприяють чомусь більшому, і надавати постійну емоційну підтримку на цьому шляху. Чи то через цифрове розповідання історій, чи то через заохочення однолітків, чи то через огляд прогресу, кожна країна визнала потенціал додатка у формуванні у молоді глибокого почуття мети, ініціативності та досягнення.

5. Як додаток може допомогти молоді в управлінні психічним здоров'ям та благополуччям для підтримки мотивації?

У всіх країнах-партнерах психічне здоров'я було визначено як важливий чинник для підтримання мотивації. Незважаючи на розбіжності в акцентах, існувало спільне розуміння того, що молодь стикається з високим рівнем стресу, тривоги, вигорання та емоційного тиску, особливо в умовах після пандемії.

Португалія, Іспанія та Румунія активно виступали за інтегрування в додаток інструментів для підтримки психічного здоров'я, таких як відстеження настрою, дихальні вправи, керовані практики усвідомленості та доступ до професійної допомоги. Ці країни також наголошували на необхідності нормалізації емоційних труднощів, роблячи такі функції, як щоденні перевірки, підказки для ведення щоденника та роздуми, частиною здорового розпорядку дня, а не реакцією на кризові моменти.

Бельгія запропонувала унікальний підхід, пропагуючи анонімні системи підтримки однолітків, такі як функція «друг по листуванню», що дозволяє користувачам співчутливо спілкуватися з іншими. Вони наголосили на необхідності уникати пропаганди культури поспіху і замість цього запропонували пропагувати корисні для психічного здоров'я заходи, такі як прогулянки, читання або відпочинок. Заохочення до перерв в офлайн-режимі також вважалося необхідним для балансу між часом, проведеним за екраном, і реальним спілкуванням.

Внесок України включав більш структуровані та інтерактивні інструменти: чат-бот з питань психічного здоров'я, щомісячні вебінари з психологами і навіть аудіоконтент, такий як музика для медитації або афірмації. Їхній підхід зосереджений як на доступності професійної підтримки, так і на самодопомозі користувачів за допомогою освітніх ресурсів та заспокійливих інструментів.

Туреччина висловила подібні потреби, підкресливши цінність функцій моніторингу емоцій та мікроінтервенцій для зняття стресу в режимі реального часу. Турецькі експерти запропонували, щоб додаток підтримував регулювання емоцій та формував психологічну стійкість за допомогою поведінкових підказок та перевірок психічного здоров'я.

У підсумку, всі країни дійшли широкого консенсусу щодо того, що додаток, спрямований на підвищення мотивації, повинен інтегрувати підтримку психічного здоров'я та благополуччя як основну функцію, а не як додаткову. Чи то через відстеження настрою, анонімну підтримку, керовані медитації, чи доступ до професіоналів, ці функції допомагають молодим користувачам краще керувати емоційними коливаннями, уникати вигорання та розвивати емоційну стійкість, необхідну для підтримання постійної мотивації.

6. Яку роль, на вашу думку, відіграє персоналізація у підтримці зацікавленості молоді до додатка, призначеного для підвищення мотивації?

У Португалії, Бельгії, Румунії, Україні, Туреччині та Іспанії персоналізація була одностайно визнана одним з найважливіших елементів для підтримки зацікавленості молоді в додатку, орієнтованому на мотивацію.

Спільним висновком країн є те, що молоді люди набагато частіше залишаються активними користувачами, якщо додаток відповідає їхній ідентичності, цілям та уподобанням, а не є загальним або жорстким. Персоналізація формує почуття приналежності, емоційний зв'язок та довіру, завдяки чому цифровий інструмент стає скоріше супутником, ніж програмою.

У Португалії та Іспанії акцент робився на контролі користувача та гнучкості, що дозволяє молоді встановлювати власні орієнтири, вибирати бажані формати контенту (аудіо, відео, текст) та налаштовувати тон спілкування. Іспанська молодь, зокрема, цінує інструменти, які визнають їх індивідуальність та спосіб життя (наприклад, навчання, робота, стосунки).

Бельгія запропонувала візуальну персоналізацію та персоналізацію ідентичності, наприклад, можливість змінювати колірну гаму, завантажувати фотографії профілю та взаємодіяти з контентом, створеним спільнотою. Ці елементи створюють більш орієнтований на людину та емоційно привабливий досвід, що збільшує довгострокову залученість.

У Румунії та Туреччині персоналізація була пов'язана з адаптивним навчанням та стилями мотивації. Експерти рекомендували, щоб додатки пристосовувалися до мінливих емоційних потреб користувачів, їхніх навчальних уподобань та темпів розвитку, незалежно від того, чи є людина цілеспрямованою, соціальною чи інтроспективною. Турецька команда також пов'язала персоналізацію з глибшими психологічними потребами, такими як автономія та спорідненість, які є необхідними для стійкої внутрішньої мотивації.

Україна додала такі специфічні функції, як настроювані інформаційні панелі, особисті аватари, відстеження прогресу порівняно з минулими результатами та налаштування підтвердження, підкреслюючи важливість відчуття, що тебе бачать і підтримують. Їхній підхід підкреслює мотиваційну силу персоналізованого зворотного зв'язку та визнання.

Підсумовуючи, персоналізація — це не просто бажана функція, а основа успіху. Молоді люди хочуть інструменти, які відображають їхній шлях, адаптуються до їхньої реальності та допомагають їм розвиватися у власному темпі. Незалежно від того, чи це тон, візуальні елементи, цілі чи відгуки, персоналізація гарантує, що додаток здається створеним разом з ними, а не просто для них.

7. Як додаток може з'єднати молодь із позитивними рольовими моделями або наставниками?

Усі шість країн погодилися з тим, що підключення молодих людей до доступних рольових моделей, з якими вони можуть себе ототожнювати, за допомогою цифрового додатка має велике значення. Однак їхні підходи до реалізації та акценти відрізнялися, відображаючи як місцеві реалії, так і спільні потреби.

У Португалії фахівці наголосили на важливості забезпечення доступу до наставників із подібним досвідом, особливо для молоді з незахищених верств населення. Вони запропонували такі інструменти, як короткі відеоінтерв'ю, прямі ефіри та програми підбору наставників, де молодь може звернутися до кваліфікованих фахівців або волонтерів за неформальною допомогою та консультаціями.

Бельгія виділила більш горизонтальний підхід, який полягає у створенні спільноти рольових моделей, а не в ідеалізації відомих особистостей. Вони запропонували платформи, на яких користувачі можуть переглядати закулісний контент, стежити за впливовими особами та ділитися своїми захопленнями, що робить успіх більш досяжним та автентичним. Бельгійська група також цінувала спільні цілі та взаємне натхнення, що дозволяє молодим користувачам спілкуватися через спільні заходи та списки звичок або рутин.

Румунські експерти зосередилися на технологічних рішеннях, рекомендуючи підбір наставників на основі штучного інтелекту з урахуванням особистих цілей та життєвих обставин користувачів. Вони наголосили на ефективності відеощоденників, сесій запитань і відповідей у прямому ефірі та структурованих наставницьких програм для надання реальних, надихаючих порад. Демонстрація відгуків молодих фахівців була визнана ефективним способом нормалізації успіху та стимулювання прагнень, особливо для маргіналізованої молоді.

Україна підтримала важливість персоналізації та емоційного резонансу. Хоча українська група менше зосередилася на прямих структурах наставництва, вона підкреслила, що молодь більше надихається, коли контент здається адаптованим до їхнього власного шляху. Індивідуальні нагадування, відстеження цілей та оновлення прогресу створюють мотиваційний цикл, в якому молоді користувачі відчувають, що їх бачать і розуміють, опосередковано імітуючи заохочення, яке надають рольові моделі.

У Туреччині учасники погодилися, що структуровані цифрові взаємодії з прикладними рольовими моделями можуть значно підвищити зацікавленість молоді. Вони запропонували включити інтерактивні відеоісторії, різноманітні профілі наставників та модулі питань і відповідей, щоб сприяти ідентифікації та емоційному зв'язку з різними шляхами до успіху.

Co-funded by
the European Union

Іспанія наголосила на представництві та різноманітності в наставництві. Фахівці запропонували залучити іспанських діячів з різних галузей (художників, спортсменів, підприємців та активістів), щоб підвищити ідентифікацію та культурну релевантність. Такі інструменти, як щотижневі висвітлення наставників, відеоінтерв'ю та можливість зареєструватися на цифрові сесії наставництва або коучингу, були визнані необхідними для підтримання натхнення та підтримки молоді.

Підсумовуючи, партнери спільно підкреслили, що ефективне цифрове наставництво повинно бути:

- Зрозумілим, показуючи реальних людей та реальні подорожі;
- доступним, через такі формати, як питання і відповіді, відеоісторії та прямі ефіри;
- Інтерактивним, із залученням колег та наставників;
- персоналізованим, відповідно до інтересів та шляху розвитку користувача.

Ця спільна візія підкреслює, що мотиваційний додаток повинен не тільки надихати, але й гуманізувати успіх, роблячи його досяжним для кожної молодої людини, незалежно від її походження.

8. Які конкретні типи контенту (наприклад, мотиваційні відео, трекери цілей) найбільше резонують з молоддю?

Усі фокус-групи дійшли одностайної думки, що візуальний, інтерактивний та персоналізований контент є найефективнішим для залучення та мотивації молоді. У кожній країні перевагу надавали форматам, які швидко сприймаються, викликають емоційний відгук та є простими в користуванні.
Португалія, Іспанія та Туреччина підкреслили привабливість коротких мотиваційних відео, інфографіки та інтерактивних інструментів, таких як трекери звичок, панелі цілей та зворотний зв'язок у реальному часі. Ці формати привертають увагу, одночасно підсилюючи відчуття прогресу та досягнення.

Учасники з Румунії та Бельгії підкреслили цінність коротких, емоційно інтелектуальних матеріалів, таких як щоденні афірмації, рефлексивні підказки та мотивація, заснована на настрої. Матеріали повинні мати несудильний тон, заохочуючи користувачів адаптувати свої цілі, коли вони стикаються з викликами. Також були рекомендовані такі формати, як завдання щоденника, цикли особистого прогресу та інструменти коригування цілей.

Українські учасники наголосили на важливості особистих історій та прикладів успіху однолітків, представлених у міні-блогах, відео або текстових публікаціях. Ці історії повинні бути автентичними, демонструючи як молодих рольових моделей, так і звичайних молодих людей, які долають перешкоди. Такі функції, як нагадування для відстеження прогресу та інтерактивні чати з наставниками, були визнані цінними для підтримання зацікавленості та відповідальності користувачів.

Бельгія також згадала голосові нотатки як привабливий формат для користувачів, які віддають перевагу аудіоконтенту, особливо серед старшої молоді.

Нарешті, Іспанія запропонувала використовувати культурні елементи, такі як гумор, музика та посилання на поп-культуру, щоб створити відчуття знайомості та актуальності, а також формати у стилі TikTok, які приваблюють сучасну молодь, яка виросла в цифровому середовищі.

Підсумовуючи, найбільш резонансними типами контенту в різних країнах є:

- Короткі візуальні розповіді (відео, інфографіка, ролики)
- Інтерактивні інструменти (трекери цілей, виклики звичок, щоденники емоцій)
- Історії успіху колег та відгуки, з якими можна себе ототожнити
- Мотиваційні повідомлення та нагадування
- Культурно релевантний, персоналізований контент

Усі партнери згодні: контент повинен не тільки інформувати, але й надихати на дії, підтверджувати особисті досягнення та сприяти формуванню відчуття зв'язку та зростання.

9. Як додаток може надавати миттєвий, змістовний зворотний зв'язок або винагороди, щоб підтримувати мотивацію молоді?

Усі учасники одностайно погодилися, що миттєвий і змістовний зворотний зв'язок відіграє ключову роль у підтримці мотивації молоді. Однак усі фокус-групи наголосили, що якість і релевантність зворотного зв'язку є важливішими за його частоту чи екстравагантність. Португалія, Україна та Іспанія запропонували використовувати миттєві реакції, такі як мотиваційні цитати, емодзі або підтверджувальні відповіді чат-бота, одразу після того, як користувач виконає завдання або зареєструє прогрес. Таке легке емоційне визнання створює швидке відчуття досягнення, не перевантажуючи користувача.

Румунські та турецькі експерти погодилися, що зворотний зв'язок повинен не тільки винагороджувати результати, але й визнавати зусилля, емоційну стійкість та особистісний ріст. Багаторівневі винагороди або визнання на основі прогресу, такі як розблокування контенту або отримання індивідуальних підтверджень, були визнані більш ефективними, ніж конкурентні рейтинги. Акцент робився на підтримці та заохоченні, а не на оцінці чи тиску з боку оточення.

У Бельгії учасники застерегли від поверхневого миттєвого задоволення. Вони рекомендували збалансований підхід, за якого зворотний зв'язок надається в контексті і не надається за кожне дрібне завдання, щоб уникнути залежності від винагород. Натомість зворотний зв'язок повинен бути пов'язаний з особистими цілями, досягненнями спільноти або спільним прогресом з однолітками.

Україна також підкреслила цінність віртуальних значків та систем балів, які можна ділитися в соціальних мережах, створюючи як індивідуальне визнання, так і підтвердження спільноти. Іспанія підтримала цю думку, зазначивши, що визнання однолітків через лайки, коментарі або групові святкування може бути потужним мотиватором навіть без матеріальних стимулів.
Нарешті, Румунія та Іспанія згадали про реальні винагороди, такі як знижки на заходи, книги або послуги для молоді, але вони були позиціоновані як доповнення, а не основний елемент механізму зворотного зв'язку.

Підсумовуючи, найбільш рекомендовані функції для ефективного зворотного зв'язку в додатку включають:

- Миттєві емоційні реакції (наприклад, емодзі, мотиваційні цитати)
- Персоналізовані та контекстні повідомлення
- Відстеження прогресу, що підкреслює зусилля, а не тільки результати
- Багаторівневі або засновані на досягненнях винагороди (значки, розблокований контент)
- Підтвердження однолітків (лайки, коментарі, групові етапи)
- Додаткові реальні переваги (знижки, доступ до подій)

10. **Які бар'єри для мотивації повинні бути пріоритетними для додатка, щоб мати найбільший вплив на молодих користувачів?**

Усі фокус-групи та партнери наголошували, що внутрішні психологічні бар'єри (такі як страх невдачі, невпевненість у собі, відсутність напрямку та низька самооцінка) є одними з найгостріших проблем, що перешкоджають мотивації молоді. Це було послідовно визначено в Португалії, Румунії, Бельгії та Україні, де всі наголошували на важливості виховання настрою на зростання, надання емоційної підтримки та нормалізації невдач як частини розвитку.

Іспанія та Туреччина також наголосили на тривозі, пов'язаній з майбутнім, назвавши економічну нестабільність, академічний тиск та цифрові відволікаючі фактори основними демотиваторами. Молоді люди відчувають себе пригніченими невизначеністю та очікуваннями суспільства, що часто призводить до прокрастинації та емоційної втоми.

Бельгія, Португалія та Іспанія додали, що соціальне порівняння, особливо підсилене соціальними медіа, сприяє токсичному почуттю неадекватності. Таким чином, будь-який цифровий інструмент повинен сприяти зменшенню культури порівняння і натомість просувати особисті досягнення, емпатію однолітків та реалістичні розповіді про успіх.

Бельгія та Україна наголосили на екзистенційній перешкоді нігілізму, коли молоді люди ставлять під сумнів мету своїх зусиль. Серед запропонованих рішень для додатків були демонстрація впливу на місцевому рівні, надання прикладів для наслідування та відзначення невеликих, але значущих досягнень, які дають користувачам відчуття цінності та активності.

Спільні рекомендації для всіх країн включають:

- Переосмислення невдачі як навчання
- Сприяння емоційній стійкості та самооцінці
- Встановлення індивідуальних, досяжних цілей
- Забезпечення підтримки з боку однолітків та відчуття спільності
- Надання реалістичного та культурно релевантного контенту
- Зменшення тиску за допомогою гнучких шляхів та заохочення зворотного зв'язку

Підсумовуючи, додаток повинен в першу чергу вирішувати проблеми внутрішніх емоційних бар'єрів, соціальної ізоляції та невизначеності щодо майбутнього, пропонуючи безпечний, підтримуючій та надихаючий простір. Інструменти, які нормалізують недосконаліть, сприяють зв'язкам та роблять особистий прогрес видимим, вважаються необхідними для тривалого мотиваційного впливу на молодь.

3. Техніки мотивації

Мотивація є важливим фактором залучення молоді, навчання та особистого розвитку. Для підвищення мотивації можна застосовувати різні методи, щоб молоді люди залишалися відданими своїм цілям і прагненням. Одне з ключових розрізнень у мотивації — це внутрішня та зовнішня мотивація. Внутрішня мотивація випливає з внутрішніх факторів, таких як цікавість, особистісний ріст та радість від навчання. Заохочення самостійного навчання та проектів, що базуються на захопленні, підвищує внутрішню мотивацію. З іншого боку, зовнішня мотивація базується на зовнішніх винагородах, таких як визнання, стимули та соціальне схвалення. Хоча зовнішня мотивація сама по собі може бути нестійкою, вона може доповнювати внутрішні рушійні сили, якщо її використовувати стратегічно.

Встановлення конкретних, вимірюваних, досяжних, актуальних і обмежених у часі (SMART) цілей є ще однією ефективною технікою мотивації. Коли молоді люди розбивають великі цілі на менші, більш керовані завдання, вони часто відчувають задоволення від досягнень, що підсилює їхню мотивацію. Позитивне підкріплення також відіграє важливу роль у підтримці мотивації. Заохочення прогресу за допомогою похвали, винагород і визнання підвищує впевненість у собі, а святкування невеликих перемог допомагає підтримувати імпульс і заохочує до наполегливості.
Гейміфікація та системи винагород все частіше використовуються для підвищення зацікавленості та мотивації. Завдяки впровадженню ігрових елементів, таких як бали, рівні, рейтинги та виклики, молодь отримує стимул залишатися відданою своїм цілям. Винагороди, такі як віртуальні значки, сертифікати або реальні переваги, ще більше заохочують до участі. Аналогічно, наставництво та структури соціальної підтримки допомагають підтримувати мотивацію. Наставництво з боку однолітків та поради досвідчених людей забезпечують відповідальність, а групи підтримки та спільне навчання підсилюють мотивацію, створюючи відчуття приналежності.

Іншим важливим аспектом мотивації є автономія та розширення повноважень. Надання молоді можливості контролювати своє навчання та прийняття рішень підвищує їх зацікавленість у результатах. Заохочення творчості та особистого вибору в проектах сприяє формуванню почуття відповідальності. Крім того, техніки усвідомленості та психічного благополуччя допомагають молодим людям справлятися зі стресом, тривогою та вигоранням, забезпечуючи довгострокову мотивацію. Навчання стійкості та налаштованості на розвиток дозволяє їм розглядати виклики як можливості для розвитку, а не як перешкоди.
Надання конструктивного зворотного зв'язку та можливостей для рефлексії підвищує мотивацію, допомагаючи людям зрозуміти свої успіхи та сфери, які потребують вдосконалення. Рефлексія щодо особистого зростання, отриманого досвіду та досягнень сприяє постійній мотивації та самовдосконаленню.

4. Значення технологій та мобільних додатків у залученні молоді

Технології кардинально змінили підхід молоді до освіти, особистого розвитку та мотивації. Зокрема, мобільні додатки відіграють важливу роль у підтримці зацікавленості та мотивації, надаючи доступні ресурси та інтерактивні можливості. Однією з головних переваг мобільних додатків є їх доступність та зручність. Молодь може миттєво отримати доступ до навчальних ресурсів, інструментів для встановлення цілей та мотиваційного контенту з будь-якого місця, що дозволяє їм працювати з матеріалами у власному темпі та в улюбленому середовищі.

Персоналізація та адаптивне навчання ще більше підвищують зацікавленість, адаптуючи контент до індивідуальних потреб користувачів. Додатки на базі штучного інтелекту пропонують персоналізовані рекомендації на основі уподобань та прогресу користувачів, що робить досвід більш релевантним. Настроювані функції, такі як встановлення особистих цілей, отримання індивідуальних мотиваційних повідомлень та відстеження індивідуального прогресу, ще більше підвищують мотивацію та зацікавленість.

Гейміфікація та інтерактивні функції також є невід'ємною частиною ролі технологій у мотивації. Такі елементи, як відстеження прогресу, таблиці лідерів, виклики та винагороди, підвищують зацікавленість, вводячи конкуренцію та досягнення. Інтерактивні вікторини, віртуальна реальність та цифрове розповідання історій забезпечують захоплюючі навчальні враження, які зачаровують молодих користувачів.

Соціальна взаємодія та залучення однолітків є додатковими факторами, які роблять технології потужним інструментом мотивації. Мобільні додатки сприяють соціальній взаємодії через форуми, дискусійні групи та програми наставництва однолітків, дозволяючи молодим людям ділитися досягненнями, шукати підтримку та співпрацювати над проектами. Інтеграція соціальних медіа ще більше підсилює мотивацію, дозволяючи користувачам демонструвати свої успіхи та взаємодіяти з ширшою спільнотою.

Підтримка психічного здоров'я та благополуччя є ще одним важливим аспектом ролі технологій у мотивації. Багато додатків тепер містять функції для управління стресом, усвідомленості та емоційного благополуччя, допомагаючи користувачам підтримувати мотивацію навіть у складні часи. Щоденні афірмації, керована медитація та інструменти для відстеження настрою пропонують персоналізовану підтримку для психічного благополуччя.

Миттєвий зворотний зв'язок і моніторинг прогресу в режимі реального часу допомагають молодим людям не відхилятися від своїх цілей. Мобільні додатки надають миттєвий зворотний зв'язок щодо виконаних завдань, заохочуючи і вказуючи на області, які можна поліпшити. Цифрові нагадування та сповіщення запобігають прокрастинації та втраті мотивації, забезпечуючи постійну зацікавленість і відданість користувачів.

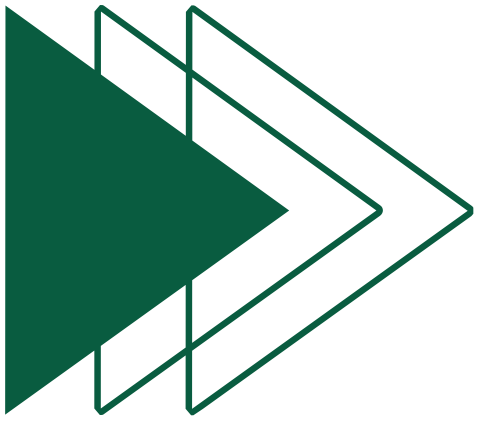
Цікавий мультимедійний контент — ще один ключовий компонент, що робить технології важливими для мотивації. Відеоуроки, подкасти, мотиваційні бесіди та інтерактивні навчальні модулі відповідають різним стилям навчання, що робить ресурси для підвищення мотивації більш ефективними. Короткі, цікаві формати контенту, такі як мікронавчання, відповідають цифровим звичкам споживання молоді та підвищують рівень утримання інформації.

Технології також відіграють роль в інтеграції реальних можливостей у цифрове навчання. Деякі мобільні додатки з'єднують молодь з програмами наставництва, стажування та семінарами з розвитку навичок, підсилюючи мотивацію через практичне застосування. Подолавши розрив між цифровим та реальним досвідом, ці додатки допомагають молодим людям залишатися мотивованими та розвивати корисні навички для майбутнього.

Технології та мобільні додатки стали незамінними інструментами для залучення та мотивації молоді. Завдяки використанню ігрових елементів, персоналізації, соціальних зв'язків та підтримки психічного здоров'я цифрові платформи можуть ефективно підтримувати мотивацію, допомагаючи молодим людям досягати своїх цілей і формувати самодисципліну на все життя. Проект «Мотивувати молодь» має на меті використовувати ці технологічні досягнення для створення ефективної та стійкої цифрової платформи для розширення можливостей молоді.

MOTIVATE YOUTH

Розділ 3: Мотивація у вищій освіті



Мотивація відіграє вирішальну роль у рішенні молодої людини здобувати вищу освіту та залишатися відданою цій справі протягом усього навчального процесу. Однак багато студентів стикаються зі складними особистими, соціальними та структурними проблемами, які можуть значно знизити їхній рівень мотивації. У рамках проекту Erasmus+ «Мотивувати молодь» ключовим напрямком є задоволення мотиваційних потреб молоді у вищій освіті, зокрема шляхом розробки безкоштовного, доступного та цікавого мобільного додатку. У цьому розділі описано виклики, з якими стикаються студенти, розглянуто існуючі рішення та запропоновано функції додатку, які можуть ефективно підтримувати мотивацію до навчання.

Виклики, з якими стикаються молоді люди під час здобуття вищої освіти

Сьогодні молодь стикається з різними перешкодами, які можуть негативно вплинути на їх доступ до вищої освіти та успішність у навчанні. До них належать:

Фінансові обмеження: висока вартість навчання, висока вартість життя та відсутність достатніх можливостей для отримання стипендій можуть відлякувати студентів, особливо тих, хто походить з малозабезпечених сімей, від вступу до вищих навчальних закладів або продовження навчання.

Проблеми з психічним здоров'ям: Підвищений рівень стресу, тривоги, депресії та вигорання серед студентів університетів може призвести до втрати інтересу до навчання та відрахування.

Відсутність академічної підтримки та наставництва: Багато студентів, особливо ті, хто є першими у своїх родинах, хто вступив до університету, часто не мають доступу до наставництва та консультацій, що ускладнює орієнтування в університетській системі та підтримання мотивації.

Невизначеність щодо майбутньої кар'єри: коли студенти не впевнені в актуальності своїх досліджень для реальних можливостей працевлаштування, вони можуть засумніватися в цінності своєї освіти та втратити інтерес.

Цифрові відволікаючі фактори: надмірне використання соціальних мереж та інших цифрових платформ часто призводить до зниження концентрації уваги, погіршення дисципліни під час навчання та загального зниження успішності.

Синдром самозванця та низька впевненість у собі: деякі студенти відчувають, що вони не належать до колективу або не є достатньо компетентними, що може підірвати їхню мотивацію та бажання долати труднощі.

Ці виклики підкреслюють важливість надання персоналізованої, постійної мотиваційної підтримки, яка виходить за межі класу.

MOTIVATE YOUTH

Існуючі додатки, спрямовані на допомогу студентам у зосередженні уваги та мотивації

Існує кілька мобільних додатків, призначених для допомоги студентам у підтримці концентрації та мотивації під час навчання. Ось декілька примітних прикладів:

Forest: заохочує користувачів не користуватися телефонами та зосередитися, вирощуючи віртуальне дерево — пропонує візуальний та ігровий стимул для зосередження на завданні.

Study Bunny: Дозволяє студентам відстежувати час навчання та заробляти віртуальні монети, сприяючи постійності навчання за допомогою простої системи винагород.

Habitica: перетворює щоденні завдання, включаючи академічні обов'язки, на рольову гру, в якій користувачі заробляють очки досвіду та підвищують свій рівень.

Notion / Evernote: надають інструменти для підвищення продуктивності, такі як створення нотаток, організація графіків та управління завданнями, хоча вони не є в першу чергу мотиваційними.

Shovel: інструмент управління часом, спеціально розроблений для студентів, який допомагає їм візуалізувати робоче навантаження та уникнути надмірного навантаження.

Duolingo: ігровий додаток для вивчення мов, який використовує серії, значки та невеликі уроки, щоб мотивувати щоденну практику та відстежувати прогрес.

Cold Turkey: додаток, що блокує відволікаючі фактори, який на певний час блокує доступ користувачів до вибраних веб-сайтів або додатків, допомагаючи їм зосередитися на важливих завданнях.

Clockwork Tomato: поєднує таймер і менеджер завдань, заохочуючи до зосередженої роботи з регулярними перервами.

Quizlet: навчальний інструмент, який використовує картки, ігри та вікторини, щоб допомогти користувачам ефективно запам'ятовувати інформацію та залишатися зацікавленими в навчанні.

Хоча ці інструменти надають цінну підтримку, більшість з них мають обмежений обсяг і не задовольняють більш широкі мотиваційні потреби, такі як соціальні зв'язки, психічна стійкість або кар'єрна орієнтація. Вони часто не орієнтовані на молодь і не адаптовані до різноманітних культурних та освітніх контекстів європейських учнів.

MOTIVATE YOUTH

Функції, необхідні в додатку для підтримки мотивації, пов'язаної з освітою

Щоб ефективно підтримувати мотивацію студентів у вищій освіті, мобільний додаток, розроблений в рамках проєкту «Мотивуймо молодь», повинен виходити за межі базових функцій продуктивності. Він повинен забезпечувати цікавий, цілісний та орієнтований на молодь досвід. Рекомендовані функції включають:

- **Нагадування про навчання та розумне планування:** персоналізовані сповіщення та інструменти планування, що допомагають користувачам розвивати та підтримувати продуктивні навички навчання.
- **Елементи гейміфікації:** інтеграція балів, значків, рівнів та викликів, які винагороджують послідовну навчальну поведінку та досягнення цілей.
- **Спільноти однолітків**: безпечні та модеровані форуми або групові чати в додатку, де студенти можуть спілкуватися з однолітками, ділитися досвідом та надавати підтримку.
- **Встановлення цілей та відстеження прогресу:** візуальні інформаційні панелі, які допомагають студентам визначати короткострокові та довгострокові академічні цілі та відстежувати свої досягнення з часом.
- **Підбір наставників**: доступ до волонтерських наставників, академічних радників або старших студентів для індивідуальної підтримки, наставництва та мотиваційних зустрічей.
- **Контент про психічне здоров'я та стійкість:** підбірка відео, статей та подкастів, присвячених управлінню стресом, формуванню впевненості та підтримці мотивації.
- **Локалізована мова та контекстуальна релевантність:** контент, адаптований до рідної мови користувачів, місцевих систем освіти та культурних особливостей, щоб підвищити релевантність та ефективність.
- **Офлайн-доступ:** доступність ключового мотиваційного контенту без підключення до Інтернету, що забезпечує інклюзивність для студентів у сільських або малопідключених районах.

Вища освіта є важливим етапом у житті молодих людей, не тільки для набуття академічних знань, а й для сприяння особистому розвитку, кар'єрним прагненням та почуттю соціальної приналежності. Однак сьогодні участь у вищій освіті та здатність молодих людей підтримувати свою мотивацію протягом цього процесу визначаються численними індивідуальними, соціальними та економічними факторами. Незважаючи на зростаючу різноманітність можливостей, що пропонуються навчальними закладами, та широку доступність цифрових технологій, рівень участі та утримання студентів у вищій освіті залишається нижчим за бажаний, особливо серед соціально-економічно незахищених груп (Kuh, G. D. 2009). Така ситуація не тільки заважає досягненню особистих кар'єрних цілей, але й негативно впливає на розвиток суспільства в цілому.

Виклики, з якими стикаються молоді люди на своєму освітньому шляху, варіюються від фінансових труднощів та академічного тиску до проблем із психічним здоров'ям та невизначеності щодо кар'єрних перспектив. Хоча вступ до університету є важливою віхою, студентам для досягнення успіху потрібно більше, ніж академічна компетентність; їм потрібна внутрішня мотивація, навички саморегуляції та міцні мережі соціальної підтримки. Студенти, які втрачають мотивацію, ризикують нерегулярно відвідувати заняття, погіршувати академічну успішність, зазнавати соціальної ізоляції і, зрештою, покинути вищу освіту (Tinto, 1993).

Особливо в післяпандемічний період невизначеність, почуття самотності та залежність від цифрових середовищ стали основними факторами, що підривають мотивацію студентів (Salmela & Upadyaya, 2014). Хоча цифрові платформи полегшують доступ до інформації, вони також можуть скорочувати тривалість уваги молодих людей і зменшувати кількість особистих соціальних взаємодій. Крім того, економічні кризи та занепокоєння щодо безробіття значно підривають рішучість студентів продовжувати вищу освіту.

У цьому контексті однією з основних цілей проекту «Мотивувати молодь» є підтримка молоді в подоланні перешкод, з якими вони стикаються під час навчання у вищій школі, та допомога їм у відновленні та підтримці мотивації. Заплановані заходи будуть спрямовані не тільки на досягнення академічного успіху, але й на поліпшення психічного здоров'я студентів, зміцнення їхніх соціальних зв'язків та інтеграцію їхніх освітніх шляхів із кар'єрними прагненнями.

У цьому розділі буде детально розглянуто виклики, з якими стикаються молоді люди під час здобуття вищої освіти, на основі результатів фокус-групових дискусій, проведених у різних країнах, та даних опитувань студентів. Крім того, буде представлено короткий огляд існуючих додатків, призначених для підвищення мотивації молоді, та обговорено запропоновані функції запланованого мобільного додатка. Таким чином, проект має на меті розробити рішення, які надають комплексну підтримку молоді, враховуючи не тільки їхні академічні потреби, але й особистий та професійний розвиток.

Висновки фокус-груп щодо мотивації у вищій освіті

1. Як мобільний додаток може допомогти молоді подолати фінансові бар'єри на шляху до вищої освіти, такі як стипендії чи гранти?

Партнери підкреслили, що додаток, який допомагає молоді подолати фінансові бар'єри на шляху до вищої освіти, повинен виконувати кілька функцій. Загальна думка полягає в тому, що додаток повинен надавати молоді інформацію та рекомендації щодо стипендій, грантів, можливостей фінансової підтримки та управління бюджетом.

Згідно з пропозицією України, додаток повинен містити базу даних стипендій та грантів з можливістю пошуку за країною та напрямом навчання. Він також повинен надавати інформацію про процес подання заявки, допомогу в підготовці документів (таких як мотиваційні листи та шаблони резюме) та повідомлення, що нагадують користувачам про наближення термінів.

Іспанія наголошує на важливості підвищення фінансової грамотності. Вони пропонують, щоб додаток містив практичні інструменти для фінансового планування, відстеження доходів і витрат та створення бюджету, що дозволить зменшити фінансовий стрес. Вони також підкреслюють цінність push-повідомлень про оголошення стипендій та грантів.

Румунія підкреслює, що додаток повинен не тільки інформувати користувачів про стипендії, але й навчати їх фінансової грамотності. Вони наголошують на важливості надання молодим людям цифрових інструментів для ефективного управління процесами подання заявок.

Туреччина наголошує на необхідності персоналізованого контенту, адаптованого до профілів користувачів у додатку, щоб допомогти молоді легше отримати доступ до фінансових ресурсів. Вони особливо рекомендують надавати детальну інформацію про місцеві можливості отримання стипендій, державну підтримку та європейські програми.

Бельгія вважає, що додаток повинен не тільки надавати інформацію, але й містити інтерактивні функції, які мотивують молодь і крок за кроком допомагають їй пройти процес. Вони пропонують інтегрувати форум спільноти, де користувачі можуть ділитися досвідом і порадами.

Португалія наголошує, що додаток повинен допомагати молодим людям отримувати доступ до достовірної інформації та правильно готувати документи для подання заявки. Вони також пропонують, щоб додаток поєднував механізми фінансової підтримки із соціальним підприємництвом та можливостями працевлаштування.

Підсумовуючи, всі партнери погоджуються, що додаток, який пропонує централізовану інформацію, рекомендації щодо стипендій та грантів, персоналізований контент та інтерактивні функції, значно допоможе молоді подолати фінансові бар'єри на шляху до вищої освіти. Основні спільні елементи включають надання інформації, системи сповіщень, інструменти фінансової грамотності, підтримку процесів подання заяв та взаємодію з громадою. Кожен партнер запропонував детальні пропозиції на основі свого досвіду в конкретній країні або тематиці, але всі підкреслили важливу роль технологій у допомозі молоді подолати фінансові перешкоди.

2. Які функції додатка допомогли б студентам бути організованими та ефективно управляти навчальним навантаженням?

Партнери погодилися, що додаток, покликаний допомогти студентам організувати свою роботу та ефективно управляти навчальним навантаженням, повинен поєднувати практичні інструменти планування, персоналізовані повідомлення та мотиваційну підтримку.
Україна пропонує, щоб додаток містив календар для планування завдань, іспитів та термінів, інтегрований з нагадуваннями та сповіщеннями, щоб допомогти студентам стежити за своїм розкладом. Вони наголошують на необхідності інструментів для визначення пріоритетності завдань та відстеження прогресу, щоб студенти могли контролювати, що вже виконано, а що ще потребує уваги.

Іспанія наголошує на важливості настроюваної панелі інструментів, яка дозволяє студентам візуалізувати своє навчальне навантаження одним поглядом. Вони пропонують інструменти для розбиття великих завдань на менші етапи з індикаторами прогресу, щоб навчання здавалося більш керованим. Крім того, вони рекомендують інтегровані функції для створення нотаток та хмарне сховище, щоб усі навчальні матеріали були доступні в одному місці.

Румунія вказує, що багато студентів мають труднощі з балансуванням різних завдань і термінів. Вони пропонують інтегрувати в додаток техніки управління часом, такі як таймери Pomodoro або трекери навчальних сесій. Вони також пропонують функції для спільної роботи, такі як спільні календарі або дошки завдань для груп, щоб полегшити командну роботу над проектами.

Туреччина рекомендує, щоб додаток пропонував персоналізовані плани навчання, засновані на стилі навчання та академічній сфері студента. Вони підкреслюють важливість інтеграції нагадувань про заняття, завдання та іспити, а також включення інструментів для встановлення особистих академічних цілей та відстеження досягнень у часі.
Бельгія вважає, що додаток повинен не тільки організовувати завдання, але й сприяти добробуту, пропонуючи інструменти для управління стресом, такі як дихальні вправи або короткі сесії з майндфулнес, щоб допомогти студентам впоратися з академічним тиском. Вони пропонують додати мотиваційні цитати або щоденні поради, щоб підтримувати зацікавленість і позитивний настрій користувачів.

Португалія підкреслює, що студенти часто відчувають себе перевантаженими через різні системи та платформи для кожного курсу. Вони пропонують додаток, який централізує всю інформацію про курси, терміни та комунікацію в одному місці. Вони також рекомендують мати шаблони для нотаток, резюме та звітів, щоб заощадити час і поліпшити організацію.

Підсумовуючи, всі партнери погоджуються, що додаток, який підтримує академічну організацію, повинен поєднувати планування, нагадування, розподіл завдань, відстеження прогресу та персоналізовані функції. Також значний акцент робиться на інтеграції інструментів для забезпечення добробуту, функцій співпраці та об'єднання навчальних ресурсів в єдину платформу. Кожен партнер виділив дещо різні пріоритети, але в цілому вони уявляють додаток, який допомагає студентам ефективно управляти як своїми завданнями, так і своїм психічним навантаженням.

3. Як мобільний додаток може надавати професійну орієнтацію, щоб допомогти студентам усвідомити цінність вищої освіти для їхніх майбутніх цілей?

Партнери одностайно наголошують, що додаток, який надає професійну орієнтацію, повинен слугувати як інформаційним центром, так і персоналізованим інструментом коучингу, щоб допомогти студентам пов'язати вищу освіту з майбутніми кар'єрними можливостями.

Україна пропонує, щоб додаток містив базу даних про кар'єру, де студенти могли б ознайомитися з різними професіями, необхідними навичками та освітніми шляхами. Вони підкреслюють важливість інтерактивних функцій, таких як тести з кар'єри, які допомагають користувачам знайти підходящі варіанти кар'єри на основі їхніх інтересів та здібностей. Крім того, вони рекомендують надавати реальні історії успіху, щоб показати, як вища освіта сприяла особистому та професійному зростанню.

Іспанія підкреслює роль наставництва та мережевої взаємодії. Вони пропонують інтегрувати в додаток віртуальну систему наставництва, де фахівці з різних галузей зможуть ділитися своїми знаннями, досвідом та порадами щодо кар'єри. Вони також наголошують на важливості надання практичних ресурсів, таких як посібники з написання резюме, підготовки до співбесід та розвитку особистого бренду.

Румунія зазначає, що багато студентів не мають чіткого уявлення про те, як їхнє навчання пов'язане з ринком праці. Вони рекомендують включити в додаток інформацію про тенденції на ринку праці, нові професії та очікувані зарплати для різних кар'єрних шляхів. Вони також пропонують інтегрувати функцію пошуку стажування та роботи, де студенти зможуть знайти відповідні можливості на основі свого академічного досвіду.

Туреччина наголошує на необхідності персоналізованих інструментів планування кар'єри в додатку. Вони виступають за функції, що дозволяють студентам встановлювати кар'єрні цілі та отримувати індивідуальні поради щодо курсів, навичок та позашкільних заходів, які відповідають цим цілям. Вони також пропонують інтегрувати інформацію про міжнародні програми мобільності та стипендії, які можуть покращити кар'єрні перспективи.
Бельгія вважає, що додаток повинен не тільки інформувати, а й надихати студентів. Вони пропонують використовувати цікавий мультимедійний контент — відео, подкасти та інтерактивну інфографіку — для ілюстрації кар'єрних шляхів та реального впливу вищої освіти. Вони також пропонують включити відгуки молодих фахівців, які нещодавно перейшли з університету до трудової діяльності.

Португалія наголошує, що профорієнтація повинна бути практичною і пов'язаною з місцевими умовами. Вони рекомендують, щоб додаток містив дані про місцевий ринок праці, профілі регіональних роботодавців та поради щодо конкретних галузей. Вони також пропонують надати студентам інструменти, які допоможуть їм визначити, як їхні навички можуть бути застосовані в різних галузях, що допоможе їм почуватися більш впевнено щодо свого вибору освіти.

Підсумовуючи, всі партнери погоджуються, що додаток, який надає професійну орієнтацію, повинен поєднувати персоналізовані інструменти, надихаючий контент, практичні ресурси та актуальну інформацію про ринок праці. Основні спільні ідеї включають інтерактивне вивчення кар'єри, можливості наставництва, функції підбору вакансій та мотиваційні історії успіху. Хоча партнери зосереджуються на різних аспектах — від місцевих даних про ринок праці до глобальної мобільності — існує консенсус щодо того, що зв'язок вищої освіти з конкретними кар'єрними результатами має вирішальне значення для того, щоб допомогти студентам побачити її цінність для своїх майбутніх цілей.

4. Яким чином додаток може з'єднати студентів з наставниками або випускниками для отримання порад та підтримки?

Партнери в цілому погоджуються, що зв'язок студентів з наставниками або випускниками за допомогою додатка є ефективним способом надання індивідуальних порад, мотивації та реальних перспектив як щодо академічної, так і професійної кар'єри.

Україна пропонує, щоб додаток містив спеціальну платформу для наставництва, де студенти могли б шукати наставників за такими критеріями, як галузь навчання, кар'єрні інтереси, країна та професійний досвід. Вони пропонують функції чату та відеодзвінків для полегшення прямого спілкування, а також інструменти планування для організації зустрічей або сесій питань і відповідей.

Іспанія наголошує на створенні віртуальних спільнот у рамках додатку, де студенти та випускники можуть брати участь у дискусійних форумах, ділитися досвідом та надавати взаємну підтримку. Вони виступають за структуровану програму наставництва, що включає керовані теми для обговорення та ресурси, які допоможуть як наставникам, так і підопічним максимально ефективно використовувати їхні зв'язки.

Румунія підкреслює, що багато студентів відчувають себе ізольованими або невпевненими у своєму майбутньому. Вони рекомендують включити в додаток алгоритм підбору, щоб з'єднати студентів з наставниками або випускниками, які мають подібний досвід або кар'єрні цілі. Вони також пропонують проводити регулярні вебінари та групові сесії, де випускники діляться своїм професійним досвідом та отриманими уроками.

Туреччина підкреслює цінність персоналізованих рекомендацій наставників, сформованих на основі профілю студента, його академічних інтересів та кар'єрних прагнень. Вони пропонують інтегрувати систему зворотного зв'язку, щоб студенти могли оцінювати свої враження від наставництва, що допоможе забезпечити якість та постійне вдосконалення послуги.

Бельгія вважає, що зв'язок з менторами повинен бути цікавим та надихаючим. Вони пропонують включити мультимедійний контент, такий як відеопрезентації випускників та історії успіху, щоб допомогти студентам знайти приклади для наслідування. Вони також пропонують інтегрувати функцію запитань і відповідей, де студенти можуть публікувати запитання для спільноти менторів і отримувати колективні відповіді.

Португалія наголошує на важливості довіри та безпеки у відносинах між наставниками та підопічними. Вони рекомендують впровадити системи перевірки наставників та чіткі правила етикету спілкування. Крім того, вони пропонують додати до додатку такі ресурси, як шаблони для початку розмови та встановлення цілей, щоб допомогти студентам ефективно структурувати свої взаємодії.

Підсумовуючи, партнери одностайно погоджуються, що додаток може сприяти налагодженню змістовних зв'язків між студентами та наставниками або випускниками завдяки кільком функціям: персоналізованому підбору, інтерактивним засобам комунікації, структурованим програмам, мультимедійним розповідям та просторам для запитань і відповідей, що керуються спільнотою. Основні спільні пріоритети включають забезпечення доступності, безпеки та створення цікавих способів для студентів отримувати поради та набувати впевненості у своїх академічних та кар'єрних виборах.

5. Яку роль може відігравати додаток у покращенні доступу до ресурсів з психічного здоров'я для студентів, які страждають від стресу або тривоги?

Партнери одностайно визнають, що додаток може відігравати значну роль у покращенні доступу студентів до ресурсів з психічного здоров'я, допомагаючи їм справлятися зі стресом, тривогою та тиском академічного життя.

Україна наголошує, що додаток повинен надавати прямий доступ до інформації та ресурсів про психічне здоров'я, включаючи статті, відео та посібники з самодопомоги, адаптовані до потреб молоді. Вони також пропонують інтегрувати функцію анонімного чату або гарячої лінії, де студенти можуть отримати негайну пораду або емоційну підтримку, не боячись стигматизації.

Іспанія підкреслює важливість надання практичних інструментів, таких як вправи на уважність, дихальні техніки та керовані медитації, які студенти можуть використовувати самостійно для зменшення тривоги та управління стресом. Вони також рекомендують персоналізовані сповіщення, які нагадують студентам про необхідність робити перерви для психічного здоров'я або перевіряти свої емоції.

Румунія вважає, що багато студентів уникають звернення за допомогою через соціальну стигматизацію або недостатню обізнаність про послуги з охорони психічного здоров'я. Вони пропонують, щоб додаток містив інструмент самооцінки психічного здоров'я, який допоможе студентам визначити, коли їм може знадобитися професійна підтримка. Крім того, вони виступають за включення до додатка довідників з контактними даними місцевих консультаційних центрів, психологів або університетських служб охорони психічного здоров'я.

Туреччина підкреслює важливість індивідуальної підтримки психічного здоров'я. Вони рекомендують інтегрувати чат-боти на основі штучного інтелекту, які можуть надавати початкову допомогу та ресурси на основі введених даних користувачем та його емоційного стану. Вони також пропонують включити освітній контент про зв'язок між психічним здоров'ям, академічною успішністю та фізичним здоров'ям.

Бельгія вважає, що додаток повинен виходити за межі простого надання ресурсів, створюючи інтерактивний та підтримуючій простір для спільноти. Вони пропонують включити модераторські дискусійні форуми, де студенти можуть ділитися своїм досвідом, задавати питання та знаходити підтримку серед однолітків, які стикаються з подібними проблемами. Вони також підкреслюють важливість забезпечення того, щоб вся надана інформація була науково підтвердженою та актуальною.

Португалія наголошує на необхідності забезпечення конфіденційності та приватності у сфері підтримки психічного здоров'я. Вони пропонують впровадити заходи для надійного захисту даних та надати користувачам можливість анонімного доступу до ресурсів. Крім того, вони рекомендують пов'язати додаток з інституційними службами, щоб студенти могли легко призначати зустрічі або відвідувати онлайн-консультації.

Підсумовуючи, всі партнери погоджуються, що додаток може значно поліпшити доступ до ресурсів з психічного здоров'я для студентів, які страждають від стресу та тривоги. Спільні пріоритети включають надання інструментів самодопомоги, анонімних каналів підтримки, індивідуального консультування, освіти з питань психічного здоров'я та підтримки на рівні громади. Партнери також наголошують на необхідності забезпечення конфіденційності користувачів, наукової достовірності та безперебійного зв'язку з професійними службами, визнаючи важливу роль психічного здоров'я в загальному благополуччі студентів та їхніх академічних успіхах.

6. Як гейміфікація або відстеження прогресу в додатку можуть мотивувати студентів до завершення навчання?

Партнери в цілому згодні, що гейміфікація та відстеження прогресу можуть бути потужними інструментами в додатку, які допомагають студентам залишатися мотивованими, зацікавленими та відданими завершенню навчання.

Україна підкреслює, що такі ігрові елементи, як заробляння значків, балів або рівнів, можуть створити відчуття досягнення і зробити академічні завдання менш обтяжливими. Вони пропонують інтегрувати щоденні або щотижневі виклики, які заохочують постійну залученість і винагороджують студентів за досягнення певних результатів.

Іспанія наголошує, що відстеження прогресу має бути візуальним та інтерактивним. Вони пропонують такі функції, як інформаційні панелі, що відображають виконані завдання, відсоток виконаного навчального плану та індикатори прогресу, щоб допомогти учням бачити, як їхні зусилля накопичуються з часом. Вони також пропонують пропонувати віртуальні винагороди, такі як розблокування нового контенту або отримання доступу до ексклюзивних ресурсів, як стимул для прогресу.

Румунія зазначає, що багато студентів мають проблеми з довгостроковою мотивацією і відчувають себе пригніченими великими цілями. Вони пропонують розбивати академічні цілі на менші, більш керовані завдання і використовувати ігрові елементи, щоб відзначати кожен невеликий успіх. Крім того, вони пропонують включити дружні змагання, такі як рейтинги серед однолітків, щоб сприяти формуванню почуття спільності та здорової конкуренції.

Туреччина наголошує на важливості персоналізованої гейміфікації. Вони рекомендують адаптувати завдання та винагороди до індивідуального стилю навчання, інтересів та темпу кожного учня, забезпечуючи, щоб елементи гейміфікації залишалися актуальними та мотивуючими, а не стресовими. Вони також пропонують інтегрувати функції рефлексії, за допомогою яких учні можуть переглядати свої успіхи та відповідно коригувати свої цілі.

Бельгія вважає, що гейміфікація також повинна зосереджуватися на внутрішній мотивації, а не лише на зовнішніх винагородах. Вони пропонують включити елементи розповіді, де учні стають «героями» у своєму навчальному шляху, з квестами, пов'язаними з академічними завданнями. Вони також пропонують включити мотиваційні цитати, позитивні відгуки та соціальне визнання, щоб учні емоційно відчували зв'язок зі своїм прогресом.

Португалія наголошує, що гейміфікація повинна бути змістовною та освітньою, а не лише розважальною. Вони пропонують інтегрувати вікторини, інтерактивні навчальні заходи та ігри для розвитку навичок, які безпосередньо підкріплюють навчальну програму. Вони також рекомендують, щоб відстеження прогресу підкреслювало як академічні досягнення, так і етапи особистого розвитку, щоб заохочувати цілісний ріст.

Підсумовуючи, партнери погоджуються, що гейміфікація та відстеження прогресу можуть ефективно підвищити мотивацію та відданість учнів навчанню. Основні спільні ідеї включають винагородження прогресу значками або балами, візуалізацію досягнень за допомогою інформаційних панелей та індикаторів прогресу, розбиття завдань на менші цілі, персоналізацію викликів та інтеграцію змагань на основі спільноти. Хоча кожен партнер має свої унікальні нюанси — від розповіді історій до освітніх ігор — всі вони наголошують, що ці функції повинні надихати учнів наполегливо продовжувати навчання та досягати успіхів у навчанні.

Co-funded by
the European Union

7. Які ресурси або інструменти може містити додаток, щоб допомогти студентам узгодити своє навчання з реальними застосуваннями або можливостями працевлаштування?

Партнери широко погоджуються, що додаток може заповнити прогалину між академічними дослідженнями та реальним застосуванням, інтегруючи практичні ресурси, інструменти, орієнтовані на кар'єру, та галузеві знання.

Україна пропонує включити базу даних професій та галузей, в якій детально описані необхідні навички, освітні шляхи та типові посадові обов'язки. Вони пропонують пропонувати практичні кейси, приклади проектів та інтерактивні сценарії, щоб допомогти студентам зрозуміти, як їхні академічні знання перетворюються на завдання на робочому місці. Вони також рекомендують інтегрувати розділ, де студенти можуть ознайомитися з місцевими та міжнародними можливостями стажування.

Іспанія наголошує на важливості безпосереднього зв'язку студентів із професіоналами та компаніями. Вони пропонують включити функцію віртуальних візитів до компаній або відеоінтерв'ю з професіоналами з різних галузей, які пояснюють, як їхня академічна підготовка пов'язана з їхніми поточними ролями. Вони також пропонують включити інформацію про ринок праці та тенденції працевлаштування, щоб допомогти студентам у виборі відповідних курсів та навичок.

Румунія підкреслює, що багато студентів не усвідомлюють, як їхнє навчання вписується в ширший ринок праці. Вони рекомендують, щоб додаток містив інтерактивні інструменти планування кар'єри, що дозволяють студентам простежувати потенційні кар'єрні шляхи за конкретними ступенями або напрямками навчання. Вони також пропонують інтегрувати практичні вправи, такі як віртуальні симуляції або завдання на вирішення проблем, що імітують реальні виклики на роботі.

Туреччина підкреслює цінність індивідуального консультування. Вони пропонують інструменти, які узгоджують академічний прогрес студента з новими вимогами галузі, пропонуючи додаткові сертифікати, семінари або заходи з розвитку навичок. Вони також рекомендують пов'язати додаток з порталами вакансій та стажування, щоб студенти могли безпосередньо подавати заявки на вакансії, які відповідають їхнім кваліфікаціям та інтересам.

Бельгія вважає, що додаток повинен робити навчання в реальному світі цікавим і зрозумілим. Вони пропонують використовувати розповіді та мультимедіа — відео, подкасти та інфографіку — щоб показати, як різні професії використовують конкретні академічні знання. Вони також пропонують надавати можливості для нетворкінгу в додатку, де студенти можуть зв'язуватися з наставниками з галузі для отримання практичних порад та інформації.

Португалія наголошує на необхідності місцевої релевантності інструментів для вибору кар'єри. Вони пропонують включити інформацію про ринок праці в конкретному регіоні, місцеві ярмарки вакансій та контакти з місцевими підприємствами, щоб допомогти студентам зрозуміти, як їхні знання можуть бути застосовані поблизу дому. Вони також рекомендують включити шаблони резюме, супровідних листів та портфоліо, адаптовані до різних галузей, щоб допомогти студентам презентувати себе професійно.

Підсумовуючи, всі партнери погоджуються, що додаток повинен допомагати студентам пов'язувати свої навчання з реальними застосуваннями та перспективами працевлаштування за допомогою практичних ресурсів, зв'язків у галузі та індивідуального консультування. Спільні пріоритети включають доступ до кар'єрних шляхів, інтерактивних навчальних інструментів, мультимедійного контенту та інформації про місцевий ринок праці. Хоча партнери мають різні пріоритети — від глобальних тенденцій у галузі до місцевих бізнес-мереж — всі вони розглядають додаток як міст між академічним навчанням та успішним плануванням кар'єри.

8. Як додаток може допомогти студентам розвивати навички поза аудиторією, щоб зробити їх більш конкурентоспроможними для майбутньої кар'єри?

Партнери погоджуються, що додаток може відігравати важливу роль у допомозі студентам у набутті додаткових навичок, що виходять за межі традиційного навчання в аудиторії, що в кінцевому підсумку зробить їх більш конкурентоспроможними та адаптивними на ринку праці.

Україна пропонує, щоб додаток містив короткі онлайн-курси, навчальні посібники та інтерактивні модулі, орієнтовані на м'які навички, такі як комунікація, робота в команді, лідерство та управління часом. Вони також пропонують інтегрувати практичні завдання або міні-проекти, де студенти можуть застосувати ці навички та отримати зворотний зв'язок.

Іспанія наголошує, що додаток повинен пропонувати ресурси для особистого розвитку та професійного зростання. Вони рекомендують інтегрувати семінари, вебінари та цифрові значки для таких навичок, як критичне мислення, креативність, вирішення проблем та підприємництво. Вони також пропонують інструменти для самооцінки, які допомагають студентам визначити свої сильні сторони та сфери, що потребують вдосконалення.

Румунія підкреслює, що багато роботодавців цінують навички, які виходять за межі академічних знань. Вони пропонують, щоб додаток з'єднував студентів із позашкільними можливостями, такими як волонтерство, громадські проекти та стажування. Крім того, вони рекомендують включити ігрові вправи та вікторини для розвитку навичок, які роблять навчання приємним і практичним.

Туреччина підкреслює важливість персоналізованих навчальних програм. Вони виступають за те, щоб додаток пропонував конкретні позашкільні заходи, онлайн-курси та тренінги на основі кар'єрних цілей та інтересів учнів. Вони також пропонують відстежувати набуття нових навичок, щоб учні могли створити цифрове портфоліо для демонстрації роботодавцям.

Бельгія вважає, що набуття навичок поза класом має бути цікавим та соціально пов'язаним. Вони пропонують включити в додаток спільні проекти, завдання для однолітків та віртуальні хакатони, де студенти можуть працювати в командах і розвивати практичні навички. Вони також підкреслюють цінність інтеграції ресурсів з цифрової грамотності, сталого розвитку та культурної обізнаності, щоб підготувати студентів до різноманітних глобальних робочих місць.

Португалія робить акцент на практичному застосуванні та значенні для кар'єри. Вони пропонують, щоб додаток надавав доступ до навчання галузевим навичкам, таким як програмні інструменти, технічні сертифікати або семінари, орієнтовані на конкретні сектори. Вони також рекомендують включати сесії наставництва або бесіди про кар'єру від професіоналів, які можуть поділитися своїми знаннями про необхідні навички в реальному житті.

Підсумовуючи, партнери колективно розглядають додаток як потужний інструмент, що допомагає студентам набувати цінні навички поза межами аудиторії. Серед спільних ідей — пропозиція коротких курсів, інтерактивних завдань, персоналізованих рекомендацій, цифрових значків та зв'язків із реальним досвідом, таким як волонтерство чи стажування. Хоча партнери зосереджуються на дещо різних аспектах — від м'яких навичок і глобальної обізнаності до галузевого навчання — всі вони погоджуються, що надання студентам ширшого набору навичок є ключовим для підвищення їхньої конкурентоспроможності та успіху в майбутній кар'єрі.

9. Які функції взаємодії між однолітками (наприклад, навчальні групи, дискусійні форуми) зробили б додаток привабливим для студентів?

Партнери одностайно погоджуються, що взаємодія між однолітками є ключовим елементом, який може зробити додаток дуже привабливим для студентів, сприяючи формуванню почуття спільності, співпраці та взаємної підтримки.

Україна пропонує включити віртуальні навчальні групи, де студенти можуть спільно виконувати завдання, обмінюватися нотатками та готуватися до іспитів. Вони також рекомендують включити функції миттєвого обміну повідомленнями та відеочату, щоб забезпечити комунікацію в режимі реального часу та налагодити зв'язки між однолітками з різних регіонів або країн.

Іспанія підкреслює цінність дискусійних форумів, організованих за темами, де студенти можуть задавати питання, ділитися досвідом та обговорювати академічні або особисті проблеми. Вони пропонують створити простори для обговорення конкретних тем, а також для загальних розмов про життєві навички та психічне здоров'я, що дозволить забезпечити як академічну підтримку, так і емоційний зв'язок.

Румунія підкреслює важливість спільного навчання. Вони пропонують інтегрувати такі інструменти, як спільні дошки, списки групових завдань та функції спільної роботи над документами, щоб студенти могли ефективно працювати над проектами разом. Вони також пропонують системи взаємного рецензування, де студенти можуть давати конструктивні відгуки про роботу один одного, розвиваючи критичне мислення та комунікативні навички.

Туреччина підкреслює переваги персоналізованих зв'язків між однолітками. Вони рекомендують об'єднувати студентів із подібними академічними інтересами або кар'єрними цілями, щоб сприяти плідній співпраці. Вони також пропонують включати інтерактивні опитування, вікторини та завдання для однолітків, щоб зберегти динаміку та зацікавленість спільноти.

Бельгія вважає, що функції взаємодії між однолітками повинні бути не тільки практичними, але й цікавими та мотивуючими. Вони пропонують включити ігрові елементи, такі як командні змагання, рейтинги та значки за участь у дискусіях або допомогу іншим. Вони також виступають за обмін мультимедійними матеріалами, наприклад, дозволяючи студентам завантажувати короткі відео, подкасти або візуальні нотатки для підвищення зацікавленості.

Португалія зосереджується на побудові довіри та інклюзивності у взаємодії між однолітками. Вони рекомендують впроваджувати інструменти модерації, щоб забезпечити поважне спілкування та запобігти негативній взаємодії. Вони також пропонують багатомовну підтримку на форумах, щоб задовольнити потреби різноманітного студентського населення, а також простори, де студенти можуть зустрічатися на місцевому рівні для особистих навчальних зустрічей.

Підсумовуючи, партнери погоджуються, що функції взаємодії між однолітками є вирішальними для того, щоб додаток був привабливим для студентів. Загальні ідеї включають віртуальні навчальні групи, дискусійні форуми, інструменти для співпраці, чат у реальному часі та ігрові елементи. Партнери наголошують на створенні безпечного, інклюзивного та інтерактивного середовища, яке поєднує академічну підтримку з соціальними зв'язками. Кожен партнер виділяє дещо різні функції, але всі вважають взаємодію між однолітками необхідною для підтримання зацікавленості та мотивації студентів.

10. Як додаток може заохочувати студентів ефективно ставити та досягати академічних і особистих цілей?

Партнери погоджуються, що додаток може бути дуже ефективним інструментом, який допомагає студентам ставити, відстежувати та досягати як академічних, так і особистих цілей, надаючи структуровану підтримку, мотивацію та індивідуальні рекомендації.

Україна пропонує, щоб додаток містив шаблони для встановлення цілей, за допомогою яких студенти можуть визначити конкретні, вимірювані та обмежені в часі завдання. Вони рекомендують інтегрувати нагадування та засоби відстеження прогресу, щоб студенти могли візуалізувати, наскільки вони наблизилися до досягнення своїх цілей. Крім того, вони пропонують мотиваційні функції, такі як щоденні поради або надихаючі цитати, щоб підтримувати зацікавленість користувачів.

Іспанія наголошує, що встановлення цілей має бути інтерактивним та персоналізованим. Вони пропонують включити майстри планування цілей, які допоможуть студентам розбити великі цілі на менші, більш керовані завдання. Вони також підкреслюють цінність інструментів для рефлексії, де студенти можуть фіксувати свій прогрес, успіхи та виклики, щоб краще розуміти свій шлях до зростання.

Румунія зазначає, що багатьом студентам важко підтримувати мотивацію протягом тривалого часу. Вони рекомендують включити ігрові елементи, такі як винагороди або значки за досягнення певних результатів, щоб підтримувати зацікавленість студентів. Вони також пропонують створити спільноту, де студенти зможуть ділитися своїми цілями та досягненнями, що сприятиме взаємній підтримці та відповідальності.

Туреччина підкреслює важливість узгодження цілей із особистими інтересами та кар'єрними планами студентів. Вони пропонують, щоб додаток надавав персоналізовані рекомендації щодо академічних заходів, позашкільних занять та можливостей розвитку навичок, пов'язаних із цілями студентів. Вони також пропонують періодичні перевірки, під час яких додаток просить користувачів оцінити та скоригувати свої цілі за потреби.

Бельгія вважає, що постановка цілей повинна поєднувати як академічний успіх, так і особисте благополуччя. Вони пропонують інтегрувати в додаток цілі, пов'язані з благополуччям, такі як управління стресом, здоровий спосіб життя або час для хобі, щоб забезпечити цілісний розвиток. Вони також рекомендують надавати мультимедійні ресурси, такі як відео або подкасти, щоб надихати та навчати студентів ефективним стратегіям постановки цілей.

Португалія наголошує, що ключовими є чіткість і простота. Вони рекомендують візуальні інформаційні панелі, які дозволяють студентам бачити всі свої цілі в одному місці, з кольоровими індикаторами прогресу. Вони також пропонують включити шаблони для встановлення цілей, специфічних для різних областей, таких як академічна робота, особистий розвиток, вивчення мов або планування кар'єри, щоб зробити процес менш обтяжливим.

Підсумовуючи, партнери одностайно вважають додаток потужною платформою, яка допомагає студентам ефективно ставити та досягати цілей. Загальні ідеї включають структуровані інструменти для встановлення цілей, нагадування, відстеження прогресу, гейміфікацію, персоналізацію та мотиваційний контент. Партнери наголошують, що цілі повинні бути реалістичними, пов'язаними з більш широкими життєвими планами студентів та підкріпленими практичними інструментами, які допомагають студентам залишатися відданими своїй справі та відчувати задоволення від досягнень на цьому шляху.

Висновки з опитувань, пов'язані з розумінням мотивації у вищій освіті

Опитування серед українських студентів показує, що найсильнішою мотивацією для здобуття вищої освіти є «кар'єрні можливості», за якими слідує особистісний ріст. Однак найбільшою перешкодою для студентів часто є відсутність інтересу до обраної ними галузі навчання, що ускладнює їм збереження концентрації та мотивації. Проблеми з психічним здоров'ям та фінансові турботи також є значними перешкодами. Значна частина студентів готові використовувати додаток, який пропонує персоналізовані мотиваційні поради, і вважають мотиваційний контент дуже корисним. Думки щодо використання додатка, який відстежує академічний прогрес і пропонує винагороди, розділилися: деякі студенти вважають це мотивуючим, а інші залишаються невпевненими. Найбільш бажані функції такого додатка включають персоналізовані нагадування про важливі терміни, інструменти підтримки психічного здоров'я, поради щодо продуктивності навчання та опції соціальної підтримки та зв'язку з однолітками. Багато студентів позитивно ставляться до зв'язку з наставниками або однолітками, які мають схожі академічні або кар'єрні цілі, хоча є й очевидні застереження. Інструменти для встановлення цілей загалом цінуються, а додатки, що пропонують підтримку психічного здоров'я, вважаються важливими для підтримання мотивації. Крім того, багато студентів вказують, що вони відчували б більшу мотивацію до здобуття вищої освіти, якби додаток допомагав їм пов'язати навчання з реальними можливостями працевлаштування та ринковими тенденціями.

Згідно з результатами опитування, проведеного в Туреччині, найсильнішою мотивацією, що спонукає молодь до здобуття вищої освіти, є «кар'єрні можливості», а також важливою причиною є особистісний розвиток. Найбільшою перешкодою, з якою стикаються студенти, є переважно «фінансовий стрес», а також відсутність інтересу до обраної галузі та невизначеність щодо чітких кар'єрних цілей. Більшість студентів зазначають, що готові користуватися додатком, який пропонує персоналізовані мотиваційні поради, адаптовані до їхніх цілей і викликів, і загалом вважають мотиваційний контент «дещо корисним» або «дуже корисним». Думки щодо додатків, які відстежують академічний прогрес і пропонують винагороди, розділилися: деякі студенти вважають це мотивуючим, а інші кажуть, що їхній інтерес залежатиме від пропонованих винагород. Найбільш необхідні функції додатків включають поради щодо навчання та інструменти для підвищення продуктивності, соціальну підтримку та взаємодію з однолітками, а також доступ до мотиваційного контенту. Студенти загалом позитивно реагують на ідею зв'язку з наставниками або однолітками, які мають схожі академічні або кар'єрні цілі. Інструменти для встановлення цілей в основному вважаються цінними. Додатки, що надають підтримку в галузі психічного здоров'я, вважаються важливими для підвищення мотивації, і багато студентів вказують, що вони відчували б більшу мотивацію до здобуття вищої освіти, якби додаток допомагав їм пов'язати навчання з ринком праці та кар'єрними можливостями.

В Іспанії основною мотивацією, що спонукає студентів до здобуття вищої освіти, є «кар'єрні можливості», за якими слідують особистий розвиток та очікування сім'ї. Найбільшими викликами, з якими вони стикаються, залишаючись мотивованими, є академічний тиск і відсутність інтересу до обраних предметів, а також проблеми з психічним здоров'ям і фінансовий стрес. Значна більшість студентів, швидше за все, використовуватимуть додаток, що пропонує персоналізовані поради щодо мотивації, і загалом вважають мотиваційний контент дещо або дуже корисним. Багато студентів кажуть, що їх мотивував би додаток, який відстежує академічний прогрес і пропонує винагороди, хоча деякі залишаються скептичними щодо його корисності. Найбільш затребувані функції додатка включають персоналізовані нагадування про терміни, поради щодо навчання та інструменти для підвищення продуктивності, а також доступ до мотиваційних відео та статей. Існує великий інтерес до зв'язку з наставниками або однолітками, які мають схожі академічні або кар'єрні цілі, і більшість студентів вважають, що це безумовно допомогло б підвищити їх мотивацію. Функції встановлення цілей високо цінуються, а підтримка психічного здоров'я за допомогою додатків широко вважається дуже корисною. Половина студентів вважає, що вони були б більш мотивовані здобувати вищу освіту, якби додаток допомагав їм пов'язувати навчання з можливостями працевлаштування та ринковими тенденціями, хоча деякі вказують, що це залежатиме від того, як буде подаватися інформація. Загалом, іспанські студенти здаються відкритими до цифрових рішень, що поєднують практичні інструменти, емоційну підтримку та орієнтовані на кар'єру ідеї, які допомагають їм залишатися зацікавленими у навчанні.

У Бельгії головним мотивом для здобуття вищої освіти є «кар'єрні можливості», за якими слідують очікування сім'ї, бажання зробити внесок у суспільство та особистісний ріст. Основною перешкодою, з якою стикаються студенти, є переважно проблеми з психічним здоров'ям, такі як стрес і тривога, а деякі також вказують на відсутність чіткого кар'єрного напрямку та фінансовий стрес як перешкоди (Conley, Durlak & Dickson, 2013). Значна більшість студентів або дуже ймовірно, або ймовірно використовуватимуть додаток, що пропонує персоналізовані поради щодо мотивації, і більшість вважають мотиваційний контент дещо або дуже корисним. Думки щодо додатків, що відстежують академічний прогрес і пропонують винагороди, розділилися: хоча багато студентів вважають, що такі інструменти мотивуватимуть їх, інші залишаються скептичними. Ключові функції, які студенти хочуть бачити в додатку, включають персоналізовані нагадування про терміни, інструменти підтримки психічного здоров'я, поради щодо навчання та можливості взаємодії з однолітками. Інтерес до зв'язку з наставниками або однолітками, які мають схожі цілі, є сильним, хоча він рівномірно розподілений між певним інтересом та умовним інтересом залежно від функцій додатка. Інструменти для встановлення цілей високо цінуються, і більшість студентів в в а ж а ють підтримку психічного здоров'я через додатки дещо або дуже корисною. Важливо, що переважна більшість студентів вважають, що вони були б більш мотивовані здобувати вищу освіту, якби додаток допомагав пов'язати їхнє навчання з кар'єрними можливостями та тенденціями на ринку праці, що підкреслює важливість практичної, орієнтованої на кар'єру підтримки. Загалом, бельгійські студенти виявляють великий інтерес до цифрових рішень, що поєднують особисту мотивацію, підтримку психічного здоров'я та конкретні поради щодо кар'єри.

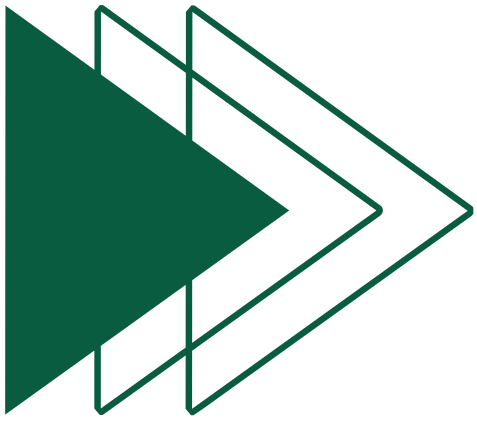
У Португалії основною мотивацією, що спонукає студентів здобувати вищу освіту, є переважно «кар'єрні можливості», і лише невелика частина з них згадує особистий розвиток. Основні виклики, з якими стикаються студенти, включають академічний тиск, відсутність інтересу до обраних предметів та фінансовий стрес, а також деякі з них повідомляють про невизначеність щодо кар'єрного напрямку та проблеми з психічним здоров'ям. Переважна більшість студентів, швидше за все, використовуватиме додаток, що пропонує персоналізовані мотиваційні поради, і більшість з них вважає мотиваційний контент дуже корисним. Думки щодо додатків, які відстежують академічний прогрес і пропонують винагороди, розділилися: багато хто зазначає, що їх використання залежатиме від типу запропонованих стимулів. Найбільш затребувані функції додатків включають інструменти підтримки однолітків і соціальної взаємодії, персоналізовані нагадування про терміни, поради щодо навчання та ресурси для підвищення продуктивності, а також доступ до мотиваційного контенту. Існує великий інтерес до зв'язку з наставниками або однолітками, які мають схожі академічні або кар'єрні цілі, і більшість студентів зазначають, що це безумовно підвищило б їх мотивацію.

Функції встановлення цілей високо цінуються, а підтримка психічного здоров'я вважається дуже корисною для підтримання мотивації. Майже всі респонденти вважають, що вони були б більш мотивовані здобувати вищу освіту, якби додаток допомагав пов'язувати їхнє навчання з можливостями працевлаштування та ринковими тенденціями, підкреслюючи важливість практичного профорієнтаційного консультування. Загалом, португальські студенти виявляють зацікавленість у цифрових інструментах, що поєднують ресурси, орієнтовані на кар'єру, особисту підтримку та функції психічного здоров'я, щоб допомогти їм орієнтуватися у своєму академічному шляху.

У висновку, опитування, проведені в Україні, Туреччині, Іспанії, Бельгії та Португалії, послідовно підкреслюють кар'єрні прагнення як основний фактор для здобуття вищої освіти, доповнений цілями особистого розвитку. Тим не менш, студенти стикаються з постійними викликами, включаючи відхід від своїх галузей навчання, проблеми психічного здоров'я, фінансовий стрес та академічний тиск. Існує очевидний інтерес до цифрових інструментів, що забезпечують персоналізовану підтримку, встановлення цілей, ресурси для психічного здоров'я та зв'язки з кар'єрними шляхами. Однак ефективність таких функцій, як гейміфікація, залишається невизначеною і залежить від контексту. Загалом, результати дослідження підкреслюють необхідність інтегрованих, орієнтованих на студентів технологічних рішень, які поєднують академічні досягнення з конкретними кар'єрними результатами, тим самим підвищуючи мотивацію та утримання студентів у вищій освіті.

MOTIVATE YOUTH

Розділ 4: Мотивація в робочій силі



Згідно з показниками, опублікованими Євростатом, статистичним управлінням Європейського Союзу, у лютому 2025 року в ЄС було 2,835 мільйона безробітних віком до 25 років. Це означає, що 14,5% молоді є безробітними, проти 6,1%, якщо врахувати все активне населення (Євростат, 2025).

Навіть коли молоді вдається знайти роботу на сучасному дуже конкурентному ринку праці, їхні умови праці, як правило, є дуже нестабільними. Приблизно 6 мільйонів молодих людей в ЄС працюють за тимчасовими контрактами, що становить близько 25% від усіх осіб працездатного віку, які працюють за такими умовами (European Student Think Tank, 2024). Більше того, у прес-релізі, опублікованому в червні 2023 року, Європейський економічний і соціальний комітет визнав, що молоді працівники отримують нижчу мінімальну заробітну плату виключно на підставі їхнього віку, незважаючи на те, що вони виконують ті самі завдання, що й їхні старші колеги.

Окрім економічної нестабільності таких контрактів, у позиційному документі, опублікованому Європейським молодіжним форумом у березні 2024 року, підкреслюється, що ця нестабільність і відсутність кар'єрного зростання пов'язані з погіршенням психічного здоров'я молоді, зокрема зі стресом і тривогою.

Щоб краще зрозуміти, як сприймається зайнятість молоді в Європі, були проведені фокус-групові дискусії з роботодавцями та фахівцями з управління персоналом у Португалії, Іспанії, Румунії, Бельгії, Україні та Туреччині, а також опитування молоді з цих же країн. Це дозволило нам зрозуміти перешкоди для залучення молоді до значущої зайнятості як з точки зору роботодавців, так і самої молоді.

Учасники фокус-груп підкреслили, що молоді люди не мають чіткого уявлення про сучасний ринок праці. З одного боку, їм важко зрозуміти різні посади, необхідні навички та можливі шляхи кар'єрного зростання для кожної з них. Це ускладнює прийняття молодими людьми обґрунтованих рішень, при цьому вони ігнорують деякі галузі, такі як сільське господарство, догляд за людьми та виробництво, лише тому, що вони є менш привабливими з соціальної точки зору, ніж інші сектори.

Ще однією перешкодою для працевлаштування молоді є процес подання заявки на роботу. Першою перешкодою є те, що опубліковані компаніями пропозиції не завжди чітко визначають завдання, які будуть виконуватися, та необхідні для цього навички. Крім того, компанії, здається, шукають «п'ятиногу вівцю», тобто мають нереалістичні очікування щодо одного профілю. Незважаючи на те, що рекрутери можуть бути гнучкими в деяких вимогах, розглядаючи кандидатів, профіль яких найбільше відповідає компанії та посаді, деякі молоді люди не подають заявки на посаду, оскільки не відповідають усім кваліфікаційним вимогам.

З точки зору кандидатів, бракує інформації про те, як скласти ефективне резюме та супровідний лист, а також як підготуватися до співбесіди. Молоді люди також часто страждають від браку впевненості в собі, стикаються з синдромом самозванця та сумнівами у власних силах, що заважає їм відчувати себе гідними посад, які їх цікавлять, та взаємодіяти з рекрутерами під час процесу працевлаштування.

Це підкреслює важливість розвитку навичок, як для виконання роботи, так і для її отримання. М'які навички, такі як комунікація, управління часом і робота в команді, є важливими і переносними навичками, які часто залишаються нерозвиненими. Важливо, щоб молоді люди мали можливість розвивати їх протягом усього життя, а також розуміли, як презентувати свої компетенції під час подачі заявки на роботу.

Нарешті, одна з труднощів, з якою стикаються молоді люди, – це адаптація до нової реальності, коли вони нарешті отримують роботу. Деякі фахівці з управління персоналом, які брали участь у фокус-групах, зазначили, що перехід до культури робочого місця може бути складним для нових співробітників, особливо тих, хто має найменший досвід позашкільній діяльності.

Для подолання цих бар'єрів необхідний багатогранний підхід, що поєднує політичні ініціативи з інноваційними цифровими підходами. Загальні додатки та веб-сайти, орієнтовані на пошук роботи та розвиток кар'єри, намагаються вирішити деякі з цих проблем, досягаючи різного ступеня успіху.

LinkedIn — це, мабуть, найповніший додаток на цю тему. Його безкоштовна версія дозволяє (майбутнім) професіоналам налагоджувати контакти з колегами, шукати роботу та подавати заявки безпосередньо через додаток/веб-сайт, а також запитувати або надавати рекомендації своїм контактам. LinkedIn Premium, його платна версія, надає доступ до розширених інструментів пошуку роботи та інформації, яка недоступна для безкоштовних користувачів, а також необмежений доступ до курсів з різних професійних навичок. Преміум-користувачі також можуть надсилати повідомлення людям поза своєю мережею, отримувати доступ до аналітики свого профілю та користуватися порадами експертів галузі щодо проходження співбесід.

Glassdoor дозволяє професіоналам шукати роботу, а також отримувати інформацію про компанії, в які вони подають заявки, таку як очікувана заробітна плата, відгуки про компанію та поради щодо співбесіди. Аналогічно, Indeed є особливо корисним для пошуку роботи, оскільки дозволяє здійснювати фільтрований пошук, а також може використовуватися для доступу до відгуків про різні компанії.

RescueTime допомагає людям залишатися мотивованими на роботі, надаючи інформацію про те, як вони насправді проводять свій час. Це допомагає користувачам розставити пріоритети важливих завдань і зменшити відволікання. Додаток зручно розміщується на панелі завдань для легкого доступу, пропонуючи щоденні цілі, адаптовані до вашого стилю роботи та графіка зустрічей. Він також надсилає сповіщення, коли виникають відволікання, допомагаючи вам знову зосередитися. Наприкінці дня або тижня RescueTime генерує детальні звіти про продуктивність, надаючи вам чіткий огляд того, як ви розпоряджалися своїм часом, та виділяючи області, які потребують поліпшення.

Fabulous — це додаток для самодопомоги та підвищення продуктивності, розроблений для того, щоб допомогти вам залишатися мотивованими на роботі, ставлячи на перше місце ваше самопочуття. Додаток діє як щоденний тренер, закріплюючи позитивні звички за допомогою нагадувань і структурованих рутин. Користувачі можуть створювати ранкові, обідні та вечірні ритуали, щоб поліпшити концентрацію, ефективність і загальну продуктивність. Сприяючи самодисципліні та внутрішній силі, Fabulous допомагає людям залишатися енергійними, мотивованими та готовими виконувати свої списки справ із збалансованим настроєм.

Pep Talk — це мотиваційний додаток, який допомагає вам залишатися натхненними на роботі за допомогою аудіопромов лідерів, громадських діячів та знаменитостей. Незалежно від того, чи ви на роботі, в дорозі або займаєтеся спортом, ви можете слухати потужні повідомлення, які мотивують вас залишатися зосередженими та продуктивними. Завдяки різноманітності спікерів, з яких можна вибрати, Pep Talk дозволяє вам знайти правильний голос, який буде підтримувати вашу мотивацію та енергію протягом усього дня.

Hello Work — це французький додаток, який збирає пропозиції про роботу та можливості навчання, пропонує своїм користувачам можливість опублікувати своє резюме для перегляду компаніями та розраховує зарплати Brut-Net на основі французького законодавства. Крім того, Parcours Emploi France Travail — це додаток, створений французьким урядом для полегшення пошуку роботи. Він дозволяє користувачам шукати та подавати заявки на роботу безпосередньо, а також знаходити події, пов'язані з роботою, поблизу, такі як навчання та ярмарки вакансій.

У Фландрії (Бельгія) **VDAB Uitsprekenden** — це урядовий додаток, який підтримує пошук роботи, зокрема, пропонуючи платний доступ до сертифікованих тренерів з працевлаштування.

Ці додатки пропонують різні функції, але все ще не можуть задовольнити конкретні потреби молоді, а якщо і можуть, то зазвичай за певну плату. Існує потреба у використанні технологій, які можуть надати безкоштовну персоналізовану підтримку, можливості отримати реальний досвід та професійні рекомендації, щоб допомогти наступному поколінню у їхній кар'єрній подорожі.

Щоб краще зрозуміти, як цифрові інструменти можуть допомогти молоді знайти цікаву роботу, ми провели фокус-групи в шести країнах: Бельгії, Португалії, Румунії, Іспанії, Туреччині та Україні.
До кожної групи входили молоді люди, роботодавці та фахівці з управління персоналом. Їх попросили поділитися своїми думками про те, як мобільний додаток може допомогти молоді розвивати навички, знаходити роботу та зростати у кар’єрі.

У наступному розділі зібрано всі їхні ідеї та пропозиції, які допоможуть розробити додаток, що дійсно відповідатиме потребам молодих шукачів роботи.

Висновки фокус-груп щодо мотивації робочої сили

1. Які інструменти або ресурси потрібні молодим людям, щоб краще зрозуміти навички, необхідні для різних посад?

Молоді люди потребують доступних та цікавих інструментів, які дають чітке уявлення про різні посади, необхідні навички та кар'єрні шляхи. Сюди входять інтерактивні пошукові системи вакансій, симулятори кар'єри, відеоролики, в яких професіонали діляться своїм реальним досвідом, та галузеві довідники. Інструменти повинні поєднувати візуальний контент (інфографіку, інтерв'ю, відео про повсякденне життя) з вправами на визначення навичок та можливостями наставництва. Ці функції допомагають розвіяти міфи про ринок праці та дають молоді можливість приймати обґрунтовані рішення щодо свого майбутнього.

Бельгія виділила існуючі інструменти, такі як ваучери на кар'єру VDAB, та запропонувала роботодавцям бути прозорими в описі вакансій. Іспанія та Португалія зосередилися більше на візуальних та зручних для користувачів інструментах, таких як інтерв'ю та відео. Україна наголосила на професійному обміні та програмах наставництва як основних інструментах. Румунія та Туреччина запропонували кар'єрні симуляції та вправи з узгодження навичок як ключові стратегії.

Co-funded by
the European Union

2. Як мобільний додаток може допомогти подолати розрив між поточними навичками молоді та кваліфікаціями, яких вимагають роботодавці?

Мобільний додаток може слугувати персоналізованим кар'єрним коучем, пропонуючи самооцінку навичок, аналіз прогалин та індивідуальні навчальні програми. Він повинен надавати доступ до підібраних онлайн-курсів, навчальних ресурсів, можливостей волонтерства та мікростажування, а також наставництва. Зворотний зв'язок у реальному часі, відстеження прогресу та мотиваційні інструменти можуть підтримувати зацікавленість користувачів, допомагаючи їм розвивати як тверді, так і м'які навички, що відповідають очікуванням роботодавців.

Португалія та Туреччина наголосили на важливості зв'язку додатка з місцевими можливостями волонтерства. Бельгія запропонувала інтегрувати консультації з питань управління персоналом (наприклад, сесії питань і відповідей з рекрутерами). Україна зосередилася на інструментах підбору наставників та зворотного зв'язку, а Румунія наголосила на розвитку навичок на основі симуляцій. Іспанія схилилася до самооцінки, пов'язаної з підбіркою рекомендованих курсів.

3. Які функції були б корисними в додатку, що з'єднує молодь із можливостями стажування, навчання або роботи на початковому рівні?

Ключові функції включають алгоритми підбору вакансій, списки в режимі реального часу, фільтри за місцем розташування та сектором, а також можливість подачі заявки одним кліком. Додаток повинен підтримувати створення та оновлення цифрових портфоліо, дозволяти отримувати зворотний зв'язок від наставників або рекрутерів, а також пропонувати ресурси для підготовки до співбесіди. Інтеграція з місцевими партнерами (наприклад, муніципалітетами, центрами зайнятості, НУО) підвищила б актуальність та охоплення. Системи сповіщень та відстеження заявок також сприяли б залученню користувачів та подальшій роботі з ними.

Португалія наголосила на інтеграції з муніципальними та регіональними платформами з працевлаштування. Україна та Румунія підкреслили необхідність інструментів для створення резюме та портфоліо. Туреччина та Іспанія наполягали на автоматичному підборі та індивідуальних пропозиціях щодо вакансій. Бельгія висунула унікальну пропозицію щодо рейтингу роботодавців та надання доступу до наставництва після подання заяв

4. Як додаток може допомогти молодим людям отримати відповідний досвід роботи або створити портфоліо, яке зробить їх більш привабливими для роботодавців?

Додаток може сприяти працевлаштуванню, пропонуючи цифрові портфоліо, куди користувачі завантажують сертифікати, описують проекти та отримують відгуки. Моделювання робочих завдань, мікрозавдання та посилання на волонтерські або громадські проекти можуть допомогти користувачам отримати неформальний, але цінний досвід. Такі функції, як рекомендації або журнали проектів, підтверджені наставниками або професіоналами, можуть ще більше підвищити надійність портфоліо.

Іспанія та Португалія наголосили на важливості документування неформального навчання та надання можливості завантажувати проекти. Румунія та Туреччина запропонували включити мікродосвід на основі симуляцій та цикли зворотного зв'язку. Україна зосередилася на зворотньому зв'язку від однолітків та некомерційній співпраці. Бельгія наголосила на важливості демонстрації практичних прикладів від користувачів (наприклад, громадська робота, шкільні проекти) та запропонувала рекомендації, визнані роботодавцями.

5. **Яку роль можуть відігравати гейміфікація або винагороди у допомозі молодим людям у розвитку м'яких навичок?**

Гейміфікація може зробити навчання м'яких навичок (таких як робота в команді, комунікація та управління часом) більш цікавим та доступним. Інтерактивні ігри, виклики, рольові ігри та вправи на основі сценаріїв забезпечують безпечний простір для практики. Нагороди, такі як значки, бали або сертифікати, затверджені роботодавцями, можуть підвищити мотивацію та підкріпити досягнення. Цей підхід є особливо ефективним для утримання зацікавленості користувачів протягом тривалого часу.

Бельгія зосередилася на видачі визнаних сертифікатів у таких сферах, як управління конфліктами та безпека на робочому місці. Португалія та Іспанія схилялися до щотижневих викликів із м'яких навичок та цифрових значків. Румунія та Туреччина наголошували на використанні визнання однолітків та групових заходів. Україна обговорила, як ігрові відгуки та показники прогресу можуть зменшити тиск і підвищити впевненість у собі.

6. **Як додаток може допомогти молодим людям у пошуку кар'єрного шляху, що відповідає їхнім інтересам та вимогам ринку праці?**

Додаток повинен пропонувати інструменти для пошуку кар'єри, такі як тести на основі інтересів, оцінка особистості та дані про ринок праці в режимі реального часу. Пов'язуючи уподобання користувачів із зростаючими галузями та затребуваними посадами, додаток може пропонувати відповідні та цікаві кар'єрні шляхи. Візуальні кар'єрні карти, відгуки та історії успіху допомагають користувачам пов'язати особисті інтереси з практичними можливостями та довгостроковим потенціалом.

Туреччина та Португалія рекомендували використовувати регіональні дані про зайнятість та адаптувати контент до місцевого контексту. Бельгія запропонувала інтегрувати інструменти емоційного інтелекту та курси самоусвідомлення. Іспанія та Румунія наголосили на важливості реальних відео та актуальних тенденцій на ринку праці. Україна віддала перевагу підбору наставників за інтересами у кар'єрі та доступу до історій, що стосуються конкретних галузей.

7. З якими перешкодами стикаються молоді люди під час підготовки до співбесід або створення ефективних резюме, і як додаток може їх подолати?

Молоді люди часто не мають достатнього досвіду, впевненості та доступу до порад під час підготовки резюме або підготовки до співбесід. Додаток повинен пропонувати інструменти для створення резюме та супровідних листів на основі штучного інтелекту, настроювані шаблони, імітаційні співбесіди, відеоуроки та системи зворотного зв'язку. Покрокові інструкції та підтримка однолітків або наставників можуть зменшити тривожність і поліпшити підготовку, зробивши молодих користувачів більш впевненими та готовими до роботи.

Іспанія та Португалія наголосили на низькій впевненості та цінності модельних співбесід. Румунія та Україна зосередилися на важливості зворотного зв'язку від однолітків та наставників. Туреччина підкреслила корисність зразків резюме та практики співбесід, специфічних для конкретної галузі. Бельгія рекомендувала навчальні посібники про міфи щодо співбесід та включила поради від інсайдерів конкретних компаній.

8. Які ресурси або навчальні модулі слід включити в додаток, щоб допомогти молодим людям адаптуватися до культури робочого місця?

Щоб підтримати молодих фахівців у переході до робочого середовища, додаток повинен пропонувати інтерактивні модулі з таких тем, як управління часом, етикет спілкування, робота в команді, отримання зворотного зв'язку та вирішення конфліктів. Зміст повинен відображати реальні ситуації на робочому місці та бути адаптованим до різних галузей. Відгуки, практичні приклади та галузеві культурні особливості можуть підвищити релевантність та ефективність.

Румунія та Україна рекомендували включити емпатію, регулювання емоцій та усвідомлення різноманітності. Португалія та Туреччина наголосили на адаптації контенту до потреб конкретної галузі (наприклад, готельний бізнес проти технологій). Бельгія підкреслила важливість навчання цифровій відповідальності та професійному етикету. Іспанія зосередилася на перехідному контенті, спрямованому на випускників, які нещодавно вийшли на ринок праці.

9. Як додаток може заохотити молодь до вивчення галузей або кар'єрних шляхів, які наразі мають труднощі із залученням молодих талантів?

Щоб викликати інтерес до недооцінених секторів, таких як догляд за людьми, сільське господарство або виробництво, додаток повинен містити цікавий контент, наприклад відеоролики «день з життя», залаштункові превью та інтерактивні завдання, специфічні для конкретного сектора. Висвітлення історій успіху, пропозиція пробних завдань або стажування, а також демонстрація компаній із сильними соціальними цінностями можуть позитивно змінити сприйняття та стимулювати участь у цих сферах.

Іспанія та Португалія виділили успішні приклади та реальні місії. Україна запропонувала просувати соціально відповідальні компанії та складати рейтинги роботодавців на основі їхніх зусиль у сфері ESG. Туреччина та Румунія рекомендували інтерактивне розповідання історій та пробні стажування. Бельгія запропонувала сертифікацію за галузями та інтеграцію симуляційних завдань з галузей, що стикаються з дефіцитом кад

10. Як додаток може підтримувати постійний розвиток молодих співробітників і підтримувати їх мотивацію протягом тривалого часу?

Ефективний додаток повинен забезпечувати довгострокову підтримку за допомогою панелей прогресу, персоналізованих рекомендацій щодо підвищення кваліфікації, щомісячних перевірок та доступу до спільнот або наставників. Push-повідомлення з мотиваційним контентом, функції встановлення цілей та інструменти для аналізу кар'єри (наприклад, щоденники або відгуки наставників) можуть допомогти молодим співробітникам залишатися зацікавленими, зростати професійно та зберігати мотивацію протягом усієї кар'єри.

Румунія запропонувала інструменти для ведення щоденника та цикли зворотного зв'язку з керівником. Португалія та Іспанія зосередилися на функціях спільноти та мережах випускників. Україна запропонувала чат-бота «people partner» та оновлені матеріали, відібрані кураторами. Бельгія виділила нагадування та рекомендації щодо ресурсів як ключові інструменти для довгострокової взаємодії.

Висновки з опитувань, пов'язаних з мотивацією робочої сили

На основі відповідей на опитування молодих людей з Бельгії, Іспанії, Португалії, Румунії, Туреччини та України вимальовується низка спільних тенденцій та національних відмінностей щодо мотивації молоді, перешкод у працевлаштуванні та сприйняття цінності мобільного додатку, орієнтованого на кар'єру.

У всіх країнах найпоширенішими мотивами для пошуку роботи були фінансова незалежність, особистий кар'єрний розвиток та набуття нових навичок. Про це неодноразово зазначали респонденти з Португалії, Румунії та України, де фінансова стабільність була головним пріоритетом. Однак у Бельгії багато респондентів також висловили сильне бажання зробити позитивний соціальний внесок, що свідчить про більш ціннісну мотивацію частини цієї групи. Іспанія відобразила подібну комбінацію, поєднуючи економічні цілі з амбіціями набути цінного досвіду.

Що стосується бар'єрів, то тут спостерігається низка регіональних відмінностей. Відповіді з Іспанії, Португалії та Туреччини переважно стосувалися відсутності можливостей для працевлаштування, причому іспанська молодь особливо висловлювала розчарування обмеженою кількістю вакансій, особливо в менших регіонах. Румунські та українські учасники більше турбувалися про відсутність відповідних навичок та досвіду роботи, що свідчить про більшу потребу в структурованому навчанні та практичному досвіді. Бельгія наголосила на невизначеності щодо кар'єрного зростання та обмежених можливостях для налагодження контактів, підкресливши прогалини в доступній професійній орієнтації навіть у відносно багатих на ресурси середовищах.

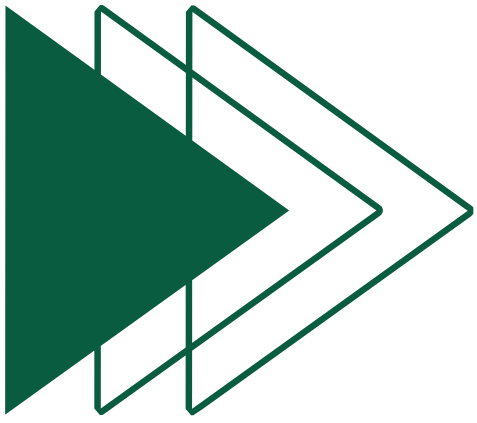
Ідея мобільного додатку, призначеного для працевлаштування молоді, була дуже привабливою для всіх країн, але Румунія та Україна продемонстрували більш обережне ставлення до функцій peer-to-peer, таких як соціальні мережі та спільноти з пошуку роботи. Значна частина респондентів з цих країн заявила, що «воліє шукати роботу самостійно», що свідчить про культурну схильність до самостійності або, можливо, про недовіру до цифрових систем підтримки однолітків. Натомість респонденти з Бельгії, Іспанії та Португалії були набагато більш захопленими функціями, орієнтованими на спільноту, такими як мотиваційні історії, конкурси та мережування, що свідчить про вищий рівень комфорту у використанні інструментів спільного, ігрового або соціального навчання.

Щодо м'яких навичок та наставництва, відповіді також були різними. Бельгійська та португальська молодь оцінили м'які навички як «дуже важливі», і багато хто з них підтримав ідею включення навчальних модулів з комунікації, управління часом та командної роботи. Турецькі респонденти, визнаючи цінність цих навичок, були більш неоднозначними — вони оцінювали їх від «дещо важливих» до «неважливих» залежно від респондента. Аналогічно, відповіді українців показали неоднозначне ставлення до мотиваційних функцій та інструментів відстеження цілей, хоча багато хто все ж підтримував структурований контент, такий як складання резюме та підготовка до співбесіди.

Підсумовуючи, можна сказати, що хоча в усіх шести країнах існує широка підтримка цифрового інструменту для сприяння зайнятості молоді, дизайн і функції додатка повинні відповідати місцевим очікуванням і культурним нормам. Молодь у Бельгії, Іспанії та Португалії віддає перевагу інтерактивним, соціальним та ігровим досвідом, тоді як молодь у Румунії, Туреччині та Україні, як правило, надає пріоритет індивідуальним навчальним програмам, чітким ресурсам для розвитку навичок та практичним рекомендаціям. Врахування цих нюансів у перевагах буде ключовим для максимізації впливу додатка в різних національних контекстах.

MOTIVATE YOUTH

Розділ 5: Мотивація до волонтерства



Волонтерство відіграє фундаментальну роль у соціальній згуртованості, розвитку громади та особистому зростанні. Однак участь молоді у волонтерській діяльності залишається досить низькою у багатьох регіонах, незважаючи на зростаючу потребу у громадській активності. Розуміння основних причин цієї тенденції є надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій, що заохочують та підтримують участь молоді у волонтерській діяльності. У цьому розділі розглядаються причини низького рівня участі молоді, висвітлюються існуючі цифрові платформи, що просувають можливості волонтерської діяльності, та пропонуються основні функції додатків, які можуть сприяти підвищенню інтересу до волонтерства. Молодіжний волонтерський рух визнано потужним інструментом для сприяння громадянській активності, розвитку навичок та сприяння соціальному прогресу. Згідно з доповіддю Організації Об'єднаних Націй з питань волонтерства (UNV) за 2021 рік, лише близько 30% молоді у всьому світі регулярно бере участь у волонтерській діяльності. Європейський молодіжний форум також виявив, що хоча 65% молодих європейців висловлюють бажання займатися волонтерством, лише 25% активно беруть у ньому участь. Ця розбіжність свідчить про те, що, незважаючи на бажання робити внесок, існують численні перешкоди, які заважають молоді брати участь у волонтерській діяльності.

Такі фактори, як зміна соціальної динаміки, цифрові відволікаючі фактори та економічний тиск, сприяли зниженню рівня участі. В епоху, коли молодь все більше зосереджується на академічних успіхах, побудові кар'єри та особистому розвитку, волонтерство часто відходить на другий план. Крім того, зростання активізму в соціальних мережах змінило спосіб залучення молоді до соціальних питань, перенісши участь з прямих дій на цифрову пропаганду. Хоча онлайн-залучення підвищило обізнаність, це не обов'язково призвело до більш активної участі у волонтерській роботі.

Висновки фокус-груп щодо мотивації до волонтерства

Щоб краще зрозуміти конкретні причини низької участі, були проведені фокус-групові дискусії з молодіжними працівниками з Португалії, Іспанії, Румунії, Бельгії, України та Туреччини, доповнені опитуваннями молоді та активних волонтерів з тих самих країн.

Незважаючи на добре задокументовані переваги волонтерства, участь молоді в громадських заходах залишається низькою в багатьох європейських країнах. Фокус-групи, проведені в Іспанії, Бельгії, Португалії, Туреччині, Румунії та Україні, виявили складну мережу соціальних, культурних та структурних викликів, які заважають молоді постійно брати участь у волонтерських ініціативах.

Co-funded by
the European Union

1. Які проблеми, на вашу думку, заважають молоді брати участь у волонтерській діяльності?

Фокус-групи в країнах-партнерах визначили кілька основних перешкод, які заважають молоді брати участь у волонтерській діяльності. Основною проблемою є недостатня поінформованість про наявні можливості, особливо в сільських або неблагополучних районах. Багато молодих людей також вважають, що волонтерська діяльність не приносить їм особистої чи кар'єрної вигоди, тому вона є для них менш пріоритетною порівняно з роботою чи навчанням. Обмеження у часі та фінансові обмеження ще більше стримують участь у волонтерській діяльності, особливо коли вона є неоплачуваною або пов'язана з додатковими витратами.

Емоційні бар'єри, такі як невпевненість у собі та страх перед неадекватністю, також є поширеними, особливо в ролях, пов'язаних із делікатними темами. Крім того, часто бракує підтримки з боку шкіл, сімей та установ, особливо для молоді з малозабезпечених сімей. У деяких країнах волонтерство культурно недооцінюється і не пропагується як значуща або престижна діяльність.

Загалом, для збільшення залучення молоді до волонтерської діяльності необхідний комплексний підхід, який усуває ці інформаційні прогалини, змінює уявлення, надає емоційну та структурну підтримку та забезпечує інклюзивний доступ, особливо для недостатньо представлених груп.

2. Як мобільний додаток може підвищити обізнаність молоді про переваги та можливості волонтерства?

Учасники з усіх країн погодилися, що додаток, спрямований на підвищення обізнаності молоді про волонтерство, повинен зосередитися на видимості, персоналізації та емоційному зв'язку. Централізована, зручна для користувачів платформа, що відображає оновлені можливості, відфільтровані за місцем розташування, інтересами, доступністю та навичками, була визнана необхідною. Для інформування та залучення користувачів було рекомендовано використовувати push-повідомлення та інструменти підбору.

Освітній та мотиваційний контент, такий як історії успіху, відгуки та відеоролики про вплив
— було визнано ключовим фактором для зміни уявлень про волонтерство, оскільки воно підкреслює особисті та професійні переваги. Було запропоновано соціальні функції, такі як чати спільноти, наставництво однолітків та спілкування з досвідченими волонтерами, щоб зробити волонтерство більш доступним.
Також було наголошено на доступності, запропоновано багатомовний та інклюзивний дизайн, щоб охопити сільську або маргіналізовану молодь. Для підвищення зацікавленості було рекомендовано інтерактивний, локалізований контент та співпрацю з інфлюенсерами. Нарешті, інтеграція додатка з існуючими платформами та чітке інформування про цінність волонтерства через спеціальні розділи було визнано корисним для збільшення участі молоді.

3. Які функції допомогли б молоді легше знаходити місцеві можливості для волонтерства та долучатися до них?

Щоб допомогти молоді знаходити та долучатися до місцевих волонтерських можливостей, учасники фокус-груп у всіх країнах наголосили на необхідності створення зручних, персоналізованих та доступних цифрових інструментів.

Однією з найпопулярніших рекомендованих функцій була функція пошуку на основі геолокації, яка дозволяє користувачам швидко знаходити можливості поблизу — це було визнано надзвичайно важливим в Іспанії, Португалії, Туреччині, Румунії та Україні. Було запропоновано додати додаткові параметри фільтрування за інтересами, доступністю, тривалістю, причиною та необхідними навичками, щоб зробити досвід більш релевантним та ефективним. Також було запропоновано додати персоналізовані рекомендації на основі профілів користувачів або їхньої минулої активності, особливо в Іспанії та Румунії.

Для спрощення процесу подання заявок учасники з Туреччини, Португалії, України та Румунії рекомендували такі функції, як кнопки прямого подання заявок та обмін повідомленнями з організаторами в додатку. Також було запропоновано інструменти планування, такі як синхронізація календаря та можливість зберігати або слідкувати за можливостями, щоб полегшити управління участю.

З точки зору мотивації, Бельгія наголосила на системах визнання — цифрових сертифікатах, значках або невеликих винагородах — які пов'язують волонтерство з особистісним зростанням та працевлаштуванням. Короткострокові або одноразові можливості вважалися ідеальними для волонтерів-початківців або тих, хто має обмежений час.

Бельгія та Україна запропонували створити бази даних місцевих організацій з можливістю пошуку та дозволити користувачам подавати проекти, щоб заохотити залучення громадськості знизу. Крім того, Бельгія рекомендувала поєднувати цифрові інструменти з офлайн-просвітницькою діяльністю, наприклад інформаційними сесіями в школах або кав'ярнях, щоб зміцнити довіру та розширити доступ за межі додатка.

4. Як додаток може допомогти вирішити проблему обмеженого часу або конфліктів у графіку, які заважають молоді займатися волонтерською діяльністю?

У всіх країнах обмеження у часі було визначено як основна перешкода для волонтерської діяльності молоді. Щоб вирішити цю проблему, учасники рекомендували, щоб додаток пропонував гнучкі, персоналізовані функції планування, які відповідають напруженому ритму життя молоді.

Широко підтриманим рішенням було включення мікроволонтерства — коротких, орієнтованих на завдання заходів, які можна виконати швидко, дистанційно або асинхронно. Це дозволяє молоді робити свій внесок без довгострокових зобов'язань. Такі країни, як Іспанія, Португалія, Туреччина та Румунія, також наголосили на важливості таких інструментів, як синхронізація календаря, розумні нагадування та автоматизовані планувальники, які допомагають користувачам легше вписати волонтерство у свій графік.

Бельгія запропонувала більш широкі системні рішення, такі як заохочення компаній до підтримки волонтерства через ініціативи корпоративної соціальної відповідальності (КСВ), що дозволяють працівникам займатися волонтерською діяльністю під час робочого часу. Бельгія також запропонувала додати ресурси з управління часом та інструменти для визначення пріоритетів, щоб допомогти молодим людям уникнути вигорання.

Для подальшої підтримки емоційного благополуччя Бельгія та Румунія рекомендували включити функції підтримки психічного здоров'я, такі як амбасадори або ресурси в додатку. Україна та Румунія також наголосили на необхідності класифікації можливостей за часом, який потрібно присвятити (наприклад, одноразові, постійні), та запропонували варіанти волонтерства в групах або з однолітками для підвищення мотивації та гнучкості.

Загалом, додаток повинен поєднувати гнучкі формати, інтелектуальні інструменти планування та підтримку благополуччя, щоб зменшити перешкоди у плануванні та зробити волонтерство більш доступним.

5. Яким чином додаток може використовувати ігрові елементи (наприклад, значки, таблиці лідерів, винагороди) для мотивації молоді до волонтерської діяльності?

Учасники з усіх країн погодилися, що гейміфікація може значно підвищити зацікавленість молоді до волонтерських додатків, якщо її впровадити у спосіб, що відповідає мотивації користувачів. Серед найпоширеніших пропозицій були значки, бали, серії волонтерських дій та показники впливу, які допомагають користувачам візуалізувати прогрес і відчувати винагороду за свої зусилля. Також підтримали ідею таблиць лідерів, але з опціональними налаштуваннями конфіденційності, щоб уникнути тиску, та рейтингами команд з щомісячним скиданням (за пропозицією України), щоб заохотити нових учасників.

Реальні винагороди, такі як доступ до заходів, цифрові сертифікати, знижки та висвітлення профілів, були визнані потужними мотиваторами, особливо в Румунії, Бельгії та Туреччині. Ці матеріальні стимули допомагають підтвердити зусилля волонтерів та підвищити цінність їхнього внеску.

Також було наголошено на важливості розповідей та видимості. Досягнення певних етапів може відкрити волонтерам можливості поділитися своїм досвідом через блоги або відео, щоб визнати їхні досягнення та надихнути інших. Для посилення мотивації колег було рекомендовано інтегрувати соціальні медіа, особливо для обміну значками та досягненнями.

Додаткові ідеї включали персоналізовані аватари або посвідчення волонтера (Іспанія) та спільні виклики (Бельгія), які сприяють формуванню почуття спільності через спільні цілі.
Підсумовуючи, елементи гейміфікації, якщо їх використовувати з розумом, можуть зробити волонтерство більш корисним, помітним та соціально привабливим для молоді.

6. Як додаток може продемонструвати вплив волонтерства (наприклад, історії змін, відгуки), щоб надихнути на участь?

Учасники з усіх країн погодилися, що розповіді є одним із найефективніших способів надихнути молодь на волонтерську діяльність. Автентичні, емоційні та натхненні історіями однолітків розповіді вважалися більш впливовими, ніж сухі статистичні дані.

Усі шість країн наголошували на важливості демонстрації реальних досвідів волонтерів за допомогою відео-відгуків, фото-щоденників, галерей «до і після», блогів та міні-історій про зміни. Ці формати допомагають гуманізувати волонтерство та сприяють емоційному зв'язку з потенційними волонтерами. Особисті панелі — запропоновані Румунією Румунією та — можуть відображати кожен внесок кожного користувача (наприклад, посаджені дерева, навчені студенти), роблячи їхній вплив відчутним. Значки, рівні досягнень рівні, та картки волонтера картки (запропоновано Бельгією Бельгії та Іспанією) було рекомендовано відстежувати та визнавати години волонтерської роботи, виконані заходи та підтримані справи.

Важливим також було визнано публічне визнання. Серед пропозицій були: висвітлення «Волонтера місяця», схвалення колег та обмін історіями успіху в соціальних мережах для визнання волонтерів та заохочення мотивації колег. Бельгія також запропонувала надавати місцеві пільги (наприклад, знижки, доступ до заходів) як винагороду за активну участь.

Додаткові ідеї включали класифікацію типів підтримуваних проектів (Україна), використання блогів та візуалізації даних для відображення колективного впливу (Румунія) та гейміфікацію залучення волонтерів та організацій (Бельгія).

Загалом, поєднання розповідей, визнання та видимого впливу в додатку може значно підвищити мотивацію та надихнути ширшу участь молоді.

7. Яку роль може відігравати додаток у допомозі молоді подолати побоювання щодо відсутності навичок або кваліфікації для волонтерства?

У всіх країнах загальною проблемою серед молоді є відчуття некваліфікованості або невпевненості щодо того, що передбачає волонтерська діяльність. Додаток може відігравати важливу роль у формуванні впевненості, уточненні очікувань та підкріпленні думки, що волонтерська діяльність відкрита для всіх, незалежно від попереднього досвіду.

Учасники з Іспанії, Португалії та Румунії наголосили на необхідності чіткого опису ролей, включаючи такі показники, як «Підходить для початківців» та «Досвід не потрібний», а також деталі завдань, приблизний час виконання та рівні складності. Спеціальний розділ «Волонтерство для початківців» та заохочувальні формулювання можуть зробити можливості більш доступними.

Усі шість країн наголосили на важливості вступного контенту, такого як короткі навчальні посібники, тренінги з м'яких навичок (наприклад, комунікація, робота в команді) та посібники, що допомагають підібрати відповідні ролі відповідно до особистих навичок. Румунія запропонувала посібник з волонтерства на основі навичок, а Бельгія, Іспанія та Румунія рекомендували відгуки та відео «День із життя», щоб продемонструвати реальні історії волонтерів-початківців.

Україна та Туреччина підкреслили важливість функцій взаємної підтримки, зокрема форумів, чатів та підбору наставників, які допомагають новачкам відчувати підтримку та менше самотності. Також було запропоновано використовувати оновлення в режимі реального часу та візуальні попередні перегляди проектів (Бельгія), щоб зробити досвід більш зрозумілим.

Нарешті, такі країни, як Туреччина та Румунія, наголосили на інклюзивних повідомленнях, просуваючи ідею, що кожен може щось внести і що волонтерство є простором для зростання.

Підсумовуючи, можна сказати, що завдяки наданню чіткої інформації, навчальних матеріалів, підтримки однолітків та надихаючих історій, додаток може допомогти молодим людям подолати сумніви щодо своїх навичок і відчути себе готовими розпочати волонтерську діяльність.

8. Як додаток може сприяти формуванню почуття спільності або приналежності серед молодих волонтерів, щоб підтримати їхню зацікавленість?

Усі учасники з різних країн погодилися, що для підтримки зацікавленості молоді у волонтерській діяльності важливо формувати почуття спільності та приналежності. Додаток може сприяти цьому, пропонуючи інтерактивні та соціальні функції, які виходять за межі простого переліку можливостей.

Учасники з Іспанії, Португалії, Туреччини та Румунії виділили такі функції, як групові чати, форуми, розділи коментарів, фотогалереї та групи волонтерів, організовані за інтересами або цілями. Ці інструменти допомагають зменшити відчуття ізоляції та створити відчуття приналежності до більшого руху.

Бельгія, Україна та Туреччина наголосили на важливості формування тематичних або спеціалізованих спільнот та командних просторів, що сприяють співпраці та спільній меті. Україна та Румунія також рекомендували системи наставництва або «бадді», щоб направляти новачків, підвищувати їхню впевненість та створювати можливості для лідерства для досвідчених волонтерів.

Щоб посилити мотивацію та почуття приналежності, багато країн підтримали визнання внесків за допомогою таких заходів, як «Волонтер місяця», «Стіни вдячності», «Подяка від колег» та «Відстеження досягнень». Бельгія також запропонувала рефлексії у стилі Youthpass, щоб допомогти волонтерам відстежувати свій розвиток.

Україна запропонувала організовувати онлайн- або офлайн-зустрічі для поглиблення зв'язків у спільноті та підтримки міжрегіональних зв'язків, зміцнюючи довгострокову лояльність до додатка.

Підсумовуючи, можна сказати, що додаток для волонтерів може сприяти формуванню сильного почуття спільності завдяки поєднанню інтерактивних функцій, підтримки колег, систем визнання та можливостей для обміну досвідом і зростання.

9. Які інструменти або ресурси в додатку можуть допомогти молоді відстежувати та демонструвати свої волонтерські досягнення (наприклад, сертифікати, портфоліо)?

Учасники з усіх країн наголосили на важливості інструментів для відстеження та демонстрації волонтерського внеску молоді, що може додати цінності їхньому досвіду та покращити перспективи працевлаштування або навчання.

В Іспанії учасники запропонували використовувати цифрові портфоліо для реєстрації годин, складання списків проектів та отримання схвалень координаторів, з автоматичним формуванням сертифікатів та резюме. Португалія запропонувала подібні функції, включаючи журнал реєстрації в додатку, сертифікати для завантаження та опції спільного використання портфоліо для шкіл або роботодавців.

Туреччина рекомендувала профілі волонтерів, що містять зареєстровані години, фотографії, цифрові сертифікати та рекомендації керівників, що полегшує користувачам експорт своїх досягнень. В Україні молодіжні працівники наголосили на використанні особистих або командних інформаційних панелей для відображення виконаної роботи та підтриманих справ, а також трекерів навичок та цифрових резюме для підсумовування прогресу.

Румунія наголосила, що відстеження досягнень сприяє підвищенню послідовності. Вони запропонували автоматичні журнали активності, збір відгуків, перевірені сертифікати та інтеграцію з LinkedIn. Візуальні інструменти, такі як інформаційні панелі впливу та значки досягнень, були визнані мотиваційними функціями.

Бельгія зосередилася більше на аспекті спільноти, рекомендуючи місцеві центри, мережі за інтересами та системи наставництва для заохочення координації, одночасно підтримуючи відстеження внесків.

10. Як додаток може надавати визнання або стимули (наприклад, публічне визнання, бонусні бали) для заохочення постійної волонтерської діяльності?

Учасники з усіх країн погодилися, що визнання та заохочення мають вирішальне значення для заохочення постійної участі молоді у волонтерській діяльності. Додаток може підтримати це як через публічне визнання, так і через матеріальні винагороди.

Іспанія запропонувала «Стіну впливу» для висвітлення найкращих волонтерів, а також бонусні бали для участі в заходах або тренінгах та регулярні оновлення, що відзначають досягнення. Аналогічно, Португалія запропонувала рейтинги, персоналізовані повідомлення з подякою та цифрові картки вдячності з системою балів, що відкриває доступ до тренінгів або спеціальних заходів.

Бельгія наголосила на таких інструментах, як репозиторій компетенцій, трекери кроків та архіви впливу, а також можливість для користувачів керувати конфіденційністю своїх досягнень. Також було запропоновано проводити оцінку проектів для сприяння рефлексії та зростанню.

Туреччина рекомендувала видиме визнання в додатку, щомісячні висвітлення та інтеграцію з національними системами нагородження, тоді як Україна наголосила на функціях «Волонтер тижня/місяця» та обміні в соціальних мережах для підвищення мотивації та видимості. Румунія запропонувала цифрові рекомендаційні листи, знижки та партнерство з підприємствами, що могло б перетворити досвід волонтерства на кар’єрні або освітні можливості.
Додаток повинен поєднувати публічну похвалу, приватне відстеження, винагороди на основі балів та орієнтовані на кар'єру стимули, щоб допомогти молоді відчути свою цінність і залишатися залученою до волонтерської діяльності протягом тривалого часу.

MOTIVATE YOUTH

Висновки з опитувань, пов'язаних з мотивацією до волонтерства

У всіх країнах альтруїзм виявився найсильнішим мотиватором, причому багато респондентів, особливо з України, Португалії та Туреччини, підкреслювали бажання допомагати іншим і відчувати себе корисними в непевні часи. Це почуття мети часто поєднувалося з прагненням до особистого зростання та самореалізації, особливо в Бельгії, Румунії та Іспанії, де молодь пов'язувала волонтерство з емоційним задоволенням та самопізнанням.

Соціальні зв'язки були ще одним важливим мотиватором. Молоді люди розглядають волонтерство не тільки як спосіб віддячити суспільству, але й як можливість завести друзів, розширити коло спілкування та взаємодіяти з однодумцями. Це було особливо важливо в Бельгії, Португалії та Туреччині, де спільнота вважалася ключовим фактором для довгострокової участі.

На практичному рівні багато учасників, особливо з Румунії, Іспанії та Туреччини, зазначили, що волонтерство допомагає їм розвивати такі цінні навички, як лідерство, комунікація та готовність до роботи. Однак, незважаючи на сильну мотивацію, молоді люди стикаються з помітними перешкодами: найпоширенішими з них є брак часу через навчання або роботу, обмежена обізнаність про можливості волонтерства (особливо в Румунії, Україні та Португалії) та сумніви щодо реального впливу їхніх зусиль.

На запитання про потенціал цифрового додатка для підтримки їхнього волонтерського шляху, відповіді були переважно позитивними. Молодь висловила зацікавленість у інструментах, які не тільки надають можливості, але й мотивують. Бажані функції включали відстеження цілей, моніторинг прогресу та надихаючі історії від інших волонтерів. Візуальні інструменти для відстеження годин та досягнень були особливо привабливими в Румунії та Україні. Системи визнання, такі як значки, сертифікати та нагороди, також були вітані, за умови, що вони були значущими, а не надто конкурентними. Соціальний та громадський аспекти вважалися не менш важливими в цифровому просторі. Молоді люди хотіли спілкуватися з однолітками, ділитися досвідом та мати доступ до наставництва та навчання. Важливо, що вони наголошували на необхідності персоналізації — додатку, який адаптується до їхніх потреб, інтересів, доступності та емоційного стану. Такі функції, як нагадування, заохочувальні повідомлення та персоналізований контент, вважалися життєво важливими для сталого залучення.

У висновку опитування підкреслюють, що хоча молодь прагне робити свій внесок, їй необхідний кращий доступ, емоційна підтримка та визнання. Продумано розроблений додаток, орієнтований на персоналізацію, мотивацію та спільноту, міг би відіграти трансформаційну роль у наданні повноважень новому поколінню відданих молодих волонтерів по всій Європі.

Co-funded by
the European Union

Існуючі додатки, що просувають можливості волонтерства

У відповідь на ці виклики з'явилися різні цифрові платформи, що з'єднують волонтерів з НУО та громадськими ініціативами. Ці платформи надають структуровані списки можливостей для волонтерства, що дозволяє користувачам знаходити ролі відповідно до своїх інтересів, навичок та доступності. Нижче наведено деякі з найбільш широко використовуваних платформ, що сприяють залученню волонтерів:

- VolunteerMatch – З'єднує волонтерів з організаціями на основі їхніх інтересів та географічного розташування.
- GoVolunteer – європейська платформа, що пропонує різноманітні волонтерські проекти з різних напрямків.
- UNV (Організація Націй) – З'єднує окремих осіб з гуманітарними та пов'язаними з розвитком волонтерськими проектами по всьому світу.
- Idealist – Надає базу даних про некомерційні вакансії, стажування та волонтерські посади.
- AllForGood – об'єднує списки волонтерських вакансій з різних джерел, допомагаючи користувачам знайти можливості, що відповідають їхнім інтересам.
- GivingWay – Сприяє міжнародному волонтерству, особливо для молоді, яка прагне отримати глобальний досвід.
- DoSomething – заохочує активізм та громадську діяльність серед молоді за допомогою цифрових викликів та кампаній.
- Додаток European Solidarity Corps — додаток дозволяє користувачам шукати та подавати заявки на різні можливості волонтерства, навчання або працевлаштування, спрямовані на сприяння єдності та підтримці громади.
- HelpUp — додаток, призначений для зв'язку між молодими людьми, які хочуть стати волонтерами, та неурядовими організаціями (НУО), які потребують допомоги.

Хоча ці платформи відіграють важливу роль у розширенні доступу до волонтерської діяльності, залишається значний потенціал для вдосконалення, зокрема в стратегіях залучення, персоналізації та техніках підвищення мотивації.

Функції, необхідні в додатку для стимулювання інтересу до волонтерства

Цифрові додатки змінили спосіб, у який молодь отримує доступ до можливостей, спілкується та займається своїми інтересами. Добре розроблений мобільний додаток може відігравати вирішальну роль у подоланні бар'єрів для волонтерства, роблячи можливості більш видимими, доступними та цікавими. Завдяки технологічним функціям додаток може полегшити процес залучення, підвищити мотивацію та забезпечити постійну підтримку протягом усього волонтерського шляху. Нижче наведено детальний огляд основних функцій, необхідних у додатку для підвищення інтересу до волонтерства та довгострокової відданості.

Co-funded by the European Union

1. Можливості волонтерства на основі геолокації

Інструмент пошуку за місцем розташування є необхідним для того, щоб допомогти користувачам знайти можливості для волонтерської діяльності поблизу. Завдяки інтеграції технології GPS додаток може відображати доступні проекти в режимі реального часу, відсортовані за близькістю. Це гарантує, що користувачі можуть швидко знайти та долучитися до діяльності без необхідності витрачати час на довгі поїздки. Крім того, виділення віддалених та онлайн-можливостей для волонтерської діяльності забезпечує інклюзивність для тих, хто може мати проблеми з транспортом або мобільністю.

2. Персоналізовані рекомендації та підбір за допомогою штучного інтелекту

Персоналізація є критичним фактором для підвищення залученості. Алгоритми на основі штучного інтелекту можуть аналізувати уподобання користувачів, їхній минулий досвід та навички, щоб пропонувати індивідуальні можливості для волонтерства. Надаючи рекомендації, що відповідають особистим інтересам та доступності, додаток підвищує ймовірність тривалої участі. Користувачі також можуть встановити уподобання, щоб отримувати сповіщення про нові можливості, що відповідають їхнім інтересам.

3. Гейміфікація та системи винагород

Включення елементів гейміфікації може значно підвищити мотивацію користувачів. Такі функції, як бали, значки, відстеження прогресу та таблиці лідерів, роблять досвід більш інтерактивним і корисним. Користувачі можуть розблоковувати досягнення за певні етапи, наприклад, за виконання певної кількості годин волонтерської роботи або участь у різних заходах. Елементи гейміфікації дають відчуття прогресу та заохочують до довгострокової відданості.

4. Система визнання та сертифікації

Визнання є ключовим фактором для підтримання мотивації. Надання волонтерам цифрових сертифікатів, значків та рекомендацій додає цінності їхньому внеску. Партнерство з навчальними закладами та роботодавцями з метою визнання годин волонтерської роботи як дійсного досвіду для отримання академічних кредитів або при поданні на роботу може додатково стимулювати участь. Функція портфоліо в додатку дозволяє користувачам демонструвати свої досягнення.

5. Наставництво та побудова спільноти

Сильне почуття спільноти може значно підвищити залученість волонтерів. Додаток повинен містити дискусійні форуми, програми наставництва та простори для спілкування, де досвідчені волонтери можуть надавати поради новачкам. Зв'язок користувачів з однодумцями сприяє формуванню почуття приналежності та заохочує до постійної участі.

6. **Функції відстеження впливу та розповіді історій**

Волонтери частіше залишаються залученими, коли бачать вплив своєї роботи. Інтерактивна панель, що відображає показники, відгуки та історії успіху, може підкреслити цінність їхнього внеску. Користувачі також можуть ділитися власним досвідом, завантажувати фотографії та взаємодіяти з іншими за допомогою функцій розповіді історій, створюючи спільноту з більш емоційним зв'язком.

7. **Гнучкі та короткострокові можливості волонтерства**

З огляду на напружений графік молодих людей, пропозиція короткострокових та мікро-можливостей для волонтерства дозволяє користувачам брати участь без довгострокових зобов'язань. Такі варіанти, як одноразові заходи, віртуальне волонтерство та проекти на вихідних, підходять для осіб, які не можуть взяти на себе тривалі зобов'язання, але все одно хочуть зробити значний внесок.

8. **Інтеграція та обмін у соціальних мережах**

Соціальні медіа відіграють важливу роль у сучасному залученні. Завдяки інтеграції функцій обміну інформацією волонтери можуть публікувати свої досягнення, досвід та можливості на таких платформах, як Instagram, Facebook та LinkedIn. Це не тільки підвищує обізнаність, але й надихає однолітків до участі, ще більше розширюючи охоплення волонтерської спільноти.

9. **Багатомовна підтримка та функції інклюзивності**

Забезпечення доступності для різних груп населення сприяє залученню. Багатомовний інтерфейс дозволяє людям, для яких мова не є рідною, легко орієнтуватися в додатку. Крім того, функції, що враховують різні можливості, такі як функції перетворення тексту в мову, регулювання розміру шрифту та режими високої контрастності, сприяють інклюзивності.

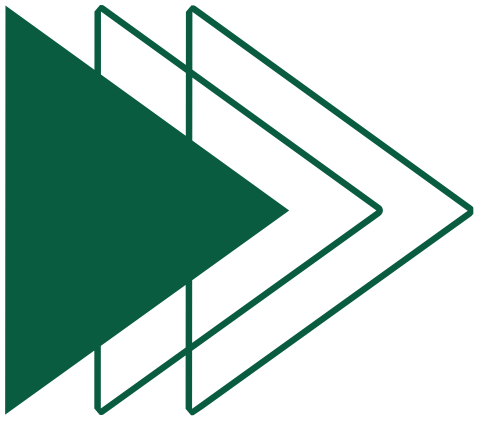
10. **Сповіщення та персоналізовані нагадування**

Push-повідомлення та нагадування інформують користувачів про майбутні події, терміни та нові можливості. Персоналізовані повідомлення з мотиваційними цитатами, досягненнями та підсумками прогресу можуть підтримувати зацікавленість та відданість волонтерів.

Участь молоді у волонтерській діяльності має вирішальне значення як для розвитку громади, так і для особистого зростання, проте рівень участі залишається низьким через низку перешкод. Вирішення цих проблем за допомогою технологій може подолати розрив між молодими волонтерами та організаціями, створивши більш динамічний та насичений досвід. За допомогою впровадження інноваційних функцій, таких як підбір за географічним розташуванням, гейміфікація, системи визнання та відстеження впливу, проект «Мотивувати молодь» має на меті розробити додаток, який сприятиме формуванню сильної культури волонтерства серед молоді.

MOTIVATE YOUTH

Розділ 6: Мотивація у спорті



MOTIVATE YOUTH

Зниження рівня фізичної активності та занять спортом серед молоді

В останні роки багато досліджень висвітлили тривожну тенденцію в Європі: постійне зниження фізичної активності та участі у спортивних заходах серед молоді. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), понад 80 % молоді та підлітків у всьому світі недостатньо активні і не досягають рекомендованого рівня щоденної активності, необхідного для фізичного та психічного благополуччя. Хоча спорт давно визнаний важливим інструментом для здоров'я, соціальної інклюзії та особистого розвитку, сучасна молодь стикається з новими викликами, які впливають на її мотивацію регулярно займатися спортом.

Тим часом, наше порівняльне дослідження об'єднує висновки з шести країн – України, Португалії, Туреччини, Бельгії, Іспанії та Румунії. За допомогою опитувань молоді та фокус-групових інтерв'ю зі спортивними тренерами, інструкторами, менеджерами спортивних клубів тощо ми хотіли дослідити основні мотиваційні чинники та перешкоди, що впливають на участь молоді у спорті.

Серед основних питань, що розглядаються, є такі:

- Що заважає молоді продовжувати регулярно займатися спортом?
- Як тренери та освітяни сприймають мотивацію сучасної молоді?
- Які методи виявилися ефективними для підтримання мотивації до занять спортом?

Причини зниження фізичної активності та участі молоді у спорті

Цей аналіз спрямований не тільки на розуміння проблеми, але й на висвітлення практичних, заснованих на фактах

рішення, які можна адаптувати на місцевому рівні та поширювати за межами країни. Наші висновки, отримані в результаті фокус-груп та опитувань, сприяють ширшому європейському діалогу про благополуччя молоді, громадське здоров'я та роль спорту як інструменту інклюзії, розширення можливостей та підвищення мотивації молоді.

MOTIVATE YOUTH

Висновки фокус-груп щодо мотивації у спорті

1. **На вашу думку, які основні причини зниження рівня фізичної активності та занять спортом серед молоді?**

У всіх шести країнах, що брали участь у дослідженні (Україна, Бельгія, Португалія, Туреччина, Румунія та Іспанія), учасники виявили стабільну і тривожну тенденцію: молодь стає все менш активною. Хоча причини цього явища різняться залежно від національного контексту, були виявлені спільні закономірності, що підкреслюють багатогранність проблеми.

Найбільш поширеним фактором було домінування цифрових розваг, включаючи відеоігри, соціальні мережі та стрімінгові платформи. У Бельгії молодь вважає, що важко конкурувати з миттєвим задоволенням, яке дають цифрові медіа. Цю думку поділяють також Румунія та Португалія.

Туреччина та Іспанія додали, що час, проведений за екраном, став нормою у повсякденному житті. Українська молодь також була описана як більш віддалена від реального життя, що сприяє зниженню мотивації до особистих контактів.

Учасники з Португалії, Туреччини, Бельгії, Румунії та Іспанії вважають, що багато студентів просто не мають часу або енергії для фізичної активності. У Бельгії це ускладнюється стресом, пов'язаним з необхідністю поєднувати кілька пріоритетів – навчання, роботу та соціальне життя. Україна відчуває це більш опосередковано, оскільки небезпечні умови через війну та економічні труднощі часто обмежують доступ до спорту більше, ніж час.

Ще однією спільною темою була нестача місцевих рольових моделей, з якими можна було б себе ототожнити і які пропагують активний спосіб життя. У Бельгії це призводить до уявлення, що фітнес призначений лише для елітних спортсменів. У Португалії та Туреччині також було відзначено відсутність підтримки або заохочення з боку батьків. Україна та Румунія наголосили на загальному культурному зниженні пріоритетності спорту в деяких сім'ях та школах.
В Україні війна зробила небезпечне середовище серйозною перешкодою, що заважає багатьом молодим людям безпечно користуватися спортивною інфраструктурою або громадськими просторами. Португалія та Румунія підняли питання обмежених спортивних програм та поганої інфраструктури, особливо в сільських районах або районах з низьким рівнем доходів. Іспанія додала, що спортивні програми на рівні громади зникають, залишаючи молоді мало варіантів. Туреччина наголосила на відсутності інклюзивних або доступних програм, особливо для дівчат або маргіналізованої молоді.

У Бельгії, Румунії, Туреччині та Іспанії учасники зазначили, що проблеми з психічним здоров'ям, зокрема тривога, депресія та страх осуду, обмежують участь у спортивних заходах. Багато молодих людей відчувають соціальну тривогу або тиск, що змушує їх боятися командних видів спорту або групових занять фітнесом.

2. Як додаток може зробити спорт і фізичну активність більш привабливими для молоді?

У всіх шести країнах учасники розглядали цифрові інструменти не як загрозу фізичній активності, а як потенційне рішення, якщо їх використовувати творчо. Сучасна молодь тісно пов'язана з цифровою культурою, і партнери підкреслили, що добре розроблений додаток може стати потужним мостом між екранами та спортом.

Гейміфікація була одностайно визнана важливою складовою для залучення молодих користувачів. У Бельгії головну роль відіграють значки, рейтинги та досягнення, пов'язані з реальним прогресом. Україна також підкреслила, що виклики та вимірювані результати приваблюють молодь. Португалія та Іспанія запропонували щоденні виклики та серії як спосіб забезпечити послідовність. Румунія додала, що святкування невеликих перемог допомагає підтримувати мотивацію та впевненість. У Туреччині різноманітні тренування та візуальне відстеження прогресу вважалися важливими для залучення.

Молодь не просто хоче рухатися – вона хоче рухатися разом. Бельгія наголосила на пошуку спортивних партнерів, командних цілях та віртуальних групових заходах. Україна запропонувала, що спільна комунікаційна мережа підвищить мотивацію. Іспанія та Португалія підкреслили важливість соціальних викликів, групових чатів та веселих взаємодій, які відображають те, як молодь вже використовує цифрові платформи.

Також молодь з різних країн наголосила на важливості індивідуалізованого контенту. У Туреччині ключове значення мали адаптивні програми, розроблені з урахуванням рівня фізичної підготовки та культурного контексту. Румунія підтримала ідею персоналізованих плейлистів, залучення на основі історій та інтерактивного зворотного зв'язку. Португалія та Іспанія запропонували використовувати модні слова, музику та гумор, щоб відобразити місцеву молодіжну культуру. Україна наголосила на важливості офлайн-доступності як ключового фактору в регіонах з обмеженим доступом до Інтернету.

Психічне здоров'я розглядалося як необхідний компонент додатка, а не як окреме питання. Бельгія запропонувала інструменти для розвитку уважності, перевірки психічного стану та позитивних повідомлень про тіло. Румунія та Іспанія погодилися з цим. Туреччина зазначила необхідність створення середовища, вільного від осуду та тиску.

Кілька країн хотіли, щоб додаток не тільки підтримував онлайн-активність, але й пов'язував її з реальними можливостями. У Бельгії це означало карти місцевих подій та знижки на спортивне спорядження.

Португалія та Іспанія хотіли, щоб додаток зробив місцеві заходи більш помітними та доступними. Туреччина розглядала додаток як спосіб подолати міські бар'єри та скерувати користувачів до інклюзивних програм.

Отже, підсумовуючи, успішний додаток повинен поєднувати:

- Гейміфікацію для залучення користувачів,
- соціальні функції для зв'язку,
- індивідуалізацію для інклюзивності,
- Емоційну підтримку для стійкості,
- локальну інтеграцію для дій.

3. **Які функції в додатку допомогли б молоді подолати такі бар'єри, як брак часу, ресурсів або доступу до об'єктів?**

Майже всі країни наголошували на важливості функцій, що вирішують проблему нестачі часу та ресурсів.

- Короткі тренування без обладнання. Це було одне з найпоширеніших пропозицій, яке з'явилося в Україні, Португалії, Румунії та Іспанії.
- Гнучке планування та мікротренування. Бельгія запропонувала гнучке планування та нагадування, а також можливість пропонувати мінітренування для коротких проміжків часу. Португалія та Іспанія також згадали про поділ тренувань на невеликі блоки або пропонування ранкових/вечірніх рутин та мікротренувань. Румунія наголосила на інтеграції з календарями.
- Бельгія, Португалія, Румунія та Іспанія запропонували функції пошуку найближчих тренажерних залів, спортивних комплексів, парків або громадських центрів, що пропонують безкоштовний або недорогий доступ.
- Україна зосередилася на практичності та адаптивності: «швидкі 15-20-хвилинні тренування», «тренування без використання спеціального обладнання або простору» та «тренування з різним рівнем складності (від початківців до професіоналів)».
- Португалія запропонувала універсальні рішення: «швидкі тренування без обладнання», «використання геолокаційних сервісів для показу безкоштовних або недорогих занять поблизу» та «розбиття тренувань на невеликі часові блоки».
- Туреччина наголосила, що додаток повинен пропонувати різноманітні тренування, візуалізацію прогресу в режимі реального часу та адаптивні програми, адаптовані до рівня фізичної підготовки.
- Незважаючи на деякі розбіжності, більшість країн погоджуються, що ефективний мобільний додаток для подолання бар'єрів для занять спортом серед молоді повинен пропонувати короткі, гнучкі тренування без обладнання, а також можливість знайти доступні спортивні споруди.
- Окрім цих основних функцій, були й інші акценти. Бельгія виділяється своєю орієнтацією на соціальний аспект (Sport Buddies) та гейміфікацію, тоді як Туреччина підкреслює важливість візуальної привабливості та культурної релевантності. Румунія та Іспанія, окрім практичних функцій, також виділяють освітні аспекти (управління часом). Україна зосереджується на адаптивності та різних рівнях складності.

4. Як додаток може використовувати гейміфікацію (наприклад, виклики, досягнення, винагороди) для заохочення постійної фізичної активності?

Хоча багато основних елементів гейміфікації є загальноприйнятими, у різних країнах існують цікаві нюанси в їхньому акцентуванні.
Усі шість країн чітко зазначили виклики як ключовий інструмент гейміфікації. Зазвичай це тижневі або місячні завдання, від цілей щодо кількості кроків до виконання конкретних вправ. Ідея полягає в тому, щоб урізноманітнити досвід і надати чіткі цілі.
Цифрові трофеї (Португалія, Румунія, Іспанія), фітнес-значки (Португалія, Іспанія) та досягнення, які можна розблокувати (Туреччина, Іспанія), широко підтримуються як способи визнання прогресу та надання відчуття досягнення. Бельгія також підкреслює важливість винагородження «унікальних для них досягнень», наголошуючи на персоналізації. Нагороди є важливим елементом, і всі країни пропонують певну форму системи винагород. Фокус-група в Україні запропонувала унікальний підхід, який акцентує увагу на завданнях і викликах, які «потрібно ділитися або об'єднувати, щоб виконати в групах», підкреслюючи сильну соціальну мотивацію.

5. Яким чином додаток може сприяти розвитку конкурентного духу або командної роботи, щоб мотивувати молодь до занять спортом?

Щоб ефективно мотивувати молодь до занять спортом, додаток може стратегічно інтегрувати функції, що використовують як конкуренцію, так і командну роботу. Відгуки з України, Бельгії, Португалії, Туреччини, Румунії та Іспанії висвітлюють кілька ключових підходів.
Багато країн наголошують на конкурентних елементах для стимулювання залучення:

- Таблиці лідерів. Майже всі рекомендували таблиці лідерів, які можна налаштувати для друзів (Бельгія), членів команди (Бельгія) або навіть для публічних рейтингів (Україна, Іспанія). Мета полягає в тому, щоб сприяти розвитку духу дружньої конкуренції та заохочувати користувачів порівнювати себе та перевершувати один одного.
- Віртуальні турніри/ліги. Португалія, Румунія та Іспанія конкретно пропонують віртуальні турніри або табло у форматі ліги, додаючи структурований формат змагань, що віддзеркалює реальні види спорту.
- Змагання «друг проти друга». Туреччина та Румунія пропонують прямі виклики «друг проти друга» або «кола викликів», щоб посилити персоналізовану конкуренцію та відповідальність серед однолітків.
- Громадське/соціальне визнання. Україна виступає за публікацію результатів у соціальних мережах, щоб підвищити конкурентоспроможність та бажання досягти високих результатів. Бельгія також підтримує інтеграцію соціальних мереж для обміну інформацією про прогрес та досягнення, що може мотивувати друзів долучитися.

- Регіональні/державні змагання. Україна пропонує впровадити додаток на державному або регіональному рівні, щоб сприяти змаганню між регіонами, використовуючи більш широке, інституціоналізоване почуття суперництва.

Поряд із змаганнями, великий акцент робиться на розвитку командної роботи. Командні виклики є основною ідеєю у всіх країнах. Користувачі можуть створювати або приєднуватися до команд (Бельгія, Румунія) із друзями, родиною, однокласниками (Португалія) або спортивними клубами/школами (Україна). Ці команди потім працюють над досягненням спільних цілей у щотижневих або щомісячних викликах.

Декілька країн, зокрема Туреччина, Румунія та Іспанія, підкреслюють важливість здорової конкуренції та інклюзивних підходів для запобігання зневірі або виключенню. Туреччина наголошує на «заохоченні співпраці, а не суто рейтингуванні» для зменшення виключення та побудови спільноти. Іспанія радить, щоб функції «надавали пріоритет дружній конкуренції, щоб уникнути створення тиску». Для інтровертних або віддалених користувачів Румунія рекомендує «цифрові багатокористувацькі ігри та приватні таблиці лідерів», щоб імітувати групову участь, зберігаючи при цьому комфорт.

6. Як додаток може з'єднати молодь із місцевими спортивними програмами, тренерами або фітнес-групами?

Щоб ефективно з'єднати молодь з місцевими спортивними програмами, тренерами та фітнес-групами, додаток повинен поєднувати кілька ключових функцій.

Ідеальний додаток повинен бути зручним для користувачів, інтерактивним, локалізованим та соціально залученим — він повинен не тільки надавати доступ до спорту, але й сприяти формуванню почуття спільноти, довіри та ентузіазму серед молоді. Найбільш часто згадуваними функціями у всіх країнах-учасницях були каталоги на основі геопозиції, проста реєстрація та обмін повідомленнями, а також формування довіри за допомогою перевіреної інформації про тренерів та клуби.

Локалізація та доступ до інформації Португалія, Туреччина, Іспанія, Україна та Румунія наголосили на необхідності чіткого та організованого доступу до місцевих можливостей. Додаток повинен містити інтерактивну карту або каталог з можливістю пошуку за видом спорту, віковою групою та місцем розташування.

Фокус-групи з Португалії, Туреччини, Румунії, Іспанії та України запропонували інструменти реєстрації та комунікації для спрощення участі. Реєстрація в додатку для програм та вбудований чат з тренерами або організаторами можуть зменшити бар'єри для вступу та сприяти формуванню довіри.

Фокус-групи в Туреччині, Румунії та Іспанії підкреслили необхідність інформаційної підтримки та залучення. Профілі тренерів з відео, відгуками користувачів та push-повідомленнями про місцеві події або проби можуть підвищити обізнаність та залучення. Такі функції, як представлення тренерів, сесії питань і відповідей та відгуки користувачів, дозволяють зробити доступ більш людським та залучити молодь.

У Бельгії та Іспанії підкреслили роль соціальної взаємодії та мотивації однолітків. Такі функції, як стрічка активності, можливість ділитися подіями з друзями або запрошувати однолітків, можуть заохочувати до участі через соціальний вплив.

В Україні та Туреччині підкреслили важливість офіційного авторизації та побудови довіри за допомогою перевіреної інформації. Обов'язкова реєстрація та перевірка установ, команд або тренерів можуть створити безпечну та надійну платформу.

7. **Які інструменти або функції може містити додаток, щоб допомогти молоді встановлювати та відстежувати цілі у фітнесі?**

Ефективний додаток для встановлення фітнес-цілей для молоді повинен поєднувати персоналізацію, візуальне відстеження прогресу, мотивацію, адаптивність та соціальну взаємодію. У всіх країнах найчастіше підкреслювалися такі функції, як персоналізоване встановлення цілей, візуальні інструменти відстеження прогресу та мотиваційні системи, що свідчить про спільне бачення того, як технології можуть спонукати молодь залишатися активною та відданою своїм цілям у сфері здоров'я.

Додаток повинен допомагати користувачам створювати реалістичні та індивідуальні цілі на основі рівня фізичної підготовки, звичок та уподобань. Це можна зробити за допомогою керованих налаштувань або вікторин.
Іспанія, Румунія, Португалія та Бельгія підкреслили важливість персоналізації за допомогою таких інструментів, як покрокові майстри та вікторини, що дозволяють адаптувати цілі до кожного користувача.

Візуальні інструменти, такі як графіки, інформаційні панелі, лічильники серій та підсумки досягнень, допомагають молоді бачити свій прогрес у таких сферах, як сила, витривалість або стабільність. Румунія, Туреччина, Португалія, Бельгія та Іспанія рекомендували використовувати системи відстеження прогресу, інформаційні панелі та регулярні підсумки, щоб візуалізувати досягнення та підтримувати високу мотивацію. Push-повідомлення, мотиваційні повідомлення та системи винагород (наприклад, значки або віртуальні нагороди) можуть посилити залученість та підтримати стабільність.

Іспанія, Португалія, Бельгія та Туреччина наголосили на важливості систем нагадувань, винагород у додатку та мотиваційних сповіщень для підтримки зацікавленості молоді.
Додаток повинен дозволяти динамічно коригувати цілі на основі результатів, включаючи пропозиції щодо збільшення або спрощення цілей залежно від прогресу користувача.

Бельгія та Туреччина відзначили необхідність адаптивних систем, які розвиваються разом із розвитком користувача, та регулярних підказок для переоцінки та уточнення цілей.

Можливість ділитися результатами або фотографіями прогресу з друзями, обмінюватися думками після тренувань або спілкуватися з групами однодумців може посилити мотивацію завдяки емоційним і соціальним зв'язкам.

Україна, Румунія та Португалія запропонували інструменти для обміну в соціальних мережах, відстеження результатів команди та аналізу, щоб створити глибший зв'язок із власним фітнес-шляхом.

8. **Як додаток може інтегрувати соціальні функції (наприклад, обмін прогресом, групові виклики), щоб заохотити молодь до фізичної активності?**

Щоб підтримувати мотивацію та зацікавленість молоді у фізичній активності, важливо інтегрувати соціальні функції у фітнес-додаток. У всіх країнах було досягнуто консенсусу щодо важливості спільноти, взаємодії з однолітками та ігрового залучення. Молоді люди частіше залишаються зацікавленими у фізичній активності, коли фітнес є соціальним, веселим та спільним. Найбільш поширеними функціями в усіх країнах є обмін прогресом, групові виклики та інтерактивні інструменти зворотного зв'язку (лайки, коментарі, емодзі). Створюючи фітнес-середовище, яке віддзеркалює інтерактивність та підтримку соціальних медіа, додаток може сприяти створенню активної спільноти, яка перетворює рух на колективний досвід.

Користувачі повинні мати можливість ділитися особистими досягненнями, виконаними тренуваннями та результатами за допомогою фотографій, відео або історій — подібно до соціальних мереж. Іспанія, Румунія, Україна, Португалія, Бельгія та Туреччина наголошували на обміні інформацією про прогрес, особливо за допомогою динамічних форматів, таких як історії, найцікавіші моменти або публічні профілі.

Групові виклики, тематичні клуби (наприклад, «ранкові бігуни») або командні змагання можуть перетворити індивідуальні заняття фітнесом на спільну подорож і підвищити відповідальність. Іспанія, Румунія, Туреччина, Португалія та Бельгія запропонували групові виклики як спосіб додати веселощів, зв'язків та колективної мотивації.

Такі функції, як лайки, коментарі, реакції за допомогою емодзі та цифрові привітання, можуть створити атмосферу підтримки та підняти моральний дух. Румунія, Україна, Португалія, Іспанія та Бельгія підкреслили роль позитивного підкріплення з боку однолітків у формуванні почуття спільності.

Повідомлення про завершення тренувань друзями, нагадування про необхідність зареєструватися або привітання з досягненням певного результату допомагають підтримувати регулярну взаємодію та зацікавленість. Україна та Бельгія запропонували повідомлення в режимі реального часу та підказки щодо взаємодії, щоб підтримати динаміку та відсвяткувати прогрес.

Можливість користувачів ділитися контентом безпосередньо в популярних додатках, таких як Instagram або WhatsApp, підвищує видимість та залучення однолітків за межами додатка. Туреччина та Бельгія підтримали інтеграцію із зовнішніми соціальними платформами, щоб розширити охоплення та актуальність фітнес-подорожей користувачів.

9. Який тип контенту (наприклад, навчальні посібники з тренувань, поради щодо спорту) було б найцінніше включити в додаток, спрямований на заохочення фізичної активності серед молоді?

Щоб зацікавити молодь і підтримати її у фізичній активності, контент фітнес-додатків повинен бути коротким, практичним, зрозумілим і різноманітним. У всіх країнах учасники одностайно погодилися, що відеоуроки, зрозумілі історії та освітні поради, які легко зрозуміти і які цікаво використовувати, є найефективнішими. Крім того, фокус-групи підкреслили, що найцікавіший для молоді контент фітнес-додатків повинен бути різноманітним і адаптованим до різних рівнів фізичної підготовки та стилів життя. Усі учасники рекомендували відеоуроки, зрозумілі історії та практичні поради щодо здоров'я, відновлення та мотивації. Ключовим моментом є баланс між розвагою та функціональністю, що допомагає молоді відчувати себе впевненими, поінформованими та натхненними залишатися активними.

10. Як додаток може подолати психологічні бар'єри, такі як страх осуду або брак впевненості, щоб заохотити молодь до занять спортом?

Щоб підтримати емоційне благополуччя та зменшити психологічні бар'єри для участі, додаток повинен надавати пріоритет конфіденційності, персоналізації, позитивному підкріпленню та підтримці психічного здоров'я. Найбільш поширеними функціями в різних країнах є анонімне відстеження, позитивні повідомлення про тіло та мотивація, орієнтована на прогрес. Перш за все, додаток повинен допомагати молоді відчувати себе поміченою, підтриманою та впевненою – незалежно від того, з чого вони починають.

Страх осуду, невдачі або того, що вони «недостатньо фізично підготовлені», відбиває у багатьох молодих людей бажання займатися фізичною активністю. Додаток повинен допомагати користувачам почуватися в безпеці, прийнятими та підтримуваними незалежно від їхнього рівня фізичної підготовки або типу статури. Іспанія, Румунія, Португалія, Туреччина, Україна та Бельгія наголосили на необхідності створення неконкурентного, інклюзивного середовища, яке уникає публічних рейтингів і зосереджується на особистому прогресі.

Налаштовувані параметри конфіденційності, відстеження особистих цілей та можливість анонімної участі в викликах дозволяють молоді брати участь без страху викриття або порівняння. Іспанія, Румунія, Португалія, Туреччина, Бельгія та Україна рекомендували такі функції, як приватні профілі, невидимий прогрес та анонімна участь у викликах.

Зміна акценту з результатів на стабільність, зусилля та саморозвиток допомагає зміцнити впевненість у собі. Позитивне підкріплення, наприклад «Ти з'явився – це вже перемога», заохочує до наполегливості. Іспанія, Румунія, Україна, Туреччина та Португалія підтримали ідею святкування невеликих перемог, мотиваційних повідомлень та підтвердження прогресу як необхідних для залучення молоді.

Освітній контент про психічну стійкість, зміцнення впевненості та здорове уявлення про тіло може допомогти зменшити тривожність і сприяти самоефективності. Бельгія, Україна, Румунія, Туреччина та Іспанія виступили за підтримку психічного здоров'я, позитивні повідомлення про тіло та реалістичне представлення молоді (а не тільки елітних спортсменів).

Взаємодія між однолітками повинна бути спрямована на підбадьорення, а не на конкуренцію. Заохочувальні коментарі, спільноти, що надають підтримку, та анонімні форуми можуть сприяти встановленню зв'язків без порівнянь. Іспанія, Румунія та Туреччина запропонували позитивну взаємодію між однолітками, таку як підтримка в соцмережах, безпечні дискусії та акцент на спільних подорожах.

Висновки з опитувань, пов'язаних з мотивацією у спорті

Щоб краще зрозуміти причини зниження фізичної активності та участі в спорті серед молоді, шість партнерських організацій провели національні опитування, спрямовані на молодь. Відповіді надають цінну інформацію про аспекти мотивації, перешкоди та потенційні функції додатків для вирішення проблеми зниження фізичної активності та участі в спорті серед молоді, а також про те, як цифрові інструменти можуть підтримати цю мотивацію.

Збереження здоров'я та фізичної форми – виявилося основним мотивом у всіх країнах для участі у фізичних навантаженнях або заняттях спортом. Цей послідовний висновок підкреслює загальне усвідомлення молоді щодо користі фізичної активності для здоров'я. Молодь у Бельгії, Португалії та Україні зазначила, що головне – це задоволення та насолода. Це свідчить про те, що хоча здоров'я є основним фактором, внутрішнє задоволення від самої діяльності також має вирішальне значення. Дисципліна згадується виключно в українській вибірці, що вказує на те, що для деяких українських молодих людей структурований аспект дисципліни може бути мотиватором.

Основними причинами, через які молодь не бере регулярної участі у фізичних заняттях або спорті, є: брак часу (Бельгія, Іспанія, Португалія, Україна), що вказує на те, що напружений графік (навчання, соціальне життя тощо) є основною перешкодою для регулярної участі; брак мотивації є основною перешкодою в Бельгії, Іспанії, Португалії та Україні. Відсутність інфраструктури або ресурсів часто згадується в Іспанії, Туреччині та Україні, що свідчить про те, що географічний доступ або фінансові обмеження, пов'язані зі спортивними спорудами та обладнанням, є значними перешкодами в цих регіонах. Респонденти в Іспанії та Туреччині згадали про відсутність інтересу. В Бельгії та Іспанії перешкодою виявилася відсутність підтримки або заохочення. Невеликий відсоток респондентів в Бельгії та Україні вже регулярно займаються спортом, що свідчить про існування групи, для якої ці перешкоди є менш актуальними.
Відповідь на питання «Чи були б ви більш схильні займатися спортом або фізичною активністю, якби існував додаток, який би полегшував пошук місцевих заходів або спортивних програм?» була в основному позитивною у всіх країнах.

Co-funded by
the European Union

Персоналізовані виклики та цілі загалом вважалися «дуже корисними» або «дещо корисними» у всіх країнах для додатка, що пропонує персоналізовані фітнес-виклики та цілі на основі ваших інтересів та рівня фізичної підготовки. Відповіді «не корисно» / «не впевнений» були мінімальними, що свідчить про загальну віру в корисність персоналізації.

Про винагороди в додатку (наприклад, значки, бали, знижки на спортивне обладнання) за досягнення фітнес-цілей. Хоча багато хто відповів «Так, безумовно» (особливо в Бельгії та Португалії), у всіх країнах значна частина респондентів вибрала варіант «Можливо, залежно від винагороди» (переважно в Україні, Іспанії та Туреччині). Це свідчить про те, що тип і сприйнята цінність.

У Бельгії, Іспанії, Туреччині та Україні плани тренувань і вправи допомогли б молоді частіше займатися фізичною активністю, що підкреслює необхідність структурованих рекомендацій щодо того, що робити.

Відстеження прогресу та досягнення важливих етапів високо цінуються в Бельгії, Португалії та Україні. Поради щодо поліпшення результатів часто вибирають в Іспанії, Туреччині та Португалії. Історії успіху інших згадуються тільки в Іспанії.

«Чи збільшила б мотивацію залишатися активним програма, яка з'єднує вас з іншими молодими людьми для групових викликів або змагань?» – хоча «Так, безумовно» було переважаючою відповіддю в Бельгії, Португалії та Туреччині, значна кількість респондентів в Україні та Іспанії відповіли «Можливо, залежно від групи» або «Ні, я віддаю перевагу тренуватися самостійно». Це свідчить про те, що, хоча соціальні зв'язки та змагання можуть бути потужними мотиваторами для одних, інші віддають перевагу індивідуальним заняттям або вибагливі у виборі своїх соціальних кіл у сфері фітнесу. В ідеалі додаток повинен пропонувати обидва варіанти або дозволяти користувачам вибирати рівень соціальної взаємодії.

Нагадування та сповіщення послідовно оцінювалися як «дуже важливі» в Бельгії, Іспанії, Португалії та Туреччині. Деякі респонденти в Україні та Іспанії також оцінили їх як «дещо важливі».

Більшість респондентів у всіх країнах відповіли «Так, це мотивувало б мене бути більш активним», якщо додаток надаватиме інформацію та ресурси про переваги фізичної активності (наприклад, психічне здоров'я, фізичне здоров'я, зменшення стресу). Однак значна частина респондентів у всіх країнах (особливо в Україні та Туреччині) також вибрала варіант «Можливо, залежно від змісту». Це означає, що просто надавати інформацію недостатньо; контент повинен бути цікавим, актуальним і подаватися у доступній формі, щоб справді зацікавити молодь.

«Чи доступ до віртуального тренування або підтримки під час тренувань (наприклад, тренери, фітнес-групи) через додаток зробив би вас більш схильним до занять спортом та фізичною активністю?» – «Так, безумовно» було найпоширенішою відповіддю, особливо в Бельгії, Португалії та Туреччині, що свідчить про те, що для багатьох людей підтримка під керівництвом тренера є цінною. Однак відповідь «Можливо, залежно від стилю тренування» також була дуже поширеною в усіх країнах, включаючи Іспанію, Україну та Туреччину. Це свідчить про те, що якість, особистість та підхід віртуального тренера мають вирішальне значення для його ефективності.

Як загальні тенденції та висновки для всіх країн, ми хотіли б зазначити, що:

1. «Брак часу» та «Брак мотивації» є найпоширенішими перешкодами. Щоб подолати їх, додатки повинні пропонувати гнучкий, ефективний за часом та цікавий контент.
2. Молодь у всіх країнах дуже відкрита до додатків, які допомагають їм знаходити місцеві події та програми, що вказує на прогалини в поточній доступності.
3. Індивідуальні виклики та цілі високо цінуються, що свідчить про меншу ефективність універсальних підходів.
4. Нагороди повинні бути значущими. Хоча нагороди є привабливими, їх ефективність залежить від того, наскільки вони є релевантними та бажаними для конкретної особи.
5. Плани тренувань, вправи та відстеження прогресу є найпопулярнішими типами контенту, що відображає бажання отримати прямі вказівки та зворотний зв'язок щодо результатів.
6. Хоча групові виклики та змагання приваблюють багатьох, значна частина віддає перевагу індивідуальним вправам або вибірково ставиться до соціальної взаємодії. Додатки повинні пропонувати обидва варіанти.
7. Своєчасні нагадування загальновизнані як важливі для дотримання та послідовності.
8. Хоча молодь відкрита до вивчення переваг, подача цієї інформації повинна бути переконливою.
9. Віртуальний коучинг є перспективним, але його успіх значною мірою залежить від стилю коучингу та індивідуальних уподобань щодо тренувань під керівництвом тренера або самостійних тренувань.

Ці висновки забезпечують міцну основу для розробки додатка, який буде адаптований до виражених потреб і уподобань молоді в цих різних європейських країнах, з особливим акцентом на усуненні загальних перешкод для фізичної активності.

Існуючі додатки для фітнесу та мотивації до занять спортом (наприклад, трекери тренувань, виклики спільноти).

У відповідь на ці виклики існує кілька платформ, що надають структуровані списки спортивних можливостей, дозволяючи користувачам знаходити ролі на основі їхніх інтересів, навичок та доступності. Нижче наведено деякі з найбільш широко використовуваних платформ для фітнесу та спортивного мотивування:

- Strava – трекер активності на основі GPS для бігу, велоспорту та піших прогулянок, який підтримує понад 40 інших видів спорту.
- BetterMe – комплексна платформа для здоров'я та добробуту, яка зосереджується на персоналізованих тренуваннях та психічному благополуччі. Вона виникла в Україні та набула значного глобального поширення.
- Google Fit – базовий трекер активності та центральний хаб для даних про здоров'я та фітнес, зібраних з різних додатків та носимих пристроїв на Android-пристроях.
- Apple Fitness+ – сервіс для фітнесу та здоров'я на основі передплати, що пропонує велику бібліотеку відеороликів з тренуваннями під керівництвом тренерів та медитаціями, глибоко інтегрований в екосистему Apple (iPhone, iPad, Apple Watch, Apple TV).
- WOWBODY – комплексна програма для жінок, присвячена фітнесу та харчуванню, яка в першу чергу орієнтована на домашні тренування та здорове харчування для схуднення та загального оздоровлення. Це додаток українського походження.
- Freeletics – це фітнес-додаток, який пропонує персоналізовані тренування HIIT (високоінтенсивні інтервальні тренування), адаптовані до індивідуальних цілей та рівня фізичної підготовки.
- HeiaHeia – це фінський соціальний додаток для здоров'я, розроблений компанією HeiaHeia Ltd., який сприяє цілісному здоров'ю, дозволяючи користувачам реєструвати фізичну активність, встановлювати особисті цілі та брати участь у підтримуючій спільноті.

Ці додатки демонструють різні успішні стратегії мотивації користувачів, поєднуючи надійне відстеження з соціальною взаємодією, персоналізованим контентом та ігровим досвідом.

Функції, необхідні в додатку для заохочення до занять спортом (наприклад, соціальні виклики, винагороди за досягнення)

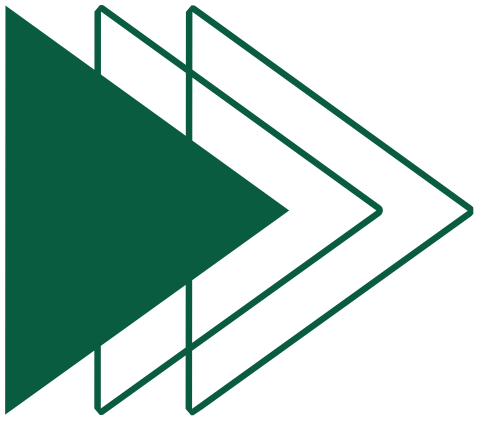
Тренери зазначили, що для мотивації молоді корисно використовувати такі функції:

- Групові фітнес-виклики з друзями, школами або клубами
- Значки, бали або реальні заохочення (наприклад, спортивне обладнання) за досягнення.
- Відстеження фітнес-цілей із прогресом та нагадуваннями
- Ігрові додатки з рівнями, рейтингами або аватарами
- Ділитися тренуваннями, досягненнями та фотографіями з друзями
- Спілкування через додатки з товаришами по команді, тренерами або іншими користувачами
- Тренування, що адаптуються до рівня фізичної підготовки, доступного часу та цілей
- Відстеження настрою, вправи на уважність або мотиваційні повідомлення
- Офлайн-доступ до тренувань для використання без підключення до Інтернету
- Підтримка української мови
- Інтеграція з найближчими спортивними клубами або громадськими заходами

На той час опитані молоді люди визначили такі мотиваційні компоненти, які могли б збільшити їхню фізичну активність та участь у спорті:
Більшість респондентів зазначили, що додаток міг би збільшити їхню участь у спорті, але залежно від його функціональності. Також більшість респондентів зазначили, що додаток був би для них дуже корисним або дещо корисним. Майже всі відповіли позитивно, що якщо додаток мав би можливість надсилати сповіщення, це значно мотивувало б їх до занять спортом.

MOTIVATE YOUTH

Розділ 7: Аналіз існуючих мобільних додатків



Додатки, представлені в цьому розділі, були ретельно відібрані за їхньою актуальністю для підвищення мотивації в чотирьох ключових сферах, які досліджуються в рамках проєкту «Мотивуймо молодь»: освіта, робота, волонтерство та спорт. Кожен додаток пропонує унікальні функції, інструменти або стратегії, які сприяють встановленню цілей, зосередженню уваги, розвитку навичок та постійній залученості. Аналізуючи їхні функціональні можливості, ми можемо визначити практичні елементи дизайну та мотиваційні механізми, які можуть надихнути та стати основою для розробки додатка «Мотивуймо молодь».

Освіта:

Clockwork Tomato — це додаток для управління часом, натхненний методом Помодоро, призначений для підвищення продуктивності шляхом поділу роботи на 25-хвилинні сесії з короткими перервами. Він допомагає молодим студентам залишатися зосередженими та ефективно управляти своїм навчальним часом, роблячи навчання більш цікавим і менш обтяжливим. Він виконує функції таймера, годинника та журналу активності, має приємний для ока дисплей та настроюваний інтерфейс з понад 50 параметрами конфігурації.

Cold Turkey — це потужна програма для підвищення продуктивності, яка допомагає користувачам залишатися зосередженими, блокуючи веб-сайти та програми, що відволікають увагу. Ідеально підходить для студентів і професіоналів, вона запобігає бездумному перегляду веб-сторінок, дозволяючи користувачам створювати індивідуальні списки блокування для різних навчальних або робочих сесій. Замість того, щоб піддаватися цифровим відволіканням, користувачі отримують заохочувальні повідомлення, коли намагаються отримати доступ до заблокованих сайтів, і можуть відстежувати час, який вони заощадили протягом дня, тижня або місяця.

Forest — це додаток для підвищення продуктивності, який допомагає користувачам залишатися зосередженими і перетворює концентрацію на корисний досвід. Під час навчання або роботи користувачі садять віртуальне дерево, яке росте, поки вони залишаються зосередженими на завданні. Коли вони залишають додаток, щоб зайнятися чимось іншим, дерево в'яне, що підсилює самодисципліну. Цей додаток особливо корисний для молодих людей, оскільки заохочує глибоку концентрацію, зменшує відволікання на телефон і сприяє формуванню ефективних навичок навчання. Згодом користувачі вирощують віртуальний ліс, який символізує їхню відданість продуктивному навчанню.

Додаток **Duolingo**, який робить навчання цікавим завдяки гейміфікації, невеликим урокам і щоденним серіям. Він допомагає користувачам розвивати навички читання, письма, говоріння та аудіювання на декількох мовах за допомогою інтерактивних вправ.

Quizlet — це універсальна онлайн-платформа для навчання, яка пропонує кілька режимів навчання, що відповідають різним уподобанням. Користувачі можуть створювати та вивчати персоналізовані картки, грати в інтерактивні ігри та проходити тести, щоб покращити свій навчальний досвід. Платформа доступна через веб-браузери та мобільні додатки і підтримує кілька мов, щоб задовольнити потреби різноманітної аудиторії.

Робота:

RescueTime допомагає людям залишатися мотивованими на роботі, надаючи інформацію про те, як вони насправді проводять свій час. Це допомагає користувачам розставити пріоритети важливих завдань і зменшити відволікання. Додаток зручно розміщується на панелі завдань для легкого доступу, пропонуючи щоденні цілі, адаптовані до вашого стилю роботи та графіка зустрічей. Він також надсилає сповіщення, коли виникають відволікання, допомагаючи вам знову зосередитися. Наприкінці дня або тижня RescueTime генерує детальні звіти про продуктивність, надаючи вам чіткий огляд того, як ви розпоряджалися своїм часом, та виділяючи області, які можна покращити.

Fabulous — це додаток для самодопомоги та підвищення продуктивності, розроблений для того, щоб допомогти вам залишатися мотивованими на роботі, ставлячи на перше місце ваше самопочуття. Додаток діє як щоденний тренер, закріплюючи позитивні звички за допомогою нагадувань і структурованих рутин. Користувачі можуть створювати ранкові, обідні та вечірні ритуали, щоб поліпшити концентрацію, ефективність і загальну продуктивність. Сприяючи самодисципліні та внутрішній силі, Fabulous допомагає людям залишатися енергійними, мотивованими та готовими виконувати свої списки справ із збалансованим настроєм.

Pep Talk — це мотиваційний додаток, який допомагає вам залишатися натхненними на роботі за допомогою аудіовиступів лідерів, громадських діячів та знаменитостей. Незалежно від того, чи ви на роботі, в дорозі чи займаєтеся спортом, ви можете слухати потужні повідомлення, які мотивують вас залишатися зосередженими та продуктивними. Завдяки різноманітності спікерів, з яких можна вибирати, Pep Talk дозволяє вам знайти правильний голос, який буде підтримувати вашу мотивацію та енергію протягом усього дня.

Волонтерство:

Додаток European Solidarity Corps — це мобільний додаток, призначений для зв'язку між молодими людьми віком від 18 до 30 років та проектами солідарності по всій Європі. За допомогою цього додатка користувачі можуть створювати та керувати своїми профілями, отримувати доступ до навчальних ресурсів та брати участь у житті спільноти, ділячись фотографіями та спілкуючись за допомогою фотощоденників. Крім того, додаток дозволяє користувачам шукати та подавати заявки на різні можливості волонтерства, навчання або працевлаштування, спрямовані на сприяння єдності та підтримці спільноти. Додаток, доступний як для платформ iOS, так і для Android, є комплексним інструментом для молодих людей, які хочуть зробити позитивний внесок у суспільство, одночасно розвиваючи свої навички та досвід.

HelpUp — це безкоштовний мобільний додаток, призначений для зв'язку між молодими людьми, які хочуть стати волонтерами, та неурядовими організаціями (НУО), які потребують допомоги. Розроблений командою студентів з Colegio Montserrat Spain, додаток вирішує проблему, з якою стикаються багато молодих людей, шукаючи підходящі можливості для волонтерства, особливо ті, хто молодший 18 років або не має місцевих зв'язків. Користувачі можуть створювати персоналізовані профілі, в яких детально описують свої інтереси, доступність та місцезнаходження, щоб знайти відповідні можливості для волонтерства. Після участі волонтери можуть оцінити свій досвід і заробити бали, які можна обміняти на винагороди, такі як освітні курси та квитки в музеї. HelpUp, визнаний за свій інноваційний підхід, був названий найкреативнішою компанією Європи з вирішення проблем у 2022 році.

Спорт:

Freeletics — це фітнес-додаток, який пропонує персоналізовані тренування HIIT (високоінтенсивний інтервальний тренінг), адаптовані до індивідуальних цілей і рівня фізичної підготовки. Використовуючи штучний інтелект і знання вчених-спортсменів, додаток пропонує різноманітні стилі тренувань, включаючи вправи з власною вагою, біг і силові тренування, що дозволяє користувачам тренуватися в будь-який час і в будь-якому місці без необхідності використання тренажерного обладнання. Щоб мотивувати молодь до занять спортом, Freeletics має кілька ключових функцій. Тренер на базі штучного інтелекту розробляє тренування на основі уподобань, рівня фізичної підготовки та цілей користувача, забезпечуючи, щоб вправи були одночасно складними та досяжними. Завдяки програмам, які можна виконувати будь-де, Freeletics усуває типові перешкоди для занять спортом, такі як брак часу, місця або обладнання, що полегшує молодим людям залишатися активними.

HeiaHeia — це фінська соціальна програма для здоров'я, розроблена компанією HeiaHeia Ltd., яка сприяє цілісному здоров'ю, дозволяючи користувачам реєструвати фізичну активність, встановлювати особисті цілі та брати участь у підтримуючій спільноті. Додаток надає комплексну платформу для відстеження понад 600 різних видів діяльності, від традиційних вправ до хобі, що відповідають різним інтересам і рівням фізичної підготовки. Додаток підкреслює філософію «невимушеного благополуччя» і заохочує людей будь-якого віку та рівня активності дбати про своє здоров'я в цікавий та індивідуальний спосіб. Зручний інтерфейс HeiaHeia та ігрові функції, такі як очки благополуччя та виклики, мотивують користувачів вести активний спосіб життя. Додаток також підтримує інтеграцію з різними носимими пристроями для безперервного відстеження тренувань і щоденної активності. Доступний на декількох мовах, HeiaHeia привернув користувачів із понад 150 країн, сприяючи створенню глобальної спільноти, орієнтованої на поліпшення самопочуття.

Co-funded by
the European Union

Strava — це додаток для відстеження фізичної форми, який поєднує моніторинг активності з функціями соціальної мережі для широкого спектру фізичних навантажень, включаючи біг, велосипед, піші прогулянки та плавання. Користувачі можуть відстежувати свої тренування за допомогою GPS, аналізувати показники ефективності, такі як відстань, швидкість і висота, а також ділитися своїми досягненнями з глобальною спільнотою. Соціальна складова додатка дозволяє користувачам слідкувати за друзями, приєднуватися до клубів, брати участь у викликах та давати «лайки» активностям інших, що підвищує мотивацію та залученість. Strava пропонує як безкоштовну, так і преміум-підписку, остання надає розширені функції, такі як персоналізовані плани тренувань, детальний аналіз продуктивності та інструменти безпеки, такі як обмін місцем розташування в режимі реального часу.

Категоризація за сферою та функціональністю:

Управління часом та продуктивність:

- Clockwork Tomato
- Cold Turkey
- Forest
- RescueTime
- Fabulous

Освіта та навчання:

- Duolingo
- Quizlet

Мотивація та благополуччя:

- Чудово
- Підбадьорлива розмова

Волонтерство та участь у житті громади:

- Європейський корпус солідарності
- HelpUp

Фітнес та здоров'я:

-
-
-

Freeletics
HeiaHeia
Strava

Плюси та мінуси існуючих додатків

Ефективність цих додатків базується на трьох основних принципах: підтримка спільноти, гейміфікація та встановлення цілей з відстеженням, щоб підвищити мотивацію та залученість користувачів, роблячи досягнення особистих цілей більш приємним та спільним досвідом.

1. Встановлення цілей та відстеження

Багато додатків, незалежно від їх основної спрямованості, містять функції, що дозволяють користувачам встановлювати особисті цілі та відстежувати їх досягнення:

- Спортивні додатки: Такі додатки, як Freeletics і Strava, дозволяють користувачам визначати фітнес-цілі та відстежувати свої досягнення з часом.
- Додатки для підвищення продуктивності: такі інструменти, як RescueTime і Clockwork Tomato, дозволяють користувачам встановлювати цілі щодо продуктивності та контролювати свої робочі звички.
-

2. Елементи гейміфікації

Інтеграція ігрових функцій для підвищення зацікавленості користувачів є поширеною стратегією:

- **Forest**: сприяє концентрації уваги, дозволяючи користувачам вирощувати віртуальні дерева під час періодів зосередженості.
- **Duolingo**: використовує рівні, винагороди та виклики, щоб зробити вивчення мов цікавим.

3. Соціальна інтеграція та підтримка спільноти

Ця функція підвищує залученість та мотивацію користувачів, сприяючи формуванню почуття спільноти та відповідальності.

- **Strava**: Цей фітнес-додаток має функції соціальної мережі, що дозволяє користувачам спілкуватися з друзями, приєднуватися до клубів, брати участь у змаганнях та ділитися досягненнями, сприяючи формуванню почуття спільності серед спортсменів.
- **Duolingo**: У сфері вивчення мов Duolingo пропонує функції спільноти, де учні можуть брати участь в обговореннях, приєднуватися до клубів і мотивувати один одного, покращуючи загальний досвід навчання.
- **Forest**: Хоча Forest є в першу чергу додатком для підвищення концентрації, він дозволяє користувачам разом садити дерева, сприяючи спільній відданості продуктивності та екологічній стійкості.

Після аналізу зазначених додатків виявляються чотири основні слабкі сторони, які можуть обмежувати їх ефективність:

1. Питання конфіденційності та безпеки даних: Багато додатків для фітнесу та продуктивності збирають велику кількість даних про користувачів, що викликає потенційні проблеми з конфіденційністю та безпекою. Такі додатки, як Strava, зазнали критики за розкриття конфіденційних даних про місцезнаходження, що викликає серйозні проблеми з конфіденційністю, які можуть відлякувати молодих користувачів, які все більше усвідомлюють важливість безпеки даних.
2. Сприяння нездоровому способу життя: Фітнес-додатки, такі як Freeletics і HeiaHeia, заохочують до фізичної активності, але можуть ненавмисно сприяти надмірним фізичним навантаженням або нездоровому способу життя, особливо серед тих, хто схильний до проблем із самооцінкою зовнішності або розладів харчової поведінки.
3. Недостатня персоналізація: додатки, такі як Cold Turkey і Clockwork Tomato, пропонують обмежені можливості налаштування, які можуть не відповідати різноманітним потребам і вподобанням молодих користувачів, що знижує загальну ефективність і задоволеність користувачів.
4. Недостатні функції соціальної взаємодії: хоча деякі додатки пропонують підтримку спільноти, більшість представлених додатків призначені для формування індивідуальних звичок і рутин та підвищення продуктивності, але не містять компонентів соціальної взаємодії: Clockwork Tomato, Cold Turkey, Forest, RescueTime, Fabulous, Pep Talk. Інтеграція соціальних компонентів сприяє формуванню почуття спільноти, підвищує мотивацію та заохочує до тривалої взаємодії між користувачами. Однак не всі додатки потребують соціальних функцій; їх включення повинно відповідати меті додатка та уподобанням його цільової аудиторії.

Загальні функції, які успішно залучають користувачів.

1. **Елементи гейміфікації**

Гейміфікація інтегрує ігрові елементи в неігрові контексти, щоб стимулювати залучення та мотивацію користувачів. Ключовими компонентами є бали, які є числовими значеннями, що присуджуються за виконання певних дій, забезпечують миттєвий зворотний зв'язок і стимулюють почуття досягнення. Значки слугують візуальними символами, що представляють досягнення, мотивуючи користувачів досягати нових рубежів. Таблиці лідерів показують, де користувачі знаходяться по відношенню до інших, стимулюючи конкуренцію та заохочуючи до покращення результатів. Рівні забезпечують структурований шлях та чіткі цілі, коли користувачі просуваються, заробляючи бали або виконуючи завдання. Виклики та місії представляють завдання з обмеженим часом, які забезпечують короткострокові цілі, підтримуючи зацікавленість користувачів та сприяючи регулярній взаємодії.

Duolingo: використовує рівні, нагороди та виклики, щоб зробити вивчення мови інтерактивним.

Forest: Сприяє концентрації уваги, дозволяючи користувачам вирощувати віртуальні дерева під час періодів концентрації.

2. Соціальна інтеграція та підтримка спільноти

Інтеграція соціальних функцій у мобільні додатки значно підвищує зацікавленість користувачів, сприяючи формуванню відчуття спільноти та полегшуючи взаємодію. Такі функції, як обмін повідомленнями в додатку та групові чати, забезпечують комунікацію в режимі реального часу, дозволяючи користувачам безперешкодно спілкуватися та співпрацювати. Форуми та дошки обговорень пропонують користувачам платформи для обміну знаннями та обговорення конкретних тем, зміцнюючи зв'язки всередині спільноти. Заохочення користувачів до створення власного контенту та надання можливостей персоналізації сприяє формуванню у користувачів відчуття причетності та значущості. Інструменти координації подій, такі як спільні календарі, сприяють офлайн-взаємодії та зміцнюють зв'язки в спільноті. Своєчасні push-повідомлення інформують користувачів про діяльність спільноти, стимулюючи регулярне використання додатка та постійну залученість.

- **Strava**: Дозволяє користувачам спілкуватися, ділитися досягненнями та брати участь у групових змаганнях.
- **HeiaHeia**: Надає платформу для користувачів, щоб брати участь у групових заходах та підтримувати один одного у досягненні фітнес-цілей.

3. Персоналізований досвід

Персоналізований досвід у мобільних додатках передбачає адаптацію вмісту та функціональності додатка відповідно до індивідуальних уподобань, поведінки та потреб користувачів. Такий підхід підвищує зацікавленість користувачів, роблячи взаємодію більш релевантною та інтуїтивно зрозумілою. Аналізуючи дані користувачів, додатки можуть надавати персоналізований вміст, рекомендації та інтерфейси, які відповідають потребам кожного користувача, сприяючи глибшому зв'язку та задоволенню. Така персоналізація не тільки покращує досвід користувачів, але й підвищує рівень утримання, оскільки користувачі частіше продовжують користуватися додатком, який здається їм унікальним.

- **Freeletics**: пропонує індивідуальні плани тренувань, складені з урахуванням цілей користувача та рівня його фізичної підготовки.
- **Fabulous**: Надає персоналізовані програми для формування звичок, що сприяють поліпшенню самопочуття.

4. Відстеження прогресу та аналітика

Відстеження прогресу та аналіз у мобільних додатках передбачає моніторинг та аналіз взаємодій користувачів з метою підвищення залученості та оптимізації продуктивності додатків. Збираючи дані про поведінку користувачів, такі як тривалість сеансу, використання функцій та моделі навігації, розробники отримують уявлення про те, як користувачі взаємодіють з додатком. Ця інформація допомагає визначити популярні функції, виявити точки відмови користувачів та зрозуміти загальний рівень задоволеності користувачів.

RescueTime: відстежує цифрову активність, щоб надати інформацію про моделі продуктивності.
Quizlet: Дозволяє користувачам відстежувати прогрес навчання за допомогою різних режимів навчання.

5. Системи винагород

Системи винагород у мобільних додатках призначені для підвищення зацікавленості та лояльності користувачів шляхом заохочення певних видів поведінки. Ці системи часто включають такі елементи, як бали, значки та рейтинги, які мотивують користувачів частіше взаємодіяти з додатком. Наприклад, впровадження системи лояльності дозволяє користувачам накопичувати бали залежно від рівня їхньої зацікавленості, які можна обміняти на різні винагороди, такі як внутрішньододаткова валюта, спеціальні привілеї або фізичні товари.

HelpUp: пропонує заохочення, такі як освітні курси для волонтерської участі.
Duolingo: надає віртуальні винагороди та серії, щоб мотивувати щоденну практику.

Ці спільні функції сприяють ефективності додатків у залученні користувачів з різних сфер.

Недоліки, що не відповідають потребам молоді

Незважаючи на різноманітні функціональні можливості проаналізованих додатків, значні потреби молоді залишаються недостатньо врахованими.

У підсумку, додаток Motivate Youth буде розроблений як комплексна платформа, що об'єднує ключові мотиваційні інструменти, відстеження завдань, винагороди, встановлення цілей, функції пріоритезації та щоденні мотиваційні цитати, щоб підтримати молодь у чотирьох взаємопов'язаних сферах: спорт, вища освіта, волонтерство та робота.

Хоча існуючі додатки можуть частково вирішувати подібні завдання в окремих сферах, на даний момент не існує додатка, який би поєднував усі чотири сфери в єдиному інтегрованому досвіді. Зокрема, у секторі волонтерства бракує цифрових рішень, спрямованих саме на підтримку мотивації протягом тривалого часу. Додаток Motivate Youth заповнить цю прогалину, надаючи користувачам єдиний простір для моніторингу та збалансування їхньої діяльності у всіх сферах, даючи їм чітке уявлення про їхній прогрес та досягнення. Такий цілісний підхід не тільки заохочуватиме постійну участь, але й допоможе молодим людям побачити зв'язки та взаємні переваги між їхніми зусиллями в освіті, роботі, спорті та волонтерстві.

Висновки

Сьогодні молоді європейці стикаються із серйозними викликами, серед яких зростання вартості життя, екологічні проблеми та питання психічного здоров'я. Нещодавнє опитування молоді, проведене Євробарометром, показало, що 40 % осіб віком 16–30 років стурбовані зростанням цін, а питання екології та зміни клімату є пріоритетними для третини з них. Крім того, пандемія COVID-19 посилила проблеми психічного здоров'я серед молоді, що призвело до зростання рівня тривожності та депресії. У цьому контексті мобільні додатки, такі як Fabulous і Forest, мають на меті сприяти добробуту та продуктивності. Fabulous заохочує позитивні звички та самодисципліну, а Forest використовує ігрові елементи, щоб зменшити відволікання уваги на телефон. Однак їхня ефективність може бути обмеженою через необхідність придбання додатків, щоб отримати всі переваги.

Широке використання соціальних мереж та технологій серед молоді стало актуальною проблемою, що призводить до різних непродуктивних звичок та негативних наслідків. Надмірний час, проведений за екраном, часто відволікає підлітків від важливих занять, таких як виконання домашніх завдань, фізичні вправи та спілкування з родиною, тим самим гальмуючи їхній загальний розвиток. Більше того, постійне користування цифровими пристроями може порушувати режим сну, сприяючи втомі та зниженню когнітивних функцій. Феномен, відомий як «попкорн-мозок», описує осіб, які, звикнувши до швидкої цифрової стимуляції, мають труднощі з виконанням повільніших завдань та взаємодією в реальному світі, що впливає на їхнє соціально-емоційне функціонування.

Cold Turkey — це програма для блокування веб-сайтів, призначена для того, щоб допомогти користувачам зосередитися на роботі або навчанні, блокуючи веб-сайти та програми, що відволікають увагу, включаючи соціальні мережі та ігри. Користувачі можуть налаштовувати списки блокування і навіть блокувати весь Інтернет, забезпечуючи собі середовище без відволікаючих факторів.
для підвищення продуктивності. Іншим ефективним інструментом є **Forest —** додаток**,** який заохочує користувачів залишатися зосередженими, саджаючи віртуальне дерево, яке росте, коли вони не користуються своїми телефонами. Якщо користувач виходить з додатка, дерево гине, що сприяє самодисципліні та скорочує непотрібний час, проведений за екраном. Цей ігровий підхід не тільки допомагає користувачам зосередитися на завданнях, але й сприяє захисту навколишнього середовища, оскільки додаток співпрацює з організаціями, які висаджують справжні дерева на основі активності користувачів. Включаючи ці додатки у свій розпорядок дня, молоді люди можуть розвинути здоровіші цифрові звички, підвищити продуктивність і зменшити негативні наслідки, пов'язані з надмірним використанням технологій.

RescueTime — ще один інструмент, який допомагає користувачам керувати часом, проведеним за екраном, та підвищити продуктивність. RescueTime надає інформацію про те, як користувачі проводять час за цифровими пристроями, відстежуючи моделі використання та визначаючи області, в яких вони можуть втрачати продуктивність. Пропонуючи детальні звіти та встановлюючи цілі, RescueTime допомагає користувачам краще усвідомити свої цифрові звички та докласти свідомих зусиль для мінімізації відволікаючих факторів.

Прогалини на ринку, які може заповнити додаток «Motivate Youth» .

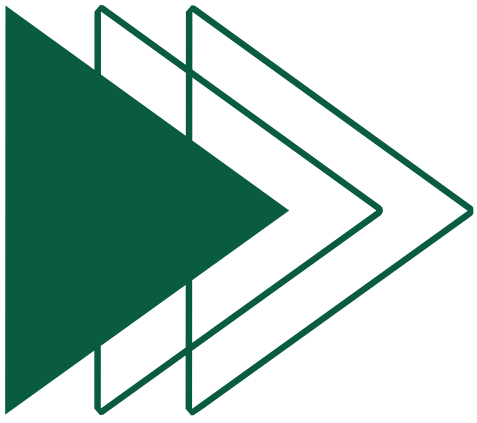
На сучасному ринку мобільних додатків існують дві значні прогалини: необхідність посилення соціальної взаємодії та всебічної підтримки психічного здоров'я молоді. Хоча багато існуючих додатків зосереджуються на індивідуальній продуктивності, вони часто нехтують важливістю зв'язків із спільнотою та емоційного благополуччя. Інтегруючи функції, що заохочують взаємодію між однолітками та пропонують доступні ресурси з психічного здоров'я, Motivate Youth може створити більш цілісну платформу, яка задовольняє різноманітні потреби сучасної молоді.

Для забезпечення постійної взаємодії додаток може містити кілька ключових функцій. По-перше, форум спільноти дозволить користувачам ділитися досвідом, шукати поради та створювати мережі підтримки, сприяючи формуванню почуття приналежності та взаємної підтримки. По-друге, ігрове встановлення цілей дозволить користувачам ставити особисті цілі та отримувати винагороди за їх досягнення або змагатися з однолітками, роблячи саморозвиток приємним та мотивуючим. По-третє, додаток міститиме спеціальний розділ «Ресурси», призначений для надання користувачам цінного та надихаючого контенту, який підтримуватиме їхній шлях у всіх чотирьох сферах — спорті, вищій освіті, волонтерстві та роботі. Цей розділ міститиме ретельно підібрану колекцію статей, блогів, документальних фільмів, подкастів та інших мультимедійних матеріалів. Мета полягає в тому, щоб охопити широкий спектр тем, від практичних посібників та порад щодо розвитку навичок до мотиваційних історій та думок, що спонукають до роздумів. Пропонуючи такий різноманітний спектр ресурсів, додаток слугуватиме не тільки інструментом управління завданнями та цілями, а й центром навчання. Користувачі матимуть легкий доступ до релевантного, надійного та цікавого контенту, який допоможе поглибити їхнє розуміння, розширити перспективи та підтримувати високу мотивацію. Цей розділ буде регулярно оновлюватися, щоб залишатися актуальним, динамічним та відповідати мінливим потребам та інтересам молоді.

Поєднуючи ці елементи, «Motivate Youth» може створити комплексну платформу, яка не тільки підвищує продуктивність, але й розвиває соціальні зв'язки та психічне благополуччя, зрештою збагачуючи життя своїх користувачів.

MOTIVATE YOUTH

Розділ 8: Рекомендації щодо додатка «Мотивуймо молодь»



Co-funded by
the European Union

Молоді люди в Європі стикаються з подібними проблемами у підтримці мотивації в ключових сферах свого життя — освіті, роботі, волонтерстві та спорті. Результати дослідження «Мотивуймо молодь», що включає опитування та фокус-групи, проведені в Іспанії, Бельгії, Португалії, Туреччині, Україні та Румунії, дають цінну інформацію про мотиваційні моделі та уподобання сучасної молоді. У цьому розділі наведено міжгалузеві рекомендації щодо розробки мотивуючого цифрового додатка, орієнтованого на користувача.

A. Єдині стратегії мотивації молоді в різних сферах

Незважаючи на різноманітність видів діяльності (академічної, професійної, громадської чи спортивної), мотиваційні потреби молоді в різних секторах значною мірою збігаються. Наступні уніфіковані стратегії виявилися найважливішими:

1.1 Орієнтація на цілі та видимість прогресу

Молодь більш мотивована, коли може ставити особисті цілі та відстежувати свій прогрес у реальному часі. Незалежно від того, чи йдеться про досягнення в навчанні, волонтерську діяльність чи спортивні успіхи, молодь потребує чітких зворотних зв'язків, які підкреслюють її прогрес і підтверджують її зусилля. Цифровий додаток повинен інтегрувати інструменти відстеження прогресу та пропонувати візуальні підсумки (наприклад, індикатори прогресу, значки, особисті інформаційні панелі), які застосовуються в різних контекстах.

1.2 Низький поріг входу

Багато молодих людей вагаються брати участь через страх невдачі, брак досвіду або уявну складність. У всіх чотирьох секторах було підкреслено необхідність чітких очікувань, простого введення в курс справи та можливостей для початківців. Додаток, який демонструє зручні для початківців опції та надає покрокову підтримку, може зміцнити впевненість і підвищити початкову зацікавленість.

1.3 Конкретні результати

Мотивація зростає, коли діяльність приносить конкретні, видимі результати — чи то нові навички, соціальний вплив, поліпшення здоров'я чи кар'єрні переваги. Волонтерство сприяє працевлаштуванню, спорт виховує дисципліну, освіта підвищує готовність до роботи, а робота розвиває практичні навички. Додаток повинен підкреслювати ці міжгалузеві переваги, допомагаючи користувачам зрозуміти, як дії в одній сфері сприяють успіху в іншій.

2. Роль персоналізації в мотивації молоді

Персоналізація стала критичним фактором для сталого залучення. Молодь у всіх країнах вимагала інструментів та рекомендацій, які відображають їхні інтереси, наявність вільного часу, бажані цілі та місцезнаходження.

Добре розроблений додаток повинен дозволяти користувачам:

- Встановити свої уподобання (теми, навички, графік).
- Отримувати підібраний контент та можливості.
- Отримувати персоналізовані мотиваційні підказки.
- Переглядати свої досягнення у спосіб, що відображає їхній унікальний шлях.

Така персоналізація підвищує релевантність, зменшує втому від прийняття рішень і дає молодим людям відчуття, що їх помічають і цінують. Вона також забезпечує гнучкість, враховуючи потреби користувачів, які з часом можуть змінювати свої пріоритети між освітою, волонтерством, роботою або спортом.

3. Гейміфікація як мотиваційний двигун

Гейміфікація, тобто інтеграція ігрових елементів у неігрові середовища, була послідовно визнана молоддю як привабливий та ефективний спосіб підтримувати мотивацію.

Основні функції включають:

- Значки та бали: визнання послідовності та досягнень.
- Таблиці лідерів: заохочення дружнього змагання.
- Серії та рівні: заохочення до регулярної участі.
- Використовувані винагороди: стимулювання участі реальними або символічними перевагами (наприклад, навчання, знижки, видимість).

У різних секторах гейміфікація забезпечує відчуття досягнення, прогресу та задоволення. Для молоді, яка може відчувати себе відстороненою від традиційних систем визнання (наприклад, оцінок, зарплат), елементи гейміфікації можуть слугувати альтернативними мотиваторами, які є більш інтерактивними та підтверджують цінність.

4. Участь у житті громади як довгостроковий рушій

Почуття приналежності є однією з найпотужніших мотиваційних сил. У кожній досліджуваній країні молоді люди повідомляли про вищу залученість та утримання, коли в діяльності брали участь однолітки, наставники або групові досягнення.

Щоб сприяти цьому, додаток повинен:

- Включати соціальні функції, такі як форуми, чати та групові виклики.
- Висвітлювати спільні досвід та відгуки.
- Сприяти спільним цілям (наприклад, «Давайте разом досягнемо 1000 годин волонтерської роботи»).
- Пропонувати наставництво однолітків або системи наставництва для підтримки новачків.

Участь у житті громади не тільки мотивує молодь до активної діяльності, але й допомагає їм залишатися залученими протягом тривалого часу, особливо під час викликів або перехідних періодів. Незалежно від того, чи це однокласник, колега, член команди чи інший волонтер, зв'язки сприяють наполегливості.

B. Пропоновані функції для додатка Motivate Youth

1.1. Ключові функції, адаптовані до кожної сфери

Волонтерство

- Інструмент пошуку на основі геолокації для пошуку місцевих або віддалених можливостей.
- Фільтри за часом доступності, причиною, необхідними навичками та мовою.
- Цифрове портфоліо волонтера, в якому фіксуються години роботи, досягнення та рекомендації.
- Ігрове відстеження прогресу (наприклад, значки за виконані завдання, зафіксовані години).

Освіта

- Функції встановлення цілей, пов'язані з академічними або особистими навчальними шляхами.
- Модулі мікронавчання та вікторини, пов'язані з мотиваційними серіями та значками навчання.
- Щоденники для рефлексії, де студенти фіксують свої успіхи та розвивають м'які навички.

Робота та працевлаштування

Функція, що пропонує можливості волонтерства або навчання, які відповідають кар'єрним цілям. Конструктор резюме, що інтегрує перевірені дії в додатку.

Цифрові сертифікати та відгуки від партнерських організацій.

Спорт та здоров'я

Встановлення цілей щодо фізичної форми або активності (наприклад, «Прийняти участь у 3 місцевих спортивних заходах цього місяця»). Соціальні виклики, що сприяють командним заходам та перевіркам стану здоров'я. Інтеграція з носимими пристроями або журналами фізичної активності для заохочення фізичної активності.

1.2. Розробка інтерфейсу користувача (UI) та користувацького досвіду (UX)

Ми визначили чіткі переваги молоді, які має відображати додаток, щоб забезпечити високу зручність використання та довгострокову зацікавленість:

- **Персоналізовані інформаційні панелі,** що відображають індивідуальний прогрес у всіх чотирьох сферах.
- **Чіткий, ігровий UI** з використанням емодзі, іконок, відеоконтенту та мінімальної кількості тексту.
- **Багатомовний інтерфейс,** що забезпечує інклюзивність у всіх країнах-партнерах.
- **Дизайн**, **орієнтований на доступність**, включаючи режими для людей з кольоровою сліпотою, опції аудіо-читання та просту навігацію.
- **Ігрові відгуки** (наприклад, святкові анімації, індикатори прогресу, звукові сигнали).

1.3. Інтеграція мотиваційних теорій у дизайн додатків

Щоб ефективно стимулювати зміну поведінки та підтримувати зацікавленість, ми рекомендуємо узгодити дизайн додатків із такими мотиваційними моделями:

- **Теорія самовизначення (SDT)**: вбудуйте автономію (вибір цілей), компетентність (зворотний зв'язок, рівні) та взаємозв'язок (зв'язок з однолітками через функції спільноти).
- **Теорія встановлення цілей**: надайте користувачам можливість встановлювати цілі SMART, візуалізувати свій прогрес та відзначати досягнення важливих етапів.
- **Теорія гейміфікації**: використовуйте зовнішню мотивацію за допомогою балів, значків та таблиць лідерів, одночасно повільно формуючи внутрішню мотивацію через рефлексію та розповіді про вплив.

Дослідження чітко показує, що інтеграція мотиваційної теорії в дизайн додатків не є опціональною — вона є необхідною для досягнення стійкої зацікавленості молоді.

C. Проблеми впровадження та стратегічні рішення

Як і у випадку з будь-яким багатонаціональним цифровим втручанням, ми передбачаємо кілька викликів у впровадженні. Вони описані нижче разом із запропонованими нами стратегіями їх подолання:

1.1. Неоднорідність потреб молоді

Молоді люди сильно відрізняються за рівнем цифрової грамотності, мотивацією, місцем проживання та доступністю. Підхід «один розмір підходить усім» швидше за все не спрацює.

Рекомендація: модульні функції, просте підключення, налаштування профілю відповідно до потреб

1.2. Нерівний доступ до технологій

Деякі молоді люди, особливо в сільських або віддалених районах, мають обмежений доступ до Інтернету або цифрових пристроїв.

Рекомендація: можливість використання в офлайн-режимі, веб-версія, партнерство між НУО та школами

1.3. Підтримка зацікавленості протягом тривалого часу

Початкова зацікавленість може бути високою, але рівень відсіву зростає, якщо функції стають повторюваними або якщо прогрес не є видимим.

Рекомендація: динамічний контент, сезонні кампанії, персоналізовані підказки

1.4. Конфіденційність даних та довіра

Молоді користувачі все більш чутливі до використання даних та конфіденційності, особливо щодо особистого прогресу або публічного визнання.

Рекомендація: відповідність GDPR, настроювана конфіденційність, опціональні функції визнання

1.5. Участь організацій та якість можливостей

Без активної участі молодіжних організацій можливості для волонтерства та навчання можуть бути обмеженими або застарілими.

Рекомендація: адміністративні портали, цифрові стимули, партнерства платформ

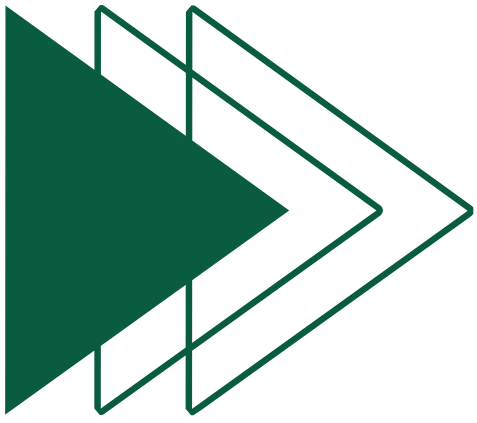
D. Співпраця з молодіжними організаціями та зацікавленими сторонами

Для забезпечення реального впливу необхідна співпраця за межами цифрового простору.

- Молодіжні організації можуть спільно створювати місцевий контент, модерувати дискусії та просувати додаток.
- Муніципалітети та навчальні заклади можуть інтегрувати використання додатків у позашкільні програми та громадські ініціативи.
- Представники приватного сектору можуть зробити свій внесок через ініціативи з корпоративної соціальної відповідальності, спонсоруючи винагороди або пропонуючи своїм співробітникам можливість взяти участь у воло
- Самі молоді люди повинні бути залучені на всіх рівнях — як бета-тестувальники, творці контенту, амбасадори та радники.

MOTIVATE YOUTH

Розділ 9: Висновок



Проект «Мотивуймо молодь!» був розроблений у відповідь на нагальні виклики, з якими стикається молодь у всій Європі, намагаючись зберегти мотивацію в ключових сферах життя, а саме в освіті, зайнятості, волонтерстві та фізичній активності. Як підкреслено у вступі, мотивація є не тільки особистим рушієм, а й структурним фактором, що впливає на участь, утримання та успіх у цих сферах.

Рішення про розробку безкоштовного та орієнтованого на користувача мобільного додатку випливає з розуміння того, що молодь все більше покладається на цифрові платформи для навчання, спілкування та взаємодії. Тому міжгалузевий, ігровий та інклюзивний додаток слугує інноваційним рішенням для охоплення молоді там, де вона перебуває, одночасно усуваючи унікальні мотиваційні бар'єри в кожній сфері життя.

Методологія, прийнята в цьому проєкті, яка поєднує якісні дані (фокус-групи з відповідними зацікавленими сторонами) та кількісні дані (опитування молоді), забезпечує надійний, заснований на фактах процес розробки. Це дозволяє команді розробників додатка базувати свої рішення на реальних потребах, уподобаннях та життєвому досвіді.

Таким чином, основи, закладені в цьому вступному розділі, підтверджують, що міждисциплінарні, орієнтовані на молодь та цифрові стратегії є не просто інноваційними, а й необхідними. У наступних частинах цього висновку ми детально розглянемо конкретні висновки, зібрані в кожній тематичній області, та сформулюємо конкретні рекомендації щодо остаточного дизайну додатка.

Висновки щодо загальної мотивації молоді (розділ 2)

Розуміння мотивації молоді повинно починатися з теоретичних основ. У цьому проєкті було використано п'ять основних теорій — теорію підкріплення, теорію самовизначення, ієрархію потреб Маслоу, теорію очікувань Врума та теорію мотивації-гігієни Герцберга — для окреслення багатогранного характеру мотивації молоді. Ці теорії наголошують на внутрішніх рушіях, зовнішніх винагородах, задоволенні потреб, очікуванні результатів та ролі умов праці та навчання у підтримці мотивації.

Фокус-групи, проведені з психологами, соціологами та фахівцями з розвитку молоді, ще більше пролили світло на те, як суспільний тиск, цифрові відволікаючі фактори, проблеми з психічним здоров'ям та відсутність мети або визнання підривають залученість молоді в різних сферах. Зацікавлені сторони постійно наголошували на важливості особистої значущості, соціальних зв'язків та зворотного зв'язку для того, щоб допомогти молоді залишатися відданою довгостроковим цілям.

Цифрові технології, зокрема мобільні додатки, вважалися перспективними, але недостатньо використовуваними інструментами в цьому контексті. Хоча молодь занурена в цифрове середовище, на сьогоднішній день лише деякі додатки розроблені з урахуванням мотиваційних потреб молоді.

Дослідження підкреслило високий попит на мобільні платформи, які:

- пропонують ігрові елементи (бали, значки, рівні) для підкріплення невеликих перемог,
- дозволяють встановлювати цілі та відстежувати особистий прогрес,
- сприяють взаємодії з однолітками та доступності наставників,
- інтегрують функції миттєвого зворотного зв'язку та соціального визнання.

Зрештою, цей розділ підтверджує, що мотивація молоді не є незмінною рисою, а динамічним, контекстно-залежним поняттям. Щоб додаток зміг ефективно залучити молодь, він повинен поєднувати психологічні знання зі стратегіями цифрового залучення, роблячи мотивацію видимою та винагороджувальною.

Висновки з вищої освіти (розділ 3)

Мотивація у вищій освіті залишається критичним чинником успіху, утримання та благополуччя студентів. З аналізу, представленого в розділі 3, очевидно, що студенти стикаються з багатогранними перешкодами, які варіюються від фінансових труднощів і проблем із психічним здоров'ям до академічного перевантаження, цифрових відволікань та невизначеності щодо майбутньої кар'єри. Результати фокус-груп з викладацьким складом та опитувань студентів підкреслюють, що ці проблеми часто перетинаються та підсилюють одна одну, що призводить до втрати зацікавленості багатьох студентів або ризику їхнього відрахування.

Хоча існують такі інструменти, як Forest, Study Bunny та Habitica, які пропонують ігрові підходи до виконання завдань та послідовності навчання, більшість цих додатків не мають емоційної, соціальної та контекстуальної адаптивності. Вони недостатньо вирішують такі проблеми, як:

Непевність у собі та синдром самозванця,
відсутність наставництва або індивідуального академічного керівництва,
розрив між університетським життям і реальним застосуванням знань.

На основі досліджень мобільний додаток «Motivate Youth» повинен пропонувати комплексну екосистему підтримки, що виходить за межі управління часом і сприяє цілісному розвитку мотивації. Рекомендовані функції включають:

-
-

Co-funded by
the European Union

- Вивчіть нагадування та інструменти адаптивного планування, щоб сформувати стійкі звички.
- Гейміфікація за допомогою систем балів, значків та особистих викликів для стимулювання академічної наполегливості,
- Функції спільноти однолітків, що сприяють формуванню почуття приналежності та взаємної підтримки,
- Підбір наставників для зв'язку студентів з рольовими моделями та наставниками,
- Контент про психічну стійкість для подолання стресу, тривоги та вигорання,
- Кар'єрна орієнтація шляхи до роботу допомогти студентам з поєднати майбутні можливості. академічні

Крім того, локалізований контент та офлайн-доступ є необхідними для забезпечення інклюзивності платформи, особливо для студентів з малозабезпечених або сільських регіонів.
На закінчення можна сказати, що мотивація у вищій освіті — це не лише питання сили волі; вона формується під впливом систем, мереж підтримки та доступу до інструментів. Добре розроблений мобільний додаток, орієнтований на молодь, може стати важливим мостом, що поєднує наміри студентів із можливостями та спільнотами, необхідними для їхнього успіху.

Частина 4 – Висновки щодо мотивації робочої сили (Розділ 4)

Мотивація молоді на ринку праці формується під впливом економічної нестабільності, нереалістичних очікувань роботодавців та загальної відсутності наставництва. Результати фокус-груп та опитувань, проведених по всій Європі, показують, що багато молодих людей не тільки мають труднощі з працевлаштуванням, але й з утриманням роботи через тимчасові контракти, дискримінацію в оплаті праці та обмежені можливості кар'єрного зростання.
Емоційні наслідки, такі як синдром самозванця, невпевненість у собі та стрес, поєднуються
з системною відсутністю підтримки в орієнтуванні на ринку праці, розвитку м'яких навичок та визначенні кар'єрного шляху, що призводить до відриву та низької продуктивності. Існуючі цифрові платформи, такі як LinkedIn, Indeed та Glassdoor, забезпечують прозорість ринку праці, але вони залишаються безликими, часто платними і не призначеними для розвитку молоді.

Щоб вирішити ці проблеми, додаток «Motivate Youth» повинен взяти на себе проактивну, персоналізовану роль шляхом:

- допомагаючи користувачам досліджувати кар'єрні шляхи за допомогою візуальних, інтерактивних ресурсів (наприклад, відео, симуляції роботи, тенденції в секторі),
- пропонування інструментів самооцінки та панелей відстеження прогресу для розвитку навичок,
- забезпечуючи можливість прямого спілкування з експертами з управління персоналом, наставниками та кар'єрними радниками,
- Інтеграція модулів мікронавчання для розвитку як твердих, так і м'яких навичок,
- Надання інструментів підбору роботи на основі інтересів, місцезнаходження та готовності.

Крім того, ігрові виклики, значки та системи зворотного зв'язку зроблять професійний розвиток цікавим і безперервним. Додаток також повинен дозволяти компаніям надавати контент і зворотний зв'язок, сприяючи синергії між державним і приватним секторами для розширення можливостей молоді.
На закінчення, мотивація на ринку праці полягає не просто в доступі до зайнятості, а в готовності, впевненості та ясності. Мобільний додаток, заснований на реаліях молоді та її навчальних потребах, може стати важливим інструментом для подолання розриву між потенціалом і можливостями, готуючи нове покоління до значущої, гідної та стабільної роботи.

Частина 5 – Висновки з волонтерської діяльності (Розділ 5)

Волонтерство є потужним каналом для розширення прав і можливостей молоді, громадянської активності та соціальної інтеграції. Однак, як показано в цьому розділі, фактичні показники участі залишаються низькими, незважаючи на те, що молодь виявляє великий інтерес до волонтерства. Ця розбіжність пояснюється низкою перешкод: недостатньою поінформованістю, обмеженим часом, недостатнім визнанням, невідповідністю між навичками та завданнями, а також сприйняттям неактуальності.

Фокус-групи та опитування, проведені в шести країнах-партнерах, підтвердили, що багато молодих людей не знають про можливості, які є поблизу, або вважають, що волонтерство вимагає довгострокових зобов'язань, яких вони не можуть взяти на себе. Крім того, волонтерство часто розглядається як щось другорядне порівняно з академічним або професійним успіхом, особливо коли зусилля залишаються невизнаними або не приносять відчутних переваг.

Сучасні платформи, такі як VolunteerMatch, GoVolunteer та UNV, пропонують широкий доступ до можливостей, але їм часто бракує персоналізації, ігрових елементів або функцій для побудови спільноти, які сприяють довгостроковій залученості. Щоб дійсно мотивувати молодь, додаток «Motivate Youth» повинен:

- Інтегрувати списки на основі геолокації та підтримувати можливості віддаленої роботи,
- забезпечувати підбір за допомогою штучного інтелекту, адаптований до навичок, інтересів та графіків користувачів,
- пропонувати цифрові значки, сертифікати та портфоліо волонтерів для підвищення видимості кар'єри,
- включати інтерактивні інформаційні панелі, що показують особистий вплив та спільні історії,
- мати функції спільноти, такі як форуми, наставництво однолітків та розповіді історій,
- Включіть варіанти короткострокового та мікроволонтерства, що відповідають сучасному стилю життя молоді.
- Сприяйте інклюзивності за допомогою багатомовної підтримки та функцій доступності.

Соціальна валідація також відіграє важливу роль. Функції, що дозволяють волонтерам ділитися досягненнями через соціальні мережі, отримувати мотиваційні нагадування та відстежувати особистий розвиток, можуть перетворити волонтерство на насичене, формуюче особистість досвід.

Отже, щоб ефективно мобілізувати молодь, цифрові інструменти повинні виходити за межі переліку можливостей. Вони повинні визнавати, винагороджувати та відображати цінності молодих людей, перетворюючи волонтерство з благодійної діяльності на динамічну та значущу форму саморозвитку та соціального внеску.

Частина 6 – Інсайти зі спортивної мотивації (Розділ 6)

Зниження зацікавленості молоді до занять спортом та фізичною активністю є все більш актуальною проблемою, яка посилюється через брак часу, фінансові труднощі, обмеження інфраструктури, а в деяких випадках – через нестабільність, пов'язану з конфліктами. Фокус-групи з тренерами та опитування молоді, зокрема з України, показують, що доступ, безпека та психічне благополуччя є основними перешкодами для регулярної участі у фізичній активності.
Незважаючи на ці виклики, молодь усвідомлює цінність фізичних вправ як для фізичного здоров'я, так і для соціальної інтеграції. Особливо в командних видах спорту тренери та однолітки відіграють важливу роль у формуванні мотивації та сприянні інклюзії, особливо для переміщених або маргіналізованих молодих людей.
Однак існуючі додатки, такі як Strava, Google Fit або Apple Fitness+, як правило, надають пріоритет відстеженню результатів над соціальними зв'язками або доступністю. Багато з них не є зручними для молоді, вимагають передплати або не мають функцій залучення спільноти. Тому додаток «Motivate Youth» повинен:

- пропонувати групові фітнес-виклики для підвищення відповідальності та задоволення серед друзів, однокласників або клубів,
- Надайте значки, відстеження прогресу та нагороди за досягнення (наприклад, бали за стабільність),
- Включіть адаптивні пропозиції тренувань на основі індивідуальних цілей, наявності часу та рівня фізичної підготовки.
- Включіть відстеження настрою, мотиваційні повідомлення та функції усвідомленості для підтримки психічного здоров'я.
- Дозвольте обмін фотографіями, спільнотні стрічки та обмін повідомленнями з однолітками та тренерами.
- Забезпечте офлайн-доступ та багатомовну підтримку, особливо для малозабезпечених та переміщених спільнот.
- Інтегруйте місцеві спортивні події та списки клубів для більшої залученості в реальному світі.

Важливо, що спорт може стати засобом для розширення можливостей молоді, формування ідентичності та соціальної інклюзії. Добре розроблений додаток, який є справедливим, цікавим і корисним, може допомогти відновити ентузіазм до фізичної активності, зробивши фітнес стійкою і приємною частиною життя молоді.

Частина 7 – Уроки з існуючих мобільних додатків (Розділ 7)

Всебічний аналіз існуючих мобільних додатків у сферах освіти, зайнятості, волонтерства та спорту виявляє як перспективні стратегії залучення, так і значні недоліки у задоволенні потреб сучасної молоді.

Успішні додатки, такі як Duolingo, Forest, Quizlet, HelpUp та Strava, мають кілька спільних ключових принципів дизайну:

- Елементи гейміфікації (наприклад, значки, бали, виклики, індикатори прогресу) підвищують мотивацію за допомогою короткострокових винагород та відстеження цілей.
- Соціальна інтеграція через форуми спільноти, командні виклики та відгуки колег сприяє формуванню почуття відповідальності та приналежності.
- Персоналізація та адаптивні навчальні траєкторії дозволяють підбирати контент відповідно до інтересів, рівня та звичок користувачів.
- Аналітика прогресу та зворотний зв'язок допомагають користувачам аналізувати свої досягнення та визначати області, які потребують поліпшення.

Хоча багато існуючих додатків зосереджуються на індивідуальній продуктивності, вони часто нехтують важливістю зв'язків із спільнотою та емоційного благополуччя. Інтегруючи функції, що заохочують взаємодію між однолітками та пропонують доступні ресурси з психічного здоров'я, Motivate Youth може створити більш цілісну платформу, яка відповідає різноманітним потребам сучасної молоді.

Для забезпечення постійної взаємодії додаток може містити кілька ключових функцій. По-перше, форум спільноти дозволить користувачам ділитися досвідом, шукати поради та створювати мережі підтримки, сприяючи формуванню почуття приналежності та взаємної підтримки. По-друге, персоналізовані ресурси з психічного здоров'я нададуть такі інструменти, як вправи з усвідомленості, техніки управління стресом та доступ до професійної підтримки для вирішення різних емоційних проблем, з якими стикаються молоді люди. По-третє, ігрове встановлення цілей дозволить користувачам ставити особисті цілі та отримувати винагороди за їх досягнення або змагатися з однолітками, роблячи саморозвиток приємним і мотивуючим. Поєднуючи ці елементи, «Motivate Youth» може створити комплексну платформу, яка не тільки підвищує продуктивність, але й розвиває соціальні зв'язки та психічне благополуччя, зрештою збагачуючи життя своїх користувачів.

Co-funded by
the European Union

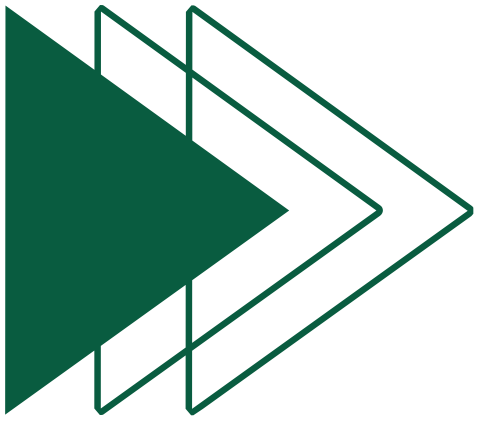
Ці прогалини відкривають унікальні можливості для додатка «Motivate Youth». Спираючись на найкращі практики, що спостерігаються в існуючих інструментах, додаток повинен:

- поєднувати гейміфікацію та підтримку емоційного благополуччя в одну цілісну систему,
- пропонувати доступні, безкоштовні та інклюзивні інструменти, що адаптуються до соціального та культурного контексту користувачів,
- інтегрувати підтримку спільноти в режимі реального часу, ресурси з психічного здоров'я та зворотний зв'язок щодо прогресу,
- акцентувати увагу на цифровій грамотності, управлінні часом та догляді за собою поряд із цілями щодо продуктивності.

Об'єднавши ці елементи в єдиному, зручному для молоді інтерфейсі, додаток «Motivate Youth» може стати не просто мотиваційним інструментом, а супутником у процесі особистісного розвитку, залучення до життя громади та підготовки до майбутнього.

MOTIVATE YOUTH

Додатки



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Питання для фокус-груп — Розділ 2 - Чинники, що впливають на мотивацію молоді

1. Яких цифрових інструментів або ресурсів, на вашу думку, зараз не вистачає молоді, щоб залишатися мотивованою в різних сферах життя?

2. Як додаток може використовувати соціальні мережі або гейміфікацію, щоб позитивно впливати на мотивацію молоді?

3. Які функції додатка допомогли б подолати соціальний тиск або тиск однолітків, що демотивують молодь?

4. Яким чином додаток може сприяти формуванню у молодих користувачів відчуття мети та досягнення?

5. Як мобільний додаток може допомогти молодим людям підтримувати психічне здоров'я та благополуччя, щоб зберегти мотивацію?

6. Яку роль, на вашу думку, відіграє персоналізація у підтримці зацікавленості молоді до додатка, призначеного для підвищення мотивації?

7. Як додаток може з'єднати молодь з позитивними рольовими моделями або наставниками?

8. Які конкретні типи контенту (наприклад, мотиваційні відео, трекери цілей) будуть найбільш резонансними?

з молодими людьми?

9. Як додаток може надавати миттєвий, змістовний зворотний зв'язок або винагороди, щоб підтримувати мотивацію молоді?

10. Які перешкоди для мотивації додаток повинен вирішувати в першу чергу, щоб мати найбільший вплив на молодих користувачів?

MOTIVATE YOUTH

Питання для фокус-груп – Розділ 3 – Виклики, з якими стикаються молоді люди у процесі здобуття вищої освіти

1. Як додаток може допомогти молодим людям подолати фінансові бар'єри на шляху до вищої освіти, такі як стипендії чи гранти?

2. Які функції додатка допомогли б студентам бути організованими та ефективно управляти навчальним навантаженням?

3. Як додаток може надавати професійну орієнтацію, щоб допомогти студентам усвідомити цінність вищої освіти для їхніх майбутніх цілей?

4. Яким чином додаток може з'єднати студентів з наставниками або випускниками для отримання порад та підтримки?

5. Яку роль може відігравати додаток у покращенні доступу до ресурсів з психічного здоров'я для студентів, які страждають від стресу або тривоги?

6. Як гейміфікація або відстеження прогресу в додатку можуть мотивувати студентів до завершення навчання?

7. Які ресурси або інструменти може містити додаток, щоб допомогти студентам узгодити своє навчання з реальними застосуваннями або можливостями працевлаштування?

8. Як додаток може допомогти студентам розвивати навички поза аудиторією, щоб зробити їх більш конкурентоспроможними для майбутньої кар'єри?

9. Які функції взаємодії між однолітками (наприклад, навчальні групи, дискусійні форуми) зробили б додаток привабливим для студентів?

10. Як додаток може заохочувати студентів ефективно ставити та досягати академічних і особистих цілей?

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Питання для фокус-груп – Розділ 4 – Перешкоди для залучення молоді до повноцінної зайнятості

1. Які інструменти або ресурси, на вашу думку, потрібні молодим людям, щоб краще зрозуміти, які навички необхідні для різних посад?

2. Як мобільний додаток може допомогти подолати розрив між поточними навичками молоді та кваліфікаціями, яких шукають роботодавці?

3. Які функції ви вважаєте цінними в додатку, що з'єднує молодь із стажуванням, навчанням або можливостями роботи на початковому рівні?

4. Як додаток може допомогти молоді отримати відповідний досвід роботи або сформувати портфоліо, яке зробить їх більш привабливими для роботодавців?

5. Яку роль, на вашу думку, можуть відігравати ігрові елементи або винагороди в додатку, допомагаючи молоді розвинути м'які навички, яких, на вашу думку, їм бракує?

6. Як додаток може допомогти молоді знайти кар'єрний шлях, який відповідає їхнім інтересам і вимогам ринку праці?

7. З якими перешкодами стикаються молоді люди під час підготовки до співбесід або створення ефективних резюме, і як додаток може допомогти вирішити ці проблеми?

8. Які ресурси або навчальні модулі ви б рекомендували включити в додаток, щоб допомогти молоді адаптуватися до культури робочого місця?

9. Яким чином додаток може заохотити молодь долучатися до галузей або кар'єрних шляхів, які наразі мають труднощі із залученням молодих талантів?

10. Як додаток може сприяти постійному розвитку молодих співробітників, допомагаючи їм рости у своїх ролях і залишатися мотивованими з часом?

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Питання для фокус-груп -Розділ 5 - Причини низької участі молоді у волонтерській діяльності

1. Які перешкоди, на вашу думку, заважають молоді брати участь у волонтерській діяльності?
2. Як додаток може підвищити обізнаність молоді про переваги та можливості волонтерської діяльності?

3. Які функції допомогли б молоді легше знаходити місцеві можливості для волонтерської діяльності та долучатися до них?

4. Як додаток може допомогти вирішити проблему нестачі часу або конфлікту графіків, що заважають молоді займатися волонтерською діяльністю?

5. Яким чином додаток може використовувати ігрові елементи (наприклад, значки, таблиці лідерів, винагороди) для мотивації молоді до волонтерської діяльності?

6. Як додаток може продемонструвати вплив волонтерства (наприклад, історії змін, відгуки), щоб надихнути на участь?

7. Яку роль може відігравати додаток у допомозі молоді подолати побоювання щодо відсутності навичок або кваліфікації для волонтерської діяльності?

8. Як додаток може сприяти формуванню почуття спільності або приналежності серед молодих волонтерів до

підтримувати їхню зацікавленість?

9. Які інструменти або ресурси в додатку могли б допомогти молоді відстежувати та демонструвати свої волонтерські досягнення (наприклад, сертифікати, портфоліо)?

10. Як додаток може надавати визнання або стимули (наприклад, публічне визнання, бонусні бали) для заохочення постійної волонтерської діяльності?

MOTIVATE YOUTH

Питання для фокус-груп - «Розділ 6 - Причини зниження фізичної активності та участі у спортивних заходах серед молоді»

1. На вашу думку, які основні причини зниження фізичної активності та участі у спортивних заходах серед молоді?

2. Як додаток може зробити спорт і фізичну активність більш привабливими для молоді?

3. Які функції додатка допомогли б молоді подолати такі перешкоди, як брак часу, ресурсів або доступу до спортивних споруд?

4. Як додаток може використовувати ігрові елементи (наприклад, виклики, досягнення, нагороди) для заохочення постійної фізичної активності?

5. Яким чином додаток може сприяти розвитку почуття конкуренції або командної роботи, щоб мотивувати молодь до занять спортом?

6. Як додаток може з'єднати молодь із місцевими спортивними програмами, тренерами або фітнес-групами?

7. Які інструменти або функції може містити додаток, щоб допомогти молоді встановлювати та відстежувати цілі у сфері фізичної форми?

8. Як додаток може інтегрувати соціальні функції (наприклад, обмін інформацією про прогрес, групові виклики), щоб заохотити молодь до фізичної активності?

9. Який тип контенту (наприклад, навчальні посібники з тренувань, поради щодо спорту) було б найцінніше включити в додаток, спрямований на заохочення фізичної активності серед молоді?

10. Як додаток може подолати психологічні бар'єри, такі як страх осуду або брак впевненості, щоб заохотити молодь до занять спортом?

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Питання опитування: «Виклики та мотивація у здобутті вищої освіти»

1. Що найбільше мотивує вас здобувати вищу освіту?

2. Що є для вас найбільшою перешкодою для збереження мотивації протягом усього періоду навчання у вищій школі?

3. Наскільки ймовірно, що ви будете користуватися додатком, який пропонує персоналізовані поради та стратегії щодо мотивації, адаптовані до ваших цілей і викликів?

4. Наскільки корисним було б додаток, що надає мотиваційний контент, такий як історії успіху, мотиваційні цитати або поради щодо збереження концентрації?

5. Чи використовували б ви додаток, який відстежує ваш академічний прогрес і надає винагороди або заохочення (наприклад, значки, бали) за досягнення навчальних цілей і дотримання плану?

6. Який тип підтримки або ресурсів вам був би потрібен у додатку, щоб підтримувати мотивацію протягом навчального року?

7. Чи допомогла б вам підвищити мотивацію програма, яка з'єднує вас з наставниками або колегами, які мають схожі академічні або кар'єрні цілі?

8. Наскільки цінним було б додаток, що надає функції встановлення цілей (наприклад, встановлення короткострокових і довгострокових академічних цілей), щоб допомогти вам залишатися мотивованими?

9. Чи допомогла б вам програма, що пропонує підтримку психічного здоров'я (наприклад, техніки релаксації, вправи для зменшення стресу, практики усвідомленості), підвищити мотивацію до продовження навчання?

10. Чи були б ви більш мотивовані здобувати вищу освіту, якби додаток допомагав вам пов'язати навчання з потенційними кар'єрними можливостями та тенденціями на ринку праці?

Опитування молоді у «Бар'єри для у значущу зайнятість»

1. Що найбільше мотивує вас шукати роботу або будувати кар'єру?

2. Які найбільші перешкоди заважають вам шукати або отримати цікаву роботу?

3. Наскільки ймовірно, що ви будете користуватися додатком, який пропонує вакансії, що відповідають вашим навичкам, інтересам та кар'єрним цілям?

4. Чи були б ви мотивовані подавати більше заяв на роботу, якби додаток пропонував персоналізовані поради щодо кар'єри, наприклад, поради щодо складання резюме, проходження співбесід та подання заяв на роботу?

5. Наскільки корисним було б, якби додаток пропонував мотиваційний контент, наприклад історії успіху людей, які подолали перешкоди на шляху до значущої роботи?

6. Чи допомогло б вам додаток, який відстежує ваш прогрес у досягненні цілей, пов'язаних з роботою (наприклад, складання резюме, вдосконалення навичок, налагодження контактів), залишатися мотивованим у пошуку значущої роботи?

7. Наскільки важливо, щоб додаток надавав ресурси для розвитку м'яких навичок (наприклад, комунікації, управління часом, роботи в команді), які є необхідними для працевлаштування?

8. Чи були б ви більш мотивовані шукати можливості працевлаштування, якби додаток надавав доступ до стажування, практики або наставництва від професіоналів у вашій сфері інтересів?

9. Чи мотивував би вас додаток, який допомагає вам зв'язуватися з іншими молодими людьми для налагодження контактів, підтримки в пошуку роботи та обміну можливостями, активно шукати значущу роботу?

10. Чи зацікавив би вас додаток, який пропонує завдання або конкурси з пошуку роботи (наприклад, подача заявки на певну кількість вакансій за тиждень, завдання з розвитку навичок), щоб допомогти вам залишатися мотивованими та зацікавленими?

MOTIVATE YOUTH

Питання опитування «Причини низької участі молоді у волонтерській діяльності»

1. Які фактори мотивують вас брати участь у волонтерській роботі?

2. Що, на вашу думку, є основною перешкодою, яка заважає вам регулярно займатися волонтерською діяльністю?

3. Чи користувалися б ви додатком, який допомагає знайти можливості для волонтерської діяльності відповідно до ваших інтересів та наявності вільного часу?

4. Наскільки ймовірно, що ви будете користуватися додатком, який пропонує винагороди (наприклад, бали, значки, сертифікати) за регулярну волонтерську діяльність?

5. Який тип мотиваційного контенту (наприклад, історії успіху, цитати, відстеження прогресу) заохотив би вас більше брати участь у волонтерській діяльності?

6. Наскільки важливим для вас було б, щоб додаток допомагав вам встановлювати особисті цілі та відстежувати ваші волонтерські години та вплив?

7. Чи віддаєте ви перевагу додатку, що включає соціальні функції, такі як можливість ділитися своїм досвідом волонтерської діяльності з друзями або колегами?

8. Чи доступ до навчальних ресурсів (наприклад, навчання для виконання конкретних волонтерських функцій, навички лідерства) у додатку зробив би вас більш схильним до волонтерської діяльності?

9. Наскільки корисним було б, якби додаток надавав персоналізовані нагадування або сповіщення про майбутні можливості волонтерської діяльності, які відповідають вашим інтересам?

10. Чи були б ви більш мотивовані до волонтерської діяльності, якби додаток з'єднав вас з однодумцями або наставниками, які б підтримували вас і допомагали вам у процесі волонтерської діяльності?

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Питання опитування «Причини зниження фізичної активності та участі в спортивних заходах серед молоді»

1. Що мотивує вас займатися фізичними вправами або спортом?

2. Які основні причини не дозволяють вам регулярно займатися фізичними вправами або спортом?

3. Чи були б ви більш схильні займатися спортом або фізичними вправами, якби існував додаток, який би полегшував пошук місцевих заходів або спортивних програм?

4. Наскільки корисним було б додаток, який пропонував би персоналізовані фітнес-виклики та цілі на основі ваших інтересів та рівня фізичної підготовки?

5. Чи були б ви більш мотивовані займатися спортом, якби додаток пропонував винагороди (наприклад, значки, бали, знижки на спортивне обладнання) за досягнення ваших фітнес-цілей?

6. Який тип мотиваційного контенту (наприклад, навчальні посібники з тренувань, поради щодо фітнесу, відстеження прогресу) змусив би вас частіше займатися фізичною активністю?

7. Чи збільшило б мотивацію залишатися активним додаток, який з'єднує вас з іншими молодими людьми для групових викликів або змагань?

8. Наскільки важливо, щоб додаток містив такі функції, як нагадування або сповіщення, які допомагають вам дотримуватися своїх цілей щодо фізичної активності?

9. Чи користувалися б ви додатком, який надає інформацію та ресурси про користь фізичної активності (наприклад, для психічного здоров'я, фізичного здоров'я, зменшення стресу)?

10. Чи доступ до віртуального тренування або підтримки під час тренувань (наприклад, тренери, фітнес-групи) через додаток зробив би вас більш схильним до занять спортом та фізичною активністю?

Бібліографія

Abid H., Mohd J., Mohd A. Q., Rajiv S. (2022). Розуміння ролі цифрових технологій в освіті: огляд, Sustainable Operations and Computers, том 3, 275-285.

AbilityNet. (2 лютого 2022 р.). Чудові додатки, що допомагають студентам зосередитися та мотивуватися. AbilityNet.

Bitrix24. (б.д.). Як залишатися мотивованим на роботі? Ось 7 додатків, які допоможуть. Bitrix24.

Clary, E. G., Snyder, M., & Stukas, A. A. (1998). Мотивація волонтерів: результати загальнонаціонального опитування. Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, 27(4), 485-505.

Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. (1998). Розуміння та оцінка мотивації волонтерів: функціональний підхід. Журнал особистості та соціальної психології, 74(6), 1516–1530.

Конлі, К. С., Дурлак, Дж. А. та Діксон, Д. А. (2013). Оціночний огляд результатів досліджень щодо універсальних програм сприяння психічному здоров'ю та профілактики для студентів вищих навчальних закладів. Журнал «Journal of American College Health», 61(5), 286–301.

Дейвіс, Джеймс. (2018). «Нас брутализували та знущалися»: розуміння бар'єрів для волонтерства серед молоді в зневірених міських районах. Огляд волонтерського сектору. 9.

Деці, Е. Л., та Райан, Р. М. (1985). Внутрішня мотивація та самовизначення в людській поведінці. Springer Science & Business Media.

Деці, Е. Л., та Райан, Р. М. (2000). «Що» і «чому» у досягненні цілей: людські потреби та самовизначення поведінки. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.

Деці, Е. Л. та Раян, Р. М. (2000). «Що» і «чому» у досягненні цілей: людські потреби та самовизначення поведінки. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2015). Мотивація у спорті: комплексний огляд. Human Kinetics.

Двек, К. С. (2006). Мислення: нова психологія успіху. Random House.

Екклс, Дж. С., та Барбер, Б. Л. (1999). Студентська рада, волонтерство, баскетбол чи маршовий оркестр: яка позашкільна діяльність має значення? Журнал досліджень підліткового віку, 14(1), 10-43. Європейський молодіжний форум. (2024, березень). Завжди в режимі очікування: як нестабільна робота впливає на психічне здоров'я молодих людей і що з цим робити.

Євростат. (1 квітня 2025 р.). Безробіття в єврозоні становить 6,1 %.

Fallon, B. J., & Rice, S. M. (2015). Інвестиції в розвиток персоналу в організації екстрених служб: застосування теорії мотивації та гігієни Герцберга. Журнал розвитку менеджменту, 34(3), 311–324.

Фольч, М. (21 червня 2023 р.). HelpUp: волонтерський додаток для молоді від молоді. Міжнародний педагог.

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Дослідження відмови підлітків від занять спортом та тривалого залучення до спорту з точки зору розвитку. Журнал прикладної спортивної психології, 20(3), 318-333.
Фредрікс, Дж. А., Блюменфельд, П. С., та Паріс, А. Г. (2004). Залученість до шкільного життя: потенціал концепції, стан доказів. Огляд освітніх досліджень, 74(1), 59-109.
Ганьє, М., та Десі, Е. Л. (2005). Теорія самовизначення та мотивація до праці. Журнал організаційної поведінки, 26(4), 331–362.
Guía de Financiación Comunitaria. (н.д.). Додаток Європейського корпусу солідарності. Guía de Financiación Comunitaria.
Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Мотивація через дизайн роботи: перевірка теорії. Організаційна поведінка та людська продуктивність, 16(2), 250–279.
Герцберг, Ф. (1959). Мотивація до праці. Джон Вайлі та Сини.
Hofstede, G. (1984). Наслідки культури: міжнародні відмінності в цінностях, пов'язаних з роботою. Sage Publications.
Хаус, Р. Дж. та Вігдор, Л. А. (1967). Двофакторна теорія Герцберга щодо задоволеності роботою та мотивації: огляд доказів та критика. Психологія персоналу, 20(4), 369–389.
Hustinx, L. (2021). Вплив COVID-19 на волонтерство в Європі: Політичний огляд для міжнародного семінару: Що мотивує волонтерство в Китаї та Великобританії? Порівняльний семінар із впливом. Манчестерський інститут Китаю, Манчестерський університет.
Jehlička, K., & Wesebaum, M. (2024, 22 квітня). Нестандартні контракти серед молоді. Європейський студентський аналітичний центр.
Кух, Г. Д. (2009). Що фахівці з питань студентських справ повинні знати про залучення студентів. Журнал розвитку студентів коледжів, 50(6), 683–706. https://doi.org/10.1353/csd.0.0099 Latham, G. P., & Pinder, C. C. (2005). Теорія та дослідження мотивації до праці на початку XXI століття. Щорічний огляд психології, 56, 485–516.
Маслоу, А. Г. (1943). Теорія людської мотивації. Психологічний огляд, 50(4), 370–396. Мехек Наїм, Андліб Зехра, Наїм Зафар, Васім Акрам, Салман Гані (2021). Розуміння участі молоді у волонтерській діяльності на захист прав дітей, Знущання над дітьми та нехтування ними, Том 119, Частина 1, 104793.
Ньюман, С. (21 лютого 2025 р.). Додаток Goodwall — це революція для студентів. Fastweb. Подсакофф, П. М., Боммер, В. Г., Подсакофф, Н. П. та Маккензі, С. Б. (2006 р.). Взаємозв'язок між поведінкою керівника щодо винагородження та покарання і ставленням, сприйняттям та поведінкою підлеглих: метааналітичний огляд літератури. Журнал прикладної психології, 91(4), 1091–1123.

Робінсон, С. Л., Перріман, С. М., та Хейдей, С. (2019). Мотивація молодих людей на роботі: розуміння залученості та задоволеності роботою на початку кар'єри. Інститут досліджень зайнятості.
Райан, Р. М., та Деці, Е. Л. (2017). Теорія самовизначення: основні психологічні потреби в мотивації, розвитку та благополуччі. Guilford Press.
Салмела-Аро, К., та Упадіяя, К. (2014). Шкільний вигорання та залученість у контексті моделі вимог-ресурсів. Британський журнал освітньої психології, 84(1), 137–151. https://doi.org/10.1111/bjep.12018
Шунк, Д. Х., та ДіБенедетто, М. К. (2020). Мотивація та навчання: теорія, дослідження та застосування. Огляд освітньої психології.
Седдігі, Хамед, Салмані, Ібрагім, Ермолаєва, Поліна, Башева, Ольга та Седе, Мехраб. (2020). Виклики та можливості онлайн-волонтерства у відповідь на COVID-19 в Ірані: якісне дослідження.
Шахін, Шабіна, Парвін, доктор, Ношаба, Хатун Малік, Суфіана. (2013). Мотиваційні техніки для ефективного навчання: метааналіз. Міжнародний журнал Elixir. 64. 19170-19176.
Скіннер, Б. Ф. (1953). Наука і людська поведінка. Free Press.
Tigra Sport. (б.д.). Найкращі додатки для тренувань із використанням смартфона. Tigra Sport.
Тінто, В. (1993). Залишаючи коледж: переосмислення причин і способів боротьби з відтоком студентів (2-е вид.). University of Chicago Press.
Towers Perrin. (2003). Робота сьогодні: розуміння факторів, що впливають на залученість співробітників. Дослідницький звіт Towers Perrin.
ЮНЕСКО. (2015). Освіта для всіх 2000-2015: досягнення та виклики. Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури.
Ван Еерде, В., і Тьєррі, Г. (1996). Моделі очікувань Врума та критерії, пов'язані з роботою: метааналіз. Журнал прикладної психології, 81(5), 575–586.
Врум, В. Г. (1964). Робота та мотивація. Вілі.
Вахба, М. А., та Брідвелл, Л. Г. (1976). Переосмислення Маслоу: огляд досліджень теорії ієрархії потреб. Організаційна поведінка та людська продуктивність, 15(2), 212–240.
Глобальний звіт ВООЗ про фізичну активність 2022
Вілсон, Дж. (2012). Дослідження волонтерства: оглядовий нарис. Квартальний журнал про некомерційний та волонтерський сектор, 41(2), 176-212.
Yongzhong Sha, Xingfei Wei, Chunhua Niu, Yongbao Zhang, Lu He, (2025). Цифрові волонтерські послуги в надзвичайних ситуаціях: типологічні характеристики, переваги та виклики, Наука про дані та управління, том 8, випуск 1, 1-10.

MOTIVATE YOUTH

Партнерство

Федерація молодіжних асоціацій округу Брага □□

Стамбульський університет - Черрахпаша □□

ZENITH □□

EducPro □□

garagERASMUS A S B L □□

Об'єднані спорт о м □□

Co-funded by the European Union

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки є виключно поглядами та думками автора (авторів) і не обов'язково відображають погляди та думки Європейського Союзу або Європейського виконавчого агентства з питань освіти та культури (EACEA). Ні Європейський Союз, ні EACEA не несуть відповідальності за них.

MOTIVATE YOUTH

Co-funded by
the European Union

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки є виключно поглядами та думками автора (авторів) і не обов'язково відображають погляди та думки Європейського Союзу або Європейського виконавчого агентства з питань освіти та культури (EACEA). Європейський Союз та EACEA не несуть відповідальності за них.