

УДК 159.9.01: 075.8

DOI <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2022-2-9>

Оксана ШПОРТУН

доктор психологічних наук, професор кафедри психології, КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», вул. Грушевського, 13, м. Вінниця, Україна, індекс 21001 (Shportun_o@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4528-4329>

Наталія ЛЕВЧУК

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біології Вінницького педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 31, м. Вінниця, Україна, 21001 (levchuknatalia@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0782-8903>

Oksana SHPORTUN

Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Psychology, KZVO "Vinnytsia Academy of Continuing Education", str. Hrushevsky, 13, Vinnytsia, Ukraine, postal code 21001 (Shportun_o@ukr.net)

Natalya LEVCHUK

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Biology, Vinnytsia Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynskyi, str. Ostrozhkogo, 31, Vinnytsia, Ukraine, postal code 21001 (levchuknatalia@gmail.com)

Бібліографічний опис статті: Шпортун О., Левчук Н. Емпіричне дослідження особливостей впливу мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я молоді. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2022. Вип. 2 (9). С. 56–64. DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2022-2-9>

Bibliographic description of the article: Shportun O., Levchuk N. (2022). Empirychne doslidzhennia osoblyvostei vplyvu motyvatsii ta ustanovok na zberezhennia psykhologichnoho zdorov'ia molodi [Empirical study of the features of the influence of motivation and attitudes on the preservation of the psychological health of youth]. *Suchasna medytsyna, farmatsiia ta psykhologichne zdorovia – Modern Medicine, Pharmacy and Psychological Health*, 2 (9), 56–64. DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2022-2-9>

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ МОТИВАЦІЇ ТА УСТАНОВОК
НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ**

У даній статті розкривається актуальна тема сьогодення: вплив мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я молоді. Провівши аналіз сучасних вітчизняних та зарубіжних досліджень психологічного здоров'я особистості, визначається, що психологічне здоров'я це – стан душевного благополуччя (комфورتу), адекватне ставлення до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ (фобій, неврозів). Виявлено, що серед цілого ряду авторських позицій переважають наукові погляди, згідно з якими психологічне здоров'я розуміється як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самосприйняття себе та світу. Встановлено, що рівень здоров'я людини визначається умовами її життєдіяльності: навчання, праці та побуту, добробутом та гігієнічною культурою, а найбільше – способом життя. Спосіб життя включає в себе такі категорії, як рівень життя, якість його та стиль. Визначається вагомий вплив мотивації та установок особистості на своє психологічне здоров'я. Мотив це – обґрунтування рішення задовольнити або не задовольнити зазначену потребу в даному об'єктивному й суб'єктивному середовищі, а установка це неусвідомлюване особистістю стан готовності до певної поведінки або діяльності. Установка найчастіше складається в результаті неодноразового повторення ситуацій, в яких людина реагує певним чином. Установка виділяє три складові: когнітивну (пізнавальну); емоційно-оцінну; поведінкову.

Ключові слова: установка, мотивація, психологічне здоров'я молоді.

**EMPIRICAL STUDY OF THE FEATURES OF THE INFLUENCE OF MOTIVATION AND ATTITUDES
ON THE PRESERVATION OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF YOUTH**

This article reveals a topical topic of today: the influence of motivation and attitudes on preserving the psychological health of young people. After conducting an analysis of modern domestic and foreign research on the psychological health of an individual, it is determined that psychological health is a state of mental well-being (comfort), an adequate attitude to the surrounding world, and the absence of painful mental phenomena (phobias, neuroses). It was revealed that among a number of author's positions, scientific views prevail, according to which psychological health is understood as an individual's ability to self-realization, self-actualization, adequate self-perception of oneself and the world. It has been established that the level of human health is determined by the conditions of his life: education, work and life, well-being and hygienic culture, and most of all – the way of life. Lifestyle includes such categories as standard of living, quality of life and style. A significant influence of motivation and personality attitude

on one's psychological health is determined. A motive is a justification for a decision to satisfy or not satisfy a specified need in a given objective and subjective environment, and an attitude is an unconscious state of readiness for a certain behavior or activity. The installation is most often formed as a result of repeated repetition of situations in which a person reacts in a certain way. The installation distinguishes three components: cognitive (cognitive); emotional and evaluative; behavioral.

Key words: attitude, motivation, psychological health of young people.

Актуальність дослідження. Нині в Україні актуальність проблеми психологічного здоров'я зумовлена реаліями життя. Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з особливостями, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму. В умовах трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної особистості. Однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них є складним завданням для особистості.

Кінець ХХ – початок ХХІ ст. характеризується бурхливим науково-технічним прогресом, величезним потоком інформації, а на сьогодні в Україні військовими діями, що зумовлює високі вимоги до психологічних функцій організму. Неприятливі соціальні, психологічні, кризові чинники спричиняють психічну перенапругу й можуть викликати негативні зрушення в психічному та психологічному стані індивіда та формування нервово-психічних розладів. Усе це негативно позначається на психологічному здоров'ї особистості [1, с. 22–28].

Проблема здоров'я особистості привертає увагу багатьох дослідників. Так, серед українських та вітчизняних дослідників питання, пов'язані із різними аспектами психологічного здоров'я, розглядали: О. Алексєєв (настрій і здоров'я); М. Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи); Б. Братусь (аномалії особистості); І. Дубровіна (психологічне здоров'я учасників освітнього процесу); Л. Дьоміна, І. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості); Г. Ложкін, М. Мушкевич, О. Наскова, І. Толкунова (психологія здоров'я людини); С. Максименко (генетична психологія); О. Чебикін (проблема емоційної стійкості). Серед цілого ряду авторських позицій переважають наукові погляди, згідно з якими психологічне здоров'я розуміється як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу: В. Франкл, А. Маслоу (психологічне здоров'я як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації); А. Адлер, Е. Фромм (міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я); а також дослідження С. Московичі, К. Ерзміш у яких проблема хвороби та здоров'я розглядається в руслі теорії соціальних уявлень та інші. Проблема якості життя розкривається у соціологічних

дослідженнях Дж. Гелбрейта, Д. Бела, Ж. Фурастьє та інших; в соціальнопсихологічних дослідженнях Т. Савченко, Г. Головіної, Г. Зараковського та інших. Дослідження стилю життя представлені в роботах французького соціолога П. Бурдьє, в соціально-психологічних дослідженнях Ю. Швалба, Т. Петровської та інших. Проблема формування здорового способу життя розкривається у соціальних дослідженнях Т. Бондар, О. Карпенко, П. Яременко, О. Балакіревої, Е. Фоміна та інших; у психологічних дослідженнях Т. Титаренко, Л. Лепіхової, О. Кляпець та інших.

Рівень здоров'я людини визначається умовами життєдіяльності: навчання, праці та побуту, добробутом та гігієнічною культурою, а найбільше – способом життя. Спосіб життя включає в себе такі категорії, як рівень життя, якість його та стиль. Урахування важливості способу життя, поведінки у сфері здоров'я, як найважливіших детермінант здоров'я, не викликає сумніву. Згідно з офіційними даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ), за останні 65 років загальна кількість хворих на неврози зростає в 24 рази. Це обумовлено великою кількістю інформації (додатковий стресовий фактор), бурхливими темпами життя, економічними труднощами у низці країн та багатьма іншими соціальними та біологічними причинами [25].

Збереження фізичного і психологічного здоров'я особистості, зокрема молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства. Загальне здоров'я розглядається як комплексне поняття, що інтегрує в собі здоров'я фізичне, соціальне, психічне та психологічне. Ставлення до здоров'я виступає одним з основних елементів самозбережуваної поведінки людини і являє собою систему індивідуальних, вибіркового зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також визначає оцінку індивідом свого фізичного та психічного стану [3, с. 22].

Також вагомий внесок здійснює вплив мотивації та установки особистості на своє психологічне здоров'я. Мотив це – обґрунтування рішення задовольнити або не задовольнити зазначену потребу в даному об'єктивному й суб'єктивному середовищі, а установка це неусвідомлюване особистістю стан готовності до певної поведінки або діяльності. Установка найчастіше складається в результаті неодноразового повторення ситуацій, в яких людина реагує певним чином. Установка виділяє три складові: когнітивну (пізнавальну); емоційно-оцінну; поведінкову.

Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя як невід'ємної частини загальної культури особистості, сприяння повноцінному фізичному та моральному розвитку особистості, формування її інтелектуальних здібностей, зміцнення здоров'я є одним із головних напрямків виховної роботи школи. Основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів є гуманістичний підхід, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для їх готовності до сприйняття й адекватного реагування на виховні дії шкільного та соціального середовища.

У вітчизняній соціології молодь трактується як соціальна спільнота, що посідає певне місце в соціальній структурі суспільства і набуває соціального статусу в різноманітних соціальних структурах, має спільні проблеми, соціальні потреби та інтереси, особливості життєдіяльності [24]. Юнацький вік – дуже відповідальний етап розвитку у житті школяра. У школярів юнацький вік припадає на старші класи, коли виникають значні труднощі, пов'язані з інтенсивним навчальним навантаженням та емоційним напруженням, неминучим під час вибору професії і підготовки до вступу до дорослого життя. у старшому шкільному віці формується не саме самовизначення – особистісне, професійне (ширше – життєве), а психологічна готовність до нього.

Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді є: на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості; на рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту): відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів; на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних моральнодуховних цінностей, наявність позитивного ідеалу; та на рівні соціального здоров'я (соціального благополуччя): сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, соціальне орієнтована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.

Психологічне здоров'я людини – це наявність в її психіці активних і пасивних залежних патернів, що постійно генерують позитивний психоенергетичний потенціал, який забезпечує усвідомлене позитивне сприйняття навколишнього світу, гармонію з ним і з собою, особистісний оптимізм та задоволення від життя [24]. Дослідники у галузі проблематики здоров'я молоді визнають такі проблемні аспекти психологічного здоров'я молодих людей, як низький рівень задоволення собою, тенденція до заниженої самооцінки, низький рівень здатності до психологічної близькості, проблеми ціннісно-сміслової сфери [25].

Змінити ситуацію можливо лише за активної та свідомої участі її суб'єктів – молодих людей, які повин-

ні бути самі зацікавлені в особистісному зростанні і розвитку, у творчій самореалізації та професійному вдосконаленні. У зв'язку з цим питання про формування ставлення до власного здоров'я як до неминущої цінності стає важливим суспільним завданням. Таким чином, слід говорити про важливість формування у молоді ціннісно-сміслового ставлення до власного психологічного здоров'я і стійких мотивів його збереження. Юнацький вік є сенситивним періодом для формування життєвих цінностей, мотивації та постановки життєвих завдань, зокрема спрямованих на реалізацію особистісного потенціалу та досягнення психологічного здоров'я. Потреба вільної самореалізації, самоактуалізації особистості та реалізація особистої відповідальності і права на вільний вибір розглядається науковцями як передумова психологічного здоров'я [10, с. 50].

Аналіз доступних діагностичних методик, які б відповідали меті та завданню дослідження, дозволив обрати адекватні діагностичні ресурси. У процесі дослідження нами були використані такі методики: 1. «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) 2. Методика «діагностика мотивації до уникнення невдач» (Т. Елерса); 3. Методика «самооцінка психічних станів» (Г. Айзенко); 4. Методика «Стресостійкість та соціальна адаптація» (Т. Холмс, Р. Ранге); 5. Методика «Визначення схильності до адиктивної, агресивної, деліквентної поведінки» (А. Орел).

Для визначення впливу мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я молоді, було проведено комплекс методик.

У процесі дослідження психологічного благополуччя (Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф) було встановлено, що найвищі показники учні отримали за шкалою автономія (24%), такі результати характеризують учнів як самостійних та незалежних, здатних протистояти спробам суспільства вплинути на їхню думку. Меншою мірою прослідковується цілі в житті (21%) та самосприйняття (20%) тобто, це характеризує досліджуваних як людей, які позитивно відносяться до себе, знають та сприймають як позитивні так і негативні свої якості. Також ці індивіди мають ціль та відчуття направленості по життю. Управління середовищем (13%) та особистісний зріст (15%) дещо мають тенденцію до зниження, і це свідчить, що таким учням важко організувати свій навчальний процес, вони усвідомлюють відсутність власного розвитку, відчувають нездатність встановлювати нові взаємовідносини з оточуючими їх людьми. Та найнижчий рівень за шкалою позитивне відношення притаманний незначній частині класу (7%) та інтерпретує досліджуваних як таких які мають обмежену кількість довірливих відносин з оточуючими: їм важко бути відкритими, проявляти турботу, в міжособистісних відносинах, як правило, вони

ізолювані та фрустровані, не мають бажання йти на компроміс заради підтримки важливих зв'язків з оточуючими. Результати подано на рис. 1.

За результатами дослідження (Методика «Діагностика мотивації до уникнення невдач» Т.Елерса) можна сказати про те, що високий рівень мотивації до уникнення невдач притаманний лише (18%) учням, тоді коли середній рівень має найвищі показники (48%), лише (34%) низький рівень мотивації до уникнення невдач. Результати подано на рис. 2.

Такі результати можна інтерпретувати наступним: учні що мають високий рівень досить часто надають перевагу самозахисту, тобто у них присутній страх перед нещасним випадком, і тому у них найбільша вірогідність потрапити у неприємні ситуації ніж у тих кому притаманний низький рівень

Також досліджуючи (Методика «Визначення схильності до адитивної, агресивної, делінквентної поведінки» А. Орел») було діагностовано окремо юнаків та дівчат, що в свою чергу зумовило такі результати: за шкалою установки на соціально бажані відповіді юнаки (20%) та дівчата (9%) було діагностовано, що досліджувані обох статей дали правдиві показники. За шкалою схильність до подолання

норм і правил юнаки (15%) і дівчата (20%), що в свою чергу свідчить про те, що школярі схильні слідувати стереотипам і загальноприйнятим нормам соціальної поведінки. Схильність до адитивної поведінки у юнаків (4%) та у дівчат (7%) свідчать про сумнівність результатів або про наявність вираженої психологічної потреби в адиктивних станах, що зумовлює невпевненість у собі, ізолюваність у соціумі, проблеми у родині. Шкала до саморуйнівної поведінки характеризується такими показниками у юнаків (14%) та у дівчат (3%), такі показники знаходяться у межах норми та свідчать про відсутність готовності до реалізації само руйнівної поведінки, про певну відсутність до соматичних проявів. За шкалою схильності до агресії та насильства результати майже не різняться у юнаків (6%) у дівчат (5%), це вказує на благонадійну атмосферу у класі, про відсутність жорсткого самоконтролю будь-яких емоційних реакцій, але все ж таки не дивлячись на це, у юнаків є особи яким важко справитись з різким проявом своїх емоційних реакцій. Значні розбіжності прослідковуються за шкалою вольового контролю емоційних реакцій у юнаків (31%) такий показник свідчить про те, що у юна-

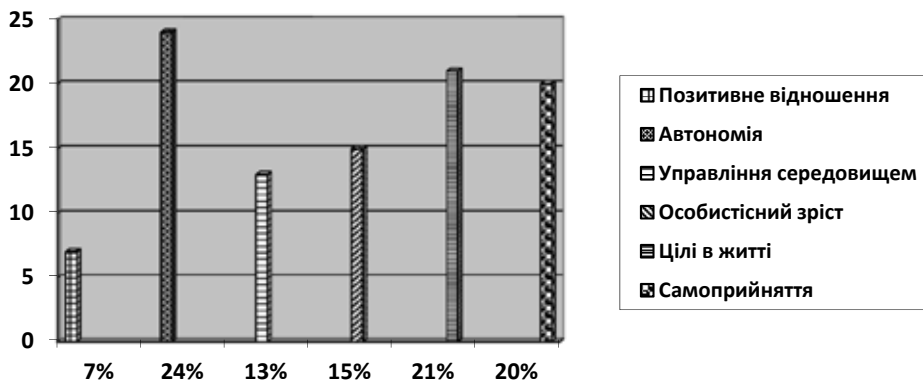


Рис. 1. Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

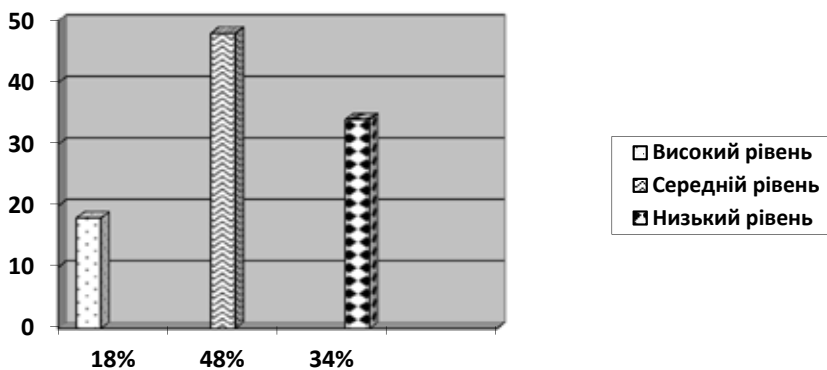


Рис. 2. Методика «Діагностика мотивації до уникнення невдач» Т. Елерса

ків прослідковується слабкість вольового контролю емоційної сфери, небажаність або нездатність контролювати свої поведінкові прояви, у той час коли дівчата (18%) не виявляють цих тенденцій. А також до делінквентної поведінки більше схильні юнаки (10%) ніж дівчата (6%), характерними рисами такої залежності є потреба в емоційній близькості, ригідне прагнення до отримання допомоги та підтримки на фоні того, що вони постійно відчуються слабкими та безпорадними в будь-якій ситуації. Невід'ємними рисами залежної особистості є постійне відчуття самотності, безпорадність в будь-якій ситуації, невпевненість, що негативно впливає на життя молодої людини. А також шкала прийняття жіночої соціальної ролі яка стосувалась лише дівчат було отримано (31%) і це досить хороший показник, що вказує про те, що відбувається прийняття дівчиною себе як жінки. Результати подано на рис. 3 та на рис. 4.

За результатами дослідження (Методика «Стресостійкість та соціальна адаптація» Т. Холмс, та

Р. Ранге) можна сказати про те, що високий рівень супротиву стресу притаманний (68%) студентам, тоді коли (18%) мають низький рівень супротиву стресу, і лише (14%) мають середній рівень. Результати подано на рис. 5.

Такі результати можна інтерпретувати наступним: студенти з високим рівнем супротиву стресу характеризуються тим, що мають мінімальний ступінь стресового навантаження, свою енергію і ресурси вони не витрачають так би мовити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка їхня діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Індивіди, у яких було виявлено середній рівень супротиву стресу характеризуються тим, що їхня стресостійкість знижується зі збільшенням стре-

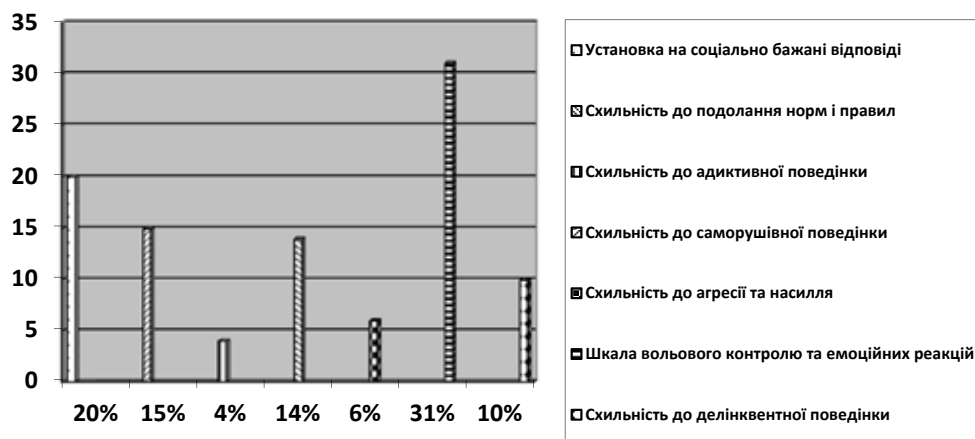


Рис. 3. Методика «Визначення схильності до адитивної, агресивної, делінквентної поведінки» А. Орел (юнаки)

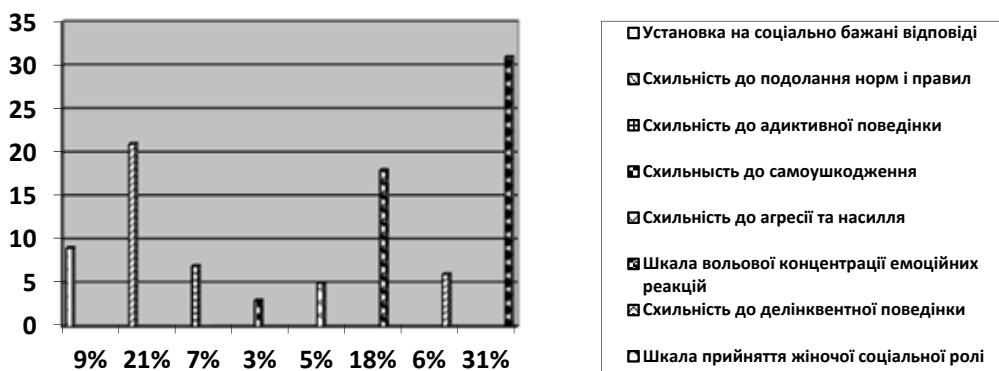


Рис. 4. Методика «Визначення схильності до адитивної, агресивної, делінквентної поведінки» А. Орел (дівчата)

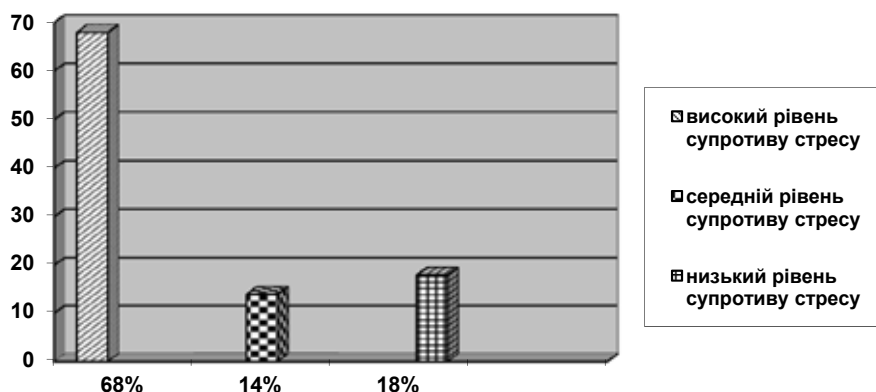


Рис. 5. Методика «Стресостійкість та соціальна адаптація» Т. Холмс та Р. Ранге

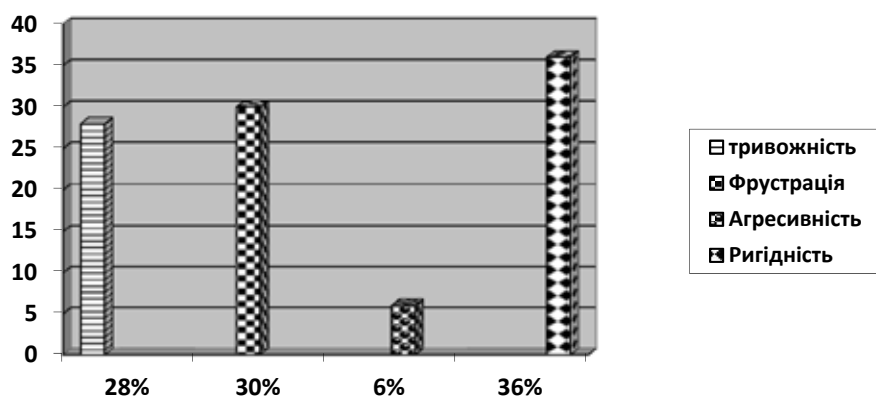


Рис. 6. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

сових ситуацій у житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер. Низький ступінь опірності стресу характерний високим ступенем стресового навантаження. Такі особи виявляють низький ступінь стресостійкості (вразливість). Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Такий рівень – це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес, тому що таким індивідам може загрожувати психосоматичне захворювання, оскільки вони близькі до фази нервового виснаження. А також, досліджуючи (Методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка) було діагностовано, що студентам найбільше притаманна ригідність (36%), дещо меншою мірою прослід-

ковується фрустрація (30%) та тривожність (28%), і зовсім незначний відсоток агресивності (6%). Результати подано на рис. 6.

Отже, такі результати свідчать про те, що індивіди у яких переважає ригідність, нездатні перебувати при виконанні певних завдань, якщо цього потребують обставини, – такі особи схильні до упертості, їх складно в чомусь переконати, такі люди мають високий ступінь вразливості, щось нове і незвичне викликає у них бурю емоцій, схильні до навіювань, навіть занадто, така сугестивність небезпечна. Фрустрація та тривожність позиціонують індивідів як таких, які мають тенденцію до заниженої самооцінки, до уникнення труднощів, а також ситуації які викликали розчарування ведуть за собою тривожність у старшокласників, що супроводжується переживанням емоційного неблагополуччя. І респонденти, які продемонстрували низький показник агресивності, характеризуються певною невтриманістю, та мають труднощі при спілкуванні з людьми.

З метою підтвердження взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості студентів застосовувалися методи статистичної обробки емпіричних

даних. Статистичний аналіз одержаних результатів проводився за допомогою електронних таблиць MS Excel, а також за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

Кореляційний аналіз розглянутих критеріїв показав наступні результати: 1) були виявлені (при $p < 0,05$) прямі кореляційні взаємозв'язки: між автономією та схильністю до делінквентної поведінки ($r=0,33$); між особистісним зростом та вольовим контролем емоційних реакцій ($r=0,17$); між самоприйняттям та схильністю до делінквентної поведінки ($r=0,34$); між ригідністю та установкою на соціально бажані відповіді ($r=0,21$); між ригідністю та вольовим контролем емоційних реакцій особистості ($r=0,18$); 2) зворотній взаємозв'язок був виявлений (при $p < 0,05$): між автономією і прийняттям жіночої соціальної ролі ($r=0,25$); між особистісним зростом і тривожністю ($r=0,41$); між особистісним зростом та схильністю до самоушкодження ($r=0,38$); між агресивністю та установкою на соціально бажані відповіді ($r=0,35$); між схильністю до подолання норм і правил та агресивністю ($r=0,33$).

Висновки. Таким чином, у процесі емпіричного дослідження ми з'ясували, що більшість молодих людей наразі перебувають на межі становлення дорослого життя, для осіб раннього юнацького віку важливе значення відіграє їхнє оточення, яке не аби як впливає на їхню самооцінку, на формування ціннісних орієнтацій, моральних якостей, самостійність та самовизначення. Критеріями формування

позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді є: на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості; на рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту): відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів; на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних моральнодуховних цінностей, наявність позитивного ідеалу; та на рівні соціального здоров'я (соціального благополуччя): сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, соціальне орієнтована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.

У осіб раннього юнацького віку присутня тривожність та агресивність внаслідок неспівпадання почутої та соціально бажаної відповіді. Індивіди у цьому віці емоційно вразливі, чутливі до критики, невдач і помилок. Кращим засобом впливу на них є повага, визнання особистості. Тому варто звертати увагу на можливість молоді виражати свою індивідуальність, висловлювати власну думку, поспілкуватися без небезпеки отримати зауваження, проявити самостійність, підвищити самооцінку.

Перспективою подальших наших досліджень буде розробка та перевірка ефективності психотренінгової програми підвищення рівня розвитку мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я молоді.

Список використаних джерел:

1. Аносов І.П. Здоров'язбережувальні освітні технології у професійно-педагогічній підготовці вчителя. *Педагогіка здоров'я: зб. наук. праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конф. / за заг. ред. І. Ф. Прокопенка. Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2014. С. 22–28.*
2. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. *Психологічні науки. Том 2. Збірник наукових праць. Луганськ. 2013. № 10(91). С. 46–50.*
3. Борейко Н.Ю. Організація здоров'язберігаючого навчального процесу у вищій школі в сучасних умовах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 12. С. 15–18.*
4. Добровольська Лариса. Умови та чинники збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. *Український науковий журнал «ОСВІТА РЕГІОНУ».* 2021. 235 с.
5. Коробка Лариса. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. *Український науковий журнал «Освіта Регіону».* 2018. 332 с.
6. Коробка Лариса. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. URL: <http://social-science.com.ua/article/489>
7. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ – Вежа || Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, Київ, 2011. С. 48–49.
8. Лазаренко Ольга. Набуття старшокласниками зрілої ідентичності як необхідна умова психологічного здоров'я. *Український науковий журнал «Освіта регіону».* 2011. № 2. 319 с.
9. Психологія особистості: підручник / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. Київ: ТОВ КММ, 2017. 296 с.
10. Мотиви та мотивація. URL: <https://studfiles.net/preview/5457978/page:4>
11. Набуття старшокласниками зрілої ідентичності як необхідна умова психологічного здоров'я. URL: <http://social-science.com.ua/article/486>
12. Психологічне здоров'я. URL: <http://medbib.in.ua/>
13. Роль установок і очікувань у збереженні та підтримці психологічного здоров'я. URL: <http://social-science.com.ua/article/1139>
14. Проблеми адаптації старшокласників до навчального процесу. URL: <http://www.studcon.org/problemu-adaptaciyi-i-dezadaptaciyi-starshoklasnykiv-do-navchalnogo-procesu>
15. Скворчевська Є. Л. Особливості визначення поняття «мотивації» та «установки» у вітчизняній психології. *Серія «Психологія».* 2011. № 981.

16. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Умань. 2011. 4 с.
17. Старцева О. Що таке стрес і як з ним боротися? *Психолог*. 2017. № 2. С. 22–24.
18. Умови та чинники збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. URL: http://www.rusnauka.com/13_EISN_2013/Psihologia/8_137028.doc.htm
19. Формування мотивації до здорового способу життя. URL: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/6962/1/Formuvannya%20motyvatsiyi%20do%20zdorovoho%20sposobu%20zhyttya.pdf>
20. Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. URL: <https://mail.ukr.net/desktop#readmsg/15105964034199139834/f0/attach=2>
21. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 20. 738 с.
22. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 109–110
23. Shportun O. Peculiarities of Leadership Manifestation in the Youth Social Group. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2020, Volume 12, Issue 1 Sup. 1, pages: 304–329 <https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup1/237>
24. Shportun O. Study of the influence of katathym-imaginative therapy on correction of mental disorders in neurotic conditions. *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020. Volume 11. Issue 2, pp. 33–56. URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/brain/article/view/2931>

References:

1. Anosov I. P. (2014). Health-saving educational technologies in the professional and pedagogical training of a teacher / I. P. Anosov, S. S. Izbash. *Health pedagogy: coll. of science Proceedings of the IV All-Ukrainian Science-Pract. conf.* / [in general ed. I. F. Prokopenko]. Kh.: KhNPU named after H. S. Skovorody. P. 22–28 [in Ukrainian].
2. Borysiuk A. (2013). WITH . To the problem of mental and psychological health of youth. *Psychologist of the sciences* . Volume 2. Collection of scientific works. Luhansk. No. 10(91). Pp. 46–50 [in Ukrainian].
3. Boreyko N. Yu. (2010). Organization of the health-preserving educational process in higher education in modern conditions. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. No. 12. P. 15–18. [in Ukrainian].
4. Dobrovolska Larisa. (2021). Conditions and factors for maintaining the psychological health of future teachers. Larisa Dobrovolska. *Ukrainian scientific journal "REGION EDUCATION"*. Article 235 [in Ukrainian].
5. Larisa Korobka. (2018). Psychological health of a person in the context of a healthy lifestyle. *Ukrainian scientific journal "Education of the Region"*. P. 332 [in Ukrainian].
6. Box Larisa psychological health of a person in the context of a healthy lifestyle [Electronic mode of access] <http://social-science.com.ua/article/489>
7. Kotsan I. Ya., Lozhkin G. V., Mushkevich M. I. (2011). Psychology of human health / ed. I. Ya. Kotsana. Luts'k : RVV –Vezh|| Volyn. national University named after Lesi Ukrainka. K., 2011. P. 48–49 [in Ukrainian].
8. Lazarenko Olga. (2011). Acquisition of a mature identity by high school students as a necessary condition for psychological health. *Ukrainian Scientific Journal "Education of the Region"* No. 2. P. 319. [in Ukrainian].
9. Maksimenko S. D. (2017). Personality psychology: Textbook / S. D. Maksimenko, K. S. Maksimenko, M. V. Papucha. K. : LLC KMM. 296 p. [in Ukrainian].
10. Motives and motivation [Electronic mode of access] <https://studfiles.net/preview/5457978/page:4>
11. Acquisition of a mature identity by high school students as a necessary condition for psychological health [Electronic mode of access] <http://social-science.com.ua/article/486>
12. Psychological health [Electronic mode of access] <http://medbib.in.ua/>
13. The role of attitudes and expectations in maintaining and maintaining psychological health [Electronic mode of access] <http://social-science.com.ua/article/1139>
14. Problems of adaptation of high school students to the educational process [Electronic mode of access] <http://www.studcon.org/problemu-adaptaciyi-i-dezadaptaciyi-starshoklasnykiv-do-navchalnogo-procesu>
15. Skvorchevska E. L. (2011). Peculiarities of the definition of the concepts of "motivation" and "attitude" in domestic psychology. *Series "Psychology"*. No. 981 [in Ukrainian].
16. Sokolenko L. S. (2011). Formation of a healthy lifestyle culture of students of higher educational institutions: author's abstract. thesis for obtaining sciences. candidate degree ped. Sciences: spec. 13.00.07 "Theory and method of education" / L. S. Sokolenko. Uman, c. 4 [in Ukrainian].
17. Startseva O. (2017). What is stress and how to deal with it? *Psychologist*. No. 2. Pp. 22–24. [in Ukrainian].
18. Conditions and factors for preserving the psychological health of future teachers [Electronic mode of access] http://www.rusnauka.com/13_EISN_2013/Psihologia/8_137028.doc.htm
19. Formation of motivation for a healthy lifestyle [Electronic mode of access] <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/6962/1/Formuvannya%20motyvatsiyi%20do%20zdorovoho%20sposobu%20zhyttya.pdf>
20. Formation of positive motivation for a healthy lifestyle in children and youth [Electronic mode of access] <https://mail.ukr.net/desktop#readmsg/15105964034199139834/f0/attach=2>
21. Sharonova I. V. (2013). Mental health of the individual as a subject of psychological research. A collection of scientific works of Ivan Ohienko K-PNU, H. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Sciences of Ukraine, Problems of modern psychology. Issue 20. P. 738 [in Ukrainian].
22. Yarema N. Yu. (2015). Psychological health of the individual. *Legal psychology*. No. 2, art. 109–110 [in Ukrainian].
23. O. Shportun (2020). Peculiarities of Leadership Manifestation in the Youth Social Group. *Revista Românească pentru Educație*

Multidimensională. Volume 12. Issue 1. Sup. 1, pages: 304–329. URL: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup1/237>[in English].

24. O. Shportun (2020). Study of the influence of katathym-imaginative therapy on correction of mental disorders in neurotic conditions. *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. Volume 11. Issue 2, pages: 33–56. URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/brain/article/view/2931>[in English].