
ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ МОТИВАЦІЇ ТА УСТАНОВОК НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Студентки 2 курсу, СВО Магістра групи ВПШ
Напряму підготовки 053 «Психологія»
ЛЕВЧУК НАТЛІЇ ВАСИЛІВНИ
Наук. керівник: доктор психологічних
наук, професор
Шпортун Оксана Миколаївна.

-
- **Мета дослідження** проаналізувати та дослідити психологічні особливості впливу мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я молодих людей.
 - **Об'єкт дослідження** – психологічне здоров'я молоді.
 - **Предмет дослідження** – психологічні особливості впливу мотивації і установок на збереження психологічного здоров'я молоді.

ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

- 1) теоретично обґрунтувати проблему розвитку мотивації і установок та проаналізувати роль психологічного здоров'я молоді у цьому процесі;
- 2) у процесі дослідження виявити психологічні особливості впливу мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я молодих людей;
- 3) проінтерпретувати й узагальнити зібрані емпіричні дані;
- 4) розробити психокорекційну програму на збереження психологічного здоров'я молоді та перевірити її ефективність.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для досягнення поставленої мети дослідження ми використовували комплекс методів, вибір та поєднання яких залежали від змісту проблеми, яка вивчалася: теоретичні (аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення соціально – педагогічної, психологічної та медичної літератури з проблеми дослідження); емпіричні (бесіда, спостереження, тестування – методика «Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф»; методика Елерса «Мотивація до уникнення невдач»; методика А. Орел «Визначення схильності до адиктивної, агресивної, деліквентної поведінки»; методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»; методика Т.Холмс, Р. Ранге «Стресостійкість та соціальна адаптація»; методи кількісної та якісної обробки даних.

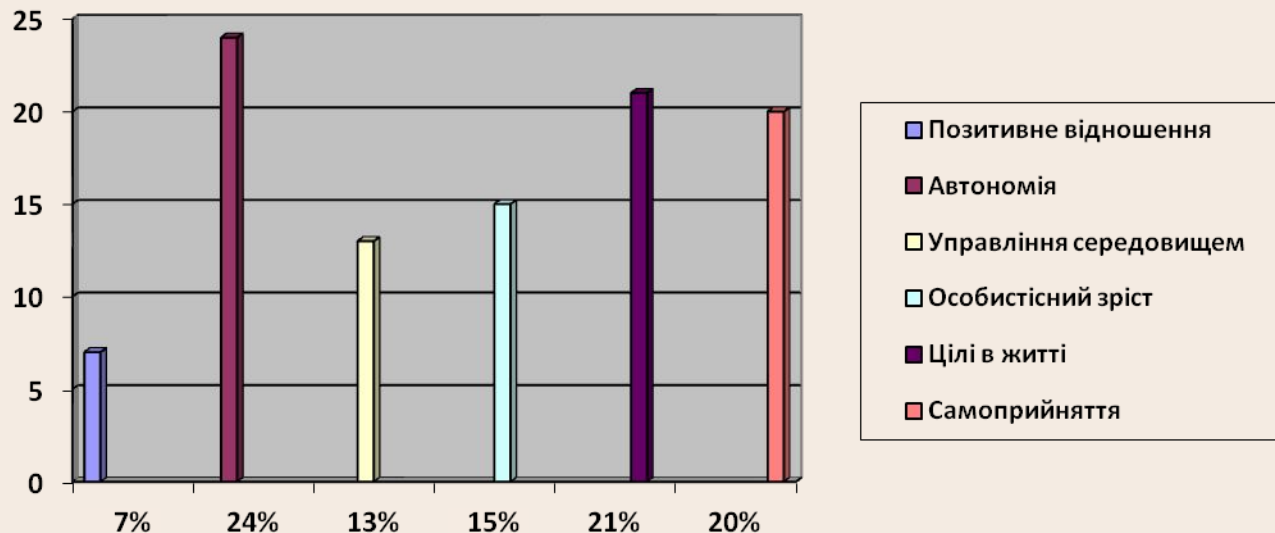
-
- **Мотивація** - це опосередкована процесом її відображення суб'єктивна детермінація поведінки людини світом, співвідношення внутрішніх і зовнішніх умов.
 - **Установка** - це внутрішній цілісний стан готовності людини певним чином сприймати й оцінювати явища дійсності, діяти стосовно їх.
 - **Психологічне здоров'я** – стан душевного благополуччя (комфорту), адекватне ставлення до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ (фобій, неврозів).

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ

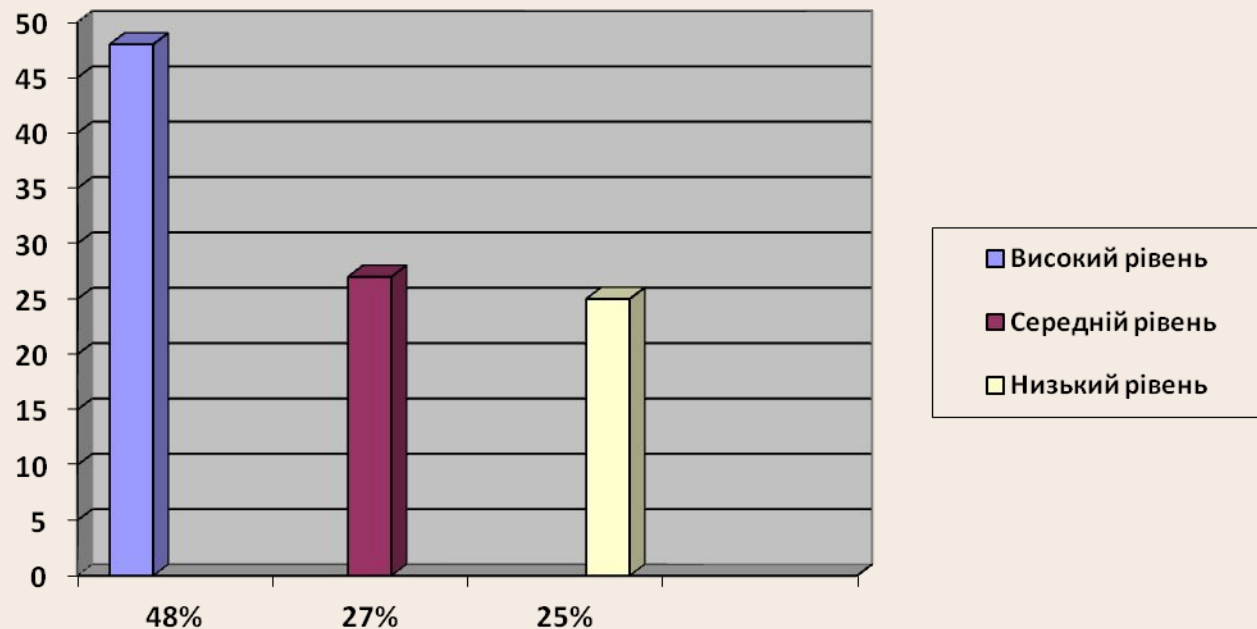
Для проведення емпіричного дослідження було охоплено учнів (10,11 класів) «Загальноосвітньої школи I-III ступенів №35 Вінницької міської ради» та студенти КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти» віком 17- 22 років. Загальна чисельність вибірки склала ($n=92$).

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

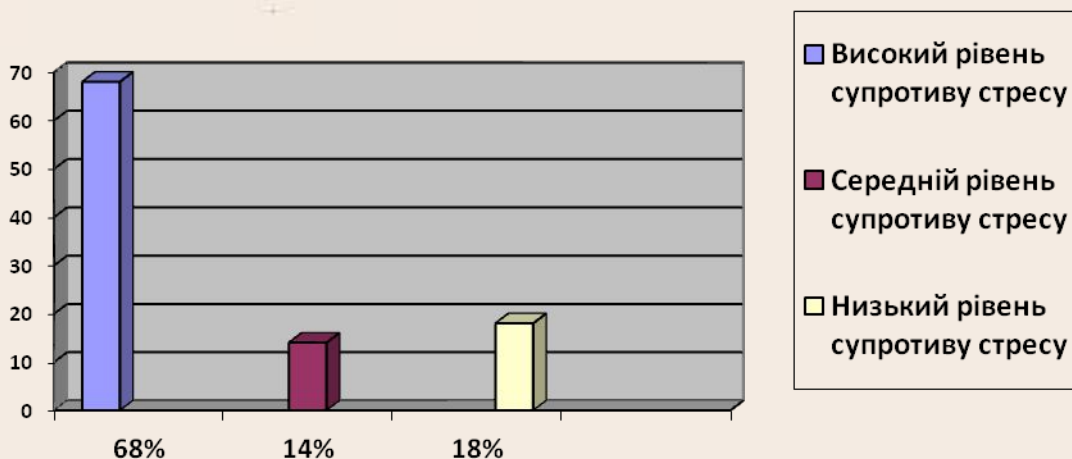
У процесі дослідження психологічного благополуччя (Методика «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф) було встановлено, що найвищі показники учні отримали за шкалою автономія(24%), меншою мірою прослідковується цілі в житті (21%) та самоприйняття (20%); управління середовищем (13%) та особистісний зріст(15%); та найнижчий рівень за шкалою позитивне відношення (7%).



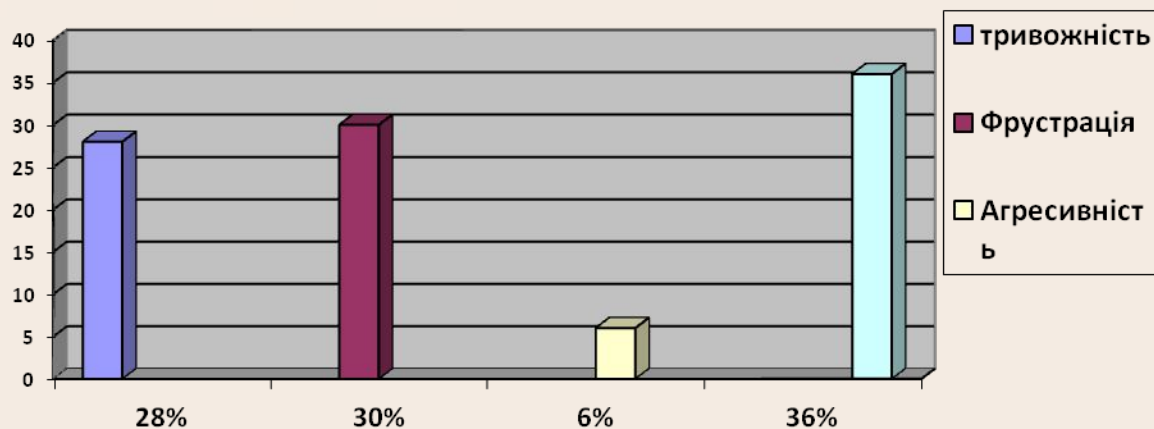
За результатами дослідження (Методика «Діагностика мотивації до уникнення невдач» Т.Елерса) можна сказати про те, що високий рівень мотивації до уникнення невдач притаманний лише (18%) учням, тоді коли середній рівень має найвищі показники (48%), лише (34%) низький рівень мотивації до уникнення невдач



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.



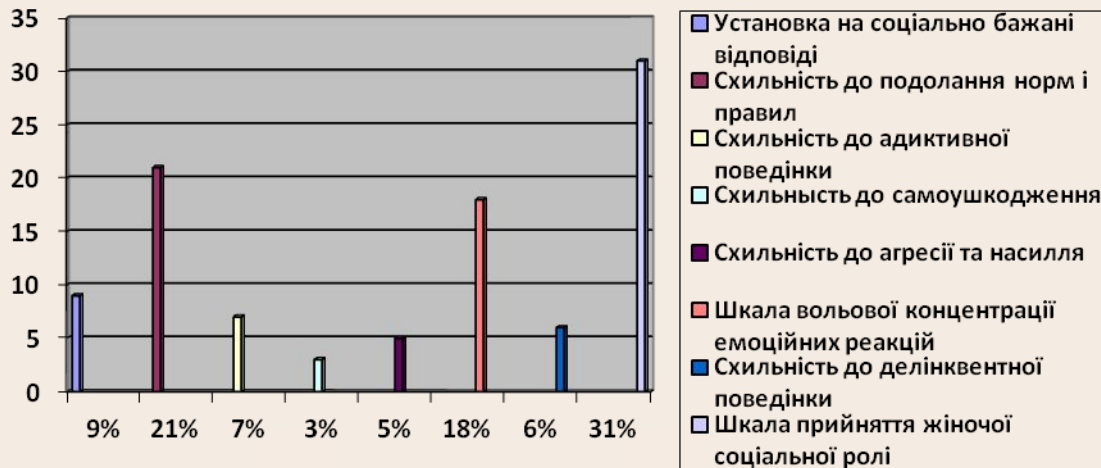
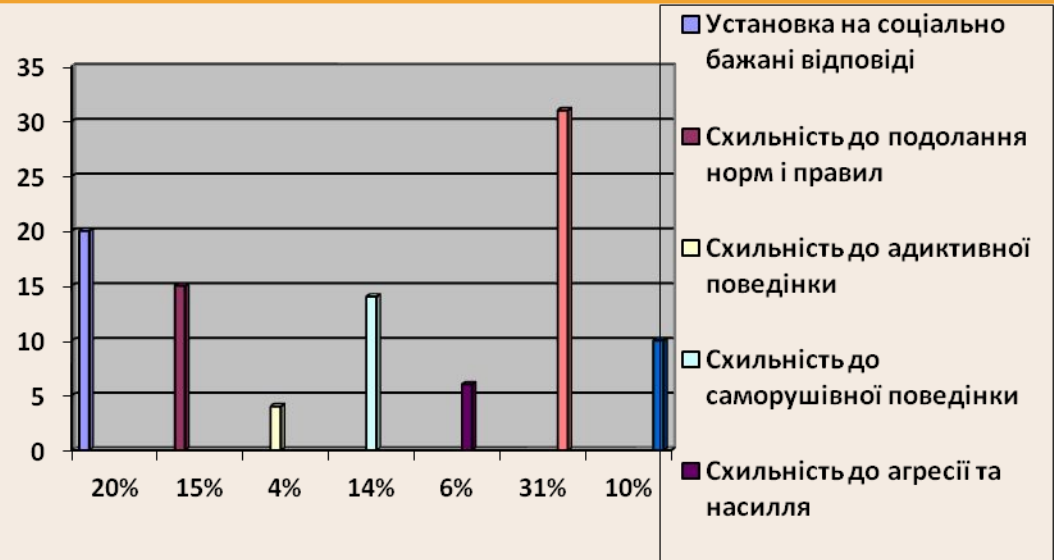
А також досліджуючи (Методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка) було діагностовано, що старшокласникам найбільше притаманна ригідність (36%), дещо меншою мірою прослідковується фрустрація(30%) та тривожність(28%), і зовсім незначний відсоток агресивності (6%).



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%) ; шкала до саморуйнівної поведінки характеризується такими показниками у юнаків(14%) та у дівчат (3%).

За шкалою схильності до агресії та насильства результати майже не різняться у юнаків (6%) у дівчат (5%); значні розбіжності прослідковуються за шкалою вольового контролю емоційних реакцій у чоловікі(31%) дівчата (18%) не виявляють цих тенденцій . А також до делінквентної поведінки більше схильні юнаки(10%) ніж дівчата(6%), шкала прийняття жіночої соціальної ролі яка стосувалась лише дівчат було отримано (31%).

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



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

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

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 ($r=0,33$).

На основі теоретичного аналізу розвитку мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я старшокласників нами було розроблено тренінгову психокорекційну програму.

- **Мета тренінгової програми:** сприяти підвищенню мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я молодих людей.
 - **Тривалість тренінгової програми:** 10 занять по 2 години, всього 20 годин.
 - **Завдання тренінгової програми:**
 - 1) Відпрацювати навички збереження свого психологічного здоров'я
 - 2) Розширити можливості використання у молодих людей вміння розвивати і ставити перед собою певну установку
 - 3) Навчитися володіти навичками підвищення мотивації;
- Психокорекційна програма розрахована на учнів старших класів (10, 11 клас), також для представників ЗВО.
- Кількість осіб** яка була залучена до тренінгової програми складала – 22 особи в одній групі, та 25 особи у другій групі.

Так, при порівнянні впливу мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я молоді у контрольній та експериментальній групах після проведення тренінгової програми були отримані наступні результати: показники рівня розвитку психологічного благополуччя у контрольній групі майже не змінилися, в той час як у експериментальній групі були виявлені позитивні зміни, що проявляються у підвищенні рівнів психологічного благополуччя

Окрім того, варто зауважити, що зміни у експериментальній групі більш істотні ніж у контрольній групі.

	КГ (n=22)		ЕГ (n=25)	
	До	Після	До	Після
Позитивне відношення	7%	5%	11%	8%
Автономія	24%	25%	10%	9%
Управління середовищем	13%	15%	15%	13%
Особистісний зріст	15%	12%	21%	23%
Цілі в житті	21%	22%	23%	25%
Самоприйняття	20%	21%	20%	22%

Результати досліджуваної вибірки за методикою
«Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф

При порівняння впливу мотивації до уникнення невдач у контрольній та експериментальній групах було з'ясовано, що після проведення тренінгової програми показники рівня розвитку мотиваційних умінь у контрольній групі майже не змінилися, в той час як у експериментальній групі були виявлені позитивні зміни, що проявляються у збільшенні кількості досліджуваних із середнім рівнем прояву мотивації до уникнення невдач

Рівні	КГ (n=22)		ЕГ (n=25)	
	До	Після	До	Після
Високий	11,5%	12%	12%	16%
Середній	38,5%	42%	48%	60%
Низький	50%	46%	40%	24%

Результати досліджуваної вибірки за методикою
«Діагностика мотивації до уникнення невдач» Т.Елерс

При порівнянні сформованості уміння долати стресові ситуації у контрольній та експериментальній групах після проведення тренінгової програми були отримані наступні результати: чітко можна побачити що результати експериментальної групи значно вищі ніж контрольної.

Також, варто звернути увагу на те, що у досліджуваних переважає середній рівень уміння долати стресові ситуації та вміння швидко звикати до нових умов соціуму.

Отже, можна зробити висновок, що показники уміння долати стресове навантаження молодих людей експериментальної групи після проведення тренінгових занять, є вищими ніж показники до проведення занять. Таким чином, можна зробити висновок, що високий рівень стресостійкості в експериментальній групі після проведення тренінгових занять, значно підвищився, ніж показники до проведення занять.

Рівні	КГ (n=22)		ЕГ (n=25)	
	До	Після	До	Після
Високий	46%	53%	59%	64%
Середній	28%	31%	17%	22%
Низький	26%	16%	24%	14%

Результати досліджуваної вибірки за методикою
«Стресостійкість та соціальна адаптація» Т.Холмс та Р.Ранге

На основі порівняння самооцінки психічних станів у контрольній та експериментальній групах було з'ясовано, що після проведення тренінгової програми показники психічних станів у контрольній групі майже не змінилися, в той час як у експериментальній групі були виявлені позитивні зміни, що проявляються у збільшенні кількості досліджуваних у яких переважають показники, які знаходяться в межах норми.

	КГ (n=22)		ЕГ (n=25)	
	До	Після	До	Після
Тривожність	28%	31%	27%	22%
Фрустрація	30%	33%	32%	39%
Агресивність	6%	4%	16%	10%
Ригідність	36%	32%	25%	29%

Результати досліджуваної вибірки за методикою
«Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

При порівнянні уміння визначати схильність до адитивної, агресивної, делінквентної поведінки у контрольній та експериментальній групах було з'ясовано, що після проведення тренінгової програми у контрольній та експериментальній групах, істотних змін не було виявлено, що можна пояснити тим, що особи які мають схильність чи навіть залежність до адитивної, агресивної, делінквентної поведінки, не можуть бути змінені за рахунок 20-ти годинної тренінгової програми

	КГ (n=22)		ЕГ (n=25)	
	До	Після	До	Після
Установка на соціально бажані відповіді	9%	8%	7%	12%
Схильність до подолання норм і правил	10%	12%	12%	10%
Схильність до адитивної поведінки	12%	10%	14%	12%
Схильність до саморушівної поведінки	14%	12%	16%	14%
Схильність до агресії та насилля	10%	11%	13%	10%
Шкала вольового контролю та емоційних реакцій	34%	38%	24%	26%
Схильність до делінквентної поведінки	11%	9%	14%	16%

Результати досліджуваної вибірки за методикою «Визначення схильності до адитивної, агресивної, делінквентної поведінки» А. Орел

ВИСНОВКИ:

1) У результаті аналізу та узагальнення теоретичних даних нами було опрацьовано та проаналізовано сутність поняття «мотивація», «установка», та «психологічне здоров'я»; Вони визначаються як.....

2) Визначено особливості впливу мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я старшокласників, які полягають у

3) 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. 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 школяра виразити свою індивідуальність, висловити власну думку, поспілкуватися без небезпеки отримати зауваження, проявити самостійність, підвищити самооцінку.

4) З метою підвищення рівня розвитку мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я молоді, нами була розроблена психотренінгова програма, яка спрямована на покращення психологічного благополуччя у молодих людей. Програма передбачала 10 занять по 2 години.

Аналізуючи отримані результати, можна зробити висновок про те, що у експериментальній групі були виявлені якісні зміни, що проявляються у підвищенні рівні опірності стресу (до 22%), та розвитку мотивації (60%), також вдалося налагодити в учнів стани психологічного благополуччя (23%), та в деякій мірі посприяти налагодженню та самоаналізу стосовно свого способу та якості життя.

Отже, такі результати вказують на ефективність психотренінгової програми з розвитку мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я молодих людей.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо аналіз досліджень впливу суспільної думки на ведення здорового способу життя молодих людей XXI століття.

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!!!