

ФАКТОРНА СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

ORCID 0000-0001-6595-492X

Стаття присвячена створенню факторної структури психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Аналіз наукових періодичерел довів, що переживання особистістю ситуації невизначеності детермінується низкою індивідуальних, соціально-психологічних чинників та особливістю протікання самої ситуації невизначеності, що в цілому впливає не тільки на активність суб'єкта в процесі подолання цієї невизначеності, але й на його психологічне здоров'я. Тобто, ситуація невизначеності фактично змушує людей змінювати формат своєї життєдіяльності з непередбачуваними наслідками для фізичного, психічного та психологічного здоров'я. Сучасні українські психологи, створюючи різні концепції психологічного здоров'я особистості, пропонують інноваційні підходи до його структури та основних чинників. В умовах війни особливо актуальною стає проблема виявлення основних особистісних конструктів, які дозволяють пережити цю трагічну ситуацію з мінімальними витратами психологічного та фізичного здоров'я. Індивідуалізоване реагування особистості на ситуацію невизначеності, відображення її дійсного ставлення до об'єктів заради яких розгортається її активність, потребує чітко сформованої системи цінностей, ідеалів.

Констатовано, що отримана двофакторна модель дозволяє розглядати психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності як складне соціально-психологічне утворення, основу якого складають самоактуалізація, життєстійкість, адаптивна здатність особистості, показники суб'єктивного та психологічного благополуччя.

Ключові слова: психологічне здоров'я, психічне здоров'я, ситуація невизначеності, двофакторна структура, життєстійкість.

Постановка проблеми. Актуальність та своєчасність звертання науковців до парадигми психологічного здоров'я підтверджується сучасними вимогами українського суспільства, коли в умовах російської агресії на перший план виходить не тільки збереження життя громадян, але й підтримка їхнього духу, витривалості. Ось чому особливого значення набувають дослідження, проведені в парадигмі психологічного здоров'я та пов'язані з численними

спорідненими категоріями, а саме з: психологічною захищеністю та психологічною безпекою особистості, нервово-психічною та емоційною стійкістю, суб'єктивним благополуччям, здоровим способом життя, загальною життєстійкістю особистості та її адаптивним потенціалом тощо. В сучасній українській науці психологія здоров'я як новий та затребуваний науковий напрямок лише починає активно розвиватися, а в сучасних реаліях російської агресії особливої значущості набуває вивчення психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та його компонентного складу. Змістовний репертуар ситуації невизначеності різноманітний, а в умовах війни він є навіть непередбачуваним: це може бути неочікуваність, складність, темпоральна невизначеність, непередбачуваність можливих наслідків дії цієї ситуації. Переживання особистістю ситуації невизначеності детермінується низкою чинників: соціально-психологічних, індивідуально-психологічних, вікових, а також особливістю протікання самої ситуації невизначеності, що в цілому впливає не тільки на активність суб'єкта в процесі подолання цієї невизначеності, але й на його психологічне здоров'я. Тобто, ситуація невизначеності фактично змушує людей змінювати формат своєї життєдіяльності з непередбачуваними наслідками для фізичного, психічного та психологічного здоров'я.

Особливо гострого звучання набуває проблема пошуку основних особистісних конструктів або новоутворень, які дозволяють пережити цю ситуацію з мінімальними витратами психологічного та фізичного здоров'я. Індивідуалізоване реагування особистості на ситуацію невизначеності, відображення її дійсного ставлення до об'єктів заради яких розгортається її активність, потребує чітко сформованої системи цінностей, ідеалів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із методологічно значущих питань в поставленій парадигмі є співвідношення психічного та психологічного здоров'я. Це питання не однозначне, оскільки дуже часто ця поняття або ідентифікуються, або, навпаки, розглядаються як полярні.

Так, В.С. Штифурак та О.М. Шпортун займають чітку позицію щодо обов'язкового розмежування понять «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я» (Штифурак, Шпортун, 2019). Під психологічним здоров'ям вчені розуміють стан внутрішнього гомеостазу, повноцінної психологічної активності, що проявляється в позитивному настрої, бадьорості та хорошему самопочутті, а основу психічного здоров'я людини складає нормативний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу.

Оскільки усі види здоров'я є вертикально спрямованими, услід за В.С. Штифурак та О.М. Шпортун, українські вчені почали розглядати три рівні його існування: біологічний, психологічний та соціальний (Коцан, Ложкін,

Мушкевич, 2018). На біологічному рівні здоров'я є динамічним балансом функцій усіх органів та систем організму та їхнє адекватне реагування на дії зовнішніх подразників. На психологічному рівні здоров'я завжди пов'язане з індивідуально-особистісним контекстом: чим гармонійніше представлені всі провідні властивості особистості, тим вона стійкіша та здатна протидіяти негативним або невизначеним впливам. На соціальному рівні здоров'я можна фіксувати поєднання індивідуально-особистісних та суспільних чинників. Психологічне здоров'я особистості формується під впливом позитивних та негативних соціальних впливів з боку сім'ї, друзів, роботи, релігійних організацій тощо. Тільки психологічно здорові люди можуть бути активними учасниками суспільного життя (Коцан, Ложкін, Мушкевич, 2018).

Продуктивним, на наш погляд, є підхід до розуміння психологічного здоров'я О.В. Завгородньої, яка розглядає його як стан розвиненої онтогенетичної рефлексії, пов'язаної з опрацюванням внутрішнього та зовнішнього минулого досвіду, духовної гармонійності та конструктивного самовираження людини в житті (Завгородня, 2017). Такий підхід методологічно суголосний визначенню психологічно здорової особистості, наданим С.Д. Максименком, який серед низки важливих структурних компонентів, що складають сутність психологічного здоров'я, особливого значення надає внутрішній гармонійності, активному ставленню до всього, що відбувається у навколишньому світі (Максименко, 2006).

Ефективним ми вважаємо також підхід Н. Павлік, яка для оцінки сформованості (або несформованості) психологічного здоров'я, яке складається з психосоматичного, психічного, соціального та духовно-сенсового компонентів, запропонувала дихотомічну систему критеріїв (Павлік, 2020). Так, критеріями сформованості психосоматичного компоненту, на думку вченої, є енергійність, активність, позитивний настрій, здорові звички, а критеріями його несформованості постають пасивність, депресивність та шкідливі звички.

Необхідно відмітити, що сучасні українські вчені, розвиваючи концепції психологічного здоров'я особистості, пропонують достатньо прогресивні підходи до його структури та основних чинників. Прикладом такого інноваційного підходу слугує дослідження Н.Ю. Яреми, яка виділила три групи психологічних чинників, пов'язаних зі здоров'ям або хворобою: попередні (особистісні характеристики, поведінкові особливості, когнітивні, демографічні та соціальні ресурси особистості), передавальні (розкривають специфіку поведінки як наслідку дії різних стресорів) та мотиватори (стресори, під впливом яких запускаються різноманітні індивідуальні механізми долання стресових ситуацій та активізуються всі ресурси попередніх чинників) (Ярема, 2017).

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Основною метою статті є висвітлення результатів емпіричного дослідження факторної структури психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Для створення факторної структури психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності був використаний наступний методичний комплекс: Тест-опитувальник життєстійкості особистості (ОЖО) Д. О. Леонтєва; Тест оцінювання рівня самоактуалізації особистості (САМОАО) Н.Ф. Каліної та А.В. Лазукіна; Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та Шкала суб'єктивного благополуччя М.В. Соколова.

Основну мету процедури факторизації склало емпіричне виокремлення та подальше вивчення структури факторів, які складаються з різних компонентів життєстійкості, самоактуалізації, психологічного та суб'єктивного благополуччя та характеризують внутрішні закономірності цілісного конструкту психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Після ротації нами була отримана двофакторна модель психологічного здоров'я молоді.

В таблиці 1 наведені результати компонентного двофакторної моделі, в яку увійшли показники з факторним навантаженням від 0,7 до 0,4, розташовані виключно на позитивному полюсі. Розрахунок власного значення кожного фактора дозволив нам встановити частину дисперсії, пояснювану цим фактором: для першого фактора вона дорівнює 37,78%, для другого - 42,65%. Сумарно дисперсія за двома факторами дорівнює 80,43%.

Таблиця 1

Двофакторна модель психологічного здоров'я

№	Факторна вага (+)	Показники моделі
Фактор І		
1	0,807	залученість
2	0,746	загальний показник життєстійкості
3	0,700	загальний показник суб'єктивного благополуччя
4	0,692	життєва мета
5	0,626	адаптивність
6	0,585	особистісне зростання
7	0,581	позитивні взаємовідносини з оточуючими
8	0,563	управління оточенням
9	0,556	самооцінювання свого здоров'я
10	0,545	контроль

11	0,537	самоприйняття
12	0,522	загальний показник психологічного благополуччя
13	0,508	здатність до ризику
14	0,508	автономія
15	0,501	ступінь задоволеності повсякденною діяльністю
16	0,453	психоемоційна симптоматика
Фактор II		
1	0,782	загальний показник самоактуалізації
2	0,773	автономність
3	0,704	аутосимпатія
4	0,693	спонтанність
5	0,596	темпоральні характеристики
6	0,591	саморозуміння
7	0,554	позитивні взаємовідносини з оточуючими
8	0,439	активність

Зупинимося детальніше на змісті кожного фактора.

Структура першого фактора складається з 16 основних показників, серед яких:

- чотири характеризують життєстійкість (залученість (V), загальний показник життєстійкості (G), здатність до ризику (Pr), контроль (K));

- чотири характеризують суб'єктивне благополуччя (загальний показник суб'єктивного благополуччя (Cb), ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (Cb6), психоемоційна симптоматика (Cb2), самооцінювання свого здоров'я (Cb5));

- сім характеризують психологічне благополуччя: життєва мета (PB1), особистісне зростання (PB3), позитивні взаємовідносини з оточуючими (PB2), управління оточенням (PB4), самоприйняття (PB5), загальний показник психологічного благополуччя (PB), автономія (PB6); адаптивність (A).

В першому факторі найбільш значущими виявилися два показники життєстійкості: залученість (0,807) та загальний показник життєстійкості (0,746). Необхідно відмітити, що вираженість показників життєстійкості перевищує суму інших показників, які увійшли в склад першого фактору: психологічного, суб'єктивного благополуччя та адаптивності, що підкреслює особливості їхньої взаємодії. Статистично отриманий результат доводить їхній щільний зв'язок з першим фактором.

Все це дозволяє нам надати першому фактору узагальнену назву «*Опірність впливам складних умов ситуації невизначеності*».

В контексті нашого дослідження психологічного здоров'я молоді в ситуації невизначеності змістовна насиченість першого фактору показниками життєстійкості стигматизує низку соціально-особистісних настанов на ефективне переживання невизначеної ситуації, в яку входять спрямованість на себе та на оточуючих людей. Такі соціальні настанови психологічно підтримують людину, яка перебуває у стресогенній невизначеній ситуації, та, навіть, в умовах системної дії негативних чинників, створюють внутрішні умови для її фізичного та психологічного здоров'я. Виходячи з результатів процесу факторизації, до таких настанов на переживання ситуації невизначеності можна віднести залученість (0,807), контроль (0,545) та здатність до ризику (0,508).

Обґрунтуємо значущість саме цих настанов для процесу переживання ситуації невизначеності та здатності до підтримки психологічного здоров'я.

Залученість (0,807), як підкреслює S.R. Maddi, є базовою характеристикою щодо взаємодії особливостей самоставлення та власного образу світу, саме вона підтримує індивідуальну енергетику людини та мотивує її до реалізації власних ресурсів, до продуктивного способу мислення та адекватної поведінки (Maddi, 2014). Залученість впливає на формування відчуття власної значущості та самоцінності, що сприяє можливості включатися в рішення важливих життєвих задач навіть в умовах дії стресогенних або невизначених чинників.

Контроль (0,545) фактично зменшує ризики виникнення та негативного впливу на психіку пасивності та безпорадності як можливих наслідків дії невизначеної ситуації, мотивує людину шукати нові можливі варіанти поведінки та сприйняття результатів негативних змін (Antonovsky, 2016). Розвинений показник контролю лежить в основі здатності до внутрішньої протидії важким життєвим подіям: об'єктивно оцінюючи та сприймаючи трагічні події, суб'єктивно особи з розвиненим контролем можуть знижувати їхню значущість та через зменшувати психотравмуючу дію на психіку. Показник контролю сприяє формуванню упевненості, що будь-яка складна ситуація може бути трансформована таким чином, що буде суголосна життєвим планам.

Здатність до ризику (0,508) підтримує суб'єктивну упевненість щодо позитивності змін як джерела суспільного прогресу та особистісного розвитку: в такій парадигмі невизначена ситуація розглядається як складний виклик змінюваного життя, який стимулює людину до роботи над собою, над вдосконаленням власних можливостей (Данчева, 2017).

Отже, всі ці компоненти життєстійкості, які ми розглядаємо як соціальні настанови в процесі перебування людини в ситуації невизначеності, здатні корегувати негативні впливи стресорів, впливати на їхнє суб'єктивне оцінювання та через це активізувати особистісні ресурси, а наявність у першому

факторі таких важливих показників як суб'єктивне, психологічне благополуччя та адаптивність підтверджує системність психологічного здоров'я як цілісного утворення. Можна стверджувати, що життєстійкість в структурі психологічного здоров'я запобігає виникненню нервово-психічного напруження в невизначених умовах, сприяє збереженню та підтримці оптимального рівня активності та підвищує особистісну адаптивність (Терлецька, 2019).

У структурі другого фактору психологічного здоров'я завдяки процедурі факторизації ми виділили 8 основних показників, серед яких:

- сім характеризують самоактуалізацію (загальний показник самоактуалізації (S), автономність (S6), аутосимпатія (S9), спонтанність (S7), темпоральні характеристики (S1), саморозуміння (S8), активність (S11);

- один характеризує психологічне благополуччя (позитивні взаємовідносини з оточуючими (PB2)).

Отже, ми можемо констатувати, що за факторною вагою найбільш значимим виявився загальний показник самоактуалізації (0,782), який має щільні позитивні зв'язки з другим фактором.

Все це дозволяє нам надати другому фактору узагальнену назву *«Самоактуалізація особистості в ситуації невизначеності»*.

На наш погляд, представленість показників самоактуалізації в другому факторі доводить, що саме вона складає основний та дуже важливий стрижень психологічного здоров'я молоді в ситуації невизначеності. Елементи самоактуалізації сприяють усвідомленню самого себе, свого існування в ситуації невизначеності, здатності до наповненого проживання сьогодення, становленню соціального інтересу до людей, врахування їхніх інтересів та потреб.

Висновки. Таким чином, переживання особистістю ситуації невизначеності детермінується низкою індивідуальних, соціально-психологічних чинників та особливістю протікання самої ситуації невизначеності, що в цілому впливає не тільки на активність суб'єкта в процесі подолання цієї невизначеності, але й на його психологічне здоров'я. Тобто, ситуація невизначеності фактично змушує людей змінювати формат своєї життєдіяльності з непередбачуваними наслідками для фізичного, психічного та психологічного здоров'я. Сучасні українські вчені, розвиваючи концепції психологічного здоров'я особистості, пропонують прогресивні підходи до його структури та основних чинників. В умовах війни особливо актуальною стає проблема виявлення основних особистісних конструктів, які дозволяють пережити цю трагічну ситуацію з мінімальними витратами психологічного та фізичного здоров'я. Індивідуалізоване реагування особистості на ситуацію невизначеності, відображення її дійсного ставлення до об'єктів заради яких

розгортається її активність, потребує чітко сформованої системи цінностей, ідеалів.

Можна констатувати, що отримана двофакторна модель дозволяє розглядати психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності як складне соціально-психологічне утворення, основу якого складають самоактуалізація, життєстійкість, адаптивна здатність особистості, показники суб'єктивного та психологічного благополуччя.

Література

1. Данчева Т.Д. Типологія психологічного здоров'я людини. *Наука і освіта*. 2017. № 3/CVIV. С. 50-55.
2. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я. Теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 124-137.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2018. 316 с.
4. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: ТОВ «ХММ», 2006. 240 с.
5. Павлик Н. Психологічне здоров'я як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога. *Психологічне здоров'я*, 2020. № (2(5)). С. 83-109.
6. Терлецька Л.Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2019. 150 с.
7. Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія. Вінниця, 2019. 331с.
8. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2017. №2. С. 106-113.
9. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health. *Advances, Institute for Advancement of Health*, 2016. Vol.22 №4.P.273-280.
10. Maddi S.R. Hardiness: an Operationalization of Existential Courage. *J.of Humanistic Psychology*. 2014. vol. 44. №3. P. 249-298.

References

1. Dancheva T.D. (2017). *Typolohyia psykhologhycheskoho zdorovia lychnosti [Typology of psychological health of a person]*. Nauka i osvita. № 3/SVIV. 50-55.
2. Zavorodnia O.V. (2017). *Problema psykhologhychnoho zdorovia. Teoretychni ta prykladni aspekty [The problem of psychological health. Theoretical and applied aspects]*. Psykholohyia i suspilstvo. № 3. 124-137.

3. Kotsan I.Ia., Lozhkin H.V., Mushkevych M.I. *Psykhologhiia zdorovia liudyny* [Psychology of human health]. Lutsk: RVV «Vezha» Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 2018.
4. Maksymenko S.D. *Geneza zdiisnennia osobystosti* [The genesis of the realization of personality]. K.: TOV «KhMM», 2006.
5. Pavlyk N. *Psykhologichne zdorovia yak peredumova konstruktyvnoho osobystisnoho rozvytku pedahoha* [Psychological health as a prerequisite for constructive personal development of a teacher]. *Psykhologichne zdorovia*, 2020. № (2(5)). 83-109.
6. Terletska L.H. *Psykhichne zdorovia osobystosti. Tekhnolohiia samoanalizu* [Mental health of the individual. Self-analysis technology]. K.: Vydavnycho-polihrafichnyi tsentr» Kyivskyi universytet», 2019.
7. Shtyfurak V.S., Shportun O.M. *Fenomenolohiia, praktyka ta korektsiia psykhologichnoho zdorovia osobystosti* [Phenomenology, practice and correction of psychological health of the individual]. Vinnytsia. 2019.
8. Iarema N.Iu. *Psykhologichne zdorovia osobystosti* [Psychological health of the individual]. *Yurydychna psykhologhiia*. 2017. №2. 106-113.
9. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health. *Advances, Institute for Advancement of Health*, 2016. Vol.22 №4.P.273-280.
10. Maddi S.R. Hardiness: an Operationalization of Existential Courage. *J.of Humanistic Psychology*. 2014. vol. 44. №3. P. 249-298.

Kurova A.V.

THE FACTOR STRUCTURE OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF YOUTH IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

The article is devoted to the creation of a factor structure of the psychological health of young people in conditions of uncertainty. The analysis of scientific primary sources proved that a person's experience of a situation of uncertainty is determined by a number of individual, socio-psychological factors and the peculiarity of the course of the situation of uncertainty itself, which in general affects not only the activity of the subject in the process of overcoming this uncertainty, but also his psychological health. That is, the situation of uncertainty actually forces people to change the format of their life activities with unpredictable consequences for physical, mental and psychological health. Modern Ukrainian psychologists, creating different concepts of psychological health of the individual, offer innovative approaches to its structure and main factors. In the conditions of war, the problem of identifying the main personal structures that allow you to survive this tragic situation with minimal costs of psychological and physical health becomes especially relevant. Individualized response of an individual to a situation of uncertainty, reflection of his real attitude to

objects for the sake of which his activity unfolds, requires a clearly formed system of values and ideals.

It was established that the obtained two-factor model allows considering the psychological health of young people in conditions of uncertainty as a complex socio-psychological formation, the basis of which is self-actualization, vitality, adaptive capacity of the individual, indicators of subjective and psychological well-being.

Key words: *psychological health, mental health, situation of uncertainty, two-factor structure, vitality.*

Курова Анастасія Володимирівна – кандидат психологічних наук, докторант кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.