

УДК 364.628:(37.011.3-057.875+355.085.5) :591.577-048.93

DOI 10.32755/sjeducation.2023.02.052

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКО-КУРСАНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Волеваха Ірина Борисівна, кандидат психологічних наук,

доцент, доцент кафедри психології,

Академія Державної пенітенціарної служби

(14000, Україна, м. Чернігів, вул. Гонча, 34,

e-mail: volevalha_iryana@ukr.net)

ORCID: 0000-0002-7525-0878;

Степура Дарина Андріївна,

курсантка 3-го курсу спеціальності «Психологія»,

Академія Державної пенітенціарної служби

(14000, Україна, м. Чернігів, вул. Гонча, 34,

e-mail: stepuradarina@gmail.com)

Дослідження присвячене виявленню впливу стресу в умовах невизначеності на психологічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя особистості.

Поняття «психологічне здоров'я» трактується авторами як певний вид самопочуття, коли особистість сприймає своє життя сповненим сенсу, має достатньо душевних сил та бажання до руху вперед, особистісного зростання і здійснює спрямовану діяльність відповідно до своїх цілей та цінностей. Психологічне благополуччя розглядається як ключовий елемент психічного і психологічного здоров'я та буття людини, а також критерій якості життя особистості.

Ситуація невизначеності, що стає все більш притаманною сучасному суспільству, зумовлена швидким зростанням різноманітних змін, що відбуваються в ньому. Соціальна нестабільність відображається у свідомості людини і призводить до відчуття невпевненості у завтрашньому дні, страхів і тривоги. Ситуація невизначеності ставить підвищені вимоги до активності людини і потенційно може перешкодити нормальному функціонуванню психіки, виступаючи потужним стресором, який негативно впливає на фізичне, психічне і психологічне здоров'я.

Була висунута гіпотеза дослідження, що переживання стресу невизначеності негативно впливає на показники психологічного здоров'я особистості та рівень її суб'єктивного благополуччя. В емпіричному дослідженні взяли участь 316 респондентів (студентів та курсантів). Було використано такі методики: 1. Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction With Life Scale); 2. Методика «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» О.В. Козлова; 3. Шкала стресу невизначеності USS-10 (10-item Chinese Uncertainty Stress Scale).

Результати проведеного емпіричного дослідження показали негативний вплив ситуації невизначеності на рівень суб'єктивного благополуччя особистості, а також на такі складові її психологічного здоров'я, як цілепокладання, впевненість у собі, прагнення до інтелектуального розвитку, орієнтація на соціальну взаємодію, що свідчить про підтвердження гіпотези.

Ключові слова: психологічне здоров'я, психологічне благополуччя, невизначеність, стрес невизначеності, задоволеність життям.

PSYCHOLOGICAL HEALTH AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF YOUTH STUDENTS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

Volevakhha Iryna, PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychology,
Academy of the State Penitentiary Service
(34 Honcha Street, Chernihiv, 14000, Ukraine,
e-mail: volevalha_iryana@ukr.net)
ORCID: 0000-0002-7814-9476;

Stepura Daryna, Cadet of the specialty "Psychology",
Academy of the State Penitentiary Service
(34 Honcha Street, Chernihiv, 14000, Ukraine,
e-mail: stepuradarina@gmail.com)

The study is dedicated to identifying the impact of uncertainty stress on the psychological health and subjective well-being of an individual.

The concept of "psychological health" is interpreted by the authors as a certain type of well-being, in which a person perceives his life as full of meaning, has enough mental strength and desire for moving forward, personal growth and carries out purposeful activities in accordance with his(her) goals and values. Psychological well-being is considered as a key element of mental and psychological health of a person, as well as a criterion of the life quality.

The situation of uncertainty which is becoming more and more inherent in modern society occurs due to the rapid growth of the variety of changes taking place in it. Social instability is reflected in a person's consciousness and leads to a feeling of uncertainty about the future, fears and anxieties. The situation of uncertainty places increased demands on a person's activity and can potentially affect his(her) normal functioning, acting as a powerful stressor that negatively affects physical, mental and psychological health.

The research hypothesis was put forward that experiencing the stress of uncertainty has a negative effect on the psychological health indicators of the individual and the level of his subjective well-being. An empirical study was conducted with the participation of 316 respondents – students and cadets. Three psychological tests were used: 1. E. Diner's Satisfaction With Life Scale; 2. Test "Individual model of psychological health" by O.V. Kozlov; 3. USS-10 (10-item Chinese Uncertainty Stress Scale).

The results of the conducted empirical research showed the negative impact of the situation of uncertainty on the level of subjective well-being of the individual, as well as such components of his(her) psychological health as goal setting, self-confidence, the desire for intellectual development, orientation towards social interaction, which testifies to the confirmation of the proposed hypothesis.

Key words: *psychological health, psychological well-being, uncertainty, uncertainty stress, life satisfaction.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах все більшої актуальності набуває питання забезпечення та збереження психологічного здоров'я особистості. Останнім часом посилилися загрози психологічному благополуччю особистості, зріс негативний вплив різноманітних чинників: воєнна агресія проти України, пандемія COVID-19, нестабільність соціально-економічного розвитку, поглиблення кризової ситуації в країні, які викликають низку суперечностей, загострення почуття страху, невпевненості та розгубленості.

Нині, в період протистояння України російській агресії, наші громадяни перебувають у постійно змінюваних політичних, соціально-економічних, психологічно-побутових умовах життя, стикаються з об'єктивною або суб'єктивною нестабільністю. У майбутньому, після перемоги нашої держави у війні, відбудуться важливі зміни, але вже сьогодні поступово стає затребуваним тип особистості, здатної до автономного функціонування, якісно нової комунікації, із пластичною психікою та стресостійкістю.

Динамічність і суперечливість сучасного світу зумовлюють значний вплив на людину, втручаються в її особистісний простір і негативно позначаються на психологічному здоров'ї. Можна стверджувати, що невизначеність стає все більш поширеною рисою сучасного суспільства, де людям часто бракує впевненості у завтрашньому дні. Тож проблема вивчення та дослідження психологічного здоров'я і вказаних чинників, які на нього впливають, є доволі актуальною і привертає увагу науковців різних галузей.

У зв'язку з вищезазначеним особливої дослідницької уваги набуває розгляд чинників, які впливають на психологічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя особистості, зокрема ситу-

ації невизначеності, у якій особистість може перебувати протягом тривалого часу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я людини належить до найбільш складних проблем, що не втрачають своєї актуальності.

Поняття «психологічне здоров'я» увійшло до наукового обігу відносно недавно і є поки що недостатньо розробленим. Його поява пов'язана з потребою опису стану людини, здорової з точки зору відсутності соматичних та психічних порушень, але незадоволеної певними сторонами свого життя. Сучасна психологічна наука розмежує концепти психічного і психологічного здоров'я. Психічне здоров'я стосується окремих психічних процесів та механізмів, тоді як психологічне здоров'я характеризує особистість людини в цілому, перебуває в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу і дає можливість виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я, на відміну від медичного, соціологічного, філософського та ін.

Розгляд наукових підходів до поняття «психологічне здоров'я» [2; 3; 7; 8] дає можливість трактувати його як певний вид самопочуття, коли особистість сприймає своє життя сповненим сенсу, має достатньо душевних сил та бажання до руху вперед, особистісного зростання і здійснює спрямовану діяльність відповідно до своїх цілей та цінностей.

Психологічне благополуччя є одним із ключових елементів психічного і психологічного здоров'я та буття людини, яке також виступає критерієм якості життя особистості.

Невизначеність у трактуваннях науковців виступає як ситуація з невідомими змінними, що чітко не визначена у засобах вирішення та кінцевому результаті в суб'єктивному усвідомленні індивіда [4], як ситуація надходження до свідомості індивіда суперечливої та незв'язної інформації [9], як сукупність обставин, умов, що характеризуються неповнотою змісту або є інформаційно зашумленими [1].

У цілому серед дослідників панує думка, що невизначеність являє собою негативну ситуацію, яка може вплинути на нормальне функціонування психіки. Значна кількість

емпіричних даних [10; 12] підтверджує думку про те, що невизначеність є потужним стресором, який сильно пов'язаний з фізичним, психічним і психологічним здоров'ям.

Але водночас дослідники зазначають принципову можливість розвитку позитивного ставлення до невизначеності з відмовою від ілюзії стабільності та однозначності картини світу [4], творчого переходу до мало структурованих ситуацій життя [5]. Необхідність пояснення особливостей поведінки людини в ситуаціях невизначеності призвела до введення в психологію поняття «толерантність до невизначеності», що розглядається як особистісна властивість, яка виявляється у здатності розуміти конфлікт і напруження, котрі виникають у ситуації невизначеності та проявляються у прийнятті невідомого, здатності протистояти у суперечливій ситуації [9], як фундаментальний психологічний ресурс особистості, що допомагає зробити вибір певних стратегій оволодіння складними життєвими ситуаціями [4].

Мета дослідження полягає у виявленні впливу стресу невизначеності на психологічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя особистості.

Була висунута **гіпотеза дослідження**, що переживання стресу невизначеності негативно впливає на показники психологічного здоров'я особистості та рівень її суб'єктивного благополуччя.

Вибірка дослідження. У емпіричному дослідженні взяли участь 316 осіб, що навчаються в Академії Державної пенітенціарної служби, а саме: курсанти відділення «правоохоронна діяльність», «право», «психологія» – 129 осіб; студенти відділення «правоохоронна діяльність», «право», «психологія» – 177 осіб.

Методики дослідження. Для емпіричного дослідження були відібрані такі методики:

1. Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction With Life Scale – SWLS), що була розроблена групою вчених на чолі з Е. Дінером у 1985 році. Ця методика спрямована на виявлення емоційного ставлення до свого життя загалом, що відбиває актуальний рівень суб'єктивного благополуччя людини. Основне призначення методики – масові, особливо крос-культурні та міжгрупові соціально-психологічні дослідження [6].

2. Методика «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» О. В. Козлова [2] – це психодіагностичний інструмент, що дає можливість виявляти вираженість восьми векторів реалізації психологічного здоров'я: «стратегічний вектор», «просоціальний вектор», «я-вектор», «творчий вектор», «духовний вектор», «інтелектуальний вектор», «сімейний вектор», «гуманістичний вектор».

3. Шкала стресу невизначеності (USS-10 – 10-item Chinese Uncertainty Stress Scale (USS)), що була розроблена та валідизована групою авторів на чолі з Т. Yang [11]. Оскільки єдиною версією цієї методики, яку вдалося знайти, виявилася англійська, нами був здійснений переклад методики українською мовою. З перекладеного варіанту ми залишили сім пунктів, що показали достатній рівень внутрішньої узгодженості за результатами психометричної перевірки (α -Кронбаха = 0,714).

Усі досліджувані були детально проінструктовані щодо виконання завдань методик. Форма проведення емпіричного дослідження – групова.

Аналіз та інтерпретація отриманих результатів. Отримані дані були піддані математико-статистичній обробці за допомогою комп'ютерної програми SPSS 17.0. із застосуванням методів статистичного аналізу: методів описової статистики; регресивного аналізу. Розглянемо та проаналізуємо отримані емпіричні дані.

Рівень складових психологічного здоров'я респондентів було досліджено за допомогою методики О. В. Козлова «Індивідуальна модель психологічного здоров'я». Отримані кількісні результати представлені у таблиці.

З отриманих даних ми бачимо, що значення стратегічного вектора (СтВ) перебуває на межі середнього і високого рівня (сім стенів з десяти можливих). Такий результат може свідчити про переважання внутрішнього локусу контролю, впевненість у собі, опору на власні сили, цілеспрямованість та послідовність у досягненні своєї мети.

Таблиця – Рівень складових психологічного здоров'я респондентів за методикою О. В. Козлова «Індивідуальна модель психологічного здоров'я»

	Показник	Середнє значення вибірки	Стени (1-10)	Рівень
	Стратегічний вектор (СтВ)	7,4	7	середньо-високий
	Просоціальний вектор (ПВ)	8,3	6	середній
	Я-вектор (ЯВ)	5,7	5	середній
	Творчий вектор (ТВ)	5,2	5	середній
	Духовний вектор (ДВ)	6,6	5	середній
	Інтелектуальний вектор (ІВ)	4,7	6	середній
	Сімейний вектор (СВ)	4,5	5	середній
	Гуманістичний вектор (ГВ)	3,8	3	низький

По шість стенів (середній рівень) отримали показники психологічного здоров'я – просоціальний вектор (орієнтація на соціальну взаємодію, товарицькість, конструктивне розв'язання конфліктів, дотримання норм, прийнятих у суспільстві) та інтелектуальний вектор (бажання навчатися нового та інтелектуально розвиватися, орієнтація на пізнавальну діяльність).

Відразу чотири складових психологічного здоров'я вибірки виявилися на рівні п'ять стенів (середній рівень). Тобто для респондентів властива помірна вираженість таких характеристик, як здатність відстоювати свою думку, конкурентність (Я-вектор), схильність до творчості, потяг до прекрасного (творчий вектор), духовні цінності (духовний вектор), сімейні цінності, орієнтація на сім'ю як на джерело взаємної соціально-психологічної підтримки (сімейний вектор).

Значення показника «гуманістичний вектор» (пріоритетність гуманістичних цінностей, толерантність, здатність

жертвувати власними інтересам заради іншого) виявилось на низькому рівні – 3 стени.

Психологічне здоров'я розглядається нами як втілення соціального, емоційного та духовного благополуччя особистості. Тому до програми дослідження було внесено методичку «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінера, переклад Д. Леонтьєва) для дослідження рівня суб'єктивного благополуччя респондентів. Було отримано середнє значення вибірки 21,1 бала (можливий діапазон значень: 5–35, стандартне відхилення 6,1). За методикою це середній рівень.

За методикою «Шкала стресу невизначеності» (USS) було отримано середній результат вибірки 2,91, стандартне відхилення 1,4 (можливий діапазон значень: від 0 – відсутність стресу невизначеності до 7 – сильний стрес невизначеності). Тобто респонденти загалом добре орієнтуються у власній життєвій ситуації, у цілому зберігають контроль над подіями свого життя, мають певні орієнтири щодо свого майбутнього.

З метою виявлення впливу стресу невизначеності на показники психологічного здоров'я та емоційного благополуччя був здійснений регресійний аналіз, де залежними змінними виступали складові психологічного здоров'я (за методикою О. В. Козлова) та рівень задоволеності життям (за методикою Е. Дінера), а незалежною – рівень стресу невизначеності (за методикою USS).

У процесі покрокової множинної регресії ($R^2 = 0,623$) рівень задоволеності життям виявився найбільш важливою незалежною змінною в рівнянні та пояснив приблизно 27 % дисперсії стресу невизначеності ($\beta = -0,386$, $p \leq 0,001$; β – стандартизований коефіцієнт регресії). Тобто, чим більше життєва ситуація сприймається як невизначена, тим нижчий рівень задоволеності життям, а отже, нижчий рівень суб'єктивного благополуччя. Такий результат, на нашу думку, можна пояснити тим, що на орієнтування у ситуації невизначеності, а також подолання стресу невизначеності людина витрачає велику кількість внутрішнього ресурсу, тривалий час перебуваючи у стані напруги, що супроводжує копінг-поведінку. Крім того, у невизначеній ситуації завжди бракує інформації для раціонального прийняття рішень; можливості застосування власно-

го та запозиченого досвіду для вибудовування системи дій, щоб досягти бажаного майбутнього, також є вкрай обмеженими. Саме цей розрив у свідомості індивіда між теперішньою ситуацією і невизначеністю шляхів та способів «потрапити у бажане майбутнє» провокує в нього тривогу і незадоволеність життям.

Стратегічний вектор психологічного здоров'я виявився в моделі другою змінною, на яку негативно впливає стрес невизначеності. Він пояснює додаткові 5,4 % дисперсії ($\beta=-0,205$, $p\leq 0,001$). Отриманий зв'язок можна пояснити негативним впливом ситуації невизначеності на механізми цілепокладання особистості. Оскільки виникає вищезгадана проблема побудови надійного плану дій, то можливість отримання бажаного результату, досягнення важливих життєвих цілей ставиться часто людиною під сумнів, зменшується впевненість у собі, локус контролю зміщується у бік зовнішнього.

Інтелектуальний вектор психологічного здоров'я у моделі розглядається як третя змінна і пояснює ще 3,4 % дисперсії ($\beta=-0,136$, $p\leq 0,001$). Нам видається ймовірним поясненням такого результату припущення, що функціонування і розвиток пізнавальної сфери у ситуації невизначеності до певної міри гальмується стресом невизначеності. При цьому частка застосовуваних індивідом шляхів раціонального прийняття рішень (на основі аналізу інформації) зменшується на користь моделей, побудованих на інтуїції.

Ще дві залежні змінні – сімейний вектор психологічного здоров'я і просоціальний вектор – пояснюють по 1,3 % дисперсії кожна ($\beta=-0,127$, $p\leq 0,001$). Щодо цих складових психологічного здоров'я можна припустити, що дезорієнтованість, викликана невизначеністю, поширюється і на сферу соціальних взаємодій як з представниками найближчого сімейного кола, так і з людьми більш широкого соціального оточення. До того ж для великої частини молодих людей, які склали вибірку дослідження, планування власної сім'ї може втрачати пріоритетність у ситуації невизначеності.

Важливо відзначити, що Я-вектор, творчий вектор, духовний вектор та гуманістичний вектор психологічного здоров'я не дали прибавки до долі пояснюваної дисперсії, тобто доказів стати-

стично значущого впливу стресу невизначеності на ці складові психологічного здоров'я не виявлено.

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок цього напрямку. Таким чином, невизначеність виникає в ситуаціях з неоднозначними, складними або непередбачуваними складовими, коли доступ до інформації обмежений або вона незв'язна і непослідовна. Іншими її характеристиками є складність контролю, нездатність передбачати майбутні результати й наслідки або визначити сенс події.

Результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про негативний вплив ситуації невизначеності на рівень суб'єктивного благополуччя особистості, а також такі складові її психологічного здоров'я, як цілепокладання, впевненість у собі, прагнення до інтелектуального розвитку, орієнтація на соціальну взаємодію.

Перспективи подальшого наукового пошуку з цієї теми ми бачимо у проведенні лонгitudного дослідження за тією самою програмою, з тими самими респондентами, але вже в умовах мирного часу.

Список використаних джерел

1. Гусев А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.
2. Козлов А. В. Методика диагностики психологического здоровья. *Perspectives of Science and Education*. 2014. № 6 (12). С. 110–117.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Леонтьев Д. А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности. *Психологические исследования*. 2015. Т. 8. № 40.
5. Лушин П. В. Экологичная помощь личности в переходный период: экофасилитация : монография. Київ, 2013. 296 с.
6. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. 2020. № 1. С. 117–142.
7. Шаронова І. В. Психологія здоров'я людини. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 20. С. 738–746.
8. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека. *Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология*. 2009. № 4 (15). С. 87–101.

9. Hallman R. J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity. *Journal of Humanistic Psychology*. 1963. Vol. 3. № 1. P. 14–27.
10. Greco V., Roger D. Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*. 2003. 34 (6). P. 1057–1068.
11. Wu D., Yang T., Herold F., Hall D. L., Mueller N., Yeung A., Kramer A. F., Guo T., Zou L. Validation of the 4-Item and 10-Item Uncertainty Stress Scale in a Community-Based Sample of Chinese Adults. *Psychology Research and Behavior Management*. 2022. № 15. P. 2803–2813.
12. Yang T., Jiang S., Yu L., Cottrell R. R., Si Q. Life stress, uncertainty stress and self-reported illness: a representative nationwide study of Chinese students. *Journal of Public Health*. 2018. № 26 (2). P. 205–209.

References

1. Gusev, A. I. (2009), Tolerance to uncertainty as a factor in the development of personal identity : PhD in Psychology Thesis, Kyiv.
2. Kozlov, A. V. (2014), "Methods of diagnosis of psychological health", *Perspectives of Science and Education*, No. 6 (12), pp. 110–117.
3. Kotsan, I. Ya., Lozhkin, G. V. and Mushkevich, M. I. (2011), Psychology of human health / in Kotsana I. Ya. (Ed.), Lutsk.
4. Leontiev, D. A. (2015), "Challenge of uncertainty as a central problem of personality psychology", *Psychological studies*, Vol. 8, No. 40.
5. Lushin, P. V. (2013), Ecological assistance of a person in the transition period: ecofacilitation : monograph, Kyiv.
6. Osyn, E. N. and Leontiev, D. A. (2020), "Short Russian-language scales for the diagnosis of subjective well-being: psychometric characteristics and comparative analysis", *Monitoring of public opinion: Economic and social changes*, No. 1, pp. 117–142.
7. Sharonova, I. V. (2013), "Psychology of human health", *Problems of modern psychology*, Issue 20, pp. 738–746.
8. Shuvalov, A. V. (2009), "Psychological health of a person", *Bulletin of PSTU IV: Pedagogy. Psychology*, № 4 (15), pp. 87–101.
9. Hallman, R. J. (1963), "The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity", *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 3, № 1, pp. 14–27.
10. Greco, V. and Roger, D. (2003), "Uncertainty, stress, and health", *Personality and Individual Differences*, № 34 (6), pp. 1057–1068.
11. Wu, D., Yang, T., Herold, F., Hall, D. L., Mueller, N., Yeung, A., Kramer, A. F., Guo, T. and Zou, L. (2022), "Validation of the 4-Item and 10-Item Uncertainty Stress Scale in a Community-Based Sample of Chinese Adults", *Psychology Research and Behavior Management*, № 15, pp. 2803–2813.
12. Yang, T., Jiang, S., Yu, L., Cottrell, R. R. and Si, Q. (2018), "Lifestress, uncertainty stress and self-reported illness: a representative nationwide study of Chinese students", *Journal of Public Health*, № 26 (2), pp. 205–209.