

УДК 155.9+155.2

**Жигалкіна Наталія Віталіївна**

директор тренінг-корпорації «PSYCHOLOGY»

e-mail: lebedyspex@rambler.ru

ORCID 0000–0002–0635–6599

## ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Стаття присвячена визначенню основних детермінант психологічного здоров'я особистості. Виявлено, що детермінантами психологічного здоров'я виступають такі особливості потенціалу особистості, як здатність до активного аналізу зроблених вчинків, здатність до самоконтролю та відсутність напруження у повсякденному житті, позитивний настрій, життєва активність, відчуття оптимістичної перспективи, активність соціального життя (наявність роботи, особистих досягнень, спілкування з близькими), соціальна креативність.

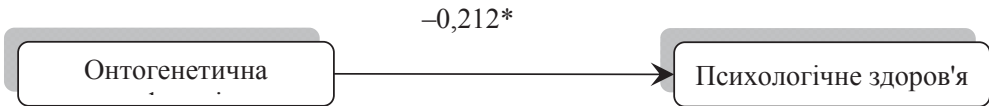
**Ключові слова:** особистість, детермінанта, здоров'я, психологічне здоров'я, саморегуляція, благополуччя, реалізація Я.

**Актуальність проблеми.** Фундаментальною особливістю сучасного періоду залишається особлива роль об'єктивного та суб'єктивного прогнозування особистістю свого майбутнього. Психологічне здоров'я — кінцевий, підсумковий результат та інтегральний ефект багатьох складових існування психіки. Як показують численні дослідження, останнім часом особливого значення набуває проблема якості фізичного, психічного, психологічного, соціального здоров'я як суспільства в цілому, так і окремої особистості

**Мета статті.** Аналіз емпіричного дослідження основних детермінант психологічного здоров'я.

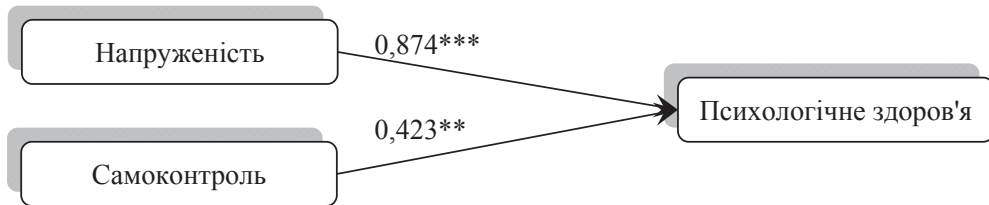
**Виклад основного матеріалу.** На рисунку 1 схематично наведено регресійну модель, що репрезентує роль складових потенціалу розуму як детермінанти психологічного здоров'я. Для цього потенціалу нами було визначено єдину складову — онтогенетичну рефлексію, вплив якої на психологічне здоров'я характеризувався додатним і статистично значущим коефіцієнтом порядкової регресії ( $\beta = -0,212$ ;  $p = 0,020$ ). Оскільки шкала онтогенетичної рефлексії є зворотною шкалою, можна зробити висновок, що чим активніше досліджувані аналізують зроблені ними вчинки і рухаються вперед, тим вищим є рівень їхнього психологічного здоров'я.

Рисунок 2 ілюструє регресійну модель, що репрезентує роль складових потенціалу розуму як детермінанти психологічного здоров'я: обидва предиктори чинять додатній статистично значущий вплив на психологічне здоров'я ( $p < 0,001$  для напруженості та  $p = 0,001$  для самоконтролю). Шкала напруженості є зворотною шкалою: здатність до самоконтролю та відсутність напруження у повсякденному житті виступають детермінантами психологічного здоров'я.



**Рис. 1.** Складові потенціалу розуму як детермінанти психологічного здоров'я

**Примітка:** \* — статистична значущість оцінок параметрів на рівні  $p < 0,05$



**Рис. 2.** Складові потенціалу волі як детермінанти психологічного здоров'я

**Примітка:** \*\* — статистична значущість оцінок параметрів на рівні  $p < 0,01$ ; \*\*\* —  $p < 0,001$

Наступна модель (рис. 3) описує складові потенціалу почуттів як детермінанти психологічного здоров'я. Серед складових цього потенціалу ключовими детермінантами виступають негативні емоції ( $p < 0,001$ ), оптимістичність ( $p = 0,002$ ), активне — пасивне ставлення до життя ( $p = 0,003$ ) та високий — низький тонус ( $p = 0,008$ ). Оскільки шкала негативних емоцій є зворотною шкалою, можна зробити висновок, що серед складових потенціалу почуттів психологічне здоров'я забезпечується позитивним настроєм, життєвою активністю, відчуттям оптимістичної перспективи.

Рисунок 4 являє собою схематичне зображення регресійної моделі, що описує вплив складових потенціалу тіла на психологічне здоров'я. У якості показника психологічного здоров'я цей показник увійшов до формули з ваговим коефіцієнтом  $L = 0,898$ , в порядковій регресійній моделі оцінка коефіцієнта регресії склала  $p < 0,001$ . Тобто внесок фізичного здоров'я до психологічного здоров'я є достатньо суттєвим.

Рисунок 5 репрезентує складові суспільного потенціалу як детермінанти психологічного здоров'я. Три з чотирьох показників суспільного потенціалу виявили статистично значущі коефіцієнти порядкової регресії. Відповідно це були наступні предиктори: робота ( $p = 0,029$ ), особисті досягнення ( $p < 0,001$ ) та спілкування з близькими ( $p = 0,025$ ).

Наступна модель являє собою схематичне зображення регресії для взаємодій між соціальною креативністю та психологічним здоров'ям (рис. 6).

Показник соціальної креативності є єдиною складовою креативного потенціалу особистості, характеризується позитивним та статистично значущим впливом на психологічне здоров'я ( $p < 0,001$ ).

Рисунок 7 репрезентує регресійну модель, що описує складові духовного потенціалу як детермінанти психологічного здоров'я. Єдиний компонент з

духовного потенціалу виявив статистично значущий коефіцієнт порядкової регресії по відношенню до психологічного здоров'я — матеріальне благополуччя ( $p = 0,033$ ).

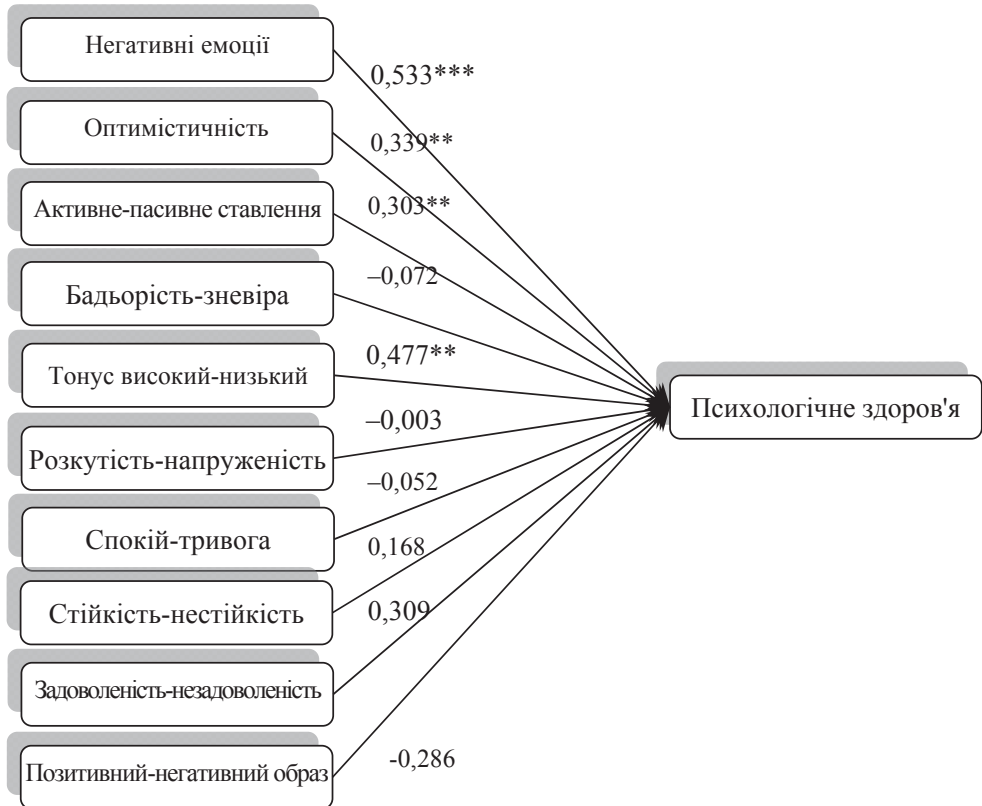


Рис. 3. Складові потенціалу почуттів як детермінанти психологічного здоров'я

Примітка: \*\* — статистична значущість оцінок параметрів на рівні  $p < 0,01$ ;  
\*\*\* —  $p < 0,001$

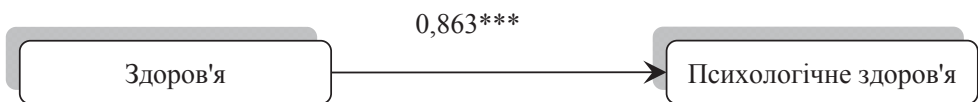
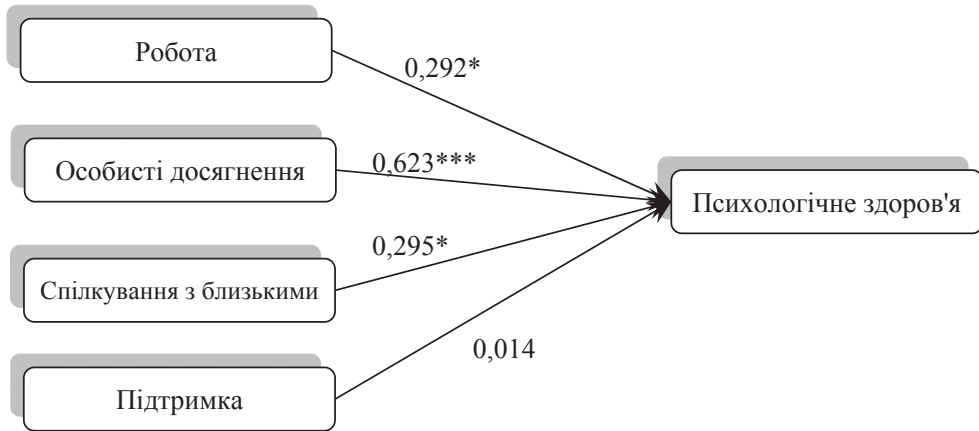


Рис. 4. Складові потенціалу тіла як детермінанти психологічного здоров'я

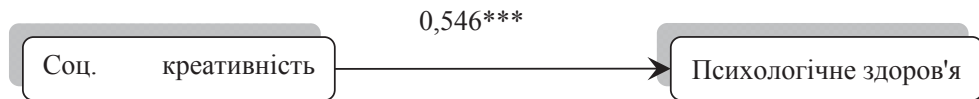
Примітка: \*\*\* — статистична значущість оцінок параметрів на рівні  $p < 0,001$

На наступному етапі дослідження вивчалися порядкові регресійні моделі, які описували загальні закономірності, що характеризують ставлення до власного здоров'я студентської молоді як детермінанти психологічного здоров'я. На рисунку 8 наведені чинники досягнення успіху як детермінанти психологічного здоров'я. Статистично значущим предиктором пси-

хічного здоров'я виступає показник «Добра освіта» — цей вплив був додатним та статистично значущим ( $p = 0,003$ ).



**Рис. 5.** Складові суспільного потенціалу як детермінанти психологічного здоров'я  
**Примітка:** \* — статистична значущість оцінок параметрів на рівні  $p < 0,05$ ;  
\*\*\* —  $p < 0,001$



**Рис. 6.** Складові креативного потенціалу як детермінанти психологічного здоров'я

**Примітка:** \*\*\* — статистична значущість оцінок параметрів на рівні  $p < 0,001$

Дослідження відчуттів студентської молоді в умовах фізичного благополуччя як детермінанти психологічного здоров'я визначило єдиний показник, який характеризувався статистично значущим коефіцієнтом регресії — твердження «Я спокійний» ( $p = 0,050$ ). Отримані дані можна інтерпретувати наступним чином — психологічний комфорт є невід'ємною складовою психологічного здоров'я. В свою чергу психологічний комфорт — це стан душевної рівноваги, спокою, захищеності, людина задоволена своїм буттям, оптимістична тощо.

Дослідження відчуттів студентської молоді в умовах погіршення власного самопочуття як детермінанти психологічного здоров'я визначило єдиний показник, який характеризувався статистично значущим коефіцієнтом регресії — твердження «Я стурбований» ( $p = 0,026$ ). Очевидно, що стурбованість є протилежністю спокійному стану, визначеному як предиктор в минулій моделі, що описує відчуття студентської молоді в умовах фізичного благополуччя як детермінанти психологічного здоров'я.

Статистично значущими предикторами регресійної моделі, що зображує заходи, які вживаються молоддю щодо підтримки власного здоров'я як

детермінанти психологічного здоров'я, виступали ряд показників блоку 8 методики ставлення до здоров'я «Чи робите ви щось для підтримання вашого здоров'я? Відзначте, будь ласка, наскільки регулярно?». Ряд з них виявили додатні стандартизовані коефіцієнти порядкової регресії, зокрема «Займаюся фізичними вправами» ( $p = 0,005$ ), «Дбаю про режим сну й відпочинку» ( $p < 0,001$ ), «Відвідную спортивні секції» ( $p = 0,011$ ), «Інше» ( $p = 0,020$ ). Інші показники виявили від'ємні стандартизовані коефіцієнти порядкової регресії, зокрема «Стежу за своєю вагою» ( $p = 0,044$ ) та «Уникаю шкідливих звичок» ( $p = 0,005$ ). Ми пояснюємо отримані дані наступним чином: відчуваючи високий рівень психологічного здоров'я студенти вважають, що для них заняття фізичними вправами, дотримання режиму дня та інше не є достатньою умовою для уникання шкідливих звичок. Тобто в умовах наявності психологічного здоров'я ці два чинники вважаються зайвими, що у подальшому може розцінюватись як чинник ризику для студентів.

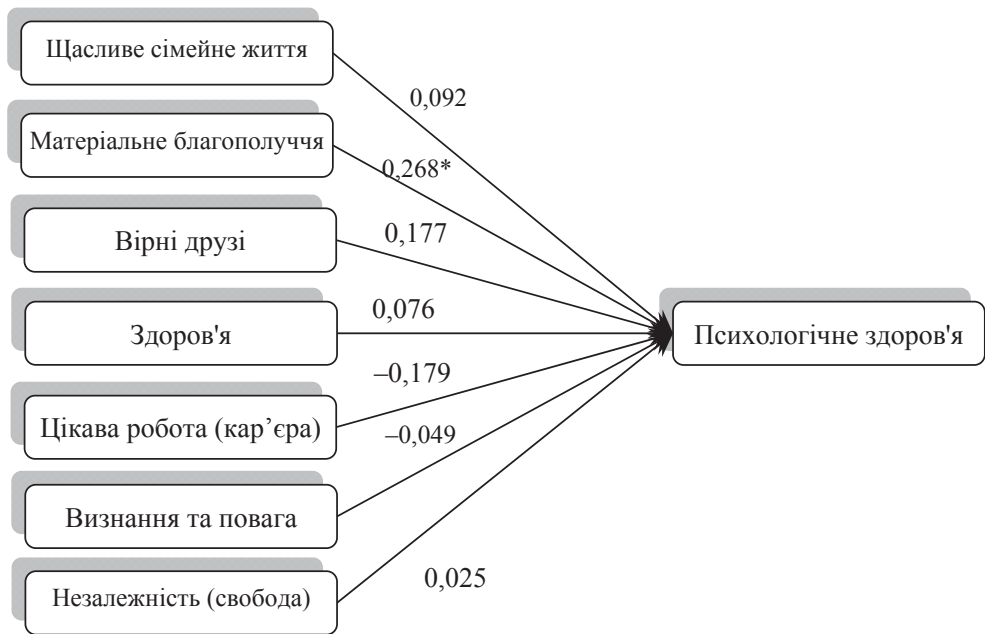


Рис. 7. Складові духовного потенціалу як детермінанти психологічного здоров'я

Примітка: \* — статистична значущість оцінок параметрів на рівні  $p < 0,05$

**Висновки.** В результаті визначення детермінант психологічного здоров'я студентської молоді та аналізу їх відносного впливу встановлено наступні закономірності. Виявлено, що детермінантами психологічного здоров'я виступають такі особливості потенціалу особистості, як здатність до активного аналізу зроблених вчинків, здатність до самоконтролю та відсутність напруження у повсякденному житті, позитивний настрій, життєва активність, відчуття оптимістичної перспективи, активність соціального життя

(наявність роботи, особистих досягнень, спілкування з близькими), соціально креативність. Серед ціннісних орієнтацій, що характеризують духовний потенціал особистості, найбільш сприятливою для психологічного здоров'я студентської молоді є орієнтація на суб'єктивне економічне благополуччя. Показано, що особливості ставлення до психологічного здоров'я також виступають детермінантами психологічного здоров'я особистості. Зокрема у якості таких детермінант підтверджено вплив таких установок, як «добра освіта — це чинник досягнення життєвого успіху», «медичне обслуговування та здоровий спосіб життя є важливими чинниками впливу на стан здоров'я». Доведено, що психологічний комфорт є невід'ємною складовою у детермінації психологічного здоров'я, тоді як стурбованість і схожі відчуття у студентської молоді є ознакою проблем з психологічним здоров'ям. Визначено, що серед заходів, що вживаються студентською молоддю стосовно підтримки власного здоров'я, саме фізичні вправи, дотримання режиму дня — є найбільш суттєвими засобами підтримки психологічного здоров'я. Показано чітке знання того, що потрібно робити стосовно піклування про власне здоров'я, є чинником, що сприятиме зміцненню психологічного здоров'я у студентської молоді.

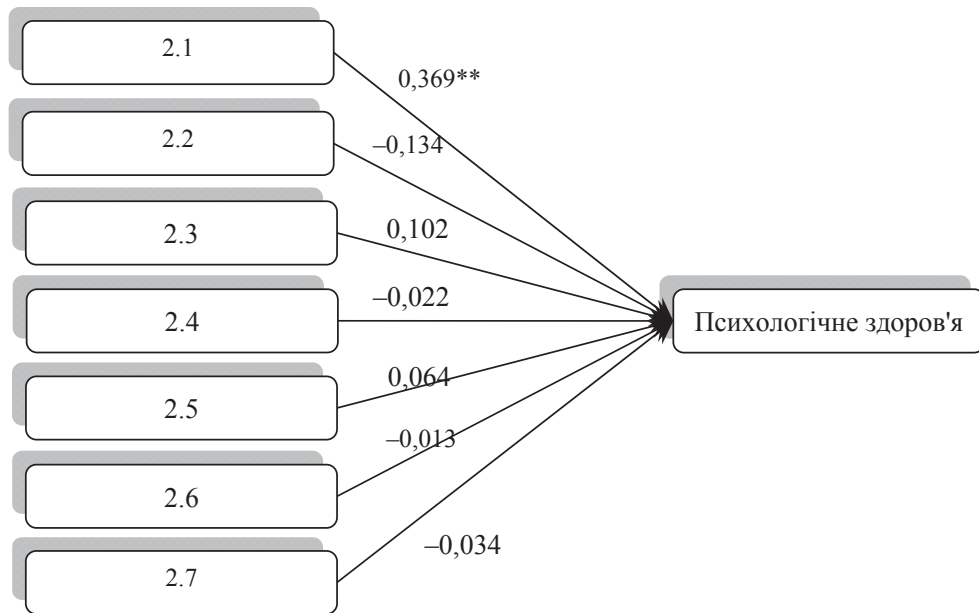


Рис. 8. Чинники досягнення успіху на думку студентської молоді як детермінанти психологічного здоров'я

Примітка: \*\* — статистична значущість оцінок параметрів на рівні  $p < 0,01$ ; 2.1. Добра освіта; 2.2. Матеріальний достаток; 2.3. Здібності; 2.4. Везіння (успіх); 2.5. Здоров'я; 2.6. Завзятість, працьовитість; 2.7. Потрібні зв'язки (підтримка друзів, знайомих)

## Список використаних джерел і літератури

1. Ананьев В. А. Психология здоровья — новая отрасль человекознания / В. А. Ананьев. — СПб.: Питер, 1998. — 298 с.
2. Брехман Н. Н. Введение в валеологию — науку о здоровье / Н. Н. Брехман. — Л.: Слово, 1987. — 214 с.
3. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики / Л. П. Гримак. — М.: Наука, 1989. — 326 с.
4. Панкратов В. Н. Искусство управлять собой (Практическое руководство). — М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. — 138 с.

## REFERENCES

1. Ananiev, V. A. (1998). *Psihologia zdorovia — novaia otrasl chelovekoznanania [Psychology of health is new industry of man of knowledge]*. SPb.: Piter [in Russian].
2. Brehman, N. N. (1987) *Vvedenie v valeologiy — nauku o zdorovie [Introduction to valeology — science about a health]*. L., 1987. 345 p.
3. Grimak, L. P. *Rezervi cheloovocheskoi psihiki [Backlogs of human psyche]*. M.: Nauka [in Russian].
4. Pankratov, V. N. (2001) *Iskusstvo upravliat soboi [Art to manage itself]*. M.: Izd-vo instituta Psihoterapii [in Russian].

### **Жигалкина Наталья Витальевна**

директор тренинг-корпорации «PSYCHOLOGY»

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕТЕРМИНАНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

### **Резюме**

Статья посвящена определению основных детерминант психологического здоровья личности. Выявлено, что детерминантами психологического здоровья выступают такие особенности потенциала личности, как способность к активному анализу совершенных поступков, способность к самоконтролю и отсутствие напряжения в повседневной жизни, позитивный настрой, жизненная активность, ощущение оптимистической перспективы, активность социальной жизни (наличие работы, личных достижений, общения с близкими), социальная креативность.

**Ключевые слова:** личность, детерминанта, здоровье, психологическое здоровье, саморегуляция, благополучие, реализация Я.

### **Zhyhalkina Natalia V.**

director of the trening-corporation «PSYCHOLOGY»

## **DETERMINATION OF DETERMINENT OF PSYCHOLOGICAL HEALTH**

### **Abstract**

The article is devoted to the definition of the main determinants of psychological health of the individual. It was revealed that the determinants of psychological health are such features of personality potential as ability to actively analyze the committed actions, the ability to self-control and the lack of stress in everyday life, positive mood, vital activity, a sense of optimistic perspective, activity of social life (availability of work, personal achievements, communication with relatives), social creativity. Among the value orientations that characterize the spiritual potential of the individual, the

most favorable for the psychological health of student youth is the focus on subjective economic well-being. It is shown that the peculiarities of the attitude to psychological health also serve as determinants of the psychological health of the individual. In particular, as such determinants, the impact of such settings as «good education is a factor in achieving life's success», «health care and a healthy lifestyle are important factors in influencing health». It has been proved that psychological comfort is an integral part of the determination of psychological health, while concerns and feelings in student youth are a sign of problems with psychological health. It is determined that among the measures taken by the student youth in support of their own health, it is physical exercise, observance of the regime of the day — are the most significant means of supporting psychological health. It is shown that a clear knowledge of what needs to be done about caring about your own health is a factor that will contribute to strengthening the psychological health of student youth.

**Key words:** personality, determinant, health, psychological health, self-regulation, well-being, implementation of I.

*Стаття надійшла до редакції 11.03.2017*