

## ЦІННОСТІ ЯК ЧИННИК ДЕТЕРМІНАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ

### VALUES AS A DETERMINING FACTOR OF THE INDIVIDUAL'S PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE MODERN SOCIO-CULTURAL CONDITIONS

У сучасних українських реаліях, в умовах глобальних соціокультурних трансформацій проблематика взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та психологічного здоров'я особистості постає у новому світлі і набуває особливого значення. Процеси глобалізації як фінансово-економічного та суспільного явища мають двоїстий характер, і це проявляється як у нових можливостях, так і в деструктивних тенденціях уніфікації культурного простору, що, своєю чергою, позначається і на сфері людських взаємин. Ціннісно-сміслова сфера людини сьогодні зазнає суттєвих змін, що відбиваються в нормах і стратегіях поведінки, на психічному стані, настрої тощо. У складних соціокультурних умовах, у яких перебуває українське суспільство, зважаючи на реальність постійних соціальних, політичних, культурних змін та нестабільність, спричинену війною, важливим стає забезпечення єдності внутрішньої стійкості та гнучкості особистості задля збереження її гуманістичного потенціалу та психологічного здоров'я. А це, своєю чергою, зумовлює необхідність глибокого вивчення механізмів, що визначають психологічне благополуччя людини. Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічних закономірностей ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості у сучасних соціокультурних умовах. Методи дослідження – аналіз та узагальнення наявних наукових даних, пов'язаних із проблемою дослідження; системний аналіз; психологічне моделювання. На основі здійсненого аналізу поглядів науковців на вірогідність ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості розроблено концептуальну модель впливу особистісних цінностей на психологічне здоров'я людини, а також зроблено висновок: особистісні цінності можуть відігравати роль стабілізуючого чинника у психологічному здоров'ї, забезпечуючи підтримку у складних життєвих обставинах, впливати на психологічне благополуччя через формування стійкого світогляду, підвищення рівня стресостійкості та визначення способів упорядкування життєвих пріоритетів.

**Ключові слова:** цінності, ціннісні орієнтації, ціннісно-сміслова сфера особистості, психологічне здоров'я.

*Relevance of theme:* In modern Ukrainian realities, in the conditions of global socio-cultural transformations, the issue between the relationship of individual's value orientations and the psychological health appears in a new light and acquires special significance. The processes of globalization as a financial-economic and social phenomenon have a dual character and it is manifested as in new opportunities and in the destructive tendencies of the cultural space unification which in turn affects the human relations sphere. Today the value-meaning sphere of a person is undergoing significant changes which are reflected in norms and strategies of behavior, mental state, mood, etc. In the difficult socio-cultural conditions in which Ukrainian society remains, considering the reality of constant social, political, cultural changes and instability caused by war, it becomes important to ensure the unity of internal stability and flexibility of the individual in order to preserve humanistic potential and psychological health. And this, in turn, necessitates a deep study of the mechanisms that determine a person's psychological well-being. The purpose of the article is the theoretical substantiation of the psychological patterns of valuable determination of the individual's psychological health in modern socio-cultural conditions. Research methods are analysis and generalization of available scientific data related to the research problem; system analysis; psychological modeling. Research results: Based on the analysis of the views of scientists on the probability of value determination of the psychological health of an individual, a conceptual model of the influence of personal values on a person's psychological health was developed, and the following conclusions were done: personal values can play the role of a stabilizing factor in psychological health providing support in difficult life circumstances; influence on psychological well-being through the formation of a stable worldview, increasing the level of stress resistance and determining ways to organize life priorities.

**Key words:** values, value orientations, value-meaning sphere of personality, psychological health.

УДК 613.86:316.752  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.31>

#### Шпак Д.О.

к.істор.н., доцент,  
доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти  
Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

**Актуальність проблеми.** Сучасні українські соціокультурні умови характеризуються значною складністю, неоднозначністю, строкатим різноманіттям та динамічністю. З одного боку, глобалізація сприяє зближенню культур та поширенню загальноновизнаних цінностей, одночасно збагачуючи суспільство культурним різноманіттям, що яскраво проявляється в теперішніх українських реаліях. Підтвердження цьому є активне формування посттрадиціоналістських цінностей, активне проникнення західної культури у різні сфери життя пересічного українця. З іншого боку, цифрова рево-

люція та інформаційна перенасиченість кардинально трансформують способи спілкування і взаємодії людей, створюючи нові виклики для формування ідентичності та взаєморозуміння.

Російсько-українська війна надає сучасним соціокультурним умовам, в яких функціонує особистість, специфічного драматичного та емоційно насиченого забарвлення, що пронизує усі сфери її життя. Війна акцентує увагу на крихкості мирного співіснування, оголює екзистенційні аспекти людського життя. В умовах війни в Україні культурні та соціальні норми піддаються перевірці, вимагаючи від

суспільства адаптації до нової реальності, шукаючи шляхи до відновлення і зцілення після конфлікту. У складних соціокультурних умовах, у яких перебуває українське суспільство, зважаючи на реальність постійних соціальних, політичних, культурних змін та нестабільність, спричинену війною, важливим стає забезпечення єдності внутрішньої стійкості та гнучкості особистості задля збереження її гуманістичного потенціалу та психологічного здоров'я. А це, своєю чергою, зумовлює необхідність глибокого вивчення механізмів, що визначають психологічне благополуччя людини.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Психологічні аспекти ціннісно-сислової сфери особистості розглядалися в роботах таких учених, як І. Бех [3], М. Боришевський [4], О. Іванова [9], О. Климишин [11], Д. Місенг [16], М. Мудрак [17], Н. Павлик [19], Е. Помиткін [23], Л. Романюк [24], Н. Скотна [25], С. Гваза [32], Б. Стоквоста [37] та ін. Поняття ціннісно-сислової сфери тісно пов'язане з поняттями ціннісних орієнтацій (Л. Коберник [12], Н. Пов'якель [22], С. Сосніхіна, Б. Стоквоста), смисложиттєвих орієнтацій, мотиваційно-сислової сфери особистості, смисловими утвореннями (А. Курбатова [14], Н. Павлик [19], Е. Помиткін [23]), особистісними сенсами (Д. Леонт'єв). Зазначені автори вбачають у ціннісному та духовному потенціалі особистості сутнісне співвідношення з категорією психологічного здоров'я.

**Мета статті.** Метою роботи є теоретичне обґрунтування психологічних закономірностей ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості у сучасних українських соціокультурних умовах. Відповідно до мети, завданнями роботи є: стислий теоретичний огляд стану проблеми ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості в українській та іноземній науці, визначення системи ціннісних детермінант психологічного здоров'я особистості, показників сформованості компонентів структури її психологічного здоров'я та презентація розробленої нами концептуальної моделі впливу особистісних цінностей на психологічне здоров'я людини.

**Виклад основного матеріалу.** Стан психологічного здоров'я безпосередньо визначається внутрішнім наповненням змістовних складників психіки, до яких можна віднести установки, переконання, цінності, смисли, що визначають інтенціональну спрямованість та ставлення людини до різних аспектів оточуючої реальності, створюють індивідуальну картину всесвіту, визначають світовідчуття та формують світогляд як узгоджену систему ціннісних настанов до різних сторін життя, а також визначення їх особистісної значущості для людини. Психологічне здоров'я може бути ототожене у першу чергу з адекватністю ціннісно-сисло-

вого відображення дійсності. Цим воно принципово відрізняється від психічного здоров'я, яке забезпечується, передусім, адекватним психічним відображенням оточуючої дійсності на психофізіологічному рівні, в основі чого лежить оптимальне функціонування динамічних складників психіки.

Говорячи про сформованість суто людського у людині як ознаки переходу на особистісний рівень функціонування та, відповідно, оптимального стану психологічного здоров'я, варто звернути увагу на такі вищі прояви індивіда, як розсудливість, поміркованість, здатність до самодетермінації та внутрішньої свободи, гуманне ставлення до собі подібних. Адже духовно-моральна і ціннісно-сислова сфери особистості можуть розглядатися як особливе джерело потужних ресурсних можливостей, до яких окрім гуманності, доброти, милосердя можна приписати здатність контролювати свої емоції й управляти волею за рахунок орієнтації на вищі цінності як саморегулюючі особистісні опори та константи. При цьому особистість уявляється як суб'єкт свого життєвого шляху, що володіє духовно-моральними якостями, тому здоров'я людини має співвідноситися зі зрілістю прийнятих нею цінностей.

Відповідно, обґрунтовуючи можливість детермінації психологічного здоров'я особистості змістом її особистісних цінностей, необхідно на основі системного аналізу логічно обґрунтувати та довести інтуїтивно очевидний і безсумнівний зв'язок стану ціннісно-сислової сфери людини та стану її психологічного здоров'я. При цьому ключове припущення, що вимагає свого теоретичного осмислення та перевірки, можна сформулювати так: ціннісно-сислова сфера виступає тим глибинним ядром, що, формуючи характер взаємовідносин людини з оточуючим світом (у широкому розумінні цього поняття), забезпечуючи зміст складної системи її ставлень та інтенцій у динамічному та складному оточенні, визначає вірогідність гармонійної, збалансованої взаємодії з ним, імовірність превалювання станів емоційного задоволення та за рахунок цього визначає актуальний стан психологічного здоров'я. У більш розгорнутому вигляді припущення про тісний зв'язок особистісних цінностей та психологічного здоров'я полягає у тому, що психологічне здоров'я визначається сформованістю вищих загальнолюдських цінностей (цінностей духовності, людяності, моральності). Саме вони лежать в основі формування відповідальності за відносини із собою, іншими людьми, оточуючим світом, а також визначають готовність та практичний пошук цілісності, осмисленості, душевної гармонії як потоку переживання своєї ідентичності та прагнення досягти влас-

них граничних можливостей самореалізації у суспільстві.

Ключовим чинником розвитку ціннісно-смыслової сфери особистості є уявлення про людину і світ, що виражається у відношенні до них, ґрунтуючись на вищих духовних цінностях. Із цього погляду відбувається стрибок до вершин людської досконалості, до духовності. Цей процес реалізується через практичну діяльність, досвід, що дають змогу суб'єкту здійснювати внутрішні перетворення, необхідні для досягнення істини. Ідеальними сферами цінностей є духовно-душевна, інтелектуально-духовна, морально-духовна, естетично-творча. Вивчення розвитку ціннісно-смыслової сфери особистості допомагає краще зрозуміти ціннісні аспекти її свідомості та поведінки, залежність цінностей від змін та розвитку потреб, усвідомити об'єктивну природу цінності та спосіб її існування, а також важливість оцінки під час освоєння суб'єктом цінностей [1].

Найважливішими функціями смислових утворень є створення і побудова ескізу майбутнього, певної перспективи, фарватеру руху в рамках процесу зміни особистості, оскільки виникають не самі конкретні мотиви, а відносини між ними. Друга функція дає можливість оцінювати і регулювати будь-яку діяльність із духовно-ціннісного боку. При цьому його активними детермінантами стають смислові утворення, особливо у їх усвідомленому вигляді – особистісні цінності, оскільки вони визначають не самі цілі й мотиви, а відносини між ними або найзагальніші принципи їх співвіднесення [5].

У контексті проблематики психологічного здоров'я необхідно зазначити, що організація і функції смислових утворень існують в особистому психологічному просторі людини. Зокрема, Т. Титаренко зауважує, що ціннісне середовище особистості виступає однією зі структур психологічного простору особистості, що забезпечує можливість проявів, адекватних людській природі [24, с. 64]. Саме тому на психологічному рівні здоров'я особистість пов'язується не зі способом реалізації позиції, а із самою позицією людини у складному світі, що визначається системою її загальних смислових утворень, що в усвідомленому форматі приймають вигляд особистісних цінностей [5]. Питання формування та функціонування системи індивідуальних цінностей залишається невирішеним і продовжує залишатися у центрі наукової уваги вчених як в Україні, так і за кордоном. Д. Місенг зазначає, що, незважаючи на неоднозначність розуміння системи особистих цінностей як цілісної психологічної структури, більшість науковців згодна з твердженням, що цінності є унікальними психологічними утвореннями

та завжди становлять багаторівневу ієрархічну систему і, відповідно, є складовою частиною структури особистості. Тому важко уявити собі орієнтацію на цінності як окреме ізольоване явище, що не враховує їх пріоритетність та суб'єктивну важливість порівняно з іншими цінностями [14]. Своєю чергою, І. Галян зауважує, що цінності, які лежать в основі побудови смислу, не завжди гармонізовані за змістом, де кожна з цінностей може виступати як стимул або перешкода для інших ключових джерел смислу в житті особистості. Однак цінності організовані таким чином, що реалізація однієї не призводить до блокування інших [7]. Погляди дослідників збігаються й у тому, що система індивідуальних цінностей – це цілісна система когнітивних формувань, які пов'язані з певними емоційно-вольовими компонентами [14].

На думку Н. Бастун, цінності виступають психічним утворенням, яке відіграє важливу роль у формуванні особистості. Вони визначаються тим наскільки важливими та прийнятними для індивіда є певні об'єкти, явища і вчинки, які він оцінює як позитивні або негативні. Цінності виражають ставлення особи до світу, узагальнене через індивідуальний досвід соціальної групи. Відповідно, цінності суспільства, відфільтровані через особисту життєву діяльність, відображаються у психічній структурі людини як особисті цінності [2, с. 36]. Чим більше цінність пов'язана зі задоволенням важливих особистісних потреб, тим більше вона важлива і стійка у суб'єктивному плані. Інтегруючись у структуру особистості, цінності втрачають залежність від обставин, але при цьому утворюють ієрархію, яка служить внутрішнім компасом, за яким людина визначає відповідність своєї поведінки та ставлення до власних потреб.

Розглядаючи особистісні цінності як чинник детермінації психологічного здоров'я особистості, необхідно диференціювати явище цінностей та ціннісних орієнтацій, поняття яких у джерельній базі час від часу використовуються як синонімічні. Водночас ціла низка авторів дотримується переконання, що особистісні цінності та ціннісні орієнтації – це різні психологічні феномени, які не можна ототожнювати. У цьому контексті ціннісні орієнтації наближаються до ціннісних уявлень, переваг, прагнень, тоді як самі цінності виступають об'єктивованим, стійким предметом, який має цінність незалежно від оцінок суб'єкта. Його цінність може усвідомлюватися або не усвідомлюватися суб'єктом, а усвідомлення цінності певних матеріальних або нематеріальних об'єктів, що об'єктивно мають цінність, може відбуватися згодом у міру накопичення особистістю життєвого досвіду. Так, наприклад, Н. Володарська розглядає ціннісні орієнтації



як систему, що відображає особистісне ставлення до об'єктивних життєвих умов, які впливають на дії та поведінку індивіда. Вона також підкреслює такі аспекти ціннісних орієнтацій, як особистісна оцінка, систематичність, ієрархічність, відбір відповідно до індивідуальних потреб, цілісність і змінюваність [6].

Г. Олпорт одним із перших підкреслював можливість детермінації психологічного здоров'я мотиваційно-ціннісною сферою особистості. Зокрема, він виділив істотні компоненти здорового психологічного стану особистості, що включає адекватну самооцінку, позитивні відносини з оточуючими, самостійність, уміння вибирати ситуації, що відповідають власним потребам і цінностям, наявність мети в житті, особистісне зростання [27]. Як бачимо, особливий акцент науковцем робиться не лише на внутрішньому змісті цінностей (хоча позиція про наявність мети у житті свідчить на користь значущості сформованості у людини високих цінностей) та їхній якості, а на вмінні орієнтуватися у різних життєвих ситуаціях, вибирати таку стратегію та тактику поведінки, яка дасть змогу якомога частіше знаходитися у гармонії із самим собою, уникати потрапляння в обставини, у яких доведеться вступити у конфронтацію з інтеріоризованими цінностями.

Фундаментальну основу здорової особистості А. Маслоу бачив в актуалізації потреб і цінностей, властивих людській природі. Актуалізація вищих цінностей, на думку А. Маслоу, здатна вирішити ті глибоко людські проблеми, які століттями вирішувалися за допомогою релігії. Тут слід зазначити, що в ідеях А. Маслоу про самоактуалізацію акцент повинен бути зроблений на взаємозв'язку між здоров'ям і основними потребами та цінностями. До них відносяться потреби в безпеці, любові, ідентичності, самоповазі і, нарешті, самоактуалізації, а їх незадоволення призводить до таких розладів, як неврози і психози [30]. Тобто відсутність узгодженості між актуальними цінностями та життєвими обставинами, унеможливлення задоволення основних потреб призводить до погіршення стану здоров'я. Тим не менше А. Маслоу є одним із тих далекоглядних науковців, які вважали, що особистісні цінності та ступінь їх актуалізації є провідними критеріями сформованості психологічного здоров'я. Іншими зарубіжними дослідниками, які розмірковували подібним чином та відводили етичним та моральним цінностям ключову роль у забезпеченні психологічного здоров'я, були А. Маккормік і К. Мейджен [31].

Необхідно зауважити, що міркування, які представлені у роботах іноземних класиків психології щодо зв'язку особистісних цінностей та психологічного здоров'я, притаманні також і більш сучасним зарубіжним фахівцям. Наприклад, польський науковець А. Кемпін-

ський стверджував, що ключовим критерієм, що детермінує психологічне здоров'я людини, виступають цінності, а також їх переоцінка [10]. С. Шварц, Ф. Сортейкс безпосередньо вказують на те, що сформованість «здорових» цінностей природним чином призводить до психологічного благополуччя, оскільки повністю задовольняє базові потреби особистості, що самореалізується [33]. Таким чином, іноземні дослідники вважають, що визначити психологічне здоров'я особистості без урахування системи її цінностей та потреб практично неможливо.

На користь опосередкованої детермінації психологічного здоров'я особистісними цінностями свідчать також американські дослідники Ф. Бонд, С. Хейс та ін. Розглядаючи явище психологічної ригідності як симптом психологічного нездоров'я, ці науковці стверджують, що воно являє собою жорстку перевагу інстинктивних психологічних реакцій на вибрані людиною цінності. Фактично йдеться про певну внутрішню несвободу, відсутність довільності, що переводить функціонування психіки людини на більш примітивний рівень, унеможливаючи довільну орієнтацію на прийнятні та інтеріоризовані загальнолюдські цінності. Описуючи феноменологію психологічної ригідності, автори разом із такими ознаками, як уникнення досвіду, відсутність гнучкості уваги, пасивність, імпульсивність, когнітивне злиття та жорстко концептуалізоване «Я», виділяють також і порушення цінностей [26, с. 7–8]. Тривала фіксація на деструктивних психічних проявах, що стимулюють психологічну ригідність, може призвести до стрімкого погіршення психологічного здоров'я, феноменологічною ознакою якого є нездатність людини повернутися до довільного вибору конструктивних особистісних цінностей.

О. Ткачишина та О. Столярчук, спираючись на досягнення психології у царині вивчення феноменів психічного та психологічного здоров'я, вказують на те, що психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву психічного здоров'я, а основним критерієм його сформованості є саме ціннісно-смісловий зміст розвитку особистості. При цьому психологічний рівень здоров'я особистості, на думку дослідниць, безпосередньо пов'язаний із функціями ціннісно-потребової сфери, співвідношенням мотиву діяльності суб'єкта з метою, формуванням смислових орієнтацій, самоконструюванням Я-образу [25]. Н. Павлик, своєю чергою, стверджує, що психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я виступає духовно-сміслова саморегуляція особистості, яка зумовлює здатність управляти своїми емоціями і поведінкою, керуючись духовно-моральними імперативами: дотриманням обов'язку, повагою до людей, усвідомленням

цінності оточуючого світу. Виділяючи духовно-смысловий рівень психологічного здоров'я, дослідниця переконана у його провідній ролі в загальній ієрархії інших рівнів психологічного здоров'я. Підтвердженням цьому є те, що саме цей рівень ставиться дослідницею на найвище місце у згаданій ієрархії. Духовно-смысловий компонент психологічного здоров'я визначається усвідомленістю та змістом цінностей і сенсів людини, що підпорядковують собі інші рівні психологічного здоров'я: психофізіологічний, психічний, соціальний [18].

У низці сучасних робіт психологічне здоров'я розглядається як фундаментальна ціннісна орієнтація людини та одна з головних цінностей культури [2; 3; 19]. А з позицій І. Коцан, Г. Ложкіна, М. Мушкевич здорова людина – це зорієнтована на вищі цінності, духовне самовизначення та творче самовираження людина, яка динамічно та вільно розвивається [8]. Д. Місенг також пропонує розглядати моральні орієнтири та ціннісні орієнтації особистості як визначальні для стилю її життя, що, своєю чергою, виступає основним критерієм психологічного здоров'я [16]. Ця дослідниця, здійснивши теоретичний аналіз феномену ціннісних настанов особистості, змогла сформулювати низку положень, що обґрунтовують численні ефекти впливу змісту особистісних цінностей на когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування індивіда, що у підсумку визначають загальний стан його психологічного здоров'я: 1) зміст особистісної цінності є виразником стану потребової сфери особистості та сигналізує про наявність у людини актуальних потреб вищого або нижчого рівня; 2) особистісні цінності лежать в основі цілеспрямованої активності суб'єкта: цінності включаються у складні механізми діяльності та поведінки особистості за рахунок формування стійкого ставлення до об'єктів реальності, а також свідомого оцінкового вибору цілей та способів поведінки; 3) система ціннісних настанов характеризує спрямованість і зміст активності особистості, що визначає загальний підхід людини до світу, до себе, надає сенс особистісним позиціям, поведінці, вчинкам; 4) особистісні цінності виражають смыслову ставлення людини до соціальної дійсності та у цій якості визначають мотивацію поведінки особистості, мають значний вплив на всі сфери її діяльності; 5) виступаючи компонентом структури особистості, особистісні цінності визначають внутрішню готовність до здійснення певної діяльності із задоволенням потреб та інтересів і, відповідно, вказують на спрямованість поведінки [14, с. 45].

Ключова ідея, що може бути використана для обґрунтування провідної ролі особистісних цінностей у забезпеченні психологічного здо-

ров'я особистості або ж, навпаки, виникнення його дисфункцій, полягає у тому, що особистісні цінності виступають відправною точкою, певною ідеальною опорою для реалізації процесів саморегуляції суб'єктивної активності індивіда. Тобто система ціннісних настанов особистості є важливим регулятором активності, оскільки дає змогу зіставляти індивідуальні потреби й мотиви з усвідомленими та прийнятими особистістю цінностями і нормами суспільства. Вона визначає не лише форми, умови та засоби реалізації спонукань людини, а й сама по собі виступає основою цілепокладання, безпосередньо впливаючи на вибір глобальних життєвих цілей. Ця думка досить виразно простежується у роботах Е. Носенко. На думку дослідниці, особистісні цінності, являючи собою інтегральне утворення у структурі особистості, лежать в основі унікального світосприйняття та цілісного відчуття світу людиною, становлять фундамент її мотиваційних уподобань та мотиваційної спрямованості, ставлення до різних аспектів життя та, відповідно, креслять контури поведінкового профілю особистості [16].

На основі здійсненого аналізу поглядів науковців на вірогідність ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості нами було розроблено концептуальну модель впливу особистісних цінностей на психологічне здоров'я людини (рис. 1). У ній представлено три принципово різні механізми ціннісної детермінації психологічного здоров'я, які діють на різних рівнях взаємодії особистісних цінностей та психологічного здоров'я: об'єктивному, психологічному та аксіологічному.

На об'єктивному рівні детермінації особистісними цінностями психологічного здоров'я цей вплив опосередковується об'єктивними життєвими ситуаціями. Йдеться про те, що зміст ціннісних настанов, яких дотримується особистість, призводить до її вірогідного потрапляння у конкретний та повторюваний ряд життєвих обставин, які можуть позитивним або негативним чином позначитися на її здоров'ї. Превалювання конструктивних життєвих цінностей (мир, злагода, розвиток, самовдосконалення, сім'я тощо) призводить до переважання конструктивних та позитивних життєвих ситуацій, у яких опиняється людина, а також відповідних ситуацій соціальної взаємодії. Зокрема, вірогідно, що коло спілкування такої людини буде обмежуватися тільки тими людьми, які також зорієнтовані на розвиток та реалізацію позитивних цінностей. Відповідно, майстерне уникання людиною деструктивних та стресогенних ситуацій, а також її конструктивна поведінка у тих випадках, коли такі ситуації все-таки виникають спонтанно та випадково, дає їй змогу зберігати оптимум психологічного здоров'я.

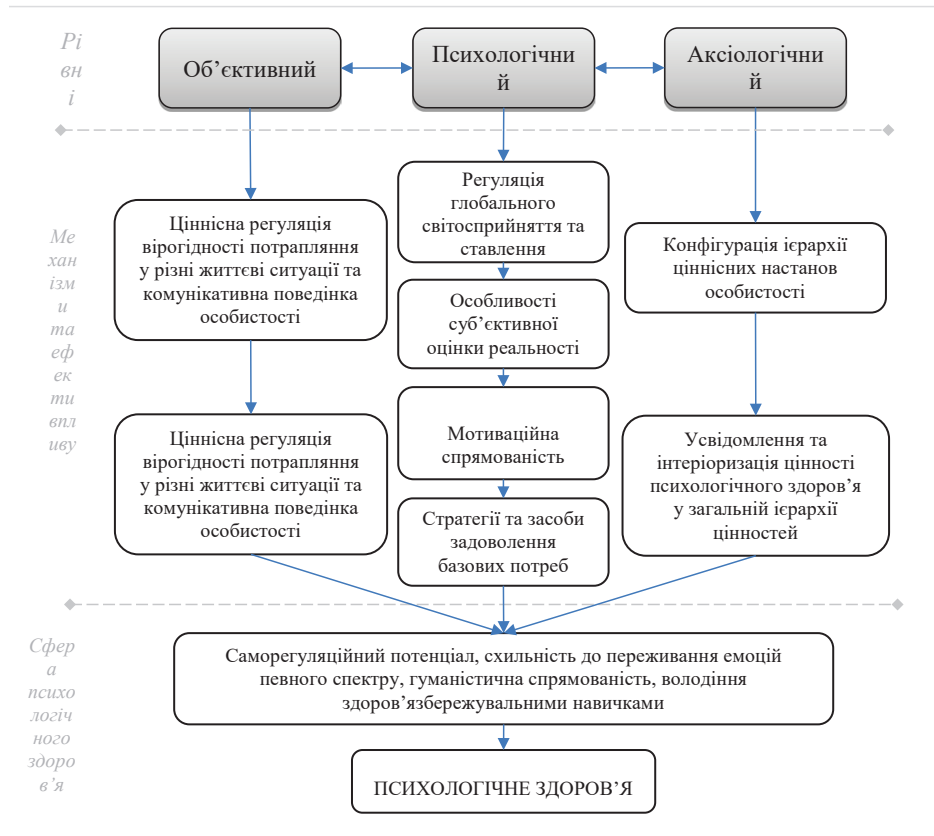
На психологічному рівні детермінації вплив особистісних цінностей на психологічне здоров'я опосередковується суто психологічними змінними. Маємо на увазі, що особистісні цінності, визначаючи ставлення людини до тих чи інших боків життя, формують її глобальне світосприйняття, особливості суб'єктивної оцінки різних життєвих ситуацій, мотиваційну спрямованість, стратегії задоволення базових потреб, впливають на її саморегуляційний потенціал та схильність до переживання емоцій певного спектру.

Аксіологічний рівень полягає у формуванні такої ієрархії та взаємодії ціннісних настанов людини, у якій на перше місце виходить усвідомлення першочергової цінності психологічного здоров'я. Тобто психологічне здоров'я у суб'єктивній картині світу особистості виступає усвідомленою та безумовною цінністю. Така конфігурація ціннісного профілю особистості буде спрямовувати особистість на збереження власного психологічного здоров'я, що полягає у довільній, цілеспрямованій та усвідомленій реалізації заходів, спрямованих на збереження власного психологічного здоров'я (наприклад, освоєння медитації, застосування прийомів аутогенного тренування тощо). Тобто на аксіологічному рівні усвідомлення

цінності психологічного здоров'я призводить до такої активності людини, яка спрямована на поліпшення психологічного здоров'я, а також носить виражений здоров'язбережувальний характер.

**Висновки.** Таким чином, нами обґрунтовано, що особистісні цінності виступають важливим чинником психологічного здоров'я людини. Зокрема, вони визначають напрям діяльності та зміст важливих життєвих виборів людини, що корелює з відчуттям мети та задоволення життям. Конгруентність змісту діяльності та прийнятих особистістю цінностей може виступати потужним джерелом задоволення та миру із самим собою, що, безумовно, виступає важливою детермінантою психологічного здоров'я та благополуччя. І, навпаки, невідповідність між цінностями, дійсністю та поведінковими проявами особистості може призвести до внутрішніх конфліктів, стресу та незадоволення життям, що негативно позначається на психологічному здоров'ї.

Особистісні цінності також виступають важливим фільтром, що дає змогу вибирати ті ситуації, які не пов'язані зі значною стресогенністю та психічним напруженням. Виступаючи основою особистісної самоідентифікації, ціннісні настанови та вподобання впливають на емо-



**Рис. 1. Концептуальна модель впливу особистісних цінностей на психологічне здоров'я людини**

ційне самопочуття, загальний психоемоційний стан та характер взаємодії людини з оточенням, що також пов'язано зі збереженням психологічного здоров'я. Окрім цього, особистісні цінності, які засновані на самовизначенні, позитивному ставленні до життя та міжособистісних відносинах, позитивно корелюватимуть із психологічним здоров'ям. Навіть повсякденні спостереження свідчать на користь того, що люди, ціннісно-орієнтовані на співпрацю, спільноту та альтруїстичні цілі, демонструють більш високий рівень задоволення від життя, не схильні до переживання тривоги та депресивних епізодів. Розвинені конструктивні особистісні цінності служать стійкою опорою в часи змін та криз. Вони допомагають людині залишатися морально стійкою і спрямовують її вибір та реакції у непередбачуваних обставинах. Ця стабільність і позитивна спрямованість є життєво важливими для адаптації до змін та подолання життєвих труднощів, що, своєю чергою, захищає психологічне здоров'я.

У цілому виразно виділяються два загальні вектори розвитку особистості: 1) позитивний – ґрунтується на конструктивному способі життя, в основі якого лежать гармонійне існування людини, глибока осмисленість її активності, вільне та альтруїстичне функціонування у суспільстві, духовне наповнення її самореалізації; 2) негативний – базується на задоволенні особистих потреб та пристрастей і внаслідок численних внутрішніх та зовнішніх дисгармоній супроводжується психологічним дискомфортом. Унаслідок прогресивного особистісного розвитку формується психологічне здоров'я, тоді як прогалини особистісного становлення індивіда можуть у наслідковому результаті призвести до його порушення [18].

Отже, особистісні цінності можуть відігравати роль стабілізуючого чинника у психологічному здоров'ї, забезпечуючи підтримку у складних життєвих обставинах; впливати на психологічне благополуччя через формування стійкого світогляду, підвищення рівня стресостійкості та визначення способів упорядкування життєвих пріоритетів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Антоненко Т.Л. Психологічні засади становлення ціннісно-сміслової сфери особистості майбутнього фахівця : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 453 с.
2. Бастун Н.А. Особистісні цінності як системотвірний чинник життєвої активності людини. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2016. Т. 6. Вип. 12. С. 34–42.
3. Бех І. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ ; Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
4. Боришевський М. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.

5. Братусь Б.С. До проблеми людини у психології. *Питання психології*. 1997. № 5. С. 23–35.

6. Володарська Н.Д. Роль ієрархії цінностей особистості в процесі самотворення. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2015. Вип. 35. С. 166–176.

7. Галян І.М. Ціннісно-сміслова саморегуляція особистості: ґене́за та механізми функціонування : монографія. Дрогобич : РВВ ДДПУ ім. Івана Франка, 2016. 401 с.

8. Данилюк О.В. Консервативний та прогресивний погляди на медіатизацію протестантизму. *Гілея*. 2015. Вип. 101. С. 272–277.

9. Іванова О.І. Духовність особистості в контексті сучасного наукового знання про людину. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2013. Вип. 5. С. 111–118.

10. Кемпінські А. Пізнання хворого / пер. з польськ. ; за ред. Н.І. Долішньої. Львів : Видавництво Мс, 2004. 120 с.

11. Климишин О.І. Психологія духовності особистості: християнсько-орієнтований підхід : монографія. Івано-Франківськ : Гостинець, 2010. 440 с.

12. Коберник Л.О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Наука і освіта*. 2008. № 4–5. С. 28–33.

13. Курбатова А.О. Ціннісно-сміслова регуляція професійного самовизначення особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. VI. Вип. 14. С. 339–347.

14. Місенг Д.В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2020. 286 с.

15. Мудрак М.А. Особливості психологічного підходу до вивчення системи цінностей особистості. *Наукова педагогічна думка*. 2014. № 1(77). С. 195–199.

16. Носенко Е.Л., Труляев Р.О. Позитивні цінності як чинник особистісного розвитку суб'єктів навчання. Київ : Освіта України, 2014. 192 с.

17. Павлик Н.В. Ціннісна детермінація морального становлення особистості в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2006. 26 с.

18. Павлик Н.В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1(21). С. 34–59.

19. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. *Психологія і суспільство*. 2005. № 4. С. 98–120.

20. Пов'якель Н., Котлова Л. Ціннісні орієнтації у подоланні конфліктних форм поведінки студентів : монографія. Умань : О.О. Жовтий, 2011. 143 с.

21. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2007. 280 с.

22. Романюк Л.В. Психологія становлення цінностей особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 280 с.

23. Скотна Н.В. Духовні аспекти становлення фундаментальних цінностей особистості в громадянському суспільстві. *Вища освіта України*. 2004. № 4. С. 91–94.

24. Титаренко Т.М. Соціально-психологічні практики особистості: варіанти життєконструювання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного*



університету. Серія «Психологічні науки». 2012. Вип. 103. Т. 2. С. 143–146.

25. Ткачишина О.Р., Столярчук О.А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Т. 34(73). № 1. С. 78–83.

26. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes / Hayes S., Luoma J., Bond F., Masuda A., Lillis J. *Behaviour Research and Therapy*. 2006. № 44(1). P. 1–25.

27. Allport G.W., Gordon W. Allport, Boring E.G., Lindzey G. (Eds.), *A history of psychology in autobiography*. New York : Appleton-Century-Crofts. 1967, Vol. 5. P. 1–25.

28. Bilsky W., Janik M., Schwartz S. The Structural Organization of Human Values: Evidence From Three Rounds of the European Social Survey (ESS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2010. № 3. P. 27–44. URL: <http://jcc.sagepub.com/content/early/2010/07/16/0022022110362757.abstract> (last accessed: 02.02.2024).

29. Głaz S. *Sens Życia i Religia*. Poznań : Humaniora, 2008. 192 s.

30. Maslow A.H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publishers, 1954. 369 p. URL: [https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/09/Motivation-and-Personality-Maslow A. H.pdf](https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/09/Motivation-and-Personality-Maslow-A.-H.pdf) (date of appeal: 12.02.2024).

31. McCormick A., Meijen C. A lesson learned in time: Advice shared by experienced sport psychologists. *Sport & Exercise Psychology Review*. 2015. Vol. 11. Issue 1. P. 43–54.

32. Rokeach M. *Beliefs, Attitudes and Values: A Theory of Organization and Change*. Review of Religious Research. 1968. № 13(2). P. 118–134.

33. Schwartz S.H., Sortheix F.M. Values and subjective well-being. *Diener E., Oishi S., Tay L. (Eds.), Handbook of well-being*. Salt U. Lake T. City: DEF Publishers, 2018. P. 833–847. DOI: nobascholar.com (last accessed: 03.04.2024).

34. Stokłosa B. *Struktura osoby jako podstawa oddziaływań wychowawczych*. Psychologia humanistyczna a wychowanie. Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 1994. S. 52–58.