

УДК 159.923:613

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-1-14>

РОЛЬ ЦІННОСТЕЙ У СТАВЛЕННІ ДО ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СУБ'ЄКТИВНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Тимошук Єлизавета Анатоліївна

доктор філософії в галузі психології,
викладач кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Острозька академія»
ORCID ID: 0000-0002-0619-6724

Семенова Каріна Вікторівна,

студентка 3 курсу спеціальності «Психологія»
Національного університету «Острозька академія»
ORCID ID: 0009-0003-3440-1988

У статті розглядається роль ціннісних орієнтацій у формуванні ставлення студентів до фізичного та психічного здоров'я в умовах суб'єктивної невизначеності сучасного соціального середовища. Дослідження обґрунтовано положеннями психології особистості та психології здоров'я, де цінності виступають ключовим регулятором поведінки, мотивації та адаптації індивіда до стресових умов. Емпіричне дослідження проведено серед 50 осіб юнацького віку (17–20 років) за допомогою методики М. Рокіча «Ціннісні орієнтації» та анкети SF-36 v2 Health Survey для оцінки фізичного та психічного здоров'я.

Результати показують, що значущість суспільних, професійних, індивідуалістичних, конформістських та альтруїстичних цінностей корелює зі зниженням фізичного функціонування, життєвого тону та емоційного благополуччя, що вказує на психологічно-психофізіологічну взаємозалежність між мотиваційною активністю та суб'єктивним станом здоров'я. Висока орієнтація на професійні досягнення та служіння іншим асоціюється зі зниженням енергетичного потенціалу, а інструментальні цінності, пов'язані з самоутвердженням та практичною діяльністю, демонструють обернені кореляції з фізичним функціонуванням.

Отримані дані свідчать, що формування адекватного ціннісного ставлення до здоров'я виступає ефективним механізмом саморегуляції та психологічної стійкості, що особливо важливо в умовах високої невизначеності. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки програм психологічної підтримки та формування здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді.

Ключові слова: цінності, суб'єктивна невизначеність, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, студенти, адаптація, психологічне благополуччя.

Tymoshchuk Yelyzaveta, Semenova Karina. The Role of Values in Attitudes Toward Physical and Mental Health under Conditions of Subjective Uncertainty

This article examines the role of value orientations in shaping students' attitudes toward physical and mental health under conditions of subjective uncertainty in the contemporary social environment. The study is grounded in the principles of personality psychology and health psychology, which view values as key regulators of behavior, motivation, and individual adaptation to stressful conditions. The empirical study was conducted with 50 young participants (aged 17–20) using M. Rokeach's "Value Orientations" method and the SF-36 v2 Health Survey questionnaire to assess physical and mental health.

The results indicate that the importance of social, professional, individualistic, conformist, and altruistic values correlates with reduced physical functioning, vitality, and emotional well-being, suggesting a psychophysiological interdependence between motivational activity and subjective health status. A strong focus on professional achievements and service to others is associated with lower energy potential, while instrumental values related to self-assertion and practical activity show inverse correlations with physical functioning.

The findings suggest that the development of an adequate value-based attitude toward health serves as an effective mechanism for self-regulation and psychological resilience, which is particularly important under conditions of

high uncertainty. The practical significance of this study lies in the potential application of its results for designing psychological support programs and promoting health-preserving behaviors among university students.

Key words: *values, subjective uncertainty, physical health, mental health, students, adaptation, psychological well-being.*

Вступ

Динамічність та непередбачуваність сучасного соціального середовища формують специфічний контекст, у якому суб'єктивна невизначеність стає ключовим компонентом життєвого досвіду індивіда. Особливо це актуально в умовах воєнних конфліктів, економічних криз та соціальних трансформацій, коли традиційні механізми стабілізації поведінки та психологічного стану виявляються недостатньо ефективними. Сучасні реалії характеризуються високим рівнем непередбачуваності, що обмежує можливості індивідів у плануванні та прогнозуванні власного життя. Відсутність гарантій стабільності та безпеки підсилює переживання тривоги і потребу в когнітивній та емоційній адаптації. Тривала експозиція до таких умов стресового впливу негативно позначається не лише на психічному здоров'ї, а й на фізіологічних показниках. Постійний режим «виживання» призводить до того, що індивіди перестають усвідомлювати негативні зміни у фізичному стані, а напруженість та пригнічений емоційний фон стають інтегрованою частиною щоденного досвіду, що ускладнює своєчасну адаптивну реакцію на стресори.

Здоров'я людини – багатовимірне явище, що включає фізичний, психічний та соціальний рівні життя і відображає здатність особистості адаптуватися до умов середовища [7; 8; 11]. Цінності визначають, як людина ставиться до власного здоров'я: вони формують мотивацію вести здоровий спосіб життя та пріоритети у виборі діяльності. Наприклад, особистість, для якої цінність здоров'я висока, частіше обирає спорт, збалансоване харчування та активний відпочинок [7; 11]. Дослідники підкреслюють, що ціннісне ставлення до психічного здоров'я також важливе: воно визначає здатність особистості долати стресові ситуації та підтримувати психоемоційний баланс [7; 8].

Суб'єктивна невизначеність відображає особистісне сприйняття нестабільності та здатність індивіда прогнозувати події [9]. Дослідження показують, що особистості з високою толерантністю до невизначеності легше оцінюють ризики для здоров'я і приймають обдумані рішення щодо власної поведінки. Наприклад, у ситуаціях змін у навчанні або роботі такі люди швидше адаптуються і підтримують регулярну фізичну активність та психологічну стабільність [8;11].

Саме тому дана тема є актуальною як ніколи, вона дає змогу дослідити як роль цінностей допомагає в ставленні до фізичного і психологічного здоров'я в умовах суб'єктивної невизначеності.

Мета статті дослідити роль цінностей у ставленні до фізичного і психічного здоров'я студентів в умовах суб'єктивної невизначеності

Матеріали та метод

Теоретичною основою цього дослідження є положення психології особистості та психології здоров'я, де цінності розглядаються як ключовий регулятор поведінки та життєвих орієнтацій індивіда. І. Пасічник зазначає, що цінності виступають центральним компонентом життєвого сценарію особистості, оскільки вони інтегрують внутрішні заборони, соціальні настанови та глибинні архетипи, сприяючи формуванню когнітивно-емоційної гармонії. Усвідомлене ставлення до власного «Я», об'єктивна оцінка реальності та здатність використовувати адаптивні поведінкові моделі відображають потенціал особистості та її здатність до соціальної інтеграції. Формування цих процесів тісно пов'язане з проявами Его-структури: творчий потенціал, щирі емоції та безпосередність реалізуються через стан Дитини; засвоєні родинні переконання та моральні орієнтири відображаються через стан Батька; а здатність

до раціонального аналізу, прийняття рішень і відповідальності за власні дії належить до компетенції стану Дорослого. Таким чином, ціннісні орієнтації не лише організують індивідуальний досвід, а й визначають напрямок життєвого шляху через інтеграцію цих внутрішніх станів [5].

М. Савчин підкреслює, що ціннісно-смілова сфера є ядром особистості, що визначає її духовний розвиток, життєві пріоритети та ставлення до себе і світу. Прийнята система цінностей регулює вибір індивіда, формує відповідальність за життя та виступає внутрішнім механізмом саморегуляції [6]. Подібну позицію висловлює І. Бех, який трактує особистість як суб'єкта морального самовизначення, де духовні цінності виконують функцію орієнтира поведінки та умови гармонійного розвитку. Орієнтація на гуманістичні та духовні цінності забезпечує внутрішню когерентність особистості та психологічну стійкість [1].

У концепції розвитку особистості С. Максименко наголошує, що самопізнання відбувається через активне засвоєння смислів і цінностей, а фізичне і психічне здоров'я виступають необхідними передумовами реалізації життєвого потенціалу та досягнення особистісної зрілості [3]. О. Матласевич відзначає, що в сучасних умовах цінності набувають регулятивної функції, визначаючи пріоритети самореалізації, міжособистісних відносин та ставлення до власного благополуччя [4]. Це дозволяє розглядати здоров'я не лише як біологічний стан, а як значущу життєву цінність, що забезпечує досягнення особистісних цілей.

Питання фізичного і психічного здоров'я в контексті психологічного благополуччя висвітлюється у дослідженні А. Гільман, де здоров'я розглядається як інтегральний показник якості життя, що включає фізичний стан, емоційне самопочуття, соціальне функціонування та відчуття життєвої задоволеності. Авторка підкреслює, що психологічне здоров'я, індивіда виявляється через збалансоване сприйняття реальності та конструктивну відповідь на зовнішні подразники, що включає здатність до неупередженого аналізу як власних дій, так і вчинків оточуючих, це початок для прийняття зрілих рішень, вміння аргументовано захищати свою позицію в дискусіях та ефективно діяти в конфліктних умовах. Водночас психічне здоров'я визначається як гармонійний стан внутрішнього благополуччя, де відсутність патологічних проявів поєднується з можливістю свідомої саморегуляції діяльності [2].

Особливої актуальності в сучасних соціальних умовах набуває феномен суб'єктивної невизначеності. У роботі Є. Тимошук вона визначається як психологічний стан, що виникає в ситуації недостатності або суперечливості інформації про майбутнє, неможливості однозначного прогнозування подій і вибору оптимальної поведінкової стратегії. Такий стан супроводжується переживанням нестабільності, втрати контролю та підвищеної тривожності, що впливає на самопочуття і життєві рішення людини [9]. Авторки Є. Тимошук та Р. Каламаж в своїй роботі зазначають що в умовах невизначеності, саморегуляція стає важливим чинником досягнення життєвого та професійного успіху, розвитку стійкої та адаптивної особистості. Здатність до швидкої адаптації та змін, є ключовими елементами успішного подолання невизначеності. Забезпечення балансу між емоційною стійкістю та внутрішнім самоконтролем, гнучкістю у плануванні й адаптації допомагає ефективно долати виклики невизначеності [10].

Зазначені наукові роботи дозволяють розглядати ставлення до фізичного і психічного здоров'я як результат взаємодії ціннісної сфери особистості та умов її життєдіяльності, особливо в ситуаціях невизначеності. Саме тому у дослідженні увага зосереджена на виявленні зв'язку між роллю цінностей і ставленням до здоров'я в умовах суб'єктивної невизначеності.

Емпіричне дослідження проводилося серед осіб юнацького віку. Вибірку склали 50 респондентів віком від 17 до 20 року. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Для дослідження ціннісної сфери використано методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, яка дозволяє встановити ієрархію термінальних і інструментальних цінностей. Шкали методики згруповані за змістовими блоками: особистісні, суспільні, професійні, самоствердження, спілкування, справи, індивідуалістичні, конформістські, альтруїстичні. Оцінювання фізич-

ного і психічного здоров'я здійснювалося за допомогою анкети «Ваше здоров'я та самопочуття» (SF-36 v2 Health Survey), має наступні шкали: фізичне функціонування, обмеження ролі через фізичне здоров'я, рольові обмеження через емоційні проблеми, енергія/втома, емоційне благополуччя, соціальне функціонування, загальний стан здоров'я.

Результати

У межах емпіричного дослідження було здійснено перевірку показників, отриманих за опитувальником якості життя SF-36 v2 Health Survey («Ваше здоров'я та самопочуття») та методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (термінальні та інструментальні цінності), на відповідність закону нормального розподілу. З огляду на те, що результати за методикою М. Рокіча мають ранговий характер, для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними було обрано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена як адекватний непараметричний статистичний критерій. Такий підхід забезпечує коректність інтерпретації зв'язків між показниками якості життя та структурою ціннісних орієнтацій. Принципово важливо враховувати особливість інтерпретації шкал у методиці М. Рокіча: менше числове значення відповідає вищому рангу значущості цінності. У зв'язку з цим від'ємний коефіцієнт кореляції інтерпретується як прямий змістовий зв'язок: підвищення показників якості життя супроводжується зростанням значущості відповідної цінності, тобто набуттям нею вищого рангового статусу в ієрархії особистості.

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу даних анкети «Ваше здоров'я та самопочуття»: оцінка показників якості життя» (SF-36 v2 Health Survey) та методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (термінальні цінності), n=50

Шкали	Особистісні	Суспільні	Професійні	Спілкування	Індивідуалістичні	Конформістські	Альтруїстичні
Фізичне функціонування	-	-,418**	-	-,376**	-,333*	-,336*	-,310*
Емоційне благополуччя	-	-	-,282*	-	-	-	-,354*
Енергія/втома	-	-	-,311*	-	-	-	-,373*
Загальний стан здоров'я	-,297*	-	-	-	-	-,359*	-

Примітка: * – зв'язок на рівні 5% ($p \leq 0,05$); ** – на рівні 1% ($p \leq 0,01$).

Отримані результати демонструють переважно обернений характер кореляцій, що вказує на системний зв'язок між вираженістю певних термінальних цінностей і суб'єктивною оцінкою фізичного та психоемоційного стану. Показник фізичного функціонування має статистично значущі негативні кореляції із суспільними ($r = -0,418^{**}$, $p \leq 0,01$), професійними ($r = -0,376^{**}$, $p \leq 0,01$), індивідуалістичними ($r = -0,333^*$, $p \leq 0,05$), конформістськими ($r = -0,336^*$, $p \leq 0,05$) та альтруїстичними цінностями ($r = -0,310^*$, $p \leq 0,05$). Таким чином, зростання значущості зазначених ціннісних орієнтацій супроводжується зниженням показників фізичного функціонування. Виражена орієнтація на соціально зумовлені, нормативні та професійні цілі пов'язана з більш низькою оцінкою фізичного ресурсу особистості. Емоційне благополуччя має статистично значущі негативні кореляції з професійними ($r = -0,282^*$, $p \leq 0,05$) та альтруїстичними цінностями ($r = -0,354^*$, $p \leq 0,05$). Домінування професійної самореалізації та орієнтація на служіння іншим узгоджується зі зниженням показників емоційного благополуччя. Показник «Енергія/втома» виявляє негативні кореляції з професійними ($r = -0,311^*$, $p \leq 0,05$) та альтруїстичними цінностями ($r = -0,373^*$, $p \leq 0,05$). Підвищена значущість зазначених цінностей поєднується зі зниженням рівня життєвого тону

та суб'єктивного відчуття енергійності. Загальний стан здоров'я має негативні кореляційні зв'язки з особистісними ($r = -0,297^*$, $p \leq 0,05$) та конформістськими цінностями ($r = -0,359^*$, $p \leq 0,05$). Актуалізація цих ціннісних орієнтацій пов'язана з нижчою інтегральною оцінкою стану здоров'я.

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу даних анкети «Ваше здоров'я та самопочуття: оцінка показників якості життя» (SF-36 v2 Health Survey) та методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (інструментальні цінності)

Шкали	Особистісні	Суспільні	Професійні	Самоствердження	Спілкування	Справи	Альтруїстичні
Фізичне функціонування	-,360*	-,345*	-,318*	-,356*	-,293*	-	-,291*
Обмеження ролі через фізичне здоров'я	-	-	-	-	-	-,372**	-
Біль	-	-	-	-,304*	-	-	-

Примітка: * – зв'язок на рівні 5% ($p \leq 0,05$); ** – на рівні 1% ($p \leq 0,01$).

Як видно з таблиці 2, результати показали наявність статистично значущих негативних кореляцій між фізичним функціонуванням і рядом інструментальних цінностей. Зокрема, фізичне функціонування має обернені зв'язки з особистісними ($r = -0,360^*$, $p \leq 0,05$), суспільними ($r = -0,345^*$, $p \leq 0,05$), професійними ($r = -0,318^*$, $p \leq 0,05$), самоствердження ($r = -0,356^*$, $p \leq 0,05$), спілкування ($r = -0,293^*$, $p \leq 0,05$) та справами ($r = -0,291^*$, $p \leq 0,05$). Показник «Обмеження ролі через фізичне здоров'я» має значущий негативний зв'язок із цінністю «справи» ($r = -0,372^{**}$, $p \leq 0,01$), а біль негативно корелює з самоствердженням ($r = -0,304^*$, $p \leq 0,05$). Від'ємний характер більшості кореляцій обумовлений особливістю шкал методики М. Рокіча, де менше числове значення відповідає вищому рангу цінності. Це означає, що підвищення показників якості життя супроводжується зростанням значущості відповідних інструментальних цінностей у поведінковій ієрархії особистості. Виявлені закономірності свідчать про інтегровану взаємодію фізичного стану та ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Висока значущість практично зорієнтованих цінностей корелює зі зниженням показників фізичного функціонування, що відображає психологічно-психофізіологічну взаємозалежність між суб'єктивним благополуччям та мотиваційною активністю.

Висновки

Дослідження підтверджує, що ціннісні орієнтації виступають ключовим чинником, який визначає ставлення студентів до фізичного та психічного здоров'я в умовах суб'єктивної невизначеності. Цінності інтегрують внутрішні мотиваційні, когнітивні та емоційні механізми, забезпечуючи когерентність поведінки та сприяючи адаптації до стресових умов сучасного соціального середовища.

Емпіричні дані показують системний характер взаємозв'язку між значущістю термінальних та інструментальних цінностей і суб'єктивною оцінкою стану здоров'я. Зокрема, підвищення значущості суспільних, професійних, індивідуалістичних, конформістських та альтруїстичних цінностей корелює з нижчими показниками фізичного функціонування, життєвого тону та емоційного благополуччя. Це свідчить про існування психологічно-психофізіологічної взаємозалежності між мотиваційною активністю та суб'єктивним благополуччям.

Висока орієнтація на професійні досягнення, служіння іншим та соціально зумовлені цілі асоціюється зі зниженням енергетичного потенціалу та суб'єктивного відчуття фізичної активності, що вказує на потенційні ризики психофізіологічного перевантаження при активній реалізації ціннісно-мотивованих стратегій.

Інструментальні цінності, спрямовані на самоутвердження, спілкування та практичну діяльність, демонструють обернені кореляції з фізичним функціонуванням та обмеженнями через фізичне здоров'я, що підкреслює важливість врахування особистісної мотиваційної структури при плануванні програм підтримки здоров'я та адаптації студентів у умовах соціальної нестабільності.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що формування адекватного ціннісного ставлення до здоров'я є ефективним механізмом саморегуляції та психологічної стійкості. Це особливо актуально в умовах високої суб'єктивної невизначеності, де здатність до швидкої адаптації, балансування між емоційною стійкістю та самоконтролем визначає ефективність особистісної адаптації та рівень психофізіологічного благополуччя.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих даних для розробки програм психологічної підтримки та формування здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді з урахуванням структури їх ціннісних орієнтацій та рівня суб'єктивної невизначеності.

Література:

1. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ : Чернівці : Букрек, 2018. 318 с.
2. Гільман А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Острого, 2017. 400 с.
3. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 187 с.
4. Матласевич О.В. Психологія розвитку педагогічних здібностей у контексті культурно-історичної парадигми українських вищих навчальних закладів XVI-XVIII століття : дис. д. псих. наук : 19.00.07. Острого, 2020. 532 с.
5. Пасічник І.Д., Гандзілевська Г.Б. Психологічні особливості формування життєвих сценаріїв Острозьких письменників-емігрантів. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2017. Вип. 1 (48). С. 165–172.
6. Савчин М.В. Виховання духовності особистості : навчально-методичний посібник. Київ : Логос, 2008. 104 с.
7. Степанюк С., Грабовський Ю., Городинська І., Коваль В., Глухова Г. Життєві цінності як спосіб ставлення до здорового способу життя різних вікових та соціальних груп. *Соціальна психологія та психологія особистості*. 2021. № 2 (12). С. 45–53. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).04
8. Сундукова І.В. Формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 25 с.
9. Тимощук Є. А. Психологічні особливості формування саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності : дис. канд. псих. наук. Острого, 2025. 247 с.
10. Тимощук Є.А., Каламаж Р.В. Психологічні особливості саморегуляції майбутніх учителів в умовах невизначеності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»*. Острого, 2024. С. 86–96. DOI: 10.25264/2415-7384-2025-18-86-96
11. Федченко К. Формування ціннісного ставлення до здоров'я особистості як психолого-педагогічна проблема. *Освітній простір України*. 2019. Вип. 16. С. 186–192. DOI: 10.15330/esu.16.186-192-186

Дата першого надходження статті до видання: 25.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 11.05.2026