

## ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНА ПАРАДИГМА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

### EMOTIONAL AND VALUE PARADIGM OF THE RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE CONDITIONS OF UNCERTAINTY

Стаття висвітлює результати емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційності в умовах невизначеності, а також дослідження структури ціннісних орієнтацій особистості в ситуації невизначеності та встановлення їхніх зв'язків з психологічним здоров'ям. В психологічній науці існує багато визначень поняття «ситуація невизначеності», адже її можна розглядати як незавершеність процесу сприйняття або пізнання в ситуаціях дефіциту, нечіткості або суперечності інформації; також як нову, складну ситуацію, що має багато взаємосуперечливих інтерпретацій; або як повну відсутність інформації про способи дії у незнайомій ситуації. Інтерпретація та переживання ситуації невизначеності залежить від поведінки конкретної людини в реальній життєвій ситуації. Тому актуальним є емпіричне дослідження динаміки індивідуально-особистісних проявів здобувачів вищої освіти, які навчаються аудиторно та дистанційно в період пандемії COVID – 19. За результатами дослідження виявлено, що під час тривалого дистанційного навчання у здобувачів вищої освіти рівень нервово-психічного напруження вищий, аніж у період аудиторних занять.

В період тривалого дистанційного навчання у респондентів зафіксовано такі домінуючі емоції, як: інтерес, радість, здивування та горе, кількісні показники радості та горя трохи вищі, аніж в процесі аудиторних занять, показники інтересу та здивування, навпаки, нижчі. Це може бути пов'язане зі зниженням самокритичності під час дистанційної форми навчання. Крім того, респонденти з інтернальним локусом контролю переживають напруження важче, тому саме вони складають групу ризику щодо негативної дії ситуації невизначеності.

Також була встановлена двофакторна структура життєвих прагнень як форми життєвих цінностей молоді: екстрапсихічні та інтрапсихічні. Інтрапсихічні прагнення-цінності, до складу яких входить оцінка важливості прагнень до особистісного зростання, пов'язані із задоволенням основних психологічних потреб. Екстрапсихічні прагнення-цінності, до складу яких входять прагнення матеріального успіху, фізичної привабливості та популярності та є зовнішніми показниками благополуччя, пов'язані безпосередньо з психологічними потребами особистісного зростання та розвитку.

Отримана завдяки дослідженню інформація щодо зв'язку прагнень-цінностей з психологічним здоров'ям студентів надала нам можливість виявити наявність закономірності, яка допомагає пережити ситуацію невизначеності: чим більше людина орієнтована на інтрапсихічні прагнення-цінності у порівнянні з екстрапсихічними, тим вищі в неї показники психологічного здоров'я, та навпаки, чим більше вона цінує важливість екстрапсихічних прагнень-цінностей у порівнянні з інтрапсихічними, тим нижчі і неї показники психологічного здоров'я та благополуччя.

**Ключові слова:** ситуація невизначеності, цінності, прагнення, психологічне здоров'я,

емоційна сфера, нервово-психічне напруження, особистісна тривожність.

The article highlights the results of the empirical study of the psychological features of emotionality in conditions of uncertainty, as well as the study of the structure of the value orientations of an individual in a situation of uncertainty and the establishment of their connections with psychological health. In psychological science, there are many definitions of the concept of "uncertainty", because it can be considered as the incompleteness of the process of perception or cognition in situations of deficit, vagueness or contradiction of information; it is also considered as a new, complex situation that has many mutually contradictory interpretations; or as a complete lack of information about ways how to act in an unfamiliar situation. The interpretation and experience of a situation of uncertainty depends on the behavior of the specific person in a real life situation. Therefore, an empirical study of the dynamics of individual and personal manifestations of students of higher education studying off-line in classrooms and on-line during the period of the COVID-19 pandemic is relevant. According to the results of the study, it was found that during long-term distance learning students of higher education have a higher level of neuropsychological stress than off-line studying in the classroom classes.

During the period of long-term distance learning, the respondents recorded such dominant emotions as: interest, joy, surprise and grief, the quantitative indicators of joy and grief are slightly higher than in the process of classroom classes, the indicators of interest and surprise, on the contrary, are lower. This may be related to a decrease in self-criticism during distance education. In addition, respondents with an internal locus of control experience stress more difficult, so they are the group at risk for the negative effects of uncertainty. A two-factor structure of life aspirations was also established as a form of life values of young people: extrapsychic and intrapsychic. Intrapsychic aspirations-values, which include an assessment of the importance of aspirations for personal growth, are related to the satisfaction of basic psychological needs. Extrapsychic aspirations-values, which include aspirations for material success, physical attractiveness and popularity and are external indicators of well-being, are directly related to the psychological needs of personal growth and development.

The information obtained as the result of the research on the relationship between aspirations-values and the psychological health of students gave us the opportunity to discover the presence of a regularity that helps to survive the situation of uncertainty: the more a person is oriented towards intrapsychic aspirations-values compared to extrapsychic ones, the higher the indicators of psychological well-being health, and vice versa, the more she appreciates the importance of extrapsychic aspirations-values in comparison with intrapsychic ones, the lower her indicators of psychological health and well-being are.

**Key words:** situation of uncertainty, values, aspiration, psychological health, emotional sphere, neuropsychological stress, personal anxiety.

УДК 159.9; 316.6  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.39>

Курова А. В.

к. психол. н.,

доцент кафедри психології

Національний університет

«Одеська юридична академія»

**Постановка проблеми.** У парадигмі сучасних подій, а саме в умовах постійних соціально-економічних, політичних, психологічно-побутових змін кожна людина стикається із нестабільністю, яка може посилюватися під впливом об'єктивних або суб'єктивних чинників. Саме така нестабільність постає основною причиною формування ситуації невизначеності, під якою в психологічній науці розуміють: незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, в ситуаціях, коли людина стикається з дефіцитом, нечіткістю або протиріччям зовнішньої інформації, яка поступає ззовні А.В. Курова [8]); нову, складну ситуацію, яка має багато взаємовиключних інтерпретацій або є нерозв'язною (Ю.В. Гончаренко [5], Ю.В. Мельник [11]); повну відсутність інформації про способи дії у незнайомій ситуації (П.В. Лушин [9]); сукупність обставин, умов, які характеризуються неповнотою змісту або є інформаційно неоднозначними (О. І. Гусев [6]).

У психології до основних ознак ситуації невизначеності можна віднести інформаційні: недолік, суперечливість або нечіткість інформації, що реалізується у ситуаціях прийняття рішень (Н.В. Перегончук [12]); та інформаційно-особистісні: новизна, складність та суперечливість.

Отже, короткий аналіз наукової літератури доводить, що ситуацію невизначеності часто супроводжують деструктивні емоційні стани та переживання, та перелік особистісних особливостей та ресурсів переживання ситуації невизначеності до кінця не вичерпаний.

У сучасному світі людина все частіше стикається з ситуацією невизначеності, яка неоднозначно впливає на розвиток основних особистісних підструктур.

У контексті нашого дослідження ми розглядаємо ситуацію невизначеності як таку, що робить неможливою або дуже ускладнює можливість суб'єкта здійснити контроль. Зміст поняття ситуації невизначеності дуже різноманітний: це може бути новизна, складність, невизначеність у часі, суперечливість, непередбачуваність та поліваріативність можливих результатів. Відношення особистості до ситуації невизначеності визначається системою соціальних, індивідуально-психологічних, вікових, гендерних чинників, а також специфікою самої ситуації, що в цілому диференціює активність суб'єкта та його індивідуальний вибір стратегій подолання цієї невизначеності. Тобто, ситуація невизначеності фактично примушує людей формувати своє суб'єктивне бачення вирішення проблеми та розробляти відповідні стратегії поведінки. У такому контексті ситуація невизначеності виникає внаслідок недостатньо розвиненої перцептивної установки людини щодо подолання інформаційного бар'єру (брак знань про ситуацію чи відсутність соціальних компетенцій щодо дій у її межах).

Особливою стає проблема пошуку основних особистісних конструктів або новоутворень,

які дозволяють пережити ситуацію невизначеності з мінімальними витратами психологічного та фізичного здоров'я в сучасних українських реаліях. Тому погляд на цінності як головний ресурс особистості в умовах сьогодення потребує інноваційного підходу до традиційних особистісних конструктів. Індивідуалізоване реагування особистості на ситуацію невизначеності, відображення її дійсного ставлення до об'єктів заради яких розгортається її соціальна активність, потребує чітко сформованої системи цінностей, ідеалів.

Враховуючи все вищезазначене, **метою** дослідження стало вивчення особливостей емоційності в умовах невизначеності, дослідження специфіки структури ціннісних орієнтацій особистості в невизначених умовах та встановлення їхніх зв'язків з психологічним здоров'ям особистості.

#### **Завдання дослідження:**

Проаналізувати основні теоретико-емпіричні дослідження з проблеми ситуації невизначеності та її впливу на поведінку особистості.

Емпірично дослідити та представити результати дослідження особливостей емоційності та структури ціннісних орієнтацій в умовах невизначеності.

Встановити та дослідити зв'язки вищезазначених особливостей особистості з психологічним здоров'ям в умовах невизначеності.

**Об'єкт дослідження:** особливості емоційності та ціннісних орієнтацій особистості.

**Предмет дослідження:** емоційно-ціннісна парадигма дослідження психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності.

**Виклад основного матеріалу.** Психодіагностичне дослідження проводилося за допомогою методичного комплексу, в який увійшли: тест – опитувальник діагностики реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, тест САН, тест К. Ізарда «Диференційні шкали емоцій». Також нами був використаний модифікований опитувальник «Індекс прагнень» («Aspirations Index») Е.Л. Деці, Р. М. Раян для вивчення особливостей життєвих прагнень. Використовувалася шкала вимірювання основних сімох життєвих прагнень особистості, з трьома твердженнями щодо кожного з них (Е.Л. Деці & Р. М. Раян, 1985). В дослідженні прийняли участь 220 респондентів, здобувачів вищої освіти вищих навчальних закладів м. Одеса у віці від 16 до 24 років, які навчалися аудиторно та дистанційно в період пандемії COVID-19. Емпіричну вибірку склали 130 жінок та 90 чоловіків.

Перший етап дослідження був присвячений вивченню особливостей емоційності та нерво-психічної напруги здобувачів вищої освіти, які навчаються аудиторно та дистанційно в період пандемії COVID-19.

Теоретичний аналіз проблеми довів, що психо-емоційний стан особистості є специфічною адаптивною реакцією організму, яка пластично регулює зміни активності суб'єкта відповідно до змін у ситуації та ступеня її невизначеності [1]. Зокрема, нервово-психічна напруга як різновид психічного стану має різні ступені прояву (низький, середній, високий) та характеризує функціонування адаптивної системи особистості та рівень її пристосування до умов невизначеності.

Нами був використаний тест – опитувальник реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна, спрямований на виявлення рівнів розвитку ситуативної тривожності як реакції на конкретну зовнішню ситуацію та особистісної тривожності як стабільної особистісної характеристики (табл. 1).

Аналіз відсоткового розподілу результатів тестування показав (табл. 1), що у період аудиторних занять у 13% респондентів діагностовано високий рівень ситуативної (реактивної) тривожності, а у 59% – середній. Щодо підвищення показників ситуативної (реактивної) тривожності під час тривалого дистанційного навчання наше припущення підтвердилося: у 33% виявлено високий рівень, а у 60% респондентів – середній.

Дослідження особистісної тривожності показало, що під час проведення занять у аудиторній формі високий рівень виявлено у 34% респондентів, а при дистанційному навчанні – у 41%. Традиційно у психологічній науці особистісна тривожність розглядається як властивість психіки, що відноситься до темпераменту або як трансформації емоційної сфери, які можуть посилюватися у ситуації невизначеної або при загрозі самооцінці.

На наш погляд, високий рівень особистісної тривожності в період тривалого дистанційного навчання може бути пов'язаний з відсутністю соціальної підтримки з боку оточуючих, розбіжністю потреби у позитивному ставленні до себе та реальним ставленням оточуючих або браком цього ставлення, а також із заниженою самооцін-

кою. У період тривалого дистанційного навчання в умовах карантину у здобувачів вищої освіти може знижуватися опірність дії стресорів та стресових ситуацій. Так, ми бачимо з табл. 1, у здобувачів вищої освіти відзначається виражена та різновекторна динаміка ситуативної тривожності при обох формах проведення занять. Цей факт може свідчити, що у будь-якому навчальний процес впливає на втомленість здобувачів вищої освіти.

Для достовірного порівняння проявів особистісної та ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти, які навчаються аудиторно та дистанційно в період пандемії COVID – 19 нами був використаний t-критерій Стьюдента.

Оскільки емоції є важливим регулятором ставлення особистості до будь-якого об'єкта або суб'єкта додаткове вивчення емоційного стану здобувачів вищої освіти, які навчаються аудиторно та дистанційно в нашому емпіричному дослідженні був використаний тест К. Ізарда «Диференціальні шкали емоцій», який є достовірним та валідним діагностичним інструментом та дозволяє діагностувати якісні особливості емоційності – патерни стійких емоційних переживань наступних модальностей: інтерес, радість, здивування, горе, гнів, огида, зневага, страх, сором та провина.

Результати порівняльного аналізу домінуючих емоцій дозволили коректно описати самопочуття здобувачів вищої освіти під час аудиторних занять та дистанційно. У респондентів під час аудиторних занять було виявлено такі емоційні модальності: інтерес, радість, здивування та горе. Найменш вираженими були: огида, зневага та гнів.

Під час тривалого дистанційного навчання у респондентів домінуючими емоціями також були: інтерес, радість, здивування та горе, але кількісні показники радості та горя були трохи вищими, аніж в процесі аудиторних занять, а показники інтересу та здивування навпаки нижчі. Ми пов'язуємо цей факт з можливим зниженням самокритичності у дистанційній формі проведення занять.

Таблиця 1

**Вираженість рівнів тривожності здобувачів вищої освіти, які навчаються аудиторно та дистанційно в період пандемії COVID-19 (%)**

№ п/п	Рівні тривожності	Дистанційно в період пандемії	Аудиторно
Ситуативна (реактивна) тривожність			
1	високий	33	13
2	середній	60	59
3	низький	7	28
Особистісна тривожність			
1	високий	41	34
2	середній	49	62
3	низький	10	4

Крім того, емпірично встановлено, що у період тривалого дистанційного навчання невисокі кількісні показники мають гнів, огида та провина. Попри це, дані емоції під час проведення модульного контролю більш виражені, ніж у період звичайного семестрового навчання.

Застосування t-критерія Стьюдента для порівняння домінуючих емоцій при різних формах навчання продемонструвало наявність статистично значимих відмінностей у показниках: огида, презирства, страху та сорому. Ці емоції набагато більше представлені та виражені у здобувачів вищої освіти під час тривалого дистанційного навчання.

Отже, отримані результати емпіричного дослідження дозволяють говорити про особливості прояву емоційних модальностей, як позитивно за знаком емоцій (інтерес, радість), так і негативно (гнів, огида, вина тощо.) спрямованих за умов переживання суб'єктом напруги та дискомфорту в умовах невизначеності.

У різних ситуаціях невизначеності особистість перебуває під тривалим впливом різних внутрішніх та зовнішніх чинників, тому, які відмічають вчені (J. R. Averill [14] та ін.) специфіка її поведінки багато в чому залежить від поєднання індивідуальних властивостей особистості та дії об'єктивних чинників оточуючого середовища.

Так, проведений кореляційний аналіз показав наступні значущі коефіцієнти кореляції та наявність таких негативних зв'язків між показниками:

- загальної інтернальності з нервово-психічною напругою ( $r = -0,459$   $\rho < 0,01$ ), тривожністю, ( $r = -0,364$   $\rho < 0,01$ ), агресією ( $r = -0,427$   $\rho < 0,01$ ) та з ситуативною тривожністю ( $r = -0,224$   $\rho < 0,01$ );

- інтернальності в області досягнення з тривожністю ( $r = -0,352$   $\rho < 0,01$ ), із ситуативною тривожністю ( $r = -0,211$   $\rho < 0,01$ );

- інтернальності в області невдач з нервово-психічною напругою ( $r = -0,207$   $\rho < 0,05$ ) та тривожністю ( $r = -0,275$   $\rho < 0,05$ );

- інтернальності у сфері виробничих відносин з ситуативною тривожністю ( $r = -0,178$   $\rho < 0,05$ );

Крім того, виявлено значущі позитивні зв'язки загального показника інтернальності з особистісною тривожністю (при  $\rho < 0,05$  до  $\rho < 0,001$ ).

Зафіксовані значущі негативні зв'язки загального показника інтернальності із психологічними станами здобувачів вищої освіти при тривалій дистанційній формі навчання дозволяють нам зробити припущення про зменшення ступеня нервово-психічного напруження та стресу при активізації соціальної активності.

Наступним етапом нашого дослідження було вивчення особливостей життєвих праг-

нень особистості в умовах невизначеності за допомогою модифікованого опитувальника «Індекс прагнень» («Aspirations Index») E.L. Deci, R. M. Ryan.

Ціннісні орієнтації формуються в процесі соціальної взаємодії та реалізуються в ситуації невизначеності як унікальний результат всього психічного розвитку особистості, який є стійким особистісним утворенням та водночас піддається внутрішнім коливанням та змінам (Melnychuk, Kurova & all, 2021 [15]). Формування системи ціннісних орієнтацій особистості є важливим інтрапсихічним способом подолання напруженості невизначеної ситуації, зниження тривоги від неї. Тому організація та проведення емпіричного дослідження щодо особливостей системи цінностей особистості в ситуації невизначеності є надзвичайно важливими та актуальними.

Під час здійснення діагностичної роботи респонденти оцінювали кожне прагнення за такими основними параметрами, як: важливість, ймовірність досягнення у майбутньому та реалізація у сьогоденні. Особлива дослідницька увага приділялася параметру важливості цілей.

У табл. 2 наведені середньоарифметичні та квадратичні відхилення оцінок значущості, важливості життєвих прагнень як форми життєвих цінностей, пов'язаних з внутрішніми та зовнішніми прагненнями та окремих показників психологічного здоров'я як інтрапсихічного способу подолання молоддю напруженості невизначеної ситуації по всій вибірці та окремо для чоловіків та жінок.

Із табл. 2 ми бачимо, що підхід до життєвих прагнень як форми життєвих цінностей особистості є виправданим, оскільки дозволяє нам диференційовано розглядати особливості вільного вибору громадянином в умовах невизначеності способу власної поведінки на існування у світі незалежно від зовнішніх агентів впливу та оточення. На початку дистанційної освіти (46,65) одночасно у рейтингу життєвих прагнень-цінностей сучасної студентської молоді констатовано зростання суб'єктивного значення самоактуалізації (49,88), самоповаги (35,88), підвищення життєвої енергії (22,19).

Також, у табл. 3 представлено результати проведеного факторного аналізу щодо особливостей життєвих цінностей особистості в умовах невизначеності з урахуванням їхнього розподілу на зовнішні та внутрішні за параметром важливості.

В процесі статистичної обробки використовувався метод основних компонент та варимакс обертання за Кайзером.

Як ми бачимо з табл. 3, до першого фактору, який ми назвали «Екстрапсихічні прагнення-цінності», увійшли компоненти: матеріальний успіх, популярність та фізична привабливість. Необхідно відмітити, що анало-

Таблиця 2

**Особливості життєвих прагнень як форми життєвих цінностей, пов'язаних із внутрішніми та зовнішніми прагненнями та окремими показниками психологічного здоров'я (по всій вибірці та з урахуванням гендерних аспектів)**

*n* = 220

Життєві прагнення як форма життєвих цінностей	Вся вибірка		Чоловіки		Жінки		t
	$\chi$	$\sigma$	$\chi$	$\sigma$	$\chi$	$\sigma$	
Особистісний розвиток	4,18	0,58	4,14	0,62	4,22	0,55	-1,28
Залученість	4,39	0,57	4,26	0,66	4,48	0,45	-2,75*
Служіння людям	3,31	0,65	3,25	0,67	3,34	0,65	-1,00
Здоров'я	4,13	0,75	4,12	0,84	4,13	0,67	-0,08
Матеріальний успіх	3,71	0,77	3,74	0,67	3,69	0,86	0,50
Популярність	2,94	0,91	3,15	0,94	2,76	0,87	2,98*
Привабливість	3,26	0,79	2,97	0,75	3,48	0,79	-4,78**
Самоактуалізація	49,88	4,46	49,54	3,88	50,13	4,91	-0,92
Самоповага	35,88	5,13	35,64	4,45	35,97	5,48	-0,54
Депресія	46,65	14,51	44,43	11,89	48,37	16,04	-1,84+
Життєва енергія	22,19	5,21	22,97	4,34	21,58	5,73	1,77+
Задоволеність життям	13,59	4,07	13,82	4,02	13,41	4,13	0,65

Примітка: + $-p < 0,10$ ; \*  $-p < 0,05$ ; \*\* $-p < 0,01$

Таблиця 3

**Факторна структура життєвих прагнень як форми життєвих цінностей за параметром важливості**

*n* = 220

Життєві прагнення	$\Phi 1$	$\Phi 2$
Особистісний розвиток	0,12	0,83
Залученість	0,48	0,43
Служіння людям	-0,05	0,81
Здоров'я	0,58	0,49
Матеріальний успіх	0,86	-0,17
Популярність	0,55	0,08
Привабливість	0,84	0,07
Відсоток дисперсії, що пояснюється фактором	36,3	20,4

Примітка: курсивом – факторні навантаження, що перевищують 0,50 (за першим фактором) та 0,35 (за другим фактором)

гічні компоненти були зафіксовані й на вибірці американських студентів (Kasser & Ryan, 1993).

До другого фактору, який ми назвали «Інтрапсихічні прагнення-цінності», увійшли наступні компоненти: особистісний розвиток та служіння людям. На нашій вибірці вони отримали міжфакторний статус, оскільки набрали приблизно однакову факторну вагу (Залученість –  $\Phi 1 = 0,48$ ,  $\Phi 2 = 0,43$ ; Здоров'я –  $\Phi 1 = 0,58$ ,  $\Phi 2 = 0,49$ ). Значущість інтрапсихічних прагнень-цінностей значно вища за значущість екстрапсихічних прагнень-цінностей ( $p < 0,01$ ).

В контексті нашого дослідження було поставлене додаткове питання щодо зв'язку відносно важливості виділених прагнень-цінностей та психологічного здоров'я та виявлений позитивний зв'язок інтрапсихічних прагнень-цінностей з основними індикаторами психологічного

здоров'я. Така закономірність може бути пояснена специфічним впливом екстрапсихічних чи інтрапсихічних прагнень-цінностей на самоактуалізацію, самоповагу, життєву енергію та задоволеність життям.

Відносна значущість екстрапсихічних прагнень-цінностей пов'язана з цими індикаторами психологічного здоров'я негативно: чим сильніше важливість інтрапсихічних прагнень-цінностей відхиляється в позитивний бік від середнього по всіх видах прагнень, тим більш самоактуалізованими вважають себе здобувачі, поважають себе, є енергетично наповненими та задоволеними своїм життям. Та навпаки, чим сильніше екстрапсихічні прагнення-цінності оцінюються здобувачами як важливіші порівняно із середніми даними по всіх видах прагнень-цінностей, тим менш

психологічно здоровими вважають себе здобувачі з даної вибірки.

**Висновки.** У психологічній науці ситуація невизначеності розглядається як незавершений процес сприйняття або пізнання в ситуаціях дефіциту, нечіткості або протиріччя інформації; нова, складна ситуація, що має багато взаємовиключних інтерпретацій або є нерозв'язною; повна відсутність інформації про способи дії у незнайомій та незвичній ситуації; сукупність обставин, умов, які характеризуються неповнотою змісту або є інформаційно неоднозначними. Але сприйняття та інтерпретація ситуації невизначеності багато у чому залежить від того, як конкретна людина у реальній життєвій ситуації буде поводитися у ситуації невизначеності, протистояти їй, які засоби її конкретизації буде використовувати. Тому емпіричне дослідження динаміки індивідуально-особистісних проявів здобувачів вищої освіти, які навчаються аудиторно та дистанційно в період пандемії COVID-19 є своєчасним. Виявлено, що в період тривалого дистанційного навчання у здобувачів вищої освіти рівень нервово-психічного напруження вищий, аніж в період проведення аудиторних занять. Високий рівень особистісної тривожності в період тривалого дистанційного навчання може бути пов'язаний з відсутністю соціальної підтримки з боку оточуючих, розбіжністю потреби у позитивному ставленні до себе та реальним ставленням оточуючих або браком цього ставлення, а також із заниженою самооцінкою.

Під час тривалого дистанційного навчання у респондентів домінуючими емоціями були: інтерес, радість, здивування та горе, але кількісні показники радості та горя були трохи вищими, аніж в процесі аудиторних занять, показники інтересу та здивування навпаки нижчі. Цей факт може бути пов'язаний зі зниженням самокритичності під час дистанційної форми навчання.

Також, емпіричним шляхом була встановлена двофакторна структура життєвих прагнень як форми життєвих цінностей молоді. Одна група, інтрапсихічні прагнення-цінності, до якої увійшли оцінка важливості прагнень до особистісного зростання та служіння суспільству, була внутрішньо спрямованою та пов'язувалася з задоволенням основних психологічних потреб. До іншої групи, яка була позначена як екстрапсихічні прагнення-цінності, увійшли прагнення матеріального успіху, фізичної привабливості та популярності. Вони інтерпретуються нами як видимі, зовнішні показники благополуччя особистості, які пов'язані безпосередньо з психологічними потребами зростання та розвитку.

Необхідно відмітити, що екстрапсихічні прагнення-цінності оцінюються студентами як менш важливі порівняно з інтрапсихіч-

ними. Факт, що цінність здоров'я та залученості мають приблизно однакові факторні ваги в обох групах, свідчить про те, що для української молоді ці дві цінності мають сенс і як чинники особистісного розвитку, і як чинники видимого благополуччя.

Отримана інформація щодо зв'язку прагнень-цінностей з психологічним здоров'ям здобувачів дозволила констатувати наявність закономірності, яка дозволяє пережити ситуацію невизначеності: чим сильніше людина орієнтована на інтрапсихічні прагнення-цінності порівняно з екстрапсихічними, тим кращі в неї показники психологічного здоров'я, та навпаки, чим вище вона оцінює важливість екстрапсихічних прагнень-цінностей порівняно з інтрапсихічними, тим гірші показники психологічного здоров'я та благополуччя. Отримані дані свідчать, що якщо означені цінності домінують щодо інтрапсихічних прагнень-цінностей особистісного зростання та розвитку, то це може негативно вплинути на психологічне здоров'я та благополуччя молоді людини.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Київ : ПНУ імені Івана Огієнка ; Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 40. С. 42–51.
2. Вірна Ж. П. Структурно-функціональна організація особистісного простору студентської молоді. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 39–54.
3. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
4. Галян І. Психологія вибору особистості у ситуації невизначеності. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2015. Вип. 37. С. 137–149.
5. Гончаренко Ю.В. Способи організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2017. Т. VII. Вип. 44. С. 81–91.
6. Гусев А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.
7. Корнієнко І. О. Проблеми розуміння поняття «стратегії життя особистості». *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2013. Т. 10. Вип. 25. С. 241–252.
8. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 51–56.
9. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психоло-*

гічне консультування і психотерапія. 2016. Т. 1. № 5. С. 33–40.

10. Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 5–13.

11. Мельник Ю. В. Оцінка особистістю життєвої ситуації як невизначеної в різних сферах її життєдіяльності. *Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка*. № 11. Вип. 5. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2019. С. 191–203.

12. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного період розвитку суспільства як психологічна

умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. *Science Rise*. 2016. № 3(1). С. 41–45.

13. Рисинець Т. П., Потоцька І. С., Лойко Л. С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 2.1. С. 69–73.

14. Averill J. R. *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress Psychological Bulletin*. 1973. Vol. 80. P. 286–303.

15. Melnychuk, S., Kurova, A. & all (2021). Theoretical fundamentals of study of values and value orientations in management of psychological scientific space. *Journal of management Information and Decision Sciences*. 24(2). P. 1–6.