

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Е.В. Лузік

« _____ » _____ 2021 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії»

Виконавець: студентка 426 групи Біленко Вікторія Олександрівна

Керівник: канд. пед. наук, доцент Лаврухіна Тетяна Василівна

Нормоконтролер: _____ Бородінова Л. Ю.

КИЇВ – 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Е. Лузік

«__» _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Біленко Вікторії Олександрівни

Тема дипломної роботи: «Зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії», затверджена наказом ректора від «26» березня 2021 р. №483/ст.

2. Термін виконання роботи: з 22.02.2021 до 01.06.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 61 сторінка, з них обсяг основного тексту 44 сторінки, список використаних джерел нараховує 61 позицію.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми емоційних станів у студентів в період пандемії та їх зв'язку з копінг-стратегіями; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки, діаграми, графіки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.02.2021	
2.	Формулювання теми, мети, завдання дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.04.2021	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.05.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи	17.05.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	01.06.2021	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	07.06.2021	
10.	Захист роботи	14.06.2021	

6. Дата видачі завдання: «22» лютого 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____ Лаврухіна Т.В.

Завдання прийняв до виконання _____ Біленко В.О.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії»: 61 сторінка, 8 таблиць, 5 діаграм, 60 використаних джерела, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – емоційні стани студентів в період пандемії.

Предмет дослідження – зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії.

Мета дослідження – встановити зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії.

У дипломній роботі розкрито сутність поняття копінг-стратегій та особливостей емоційних станів студентської молоді в період пандемії.

Встановлено, що застосування копінг-стратегій тісно пов'язано з такими емоційними станами як тривога, депресія, агресія, самопочуття, активність та настрої.

Матеріали дипломної роботи рекомендовано використовувати для розробки програм профілактики та корекції, спрямованих на зниження негативних емоційних станів студентської молоді в період пандемії.

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ТРИВОГА, АГРЕСІЯ, ДЕПРЕСІЯ, НАСТРІЙ,
СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ**

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗКУ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ	10
1.1. Вплив пандемії коронавірусної інфекції на психічні стани населення.	10
1.2. Особливості переживання емоційних станів студентською молоддю в період пандемії та дистанційного навчання	12
1.3. Копінг-стратегії як спосіб подолання негативних емоційних станів.....	17
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ.	23
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження	23
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів за психодіагностичними методиками.	28
2.3. Математичний аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація.....	36
2.4. Практичні рекомендації щодо подолання негативних емоційних станів у студентської молоді	40
Висновки до другого розділу.....	43
ВИСНОВКИ.	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	47
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

Актуальність. Одним із найважливіших завдань під час пандемії коронавірусної інфекції є збереження фізичного та психічного здоров'я населення. І якщо на боротьбу з хворобою кинуті всі сили сучасної медицини, то психологічна допомога хворим та їх родичам, а також тим, хто вже перехворів на коронавірус, залишається недостатньою. Пандемія викликає різні деструктивні психічні реакції у здорових людей, серед яких найпоширенішими є тривога, страхи, фобії, нав'язливості та депресивні розлади.

Щодня ми отримуємо велику кількість інформації щодо поширення коронавірусної інфекції, її ускладнень, смертності, проблем з ліками, койко-місцями, вакциною та ін. Все це стосується безпосередньо кожної людини, через що виникає страх та тривога, як за своє життя, так і за рідних, друзів. Значний внесок у виникнення негативних емоційних станів здійснює невизначеність, адже ніхто не може спрогнозувати тривалість пандемії, її динаміку, немає жодних гарантій, що ти не захворієш, навіть притримуючись всіх санітарно-гігієнічних норм. Величезна кількість хворих медичних працівників, можливість повторного зараження, нетривалий імунітет, безсимптомний перебіг – все це породжує страх та неможливість планувати чи передбачити майбутнє, контролювати власне життя. Отже, можемо припустити, що найближчим часом психологічний дискомфорт людей буде тільки наростати.

Пандемія також негативно впливає і на життя студентів, які через дистанційне навчання частіше переживають стрес, нудьгу та самотність, недостатність спілкування з одногрупниками. Багато з іногородніх студентів роз'їхалися по домівках, проте деякі залишилися в гуртожитках, де ризик захворіти значно вищий. Через карантинні заходи частина з них втратили роботу, що негативно вплинуло на їх економічний та емоційний стан. У деяких студентів фінансовий стан погіршився через втрату роботи батьками, хворобу рідних, що збільшує тривогу за майбутнє та викликає занепокоєння через неможливість сплачувати за навчання. Все це

спричиняє негативні емоційні стани, такі як тривога, депресія, фрустрація, знижений настрій, почуття безнадії.

Вивченням проблеми емоційних станів займалися українські та зарубіжні дослідники (М.І. Боришевський, Б.А. Вяткін, В.А. Ганзен, Л.Г. Дікая, Є.П. Ільїн, Л.В. Куликов, Н.Д. Левітов, С.Д. Максименко, В.А. Моляко, Н.І. Наенко, Т.А. Немчин, А.О. Прохоров, І.І. Чеснокова та ін.).

Значну увагу приділено регуляції емоційних станів та їх розвитку в онтогенезі (К. Ізард, Т.С. Кириленко, Е.Л. Носенко, А.М. Прихожан, А.О. Прохоров, В.А. Семиченко, К. Хорні, О.Я. Чебикін та ін.).

Вивченням копінг-стратегій займалися Л.І. Анциферова, Т.Л. Крюкова, С. К. Нартова-Бочавер, І.М. Нікольська, Р. М. Грановська. Проблеми стресу та застосування копінг-стратегій присвячені роботи Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Дж. Амірхана, Е. Хайма, Е. Фрайденберга, С. Хобфолла, Г. Сельє, Є.В. Куфтяк, Б.Д. Карвасарського, В.М. Ялтонського, Н.Є. Водопьянкової, Л.І. Вассермана та ін.).

Дослідження зв'язку копінг-стратегій з емоційними станами студентів під час пандемії є, на наш погляд, дуже актуальним, адже застосування адаптивних копінгів знижує емоційну напруженість та допомагає ефективно вирішити ситуацію або змінити ставлення до неї.

Об'єкт дослідження – емоційні стани студентів в період пандемії.

Предмет дослідження – зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії.

Метою дослідження є встановити зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії.

Завдання:

1. Проаналізувати наукову літературу, присвячену переживанню негативних емоційних станів студентами під час пандемії, та їх зв'язку з використанням копінг-стратегій.

2. Діагностувати домінуючі копінг-стратегії студентської молоді та рівень вираженості негативних емоційних станів за допомогою психодіагностичних методик.

3. Встановити зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами студентів під час пандемії за допомогою кореляційного аналізу.

4. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на подолання негативних емоційних станів у студентів в період пандемії.

Методи дослідження:

· *теоретичні:* аналіз літератури, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення отриманих результатів, порівняння експериментальних даних дослідження, формування висновків;

· *емпіричні:* спостереження, опитування, тестування;

· методи статистично-математичної обробки даних: програма SPSS 17.0.

Для реалізації поставлених завдань було використано ряд психодіагностичних методик:

1. Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса;
2. Методика діагностики показників і форм агресії А. Баса і А. Дарки (адаптація А.К. Осницького);
3. Шкала тривоги Ч. Спілбергера;
4. Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунга (в адаптації Т.І. Балашової);
5. Методика САН (самопочуття, активність, настрої) В.А. Доскіна.

Практичне значення: отримані результати можна використовувати для розробки програм профілактики та корекції, спрямованих на зниження негативних емоційних станів студентської молоді в період пандемії.

Структура та обсяг дипломної роботи: Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та літератури, що налічує 61 найменування, додатків на 10

сторінках. Основний зміст роботи викладений на 40 сторінках і містить 5 рисунків та 8 таблиць. Загальний обсяг роботи - 61 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗКУ З КОПІНГ- СТРАТЕГІЯМИ

1.1. Вплив пандемії коронавірусної інфекції на психічні стани населення

В багатьох публікаціях, присвячених аналізу впливу пандемії на психічне здоров'я населення зазначається, що у мешканців різних країн спостерігається значне підвищення рівня тривоги, депресії, розгубленості, безвиході і ін. Навіть вводиться поняття «кумулятивний стрес», що включає накопичувальну дію різних негативних факторів на психіку людини в період пандемії [39].

Як зауважують іноземні дослідники Shah K., Kamrai D. та ін., стресорами виступають соціальні, економічні, психологічні наслідки пандемії, соціальна ізоляція [58]. І саме вплив багатьох чинників, поєднуючись з ситуацією невизначеності, заважає ефективному подоланню стресу.

В дослідженнях китайських вчених наводяться дані про високий рівень психологічного дистресу у 22,8% опитаних, що було пов'язано з бажанням відстежувати інформацію про поширення коронавірусу. Також у осіб з високим рівнем дистресу встановлено низький рівень соціальної підтримки та негативний стиль подолання стресових ситуацій [61]. Інші дослідження показали наявні симптоми депресії, тривоги та стресу у мешканців Китаю [60].

Неможливість передбачити подальший розвиток подій (закінчення пандемії чи навпаки, зростання захворюваності), відсутність знань про можливі наслідки хвороби, страх зараження – все це породжує високий рівень тривоги у населення та заважає впоратися зі стресовою ситуацією, що триває вже більше року.

Лубеніцкая А.Н. та Іванова Т.І. вказують, що основними негативними ризиками пандемії для психічного здоров'я є безсимптомна форма перебігу хвороби, коли хворий, сам того не підозрюючи, може інфікувати інших, різний інкубаційний

період у різних людей, різні симптоми прояву та перебіг, труднощі в диференційній діагностиці коронавірусу від грипу та ГРВІ [24].

Значний вклад у формування панічних реакцій здійснюють ЗМІ, висвітлюючи переважно негативні аспекти ситуації, нагнітаючи атмосферу загрози, невпевненості та знижуючи довіру до лікарів та уряду. Зараз інформаційні канали постійно транслюють інформацію щодо статистики захворюваності коронавірусом, смертності та ускладнень, і одночасно – думки експертів щодо її применшення та недостовірності.

Зустрічається багато суперечливих рекомендацій, в т. ч. від таких серйозних організацій як ВООЗ, щодо користі носіння масок, ступеню їх захисту, алгоритмів лікування коронавірусу, доречності застосування антибіотиків, тривалості імунітету після хвороби, надійності та ефективності вакцин і т. ін. Як зазначають Альохін А.Н. та Дубініна Е.А., така хаотична інформація є травматичною для людини та може викликати серйозні психічні порушення [3]. На думку Rajkumar, R. [56], криза в системі охорони здоров'я породжена не лише зростанням захворюваності на коронавірус, але й через панічну інформацію, що транслюється ЗМІ.

Карантинні обмеження та дистанційні робота і навчання можуть призводити до поширеності депресії, самотності, алкоголізації та наркотизації населення та навіть самопошкоджень та самогубств [10]. Відмічається зростання сімейного насильства та конфліктів через самоізоляцію [11].

Окрім того, на поширення тривоги серед населення впливає розуміння того, що пересічний українець навряд чи зможе розраховувати на високоякісне обслуговування в лікарні, а сплачувати значні кошти за аналізи, обстеження та лікування не кожен може собі дозволити. Всі ми чуємо про нестачу захисних засобів та ліків, відсутність необхідної кількості апаратів штучної вентиляції легень та місць в лікарнях.

Все це породжує негативні емоційні стани серед населення, в тому числі й серед студентської молоді. Цікаво, що до груп населення, які найбільш вразливі під час пандемії, студентів не відносять. Так, Das N. [46] виокремлює такі групи: діти та

підлітки (через зміну режиму та спілкування в умовах дистанційного навчання), люди похилого віку, медичні працівники, безробітні, люди з підозрою на коронавірус. На наш погляд, студенти також переживають безліч негативних емоцій з приводу пандемії та карантинних обмежень, й у багатьох з них розвиваються стрес, тривожні та депресивні стани. Необхідно зауважити, що студентська молодь в Україні вже другий навчальний рік вчиться дистанційно, будучи позбавленою живого спілкування з одногрупниками та обмежуючись онлайн спілкуванням, що посилює негативні емоційні стани.

1.2. Особливості переживання емоційних станів студентською молоддю в період пандемії та дистанційного навчання

Пандемія коронавірусу істотно погіршила якість освіти та підкреслила соціальну нерівність студентської молоді. Перехід до дистанційної форми навчання викликав труднощі у студентів з сільської місцевості, що були змушені повернутися додому та вчитися через недосконалий інтернет та старі гаджети. Відсутність покриття або поганий мобільний зв'язок значно ускладнює отримання необхідних знань та обмежує доступ до інформації. Як зазначають російські дослідники, серед студентів виявилася гострою проблемою не лише економічна нерівність, але й цифрова, пов'язана з відсутністю необхідної техніки та можливості її придбати і з труднощами в освоєнні нових технологій [63]. Зазначається, що студенти з менш забезпечених сімей виявляються в гіршому становищі, що посилює негативні ефекти економічної кризи та пандемії в цілому.

Також економічна криза призвела до погіршення матеріального становища багатьох українських сімей, що викликало масове працевлаштування студентів під час навчання та ще більше посилило навантаження та неможливість успішного навчання. Юнаки та дівчата, що проживають в складних життєвих умовах, в обстановці домашнього насильства та бідності не в змозі продовжувати повноцінне

навчання та іноді вимушені залишати університет та намагатися підтримати сім'ю матеріально, влаштовуючись на роботу.

Навчання у вузі – це не лише академічний процес, але й соціальне та емоційне навчання, можливість отримати підтримку та розуміння, розвивати комунікативні навички, впевненість у собі, вдосконалювати професійні вміння. Все це стає проблемою за умови тривалого дистанційного навчання і породжує ряд негативних емоцій у студентської молоді.

Дослідження соціально-психологічних проблем, пов'язаних з дистанційною формою навчання показало, що студентам не вистачає очних дискусій з викладачами, їм складно зосередитися при самотійному вивченні матеріалу та вчитися в домашній обстановці, складніше ставити питання викладачеві, в них з'являється почуття самотності і ізольованості. Багато студентів відчувають збентеження і дискомфорт, коли викладач просить включити веб-камеру, їм складно ставити питання викладачеві онлайн [63]. Інколи студентам важко знайти місце для занять, утримувати увагу під час он-лайн лекцій, постійно не вистачає спілкування з одногрупниками.

Спробуємо розглянути основні поняття та проаналізувати емоційні стани студентської молоді в період пандемії та дистанційного навчання.

Психічні стани як науковий феномен мають самотійний статус, але розглядаються в одному розділі з емоціями. Серед дослідників немає єдиної точки зору на феноменологію, механізми функціонування, загальну кількість психічних станів, ступінь їх співвіднесення один з одним. Систематичним вивченням власне психічних станів вперше зайнявся У. Джеймс, який розглядав стани свідомості у якості основного предмету психології. Він відносив до категорії психічних станів почуття, бажання, емоції, пізнавальні процеси, судження, бажання, рішення. В своїй концепції У. Джеймс змінює термін «процес» на термін «стан», що створило умови для поєднання станів з психічними процесами і надало їм характеристику цілісності [13].

Н.Д. Левітов розглядав психічні стани «як цілісну характеристику психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність протікання психічних процесів в залежності від розкритих предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості» [20, С. 8]. Він запропонував поділ всіх психічних станів на пізнавальні, емоційні та вольові, в залежності від домінування окремих психічних процесів.

В.А. Семиченко для розрізнення емоційних процесів та станів запропонувала фактор прогнозування, адже емоції виникають як реакція не стільки на здійснені події, скільки на ймовірні [36].

Важливе місце серед психічних станів займають емоційні стани, які супроводжують будь-яку людську діяльність та відображують співвідношення між мотивами та можливістю успішної реалізації діяльності [38]. Емоційні стани впливають на успішність реалізації діяльності, виступають і як форма саморегуляції психіки, і як механізм інтеграції особистості, як окремих сфер особистості, так і в цілому.

Емоційну сферу особистості характеризують за допомогою різних понять, серед яких найчастіше зустрічаються «емоційні процеси», «емоції», «емоційні стани» та ін. Емоційним процесом називають психофізіологічний процес, що мотивує і регулює діяльність людини, відображає суб'єктивне значення об'єктів і ситуацій, і представлений в свідомості у формі переживання [62]. О.М. Леонтьєв виокремлює найпростіші емоційні процеси та вищі: соціальні, інтелектуальні і естетичні [22].

П. В. Симонов в межах «інформаційної теорії емоцій» [37] описує емоцію як відображення мозком людини і тварин будь-якої актуальної потреби і ймовірності її задоволення, яку мозок оцінює на основі генетичного і раніше набутого індивідуального досвіду. За визначенням К. Ізарда [25], емоція – це щось, що переживається як почуття [feeling], яке мотивує, організовує і направляє сприйняття, мислення і дії.

В теорії когнітивного дисонансу Л.Фестінгера емоцію розглядають як процес, якість якого обумовлена узгодженістю систем, що взаємодіють між собою. Якщо план дій, що ми реалізуємо, не зустрічається з перешкодами, людина переживає позитивні емоції. А неспівпадіння очікуваного результату з реальною дійсністю викликає дисонанс, що супроводжується переживанням негативних емоцій.

Всі емоційні стани поділяють на емоції, почуття та афекти. Емоції можна охарактеризувати як психічний процес, що відображає оціночне ставлення індивіда до ситуацій (реальних чи уявних) та світу в цілому. Емоції сприймаються людиною як її власні переживання, можуть передаватися іншим.

Фахівці розрізняють поняття емоції та почуття, описуючи останні як вищий продукт культурно-емоційного розвитку індивіда. Прояв сильного і стійкого позитивного почуття до чого-небудь або до кого-небудь називається пристрастю. Стійкі почуття помірної або слабкої сили, що діють протягом тривалого часу, називають настроями. На відміну від настроїв, емоції швидко змінюються, а їх перебіг більш інтенсивний. Афект – це інтенсивний гострий прояв емоції, який звичайно викликається зовнішнім впливом та супроводжується видимими змінами в поведінці людини. Якщо порівнювати емоції та афект, то емоції можуть не мати яскравих зовнішніх проявів, триваліші та слабкіші за силою прояву [33].

Також всі емоції поділяють на позитивні та негативні, пов'язуючи їх знак з задоволенням чи незадоволенням потреб людини. До позитивних відносяться радість, щастя, задоволення, захоплення, до негативних – гнів, злість, страх, сум

Існує поділ емоцій на стенічні та астенічні, в залежності від мобілізації ресурсів організму. Стенічними називають такі емоції, що підвищують активність людини, викликають приплив сил та енергії, а астенічні, навпаки, супроводжуються переживанням знесилення, слабкості, втоми.

Класифікація емоцій за модальністю належить К. Ізарду, який виокремлює такі фундаментальні емоції: радість, здивування, страждання, гнів, відраза, презирство, страх, сором [30].

Для нашого дослідження важливим є поділ емоційних станів на ситуативні та стійкі. До ситуативних належать:

1. емоційний тон (забарвлення) відчуттів – найпростіший емоційний стан, що власне не є окремим психічним процесом і існує лише стільки часу, скільки триває саме відчуття;

2. емоції, тобто власне емоційні реакції індивіда на задоволення / незадоволення певної потреби, що сигналізують про значущість ситуації;

3. афект – короткотривалий емоційний стан, що виникає найчастіше в екстремальних ситуаціях, пов'язаний з різкою зміною важливих життєвих обставин. Афект може супроводжуватись зміненим станом свідомості та дезорганізацією поведінки.

До стійких емоційних станів належать:

1. настрій – це загальний емоційний тон, на фоні якого перебігають інші почуття та емоції. Він досить стійкий та тривалий, проте характеризується низькою інтенсивністю та має не предметний, а швидше особистісний характер. Настрій може бути похмурим, веселим, зниженим, сумним і т. ін.

2. почуття – вища форма емоційних станів, які показують ставлення людини інших людей, обставин, подій. Почуття стійкі та тривалі, мають предметний характер.

3. пристрасть – це інтенсивне та досить стійке почуття, що домінує над іншими та визначає мотиваційну спрямованість людини. Пристрасть змушує особистість зосередитися на об'єкті її устремлень: наполегливо розмірковувати про предмет почуттів, жваво і яскраво представляти задоволення потреби, що лежить в основі пристрасті, і т. ін. [6].

Зараз в науковій літературі описують різні емоційні стани: тривога, напруженість, фрустрація, агресія, депресія та ін. Ці поняття недостатньо чітко розрізняються, так як відсутні чіткі критерії диференціації емоційних станів від психічних, нервових, функціональних та ін. Термін емоція також вживається в 2-х значеннях: по-перше, для позначення емоційної реакції, тобто зовнішніх проявів

емоції, а по-друге – як характеристика емоційного стану, внутрішніх переживань індивіда.

Інші вчені включають до категорії емоційних станів агресивність, апатію, депресію, інтерес, любов, симпатію, пристрасть (Р.С. Немов); радість, подив, страждання, гнів, відразу, презирство, страх (А. Маклаков) [30; 25].

Одним із психічних станів, що супроводжується негативними емоціями, є фрустрація – стан, що викликається перешкодою на шляху задоволення потреби, яку індивід не може подолати. В стані фрустрації людина може переживати злість, агресію, безсилля, пригніченість і т. ін. Якщо ситуація, що викликає фрустрацію, мало значима та минула, негативні емоції швидко зникнуть та забудуться. Проте у випадку високої значимості для індивіда невдачі, та ще й при негативному його оцінюванні з боку оточення може виникати тривалий емоційний стан фрустрованості.

На наш погляд, найважливішими для нашого дослідження будуть такі емоційні стани як депресія, тривога, агресія, активність та настрій, які можуть обумовлювати вибір копінг-стратегій студентською молоддю.

1.3. Копінг-стратегії як спосіб подолання негативних емоційних станів

В умовах пандемії коронавірусної інфекції, економічної кризи, зростаючого безробіття та невпевненості в майбутньому важливою стає роль стресостійкості особистості, її здатність адаптуватися до соціальних та особистісних трансформацій і криз. Саме тому актуальними є питання, пов'язані виробленням та застосуванням особистістю ефективних стратегій копінг-поведінки.

Термін «копінг» (англ. coping) був запропонований Р. Лазарусом, який вивчав способи подолання дітьми криз розвитку. Він характеризує копінг як стратегію подолання тривоги і стресу [50].

В даний час під копінг-стратегіями розуміють усвідомлено використовувані людиною прийоми подолання важких ситуацій та станів, сукупність різних

поведінкових стратегій, що допомагають впоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищують ресурси людини [28; 29].

Копінг можна описати як процес, за якого постійно змінюються прийоми подолання стресової ситуації і вибір якого залежить від конкретної ситуації та самої людини: її самопочуття, досвіду вирішення схожих ситуацій, способу реагування на проблему та ін.

Дослідники визначають копінг як поведінку, що дозволяє суб'єкту за допомогою усвідомлених дій чи способів, адекватних особистісним особливостям і ситуації, впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією. На думку Т.Л. Крюкової, значення копінгу полягає в тому, щоб оволодіти, вирішити, пом'якшити, звикнути або ухилитися від вимог, що пред'являються важкою ситуацією [19].

Е. А. Skinner і М. J. Zimmer-Gembeck [59] пропонують інший підхід до поняття копінг-поведінки: вони описують копінг як регуляцію в стресових умовах, що включає в себе регуляцію пізнавальних процесів, емоційних реакцій, мотивації та поведінки.

Копінг-поведінка реалізується за рахунок застосування копінг-стратегій на основі особистісних і середовищних копінг-ресурсів. Отже, для подолання стресу кожна людина використовує копінг-стратегії орієнтуючись на особистісний досвід та копінг-ресурси. Останні можна поділити на 3 групи: особистісні (індивідуально-психологічні), мікросоціальні (мікросередовище) та макросоціальні (макросередовище) [9, с. 312].

До особистісних ресурсів належать соціально-моральні, емоційно-вольові, когнітивні якості, типологічні властивості, здатність до саморегуляції, професійна підготовленість, досвід, знання, вміння, навички.

Мікросоціальні ресурси включають сім'ю, близьких, друзів, колег, тобто соціально-підтримуючу мережу.

Макросоціальні ресурси – це з одного боку – соціальні норми, правила, системи соціального захисту, виховання, соціального, правового та медичного

забезпечення, з іншого – це фахівці, до числа яких можна віднести психологів, педагогів, медпрацівників, соціальних працівників.

Наявність або відсутність копінг-ресурсів у населення призводить до вибору адаптивних або дезадаптивних копінг-стратегій поведінки.

До адаптивних копінгів відносяться «асертивні дії», «вступ в соціальний контакт», «пошук підтримки», які допомагають вирішити проблему, знизити рівень стресу шляхом переоцінки ситуації або звернутися по допомогу до близьких людей чи фахівців.

До дезадаптивних копінг-стратегій відносять копінг-стратегії агресивні дії, асоціальні дії, уникнення, які характеризуються соціальною невпевненістю та невпевненістю в собі і негативізмом по відношенню до оточуючих [9].

Р. Лазарус та С. Фолкман розглядають копінг як взаємодію (транзакцію) між людиною та навколишнім середовищем, яке пред'являє до неї вимоги. Останні можуть бути нейтральними, загрозливими чи означати втрату або виклик. Індивід оцінює вимоги (первинна оцінка ситуації), а потім – власні ресурси (вторинна оцінка), за допомогою яких він міг би ситуацію вирішити. Наступним кроком є зміна або ситуації, або ставлення до неї [49].

Р. Лазарус виділив наступні види копінг-стратегій:

- 1) конструктивні (самоконтроль, планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки);
- 2) відносно конструктивні (прийняття відповідальності, позитивна переоцінка);
- 3) неконструктивні (дистанціювання, втеча-уникнення, конфронтація) [49].

Копінг виконує 2 функції: змінює умови, які викликали стрес та регулює емоції і почуття. В залежності від виконуваної функції, всі копінг можна поділити на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Якщо людина оцінює ситуацію та вважає, що її можна змінити – тоді на перший план виходять проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. До них відносять конфронтацію, тобто агресивні спроби змінити обставини та планування вирішення проблеми.

Якщо ситуація невідладна, тоді краще змінити емоційне ставлення до неї, дати іншу інтерпретацію, тобто застосувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії. Тут нараховується 6 варіантів: дистанціювання від ситуації, самоконтроль (регуляція емоцій та дій), пошук соціальної підтримки, втеча, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка [23; 55; 50].

С. Хобфолл описує 9 стратегій подолання стресу: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії [47]. Автор розглядає вище зазначені стратегії на 3-х осях комунікативного простору – поведінки особистості в системі людина-людина:

1. просоціальна - асоціальна поведінка;
2. активна - пасивна;
3. пряма - непрям.

До просоціальних стратегій подолання автор відносить вступ до соціального контакту та пошук соціальної підтримки; до активних – асертивні дії; до пасивних – обережні дії, уникання; до прямих копінгів – імпульсивні дії; до непрямих – маніпулятивні дії; до асоціальних – агресивні та власне асоціальні дії.

На думку С. Хобфолла, "здорове" подолання повинно бути активне і водночас – просоціальне. Рівень стресостійкості зростає, коли людина застосовує активні копінг-стратегії в поєднанні з позитивним використанням соціальних ресурсів [47].

Юнацький вік та студентські роки - це період дуже значних соціальних і психологічних змін. В цей час змінюється структура соціальних ролей, підвищується автономність, зростає відповідальність та самостійність молодих людей. Як зазначає Aldwin С.М., під час навчання у вузі у студентів спостерігається найбільша кількість стресових подій у порівнянні з будь-якими іншими періодами життя. Це стосується не лише таких важливих життєвих змін як одруження, народження дитини чи працевлаштування, але і повсякденних стресорів (наприклад, конфлікти, брак часу чи економічні труднощі). Значним джерелом стресу і тривоги є

навчальна діяльність, адже чим вищий результат навчання, тим більше шансів отримати в подальшому престижну роботу, досягти високих досягнень в кар'єрі [44].

Значно підсилюється тиск та навантаження на студентську молодь в період пандемії коронавірусної інфекції, що змушує їх адаптуватись до нових викликів та змін як в учбовому процесі, так і до функціонування в соціумі в умовах кризи та карантинних обмежень. Тому саме зараз виходить на перший план важливість застосування ефективних копінг-стратегій для подолання стресу та збереження психічного здоров'я молодого покоління.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукових праць, присвячених впливу пандемії на психічне здоров'я населення показав, що у мешканців різних країн спостерігається значне підвищення рівня тривоги, депресії, розгубленості, безвиході. Через неможливість передбачити подальший розвиток пандемії, зростання захворюваності, відсутність знань про можливі наслідки хвороби та страх зараження у населення виникає високий рівень тривоги та стресу.

Пандемія негативно впливає і на психічне здоров'я студентів, які частіше переживають стрес, нудьгу та самотність, недостатність спілкування з одногрупниками через дистанційне навчання. Через карантинні заходи багато студентів та їх батьків втратили роботу, що негативно вплинуло на економічний та емоційний стан. Хвороби близьких людей та їх наслідки збільшують тривогу за майбутнє. Все це спричиняє негативні емоційні стани, такі як тривога, депресія, фрустрація, знижений настрій, почуття безнадії.

Аналіз досліджень соціально-психологічних проблем, пов'язаних з дистанційною формою навчання показав, що студентам не вистачає очних дискусій з викладачами, їм складно зосередитися при самотньому вивченні матеріалу та вчитися в домашній обстановці, складніше ставити питання викладачеві, з'являється почуття самотності і ізольованості.

В складних умовах сьогодення важливою стає роль стресостійкості особистості, її здатність адаптуватися до соціальних та особистісних трансформацій і криз. Саме тому актуальними є питання, пов'язані з виробленням та застосуванням ефективних стратегій копінг-поведінки. Копінг-поведінка реалізується за рахунок застосування копінг-стратегій на основі особистісних і середовищних копінг-ресурсів. Наявність або відсутність копінг-ресурсів у молоді призводить до вибору адаптивних або дезадаптивних копінг-стратегій поведінки. Саме дезадаптивні копінг-стратегії (агресивні дії, асоціальні дії та уникнення, які характеризуються соціальною невпевненістю, невпевненістю в собі і негативізмом по відношенню до оточуючих) призводять до виникнення та подальшого розвитку негативних емоційних станів у студентської молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Дослідження зв'язку копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії було проведено в 5 етапів.

На *першому етапі* здійснено аналіз наукової літератури, присвяченої впливу пандемії коронавірусної інфекції на психічні стани населення та особливостям реагування студентської молоді на стрес, що виникає в умовах дистанційного навчання, дотримання карантину та зростання захворюваності. Проаналізовано поняття психічні та емоційні стани, наведено їх визначення, підходи до класифікації та зроблено огляд основних теорій емоцій. Також на цьому етапі було сформульовано об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження.

На *другому етапі* емпіричного дослідження було підібрано психодіагностичні методики для діагностики емоційних станів та домінуючих копінг-стратегій студентської молоді. Власне психодіагностичне дослідження було проведене на вибірці з 50 студентів 1-4 курсів, віком від 18 до 22 років, статевий розподіл становив 1:1.

На *третьому етапі* було оброблено результати за психодіагностичними методиками та підібрано методи математичної статистики для встановлення зв'язків між копінг-стратегіями та емоційними станами студентської молоді.

Четвертий етап дослідження включав опис та інтерпретацію отриманих результатів, формулювання висновків.

На *п'ятому етапі* було розроблено практичні рекомендації студентам щодо подолання негативних емоційних станів в період пандемії та дистанційного навчання.

Методологічна база дослідження: теоретичними передумовами дослідження емоційних станів стали наукові положення про регуляцію емоційних станів та їх розвиток в онтогенезі (К. Ізард, Т.С. Кириленко, Е.Л. Носенко, А. М. Прихожан, В.А. Семиченко, К. Хорні); потребнісно-інформаційна теорія емоцій П. Симонова, теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, системний підхід до єдності свідомості та емоцій (Ю. Александров, М.І. Боришевский, Б.А. Вяткін, В. А. Ганзен, Н. Д. Левітов, Є. П. Ільїн, С.Д. Максименко, В.А. Моляко).

Теоретико-методологічну основу дослідження копінг-стратегій склали: концепція подолання Р. Лазаруса, багато осьова модель «поведінки подолання» С. Хобфолла, теоретичні підходи до проблеми копінг-стратегій (Г. Сельє, Дж. Амірхан, С. Фолкман, Е. Хайм, Л.І. Анциферова, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, Є.Р. Ісаєва, Б.Д. Карвасарский, С.К. Нартова-Бочавер, В.М. Ялтонский та ін.).

Вибірка: студенти віком від 18 до 22 років, 50 осіб.

Для дослідження емоційних станів студентської молоді та домінуючих копінг-стратегій ми застосували такі методики:

1. Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса;
2. Методика діагностики показників і форм агресії А. Баса і А. Дарки (адаптація А.К. Осницького);
3. Шкала тривоги Ч. Спілбергера;
4. Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунга (в адаптації Т.І. Балашової);
5. Методика САН (самопочуття, активність, настрої) В.А. Доскіна;

1. Методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса [50].

Методика було розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом в 1988 р., та містила 68 пунктів (Ways of Coping Checklist – WCC). Призначення методики – діагностика способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, тобто копінг-стратегій. Саме цей опитувальник описаний як найперша методика, що діагностує копінги.

Російською мовою методика була перекладена та валідизована Т.Л. Крюковою, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою в 2004 р., а потім пройшла додаткову стандартизацію в НДПНІ ім. Бехтерева на вибірці з 1600 респондентів [18].

Останній варіант методики складається з 50 запитань та дозволяє діагностувати 8 шкал:

1. конфронтація – спроба рішення проблеми за рахунок активної, іноді імпульсивної чи агресивної поведінки, спрямованої на зміну ситуації.

2. дистанціювання – копінг-стратегія, яка полягає в уникненні негативних емоцій через зменшення значимості ситуації, відсторонення від неї.

3. самоконтроль – стримування емоцій, високий контроль поведінки в стресових ситуаціях, прагнення до повного самовладання.

4. пошук соціальної підтримки полягає у залученні зовнішніх соціальних ресурсів для вирішення проблемної ситуації. Може включати пошук інформації, поради, співчуття, емоційної підтримки.

5. прийняття відповідальності – копінг-стратегія, яка полягає у визнанні людиною власної ролі у виникненні проблемної ситуації та прийнятті відповідальності за її вирішення. Може супроводжуватися надмірною самокритикою, звинуваченням себе.

6. втеча-уникнення – стратегія подолання негативних переживань шляхом їх заперечення, фантазування, відволікання та ін. Може призводити до уникнення відповідальності та повного ігнорування проблем.

7. планування рішення проблеми – одна з найбільш адаптивних копінг стратегій, яка полягає в аналізі ситуації, виробленні стратегій її вирішення та в плануванні дій з урахуванням свого досвіду та реальних умов.

8. позитивна переоцінка – це спроба подолати негативні переживання через позитивне переосмислення проблеми, зміну ставлення до неї.

Обробка результатів здійснюється в 2 кроки:

1. Обраховуються сирі бали за кожною шкалою;

2. за допомогою спеціальних таблиць сирі бали переводять в Т-бали.

Оцінка вираженості кожної копінг-стратегії можлива за такими показниками:

менше 40 балів – стратегія рідко використовується;

від 41 до 60 балів - помірне використання відповідної стратегії;

більше 60 балів - виражене надання переваги відповідній стратегії [18].

2. Методика діагностики показників і форм агресії А. Баса і А. Дарки (адаптація А.К. Осницького) [32].

Опитувальник Басса-Дарки призначений для діагностики вираженості агресивних та ворожих емоційних реакцій респондентів. Він містить 75 тверджень. В адаптації А.К. Осницького варіант тесту зберігає початкову кількість і змістовний сенс питань, але передбачає не 2 (як в первинному варіанті), а 4 можливих варіанти відповіді для випробуваного: «так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «ні».

Автори виокремлюють поняття агресії та ворожості. За допомогою тесту можна діагностувати такі шкали: фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, провина.

Окрім зазначених шкал підраховуються індекси ворожості та агресивності:

$$\text{Ворожість} = (\text{Образа} + \text{Підозрілість}) / 2$$

$$\text{Агресивність} = (\text{Фізична агресія} + \text{Роздратування} + \text{Вербальна агресія}) / 3$$

3. Шкала тривоги Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory) [6, с. 44-49]. Методика розроблена Ч.Д. Спілбергером, в адаптації Ю.Л. Ханіна. Дозволяє діагностувати рівень реактивної тривожності респондента під час тестування (ситуативна тривога) та особистісну тривожність як стійку властивість досліджуваного.

Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна схильність людини до переживання тривоги, тенденція оцінювати велику кількість життєвих подій у якості загрозливих.

Ситуативна тривожність – це схильність до частого переживання емоцій напруги, занепокоєння, заклопотаності, нервозності. Вона може виникнути як

емоційна реакція на стресову ситуацію, в залежності від останньої мати різну інтенсивність та тривалість.

Отримані результати знаходяться в інтервалі від 20 до 80 балів.

20-30 балів – низький рівень тривоги;

31 - 44 бали – середній рівень;

45 балів та вище – високий рівень.

Показник реактивної тривоги вказує на силу переживань респондента під час тестування, а також допомагає зрозуміти, чи знаходиться людина під тиском стресової ситуації й наскільки цей тиск виражений.

4. Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунга (в адаптації Т.І.Балашової) [34].

Шкала Зунга для самооцінки депресії (англ. Zung Self-Rating Depression Scale) призначена для діагностики наявності та рівня вираженості депресивних станів. Методика містить 20 запитань, які дозволяють діагностувати 4 рівня вираженості депресивних станів.

Згідно з отриманими результатами діагностується:

25-49 балів – стан без депресії;

50-59 балів - легка депресія ситуативного чи невротичного генезису;

60-69 балів – субдепресивний стан або помірна депресія;

70 балів та більше - важка депресія.

Тест адаптований у відділенні наркології НДІ ім. Бехтерева Т.І. Балашовою.

5. Методика САН (самопочуття, активність, настрої) В.А. Доскіна [32].

Тест САН – опитувальник, що дозволяє діагностувати актуальні стани та настрої респондентів. Розроблено співробітниками Московського медичного інституту імені І. М. Сеченова В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентьевою, В. Б. Шараєм і М. П. Мірошниковим в 1973 р.

Стимульний матеріал має вигляд таблиці, що складається з 30 пар слів, які описують психоемоційний стан: самопочуття, активність, настрої.

На думку розробників методики, самопочуття, активність і настрої – це три основні складові функціонального психоемоційного стану. Їх можна діагностувати за допомогою полярних пар значень, які оцінює респондент, обираючи ступінь їх вираженості.

САН застосовують для оцінки психічного стану хворих і здорових осіб, психоемоційної реакції на навантаження, для виявлення індивідуальних особливостей і біологічних ритмів психофізіологічних функцій.

Для встановлення зав'язків між копінг-стратегіями та емоційними станами студентської молоді ми використали кореляційний аналіз (критерії Пірсона та Спірмена). Для правильного вибору критеріїв спочатку було встановлено тип розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова. Далі для змінних, що розподілились згідно з нормальним розподілом, був застосований критерій Пірсона, для інших – критерій Спірмена.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів за психодіагностичними методиками

Для встановлення домінуючих копінг-стратегій у студентів було використано методику «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Розподіл групових результатів за цією методикою представлено в табл. 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Розподіл респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій, $n=50$

Назва шкали	Високий		Середній		Низький	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Конфронтація	10	20	27	54	13	26
Дистанціювання	17	34	20	40	13	26
Самоконтроль	11	22	25	50	14	28
Пошук соціальної підтримки	14	28	28	56	8	16

Прийняття відповідальності	9	18	25	50	16	32
Уникнення/втеча	19	38	20	40	11	22
Пошук вирішення проблеми	10	20	26	52	14	28
Позитивна переоцінка	9	18	24	48	17	34

Діагностика копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса показала, що високий рівень вираженості серед студентів отримали такі стратегії як уникнення/втеча (38%), дистанціювання (34%) та пошук соціальної підтримки (28%), що може свідчити про досить неефективні способи вирішення проблем та подолання труднощів. Значна кількість молоді, що обирає стратегії дистанціювання та уникнення вказує на те, що ситуація, що склалася в країні та в галузі освіти є досить складною та практично невіршуваною для студентів: труднощі з працевлаштуванням, необхідність поєднувати навчання з роботою, щоб сплачувати за навчання, зростання вартості житла, підвищення цін в поєднанні зі стресовою ситуацією поширення коронавірусу – все це призводить до надання переваги реакціям уникнення, закривання очей на існуючі проблеми та намагання знизити тиск шляхом їх ігнорування.

Виражена стратегія пошуку соціальної підтримки у 28% респондентів вказує на розуміння студентами життєвих труднощів проблем та неможливості їх вирішити самотійно.

З іншого боку, діагностовано низький рівень вираженості таких адаптивних копінг-стратегій як позитивна переоцінка (у 34% респондентів), прийняття відповідальності (у 32%), самоконтроль (28%), пошук вирішення проблем (28%). Отримані дані свідчать, що для частини досліджуваних не властиво самотійно намагатися вирішити свої проблеми, приймати на себе відповідальність за свої вчинки (наприклад, за зниження успішності через працевлаштування), намагатися контролювати свої емоції в складних ситуаціях чи шукати щось позитивне в існуючих проблемах.

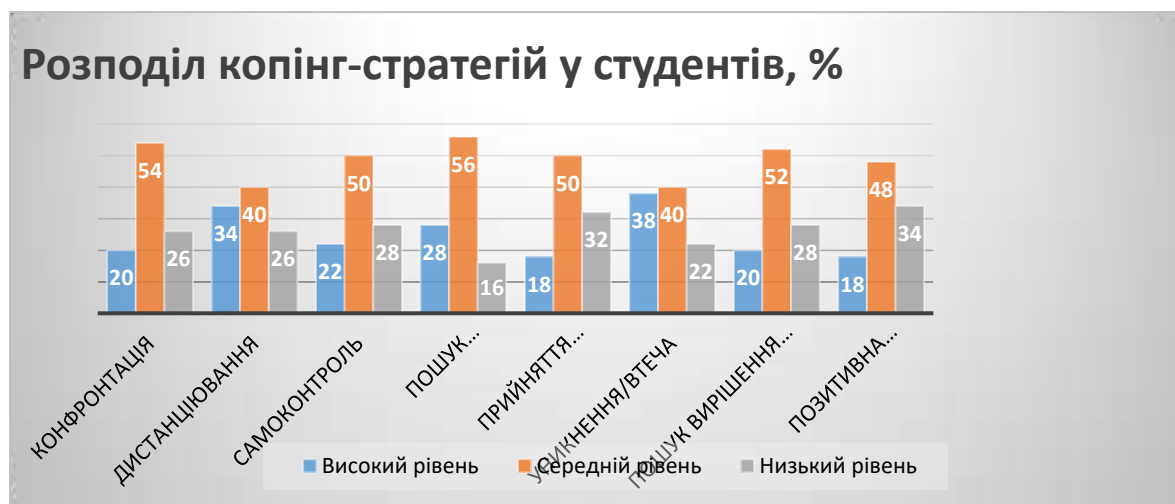


Рис. 2.2.1. Розподіл вираженості копінг-стратегій у студентів, у відсотках

Проте у більшості студентів (40-50%) копінг-стратегії виражені на середньому рівні, що вказує на їх гармонійне застосування в залежності від ситуації та може забезпечити адаптацію до змінних умов середовища (рис. 2.1).

Для діагностики емоційних станів було застосовано 4 методики: Методика діагностики показників і форм агресії А. Баса і А. Дарки (адаптація А.К. Осницького), Шкала тривоги Ч. Спілбергера, Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунга (в адаптації Т.І. Балашової), методика САН (самопочуття, активність, настрої) В.А. Доскіна. Спочатку проаналізуємо вираженість агресії та її форм за методикою А. Баса, А. Дарки (табл. 2.2.2.).

Таблиця 2.2.2

Розподіл респондентів за рівнем вираженості показників та форм агресії, n=50

Назва шкали	Високий		Середній		Низький	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Фізична агресія	7	14	25	50	18	36
Непряма агресія	14	28	21	42	15	30
Роздратування	15	30	23	46	12	24
Негативізм	9	18	24	48	17	34

Образа	12	24	27	54	11	22
Підозрілість	14	28	23	46	13	26
Вербальна агресія	12	24	22	44	16	32
Провина	4	8	24	48	22	44

Діагностика показників та форм агресії показує, що найбільш вираженими є роздратування (високий рівень встановлено у 30% студентів), непряма агресія та підозрілість – високий рівень діагностовано у 28% досліджуваних. Дещо менш вираженими виявилися образа та вербальна агресія (високий рівень встановлено у 24% студентів). Отримані дані свідчать, що серед студентської молоді досить поширені агресивні реакції, причому більш виражені непрямі, приховані форми, а фізична агресія властива лише 14% студентів (рис. 2.2.2).

Можемо зробити припущення, що постійне напруження, карантинні обмеження, дистанційна форма навчання викликають роздратування у студентів (як мабуть і у більшості населення країни), а неможливість його виразити у прямій формі, когось звинуватити – породжують непрямі форми агресивної поведінки, спрямовані на будь-які доступні об'єкти.

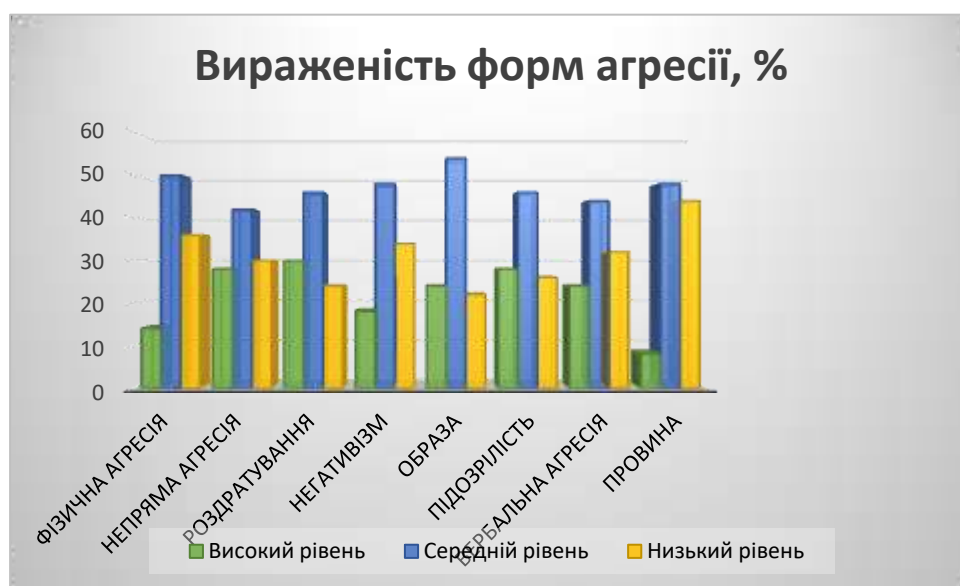


Рис. 2.2.2. Розподіл студентів за рівнем вираженості форм агресії

Високий рівень підозрливості можна пояснити невпевненістю у власному здоров'ї та здоров'ї оточуючих через можливий безсимптомний перебіг коронавірусу, до того ж не кожна хвора людина залишається вдома на самоізоляції, що підсилює підозрливість та недовіру до інших. В період пандемії кожен «чих» та кашель викликає тривогу та страх заразитися, що посилює стрес та збільшує кількість негативних емоцій у населення.

Далі розглянемо показники тривоги та депресії у студентів (табл. 2.2.3, 2.2.4).

В табл. 2.2.3 показано розподіл студентів за показниками ситуативної та особистісної тривоги (Шкала тривоги Ч. Спілбергера). Високий рівень ситуативної тривоги (тривога як стан) діагностовано у 30% респондентів, що вказує на переживання цього стану в момент тестування.

Особистісна тривожність виражена у 26% досліджуваних, це свідчить про стійку тенденцію тривожно реагувати на велику кількість ситуацій, в тому числі й на такі, що не несуть загрози.

Таблиця 2.2.3

**Розподіл респондентів за рівнем вираженості
тривоги, n=50**

Назва шкали	Високий		Середній		Низький	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Ситуативна тривога	15	30	23	46	12	24
Особистісна тривожність	13	26	22	44	15	30

Приблизно така сама кількість респондентів має низький рівень тривожності: у 24% мало виражена ситуативна тривога, а у 30% – особистісна (рис. 2.2.3).



Рис. 2.2.3. Розподіл студентів за показниками ситуативної та особистісної тривоги

Середній рівень тривоги діагностовано трохи менше ніж у половини студентів. Треба зазначити, що пандемія коронавірусу значимо впливає на рівень тривоги і саме цим можемо пояснити досить значну кількість студентів з високим рівнем як ситуативної, так і особистісної тривоги.

Результати діагностики рівня депресії (Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунга) у студентів представлено в табл. 2.2.4 та на рис. 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Розподіл респондентів за рівнем вираженості депресії, $n=50$

Назва шкали	Стан без депресії		Легка депресія		Субдепресивний стан		Важка депресія	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Рівень вираженості депресії	33	66	12	24	5	10	0	0

Діагностика рівня вираженості депресії у студентів показала, що у 66% ознаки депресії відсутні. Проте у 24% встановлено легку депресію ситуативного генезису, тобто в житті цих студентів є певні обставини, що спричинили депресивний стан. А у 10% діагностовано субдепресивний стан, що проявляється у зниженому настрої, похмурості, переживанні туги чи душевних страждань. Важкої депресії не виявлено в жодного студента.



Рис. 2.2.4. Розподіл респондентів за рівнем вираженості депресії

Для встановлення показників самопочуття, активності та настрою ми обрали методичку САН В.А. Доскіна. Результати, отримані за цією методикою, представлено в табл. 2.2.5 та на рис.2.2.5.

Таблиця 2.2.5

Розподіл респондентів за рівнем вираженості показників самопочуття, активності, настрою, n=50

Назва шкали	Високий		Середній		Низький	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Самопочуття	18	36	23	46	9	18
Активність	12	24	19	38	19	38
Настрій	15	30	21	42	14	28

Як показано в табл. 2.2.5 та на рис. 2.2.5, показники за методикою САН розподілилися неоднозначно: 36% студентів відзначили гарне самопочуття, 30% – гарний настрій, у 24% діагностовано високу активність. Проте досить велика кількість студентів (38%) має низький рівень активності та поганий настрій (28%).



Рис. 2.2.5. Розподіл респондентів за показниками самопочуття, активності та настрою (методика САН).

Можна стверджувати, що загалом ситуація з пандемією коронавірусу та зростання кількості захворювань викликає у багатьох студентів знижений настрій, а дистанційна форма навчання сприяє зниженню активності. Також у 18% студентів діагностовано погане самопочуття, що з одного боку може свідчити про наявність захворювань, а з іншого – спричиняється негативними емоційними станами (тривога, депресія), що погіршують загальне самопочуття.

Отже, підсумовуючи результати за психодіагностичними методиками, можемо стверджувати, що у студентів переважають стратегії уникнення та дистанціювання, а також – пошук соціальної підтримки. Рідше використовуються такі адаптивні копінг-стратегії самоконтролю, прийняття відповідальності, пошук вирішення проблем та позитивна переоцінка.

Серед негативних емоційних станів діагностовано ситуативну тривожність, легку депресію та субдепресивні стани, агресію. Серед агресивних проявів найчастіше зустрічаються роздратування, непрямая агресія та підозрілість. За методикою САН у значної кількості респондентів діагностовано низький рівень активності та настрою.

Наступним етапом емпіричного дослідження буде встановлення зв'язків між копінг-стратегіями та емоційними станами у студентів.

2.3. Математичний аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

З метою встановлення зв'язків між копінг-стратегіями та емоційними станами респондентів було застосовано кореляційний аналіз. Вибір коефіцієнта кореляції прямо залежить від типу розподілу даних, тому спочатку було встановлено тип розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова (Додаток А).

Для змінних, що розподілилися згідно з нормальним розподілом, було обрано критерій Пірсона, для тих, що відхиляються від нормального розподілу – критерій рангової кореляції Спірмена.

Результати кореляційного аналізу представлено в Додатку Б.

Першими розглянемо значимі кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та показниками агресії (табл. 2.3.1).

Таблиця 2.3.1

Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та показниками агресії за методикою А. Баса-А. Дарки

Показники	Конфронтація	Дистанціювання	Прийняття відповідальності
Фізична агресія	0,455** 0,001		
Роздратування	0,392** 0,007		
Образа		0,348* 0,010	

Негативізм	0,328* 0,018		-0,389** 0,008
Вина			0,430** 0,001

Копінг-стратегія конфронтації прямо пов'язана з проявами фізичної агресії, роздратуванням та негативізмом. Можемо зробити припущення, що людина, схильна до цих видів агресивної поведінки, обиратиме саме конфронтацію для вирішення проблем, що може погіршувати та ускладнювати ситуацію через прояв негативних емоцій та агресивних вчинків.

Дистанціювання прямо прокорелювало з образою, що можна пояснити небажанням ображеної людини мати справу як з учасниками проблемної ситуації, так і вирішувати її. При переживанні образи набагато простіше дистанціюватися від проблеми та уникати її вирішення.

Копінг-стратегія прийняття відповідальності прямо пов'язана з переживанням вини та обернено – з негативізмом. На наш погляд, надмірне прийняття на себе відповідальності може супроводжуватися почуттям провини, навіть інколи перебільшеним. Людина бачить причину проблемної ситуації лише в собі, своїх вчинках і може ігнорувати участь інших або обставини, що від неї не залежали.

Негативізм проявляється в запереченні суспільних вимог та очікувань, бажанні робити все навпаки, що на наш погляд, може призводити до небажання брати на себе відповідальність навіть в тих ситуаціях, де людина повинна це робити.

Також були отримані значимі кореляційні зв'язки копінг-стратегій з показниками тривоги та депресії (табл. 2.3.2).

Таблиця 2.3.2

Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та показниками тривоги та депресії

Показники	Уникнення	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Позитивна переоцінка
Ситуативна		0,509**		

тривога		0,001		
Особистісна тривога			-0,414** 0,006	
Депресія	0,429** 0,002			-0,520** 0,001

Як показано в табл. 2.3.2, виражена ситуативна тривога прямо пов'язана з застосуванням копінг-стратегії пошук соціальної підтримки. Це означає, що людина при переживанні тривоги буде звертатися до інших: друзів, родичів, в соціальні інститути, що допоможе вирішити проблему. При високому рівні особистісної тривоги як стійкої властивості, респонденти не готові прийняти на себе відповідальність за події, що відбуваються чи за власні вчинки. Навпаки, високотривожні люди будуть уникати відповідальності, перекладаючи її на оточення чи випадок, таким чином намагаючись послабити тривогу.

Показник депресії прямо пов'язаний з копінг-стратегією уникнення та обернено – з позитивною переоцінкою. Можемо зробити припущення, що депресивний стан викликає потребу в уникненні проблем та їх ігноруванні та не дозволяє знайти щось хороше в ситуації. При переживанні депресії звичайно спостерігається знижений настрій та песимістичність, людина може перебільшувати труднощі і через це бачить лише негативні аспекти проблеми.

В табл. 2.3.3 представлено кореляційні зв'язки копінг-стратегій з показниками самопочуття, активності та настрою респондентів.

Таблиця 2.3.3

Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та показниками самопочуття, активності, настрою

Показники	Конфронтація	Дистанціювання	Пошук вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Самопочуття		-0,460** 0,001		0,343* 0,012
Активність	0,481** 0,001	-0,345* 0,010	0,399** 0,008	

Настрій		-0,549** 0,000		
---------	--	-------------------	--	--

Встановлено кореляційні зв'язки між самопочуттям та такими копінг-стратегіями як дистанціювання та позитивна самооцінка, причому з дистанціюванням самопочуття пов'язано обернено. Отже, з одного боку, гарне самопочуття сприяє позитивній переоцінці ситуації та знижує рівень стресу, а з іншого боку - погане самопочуття викликає бажання дистанціюватися від проблеми та уникнути додаткового стресового навантаження.

Також з дистанціюванням обернено пов'язані активність та настрій: при зниженому настрої та низькому рівні активності частіше застосовується копінг-стратегія дистанціювання. А високий рівень активності прокорелював з застосуванням таких копінг-стратегій як конфронтація та пошук вирішення проблем. Це означає, що енергійна людина швидше буде відстоювати свою позицію, навіть застосовуючи конфронтаційну поведінку, та шукати вихід з ситуації, а низька активність не дозволяє використовувати ці копінг-стратегії.

Отже, спробуємо підвести підсумок кореляційного аналізу. Як показали результати дослідження, застосування копінг-стратегій тісно пов'язано з такими емоційними станами як тривога, депресія, агресія, самопочуття, активність та настрій. Стратегія дистанціювання швидше застосовується при знижених показниках самопочуття, активності та настрою, переживанні образи. Уникнення пов'язано із депресивним станом. Такі адаптивні копінги як прийняття відповідальності та позитивна самооцінка не застосовуються, коли людина переживає депресивний стан або має високий рівень тривожності та негативізму. Проте переживання вини може сприяти надмірному прийняттю відповідальності. Копінг-стратегія конфронтації тісно пов'язана з такими негативними емоційними станами як роздратування, негативізм, прояв фізичної агресії, а також з високим рівнем активності.

Отже, в залежності від свого емоційного стану, людина обирає відповідні копінг-стратегії для вирішення проблемної ситуації. Отримані результати вказують на необхідність звернути увагу саме на покращення та корекцію негативних емоційних станів студентської молоді в період пандемії.

2.4. Практичні рекомендації щодо подолання негативних емоційних станів у студентської молоді

Як показують сучасні наукові праці, присвячені проблемі психологічної стійкості населення в період пандемії коронавірусу, надзвичайно важливою стає психологічна підтримка студентської молоді в період дистанційного навчання та в умовах тривалих карантинних обмежень. Опинившись в умовах вимушеної ізоляції та значного обмеження спілкування та фізичної активності, студенти переживають самотність, фрустрацію, стрес, тривогу, роздратування. Світова практика подолання негативних наслідків різних пандемій вказує на важливість інформування, соціальної підтримки, формування позитивних копінг-стратегій, включення в активний навчальний процес та професійну діяльність [51; 58; 61].

Як стверджує Н. Харламенкова [39], ефективною при переживанні стресу в умовах пандемії виявляється позитивна візуалізація – спеціальна техніка, спрямована на подолання стану невизначеності та тривоги. Основна ідея: фіксація на індивідуальних життєвих цілях, над якими людина планує працювати, орієнтує свідомість на позитивні, впорядковані, безпечні аспекти існування на противагу невизначеності та хвилюванню. Подібна стратегія призводить до зменшення тривоги, впорядкування переживань та формує кращу психологічну стійкість.

Також психологи радять більше звертати увагу на звичні, контрольовані речі, щоб відволіктися від переживання розгубленості та тривоги: можна зосередитись на щоденних заняттях, що викликають позитивні емоції, дотримуватися розпорядку дня, робити те, що гарно виходить. Такі буденні справи допомагають уникати негативних емоційних станів, переживань невизначеності та неможливості

контролювати життя. Також важливо не витратити багато часу на перегляд інформаційних програм, присвячених епідемічній ситуації та негативним наслідкам хвороби, адже подібне переглядання новин призводить до виникнення стану тривожності та зниження настрою [41].

Європейська асоціація по боротьбі з депресією розробила рекомендації, спрямовані допомогти людям впоратись з режимом самоізоляції під час пандемії COVID-19 [64]. Серед них: позитивне мислення, дотримання здорового способу життя та особистої гігієни, турбота про себе та своїх близьких, спілкування через соціальні мережі, насиченість життя цікавими заняттями, управління емоціями, допомога іншим.

Отже, орієнтуючись на наукові напрацювання та результати власного емпіричного дослідження, ми розробили практичні рекомендації, спрямовані на подолання негативних емоційних станів у студентів в період пандемії.

Практичні рекомендації:

1. Спробуйте обмежувати час, присвячений перегляду інформаційних програм стосовно коронавірусу. Постійне зосередження на негативних сторонах інформації про пандемію підвищує тривожність та може призвести до виникнення панічних реакцій. Перемикайте увагу на щось інше, дивіться комедії, розважальні програми, науково-популярні фільми.

2. У випадку появи тривожних думок, необхідно оцінити їх користь та продуктивність. Якщо вони дійсно допомагають уникнути небезпеки, звертають увагу на важливі аспекти сьогодення, намагайтесь їх усвідомити та зробити висновки. Якщо тривожні думки лише погіршують настрій та не несуть жодної користі – спробуйте їх зупинити, перемкнувши увагу на інші речі, змінивши вид діяльності (наприклад, можна зайнятися фізичними вправами чи іншою руховою активністю, потанцювати під музику).

3. Дотримуйтесь санітарно-гігієнічних вимог (миття рук, масковий режим, уникання скупчень людей, вологе прибирання), що зменшують можливість

інфікування. Пам'ятайте, що ви не лише дбаєте про свою безпеку, але й виконуєте рекомендації ВООЗ та робите свій внесок в подолання епідемії.

4. Спробуйте спрямувати увагу на навчання, хобі, виконання звичних завдань, уникаючи хвилювання та обдумування негативних сценаріїв розвитку пандемії чи власного життєвого сценарію. Сплануйте свій день зранку, зосередившись на важливих та корисних справах. Подібне планування дозволяє контролювати себе та свій розпорядок дня, створює відчуття контролю за своїм життям та зменшує невизначеність.

5. Дотримуйтеся здорового способу життя: режиму дня, правильного харчування, виконання фізичних вправ, спробуйте нормалізувати сон, що дуже важливо для гарного самопочуття. Постійне перебування вдома, обмеження фізичної активності може призводити до сонливості та бажання подрімати вдень, що порушує режим сну та відпочинку, ускладнює засинання вночі та може призвести до безсоння. Бажано активно проводити час та навчатися вдень, а перед сном погуляти на свіжому повітрі та зайнятися чимсь заспокійливим (прийняти душ/ванну, почитати, поспілкуватися з друзями).

6. Спробуйте зробити приємним своє повсякдення: щодня займайтеся 1-2 справами, які приносять вам задоволення та насолоду. Пам'ятайте, що постійне напруження, боязнь захворіти самим та страх за своїх близьких призводить до тривалого стресу, з яким можна боротися, насичуючи своє життя приємними моментами та подіями. Спробуйте приготувати улюблені страви чи напої, подивіться романтичний фільм (чи навпаки, бойовик), проведіть час на пікніку чи просто погуляйте з друзями по парку – багато в чому лише від нас залежить, чим наповнити свій день і які почуття та емоції переживати протягом життя.

7. Намагайтеся частіше спілкуватися з друзями, використовуючи он-лайн платформи, месенджери чи телефонні розмови. Діліться цікавими фотографіями, відео, організуйте міні-конференції, пишіть листи та шліть вітальні листівки – все це зменшить відчуття самотності, дозволить підтримувати один одного та відчувати себе потрібним.

8. У випадку вираженої депресії чи панічних атак звертайтеся по допомогу в психологічну службу.

Висновки до другого розділу

Для дослідження зв'язку копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії було організоване та проведене емпіричне дослідження. Вибірку склали 50 студентів 1-4 курсів, віком від 18 до 22 років. Для діагностики копінг-стратегій був використаний тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; емоційні стани діагностували за допомогою Методики діагностики показників і форм агресії А. Баса і А. Дарки, Шкали тривоги Ч. Спілбергера, Методики диференційної діагностики депресивних станів В. Зунга та методики САН В.А. Доскіна. Для встановлення зв'язків між копінг-стратегіями та емоційними станами студентів було застосовано кореляційний аналіз.

Діагностика копінг-стратегій студентів показала, що найчастіше вони застосовують такі стратегії як уникнення/втеча (38%), дистанціювання (34%) та пошук соціальної підтримки (28%), що може свідчити про досить неефективні способи вирішення проблем та подолання труднощів. А такі адаптивні копінги як позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, самоконтроль та пошук вирішення проблем мало виражені, що заважає ефективному подоланню проблемних ситуацій та стресу.

Серед негативних емоційних станів діагностовано високий рівень ситуативної тривоги (у 30% респондентів), легка депресія ситуативного характеру (у 24% студентів), субдепресивний стан (10%), роздратування (у 30% студентів), непрямая агресія та підозрілість (у 28% досліджуваних). 38% студентів має низький рівень активності, 28% – поганий настрій, 18% вказують на погане самопочуття, що може бути обумовлене як захворюваннями, так і негативними емоційними переживаннями. Можна стверджувати, що загалом ситуація з пандемією

коронавірусу та зростання кількості захворювань викликає у багатьох студентів знижений настрій, а дистанційна форма навчання сприяє зниженню активності.

Результати кореляційного аналізу показали, що застосування копінг-стратегій тісно пов'язано з такими емоційними станами як тривога, депресія, агресія, самопочуття, активність та настрої. Стратегія дистанціювання швидше застосовується при знижених показниках самопочуття, активності та настрою, переживанні образи. Уникнення пов'язано із депресивним станом. Такі адаптивні копінги як прийняття відповідальності та позитивна самооцінка не застосовуються, коли людина переживає депресивний стан або має високий рівень тривожності та негативізму. Проте переживання вини може сприяти надмірному прийняттю відповідальності. Копінг-стратегія конфронтації тісно пов'язана з такими негативними емоційними станами як роздратування, негативізм, прояв фізичної агресії, а також з високим рівнем активності.

Отже, результати кореляційного аналізу свідчать, що в залежності від свого емоційного стану, людина обирає відповідні копінг-стратегії для вирішення проблемної ситуації.

На основі наукових напрацювань та отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на подолання негативних емоційних станів у студентів в період пандемії. Серед них: зменшення часу перегляду інформаційних програм про пандемію коронавірусу; контроль та оцінка тривожних думок; дотримання санітарно-гігієнічних вимог; складання режиму дня, планування важливих справ; дотримання здорового способу життя; контроль сну; насичення кожного дня приємними справами та подіями; спілкування з близькими людьми та друзями; за необхідності - звертання за допомогою.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури, присвяченої впливу пандемії на психічне здоров'я населення, показує, що у студентів виникає високий рівень тривоги та стресу, переживання самотності та нудьги через недостатність спілкування з однолітками, карантинні обмеження та дистанційне навчання. Окрім того, негативні емоційні стани викликаються економічними негараздами, захворюваннями та їх ускладненнями, значною кількістю тривожної інформації зі ЗМІ.

Під час навчання у вузі у студентів спостерігається значна кількість стресових подій. Значним джерелом стресу і тривоги є навчальна діяльність, адже чим вищий результат навчання, тим більше шансів отримати в подальшому престижну роботу, досягти високих досягнень в кар'єрі. Значно підсилюється тиск та навантаження на студентську молодь в період пандемії коронавірусної інфекції, що змушує їх адаптуватись до нових викликів та змін як в учбовому процесі, так і до функціонування в соціумі в умовах кризи та карантинних обмежень. Тому саме зараз виходить на перший план важливість застосування ефективних копінг-стратегій для подолання стресу та збереження психічного здоров'я молодого покоління.

2. За допомогою психодіагностичних методик було встановлено домінуючі копінг-стратегії студентської молоді: найчастіше застосовуються такі стратегії як уникнення/втеча (38%), дистанціювання (34%) та пошук соціальної підтримки (28%), що може свідчити про досить неефективні способи вирішення проблем та подолання труднощів. Адаптивні копінги (позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, самоконтроль та пошук вирішення проблем) менше виражені, що може завадити ефективному подоланню проблемних ситуацій та зниженню рівня стресу.

Серед негативних емоційних станів діагностовано високий рівень ситуативної тривоги (у 30% респондентів), легка депресія ситуативного характеру (у 24%), субдепресивний стан (у 10%), роздратування (у 30% студентів), непряма агресія та

підозрілість (у 28% досліджуваних). 38% студентів мають низький рівень активності, 28% – поганий настрій, 18% досліджуваних вказують на погане самопочуття, що може бути обумовлене як захворюваннями, так і негативними емоційними переживаннями. Можна стверджувати, що загалом ситуація з пандемією коронавірусу та зростання кількості захворювань викликає у багатьох студентів знижений настрій, а дистанційна форма навчання сприяє зниженню активності.

3. За допомогою кореляційного аналізу було встановлено зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами студентів. Стратегія дистанціювання швидше застосовується при знижених показниках самопочуття, активності та настрою, переживанні образи. Уникнення пов'язано із депресивним станом. Такі адаптивні копінги як прийняття відповідальності та позитивна самооцінка не застосовуються, коли людина переживає депресивний стан або має високий рівень тривожності та негативізму. Проте переживання вини може сприяти надмірному прийняттю відповідальності. Копінг-стратегія конфронтації тісно пов'язана з такими негативними емоційними станами як роздратування, негативізм, прояв фізичної агресії, а також з високим рівнем активності.

Можемо зробити висновок, що в залежності від свого емоційного стану, людина обирає відповідні копінг-стратегії для вирішення проблемної ситуації.

4. Розроблено практичні рекомендації, спрямовані на подолання негативних емоційних станів у студентів в період пандемії. Серед них: зменшення часу перегляду інформаційних програм про пандемію коронавірусу; контроль та оцінка тривожних думок; дотримання санітарно-гігієнічних вимог; складання режиму дня, планування важливих справ; дотримання здорового способу життя; контроль сну; насичення кожного дня приємними справами та подіями; спілкування з близькими людьми та друзями; за необхідності – звертання за допомогою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Акименко А. К. Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и социально-психологических характеристик личности // Акмеология образования. Психология развития. 2016. Т. 5, Вып. 2 (18). С.151-156.
2. Акименко А.К. Стратегии адаптивного поведения студенческой молодежи и их характеристика // Акмеология образования. Психология развития. 2013. Т. 2. Вып. 1. С. 63-74.
3. Алёхин А.Н., Дубинина Е.А. Пандемия: клинико-психологический аспект. // Артериальная гипертензия. 2020. Т. 26 (3). С. 312-316.
4. Арендачук И. В. Этапы развития адаптационной готовности личности к рискам образовательной среды // Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. Вып. 2. С. 108-113.
5. Артюхова В. В. Особливості психологічного здоров'я курсантів в період пандемії COVID-19 // Psychological Journal. Vol. 6, Is. 6. 2020. P. 19-28. <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal>.
6. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. СПб.: Речь, 2005. С.44-49.
7. Бочарова Е.Е. Адаптационная готовность личности к ситуациям социальных изменений // Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4. Вып. 1. С. 45-51.
8. Бочарова Е.Е. Стратегии совладающего поведения личности различных возрастных групп. // Modern Research of Social Problems 2015. №5 (49). С.580-589.
9. Водопьянова Н.Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения. // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова и др. СПб.: Изд-во «Речь». 2001. С. 311-321.
10. ВОЗ. Психическое здоровье и COVID-19. Available at: www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-

[coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/coronavirus-disease-covid-19-outbreak-technical-guidance-europe/mental-health-and-covid-19](https://www.who.int/publications/m/item/coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/coronavirus-disease-covid-19-outbreak-technical-guidance-europe/mental-health-and-covid-19) (дата звернення: 17.04.2021).

11. Голубева Н.В., Иванов Д.В., Троицкий М.С. Панические расстройства во внутрисемейных отношениях, как последствия воздействия коронавирусной инфекции (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. 2020. Т. 2. С. 32-38.

12. Горбань Г. О. Особливості формування психологічної готовності здобувача освіти до самоорганізації в умовах карантину // Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: проблеми та технології забезпечення: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції з організаційної та економічної психології (21 травня 2020 року) / за наук. ред. С.Д. Максименка та ін. Київ – Біла Церква, 2020. С. 29-32.

13. Джемс У. Психология / Под ред. Л.А.Петровской. М.: Педагогика, 1991. 368 с.

14. Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Діяльність психологів освітніх організацій в період карантину: результати дистанційного емпіричного дослідження. // Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: проблеми та технології забезпечення: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції з організаційної та економічної психології (21 травня 2020 року) / за наук. ред. С.Д. Максименка та ін. Київ – Біла Церква, 2020. С.14-18.

15. Кольцова И.В., Долганина В.В. Влияние пандемии на возникновение тревожности у студентов педагогического вуза // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №4. <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN420.pdf>

16. Кружкова О.В., Никифорова Д.М. Проблема диагностики копинг-стратегий в современном психологическом измерении // Вестник ЮУрГУ. 2012. № 31. С. 4-12.

17. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004. 343 с.

18. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WSCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93-112.
19. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук. Кострома, 2005. 473 с.
20. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 344 с.
21. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл. 2009. 311 с.
22. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. М., 1971. 170 с.
23. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. Психологическое образование. М.: Эксмо, 2008. 400 с.
24. Лубеницкая А.Н., Иванова Т.И. Мир уже никогда не станет прежним – пандемия нового тысячелетия (обзор литературы). // Омский психиатрический журнал. 2020; Т. 2 (24). С. 16-22.
25. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2001. 592 с.
26. Малышев И.В. Взаимосвязь творческого потенциала и копинг-стрессовых стратегий личности у студентов вуза // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2013. Т. 13. Вып. 3. С. 56-61.
27. Мосолов С.Н. Актуальные задачи психиатрической службы в связи с пандемией COVID-19. // Современная терапия психических расстройств. 2020. Вып. 2. С. 28-34.
28. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журн. социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. Вып. 2. С. 112-120.
29. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. С. 51-58.
30. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. - 4-е изд. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Кн. 1: Общие основы психологии. 688 с.

31. Одарущенко О.И., Кузюкова А.А., Еремушкина С.М. Сравнительный анализ уровня ситуативной и личностной тревожности медицинских работников и других групп населения в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции – Covid-19. // Вестник восстановительной медицины. 2020. Т. 97 (3). С. 110-116.
32. Практикум по психологии состояний: Уч. пособие / Под ред. проф. О.А. Прохорова. СПб: Речь, 2004. С. 42-50.
33. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. СПб: Изд-во «Питер», 2000. 512 с.
34. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. М.: Бахрах-М, 2011. С. 182-185.
35. Рублев А.А., Шабалин В.Н., Толмачев Д.А. Влияние пандемии Covid-19 на психическое здоровье студентов. // Modern Science. 2020. №12. С. 230-233.
36. Семиченко В.А. Психические состояния: Модульный курс (лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы) для преподавателей и студентов. К.: Магістр – S, 1998. 207 с.
37. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981. 216 с.
38. Степаненко Л.В. Эмоциональные состояния студентов инженерно-технических специальностей. // Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w katowicach. 2016, №8. С. 275-288.
39. Харламенкова Н.Е., Быховец Ю.В., Дан М.В., Никитина Д.А. Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19 http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html (дата звернения: 11.04.2021).
40. Хусаинова Р.М., Гредюшко О.П. Особенности ситуативной и личностной тревожности в учебной и педагогической деятельности. Современные проблемы науки и образования. 2012. <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=7234> (дата звернения: 08.02.2021).

41. Шторм первых недель: как высшее образование шагнуло в реальность пандемии / А.В. Клягин и др.; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», Ин-т образования // Современная аналитика образования. 2020. № 6 (36). С.38-45.
42. Юр'єва Л.М. Охорона психічного здоров'я медичних працівників в умовах пандемії COVID-19. // Медичні перспективи, 2020. Т. 25 (№ 4). С. 12-21.
43. Ялтонский В.М. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С.18-54.
44. Aldwin, C.M. Stress, coping, and development, Second Edition: An Integrative Perspective, 2007. 216 p.
45. Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. // *The Lancet*, 395 (2020), PP. 912-920.
46. Das, N. Psychiatrist in post-COVID-19 era – are we prepared? // *Asian Journal of Psychiatry*, 2020. V. 51. PP. 102-118.
47. Hobfoll, S.E. Resource conservation as a strategy for community psychology / S.E. Hobfoll, R.S. Lilly // *Journal of Community Psychology*. 1993. №21. PP.128-148.
48. Kecojevic, A., Basch, C. H., Sullivan, M., & Davi, N. K. The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. // *PloS one*. 2020. №15 (9). PP. 233-241.
49. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 228 p.
50. Lazarus, R.S., Folkman, S. The concept of coping // *Monat A., Lazarus R.S. Stress and Coping*. N.Y., 1991. Pp. 189-206.
51. Liu, C. H., Pinder-Amaker, S., Hahm, H. C., & Chen, J. A. Priorities for addressing the impact of the COVID-19 pandemic on college student mental health. // *Journal of American College Health*. 2020. №1 (3).
52. PP. 58-65.

53. Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. A Nationwide Survey of Psychological Distress among Italian People during the COVID-19 Pandemic: Immediate Psychological Responses and Associated Factors. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. №17 (9), PP. 31-55.
54. Pearlin, L.I., Schooler C. The structure of coping // *The journal of health and social behavior*. 1978. Vol. 19. №. 1. P. 2-21.
55. Rajkumar, R. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature // *Asian Journal of Psychiatry*. 2020. №52. PP. 102-116.
56. Rubin, G. J, Wessely, S. The psychological effects of quarantining a city. // *BMJ (Clinical research ed.)*. 2020. Jan 28; P. 368.
57. Shah, K., Kamrai, D., Mekala, H., Mann, B., Desai, K., Patel, R.S. Focus on Mental Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Applying Learnings from the Past Outbreaks // *Cureus*, 2020. V. 12. PP. 74-85.
58. Skinner, E. A., Zimmer-Gembeck M. J. The development of coping. // *Annual Review of Psychology*. 2007. №58. PP. 119-144.
59. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu L., Ho, C.S., Ho, R.C. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Corona Virus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. V. 17 (5). P. 1729.
60. Yu, H., Li, M., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y., Xiong, Z. Coping Style, Social Support and Psychological Distress in the General Chinese Population in the Early Stages of the COVID-2019 Epidemic // *Social Support and Psychological Distress in the General Chinese Population in the Early Stages of the COVID-2019 Epidemic*, 2020. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3556633> (дата звернення 27.04.2021 р.).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Інструкція: Вам пропонується 50 тверджень, які стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Ви повинні оцінити, як часто ці види поведінки виявляються у Вас за такою шкалою: ніколи - рідко - іноді – часто.

	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	Никог- да	Ред- ко	Иног- да	Час- то
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3

25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому по рыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Методика діагностики показників і форм агресії А. Баса і А. Дарки (адаптація А.К. Осницького)

Інструкція: Уважно прочитайте твердження. Якщо ви згодні з твердженням, то ставте знак «+», якщо ні, ставте знак «-».

1. Временими я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю несогласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу".
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.

45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам".
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Шкала тревоги Ч. Спілбергера

Шкала ситуативної тривоги

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче суджень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

№ п/п	Судження	Нікогда	Почти нікогда	Час-то	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4

5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче суджень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте зазвичай. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№ п/п	Судження	Нікогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4

32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

**Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунга
(в адаптації Т.І. Балашової)**

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви себе почуваєте останнім часом. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

A (1) - ніколи або зрідка

B (2) - іноді

3 (3) - часто

D (4) - майже завжди або постійно.

Утверждения	A	B	C	D
1. Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2. Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4. У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5. Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7. Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8. Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10. Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11. Я мыслю так же ясно, как всегда	1	2	3	4
12. Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14. У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
15. Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16. Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17. Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18. Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4

19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

Методика САН (самопочуття, активність, настрої) В.А. Доскіна

Інструкція: Вам пропонується описати свій стан, який Ви відчуваєте зараз, за допомогою таблиці, що складається з 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує Ваш стан, і відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) виразності даної характеристики.

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Легко утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

**Перевірка типу розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова
(Шкала тривоги Ч.Спілбергера, Методика диференційної діагностики депресивних станів
В. Зунга, методика САН В.А. Доскіна)**

		rt	ltrev	depress	samoch	aktivn	nastr
N		50	50	50	50	50	50
Нормальные параметры ^{a,b}	Среднее	23,1494	11,8966	10,4138	10,9540	9,4023	8,9425
	Стд. отклонение	9,83176	5,11731	4,70416	4,98814	4,73104	3,94838
Разности экстремумов	Модуль	,196	,210	,139	,125	,211	,215
	Положительные	,196	,210	,139	,125	,211	,215
	Отрицательные	-,130	-,174	-,125	-,116	-,176	-,136
Статистика Z Колмогорова-Смирнова		1,826	1,959	1,301	1,170	1,972	2,006
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,103	,201	,068	,129	,121	,311

**Перевірка типу розподілу даних за допомогою критерію
Колмогорова-Смірнова
(Методика діагностики показників і форм агресії А. Баса і А. Дарки)**

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова									
		Fiz.agress	Kosv. agres	Razdr	Negativ	Obida	Podozrit	Verb.agr	Vina
N		50	50	50	50	50	50	50	50
Нормальные параметры ^{a,b}	Среднее	46,3563	43,7241	45,1609	42,1839	43,7931	44,5632	42,7241	49,0 920
	Стд. отклонение	7,31195	6,30557	9,21938	7,93949	9,63054	10,1942 8	10,5617 7	9,34 062
Разности экстремумов	Модуль	,173	,181	,154	,104	,234	,135	,121	,129
	Положительны е	,173	,124	,093	,091	,234	,085	,121	,129
	Отрицательны е	-,141	-,181	-,154	-,104	-,136	-,135	-,092	-,085

Статистика Z Колмогорова-Смирнова	1,610	1,690	1,441	,973	2,182	1,256	1,128	1,202
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,061	,107	,051	,301	,105	,085	,157	,111
а. Сравнение с нормальным распределением.								
б. Оценивается по данным.								

Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та показниками тривожності та депресії

		rt	ltrev	depress
Konfront	Корреляция Пирсона	,073	,140	,072
	Знач. (двухсторонняя)	,613	,410	,597
	N	50	50	50
Distanc	Корреляция Пирсона	,227	-,039	-,171
	Знач. (двухсторонняя)	,081	,765	,190
	N	50	50	50
Samokontr	Корреляция Пирсона	,129	,254	,163
	Знач. (двухсторонняя)	,201	,087	,242
	N	50	50	50
Poisk.soc.podd	Корреляция Пирсона	,509**	,118	-,041
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,230	,766
	N	50	50	50
Prin.otv	Корреляция Пирсона	,251	-,414**	-,245
	Знач. (двухсторонняя)	,062	,002	,069
	N	50	50	50
Begstvo	Корреляция Пирсона	-,186	-,188	,429**
	Знач. (двухсторонняя)	,170	,164	,001
	N	50	50	50
Resh.probl	Корреляция Пирсона	,061	,031	,065
	Знач. (двухсторонняя)	,657	,820	,635
	N	50	50	50
Pozit.pereoc	Корреляция Пирсона	-,165	-,103	-,520**
	Знач. (двухсторонняя)	,149	,450	,000
	N	50	50	50

Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та показниками самопочуття, активності та настрою

		samoch	aktivn	nastr
Konfront	Корреляція Пірсона	,130	,481**	-,121
	Знач. (двухстороння)	,210	,000	,320
	N	50	50	50
Distanc	Корреляція Пірсона	-,460**	-,345**	-,549**
	Знач. (двухстороння)	,000	,010	,000
	N	50	50	50
Samokontr	Корреляція Пірсона	-,062	-,031	,023
	Знач. (двухстороння)	,637	,815	,859
	N	50	50	50
Poisk.soc.podd	Корреляція Пірсона	-,127	,243	,271
	Знач. (двухстороння)	,231	,127	,089
	N	50	50	50
Prin.otv	Корреляція Пірсона	-,075	,007	,087
	Знач. (двухстороння)	,585	,961	,522
	N	50	50	50
Begstvo	Корреляція Пірсона	,241	,201	,253
	Знач. (двухстороння)	,074	,138	,060
	N	50	50	50
Resh.probl	Корреляція Пірсона	,056	,399**	-,083
	Знач. (двухстороння)	,684	,008	,544
	N	50	50	50
Pozit.pereoc	Корреляція Пірсона	,343*	-,126	-,109
	Знач. (двухстороння)	,012	,354	,425
	N	50	50	50

Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та проявами та формами агресії

		Fiz.agress	Kosv. agres	Razdr	Negativ	Obida	Podozrit	Verb.agr	Vina
Konfront	Корреляція Пирсона	,455**	,067	,392**	,328*	,195	,157	-,032	-,105
	Знач. (двухстороння)	,000	,613	,007	,018	,149	,248	,817	,443
	N	50	50	50	50	50	50	50	50
Distanc	Корреляція Пирсона	,125	-,228	-,181	-,173	,348**	,029	,067	,126
	Знач. (двухстороння)	,360	,080	,166	,186	,010	,834	,613	,355
	N	60	60	60	60	56	56	56	56
Samokont	Корреляція Пирсона	,106	,125	,197	,147	,136	,125	,100	-,129
	Знач. (двухстороння)	,442	,360	,132	,267	,316	,360	,462	,344
	N	60	60	60	60	56	56	56	56
Poisk.soc.podd	Корреляція Пирсона	,147	,106	,225	,147	,067	,225	,180	,125
	Знач. (двухстороння)	,267	,442	,084	,267	,613	,096	,185	,360
	N	60	60	60	60	56	56	56	56
Prin.otv	Корреляція Пирсона	,067	,106	,067	-,389**	,127	,167	-,089	,430**
	Знач. (двухстороння)	,613	,442	,613	,008	,356	,222	,517	,001
	N	59	59	59	59	55	55	55	55
Begstvo	Корреляція Пирсона	,106	,125	-,002	,106	,030	,216	,091	-,117
	Знач. (двухстороння)	,442	,360	,989	,442	,830	,113	,508	,394
	N	59	59	59	59	55	55	55	55
Resh.priobl	Корреляція Пирсона	,073	-,187	-,093	,014	,119	-,221	-,129	,106
	Знач. (двухстороння)	,581	,156	,484	,917	,387	,104	,346	,442
	N	59	59	59	59	55	55	55	55
Pozit.pe	Корреляція	,106	,067	,147	,125	,195	,236	,125	,067

геос	Пирсона								
	Знач. (двухстороння я)	,442	,613	,267	,360	,153	,083	,360	,613
	N	59	59	59	59	55	55	55	55