

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«_____» _____ 2023 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами фахівців з
кібербезпеки в період війни»**

Виконавець: здобувач вищої освіти ПП-226м Калиновська Валентина Вадимівна

Керівник: кандидат психол. наук, доцент Алпатова Олександра Валентинівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА
(підпис)

Київ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«__» _____ 2023 р.

**Завдання
на виконання кваліфікаційної роботи
Калиновської Валентини Вадимівни**

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами фахівців з кібербезпеки в період війни», затверджена наказом ректора від 28.09.2023 р. №1964/ст.
2. Термін виконання роботи: з 05.09.2023 до 19.12.2023.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 84 сторінки, з них обсяг основного тексту 60 сторінок, список використаних джерел нараховує 61 позицію.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми емоційних станів у фахівців з кібербезпеки в період війни та їх зв'язку з копінг-стратегіями; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку копінг-стратегій з емоційними станами фахівців з кібербезпеки в період війни; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Розробка та впровадження тренінгу корекції емоційних станів фахівців з кібербезпеки; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаної літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 8 таблиць, 5 рисунків.

6. Календарний план-графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1	Вибір теми дослідження	05.09.2022	
2	Теоретичний аналіз наукової літератури	11.09.2022	
3	Написання та оформлення теоретичного розділу	26.09.2022	
4	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	04.10.2022	
5	Проведення дослідження	11.10.2022	
6	Аналіз та інтерпретація результатів	27.10.2022	
7	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	20.11.2022	
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Згідно з графіком	
9	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	19.12.2023	
10	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За 1 день до захисту	
11	Захист кваліфікаційної роботи	Згідно з графіком	

7. Дата видачі завдання: «05» вересня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Олександра АЛПАТОВА

Завдання прийняв до виконання _____ Валентина КАЛИНОВСЬКА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами фахівців з кібербезпеки в період війни»: 88 сторінок, 8 таблиць, 5 діаграм, 61 використаних джерела, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – емоційні стани фахівців з кібербезпеки в період війни.

Предмет дослідження – зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами фахівців з кібербезпеки в період війни.

Мета дослідження – встановити зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами в період війни та розробити програму корекції емоційних станів у фахівців з кібербезпеки.

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

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали цього дослідження можуть бути використані для розробки програм профілактики та корекції, спрямованих на зниження негативних емоційних станів фахівців з кібербезпеки в період війни.

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ТРИВОГА, АГРЕСІЯ, ДЕПРЕСІЯ, НАСТРІЙ,
ФАХІВЦІ З КІБЕРБЕЗПЕКИ**

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ФАХІВЦІВ З КІБЕРБЕЗПЕКИ В ПЕРІОД ВІЙНИ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗКУ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ	10
1.1 Вплив військових дій на психічні стани населення	10
1.2 Особливості переживання емоційних станів фахівців з кібербезпеки у період війни ...	12
1.3 Копінг-стратегії як спосіб подолання негативних емоційних станів	17
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2	25
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ФАХІВЦІВ З КІБЕРБЕЗПЕКИ В ПЕРІОД ВІЙНИ	25
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження	26
2.3. Математичний аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація	42
Висновки до другого розділу	47
РОЗДІЛ 3	49
РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГУ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ФАХІВЦІВ З КІБЕРБЕЗПЕКИ	49
3.1. Підходи до корекції емоційних станів фахівців з кібербезпеки	49
3.2. Практичні рекомендації щодо подолання негативних емоційних станів у фахівців з кібербезпеки	50
3.3. Тренінг корекції емоційних станів у фахівців з кібербезпеки	53
Висновки до третього розділу	63
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	67
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність. Сучасний світ стикається з постійним зростанням кількості кіберзагроз та кібератак, які можуть мати важливий вплив на національну безпеку та функціонування суспільства в цілому. Фахівці з кібербезпеки грають ключову роль у захисті інфраструктури та конфіденційності даних.

Періоди війни, конфлікту або масштабних кібератак можуть викликати значний емоційний стрес серед фахівців з кібербезпеки, оскільки вони зобов'язані працювати під підвищеною тиском і ризиком для безпеки.

Досягнення і підтримання психологічного благополуччя фахівців з кібербезпеки є критично важливим для ефективної роботи та запобігання можливим негативним наслідкам, таким як вигорання (burnout) та зменшення продуктивності.

Дослідження зв'язку між копінг-стратегіями та емоційними станами фахівців в цьому контексті є важливим внеском у науковий розвиток психології та кібербезпеки.

Розуміння, як фахівці з кібербезпеки реагують на стресові ситуації та як вони використовують копінг-стратегії в період війни, може мати прямий вплив на ефективність їх роботи та загальне функціонування кіберінфраструктури в умовах загрози.

Об'єкт дослідження – емоційні стани фахівців з кібербезпеки в період війни.

Предмет дослідження - зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами фахівців з кібербезпеки в період війни.

Мета дослідження – встановити зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами в період війни та розробити програму корекції емоційних станів у фахівців з кібербезпеки.

Конкретно, дослідження спрямоване на вивчення того, які копінг-стратегії використовують фахівці з кібербезпеки для управління стресом і як це впливає на їхні емоційні стани та робочу ефективність під час військових конфліктів.

Встановлено, що застосування копінг-стратегій тісно пов'язано з такими емоційними станами як тривога, депресія, агресія, самопочуття, активність та настрої. Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати для розробки програм профілактики та корекції, спрямованих на зниження негативних емоційних станів фахівців у галузі кібербезпеки в період військових дій.

Завдання виконання кваліфікаційної роботи.

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження.
2. Провести діагностику виражених копінг-стратегій у фахівців з кібербезпеки та рівнів прояву негативних емоційних станів за допомогою психодіагностичних методик.
3. Встановити зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами фахівців з кібербезпеки за допомогою кореляційного аналізу.
4. Розробити та впровадити тренінг психологічної корекції та рекомендації для фахівців з кібербезпеки, спрямовані на подолання негативних емоційних станів у військовий період.

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.

Вибірку склали 50 фахівців з кібербезпеки віком від 21 до 47 років.

Наукова новизна отриманих результатів. Це дослідження не лише розкриє нові аспекти психології фахівців з кібербезпеки, але й надасть цінні практичні вказівки для підвищення ефективності роботи у галузі кібербезпеки в умовах стресу та загроз.

Практичне значення отриманих результатів. Результати цього дослідження можна використати в практичній роботі психолога для діагностики особливостей емоційної сфери, профілактики та корекції емоційного вигорання, формуванні навичок самодопомоги у складних умовах професійної діяльності фахівців з кібербезпеки.

Апробацію отриманих результатів було здійснено під час проведення засідань кафедри педагогіки та психології професійної освіти факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури, що налічує 61 найменування, додатків на 12 сторінках. Основний зміст роботи викладений на Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми емоційних станів у фахівців з кібербезпеки в період війни та їх зв'язку з копінг-стратегіями; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку копінг-стратегій з емоційними станами фахівців з кібербезпеки в період війни; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Розробка та

впровадження тренінгу корекції емоційних станів фахівців з кібербезпеки;
Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаної літератури;
Додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ФАХІВЦІВ З КІБЕРБЕЗПЕКИ В ПЕРІОД ВІЙНИ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗКУ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ

В контексті сучасних конфліктів із кібербезпекою, фахівці зазнають непередбачуваних емоційних навантажень. Цей розділ спрямований на теоретичний аналіз впливу воєнного періоду на емоційний стан спеціалістів у галузі кібербезпеки. Проведений огляд ставить за мету висвітлити взаємозв'язок між стресом та емоційними реакціями фахівців на фоні військових дій. Аналізуючи відповідність вибору копінг-стратегій особливостям конфліктних сценаріїв, цей розділ ставить за мету виявлення оптимальних підходів для збереження емоційного здоров'я та працездатності фахівців кібербезпеки під час воєнного періоду.

1.1 Вплив військових дій на психічні стани населення

Військові дії мають значний вплив на психічні стани населення, створюючи серйозний емоційний та психологічний стрес. Перш за все, небезпека для життя та постійний страх можуть викликати психологічну травму та посттравматичний стресовий розлад у мешканців зони конфлікту. Люди стикаються з постійними переляками, тривожністю та нестабільністю через небезпеку та неспокійне майбутнє. Відчуття безпеки та стабільності порушуються, що може спричиняти емоційну вразливість та депресивний настрій.

Також військові дії можуть призводити до відчуття відчуження та соціальної ізоляції. Великі стресори можуть викликати агресивність, нервову напругу та відчуття відчуження від оточуючих. Це може призвести до зниження соціальних зв'язків та сприяти виникненню конфліктів у спільноті.

Ці аспекти впливу військових дій на психічний стан населення мають глибокі наслідки, які часто простягаються через тривалий період після завершення конфлікту. Набуті стресові досвіди можуть викликати значний вплив на психологічне здоров'я, внаслідок чого виникають виклики у плані психічної адаптації та відновлення.

Окрім того, умови воєнного конфлікту також можуть викликати розлад у сфері сну та емоційного регулювання. Постійний страх і тривога часто порушують звичний режим сну, що може призводити до невідповідного відновлення сил та відчуття постійної втоми.

У подібних умовах також може спостерігатися зниження рівня психологічної стійкості та збільшення вразливості до стресу у населення. Великі переживання та навантаження можуть впливати на здатність людей ефективно впоратися з негативними емоціями.

Воєнний стрес може також викликати фізичні проблеми, такі як безсоння, загострення хронічних захворювань, погіршення загального здоров'я та зниження імунітету. Відчуття безпеки та здоров'я порушуються, що призводить до загрози фізичного та психічного благополуччя[7].

Це може вплинути на розвиток психічних захворювань, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад та інші психічні проблеми, які потребують відповідної психологічної підтримки та терапії. Такі умови можуть залишити довготривалий слід на психічному здоров'ї та добробуті населення, вимагаючи комплексного підходу до реабілітації та психологічної підтримки.

Отже, вплив військових дій на психічний стан населення є мультифакторним і може мати значний вплив на рівень емоційного благополуччя та загальну психічну стійкість індивідів у зоні конфлікту.

1.2 Особливості переживання емоційних станів фахівців з кібербезпеки у період війни

Фахівці з кібербезпеки у період війни переживають унікальні емоційні стани, які можуть бути відмінні від тих, що характерні для інших професій. Перш за все, вони стикаються з посиленою відповідальністю за збереження критичних інфраструктур в умовах загроз кібератак. Це може призводити до посиленого стресу та тривоги, оскільки вони несуть велику відповідальність за кібербезпеку, яка може бути використана як інструмент військових дій.

Фахівці з кібербезпеки можуть відчувати психологічний тиск через нестабільність у кіберпросторі та постійні загрози кібератак з боку різних суб'єктів. Це може призводити до посиленої тривожності та нестабільності, оскільки вони завжди знаходяться у вимірюваному стані готовності.

Водночас, фахівці з кібербезпеки можуть відчувати перевантаження роботою через посилену необхідність захисту систем у воєнний період. Це може призводити до стресу та перенапруження ресурсів, що впливає на їхню емоційну стійкість.

Нестабільність і загрози у кіберпросторі можуть викликати посилену тривожність та невизначеність серед фахівців з кібербезпеки. Їхня спроможність ефективно працювати у таких умовах може бути піддана сумніву, що може поглиблювати їхні емоційні стани.

Також, фахівці кібербезпеки можуть відчувати певний рівень відчуженості, оскільки їхні зусилля не завжди бачать публічно, а їхні досягнення можуть залишатися непоміченими або недооціненими у воєнний час.

Окрім того, постійний тиск відкритих каналів зв'язку для виявлення кіберзагроз та відповіді на них може призводити до емоційного виснаження та стресу у фахівців з кібербезпеки[8].

У воєнний період, фахівці з кібербезпеки можуть відчувати велике психологічне навантаження через необхідність приймати швидкі та важливі рішення в умовах невизначеності та загроз[6].

Загальний вплив воєнних дій на фахівців з кібербезпеки – це посилення психологічного стресу, тривоги та тривожності, спричинені постійною загрозою атак та підвищеним рівнем відповідальності за кібербезпеку.

Подивимося на основні концепти й проаналізуємо емоційний стан спеціалістів з кібербезпеки під час періоду військових дій та роботи у віддаленому режимі.

Психічні стани, як наукова проблематика, володіють автономним статусом, але включаються до аналізу в рамках одного розділу з емоціями. У колі науковців відсутнє єдине розуміння щодо феноменології, механізмів функціонування, загальної кількості психічних станів і ступеня їх взаємозв'язку. У вперше систематичне дослідження саме психічних станів розпочав У. Джеймс, який вважав стани свідомості основним об'єктом психології. Він включав до категорії психічних станів такі явища, як почуття, бажання, емоції, пізнавальні процеси, судження, рішення. У своїй концепції У. Джеймс замінив термін "процес" терміном "стан", що дозволило поєднати стани з психічними процесами і надати їм характеристику цілісності.

Н.Д. Левітов розглядав психічні стани як "загальну характеристику психічної активності протягом певного часу, яка відображає специфіку перебігу психічних процесів у залежності від предметів та явищ реальності, попереднього стану і психічних властивостей особистості" [20, С. 8]. Він пропонував класифікацію всіх психічних станів на пізнавальні, емоційні та вольові, залежно від переважання окремих психічних процесів.

В.А. Семиченко ввела поняття фактора прогнозування для відрізнєння емоційних процесів від станів. Це вказує на те, що емоції виникають як реакція не стільки на реальні події, скільки на їх ймовірність [36].

Емоційні стани займають значне місце серед психічних станів, які відтворюються під час різних видів людської діяльності. Вони відображають взаємозв'язок між мотивацією та можливістю успішної реалізації цієї діяльності [38]. Емоційні стани впливають на ефективність виконання завдань, є формою саморегуляції психіки і функціонують як механізм, який сприяє інтеграції як окремих сфер особистості, так і особистості в цілому.

Емоційну сферу особистості охарактеризовано за допомогою різних термінів, серед яких часто зустрічаються "емоційні процеси", "емоції", "емоційні стани" та інші. "Емоційним процесом" називають психофізіологічний механізм, що мотивує та регулює людську діяльність, відображає особистісне значення об'єктів і ситуацій, і представлений у свідомості у вигляді переживань [61]. О.М. Леонтьєв виділяє найпростіші емоційні процеси та вищі рівні: соціальні, інтелектуальні та естетичні [22].

П. В. Симонов у рамках "інформаційної теорії емоцій" [37] описує емоцію як внутрішнє відображення мозку людини і тварин актуальної потреби і ймовірності її задоволення, що оцінюється мозком на основі генетичного спадкового матеріалу та раніше набутого індивідуального досвіду. За визначенням К. Ізарда [25], емоція є переживанням, яке спричиняє почуття, що мотивує, організовує та керує сприйняттям, мисленням і діями.

Так, у теорії когнітивного дисонансу Л. Фестінгера емоцію розглядають як процес, який визначається узгодженістю систем, що взаємодіють між собою. Якщо наші дії відповідають плану без перешкод, це призводить до позитивних емоцій. Але коли очікуваний результат не збігається з реальністю, виникає дисонанс, супроводжуваний відчуттям негативних емоцій[40].

Так, емоційні стани можна класифікувати на емоції, почуття та афекти. Емоції – це психічні процеси, що відображають оціночне ставлення особистості до ситуацій, навколишнього середовища, навіть якщо ці ситуації є уявними. Вони відчуються людиною як її власні переживання й можуть бути передані іншим.

Точно, фахівці відрізняють емоції від почуттів, вважаючи останній вищим результатом культурно-емоційного розвитку особистості. Сильне й стійке позитивне почуття до чогось або когось часто називають пристрасстю. Модераційні або слабкі почуття, які тривають протягом тривалого періоду, отримали назву настроїв. На відміну від настроїв, емоції швидко змінюються і бувають інтенсивнішими. Афект - це гострий, інтенсивний вияв емоції, зазвичай викликаний зовнішнім впливом та супроводжується видимими змінами у поведінці людини. У порівнянні з афектами, емоції можуть не мати яскравих зовнішніх проявів, вони триваліші й менш виражені за своїм виявом[33].

Так, у загальному розумінні емоції часто поділяють на позитивні та негативні, пов'язуючи їх зі знаком задоволення або незадоволення потреб людини. До позитивних емоцій відносять радість, щастя, задоволення, захоплення, тоді як до негативних – гнів, злість, страх, сум. Ця класифікація допомагає у розумінні того, як емоції впливають на наше самопочуття та реакції на оточуючий світ.

Так, існує поділ емоцій на стенічні та астенічні, в залежності від впливу на мобілізацію ресурсів організму. Стенічні емоції характеризуються підвищеною активністю людини, призводять до припливу сил та енергії. Натомість астенічні емоції супроводжуються почуттям знесилення, слабкості, втоми. Ця класифікація відображає вплив емоцій на фізичні та емоційні ресурси людини[9].

Класифікація емоцій за модальністю належить К. Ізарду, який виділяє фундаментальні емоції: радість, здивування, страждання, гнів, відраза, презирство, страх та сором[30]. Він вважав, що ці емоції є універсальними та мають певні

обличчя, фізіологічні показники і емоційні вирази, які можна виявити у культурно різних групах людей.

Для нашої дослідницької роботи ключовим є розподіл емоційних станів на дві категорії - ситуативні та стійкі. До ситуативних емоційних станів можна віднести такі:

1. Емоційний тон, або забарвлення відчуттів, який є найпростішим емоційним станом, існуючим лише на час перебування відчуття.

2. Емоції, що представляють собою реакції індивіда на задоволення або незадоволення певної потреби, сигналізуючи про значущість ситуації.

3. Афекти - короткотривалі емоційні стани, які найчастіше виникають у екстремальних обставинах та пов'язані з раптовими змінами важливих життєвих умов. Афект може викликати змінений стан свідомості та дезорганізацію поведінки[41].

До стійких емоційних станів варто віднести наступне:

1. Настрій - це загальний емоційний фон, який визначає тон відносно станів та емоцій. Він має стійкий та тривалий характер, хоча й має низьку інтенсивність і охоплює особистісний вимір. Настрій може бути різним: похмурым, веселим, зниженим або сумним.

2. Почуття – це вища форма емоційних станів, що відображають ставлення людини до інших осіб, обставин чи подій. Вони є стійкими та тривалими і мають конкретний об'єкт або предмет, до якого вони відносяться.

3. Пристрасть - це інтенсивне та стійке почуття, що переважає над іншими та визначає мотиваційну спрямованість людини. Пристрасть спонукає особистість фокусуватися на об'єкті своїх прагнень, активно мислити про об'єкт почуттів і яскраво уявляти задоволення від потреби, яка лежить в основі цієї пристрасті.

У сучасній науковій літературі розглядають різноманітні емоційні стани, такі як тривога, напруженість, фрустрація, агресія, депресія та інші. Однак, ці терміни

не завжди чітко відрізняються, оскільки відсутні чіткі критерії для розрізнення емоційних станів від психічних, нервових, функціональних інших аспектів[32]. Термін "емоція" також використовується в двох аспектах: перший - для позначення зовнішніх виявів емоційної реакції, тобто зовнішніх проявів емоції; другий - як характеристика внутрішнього емоційного стану, внутрішніх переживань особистості[39].

Інші дослідники включають до категорії емоційних станів такі як агресивність, апатія, депресія, інтерес, любов, симпатія, пристрасть (Р.С. Немов); або радість, подив, страждання, гнів, відразу, презирство, страх (А. Маклаков) [30; 25].

Фрустрація - це психічний стан, що супроводжується негативними емоціями та виникає при зіткненні з перешкодою, яка перешкоджає задоволенню певної потреби. В цьому стані людина може відчувати злість, агресію, відчуття безсилля та пригніченість. Якщо ситуація, що викликає фрустрацію, має малу важливість або швидко минає, негативні емоції можуть швидко спадати та втрачати актуальність. Проте, у випадку, коли невдача має велике значення для особистості та оточення також оцінює її негативно, це може призвести до тривалого стану фрустрованості[35].

Для нашого дослідження ключовими будуть такі емоційні стани, як депресія, тривога, агресія, активність та настрій, оскільки вони можуть впливати на вибір копінг-стратегій у фахівців з кібербезпеки.

1.3 Копінг-стратегії як спосіб подолання негативних емоційних станів

Копінг-стратегії як спосіб подолання негативних емоційних станів відіграють ключову роль у здатності людини ефективно впоратися зі стресом, труднощами та емоційними перепонами, що виникають у житті. Ці стратегії

представляють собою набір психологічних механізмів, які люди використовують для того, щоб вирішувати проблеми, адаптуватися до стресових ситуацій та відновлювати свою емоційну стійкість[1].

Однією з ключових копінг-стратегій є проблемно-орієнтований підхід, коли людина фокусується на вирішенні самої проблеми[42]. Це може включати розробку плану дій, пошук альтернативних рішень та використання ресурсів для подолання труднощів.

Інша стратегія – емоційно-орієнтований підхід, коли людина зосереджується на контролі своїх емоцій. Це може включати прийом методів релаксації, медитації, візуалізації, або відволікання уваги від джерела стресу.

Соціальна підтримка є ще однією ефективною стратегією. Звернення до друзів, родини або професійних консультантів може надати емоційну підтримку та допомогти подолати стресові ситуації.

Пізнання та переосмислення ситуації є ключовою складовою психологічного копінгу. Це включає в себе розуміння ситуації з іншого ракурсу, переоцінку ситуації та знаходження позитивних сторін у негативних ситуаціях[43].

Активна розмова та вислуховування своїх емоцій також є важливою складовою стратегій копінгу. Відчуття емпатії та розуміння власних почуттів може сприяти кращому управлінню емоціями та стресом[10].

Крім того, важливо враховувати, що кожна людина має свої унікальні копінг-стратегії, які найефективніше працюють саме для неї. Основний принцип полягає у тому, щоб знаходити та використовувати стратегії, які допомагають саме вам ефективно подолати стрес та негативні емоційні стани у вашому житті.

Копінг-стратегії є невід'ємною складовою людської адаптаційної системи, яка дозволяє ефективно впоратися з негативними емоційними станами, стресом та труднощами, що виникають у житті. Ці стратегії є своєрідним набором

інструментів, психологічних методик та механізмів, які люди використовують для подолання життєвих викликів.

Проблемно-орієнтований підхід - одна з ключових стратегій, де основний акцент робиться на вирішенні проблеми. Це включає розробку конкретного плану дій, пошук альтернативних шляхів вирішення труднощів та максимальне використання наявних ресурсів.

Емоційно-орієнтований підхід фокусується на управлінні власними емоціями. Він включає прийом різноманітних методів релаксації, медитації, візуалізації та відволікання уваги від джерела стресу для зниження емоційної напруги.

Соціальна підтримка є важливою складовою, де звернення до близьких, друзів або професійних консультантів надає емоційну підтримку та допомагає впоратися зі стресовими ситуаціями.

Важливою частиною копінгу є пізнання та переосмислення ситуацій. Це означає розуміння подій з різних точок зору, переоцінку та пошук позитивних аспектів у негативних ситуаціях[11].

Активна розмова та вислуховування власних емоцій важливі для кращого управління емоціями та стресом. Вміння спілкуватися та розуміти власні почуття може сприяти покращенню психічного благополуччя.

Кожна людина має свої унікальні копінг-стратегії, адже не існує універсального підходу для всіх. Головне - знаходити та використовувати ті стратегії, які найбільш ефективно допомагають подолати стрес та негативні емоційні стани у конкретній ситуації.

Так, термін «копінг» (coping) був введений Р. Лазарусом, який досліджував методи, що використовуються дітьми для подолання криз розвитку. Він описав копінг як стратегію протистояння тривозі та стресу [50].

Тепер у підтриманій науковій спільноті, під копінг-стратегіями розуміють свідомо використовувані методи подолання складних ситуацій та станів. Це включає різноманітні підходи у поведінці, спрямовані на вирішення конкретних внутрішніх або зовнішніх викликів, які розглядаються як занадто обтяжливі або перевищують наявні можливості людини [28; 29].

Копінг можна описати як процес, під час якого постійно відбувається зміна стратегій подолання стресових ситуацій, вибір яких залежить від конкретного контексту та самої особистості: її емоційного стану, рівня досвіду вирішення схожих ситуацій, уявлення про способи вирішення проблеми та інших факторів.

Так, копінг визначається дослідниками як поведінка, що дозволяє особі за допомогою свідомих дій чи методів, відповідних особистісним характеристикам і конкретній обстановці, впоратися зі стресом або складною життєвою ситуацією. За словами Т.Л. Крюкової, сутність копінгу полягає у засвоєнні, розв'язанні, згладжуванні, адаптації або уникненні вимог, які ставляться важкою ситуацією [19].

Е. А. Скіннер та М. Дж. Зіммер-Гембекк пропонують альтернативний погляд на копінг-поведінку: вони описують копінг як систему регуляції у стресових умовах, яка включає в себе контроль та управління пізнавальними процесами, емоційними реакціями, мотивацією та поведінкою.

Копінг-поведінка використовується завдяки впровадженню копінг-стратегій, що базуються на особистісних і соціальних копінг-ресурсах. Таким чином, для подолання стресу людина використовує копінг-стратегії, орієнтуючись на особистий досвід та ресурси копінгу. Ці ресурси можна умовно поділити на три категорії: особистісні (індивідуально-психологічні), мікросоціальні (в межах малих соціальних спільнот) та макросоціальні (в межах великих соціальних структур)[53].

До особистісних ресурсів відносяться соціально-моральні характеристики, емоційно-вольові якості, когнітивні здібності, типологічні особливості, здатність до саморегуляції, професійна підготовленість, досвід, знання, навички та інші психологічні особливості, що впливають на реакцію особистості на стресові ситуації.

Точно, мікросоціальні ресурси включають в себе сімейне оточення, близьких, друзів, колег - оточення, яке забезпечує соціальну підтримку та допомогу. Ця соціально-підтримуюча мережа може впливати на здатність особистості ефективно впоратися зі стресом[44].

Макросоціальні ресурси включають у себе соціальні норми, правила, системи соціального захисту, виховання, правового та медичного забезпечення. Також до них відносяться спеціалісти, наприклад, психологи, педагоги, медичний персонал та соціальні працівники, які забезпечують підтримку та допомогу в різних сферах життя. Ці фахівці грають важливу роль у сприянні впорядкуванню стресових ситуацій та забезпеченні підтримки[13].

Існування або відсутність копінг-ресурсів у людей може визначати вибір між адаптивними та дезадаптивними стратегіями копіngu. Це означає, що люди можуть використовувати ефективні, корисні методики подолання стресу, якщо вони мають належні ресурси. У відсутність необхідних ресурсів, вони можуть вибирати менш продуктивні, шкідливі стратегії.

Адаптивні копінг-стратегії, такі як "асертивні дії", "вступ в соціальний контакт" та "пошук підтримки", допомагають вирішувати проблеми та зменшувати рівень стресу[54]. Вони включають у себе переоцінку ситуації та звернення за підтримкою до близьких або фахівців, що допомагає знизити негативні наслідки стресу[55].

До дезадаптивних копінг-стратегій відносять копінг-стратегії агресивних дій, асоціальних дій та уникнення. Вони характеризуються відчуттям соціальної невпевненості, низькою самооцінкою та негативним ставленням до оточення.

Р. Лазарус і С. Фолкман вважають, що копінг – це взаємодія між особою та навколишнім середовищем, що висуває до неї певні вимоги. Ці вимоги можуть бути різними за своєю природою: нейтральними, загрозливими або вказувати на втрату чи виклик. Людина спочатку оцінює ці вимоги (первинна оцінка ситуації), а потім оцінює власні ресурси (вторинна оцінка), якими вона може скористатися для подолання цієї ситуації. Далі відбувається зміна або самої ситуації, або ставлення особи до неї[45].

Р. Лазарус виділив такі типи копінг-стратегій:

1) Конструктивні: такі, що спрямовані на самоконтроль, розробку планів для вирішення проблем, або пошук соціальної підтримки.

2) Відносно конструктивні: стратегії, які передбачають прийняття відповідальності та позитивне переоцінювання ситуації.

3) Неконструктивні: такі, що включають дистанціювання, втечу-уникнення та конфронтацію.

Копінг має дві основні функції: зміну умов, що спричиняють стрес, і регуляцію емоцій та почуттів. Відповідно до цих функцій, всі копінг-стратегії можна поділити на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Якщо особа оцінює ситуацію як змінну, то переважають проблемно-орієнтовані стратегії, такі як конфронтація (агресивні спроби змінити обставини) та планування вирішення проблеми[12].

Якщо ситуація не піддається змінам, ефективно використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії може полягати у переоцінці чи зміні емоційного ставлення до неї. Ці стратегії включають дистанціювання від ситуації,

самоконтроль (регулювання емоцій та дій), пошук соціальної підтримки, втечу, прийняття відповідальності та позитивне переоцінювання.

С. Хобфолл описує 9 стратегій подолання стресу, розглядаючи їх у контексті трьох осей комунікативного простору: взаємодія особистості в системі людина-людина, яка характеризується:

1. Проактивною - пасивною спрямованістю.
2. Прямою - непрямую логікою дій.
3. Спрямованістю на соціальність - асоціальність.

Автор класифікує стратегії подолання стресу в залежності від їхньої спрямованості: до просоціальних відносяться зусилля з вступу до соціального контакту та пошуку соціальної підтримки, до активних - асертивні дії, до пасивних - обережні дії та уникання. Щодо прямих стратегій, автор розглядає імпульсивні дії, тоді як непрямі включають маніпулятивні заходи. Щодо асоціальних стратегій, вони охоплюють агресивні та власне асоціальні дії[49].

С. Хобфолл підкреслює, що ефективне подолання стресу має відбуватися активно та сприяти взаємодії між людьми. За його концепцією, опір до стресу зростає, коли особа поєднує активні стратегії подолання з позитивним використанням соціальних ресурсів[52].

Фахівці з кібербезпеки переживають значний тиск у період війни, що примушує їх адаптуватися до нових умов життя. Цей контекст висуває на передній план необхідність використання ефективних стратегій копінгу для подолання стресу та збереження психічного здоров'я[46].

Висновки до першого розділу

Умови воєнного конфлікту, особливо у кіберпросторі, створюють надзвичайно складні емоційні та психологічні виклики для фахівців з кібербезпеки.

Негативний вплив воєнного стресу може спричиняти підвищений рівень тривоги, емоційне виснаження та невизначеність у вирішенні проблем[47].

Копінг-стратегії, такі як проблемно-орієнтований підхід, емоційно-орієнтований підхід, соціальна підтримка, переосмислення ситуації, адаптивне сприйняття та вислуховування емоцій, стають важливими інструментами управління стресом та підтримки психологічного благополуччя.

Війна має негативний вплив на психічне здоров'я фахівців з кібербезпеки, які відчують частіші стреси, відчуття самотності, а також недостатність спілкування з колегами через перехід до дистанційної роботи. Через війну багато людей лишилися без роботи, що негативно позначилося на економічному та емоційному стані. Усе це призводить до негативних емоційних станів, таких як тривога, депресія, розчарування, погіршення настрою та відчуття втрати надій[48].

Аналіз наукових досліджень, присвячених соціально-психологічним аспектам дистанційної роботи, вказує на відсутність можливості для фахівців з кібербезпеки активно спілкуватися та спілкуватися з колегами в очному форматі. Виникають складнощі у фахівців з кібербезпеки із обговоренням робочих задач, а також з'являються почуття відчуженості та ізольованості.

Сучасне життя вимагає від особистості великої стресостійкості та здатності адаптуватися до соціальних та особистісних перетворень, а також переживання кризових моментів. Тому дуже важливою є роль копінг-поведінки, яка базується на використанні специфічних стратегій копінгу, заснованих на особистісних та оточуючих ресурсах[56]. Наявність чи відсутність цих ресурсів у фахівців з кібербезпеки визначає, які стратегії копінгу вони обирають: адаптивні, які сприяють позитивному адаптуванню, або дезадаптивні, такі як агресивна поведінка, уникнення та асоціальні дії, що відзначаються негативним ставленням до навколишнього середовища. Серед фахівців з кібербезпеки застосування дезадаптивних стратегій копінгу сприяє розвитку негативних емоційних станів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ФАХІВЦІВ З КІБЕРБЕЗПЕКИ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Розділ, присвячений емпіричному дослідженню, є ключовим у розумінні впливу воєнного конфлікту на емоційний стан фахівців з кібербезпеки та зв'язку цього стану з їхніми застосовуваними стратегіями подолання складних ситуацій. Цей розділ пропонує аналіз результатів дослідження, спрямованого на вивчення поведінкових та емоційних реакцій професіоналів в галузі кібербезпеки у період воєнного напруження[14].

Основною метою цього емпіричного дослідження є розкриття та розуміння впливу стресових ситуацій воєнного конфлікту на емоційний стан фахівців з кібербезпеки та встановлення зв'язків між цими станами та використовуваними ними стратегіями копіngu. Це дозволить відчувати пульс сучасних умов роботи в галузі кібербезпеки та поглибити знання про те, як фахівці адаптуються до стресу та які засоби саморегуляції та підтримки вони використовують.

Дослідження спрямоване на виявлення та аналіз впливу психологічних стресорів у воєнний період на професійну діяльність та емоційний стан кіберспеціалістів, розкриття особливостей їхніх емоційних реакцій та з'ясування способів, якими вони пристосовуються до цих умов.

Цей розділ відіграє ключову роль у подальшому розумінні взаємозв'язку між стресом, емоціями та професійною діяльністю фахівців з кібербезпеки в період воєнного конфлікту, сприяючи розвитку ефективних стратегій психологічної підтримки та підвищенню адаптивності у складних умовах.

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Дослідження зв'язку копінг-стратегій з емоційними станами фахівців з кібербезпеки в період війни було проведено в 5 етапів.

На початковому етапі був проведений аналіз наукової літератури, що описує вплив війни на психічні стани фахівців з кібербезпеки, зокрема, специфіку реакції на стрес, викликаний дистанційною роботою, збільшенням навантаження та загроз. Були проаналізовані концепції психічних та емоційних станів, визначені їх характеристики, класифікаційні підходи та оглянуті основні теорії емоцій. Також на даному етапі було чітко сформульовано об'єкт, предмет, мету і завдання цього дослідження.

На другому етапі дослідження було обрано методику психодіагностики для визначення емоційних станів та основних стратегій копінгу у фахівців з кібербезпеки. Проведено саме психодіагностичне дослідження, яке включало у себе 50 фахівців з кібербезпеки у віці від 21 до 47 років.

На третьому етапі було проведено аналіз результатів, отриманих за допомогою психодіагностичних методик, та виконано відбір методів математичної статистики для встановлення зв'язків між копінг-стратегіями та емоційними станами фахівців з кібербезпеки.

На четвертому етапі проведення дослідження було виконано опис та аналіз отриманих даних, сформульовано висновки на основі цих результатів.

На п'ятому етапі дослідження були розроблені практичні рекомендації для фахівців з кібербезпеки, спрямовані на подолання негативних емоційних станів, що виникають у період війни та дистанційної роботи.

В методологічній базі цього дослідження використані теоретичні підстави про регуляцію емоційних станів та їх розвиток в онтогенезі, такі як наукові висновки К. Ізарда, Т.С. Кириленка, Е.Л. Носенка, А. М. Прихожана, В.А.

Семиченка, К. Хорні. Також врахована потребнісно-інформаційна теорія емоцій П. Симонова, теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, а також системний підхід до єдності свідомості та емоцій, відповідно до праць Ю. Александрова, М.І. Боришевського, Б.А. Вяткіна, В. А. Ганзена, Н. Д. Левітова, Є. П. Ільїна, С.Д. Максименка, В.А. Моляка.

Теоретико-методологічну основу дослідження копінг-стратегій сформували роботи видатних науковців, серед яких важливе значення мають концепція подолання від Р. Лазаруса, многовимірна модель "поведінки подолання" від С. Хобфолла, а також теоретичні підходи до копінг-стратегій, представлені у працях Г. Сельє, Дж. Амірхана, С. Фолкман, Е. Хайма, Л.І. Анциферової, Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, Є.Р. Ісаєвої, Б.Д. Карвасарського, С.К. Нартової-Бочавер, В.М. Ялтонського та інших науковців.

Вибірка: фахівці з кібербезпеки віком від 21 до 47 років, 50 осіб.

Методологія дослідження базується на застосуванні теоретичних методів, таких як аналіз, синтез, систематизація, узагальнення та інтерпретація, які допомагають у розгляді та обробці теоретичних аспектів. Психодіагностичний метод використовується для діагностики та оцінки емоційних станів, виявлення домінуючих копінг-стратегій серед фахівців з кібербезпеки. Статистичний метод дозволяє здійснювати обробку та аналіз отриманих даних, встановлювати зв'язки між копінг-стратегіями та емоційними станами фахівців з кібербезпеки, а також робити обґрунтовані висновки на основі статистичних даних.

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.

Характеристика психодіагностичних методик.

1. Методика "Копінг-стратегії" Р. Лазаруса та С. Фолкмана, створена у 1988 році, включає 68 пунктів і відома як "Ways of Coping Checklist - WCC". Цей інструмент призначений для оцінки способів подолання труднощів у різних аспектах психічної діяльності, або, іншими словами, копінг-стратегій. Ця методика є першою серед подібних і відіграє значну роль у діагностиці копінг-стратегій.

Переклад та валідація методики Р. Лазаруса та С. Фолкмана були виконані Т.Л. Крюковою, Е.В. Куфтяк і М.С. Замишляєвою у 2004 році. Пізніше цей інструмент пройшов стандартизацію в Науково-дослідному інституті імені Бехтерева на вибірці з 1600 учасників [18].

Із 50 запитань, що входять до останньої версії методики, можна діагностувати 8 показників:

1. Конфронтація - це спроба вирішення проблеми за допомогою активної, іноді імпульсивної чи агресивної поведінки, спрямованої на зміну ситуації.
2. Дистанціювання - це стратегія, що включає уникнення негативних емоцій через зменшення значущості ситуації та відсторонення від неї.
3. Самоконтроль - це утримання емоцій, високий рівень контролю над поведінкою у стресових ситуаціях, бажання досягнути повного володіння собою.
4. Пошук соціальної підтримки - включає залучення зовнішніх соціальних ресурсів для вирішення проблемної ситуації. Це може включати пошук інформації, порад, співчуття та емоційної підтримки.
5. Прийняття відповідальності - це стратегія, що полягає в визнанні особою своєї ролі у виникненні проблемної ситуації та бажанні взяти на себе

відповідальність за її вирішення. Це може включати перенадмірну самокритику та звинувачення себе.

6. Втеча-уникнення - це стратегія подолання негативних емоцій шляхом відкидання, уникнення або відволікання від них. Це може призвести до ухилення від відповідальності та повного ігнорування проблем.

7. Планування рішення проблеми - одна з найбільш адаптивних копінг-стратегій, що полягає у аналізі ситуації, розробці стратегій для її вирішення та плануванні дій, враховуючи власний досвід та реальні обставини.

8. Позитивна переоцінка - це спроба подолати негативні емоції через переосмислення проблеми у позитивному світлі та зміну ставлення до неї.

Результати аналізу обробляються у два етапи: спочатку розраховуються сирі показники для кожної шкали, а потім ці сирі показники перетворюються у Т-бали за допомогою спеціальних таблиць. Визначення ступеня використання кожної стратегії подолання може здійснюватися за такими показниками: менше 40 балів свідчить про рідке використання стратегії; від 41 до 60 балів означає помірне застосування відповідної стратегії; більше 60 балів показує виражену перевагу цієї стратегії[18].

2. Методика аналізу показників та форм агресії, розроблена А. Басом і А. Даркою, була адаптована А.К. Осницьким. Опитувальник, відомий як тест Басса-Дарки, націлений на виявлення ступеня вираженості агресивних та ворожих емоційних реакцій у респондентів. Загалом він містить 75 тверджень. У модифікації А.К. Осницького, варіант тесту зберігає початкову кількість тверджень та їх значення, однак передбачає 4 можливі варіанти відповідей для учасника: "так", "мабуть, так", "мабуть, ні", "ні", відхиляючись від початкових 2 варіантів.

Автори розрізняють поняття агресії та ворожості. Цей тест дозволяє оцінити кілька шкал, пов'язаних із проявами агресії: фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, провина.

Поміж наведеними шкалами, також обчислюються індекси ворожості та агресивності:

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

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

3. Методика Ч.Д. Спілбергера, у адаптації Ю.Л. Ханіна, використовується для визначення рівня тривожності у респондента під час самого тестування (ситуативна тривога) та особистісну тривожність, що є стійкою характеристикою особистості досліджуваної особи.

Особистісна тривожність відображає постійну схильність особистості до відчуття тривоги та негативного сприйняття багатьох життєвих обставин як потенційно загрозливих або небезпечних. Ця стійка тенденція може відображати спосіб, яким людина сприймає та реагує на події навколишнього світу.

Ситуативна тривожність відображає нахил до систематичних емоційних переживань, які включають напруження, занепокоєність, тривогу та нервозність. Ці емоції можуть виникати як реакція на стресові ситуації та мають різний ступінь інтенсивності та тривалості в залежності від конкретного контексту.

Отримані результати вимірюються 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 відображає інтенсивність емоцій, які досліджувана особа переживає під час проведення тестування, що вказує на рівень напруги та стресу в даному моменті. Це дозволяє оцінити, наскільки сильно людина відчуває вплив стресової ситуації та наскільки цей вплив виражений.

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

Шкала Зунга для самооцінки депресії розроблена для оцінки наявності та ступеня вираженості депресивних станів у людини. Методика містить 20 питань, які дозволяють оцінити чотири рівні вираженості депресії.

За 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 адаптовано Т.І. Балашовою у відділенні наркології НДІ ім. Бехтерева.

5. Методика САН (самопочуття, активність, настрої) В.А. Доскіна — це опитувальник, що дозволяє оцінити поточні емоційні стани та настрої учасників дослідження. Його розробили науковці Московського медичного інституту імені І. М. Сеченова: В. А. Доскін, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шараєв та М. П. Мірошников у 1973 році.

Цей стимульний матеріал складається з таблиці, яка включає 30 пар слів. Ці слова призначені для опису психоемоційного стану, включаючи самопочуття, активність та настрої.

Ці три складові — самопочуття, активність і настрої — розглядаються як основні елементи функціонального психоемоційного стану. Респондент оцінює їх вираженість за допомогою полярних пар значень, обираючи ступінь їх присутності чи відсутності у своєму стані.

Ця методика використовується для оцінки психічного стану як у хворих, так і у здорових осіб, виявлення психоемоційних реакцій на навантаження, а також для визначення індивідуальних особливостей та біологічних ритмів психофізіологічних функцій.

Методи математичної обробки даних

В нашому дослідженні для встановлення зв'язків між копінг-стратегіями та емоційними станами фахівців з кібербезпеки було застосовано кореляційний аналіз. Цей аналіз включав використання критеріїв Пірсона та Спірмена. Перед вибором конкретних критеріїв ми визначили тип розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова. Далі, для змінних, які відповідали нормальному розподілу, ми використали критерій Пірсона, а для інших випадків — критерій Спірмена.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів за психодіагностичними методиками.

Таблиця 2.2.1 містить розподіл групових результатів використання копінг-стратегій серед фахівців з кібербезпеки за методикою "Копінг-стратегії" Р. Лазаруса.

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

Це важливі висновки. Високий рівень вираженості стратегій уникнення/втечі, дистанціювання та пошуку соціальної підтримки може свідчити про неефективні способи подолання труднощів серед фахівців з кібербезпеки. Це вказує на складну ситуацію в країні та в освіті, що досить важка для вирішення фахівцями з кібербезпеки. Необхідність поєднувати навчання з роботою, складнощі з працевлаштуванням, зростання вартості житла та підвищення цін у поєднанні зі стресом через війну - все це призводить до застосування стратегій уникнення, намагання знизити тиск шляхом ігнорування існуючих проблем.

Високий рівень використання стратегій уникнення, дистанціювання та пошуку соціальної підтримки може свідчити про неефективні методи подолання труднощів серед фахівців з кібербезпеки. Це вказує на складність ситуації в країні та в освітній системі, яка стає складною для розв'язання саме для фахівців з кібербезпеки. Потреба в поєднанні навчання з роботою, труднощі з працевлаштуванням, зростання вартості житла та підвищення цін у поєднанні зі стресом, спричиненим війною, призводить до використання стратегій уникнення й ігнорування проблем з метою зниження психологічного тиску.

Ступінь вираженості стратегії пошуку соціальної підтримки у 28% опитаних свідчить про усвідомлення фахівцями з кібербезпеки складнощів у житті та усвідомлення неможливості самостійного їх вирішення.

Отримані результати показують, що у частини учасників дослідження не виявлено активного застосування адаптивних копінг-стратегій, зокрема, стратегій позитивної переоцінки (34% респондентів), прийняття відповідальності (32%), самоконтролю (28%) та пошуку рішень для проблем (28%). Це свідчить про те, що ці люди не схильні до самостійних спроб вирішення власних труднощів, прийняття відповідальності за свої дії (наприклад, в контексті низької успішності через працевлаштування), управління власними емоціями у складних ситуаціях або пошуку позитивних аспектів у проблемах.

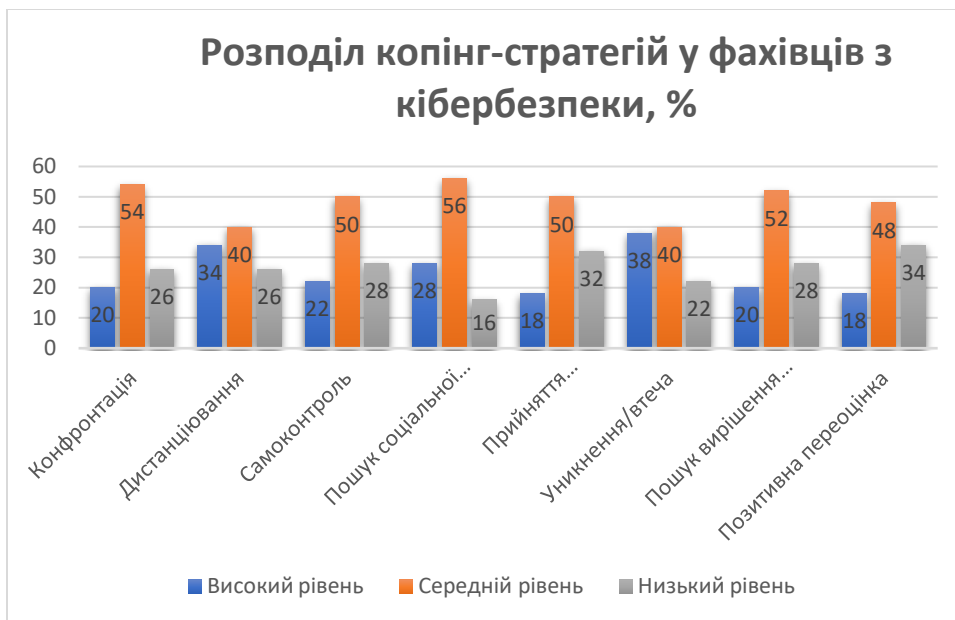


Рис. 2.2.1. Розподіл вираженості копінг-стратегій у фахівців з кібербезпеки, у відсотках

У більшості фахівців з кібербезпеки (40-50%) копінг-стратегії демонструють помірний рівень вираженості, що підтверджує їх гнучке використання залежно від конкретних обставин. Цей факт може вказувати на здатність адаптуватися до різноманітних умов оточення та ефективно реагувати на зміни в навколишньому середовищі (див. рисунок 2.1).

Науковий підхід до дослідження емоційних станів включав застосування чотирьох методик: Методика діагностики показників і форм агресії А. Баса і А. Дарки (з адаптацією від А.К. Осницького), Шкала тривоги Ч. Спілбергера, Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунга (з адаптацією від Т.І. Балашової) та методика САН (самопочуття, активність, настрій) В.А. Доскіна. Спочатку проведемо аналіз рівня вираженості агресії та її форм за допомогою методики А. Баса та А. Дарки (див. таблицю 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 виявила, що рівень роздратування виявлено найбільш часто (у 30% фахівців з кібербезпеки), після чого йдуть непряма агресія та підозрілість, що виявлені на високому рівні у 28% учасників дослідження. В той же час образа та вербальна агресія менш поширені, з високим рівнем відзначено лише у 24% фахівців з кібербезпеки. Ці дані підтверджують, що у робочому середовищі спостерігається значна поширеність агресивних реакцій, зокрема виявленість непрямих, схованих форм, тоді як фізична агресія є характерною лише для 14% фахівців з кібербезпеки (див. рис. 2.2.2).

Можна припустити, що постійний стрес може спричиняти роздратування серед фахівців з кібербезпеки, а можливість вияву цього напруження у прямій формі, або можливість знайти когось винним, може породжувати приховані форми агресивної поведінки, спрямовані на будь-які доступні об'єкти.

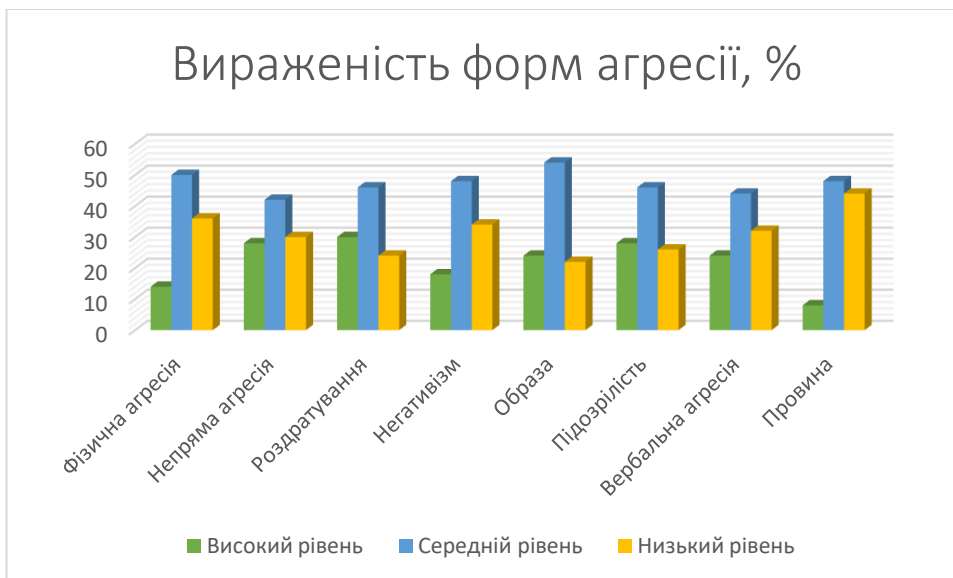


Рис. 2.2.2. Розподіл фахівців з кібербезпеки за рівнем вираженості форм агресії, у відсотках

Підвищений рівень підозрілості може бути пояснений нестабільністю у здоров'ї, яка стосується як власного стану, так і здоров'я оточуючих осіб.

Далі розглянемо показники тривоги та депресії у фахівців з кібербезпеки (табл. 2.2.3, 2.2.4).

В табл. 2.2.3 показано розподіл фахівців з кібербезпеки 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.

Цей високий рівень особистісної тривожності у 26% учасників дослідження вказує на сталу тенденцію до тривожної реакції на різноманітні ситуації, навіть тих, що не становлять реальної 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 такі ж показники спостерігаються у частини респондентів: у 24% спостерігається низький рівень ситуативної тривоги, а у 30% – низький рівень особистісної тривожності (див. рис. 2.2.3).

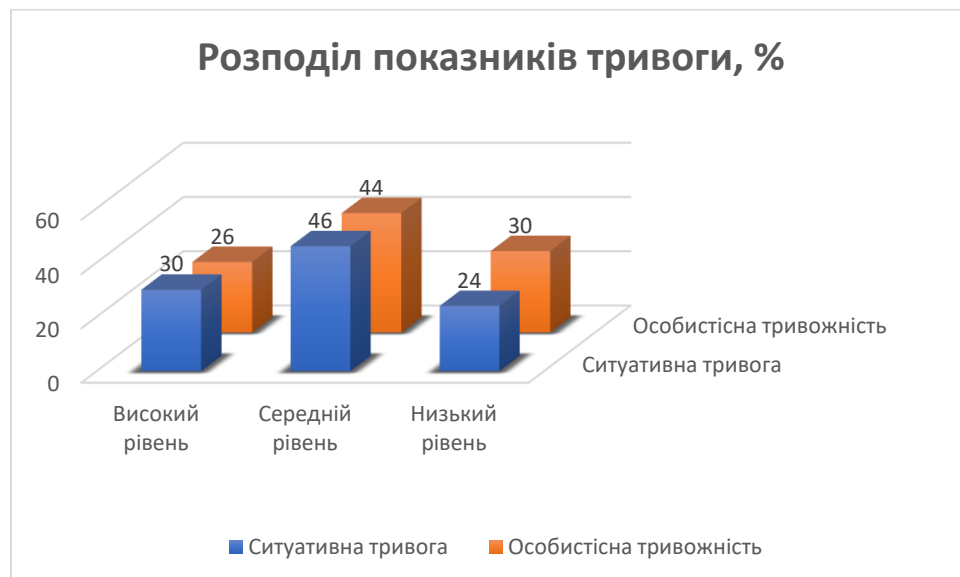


Рис. 2.2.3. Розподіл фахівців з кібербезпеки за показниками ситуативної та особистісної тривоги (у відсотках)

Середній рівень тривоги виявлено у менше ніж у половини фахівців з кібербезпеки. Варто відзначити, що війна має значний вплив на рівень тривоги, що

може пояснити значну кількість фахівців з кібербезпеки із високим рівнем як ситуативної, так і особистісної тривоги.

Результати діагностики рівня депресії (Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунга) у фахівців з кібербезпеки 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 виявлення депресії у фахівців з кібербезпеки показала, що у 66% з них відсутні ознаки депресії. Проте 24% фахівців з кібербезпеки мають легкий депресивний стан, спричинений певними обставинами у їхньому житті. У 10% виявлено субдепресивний стан, що проявляється у пониженій настрої, похмурості та переживанні душевних страждань. Важкої депресії не виявлено в жодного фахівця з кібербезпеки.

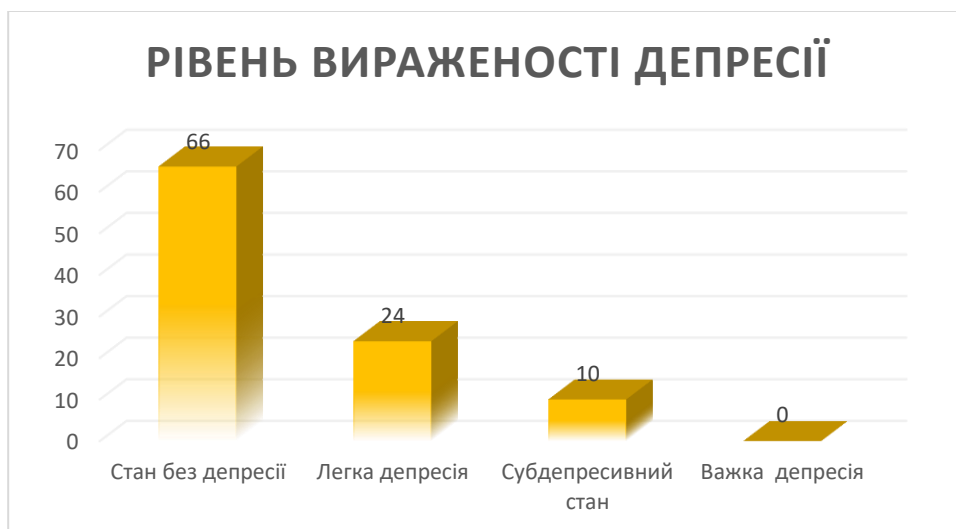


Рис. 2.2.4. Розподіл респондентів за рівнем вираженості депресії (у відсотках)

Для встановлення показників самопочуття, активності та настрою була обрана методика 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

Відображення даних за методикою САН в таблиці 2.2.5 та на рисунку 2.2.5 вказує на різноманітність результатів: 36% фахівців з кібербезпеки відзначили хороше самопочуття, 30% – позитивний настрій, тоді як у 24% було виявлено

високий рівень активності. Проте значна кількість фахівців з кібербезпеки (38%) має низький рівень активності та поганий настрій (28%).

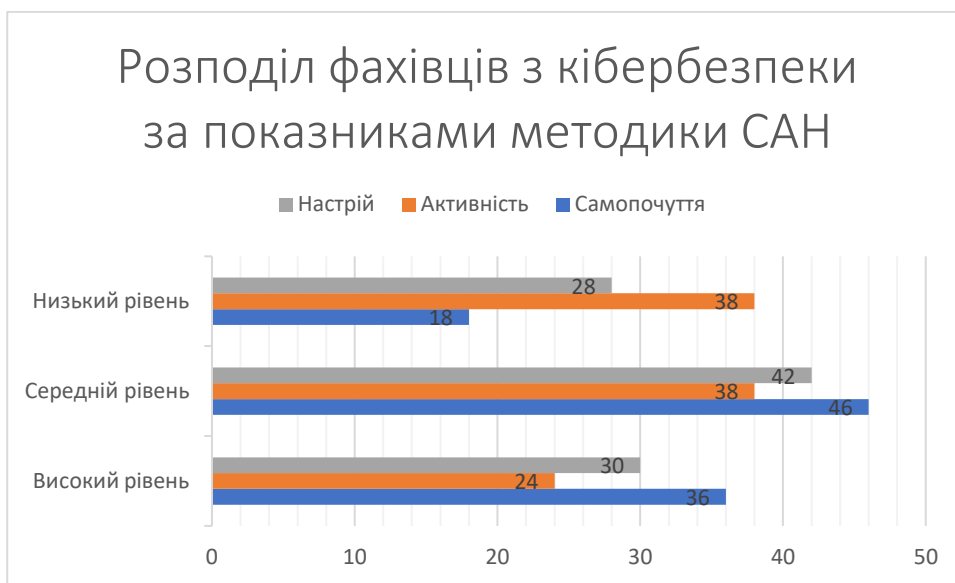


Рис. 2.2.5. Розподіл респондентів за показниками самопочуття, активності та настрою (методика САН)

Здається, що загальна ситуація, пов'язана з війною, призводить до зниження настрою у багатьох фахівців з кібербезпеки. Деякі з них (18%) також мають погане самопочуття, що може бути зв'язане з наявністю захворювань або, можливо, викликане негативними емоційними станами, такими як тривога чи депресія, що з свого боку можуть погіршувати загальний стан самопочуття.

Отже, підбиваючи підсумки результатів психодіагностичних методик, можна відзначити, що серед фахівців з кібербезпеки переважають стратегії уникнення, дистанціювання та пошук соціальної підтримки. Рідше використовуються такі адаптивні підходи, як самоконтроль, прийняття відповідальності, пошук вирішення проблем та позитивна переоцінка.

Серед негативних емоційних станів зафіксовано ситуативну тривожність, легку депресію та субдепресивні стани, а також прояви агресії. Найбільш поширеними формами агресивних реакцій є роздратування, непрямая агресія та

підозрілість. Використовуючи методику САН, було виявлено помітне зниження рівня активності та настрою у значної кількості опитаних.

У наступному етапі емпіричного аналізу передбачається аналіз взаємозв'язків між способами копінгу та емоційними станами, спостереженими у аудиторії.

2.3. Математичний аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

Процес встановлення зв'язків між стратегіями копінгу та емоційними станами учасників дослідження включав застосування кореляційного аналізу. Вибір конкретного коефіцієнта кореляції обумовлювався типом розподілу даних, який визначався за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова (див. Додаток А).

Для параметрів, які підкоряються нормальному розподілу, використано критерій Пірсона, для тих, що мають відмінності від нормального розподілу, використовувався 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

Стратегія конфронтації управляється проявами фізичної агресії, роздратуванням та негативним ставленням. Можливо, особа, яка проявляє ці форми агресивної поведінки, частіше обирає конфронтацію для вирішення проблем, що може призводити до ускладнення ситуації через негативні емоції та агресивні дії.

Дистанціювання має пряму залежність з образою, що може пояснюватися відмовою ображеної особи спілкуватися як з учасниками проблематичної ситуації, так і вирішувати її. Під час переживання образи людині зазвичай легше відійти від проблеми та уникати її вирішення.

Копінг-стратегія, яка включає в себе прийняття відповідальності, вказує на відчуття вини, а зворотно - на вияв негативізму. Ми вважаємо, що надмірна концентрація на прийнятті власної відповідальності може викликати перебільшене

відчуття провини. У такому разі особа може сприймати себе як єдину причину проблемної ситуації, ігноруючи внесок інших людей чи обставин, що лежать поза її контролем[57].

Негативізм виявляється у відмові відповідати суспільним вимогам та очікуванням, бажанні протистояти загальноприйнятим правилам, що, на нашу думку, може спричинити недбалість у взятті на себе відповідальності, навіть у ситуаціях, де це необхідно[15].

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 тривога		0,509** 0,001		
Особистісна тривога			-0,414** 0,006	
Депресія	0,429** 0,002			-0,520** 0,001

У табл. 2.3.2 видно пряму залежність між вираженою ситуативною тривогою та використанням стратегії пошуку соціальної підтримки. Це означає, що людина, яка відчуває тривогу, намагатиметься звертатися за допомогою до інших осіб: друзів, родичів або до соціальних структур, щоб вирішити проблему. При високому рівні особистісної тривоги як стійкого характеру, респонденти можуть не бажати приймати відповідальність за події чи свої дії. Навпаки, люди з високим рівнем

тривоги можуть уникати відповідальності, перекладаючи її на оточення чи обставини, що допомагає їм зменшити рівень тривоги[27].

Показник депресії безпосередньо пов'язаний з копінг-стратегією уникнення і протилежно зв'язаний з позитивною переоцінкою. Можна припустити, що депресивний стан викликає бажання уникнення проблем та їх ігнорування, перешкоджаючи знаходити позитивні аспекти в ситуації. У випадку депресії зазвичай спостерігається низький настрій та песимістичний погляд, через що людина може перебільшувати складнощі, бачачи 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		

Цікаві зв'язки виявлені між самопочуттям та копінг-стратегіями, такими як дистанціювання та позитивна самооцінка. Зокрема, виявлено пряму взаємозв'язок між гарним самопочуттям та позитивною переоцінкою ситуації, яка впливає на зниження рівня стресу. З іншого боку, виявлено зворотню залежність між поганим

самопочуттям та дистанціюванням від проблеми, що свідчить про бажання уникнути додаткового стресу та віддалитися від ситуації.

Також виявлено, що настрої та рівень активності обернено взаємозв'язані з дистанціюванням. При низькому настрої та обмеженій активності більш властиве використання стратегії дистанціювання. Натомість, високий рівень активності пов'язаний з ухваленням стратегій, таких як конфронтація та активний пошук рішень у проблемах. Це свідчить про те, що енергійні люди, зазвичай, більш схильні до використання конфронтаційних підходів та активного пошуку рішень, тоді як обмежена активність може перешкоджати застосуванню цих стратегій[5].

Отже, підбиваючи підсумок кореляційного аналізу, результати дослідження показали глибоку зв'язаність між застосуванням копінг-стратегій та емоційними станами. Наприклад, стратегія дистанціювання більш використовується у випадках поганого самопочуття, низької активності та настрою, а також при переживанні образи. Уникнення пов'язане з депресивним станом. Стратегії, такі як прийняття відповідальності та позитивна самооцінка, не використовуються у разі депресивного стану або високого рівня тривожності та негативних настроїв. Однак переживання вини може сприяти перебільшеному прийняттю відповідальності. Стратегія конфронтації, у свою чергу, сильно пов'язана з негативними емоціями, такими як роздратування, негативізм, фізична агресія, а також з високим рівнем активності[16].

Відповідно до емоційного налаштування, особа вибирає відповідні стратегії копінгу для подолання проблемних ситуацій[58]. Отримані висновки вказують на необхідність зосередитися на поліпшенні та коригуванні негативних емоційних станів серед фахівців з кібербезпеки протягом війни

Висновки до другого розділу

Для аналізу зв'язків між копінг-стратегіями та емоційними станами у фахівців з кібербезпеки під час війни було проведено емпіричне дослідження. В ньому взяли участь 50 фахівців з кібербезпеки віком від 21 до 47 років. Для оцінки методів копінгу застосовувався тест «Копінг-стратегії» Річарда Лазаруса, а для визначення емоційних станів використовувалися методики від А. Баса і А. Дарки щодо агресії, шкали тривоги Чарльза Спілбергера, Методика диференційної діагностики депресивних станів Вільяма Зунга та методика САН Віктора Доскіна. Для встановлення зв'язків між копінг-стратегіями та емоційними станами був використаний кореляційний аналіз.

Діагностика копінг-стратегій фахівців з кібербезпеки свідчить про переважність таких методів як уникнення/втеча (38%), дистанціювання (34%) та пошук соціальної підтримки (28%). Це може вказувати на менш ефективні методи розв'язання проблем та подолання труднощів. У той же час, більш адаптивні стратегії, такі як позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, самоконтроль та пошук вирішення проблем, проявляються менш виразно, що ускладнює ефективне подолання стресу та проблемних ситуацій.

Серед негативних емоційних станів виявлено високий рівень ситуативної тривоги у 30% респондентів, легку ситуативну депресію у 24%, субдепресивний стан у 10%, роздратування у 30% та виявлено прояви непрямой агресії та підозрливості у 28% досліджуваних. Додатково, 38% фахівців з кібербезпеки мають низький рівень активності, 28% відчують поганий настрій, 18% стверджують про погане самопочуття, яке може бути пов'язане як із захворюваннями, так і з негативними емоційними переживаннями. Загалом, ситуація з війною викликає у багатьох фахівців з кібербезпеки понижений настрій, а дистанційна форма роботи сприяє зниженню рівня активності.

Результати аналізу виявили тісну залежність між використанням копінг-стратегій та емоційними станами, такими як тривога, депресія, агресія, самопочуття, активність та настрої. Зокрема, стратегія дистанціювання частіше використовується при зниженому самопочутті, активності та настрої, а також при переживанні образи. Уникнення пов'язане з депресивним станом, тоді як адаптивні стратегії, такі як прийняття відповідальності та позитивна самооцінка, менш застосовуються у випадках депресивного стану або високого рівня тривожності та негативізму. Проте переживання вини може призвести до надмірного прийняття відповідальності. Копінг-стратегія конфронтації тісно пов'язана з негативними емоційними станами, такими як роздратування, негативізм, прояв фізичної агресії, а також з високим рівнем активності[17].

Отримані під час кореляційного аналізу висновки показують, що індивіди вибирають відповідні стратегії копіngu в залежності від їх емоційного стану для ефективного подолання ситуацій, що виникають.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГУ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ФАХІВЦІВ З КІБЕРБЕЗПЕКИ

3.1. Підходи до корекції емоційних станів фахівців з кібербезпеки

Корекція емоційних станів фахівців з кібербезпеки є важливою складовою підтримки їхнього психологічного здоров'я та ефективності в роботі. Оскільки ця сфера вимагає постійної уваги до деталей, стресостійкості та швидкого прийняття рішень у ситуаціях, пов'язаних із загрозами кібербезпеки, емоційний стан працівників може впливати на їхню продуктивність та здатність адекватно реагувати на виклики[21].

Одним із підходів до корекції емоційних станів у цій галузі є психологічна підтримка та консультування. Фахівці з кібербезпеки можуть скористатися послугами психолога або психотерапевта для розв'язання проблем, пов'язаних із стресом, тривогою чи вигоранням. Це може включати індивідуальні чи групові сесії, де працівники мають можливість обговорити свої емоційні стани та вивчити стратегії копінгу.

Крім цього, важливою є регулярна психофізіологічна релаксація. Техніки релаксації, такі як медитація, дихальні вправи, йога чи заняття спортом, можуть допомогти фахівцям з кібербезпеки знизити рівень стресу, поліпшити концентрацію та підвищити загальний рівень емоційного стану.

Також важливою складовою є розвиток навичок управління стресом та емоціями. Тренінги зі стресостійкості та навичок емоційного інтелекту можуть надати працівникам інструменти для ефективного управління своїми емоціями в ситуаціях напруження та надзвичайних обставинах[23].

Нарешті, важливою є створення сприятливого робочого середовища, що підтримує психологічний комфорт працівників. Це може включати заохочення до відпочинку, гнучкі графіки роботи, можливість відпусток та підтримку від керівництва щодо питань психічного здоров'я.

Усі ці підходи спрямовані на те, щоб забезпечити фахівцям з кібербезпеки необхідні ресурси для підтримки їхнього емоційного здоров'я та забезпечення оптимальної продуктивності в цій важливій сфері діяльності.

3.2. Практичні рекомендації щодо подолання негативних емоційних станів у фахівців з кібербезпеки

Сучасні дослідження, присвячені психологічній стійкості населення під час війни, акцентують на важливості психологічної підтримки фахівців з кібербезпеки в умовах війни. За умов вимушеної ізоляції та обмеженого соціального контакту та активності, фахівці з кібербезпеки відчувають посилену самотність, стрес, тривогу та роздратування[2].

Міжнародний досвід у подоланні негативних наслідків війни свідчить про важливість інформаційної підтримки, соціального супроводу, розвитку позитивних стратегій адаптації та включення фахівців з кібербезпеки у активний професійний процес [51; 58; 61].

Згідно з дослідженням, виявлено, що ефективним способом подолання стресу в умовах війни є позитивна візуалізація. Ця методика спрямована на зменшення стану невизначеності та тривоги. Основна концепція полягає у зосередженні на особистих життєвих цілях, над якими людина планує працювати, спрямовуючи увагу на позитивні, організовані та безпечні аспекти життя для протистояння невизначеності та хвилювання[59].

Застосування цієї стратегії призводить до зменшення рівня тривоги, систематизації емоцій та сприяє формуванню вищого рівня психологічної стійкості.

Психологи наголошують на важливості звертання уваги на звичні, контрольовані справи для відволікання від почуття розгубленості та тривоги. Це може включати зосередження на повсякденних заняттях, які викликають позитивні емоції, дотримання розпорядку дня та зайняття тим, що вдається добре. Ці рутинні справи допомагають уникнути негативних емоційних станів та відчуття невизначеності щодо контролю над життям.

Рекомендації Європейської асоціації по боротьбі з депресією, спрямовані на допомогу людям під час війни[26], включають в себе кілька ключових аспектів. Серед них варто виділити позитивне мислення, яке сприяє підтримці психологічного стану, дотримання здорового способу життя для підтримки фізичного благополуччя.

Також важливою є турбота про себе та близьких, активне спілкування через соціальні мережі, що сприяє збереженню соціальних зв'язків у період самоізоляції. Насиченість життя цікавими заняттями допомагає заповнити час та зберегти емоційний баланс[3].

Крім того, важливим є управління емоціями та допомога іншим. Управління емоціями дозволяє краще реагувати на стрес та тривогу, тоді як надання допомоги іншим може сприяти власному самопочуттю та створити відчуття корисності та приналежності[24].

За підтримки наукових висновків та власних досліджень, були сформульовані та розроблені рекомендації та тренінг, які спрямовані на адаптацію фахівців з кібербезпеки до подолання негативних емоційних станів у період війни.

Рекомендації для подолання стресу:

1. Обмежити читання новин

Виконання протоколів, що застосовуються Ізраїлем, США та Великою Британією, сприяє розробці комплексу заходів для подолання стресу під час воєнних конфліктів. Багато психологів, які пройшли спеціальний навчальний курс, розробили чіткий план дій, який включає в себе тренінги, групові та індивідуальні сесії для вирішення різноманітних проблем. Проте важливою порадою щодо подолання стресу в умовах війни є уникання перегляду новин. Постійне спостереження за відео з наслідками бомбардувань, тривожне відстеження подій у залишених містах та спроба аналізу неперевірених повідомлень у месенджерах продовжують травмувати психіку. Потрібна перерва. Необхідно зупинитися, відмовитися від цього і жити наявним життям. Синдром відкладеного життя має руйнівні наслідки, тому його треба подолати[4].

2. Спілкування

Для зменшення стресу під час воєнних конфліктів психологи рекомендують активну соціалізацію. Участь у спортивних секціях, заняття хобі та офлайн робота допомагають відволіктися від проблем, заповнити порожнечу і знаходити шляхи подолання стресу під час війни. Ситуація для біженців трохи відрізняється. Групове зосередження біженців спричиняє безперервні розмови про їхні переживання, втрати та зруйновані плани. Тому у контексті стресу під час війни психологи рекомендують біженцям обмежувати кількість співрозмовників. Проведення часу на природі, час з дітьми, прогулянки, хоббі й робота мають кращий ефект у відволіканні від переживань, ніж безкінечні розмови на одну тему.

3. Зробіть вправи для заспокоєння

У перші дні після прибуття в безпечну зону деякі особи відчувають страх, тоді як інші переживають байдужість. Емоційне напруження зростає, інколи виливається назовні у вигляді криків та конфліктів, іноді ж їх внутрішній стан руйнує психіку. Психологи рекомендують фізичні вправи, які становлять частину стратегії з подолання стресу під час війни. Але не всі люди віддають перевагу

спорту або можуть займатися ним. Тому ефективним засобом заспокоєння може стати дихальна гімнастика за методикою чотирьох стихій. Вміння розслабляти свої думки через прогресивну релаксацію дозволяє зняти напругу. Вивчені під керівництвом фахівця техніки допоможуть відновити баланс життєвих сил, контролювати емоції та самостійно впоратися зі складною ситуацією.

4. Дотримання режиму дня

Професіонали, які пройшли перепідготовку, готові надати постраждалим від агресії значну кількість порад з метою подолання стресу під час воєнних конфліктів. Це не завжди означає складні програми корекції. Іноді достатньо спрямувати особу на правильний спосіб життя й порадити дотримуватися режиму дня, що сприятиме швидшому відновленню психічного стану. Відсутність запланованих занять може спричинити депресію. Наявність чіткого плану дій на сьогодні — це ще один крок у розв'язанні завдання, як впоратися зі стресом у воєнних умовах. Звичний ритм життя та повсякденні обов'язки можуть стати ефективною терапією та допомогти повернутися до нормального життя.

3.3. Тренінг корекції емоційних станів у фахівців з кібербезпеки

Мета цього тренінгу полягає в інформуванні фахівців з кібербезпеки про ефективні стратегії управління стресом та попередження його виникнення. Проблема, що стоїть перед професіоналами у цій сфері, полягає у великій кількості ситуацій, що спричиняють стрес. Здійснення роботи в цій області може викликати стрес у будь-який момент. Особа, яка займається кібербезпекою, розуміє важливість знань щодо походження стресових станів, оскільки це допомагає розробляти оптимальні стратегії поведінки, спрямовані на зменшення стресу та мінімізацію його негативного впливу.

Тривалість проведення: 2,5 год

Структура заняття :

1. **Організаційний етап** - оголошення мети та завдань тренінгу.
 - 1.1. Прийняття правил роботи на занятті,
 - 1.2. Визначення очікувань від тренінгу та вправа на знайомство.
2. **Основний етап** - вправи відповідно до мети та завдань тренінгу.
3. **Заключний етап** – зворотній зв'язок.

Перелік матеріалів та обладнання для реалізації програми:

- аркуші паперу А4; А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- кольоровий папір;
- різнокольорові аркуші липкого паперу;
- скотч;
- ТЗН;
- розслабляюча музика.

Хід роботи

Правила:

Під час тренінгу основні принципи поведінки формуються колективно або оголошуються психологом (при цьому учасникам пропонується можливість внести зміни чи доповнення). Ці принципи передбачають послідовне висловлювання учасників, коротке й тематичне висловлення, уникаючи повторень та стимулюючи доповнення висловлених ідей. Також вони передбачають активну участь, ввічливість та повагу до поглядів кожного учасника. Запис цих принципів проводиться на великому аркуші паперу й розміщується на видному місці. Їх постійна доступність на кожному занятті є ключовою, щоб у потрібний момент можна було звернутися до відповідного принципу. Для того, щоб учасники

віддавали перевагу дотриманню цих принципів, важливо, щоб вони погодилися з ними й прийняли (наприклад, через голосування, особисті підписи тощо).

Знайомство:

«Моя літера»

1. Кожен учасник обирає для себе певну літеру з алфавіту та промовляє її в присутності всієї групи або своєму співрозмовнику.
2. Протягом двох хвилин учасники стараються навести якнайбільше слів, що характеризують їх та починаються з обраної літери.
3. Кожен учасник презентує свої власні описи перед групою. Наприклад: я, Валентина, я обрала літеру «П», характеризую себе як практичну, позитивну та прямолінійну особистість.

Психолог

Існує кілька визначень терміну "стрес". Стрес може бути визначений як психічне або фізичне напруження, спричинене різноманітними факторами: фізичними, емоційними, соціальними, економічними або професійними обставинами, подіями чи досвідом, які важко сприймаються та важко переносяться.

Стрес, походить від англійського слова "stress", що означає "напруга" або "тиск", і є неспецифічною реакцією організму на велику дію (стимул) ззовні, яка перевищує його норму. Це також відповідна реакція нервової системи.

Симптоми стресової напруги включають: 1) нездатність сконцентруватись на чомусь; 2) часті помилки в роботі; 3) погіршення пам'яті; 4) постійна втома; 5) швидкість мовлення; 6) розсіяність; 7) безпричинні болі у голові, спині, шлунку; 8) втрата задоволення від роботи; 9) втрата почуття гумору; 10) збільшення кількості вичурених цигарок; 11) підвищений інтерес до алкоголю; 12) розлади харчової поведінки.

Протидія стресу

Вправа «Лише той, хто нічого не робить, не робить помилок»

Правила: Навіть у своїй простоті, цей вислів відображає сутність активного підходу до життя. Активні особистості можуть допускати більше помилок, проте вони частіше досягають успіху порівняно з пасивними. Слід усвідомлювати, що помилки та невдачі не є чимось, від чого треба відступати. Вони можуть послужити корисним матеріалом для особистого розвитку та виступати стимулом для досягнень. Важливо ставитися до помилок з позитивною ноткою, особливо коли мова йде про дітей або підлеглих. Це може підтримати їхню мотивацію, стимулювати працювати над власними недоліками. У деяких зарубіжних компаніях спостерігається практика матеріального винагородження за креативні ідеї, навіть якщо вони не були успішно реалізовані. Це підтримує високий рівень мотивації та стимулює бажання експериментувати й дивитися на речі нестандартними шляхами. Подумайте про власні формулювання, які спрямовані на позитивне сприйняття невдач і помилок, і розгляньте можливість застосування їх для підтримки вашої власної мотивації та мотивації інших людей.

Микита, майбутній експерт з кібербезпеки, висловлюється так:

- Помилився? Це не катастрофа, це можливість для поліпшень.
- Ці помилки — твій шлях до вдосконалення, тепер ти знаєш, над чим працювати.
- Хоч цей спроба не дуже вдалий, вона може навчити тебе багатьом. Використовуй свій досвід у майбутньому, і я впевнений, що ти досягнеш успіху.
- Невдачі та помилки — це важлива уроки для тих, хто хоче зростати й розвиватися.

Детально проаналізуйте випадок невдачі, що відбувся недавно або в минулому. Ретельно розгляньте кожну помилку, визначте, які ваші навички та здібності є належно розвинутими, а які потребують удосконалення. Розгляньте можливі методи, за якими плануєте працювати над вдосконаленням певних

навичок та здібностей. Вигадайте кілька девізів, які стануть мотиваційними відповіддю на власні невдачі та помилки.

Наприклад, Микита: "Помилки — це fajно! Тепер я точно знаю, над чим потрібно працювати".

Психолог

Однією з основних причин збільшення психоемоційного напруження у сучасному світі є прогрес науково-технічного розвитку. Незважаючи на блага, які цей прогрес приносить людству, існують також певні негативні аспекти, що становлять фактори ризику для виникнення стресових станів у людей. Фізіологічні можливості людського організму ще не повністю пристосовані до сучасних досягнень науково-технічного прогресу. Незважаючи на швидке прийняття цих досягнень, організм не завжди має можливість адаптуватися до них відповідно до темпу їхнього засвоєння.

Гра «Емоційна вгадайка»

Учасникам видаються картки, на яких вказані певні емоції та частини тіла, через які потрібно виражати ці емоції. Наприклад, картка з написом "Сум. Руки" вказує на вираз суму через рухи рук. Учасникам поставлена задача вгадати, яку саме емоцію вони виражають. Наприклад: "Горе через обличчя", "Радість через губи", "Чванливість через праву руку", "Гордість через спину", "Страх через ноги", "Відданість через очі", "Здивування через очі та рот".

Після завершення вправи відбувається обговорення, де учасники висловлюють свої враження від виконання завдання: які почуття вони відчували під час виконання, які емоції виявилися приємними для вираження, а які не надто.

Обговорення необхідності володіння своїми емоціями

Робота в групах. Вправа «Позитивне мислення»

Правила:

Ти можеш руйнувати патерн стресового зв'язку, знижуючи негативні когнітивні процеси та направляючи їх у позитивний русліток. Оптимістичний підхід у мисленні впливає на зниження емоційного напруження, сприяючи виявленню ефективних стратегій рішень та адаптації до ситуаційних умов. Тобі важливо замінити негативні когнітивні процеси на позитивно спрямовані.

Негативні паттерни мислення, що підсилюють стрес:

- «Я нічого не зможу зробити». (Позитивні, які сприяють збереженню самоконтролю: «Я зроблю все, що можливо, а якщо не вийде, я впораюся з цим»)
- «Це кінець світу». («Це лише початок»)
- «Я непотрібний». («Я зробив помилку», «У мене є багато сильних сторін»)
- «Це обов'язково має статися». («Мені б хотілося, щоб це сталося, але я прийму будь-який результат»)
- «Я не можу бути другим». («Я хотів би бути першим, але якщо ні, це не кінець світу»)
- «Це безнадійно». («Усе ще можливо»)
- «Не варто навіть пробувати». («Спробуй хоча б»)
- «Я ніколи не зможу». («Я можу навчитися»)
- «Я втрачена справа». («Я бачу світло в кінці тунелю»)
- «Все вже пропало». («Спробую ще раз»)

Отже, суть позитивного мислення полягає у своєрідній формулі: «Бажання отримувати бажане завжди важливе, і ми прикладаємо всі можливі зусилля для його здійснення. Проте, у випадку, якщо ми не досягаємо бажаного результату, ми відчуваємо деяке розчарування, але не губимо оптимізму, не занурюємося у відчай, не втрачаємо повагу до себе чи інших».

Психолог

Науковці визначають три категорії конфліктів у сфері кібербезпеки:

1. Професійні конфлікти, що виникають як реакція на порушення технік виконання робіт та перешкоди на шляху до досягнення цілей у професійній діяльності. Вони можуть виникати з-за некомпетентності вчителя, недостатнього розуміння мети діяльності, безініціативності в роботі тощо.

2. Конфлікти очікувань, що породжуються розбіжністю між поведінкою фахівця та нормами міжособистісних відносин у колективі. Це може бути несприятливе ставлення до колег та клієнтів, порушення фахової етики, невиконання вимог колективу.

3. Конфлікти особистісної несумісності, які мають коріння у особистісних якостях та характерах учасників робочого процесу. Тут може бути прояв непослідовності, переоцінка власних можливостей, зарозумілість, емоційна нестійкість, або надмірна вразливість.

Ці конфлікти можуть призвести до стресу, який, у свою чергу, може спричинити різні захворювання, такі як інфаркт, інсульт, психічні розлади тощо. Варто зауважити, що вплив стресорів може виявлятися по-різному в різних ситуаціях та на різних людей.

Важливо зауважити, що наша особиста здатність контролювати стрес і система підтримки, яку забезпечують наші близькі, друзі та родина, відіграють велику роль у реагуванні на стресові ситуації.

Спеціалісти стверджують, що люди, які мають підтримку від соціального оточення (друзів, родини), зазвичай краще переносять стресові ситуації. Фахівці з кібербезпеки, які мають хоча б одного друга серед колег, також менше схильні до стресу. Таким чином, як звертатися за допомогою в складних моментах, так і самостійно надавати підтримку близьким у необхідний час, є одними з найбільш ефективних і надійних способів подолання стресу.

Вправа «Потік вітру»

Мета: розвиток самовпевненості, здобуття позитивного досвіду руху та загальне збалансування почуттів. Інструкція: атмосфера наповнена різними ароматами, рухами. Почути дихання повітря, зрозуміти його істоту. Відтворити у своїх руках те, що відчуваєте... ви – легкість повітря. Атмосфера різноманітна. Вона тепла, навіть спекотна. Та раптом змінюється на холодний колючий вітер, стає холодно. Знову виходить сонце, і ви – ніжний вітерець... Поступово перетворюєтеся на хмарину й спускаєтеся на землю... відчуйте легкість, вільність та безмежність простору... Ви розсіюєтеся... стаєте потоком повітря... сильний вітер... насправді ураган... А потім ураган затихає, ви перетворюєтеся на легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце обігриває вас теплом. Зупиніться, зачиніть очі. Відчуйте це місце всередині себе. Запам'ятайте це відчуття, воно додасть вам енергії та сили. Візьміть цю енергію з собою. Завжди можете до неї звертатися. Якщо готові, прощайтесь з уявленням, зігніть руки в кулаки, сильно розтягніться – вперед і вгору – і повільно відкрийте очі. – Які відчуття та переживання виникали у вас під час цього завдання? – Наскільки вам вдалося розслабитися та відчувати себе вільно? – Якою була ваша взаємодія з елементом повітря? – Чи вдалося вам відчути різні стани повітря? – Які емоції та фізичні відчуття викликали такі уявлення?

Гра «Асоціація».

Ведучий пояснює, що означає слово "асоціація" - зв'язок, сприйняття, уявлення. Усі учасники розсідаються у коло. Ведучий пропонує одному з них сісти в центрі кола. Кожен по черзі виражає своє уявлення про людину, яка сидить в центрі, порівнюючи її з живим або неживим об'єктом. Наприклад: "Олександр, ти для мене схожий на сонце через...". Якщо учасники не можуть пояснити чи виправдати свої асоціації, вони просто називають порівняння. Ведучий стежить, щоб діти не ображали один одного. Після цього відбувається обговорення. Ведучий

запитує у того, хто сидів у центрі, які асоціації він сприйняв позитивно, а з якими не погоджується.

Вправа «Крок – раз!»

Мета полягає в створенні позитивної атмосфери та утворенні єдності в групі. Учасники формують широке коло, тримаючись за руки. Кожна особа по черзі в колі оголошує: "Сьогодні я відчув...", "Я зрозумів...", "Я навчився...", а вся група разом робить крок вперед. Після висловлення всіх досягнень коло стає щільнішим.

Кілька варіантів релаксації протягом 10 хвилин:

1. Почніть свій день на 10 хвилин раніше, ніж зазвичай. Це дозволить уникнути стресу ранкового поспішання. Спокійний, систематизований початок дня допоможе зменшити напругу наступних годин.

2. Приготуйте собі смачний чай або каву. Насолоджуйтеся ними протягом 10 хвилин, спробуйте відірватися від серйозних думок.

3. Увімкніть улюблену музику, насолоджуйтеся нею. Зануртесь у ці чарівні миті, спробуйте повністю забути про всі свої думки.

4. Якщо ваші рідні дома, насолоджуйтеся чашкою чаю або кави разом із ними, спокійно розмовляйте про різні речі. Не намагайтеся вирішити всі проблеми одразу після повернення додому: у стані втоми і розсіяної уваги це надзвичайно важко, а іноді й неможливо. Ви зможете краще знайти вихід із складного положення після того, як трохи відпочинете та зміните свої думки після напруженого дня.

5. Не тримайте проблеми у собі. Утримання проблеми всередині, без обговорення її з близькими чи друзями, може призвести до накопичення напруги. Важливо знайти людину, яка готова вас послухати та підтримати.

6. Насичте ваші вихідні різноманітними приємними заняттями. Якщо будні вже напружені, використовуйте вихідні для спокійного відпочинку та різноманітних занять.

7. Відпускайте минуле. Приймайте той факт, що люди навколо вас і світ, де ми живемо, є неідеальними. Приймайте доброзичливо слова інших, якщо відсутній доказ протилежного. Майте віру в те, що більшість людей стараються діяти на межах своїх можливостей. Також звертайте увагу на здорове харчування та регулярну фізичну активність.

8. Керуйте своїм станом, своїми емоціями та власним життям.

Напруга, понижений настрій, втрата емоційної енергії та професійне вигорання – ці наслідки, які виникають у фахівця з кібербезпеки під впливом стресу. Тому кожному фахівцю важливо знати методи попередження та розслаблення в таких ситуаціях.

Щоб зняти втоми та напругу, що накопичилися протягом дня, можна виконати вправу "Гора з плечей". Станьте або сядьте, підніміть плечі якнайвище, розведіть їх широко назад і потім опустіть. Відчуйте, як вантаж втоми зникає з ваших плечей.

Коли людина переживає стрес, їй важко відповідати на проблемні ситуації збалансовано та знаходити способи подолання. Найефективнішим методом засвоєння навичок розслаблення є аутогенна тренування, що базується на методах саморегуляції організму.

Для психічної релаксації рекомендується знаходитися в розслабленій позі, яка нагадує позу візника, що відпочиває, очікуючи пасажирів. Сідайте прямо на стілець, розслабте спину та всі скелетні м'язи, нахиливши голову до грудей, заплющіть очі, трохи розставте й зігніть ноги під кутом, розмістіть руки на колінах так, щоб вони не доторкалися одна одної, трохи згинаючи лікті. Уявіть себе маленьким поплавком у великому океані. Вам немає потреби в компасі, мапі або веслі. Ви пересуваєтеся туди, куди несе вас вітер і океанські хвилі. Великі хвилі можуть тимчасово затягувати вас, але ви знову вириваєте на поверхню. Спробуйте відчутти рух хвиль, тепло сонця, краплі дощу, море. Відчуйте спокій.

Висновки до третього розділу

На підставі академічних досліджень та отриманих результатів були розроблені конкретні рекомендації, спрямовані на покращення психічного стану фахівців з кібербезпеки у період війни. Ці рекомендації включають у себе: обмеження перегляду інформаційних програм, контроль та оцінку тривожних думок, створення регулярного розкладу та планування важливих справ, дотримання здорового способу життя, регулювання режиму сну, наповнення кожного дня приємними подіями та справами, утримання контакту з рідними та друзями та, в разі необхідності, звернення за психологічною підтримкою. Також було розроблено і впроваджено тренінг корекції емоційних станів у фахівців з кібербезпеки, завдяки якому фахівці відчули покращення настрою та самопочуття.

ВИСНОВКИ

Цілісний аналіз академічних досліджень, що стосуються впливу війни на психологічний стан населення, вказує на високий рівень тривоги та стресу серед фахівців з кібербезпеки. Ця аудиторія відчуває посилене відчуття самотності та відповідальності через підвищені ризики. Додатково, негативні емоційні стани виникають внаслідок економічних труднощів, виявлення захворювань та їх ускладнень, а також через інформаційне перенасичення негативними новинами у засобах масової інформації.

Війна є періодом, коли фахівці з кібербезпеки стикаються з численними стресовими ситуаціями. Професійна діяльність стає одним із важливих джерел стресу та тривоги, оскільки ефективність у роботі прямо пов'язана з безпекою інформації. Війна ще більше підсилює тиск на спільноту фахівців з кібербезпеки та змушує їх адаптуватися до нових викликів і змін як у процесі роботи, так і у соціальному житті. Отже, наразі на передній план виходить важливість використання ефективних стратегій копіngu для подолання стресу та збереження психічного здоров'я.

Результати психодіагностичних методик показали, що серед фахівців з кібербезпеки переважають стратегії копіngu, такі як уникнення/втеча (38%), дистанціювання (34%) та пошук соціальної підтримки (28%). Ці дані можуть свідчити про те, що використовуються не дуже ефективні методи вирішення проблем та подолання труднощів. В той же час адаптивні стратегії копіngu, такі як позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, самоконтроль та пошук вирішення проблем, менше виражені. Це може ускладнити ефективне подолання проблемних ситуацій та призвести до підвищення рівня стресу.

Отримані дані показують, що серед фахівців з кібербезпеки спостерігається високий рівень різноманітних негативних емоційних станів у зв'язку з ситуацією,

спричиненою війною. Це включає в себе високий рівень ситуативної тривоги у 30% респондентів, легку депресію ситуативного характеру у 24% та субдепресивний стан у 10%. Крім того, у 30% фахівців з кібербезпеки виявлено роздратування, а у 28% - прояви непрямой агресії та підозрливості. Також виявлено, що 38% фахівців з кібербезпеки мають низький рівень активності, 28% відчувають погані настрої, а 18% страждають через погане самопочуття, що може бути зумовлене як фізичними захворюваннями, так і негативними емоційними переживаннями. Ці висновки дозволяють припустити, що загальна ситуація з війною викликає серйозний психологічний стрес у багатьох фахівців з кібербезпеки, а дистанційна форма роботи сприяє зниженню активності.

За допомогою аналізу взаємозв'язків було встановлено, що певні стратегії адаптації пов'язані з емоційними станами у фахівців з кібербезпеки. Спостерігається, що стратегія відсторонення використовується частіше, коли самопочуття, активність та настрої знижені, і коли є переживання образи. Уникнення пов'язане з депресивним настроєм. Адаптивні стратегії, такі як прийняття відповідальності та позитивне самовизначення, менше використовуються, коли людина переживає депресивний настрій чи має високий рівень тривожності та негативних думок. Однак переживання вини може сприяти надмірному відчуттю відповідальності. Копінг-стратегія конфронтації має близький зв'язок із такими негативними емоційними станами, як роздратування, негативне мислення, прояви фізичної агресії, а також з високим рівнем активності.

На підставі аналізу можна констатувати, що особистий емоційний контекст має визначальний вплив на вибір і застосування специфічних стратегій копіngu для подолання складних ситуацій.

Було сформульовано конкретні рекомендації, спрямовані на мінімізацію негативних емоційних станів серед фахівців з кібербезпеки у період війни. Ці рекомендації включають обмеження часу, витраченого на перегляд інформаційних

програм; оцінку та контроль тривожних думок; створення розкладу та планування важливих справ; збереження здорового способу життя; регуляцію сну; наповнення кожного дня приємними заняттями та подіями; спілкування з родичами та друзями; а також можливість звернутися за підтримкою у разі необхідності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Aldwin, C.M. Stress, coping, and development, Second Edition: An Integrative Perspective, 2007. 216 p.
2. 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.
3. Das, N. Psychiatrist in post-COVID-19 era – are we prepared? // *Asian Journal of Psychiatry*, 2020. V. 51. PP. 102-118.
4. 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.
5. 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.
6. Lazarus, R.S., Folkman, S. The concept of coping // *Monat A., Lazarus R.S. Stress and Coping*. N.Y., 1991. Pp. 189-206.
7. Pearlin, L.I., Schooler C. The structure of coping // *The journal of health and social behavior*. 1978. Vol. 19. №. 1. P. 2-21.
8. Skinner, E. A., Zimmer-Gembeck M. J. The development of coping. // *Annual Review of Psychology*. 2007. №58. PP. 119-144.
9. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
10. Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269.

11. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745-774.
12. Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.
13. Schwarzer, R., & Schwarzer, C. (2018). A critical survey of coping instruments. In *The Handbook of Stress and Coping* (pp. 159-182). Routledge.
14. American Psychological Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
15. Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., & Cohen, J. A. (2009). *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. Guilford Press.
16. Hobfoll, S. E. (2011). *Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience*. Oxford University Press.
17. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.
18. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
19. Folkman, S. (2011). Stress: Appraisal and Coping. *The Encyclopedia of Stress*, 2, 579-583.
20. Taylor, S. E., Stanton, A. L., & Baker, L. E. (2007). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Wiley.
21. Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551-603.

22. Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.
23. Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144.
24. Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (Eds.). (2019). *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*. Oxford University Press.
25. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301.
26. Seery, M. D. (2011). Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(7), 1603-1610.
27. Moyer, C. A., Rounds, J., & Hannum, J. W. (2004). A meta-analysis of massage therapy research. *Psychological Bulletin*, 130(1), 3-18.
28. Schaubroeck, J., & Merritt, D. E. (1997). Divergent effects of job control on coping with work stressors: The key role of self-efficacy. *Academy of Management Journal*, 40(3), 738-754.
29. Paukstat, B. (2014). Managing stress and coping with the challenges of cybersecurity work. *International Journal of Cyber Warfare and Terrorism*, 4(2), 1-16.
30. Kiecolt-Glaser, J. K., McGuire, L., Robles, T. F., & Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity, and mortality: New perspectives from psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 83-107.
31. Cooper, C. L., & Cartwright, S. (1994). Healthy mind; healthy organization—a proactive approach to occupational stress. *Human Relations*, 47(4), 455-471.
32. Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.

33. Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612.
34. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
35. Семиченко В.А. Психічні стани: Модульний курс (лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи) для викладачів і студентів / В.А. Семиченко. К.: Магістр – S, 1998. 207 с.
36. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
37. Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 976-992.
38. Taylor, S. E. (2012). *Health Psychology*. McGraw-Hill Education.
39. Folkman, S., & Greer, S. (2000). Promoting psychological well-being in the face of serious illness: When theory, research and practice inform each other. *Psycho-Oncology*, 9(1), 11-19.
40. Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269.
41. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.

42. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
43. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
44. Aldwin, C. M., & Yancura, L. A. (2004). Coping and health: A comparison of the stress and trauma literatures. In *Handbook of Coping* (pp. 23-43). Springer, Boston, MA.
45. Echterhoff, G., Higgins, E. T., & Levine, J. M. (2009). Shared reality: Experiencing commonality with others' inner states about the world. *Perspectives on Psychological Science*, 4(5), 496-521.
46. Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
47. Norris, F. H., & Murrell, S. A. (1988). Prior experience as a moderator of disaster impact on anxiety symptoms in older adults. *The American Journal of Community Psychology*, 16(5), 665-683.
48. Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1), 3-13.
49. Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 66(2), 653-678.
50. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.
51. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.

52. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
53. Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 360-370.
54. Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107.
55. Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
56. Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551-603.
57. Maier, S. F., & Watkins, L. R. (2005). Stressor controllability and learned helplessness: The roles of the dorsal raphe nucleus, serotonin, and corticotropin-releasing factor. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 29(4-5), 829-841.
58. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD
59. Стрес. // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://uk.wikipedia.org/wiki/>
60. Стрес. Засоби подолання стресу. // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://posibnyky.vntu.edu.ua/psihologiya/r242.htm>
61. Гулий І.С., Сімахіна Г.О., Українець А.І. Основні чинники ризику стресу. http://med-books.info/valeologiya_739/osnovni-chinniki-riziku.html

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Інструкція: учасникам пропонується проходити опитування, що містить 50 тверджень, орієнтованих на виявлення певних форм поведінки в умовах стресових життєвих обставин. Вони повинні здійснити оцінку частоти виявлення цих психологічних проявів за шкалою: ніколи, рідко, іноді, часто.

	Опинившись у скрутній ситуації, я...	Ніко- ли	Рід- ко	Іно- ді	Час- то
1	... зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці	0	1	2	3
2	... починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне - робити хоча б що-небудь	0	1	2	3
3	... намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5	... критикував і докоряв собі	0	1	2	3
6	... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7	... сподівався на диво	0	1	2	3
8	... змирявся з долею: буває, що мені не щастить	0	1	2	3
9	... поведився, ніби нічого не сталося	0	1	2	3
10	... намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11	... намагався побачити у ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12	... спав більше, ніж зазвичай	0	1	2	3
13	... зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми	0	1	2	3
14	... шукав співчуття та розуміння у кого-небудь	0	1	2	3
15	... у мені виникла потреба виразити себе творчо	0	1	2	3
16	... намагався забути все це	0	1	2	3
17	... звертався за допомогою до фахівців	0	1	2	3
18	... змінювався або ріс як особистість у позитивну сторону	0	1	2	3
19	... вибачався чи намагався все загладити	0	1	2	3
20	... складав план дій	0	1	2	3
21	... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22	... розумів, що сам викликав цю проблему	0	1	2	3
23	... набирався досвіду у цій ситуації	0	1	2	3
24	... говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти у цій ситуації	0	1	2	3
25	... намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками	0	1	2	3
26	... ризикував відчайдушно	0	1	2	3

27	... намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому по риву	0	1	2	3
28	... знаходив нову віру у щось	0	1	2	3
29	... знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30	... щось змінював так, що все налагоджувалося	0	1	2	3
31	... загалом уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32	... не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися	0	1	2	3
33	... питав поради у родича чи друга, яких поважав	0	1	2	3
34	... намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи	0	1	2	3
35	... відмовлявся сприймати це надто серйозно	0	1	2	3
36	... говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3
37	...стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38	... зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39	... користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації	0	1	2	3
40	... знав, що треба робити і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити	0	1	2	3
41	... відмовлявся вірити, що це дійсно сталося	0	1	2	3
42	... я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому	0	1	2	3
43	... знаходив кілька інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3
44	... намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45	... щось змінював у собі	0	1	2	3
46	... хотів, щоб усе це швидше якось вирішилось чи скінчилося	0	1	2	3
47	... уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися	0	1	2	3
48	... молився	0	1	2	3
49	... прокручував в голові, що мені сказати чи зробити	0	1	2	3
50	... думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся і намагався наслідувати його	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. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди іншим.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене не попросять по-доброму, я не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.
8. Коли мені доводилося обдурити когось, я відчував болючі докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюсь настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюсь насторожено з людьми, які ставляться до мене дещо більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю незгодним із людьми.
16. Іноді мені на думку спадають думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюсь, я хлопаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу утриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене та мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли з мене глузують.
28. Коли люди удають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже щотижня я бачу когось, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди мене поважали.
32. Мене гнітить те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно виводять вас, варті того, щоб їм дали "щигля по носі".
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюся.
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги.
37. Хоч я й не показую цього, мене іноді беруть завидки.
38. Іноді мені здається, що наді мною насміхаються.
39. Навіть якщо я злюсь, я не вдаюся до "сильних" виразів.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось ударить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти "чужинцям".
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розізлюсь, я можу вдарити когось.
49. З дитинства я ніколи не проявляв спалахів гніву.
50. Я часто почуваюся як порохова бочка, яка готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене вважали б людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щось приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше і не частіше, ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав річ, що мені трапилася під руку, і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим розпочати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей каже правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я лаюся тільки зі злості.
61. Коли я вчиняю неправильно, мене мучить сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубуватий до людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які хотіли б мені нашкодити.
66. Я не вмю поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюся через дрібниці.
70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються роздратувати або образити мене.
71. Я часто тільки погрожую людям, хоча й не збираюся виконувати погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці я часто підвищую голос.
74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.
75. Я краще погоджусь з чим-небудь, ніж буду сперечатися.

Шкала тривоги 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	Твердження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скований	1	2	3	4
5	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я взвинчений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	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	Твердження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
21	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
23	Я легко засмучуюсь	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же удачливим, як інші	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
26	Я відчуваю приплив сил та бажання працювати	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4

28	Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
29	Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я буваю цілком щасливим	1	2	3	4
31	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я буваю задоволений	1	2	3	4
37	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Буває, що я почуваюся невдахою	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	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

C (3) – часто

D (4) – майже завжди або постійно.

№ п/п	Твердження	A	B	C	D
1	Я відчуваю пригніченість	1	2	3	4
2	Вранці я почуваюся найкраще	1	2	3	4
3	У мене бувають періоди плачу чи близькості до сліз	1	2	3	4
4	У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5	Апетит у мене не гірший від звичайного	1	2	3	4
6	Мені приємно дивитися на привабливих жінок, розмовляти з ними, бути поруч	1	2	3	4
7	Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8	Мене турбують запори	1	2	3	4
9	Серце б'ється швидше, ніж зазвичай	1	2	3	4
10	Я втомлююся без жодних причин	1	2	3	4
11	Я думаю так само ясно, як завжди	1	2	3	4
12	Мені легко робити те, що я вмю	1	2	3	4
13	Відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці	1	2	3	4
14	Я маю надії на майбутнє	1	2	3	4
15	Я більш дратівливий, ніж зазвичай	1	2	3	4

16	Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17	Я відчуваю, що корисний і потрібний	1	2	3	4
18	Я живу досить повним життям	1	2	3	4
19	Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру	1	2	3	4
20	Мене досі тішить те, що тішило завжди	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. Самопочуття хороше	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2. Відчуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Відчуваю себе слабким
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Гарний настрої	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрої
7. Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
8. Повний сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9. Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10. Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11. Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12. Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13. Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14. Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15. Рівнодушний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17. Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
18. Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
19. Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
20. Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21. Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22. Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
23. Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
24. Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25. Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Легко втомлюваний
26. Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27. Міркувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Міркувати легко
28. Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29. Повний надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Невдоволений

**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	samocho	aktivn	nastr
N		50	50	50	50	50	50
Нормальні параметри ^{a,b}	Середнє	23,1494	11,8966	10,4138	10,9540	9,4023	8,9425
	Стд. відхилення	9,83176	5,11731	4,70416	4,98814	4,73104	3,94838
Різницї екстремумів	Модуль	,196	,210	,139	,125	,211	,215
	Позитивні	,196	,210	,139	,125	,211	,215
	Від'ємні	-,130	-,174	-,125	-,116	-,176	-,136
Статистика Z Колмогорова-Смірнова		1,826	1,959	1,301	1,170	1,972	2,006
Асимпт. знч. (двухстороння)		,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)**

Одновибірковий критерій Колмогорова-Смирнова									
		Fiz.agress	Kosv. agres	Razdr	Negativ	Obida	Podozrit	Verb.agr	Vina
N		50	50	50	50	50	50	50	50
Нормальні параметри ^{a,b}	Середнє	46,3563	43,7241	45,1609	42,1839	43,7931	44,5632	42,7241	49,0920
	Стд. відхилення	7,31195	6,30557	9,21938	7,93949	9,63054	10,19428	10,56177	9,34062
	Різниці екстремумів	Модуль	,173	,181	,154	,104	,234	,135	,121
	Позитивні	,173	,124	,093	,091	,234	,085	,121	,129
	Від'ємні	-,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. (двостороння)		,061	,107	,051	,301	,105	,085	,157	,111
а. Порівняння із нормальним розподілом.									
б. Оцінюється за даними.									

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

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

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

		samoch	aktivn	nastr
Konfront	Кореляція Пірсона	,130	,481**	-,121
	Знач. (двостороння)	,210	,000	,320
	N	50	50	50
Distanc	Кореляція Пірсона	-,460**	-,345**	-,549**
	Знач. (двостороння)	,000	,010	,000
	N	50	50	50
Samokontr	Кореляція Пірсона	-,062	-,031	,023
	Знач. (двостороння)	,637	,815	,859
	N	50	50	50
Poisk.soc.podd	Кореляція Пірсона	-,127	,243	,271
	Знач. (двостороння)	,231	,127	,089
	N	50	50	50
Prin.otv	Кореляція Пірсона	-,075	,007	,087
	Знач. (двостороння)	,585	,961	,522
	N	50	50	50
Begstvo	Кореляція Пірсона	,241	,201	,253
	Знач. (двостороння)	,074	,138	,060
	N	50	50	50
Resh.probl	Кореляція Пірсона	,056	,399**	-,083
	Знач. (двостороння)	,684	,008	,544
	N	50	50	50
Pozit.pereoc	Кореляція Пірсона	,343*	-,126	-,109
	Знач. (двостороння)	,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	Podozri t	Verb.ag r	Vina
Konfront	Кореляція Пірсона	,455**	,067	,392**	,328*	,195	,157	-,032	-,105
	Знач. (двостороння)	,000	,613	,007	,018	,149	,248	,817	,443
	N	50	50	50	50	50	50	50	50
Distanc	Кореляція Пірсона	,125	-,228	-,181	-,173	,348**	,029	,067	,126
	Знач. (двостороння)	,360	,080	,166	,186	,010	,834	,613	,355
	N	60	60	60	60	56	56	56	56
Samokotr	Кореляція Пірсона	,106	,125	,197	,147	,136	,125	,100	-,129
	Знач. (двостороння)	,442	,360	,132	,267	,316	,360	,462	,344
	N	60	60	60	60	56	56	56	56
Poisk.s.podd	Кореляція Пірсона	,147	,106	,225	,147	,067	,225	,180	,125
	Знач. (двостороння)	,267	,442	,084	,267	,613	,096	,185	,360
	N	60	60	60	60	56	56	56	56
Prin.otv	Кореляція Пірсона	,067	,106	,067	-,389**	,127	,167	-,089	,430**
	Знач. (двостороння)	,613	,442	,613	,008	,356	,222	,517	,001
	N	59	59	59	59	55	55	55	55
Begstvo	Кореляція Пірсона	,106	,125	-,002	,106	,030	,216	,091	-,117
	Знач. (двостороння)	,442	,360	,989	,442	,830	,113	,508	,394
	N	59	59	59	59	55	55	55	55
Resh.prol	Кореляція Пірсона	,073	-,187	-,093	,014	,119	-,221	-,129	,106
	Знач. (двостороння)	,581	,156	,484	,917	,387	,104	,346	,442
	N	59	59	59	59	55	55	55	55
Pozit.pegeoc	Кореляція Пірсона	,106	,067	,147	,125	,195	,236	,125	,067
	Знач. (двостороння)	,442	,613	,267	,360	,153	,083	,360	,613
	N	59	59	59	59	55	55	55	55