

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ 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: «Індивідуальні стратегії подолання студентами негативних емоційних станів під час війни»

Виконавець: здобувач вищої освіти Ельміра Бахтіярівна Аббасова

Керівник: доктор психол. наук, професор Семиченко Валентина Анатоліївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

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
Аббасової Ельміри Бахтіярівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Індивідуальні стратегії подолання студентами негативних емоційних станів під час війни», затверджена наказом ректора в «04» жовтня 2023 р. № 2033 /ст.

2. Термін виконання роботи: з 25 вересня 2023 р. до 31 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 85 сторінок, з них обсяг основного тексту 75 сторінок, список використаних джерел нараховує 48 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1 Теоретичний аналіз стратегій подолання негативних емоційних станів в психологічній літературі; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження стратегій подолання негативних емоційних станів у студентів; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Розробка та апробація психокорекційної програми подолання негативних емоційних станів у студентів; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 2 рисунка, 10 таблиць.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	04.09.2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	11.09.2023	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	22.09.2023	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	05.10.2023	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	26.11.2023	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.11.2023	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	04.12.2023	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.12.2023	
9.	Захист роботи	27.12.2023	

7. Дата видачі завдання: «01» вересня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Валентина СЕМИЧЕНКО

Завдання прийняв до виконання _____ Ельміра АББАСОВА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Індивідуальні стратегії подолання студентами негативних емоційних станів під час війни»: 86 сторінок, 2 рисунка, 10 таблиць, 48 використаних джерела, 5 додатків.

Об'єкт – емоційні стани.

Предмет – стратегії подолання негативних емоційних станів.

Мета: встановити індивідуальні стратегії подолання студентами негативних емоційних станів під час війни.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукових джерел, синтез, систематизація та узагальнення інформації; психодіагностичні методики для діагностики копінг-стратегій, негативних емоційних станів, самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності; методи математичної статистики: кореляційний аналіз, метод порівняння груп.

У кваліфікаційній роботі: проаналізовано сутність поняття копінг стратегії у психологічній літературі; встановлено, що копінг-стратегії та захисні механізми знижують рівень негативних емоційних станів і найбільш ефективними механізмами психічного захисту виявились витіснення та заперечення, а серед стратегій подолання – соціальне відволікання.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути використані для зниження рівня негативних емоційних станів та розвитку стратегій подолання складних життєвих ситуацій студентами під час війни.

ІНДИВІДУАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ, НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ, ВІЙНА

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	10
1.1. Наукові підходи до поняття копінгу та їх класифікацій.....	10
1.2. Проблема негативних емоційних станів, їх причин та наслідків під час війни.....	13
1.3. Застосування стратегій подолання як умова зниження рівня негативних емоційних станів.....	19
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ.....	24
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів діагностики негативних емоційних станів студентів та стратегій їх подолання	31
2.3. Встановлення ролі копінг-стратегій у подоланні негативних емоційних станів студентів	41
Висновки до розділу 2	51
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ.....	54
3.1. Психокорекційна програма подолання негативних емоційних станів у студентів	54
3.2. Перевірка ефективності психокорекційної програми	65
Висновки до розділу 3	70
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повна міра емоційного напруження, спричиненого війною, різко відрізняється від усіх минулих подій, які випали на наш доленосний шлях упродовж останніх років. Емоційні стани, що переважають серед українців з початку повномасштабного російського вторгнення в Україну, мають руйнівний вплив на їхню активність та самопочуття, а саме страх, тривогу, відчуття виснаження, фрустрацію та перепони в механізмах адаптації. Ці емоційні стани спричинені не лише непередбачуваністю та загрозою для особистої безпеки, але й комплексом факторів, які об'єднуються в контексті військового конфлікту.

Тривога виникає внаслідок невизначеності майбутнього, страху перед втратами та турбот про життя та здоров'я себе та близьких. Відчуття виснаження та фрустрації можуть виникнути через невинний стрес, а також відчуття неможливості контролювати ситуацію. Люди можуть переживати депривацію внаслідок втрат та роз'єднання з рідними та друзями через велику відстань.

Цей складний емоційний фон підсилюється бажанням ворога атакувати національну ідентичність, переписувати минуле, позбавляти людей їхнього майна та роботи. Усі ці фактори разом із загрозою безпеки та стабільності створюють винятково високий рівень емоційного напруження в українському суспільстві під час цього конфлікту.

Ефективність особистості в її діяльності, здатність адекватно сприймати та аналізувати інформацію, а також вибір дій визначаються її психоемоційним станом. Люди, які опинилися в складних життєвих ситуаціях, можуть мати достатньо ресурсів для адаптації та прийняття оптимальних рішень. З іншого боку, ті, хто перебуває у менш вимогливих умовах, можуть виявляти збільшену тривожність, виснаження, депресію і апатію. Особистісний адаптаційний потенціал людини залежить від її індивідуальних особливостей.

Проблема психічних станів була обговорена та досліджена в роботах відомих психологів, як Б. Ананьєв, В. Ганзен, Є. Ільїн, М. Левитов, С. Максименка, О. Прохоров, В. Семиченко, Ю. Сосновікова, Е. Киршбаум, А. Гримак, Н. Данилова, А. Ковальов, А. Леонова, та ін.

Об'єкт – емоційні стани.

Предмет – стратегії подолання негативних емоційних станів.

Мета: встановити індивідуальні стратегії подолання студентами негативних емоційних станів під час війни.

Завдання:

1. Проаналізувати ступінь розробленості проблеми стратегій подолання негативних емоційних станів у науковій літературі.
2. Діагностувати негативні емоційні стани студентів та їх стратегії подолання.
3. Встановити роль індивідуальних копінг-стратегій в подоланні негативних емоційних станів студентів під час війни.
4. Розробити та апробувати програму корекції подолання негативних емоційних станів у студентів та перевірити її ефективність.

Методики:

1. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка).
2. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер).
3. Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда в адаптації О. Леонової, М. Капіци).
4. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).
5. Опитувальник постравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М.Ш. Магомед-Еміновим.
6. Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI) Плутчика, Келлермана, Конте. Тест для діагностики механізмів психологічного захисту.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути використані для зниження рівня негативних емоційних станів та розвитку стратегій подолання складних життєвих ситуацій студентами під час війни.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (48), із них англійською мовою 21 та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 86 сторінок. Сторінок основного тексту - 75. Робота містить 2 рисунка, 10 таблиць.

РОЗДІЛ 1

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИЙ СТАНІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Наукові підходи до поняття копіngu та їх класифікацій

Війна на території нашої країни призводить до серйозних негативних впливів на емоційний стан людей. Розпочинаючи від тривоги, паніки і страху, він також призводить до виснаження, фрустрації, відкладання вирішення завдань, перевантаження механізмів адаптації та відчуття депривації. Тому на даний момент важливим аспектом є, розробка та використання особистістю ефективних стратегій копіng-поведінки.

Дослідник Р. Лазарус, який досліджував методи подолання дітьми криз розвитку, ввів термін "копіng" (англ. coping). Він визначає копіng як стратегію подолання тривоги і стресу. [Lazarus, R.S., Folkman, S. The concept of coping // Monat A., Lazarus R.S. Stress and Coping. N.Y., 1991. Pp. 189-206.].

Термін "копіng-стратегії" вказує на свідомо використовувани особистістю методи протиставлення складним ситуаціям та станам. Це об'єднання різноманітних стратегій поведінки, які сприяють впоранню з конкретними внутрішніми або зовнішніми викликами, які сприймаються як надто важкі чи виходять за межі можливостей людини. [25].

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

Більшість дослідників визначають копіng як поведінку, яка дозволяє особі свідомо взаємодіяти або використовувати методи, що відповідають її

особистим особливостям та контексту, для подолання стресу чи складної життєвої ситуації.

Копінг-поведінка виявляється через застосування копінг-стратегій, що базуються на особистісних та соціальних ресурсах. Таким чином, для подолання стресу кожна особа використовує копінг-стратегії, орієнтовані на власний досвід та ресурси. Останні можна поділити на 3 групи: особистісні (індивідуально-психологічні), мікросоціальні (мікросередовище) та макросоціальні (макросередовище) [1., с. 312].

Особистісні ресурси охоплюють соціально-моральні, емоційно-вольові, когнітивні якості, типологічні властивості, здатність до саморегуляції, професійна підготовленість, досвід, знання, вміння та навички. Мікросоціальні ресурси включають сім'ю, близьких, друзів, колег - соціальну підтримуючу мережу. Макросоціальні ресурси включають соціальні норми, правила, системи соціального захисту, виховання, соціального, правового та медичного забезпечення, а також фахівців, таких як психологи, педагоги, медичні працівники, соціальні працівники.

Наявність чи відсутність копінг-ресурсів у населення визначає вибір адаптивних або дезадаптивних копінг-стратегій поведінки. Адаптивні стратегії включають "асертивні дії", "вступ в соціальний контакт", та "пошук підтримки", спрямовані на вирішення проблем, зниження рівня стресу через переоцінку ситуації або звернення за допомогою до близьких чи фахівців. Дезадаптивні стратегії включають копінг-стратегії "агресивні дії", "асоціальні дії" та "унікнення", що характеризуються соціальною невпевненістю, невпевненістю в собі та негативізмом стосовно оточення. [1].

Дослідник С. Хобфолл визначає дев'ять стратегій подолання стресу: дії, спрямовані на вирішення проблем ("асертивні дії"), вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії та агресивні дії. [41].

Дослідник розглядає вище зазначені стратегії на 3-х осях комунікативного простору – поведінки особистості в системі людина-людина:

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

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

Дослідники Р. Лазарус та С. Фолкман розглядають копінг як взаємодію або трансакцію між особою та оточуючим середовищем, яке ставить перед нею певні вимоги. Ці вимоги можуть бути нейтральними, загрозливими або вказувати на втрату або виклик. Індивід оцінює ці вимоги (первинна оцінка ситуації) і потім оцінює свої власні ресурси (вторинна оцінка), які він може використати для вирішення ситуації. Наступним етапом є зміна або ситуації, або ставлення до неї. [43].

Дослідник Р. Лазарус виділив наступні види копінг-стратегій:

- 1) конструктивні (самоконтроль, планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки);
 - 2) відносно конструктивні (прийняття відповідальності, позитивна переоцінка);
 - 3) неконструктивні (дистанціювання, втеча-уникнення, конфронтація)
- [23].

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

конфронтацію, тобто агресивні спроби змінити обставини та планування вирішення проблеми.

Воєнні конфлікти завжди створюють надзвичайно напружену ситуацію, особливо для студентської молоді, яка вже і так переживає період інтенсивного навчання та особистого розвитку. У таких умовах важливим аспектом є вміння використовувати ефективні стратегії копінгу для подолання стресу. В цей час змінюється структура соціальних ролей, підвищується автономність, зростає відповідальність та самостійність молодих людей.

Теоретичний аналіз стратегій подолання негативних емоційних станів студентами під час війни дозволяє краще зрозуміти, які підходи можуть бути ефективними. Адаптація стратегій до конкретного контексту та індивідуальних потреб студентської молоді може сприяти покращенню їх психічного стану та збереженню резилієнтності під час війни.

1.2. Проблема негативних емоційних станів, їх причин та наслідків під час війни

Війни завжди супроводжуються негативним емоційним напруженням серед населення, особливо серед студентської молоді, яка переживає важливий період формування особистості. Негативні емоційні стани можуть суттєво впливати на фізичне та психічне здоров'я студентів.

Психічні стани особистості, займають перехідне положення між психічними процесами і психічними властивостями і визначають активність психічної діяльності і особливості протікання психічних процесів в певний проміжок часу. Всі емоційні стани поділяють на емоції, почуття та афекти. Емоції можна охарактеризувати як психічний процес, що відображає оціночне ставлення індивіда до ситуацій (реальних чи уявних) та світу в цілому. Емоції сприймаються людиною як її власні переживання, можуть передаватися іншим. Фахівці розрізняють поняття емоцій та почуттів, вважаючи останні

вищим продуктом культурно-емоційного розвитку індивіда. Прояв стійкого та інтенсивного позитивного почуття до чого-небудь або кого-небудь називається пристрасстю. Тривалі та помірно виражені почуття, що діють протягом значного часу, описують як настрої. На відміну від настроїв, емоції характеризуються швидкістю змін та більшою інтенсивністю. Афект - це інтенсивний, гострий прояв емоційної реакції, часто викликаний зовнішніми чинниками і супроводжується видимими змінами в поведінці людини. У порівнянні з емоціями, афекти можуть мати яскравіші та більш видимі прояви, бути більш експресивними, хоча можуть бути і короткотривалими. [28].

Вперше у вітчизняній психології проблема психічних станів людини була висунута дослідником М.Д. Левитовим [15]. У його дослідженнях розглядалися механізми і прояви психічних станів, встановлювалися зв'язки між ними та іншими психологічними явищами, а також аналізувалися психічні стани в різних сферах діяльності.

М.Д. Левитов класифікував стани залежно від супроводжуваної ними діяльності:

1. Особистісні і ситуативні стани відображають індивідуальні властивості людини та реакції на нехарактерні ситуації.
2. Глибокі та поверхневі стани вказують на глибину та інтенсивність психічного стану, наприклад, ступінь вираженості пристрассті в порівнянні з настроєм.
3. Стани з позитивним або негативним впливом визначають, як даний стан впливає на людину, може бути корисним або завдавати шкоду.
4. Тривалі та короткочасні стани розрізняються за тривалістю, наприклад, настрої може змінюватися від декількох хвилин до кількох днів.
5. Свідомі та неусвідомлені стани вказують на рівень усвідомлення, такі як неувважність, яка може бути менш свідомою, і рішучість, що завжди є свідомою дією. [15].

Проблема психічних станів ще не отримала повного висвітлення в галузі психології, і в даний час спостерігаються обговорення та розбіжності щодо трактування термінів і їх зв'язку з психічними процесами і явищами. Психічні стани нерозривно пов'язані з різними психічними процесами, такими як когнітивні, емоційні та вольові, і можуть зазнавати змін у процесі їх розвитку. Ці стани гарантують взаємодію різноманітних аспектів психіки людини та її повноцінну реакцію на як внутрішні, так і зовнішні стимули, об'єднуючи процеси сприйняття, емоційного переживання, вчинків, що має місце протягом певного періоду часу.

Дослідник Є. П. Ільїн визначає стан, як цілісну реакцію функціональних систем особистості на зовнішні та внутрішні стимули, що спрямовані на досягнення корисного результату [19, с. 18]. Автор виокремлює особливий вид станів – психофізіологічний стан, як причинно-зумовлене явище, реакцію не окремої системи чи органу, а особистості в цілому, зі включенням у реагування субсистем керування та регулювання. Серед структурних компонентів психічного стану автором виокремлено психічні, вегетативні та рухові характеристики, що є невіддільними та складають специфічну характеристику кожного стану [19].

Дослідниця В.А. Семиченко для розрізнення емоційних процесів та станів запропонувала фактор прогнозування, адже емоції виникають як реакція не стільки на здійснені події, скільки на ймовірні [30].

Психоемоційний стан особистості обумовлюється рядом факторів:

- Типом травматичних подій, з якими особа стикається, включаючи характер воєнних подій та обставини її оточення.
- Індивідуальними психічними характеристиками, такими як стресостійкість, ресурси, життєстійкість, рівень знань, навички та уміння.
- Здатністю аналізувати ситуацію та приймати рішення.

- Вольовими процесами та здатністю контролювати емоційний стан у важких життєвих обставинах.
- Соціальною підтримкою та наявністю близьких людей поруч.
- Ступенем залучення до соціуму та здатністю отримувати та надавати допомогу.
- Використанням копінг-стратегій та психологічних захисних механізмів, при цьому ступінь усвідомлення ситуації може впливати на здатність відстрочити реакцію або, навпаки, призвести до недооцінки факторів ризику.

Психічні стани, згідно з М. Левітовим (1964), розглядаються як психічні явища, які виступають фоном для всієї психічної діяльності людини та визначають специфіку перебігу психічних процесів у конкретних ситуаціях. Його дослідження психічних станів представлено у роботі "Про психічні стани людини", в якій він ретельно розглядає динаміку психічних станів особистості, їх протікання протягом певного часового інтервалу, а також відрізняє фізіологічні та психічні стани. Протікання психічних станів протягом певного періоду залежить від відображення об'єктів або явищ дійсності, тобто ситуативного сприйняття психічних властивостей людини в конкретний момент, а також від характеру попереднього психічного стану. [15].

Дослідниця І. М. Євченко, зауважує: «Війна суттєво відрізняється за емоційним напруженням від усіх попередніх подій, які ми переживали за останні роки». [6].

Під час війни, загострюються всі конфлікти, як внутрішньособистісні, так і міжособистісні, тобто ті психологічні проблеми які є в життєвому досвіді особистості і це також впливає на психічний стан людини. Психоемоційний стан людини під час травмуючих подій або складних життєвих обставин характеризується значним рівнем емоційного напруження, реакцією стресу, тривоги, страху. Тривога – це стан неусвідомленої загрози, хвилювання при передчутті загрози, стійкий стан очікування дії стресору. Тривога

супроводжується фізичним і м'язовим напруженням, компонентами тривоги є думки та емоції. Дослідник К. Ізард [49.] вважав тривогу не самостійним станом, а комбінацією страху з іншими емоціями (інтересу, вини, гніву тощо). Дослідник Р. Мей вказує на безпредметність, невизначеність тривоги. Невротична тривога не відповідає об'єктивній небезпеці, вона надмірна і не виправдана [50]. Цей психоемоційний стан впливає на людину негативно, якщо його інтенсивність надмірна. Постійна тривога може стати стійкою рисою особистості «тривожність», це зафіксована тривожність являє собою схильність до оцінки ситуації як такої, що містить загрозу.

Дослідник С. М. Максимець зазначає, що способи подолання тривожності «...є постійна фізична активність, яка змушує наш мозок виробляти серотонін, дофамін та ендорфін, які дають людині почуття впевненості, бадьорості та радості, тим самим покращуючи сон та знімаючи стрес», тому важливим у регулюванні психоемоційного стану особистості під час війни є профілактика тривожності [20]. Факторами, що викликають стресову реакцію, можуть бути: психологічні загрози, фізичні небезпеки та очікування небезпеки. З іншого боку, фізіологічні зміни можуть виникнути під впливом різних факторів, таких як думки чи передчуття. У воєнний період активаторами стресу можуть також служити тривожні думки та страхи. Процес адаптації, описаний Г. Сельє, розглядається як набір реакцій на стрес і включає різні фази розвитку адаптаційного синдрому. [46].

В умовах війни важливо, щоб люди виявляли толерантність до стресу, орієнтуючись на їхню здатність ефективно впоратися з стресовими ситуаціями. Стиль подолання стресу може бути визначений індивідуальними характеристиками реакції на стрес, такими як захисні механізми психіки, стратегії копіngu, резилієнтність, стійкість до життєвих труднощів, наявність ресурсів для подолання труднощів, адаптивність, гнучкість і інші.

Психоемоційні стани вважають різновидом психічних станів, і саме поняття вказує на значення емоційної складової цього стану. Емоційний фон

(емоційний стан) психічних станів особистості в умовах війни залежить від факторів навколишнього середовища, від властивостей особистості, від її сприйняття подій, які пов'язані з війною. Під час війни значно підвищується негативний вплив на психоемоційний стан особистості, емоційний процес може характеризуватись емоційними збудженням, домінуванням негативних емоцій, афектами, які важко контролюються, тому пріоритетною є оптимізація емоційно-вольової сфери як у цивільних так і у військовослужбовців [29].

Однією з форм стресу є фрустрація – емоційний стан особистості, з яким стикається людина під час війни, вона виникає внаслідок непереборної перешкоди на шляху до задоволення потреби. Фрустрація спричинює різні зміни поведінки особистості. Це може бути агресія або депресія [38., с. 126–138].

З. Фрейд вважав, що фрустрація приводить до використання захисних механізмів для збереження існування людини. Вчений розрізняв два типи фрустрації: первинну, що виникає, коли суб'єкт не може задовольнити свої потреби, і вторинну, яка виникає через перешкоди на шляху до задоволення потреби. Д. Доллард пов'язував фрустрацію з агресією, розглядаючи її як стан, який породжує реакцію агресією на ситуацію, що викликала цей стан. [16].

Психоемоційний стан також залежить від впливу інформації, що розповсюджується через різноманітні медіа. Люди виявляють зацікавленість у знанні інформації, оскільки володіння нею надає відчуття контролю і передбачуваності в ситуації, сприяючи тим самим стабілізації психічного стану. Проте інформаційний простір включає як позитивні повідомлення, спрямовані на піднесення настрою населення, так і інформацію про жахливі події війни. Кожна особа, залежно від її чутливості, емпатії та уяви, реагує на ці події по-різному. Деякі люди не можуть швидко переключитись з емоцій, які вони відчували при отриманні новин, і залишаються в стані емоційного застрягання, де переважають негативні емоції, необхідні для подальшого функціонування.

Вплив інформації, яка містить травматичні події, був предметом дослідження вчених, таких як Г. К. Дейві та В. М. Джонстон. Результати їхніх досліджень свідчать про те, що отримання негативної інформації може викликати високий рівень страху, тривоги, занепокоєння та глибокого співчуття до чужого горя. Таким чином, є важливим приймати можливість проведення "інформ-детокс" днів (днів без новин), переорієнтувати увагу на позитивні новини та вдосконалювати техніки розвитку емоційного інтелекту. Це може включати як розвиток природжених здібностей, так і вивчення нових навичок оцінки подій, реагування на інформацію та контролю емоцій після взяття до уваги певних новин. [42].

Негативні емоції допомагають зрозуміти невідповідну, суперечливу, неконгруентну емоційну інформацію, також вони можуть впливати на рівень емпатії, для запобігання надмірної взаємодії з оточуючими людьми, для того щоб фокусуватись на цілях і життєвих справах [46].

На наш погляд, найважливішими для нашого дослідження будуть такі негативні емоційні стани як тривожність, фрустрація, агресія, стрес та настрій, які можуть обумовлювати вибір копінг-стратегій студентською молоддю.

1.3. Застосування стратегій подолання як умова зниження рівня негативних емоційних станів

Стратегії подолання можуть бути важливим інструментом у зниженні рівня негативних емоційних станів у студентів під час війни.

Існує значна розмаїтість захисних механізмів, і науковці не дійшли загальної згоди щодо конкретної їх кількості. Різні теоретики використовують власні категорії і концептуалізації цих механізмів. Великі обзори теорій захисних механізмів були проведені D.L. Paulhus, B. Fridhandler і S. Hayes (1997) [45] і P. Cramer (1991) [39].

Журнал "Journal of Personality" опублікував спеціальний випуск, приурочений механізмам психологічного захисту (1998). В цьому випуску освітлено огляд сучасних підходів до захисних механізмів особистості (P Cramer), відмінності між копінгами та захисними механізмами (P Cramer), сучасні методики діагностики захисних механізмів, такі як опитувальник-самозвіт "Self-Report Defense Mechanism Measures" від K. Davidson, M.W. MacGregor, та методики для спостереження "Observer-Rated Measures of Defense Mechanisms" від J.C.Perry, F.F.Lanni. Також розглядається зв'язок захисних механізмів із базовими рисами особистості та мотивами (D. L. Paulhus, O. P. John), фройдівські захисні механізми в емпіричних дослідженнях сучасної соціальної психології (R. F. Baumeister, K. Dale, K. L. Sommer), та роль захисних механізмів у життєвій історії (D. P. McAdams).

Під час свого дослідження, подолання негативних емоцій у студентів під час війни ми орієнтувалися на класифікація захисних механізмів Дж. Вайланта [48], а саме

1. Прийняття - освідомлене прийняття реальної ситуації без намагань змінити її, що є важливим елементом в релігійних та психологічних підходах, особливо коли зміна не можлива.
2. Альтруїзм - активна та конструктивна допомога іншим, яка приносить особисте задоволення.
3. Антиципація - розуміння та реалістичне передбачення майбутніх труднощів.
4. Мужність - здатність виходити з конфліктних, страхових та болісних ситуацій з високою стійкістю та без відчуття відчаю.
5. Емоційна самодостатність - незалежність від оцінок та впливу інших людей, як позитивних, так і негативних.
6. Прощення - припинення утримання образ, гніву чи обурення, не вимагаючи відплати за дії інших.

7. Подяка - вираження вдячності, що сприяє підвищенню рівня щастя та зниженню рівнів стресу та депресії.
8. Смирення - усвідомлення власних недоліків без гордовитості чи суворого самокритицизму.
9. Гумор - вираз думок і почуттів, що приносить задоволення іншим людям, особливо в трудних ситуаціях.
10. Ідентифікація - несвідоме наслідування характеру і поведінки інших осіб.
11. Милосердя - вияв співпереживання та співчуття людини, яка знаходиться у перевазі.
12. Самоусвідомленість - прийняття себе таким, яким є, з відкритістю, допитливістю та прийняттям свого "Я".
13. Помірність - відсутність крайнощів у вираженні емоцій та думок, обмеження у бажаннях і прагненнях.
14. Терплячість - стримане ставлення до негативних обставин, пауза перед реакцією на критику чи провокацію, важлива чеснота в багатьох релігіях.
15. Повага - вияв бажання висловити вдячність чи захоплення людиною з позитивними якостями.
16. Сублімація - перетворення негативних емоцій у позитивні дії або почуття.
17. Супресія (придушення) - свідоме відволікання від проблем на приємні речі.
18. Толерантність - прийняття думок і почуттів інших, навіть якщо вони не збігаються з власними.

Збереження зв'язків із реальністю як найголовнішу функцію захисних механізмів визначила у своїх працях Н. Хаан (1977). Вона створила ієрархію механізмів адаптації, ґрунтуючись на ступені усвідомленості або неусвідомленості їх стратегій. Н.Хаан виділила три види дій: подолання

(свідомі, гнучкі, цілеспрямовані дії, що допускають прояви емоцій), захист (вимушені, ригідні дії, спрямовані на подолання тривоги), уникнення (автоматизовані і ритуалізовані ірраціональні дії). Згідно з Н. Хаан, якщо людина в змозі впоратися з ситуацією, стратегії подолання характеризуються як цілеспрямовані, гнучкі, у стресових обставинах особистість зберігає цілісність за рахунок спотворення реальності, зовні обумовленою ригідними захисними стратегіями, які більше відображають прояв тривоги, ніж сприяють вирішенню проблеми [40].

Отже, можна зробити висновок, що війна має широкий спектр негативних наслідків для емоційного благополуччя людей, і вироблення ефективних стратегій копіngu є важливим завданням для підтримки психічного здоров'я населення в таких умовах.

Висновки до першого розділу

Воєнний конфлікт на території країни має серйозний вплив на емоційний стан українців. Зокрема, цей вплив починається з тривоги, паніки та страху, і далі розвивається у виснаження, фрустрацію та відчуття депривації. Підкреслюється, що такий стан також призводить до відкладання вирішення завдань, перевантаження механізмів адаптації.

Питання психічних станів поки не отримало повноцінного висвітлення у сфері психології, і наразі спостерігається обговорення та розбіжності в трактуванні термінів та їх взаємозв'язку з психічними процесами і явищами. Психічні стани нерозривно пов'язані з різними психічними процесами, такими як когнітивні, емоційні та вольові, і можуть зазнавати змін у процесі свого розвитку. Ці стани забезпечують взаємодію різноманітних аспектів психіки людини та його повноцінну реакцію на як внутрішні, так і зовнішні стимули, об'єднуючи процеси сприйняття, емоційного переживання та вчинків, що відбуваються протягом конкретного періоду часу. Отже, психоемоційний стан

особистості є результатом взаємодії численних факторів, включаючи тип травматичних подій, індивідуальні психічні характеристики, аналітичні та вольові процеси, соціальну підтримку та використання копінг-стратегій.

В дослідженні розкрито термін "копінг-стратегії", який визначає свідоме використання особистістю методів протиставлення складним ситуаціям та станам. Це об'єднання різноманітних стратегій поведінки, спрямованих на подолання з конкретними внутрішніми або зовнішніми викликами. Важливим є розробка та використання ефективних стратегій копінг-поведінки як інструменту для подолання студентами негативних станів у умовах війни. Це може включати в себе різні методи і техніки, спрямовані на покращення психічного стану та зменшення стресу.

Висвітлення важливості стратегій подолання вказує на їхню потенційну користь у зменшенні рівня негативних емоційних станів серед студентів під час війни. Це підкреслює необхідність вивчення та розвитку таких стратегій для покращення психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань кваліфікаційної роботи нами було організовано та проведено емпіричне дослідження індивідуальних стратегій подолання негативних емоційних станів у студентів під час війни.

Дослідження містило 5 етапів. На першому етапі було зроблено теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених стратегіям подолання негативних емоційних станів. Другий етап полягав у підборі блоку надійних та валідних психодіагностичних методик для вимірювання негативних емоційних станів та стратегій подолання у студентів.

На третьому етапі ми обрали 78 досліджуваних до вибірки та провели методики. Також усі отримані результати були обраховані за ключами методик, переведені у відсотки та середні значення, а потім представлені наочно у вигляді таблиць та діаграм і змістовно проаналізовані.

Наступним, четвертим етапом емпіричного дослідження було встановлення кореляційних зв'язків між стратегіями подолання та негативними емоційними станами студентів за допомогою методів математичної статистики, а саме - кореляційного аналізу.

Останнім етапом дослідження було розроблення та апробація тренінгової програми, спрямованої на зниження негативних емоційних станів та формування адаптивних стратегій подолання у студентів під час війни.

Вибірку склали 78 студентів гуманітарних спеціальностей НАУ (ОП Психологія, Соціальна робота та Політологія), співвідношення чоловіків до жінок 3:4. Середній вік 19,7 років.

Психодіагностичні методики та методи математичної статистики

З метою діагностики стратегій подолання було застосовано 2 психодіагностичні методики: Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) Н. Ендлер, Дж. Паркер та тест для діагностики механізмів психологічного захисту Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI) Плутчика, Келлермана, Конте.

1. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях була розроблена канадськими психологами Н. Ендлер та Дж. Паркером в 1990 році. Українською мовою перекладена та адаптована Л. М. Карамушкою зі співавт. в Інституті психології ім. Г. С. Костюка у 2023 році [21, с. 41-43].

За допомогою методики можна діагностувати 5 стратегій подолання: проблемно-орієнтовану, емоційно-орієнтовану, стратегію уникнення, відволікання та соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки).

Респондентам пропонується 48 тверджень, які описують ймовірні реакції індивіда на складні життєві ситуації, та просять оцінити, наскільки часто вони їх застосовують за 5-бальною шкалою: ніколи, рідко, іноді, часто, дуже часто.

В результаті проходження методики респондент отримує бал, який показує ступінь вираженості кожної шкали.

Шкала «орієнтація на вирішення завдань» показує, наскільки респонденти докладають зусиль для вирішення проблем, здатні до їх когнітивної реструктуризації, планування та намагаються змінити ситуацію.

Шкала «орієнтація на емоції» діагностує вираженість емоційних реакцій індивіда на стрес з метою його зниження. До них відносять агресію, дратівливість, обвинувачення себе та інших, фіксованість та втечу у фантазії.

Шкала «уникнення» діагностує бажання індивіда втекти від проблем чи дистанціюватись від них. Ймовірними способами уникнення виступає

відволікання, тобто перемикання уваги на інші ситуації, або уникання соціальних контактів взагалі.

Шкала «Соціальне відволікання» діагностує здатність респондентів звертатись по допомогу до оточення, шукати соціальну підтримку у близьких людей з метою вирішення важкої ситуації.

Стратегія «Відволікання» передбачає переключення на інші види діяльності, що дозволяє забути про існуючі проблеми.

2. Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI) Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте.

Методика була розроблена колективом авторів у 1979 році та призначена для діагностики захисних механізмів особистості.

Захисні механізми психіки формуються ще в ранньому дитинстві для подолання негативних емоцій, часто страху чи вини. В дорослому віці людина продовжує застосовувати звичні захисні механізми, не усвідомлюючи цього. За допомогою механізмів психологічного захисту можна впоратись з негативними переживаннями, які можуть травмувати особистість, вони не впускають у свідомість дуже сильні розчарування та біль. Проте їх застосування, особливо первинних механізмів, сприяє дезадаптації, адже такі захисні механізми як витіснення чи заперечення спотворюють реальність, щоб зберегти цілісність особистості та її психіку.

Респондентам пропонується ряд тверджень, що описують почуття, реакції та емоції людей в різних ситуаціях та пропонують відмітити типові для них знаком «плюс».

При обробці результатів обраховують кількість балів за кожною шкалою та оцінюють напруженість кожного психологічного захисту. Число позитивних відповідей на питання шкали ділять на загальне число питань за цією ж шкалою та множать на 100. Також обраховується загальна напруженість психологічного захисту.

Норма механізмів психологічного захисту знаходиться у проміжку 40-50%, нижчі показники вказують на не задіяні захисні механізми, а бали, вищі за 50% - на їх напруженість, тобто наявність невирішених зовнішніх чи внутрішніх конфліктів.

Методика дозволяє діагностувати 8 захисних механізмів: витіснення, регресію, заміщення, заперечення, проєкцію, компенсацію, гіперкомпенсацію та раціоналізацію.

Для діагностики негативних емоційних станів було обрано 3 психодіагностичні методики: опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка); Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда в адаптації О. Леонової, М. Капіци; Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS). Також як додатковий ми використали Опитувальник постратравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М.Ш. Магомед-Еміновим. Розглянемо ці методики детальніше.

3. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Методика спрямована на діагностику психічних станів особистості та дозволяє отримати оцінки по 4 шкалам: ригідність, агресія, тривожність та фрустрація. Автором методики є Г. Айзенк, в Україні вона була адаптована колективом авторів в Інституті психології ім. Г. С. Костюка [31].

Респонденту пропонується оцінити 40 тверджень, які описують різні психічні стани, за допомогою 3-х варіантів відповіді: Так, Не знаю, Ні. При цьому необхідно сказати, чи виникають у респондента саме ці стани в конфліктних ситуаціях. В інструкції автори просять досліджуваних бути відвертими, оцінюючи реальний, а не бажаний стан.

Всі твердження скомпоновані по групам: 1-10 питань оцінюють рівень тривожності; 11-20 – фрустрації; 21-30 – агресії; 31-40 – ригідності. Далі

підраховують рівень вираженості кожного психічного стану: високий, середній чи низький.

4. Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда в адаптації О. Леонової, М. Каниці.

Методика, розроблена К. Ізардом, призначена для діагностики основних емоцій та їх комплексів [8, с. 133-136]. В її основу покладено теорію диференційних емоцій К. Ізарда, який визначає емоції як мотиваційні процеси, що кожна людина переживає та виражає по-різному. Усі емоції взаємодіють між собою, активуючи, посилюючи або послаблюючи одна одну; емоційні процеси взаємодіють із спонуками та гомеостатичними, перцептивними, когнітивними і моторними процесами, так чи інакше впливаючи на них.

Респондентам пропонується перелік слів, що характеризують різні емоційні переживання та почуття, й оцінити, наскільки вони виражені у момент тестування за шкалою від 1 до 5.

1 бал означає, що емоція відсутня, 2 бали – емоція майже не виражена; 3 – емоція виражена помірно; 4 – сильна емоція; 5 – максимально сильна емоція.

Методика дозволяє діагностувати 10 основних емоцій: інтерес, радість, здивування, горе, гнів, відразу, презирство, страх, сором, провину.

При обробці результатів підраховується сума балів за кожною шкалою (від 3 до 15) та будують так званий «Профіль емоцій». Так можна виявити домінуючі емоції, які дозволяють якісно описати самопочуття досліджуваного.

Також обраховують загальні показники:

- Індекс позитивних емоцій, який включає бали за шкалами Інтерес, Радість та Здивування. Цей показник дозволяє діагностувати ступінь позитивного емоційного ставлення респондента до ситуації.

- Індекс гострих негативних емоцій – сума балів за шкалами Горе, Гнів, Відраза, Презирство. Він діагностує негативне емоційне ставлення до ситуації.

- Індекс тривожно-депресивних емоцій: підсумовуються показники шкал Страх, Сором та Провина. За цим показником можна зрозуміти ступінь вираженості переживань тривожно-депресивного спектру.

5. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).

Методика була розроблена у 1983 році А.С. Zigmond і R.P. Snaith, адаптована українською мовою колективом авторів [8., с. 157-159]

Методика спрямована на діагностику рівня депресії та тривоги і містить лише 14 питань. До сильних сторін методики належить простота її обробки та невеликий час проходження респондентами. Вона вважається ефективною для скринінгової діагностики вказаних емоційних станів. Тест може бути застосований для респондентів від 17 років і старше.

Респондентам пропонується 14 тверджень, які треба уважно прочитати та означити той варіант, що найточніше відображає їх стан протягом останніх 7 днів. Кожне з тверджень має 4 варіанти відповіді, що відображають ступінь вираженості емоційного стану.

Питання, що діагностують депресію, відбирались на основі скарг пацієнтів з цим захворюванням та вказують на виражену ангедонію. Пункти шкали тривоги переважно оцінюють її психологічні прояви.

При обробці результатів отримують дані по шкалі депресія та тривога. Бали нижче 7 вказують на відсутність симптомів; від 8 до 10 – на межовий стан або субклінічну депресію та тривогу; 11-15 балів означають помірну вираженість цих станів; 16 і більше балів – важкий ступінь тривоги або депресії.

6. Опитувальник постравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхаун (Post Traumatic Growth Inventory).

Опитувальник розроблений Р. Тадеші та Л. Калхаун, українською мовою адаптований Зливковим В.Л., Лукомською та С.О., Федан О.В. []. Він містить 21 твердження, які описують певні зміни в житті респондента. Їх потрібно

оцінити за такими критеріями: жодних змін, дуже незначні зміни, невеликі зміни, помірні зміни, великі зміни, дуже суттєві зміни.

Всі твердження стосуються кризової ситуації або травматичної події, яка відбулась в житті респондента. В нашому дослідженні ми просили студентів оцінити зміни в житті з початку війни.

Опитувальник дозволяє діагностувати 5 шкал посттравматичного зростання: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя. Також обраховується індекс посттравматичного зростання: сума балів за всіма шкалами.

Високі показники за шкалою «Ставлення до інших» означають, що індивід відчуває близькість з оточуючими, цінує їх, охоче виражає свої емоції, намагається встановити тісні стосунки з людьми та потребує підтримки.

Шкала «Нові можливості» діагностує усвідомлення індивідом нових інтересів, здатності змінювати своє життя, впливати на нього, а також зростання впевненості у собі.

Високий бал за шкалою «Сила особистості» вказує на розуміння власної здатності долати перешкоди, зростання сили характеру, підвищення самооцінки своєї особистості.

Шкала «Духовні зміни» вказує на звернення індивіда до релігії, зростання віри та духовності.

Показники за шкалою «Підвищення цінності життя» вказують на зміну життєвих пріоритетів. Людина стала більше цінувати життя та намагається зробити його більш повним.

Високий індекс посттравматичного зростання означає відкритість у спілкуванні, позитивне ставлення до життя, емпатію, легку адаптацію до змін, впевненість, цінність життя – всі ці показники зростають після травматичної події.

Методи математичної статистики.

Вибір методів математичної статистики був обумовлений метою та завданнями емпіричного дослідження. Для встановлення зв'язку між негативними емоційними станами та стратегіями подолання було застосовано кореляційний аналіз.

Перевірка типу розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова показала, що змінні розподілились відповідно до нормального розподілу, тому кореляційний аналіз було проведено з використанням критерію Пірсона.

Для перевірки ефективності тренінгової програми, а саме – зниження рівня негативних психічних станів, ми використали критерій Стьюдента для залежних вибірок, що дозволяє порівняти середні значення в групі досліджуваних до та після проходження тренінгу.

2.2. Аналіз результатів діагностики негативних емоційних станів студентів та стратегій їх подолання

В результаті діагностики стратегій подолання та емоційних станів студентів було отримано ряд показників, які далі будуть представлені у вигляді таблиць та діаграм та проаналізовані. Усі отримані дані було обраховано та подано у відсотках: високий, середній та низький рівень вираженості ознаки.

Першими розглянемо результати діагностики стратегій подолання студентів. В табл. 2.2.1 представлено результати за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлера, Дж. Паркера.

Розподіл студентів за ступенем вираженості стратегій подолання, у відсотках

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Орієнтація на вирішення задач	22	46	32
Соціальне відволікання	33	50	17
Спрямованість на емоції	30	47	23
Уникнення	32	42	26
Відволікання	23	53	24

Можемо побачити з табл. 2.2.1, що значна кількість студентів має високий рівень вираженості копінг-стратегій, що вказує на їх напруженість та частоту застосування. Стратегія «соціальне відволікання» на високому рівні у 33% студентів, що вказує на їх тенденцію звертатись до близьких людей та шукати соціальної підтримки у випадку виникнення проблем. На наш погляд, ця стратегія є досить ефективною, адже людина не опиняється наодинці з проблемами, а навпаки, залучає до їх вирішення друзів, колег чи соціальні інститути та успішно долає труднощі разом з іншими. Середній рівень цієї стратегії подолання діагностовано у 50% студентів, а низький – у 17%. Респонденти з низьким рівнем соціального відволікання замикаються у собі і намагаються вирішити проблему самотужки. Це може свідчити про високу самостійність та впевненість у своїх силах, або про недостатню соціальну підтримку і відсутність близьких стосунків.

32% студентів використовують стратегію уникання проблем, що виражається у намаганні «не помічати» існуючі проблеми, уникати контакту з оточуючими, витіснити необхідність долати труднощі. Ця стратегія має ефект лише при нетривалому використанні, адже самі по собі проблеми не

вирішуються, а навпаки – накопичуються, а ситуація при їх ігноруванні може тільки погіршитись. Саме тому у цих студентів можуть розвиватись негативні емоційні стани та накопичуватись стрес. З іншого боку, у 26% респондентів стратегія уникання виражена на низькому рівні, що свідчить про їх ефективність у подоланні життєвих труднощів та намагання вирішувати проблеми одразу як вони виникають.

30% респондентів застосовують стратегію «спрямованість на емоції», яка проявляється у емоційній реакції на стрес, часто пов'язана саме з негативними емоціями та зосередженістю індивіда на них. За інтерпретацією авторів методики, ця стратегія швидше неефективна, адже вона може спричинити конфлікти і напруження в стосунках замість вирішення проблеми. 23% студентів цю стратегію подолання не застосовують.

У 23% студентів виражена стратегія «відволікання», тобто намагання переключитись на інший вид діяльності замість того, щоб вирішувати проблему. Ця стратегія дозволяє на деякий час зняти напруження, але так само як і уникання є неефективною, адже проблема залишається. 42% студентів має середній рівень вираженості цієї стратегії, а 26% - низький, що вказує на періодичне застосування стратегії відволікання.

Тільки 22% студентів отримали високий рівень застосування стратегії «орієнтація на вирішення проблем». На наш погляд, ця стратегія є найефективнішою, адже за умови її використання індивід спрямовує всі зусилля та ресурси на вирішення важкої життєвої ситуації чи конфлікту. Проте у 32% студентів діагностований низький рівень вираженості цієї стратегії, що вказує на інші варіанти вирішування (або уникання) проблем. Необхідно звернути увагу на цих студентів та розвивати їх вміння долати труднощі.

Далі розглянемо результати діагностики захисних механізмів психіки. Якщо копінг-стратегії є більш усвідомленим способом додання стресу, то захисні механізми часто застосовуються несвідомо, що може призводити до

викривленого сприймання реальності та дезадаптації. Тому в нашому дослідженні було використано методику Індекс життєвого стилю Плутчика, Келлермана, Конте, яка дозволяє діагностувати механізми психологічного захисту у студентів. Результати за цією методикою представлені в табл. 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Розподіл студентів за ступенем вираженості механізмів психологічного захисту, у відсотках

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Витіснення	26	50	24
Регресія	35	42	23
Заміщення	27	49	24
Заперечення	32	45	23
Проекція	21	54	25
Компенсація	15	51	34
Реактивне утворення	18	49	33
Раціоналізація	31	51	18

Аналізуючи результати за методикою діагностики психологічного захисту студентів, можемо побачити, що найбільша кількість респондентів застосовує захисний механізм регресія (у 35% студентів він на високому рівні), заперечення (32%) та раціоналізацію (високий рівень діагностовано у 31% респондентів). Розглянемо ці захисні механізми детальніше.

Регресія – це спосіб уникнути травматизації шляхом «повернення» на попередній рівень онтогенетичного розвитку, тобто схильність займати позицію маленької дитини, демонструвати розгубленість та безсилля, очікувати, що хтось старший та досвідченіший вирішить всі проблеми замість індивіда. Також при застосуванні механізму регресії людина намагається уникати складних завдань, обираючи лише прості та легкі, застосовує звичні поведінкові стереотипи, не шукає інших рішень.

На наш погляд, студенти, опинившись спочатку в умовах дистанційного навчання під час пандемії, а потім – під час воєнного стану, відчують своє безсилля та незахищеність і демонструють більш дитячу поведінку, намагаючись уникнути відповідальності та часто пояснюють свою неуспішність зовнішніми обставинами.

У 32% респондентів діагностовано високий рівень заперечення, що проявляється в ігноруванні якогось факту чи події, які існують в реальності, але спричинюють біль та страждання і тому людина їх ніби не помічає. У таких індивідів інформація, що їх тривожить чи лякає, не допускається у свідомість, що призводить до викривленого сприймання дійсності. Це може відбуватись у випадку загрози самооцінці, самозбереженню, соціальному престижу. З одного боку, заперечення загрози може зберегти психічну цілісність та послабити стрес, але з іншого, спричинити гірші наслідки. Наприклад, ігноруючи повітряні тривоги, студенти можуть заперечувати можливість втручання ракети саме в їх дім чи гуртожиток, що може бути небезпечним для життя.

У 31% студентів діагностовано високий рівень раціоналізації, що проявляється в логічному поясненні причин своїх дій чи невдач, які можуть призвести до втрати самоповаги. Цей захисний механізм вважається менш дезадаптивним, ніж заперечення і дозволяє легше пережити травмуючі ситуації. До цієї ж шкали автори тесту включили питання щодо механізму інтелектуалізації, тобто відстороненні від емоційного компоненту проблеми та власних переживань, а зосередження на логічному способі її вирішення. Інколи ці захисні механізми проявляються як спроба зменшити цінність того, що людині недоступно.

Слід звернути увагу, що у 27% студентів виражений захисний механізм заміщення, а у 26% - витіснення. Заміщення проявляється в переадресації негативних емоцій до менш небезпечних об'єктів. Наприклад, якщо гнів викликав хтось з батьків чи інша авторитетна особа, студент може виплеснути

емоції на однокласниках чи молодших сиблінгах або взагалі на матеріальних об'єктах: щось розбити чи кинути. У такий спосіб можна скинути напругу, не провокуючи небажаний конфлікт.

Витіснення проявляється у перенесенні у підсвідомість неприйнятних для індивіда бажань, прагнень, думок та почуттів. Найчастіше витісняються особистісні якості та вчинки, яких людина соромиться і вона насправді може не пам'ятати деякі факти зі свого життя. Це сприяє збереженню психічної цілісності та самоповаги, проте витіснені емоції можуть породжувати тривогу, напруження та невротичні симптоми.

Можемо зробити висновок, що дія захисних механізмів спрямована на позбавлення індивіда травмуючих переживань та негативних емоцій, проте вони є неефективними при частому використанні або протягом тривалого часу.

Результати за опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) представлено в табл. 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Розподіл студентів за ступенем вираженості психічних станів за методикою Г. Айзенка, у відсотках

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Тривожність	48	36	16
Агресія	28	40	32
Фрустрація	36	44	20
Ригідність	12	56	32

Можемо побачити з табл. 2.2.3, що майже у половини студентів діагностовано високий рівень тривожності, що вказує на їх постійну напруженість та може бути спричинено очікуванням чергових обстрілів, повітряних тривог та загальною невпевненістю у завтрашньому дні. Лише 16% студентів мають низький рівень тривоги, а 36% - середній.

Також у 36% респондентів діагностовано високий рівень фрустрації. Очевидно, що воєнний стан обмежує наші можливості та залишає незадоволеними ряд потреб, як фізіологічних, так і духовних. В свою чергу стан фрустрації може породжувати агресію та посилювати конфліктність, саме тому ми можемо спостерігати високий рівень агресії у 28% студентів та середній рівень – 40%.

Найменше вираженим виявився стан ригідності: високий рівень діагностовано у 12% студентів, середній – у 56%, у інших 32% він заходиться на низькому рівні. На наш погляд ригідність більше залежить від темпераменту та властивостей нервової системи респондентів, тому вона є більш стабільною характеристикою, що не залежить від умов війни.

Далі розглянемо вираженість емоційних переживань студентів. Результати за Шкалою диференціальних емоцій К. Ізарда в адаптації О. Леонової, М. Капіци представлено в табл. 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Розподіл студентів за ступенем емоційних переживань за Шкалою диференціальних емоцій К. Ізарда, у відсотках

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Інтерес	33	48	19
Радість	25	42	33
Здивування	14	52	34
Горе	16	41	43
Гнів	36	45	19
Відраза	18	50	32
Презирство	21	44	35
Страх	28	54	18
Сором	10	43	47
Провина	22	50	28
<i>Індекс позитивних емоцій</i>	24	48	28
<i>Індекс гострих негативних емоцій</i>	23	45	32
<i>Індекс тривожно-депресивних емоцій</i>	20	49	31

Аналізуючи рівень вираженості окремих емоцій, можемо побачити що найчастіше зустрічається емоція гніву (високий рівень діагностовано у 36% студентів), інтерес (33%) та страх (28%). Хочемо зазначити, що при проведенні методики респондентів просили оцінити свій емоційний стан за останні 2 тижні, а отже отримані результати показують їх домінуючі стани протягом вказаного періоду.

Якщо переважання інтересу можна пояснити навчальним процесом та постійною цікавою інформацією з мережі Інтернет, то гнів може викликати перегляд новин та обурення молодих людей діями ворога: постійними обстрілами, вбивством мирного населення, знищенням та руйнуванням домівок та закладів освіти та культури, знущаннями над людьми на окупованих територіях. Також вираженою є емоція страху, адже другий рік ми живемо під постійною загрозою життю та здоров'ю як для нас самих, так і близьких людей. Найменше вираженими виявились емоції сорому (47%) та переживання горя (43%). Очевидно, що респондентам немає чого соромитись та саме ці студенти не зазнали втрати.

Аналіз загальних індексів за групами емоцій показав, що у 24% студентів виражені позитивні емоції на високому рівні, а у 48% – на середньому, що свідчить, що життя не закінчується під час війни і студенти переживають у тому числі й позитивні емоції – інтерес, радість, здивування.

Індекс гострих негативних емоцій, до якого входять горе, гнів відразу та презирство, на високому рівні знаходиться у 23% студентів, що вказує на їх переповненість цими емоціями та на необхідність вчитись з ними справлятися. Також 45% студентів мають середній рівень гострих негативних емоцій, що теж вказує на проблеми в емоційній сфері та в їх сприйманні дійсності.

Індекс тривожно-депресивних емоцій виражений у 20% студентів, а на середньому рівні – у 49%, що вказує на значний рівень страху та середній рівень сорому та провини у наших респондентів.

Підсумовуючи результати за Шкалою диференціальних емоцій К. Ізарда, слід зазначити, що у значній кількості респондентів діагностовано низький рівень негативних емоційних станів і навпаки, досить виражені позитивні емоції, що вказує на їх вміння долати важкі життєві ситуації та отримувати задоволення від життя навіть під час війни.

Розподіл студентів за показниками Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS) зображено в табл. 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

Розподіл студентів за ступенем вираженості тривоги та депресії за результатами Госпітальної шкали

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Тривога	41	44	15
Депресія	22	49	29

За результатами госпітальної шкали студенти отримали високі показники тривоги (41%) та депресії (22%). Можемо побачити, що рівень тривоги за Методикою діагностики психічних станів Г. Айзенка та Госпітальною шкалою практично співпадає: значна кількість респондентів переживає виражену тривогу та занепокоєння, їм властиво сприймати велику кількість подразників та подій як лякаючі та загрозливі.

Також 22% студентів переживають депресивний стан, а у 49% рівень депресії середній, що вказує на знижений настрій, засмученість, пригніченість, які можуть бути зумовлені виснажливою та тривалою війною. Лише 29% студентів не мають ознак депресії.

Далі розглянемо результати студентів за шкалами Опитувальника посттравматичного зростання. Ця методика була обрана як додаткова, адже під час війни студенти переживають не лише негативні емоції, вони ще й отримують позитивний досвід, швидше стають дорослими та

відповідальними, а війна може сприяти особистісному зростанню та мотивувати швидше отримати освіту й приносити користь державі.

При проходженні тесту респонденти отримали інструкцію оцінити зміни в їх житті з початком війни. В табл. 2.2.6 зображено розподіл показників посттравматичного зростання за методикою Опитувальник посттравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхаун.

Таблиця 2.2.6

**Розподіл студентів за ступенем вираженості показників
посттравматичного зростання**

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ставлення до інших	38	52	10
Нові можливості	24	49	27
Сила особистості	31	47	22
Духовні зміни	27	50	23
Підвищення цінності життя	40	48	12
Індекс посттравматичного зростання	32	49	19

Можемо побачити, що за час війни студенти дійсно отримали важливий життєвий досвід та почали більше цінувати людські життя та один одного. У 40% студентів діагностовано зростання цінності життя, адже під час війни значно змінюються життєві пріоритети і ми починаємо цінувати кожен день, намагаємось зробити його змістовним та наповненим сенсом. Середній рівень підвищення цінності життя діагностовано у 48% респондентів, отже ці зміни торкнулись переважної більшості досліджуваних. Зрозуміло, що під час війни зростає загроза життю та здоров'ю, як власному, так і близьких людей. Саме тому, на наш погляд, у значної кількості студентів зросло розуміння цінності життя та вони змогли переглянути ставлення до оточення.

38% студентів зазначили, що в них покращилось ставлення до інших, тобто вони почали більше розраховувати на близьких людей, відчують підтримку з їх боку та стали більше довіряти й виражати свої почуття. Високий рівень за цією шкалою вказує на збільшення зусиль для підтримання стосунків та зростання цінності людського спілкування та близькості.

У 31% студентів встановлено високий рівень за шкалою «Сила особистості». Це означає усвідомлення того, що ми сильніші, ніж здавалося і в складних ситуаціях здатні мобілізувати особистісні ресурси та бути підтримкою для інших. 27% студентів відзначили духовне зростання, а для 24% війна відкрила нові можливості, що може бути пов'язано з волонтерством або необхідністю працевлаштування, що в свою чергу формує нові міжособистісні стосунки у студентів та відкриває нові горизонти.

Оцінюючи Індекс посттравматичного зростання, можемо сказати, що у 32% студентів він знаходиться на високому рівні, що свідчить про відкритість у спілкуванні, позитивне ставлення до життя, легку адаптацію до змін та впевненість у власних можливостях вирішувати життєві проблеми. Також у 49% встановлено середній рівень посттравматичного зростання, що означає, що більшість студентів не лише переживають негативні емоційні стани під час війни, але й знаходять у собі сили долати життєві труднощі, підтримувати рідних та друзів та стають сильнішими, переживаючи цей складний життєвий період.

2.3. Встановлення ролі копінг-стратегій у подоланні негативних емоційних станів студентів

Наступним кроком емпіричного дослідження буде знаходження кореляційних зв'язків між стратегіями подолання та негативними емоційними станами студентів під час війни.

Для вибору необхідного критерію (Пірсона чи Спірмена) для проведення кореляційного аналізу спершу ми встановили тип розподілу даних за шкалами психодіагностичних методик. Для цього було використано критерій Колмогорова-Смірнова, який дозволяє порівняти емпіричний розподіл з нормальним розподілом даних. Результати представлено у Додатку Б, з якого зрозуміло, що змінні відповідають нормальному розподілу, що дозволяє використати параметричний критерій Пірсона для проведення кореляційного аналізу.

Всі кореляційні матриці представлено у Додатку В, а у кваліфікаційній роботі ми наводимо лише значимі кореляції. Розглянемо їх детальніше.

В табл. 2.3.1 зображено значимі кореляційні зв'язки між стратегіями подолання за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлера, Дж. Паркера та негативними емоційними станами (Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» Г. Айзенка та Госпітальна шкала тривоги і депресії).

Таблиця 2.3.1

Значимі кореляційні зв'язки стратегій подолання з негативними емоційними станами студентів

	Орієнтація на вирішення завдань	Соціальне відволікання	Орієнтація на емоції	Відволікання
Тривога	-0,260* 0,016	-0,450** 0,000	-	-0,404** 0,000
Депресія	-	-0,242* 0,026	-	-0,220* 0,043
Тривожність	-0,248* 0,022	-0,464** 0,000	-	-0,407** 0,000
Фрустрація	-0,283** 0,009	-0,464** 0,000	-0,485** 0,000	-
Ригідність	-	-0,254* 0,019	-0,303** 0,005	

З табл. 2.3.1 можемо побачити, що практично всі стратегії подолання знижують рівень негативних емоційних станів, про що свідчить обернений кореляційний зв'язок між показниками. Так, при максимальному зосередженні на вирішенні проблеми знижується рівень тривоги та фрустрації, адже індивід розуміє, що робить все можливе для того, щоб впоратись зі складною ситуацією. Фрустрація виникає як реакція на перешкоду, яку складно подолати. Якщо людина спрямовує всі зусилля на вирішення ситуації, то переживання фрустрації зменшується і при досягненні мети зникає зовсім.

Стратегія «Соціальне відволікання» виявилась найбільш ефективною, адже при її застосуванні знижується рівень всіх негативних емоцій. Можемо пояснити цей факт тим, що наші респонденти – це молодь, для якої дуже важливими є розуміння та підтримка з боку друзів та родичів і при виникненні життєвих труднощів вони схильні до пошуку соціальної підтримки, яка в свою чергу, допомагає ефективно вирішувати проблеми.

Хочемо зазначити, що на рівень депресії також позитивно впливає стратегія відволікання на інші види діяльності. Можемо зробити припущення, що індивід зі зниженим настроєм може змінити його на краще шляхом спілкування з друзями або займаючись іншими справами. Стратегія відволікання допомагає знизити і рівень тривоги, на що вказують обернені кореляційні зв'язки між цими показниками.

Стратегія «Орієнтація на емоції» знижує рівень фрустрації та ригідності. Хочемо зазначити, що ця стратегія полягає у вираженні емоцій, часто негативних, що допомагає звільнитись від них та покращити свій емоційний стан. Тобто, якщо людина переживає стан фрустрації, їй бажано виплеснути свої емоції на соціально прийнятний об'єкт, щоб знизити рівень стресу. А індивідам з високим рівнем ригідності, для яких характерно застрягати на негативних переживаннях, також буде корисно спробувати виразити свої почуття, щоб впоратись з проблемою та переключитись на шляхи її рішення.

Далі розглянемо значимі кореляційні зв'язки стратегій подолання з сумарними показниками за Шкалою диференціальних емоцій К. Ізарда (табл. 2.3.2).

Таблиця 2.3.2

Значимі кореляційні зв'язки стратегій подолання з індексами за групами емоцій за методикою К. Ізарда

	Орієнтація на вирішення завдань	Соціальне відволікання	Уникнення	Відволікання
Індекс позитивних емоцій	0,534** 0,000	0,540** 0,000	-	-
Індекс негативних емоцій	-	-	0,446** 0,000	-
Індекс тривожно-депресивних емоцій	-0,270* 0,012	-0,409** 0,000	-	-0,306** 0,004

Аналізуючи результати кореляційного аналізу, представлені у табл. 2.3.2, можемо зробити висновок, що позитивні емоції прямо пов'язані з такими стратегіями подолання як орієнтація на вирішення завдань та соціальне відволікання. Зосередившись на рішенні проблеми та заручившись соціальною підтримкою, студенти можуть переживати емоції радості, інтересу та здивування, які й увійшли до Індексу позитивних емоцій.

Негативні емоції прямо пов'язані зі стратегією уникнення. На наш погляд, ця стратегія є досить не ефективною і лише дозволяє відкласти на певний час вирішення проблеми, що може призвести до ускладнення ситуації. Тому такі гострі негативні емоції як горе, гнів, відраза та презирство, які включені у Індекс негативних емоцій, при застосуванні стратегії уникнення нікуди не діваються, а продовжують негативно впливати на індивіда.

Інтенсивність тривожно-депресивних емоцій зменшується при застосуванні таких стратегій подолання як орієнтація на вирішення завдань та відволікання, що підтверджує результати попередніх методик.

Результати кореляційного аналізу між захисними механізмами та негативними емоційними станами студентів представлено у табл. 2.3.3 та 2.3.4.

Таблиця 2.3.3

Значимі кореляційні зв'язки механізмів психологічного захисту з негативними емоційними станами студентів

	Тривога	Тривожність	Фрустрація	Агресивність
Витіснення	-0,405** 0,000	-0,437** 0,000	-0,432** 0,000	-
Регресія	-0,218* 0,044	-	-	-0,217* 0,045
Заперечення	-0,318** 0,003	-0,398** 0,000	-0,447** 0,000	-0,250* 0,020
Раціоналізація	-	-	-0,499** 0,000	-

Як можемо побачити з табл. 2.3.3, захисні механізми як і копінг-стратегії також знижують рівень негативних емоційних станів і найбільш ефективними виявились витіснення та заперечення.

Отже, встановлено обернені кореляційні зв'язки тривоги та фрустрації з запереченням та витісненням. Обидва захисні механізми вважаються неадаптивними, адже вони не допускають у свідомість травмуючі факти і цим самим викривлюють сприйняття реальності. Проте за результатами кореляційного аналізу видно, що вони є досить ефективними, коли мова йде про емоційні стани: людина «забуває» неприємний факт і не переживає через

нього. Хоча в перспективі можуть бути негативні наслідки, адже ігнорування проблеми не призводить до її вирішення. Також заперечення проблеми може знижувати рівень агресивності індивіда: якщо цього не сталося, то не виникає роздратування чи агресія.

Застосування захисного механізму «регресія» знижує рівень тривоги та агресії. На наш погляд, це можна пояснити так: регресуючи до попереднього періоду розвитку (дитячого чи підліткового), індивід знімає з себе відповідальність за життєві обставини та перекладає її на дорослих, очікуючи, що хтось замість нього вирішить проблемну ситуацію. Це може приносити полегшення і знижувати рівень тривоги та агресії.

Обернений зв'язок встановлено між рівнем фрустрації та захисним механізмом «раціоналізація». Ймовірно, пояснюючи логічно свої невдачі або знижуючи цінність мети, якої не вдалося досягти, індивід зменшує і рівень фрустрації.

Таблиця 2.3.4

Значимі кореляційні зв'язки механізмів психологічного захисту з індексами за групами емоцій за методикою К. Ізарда

Показники	Індекс позитивних емоцій	Індекс негативних емоцій	Індекс тривожно-депресивних емоцій
Витіснення	-	-0,265* 0,014	-0,396** 0,000
Заміщення	-	-0,305** 0,004	-
Заперечення	-	-0,303** 0,005	-0,292** 0,006
Проекція	0,325** 0,003	-	-
Компенсація	-	-0,335** 0,002	-0,291** 0,007

У табл. 2.3.4 зображено значимі кореляційні зв'язки між механізмами психологічного захисту та показниками емоцій за методикою К. Ізарда. Можемо побачити, що з позитивними емоціями пов'язаний механізм проєкції: ймовірно, що упізнавши власні позитивні риси в інших людях, індивід переживатиме радість, інтерес чи здивування.

Індекс гострих негативних емоцій (горе, гнів, відраза та презирство) обернено прокорелював з такими механізмами психологічного захисту як витіснення, заміщення, заперечення та компенсація. Можемо зробити припущення, що інтенсивність цих емоцій, як і тривоги з фрустрацією, також знижується при їх витісненні в підсвідоме або запереченні.

Механізм психічного захисту «заміщення» полягає у розрядці негативних емоцій на безпечніший або більш доступний об'єкт, ніж той, що викликав ці переживання. Звичайно застосування цього механізму не призводить до вирішення проблеми, але приносить тимчасове полегшення та зниження інтенсивності емоцій.

Застосування захисного механізму «компенсація» знижує як гострі негативні, так і тривожно-депресивні емоції, на що вказує обернена кореляція між цими показниками. Механізм психологічного захисту «компенсація» проявляється у спробі знайти заміну тому недоліку, який індивід не може виправити, а натомість намагається ствердитись у іншій сфері, щоб таким чином компенсувати почуття недосконалості. Відчуваючи, що не може впоратися з проблемою, людина знаходить іншу сферу життєдіяльності, у якій буде ефективною та може досягти успіху.

В наступних таблицях наведено значимі кореляційні зв'язки з показниками посттравматичного зростання. Як вже зазначалось вище, Опитувальник посттравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхаун був застосований як додатковий, щоб показати, що студенти під час війни не лише переживають негативні емоції, але й швидко дорослішають та демонструють відповідальну поведінку перед обличчям небезпеки.

Ми вирішили прокорелювати шкали посттравматичного зростання із стратегіями подолання та захисними механізмами, щоб подивитись, як саме вони пов'язані, а також встановити, чи сприяють копінги та захисні механізми особистісному зростанню чи навпаки.

Таблиця 2.3.5

Значимі кореляційні зв'язки стратегій подолання з показниками посттравматичного зростання

Показники	Орієнтація на вирішення завдань	Соціальне відволікання	Уникнення
Ставлення до інших	-	0,339** 0,002	-
Нові можливості	0,225* 0,041	-	-0,327** 0,003
Сила особистості	0,253* 0,021	0,308** 0,005	-0,301** 0,006
Індекс посттравматичного зростання	0,353** 0,001	0,308** 0,004	-0,262* 0,016

Як можемо побачити з табл. 2.3.5, індекс посттравматичного зростання та такі його показники як «сила особистості» та «нові можливості» підвищуються, якщо індивід застосовує стратегію подолання «орієнтація на вирішення завдань». На наш погляд, зосередженість на задачі, цілеспрямованість та докладання зусиль для її вирішення часто сприяють досягненню мети, що у свою чергу підвищує впевненість у собі та відкриває для людини нові можливості.

Також ефективною для посттравматичного зростання виявилась стратегія «соціальне відволікання», адже завдяки соціальній підтримці, отриманню допомоги, розуміння та співчуття з боку інших ми можемо пережити складні умови воєнного стану та рухатися далі. Застосування цієї стратегії сприяє як особистісному зростанню студентів, так і покращенню ставлення до інших.

А от стратегія уникнення, навпаки, знижує ефект посттравматичного зростання та обернено пов'язана з такими його показниками як «нові можливості» та «сила особистості». Можемо зробити висновок, що уникання вирішення проблем та відсторонення від ситуації обмежує зростання індивіда і може породжувати невпевненість у собі.

У табл. 2.3.6 зображено значимі кореляційні зв'язки захисних механізмів та показників посттравматичного зростання.

Таблиця 2.3.6

Значимі кореляційні зв'язки механізмів психологічного захисту з показниками посттравматичного зростання

Показники	Сила особистості	Індекс посттравматичного зростання
Витіснення	-	-0,216* 0,040
Заперечення	-0,324** 0,002	-0,311** 0,003
Регресія	-0,377** 0,000	-0,256* 0,014

Цікаво, що усі отримані зв'язки обернені. Адже у попередніх таблицях показано, що інтенсивність тривоги, депресії та інших негативних емоційних станів зменшується при застосуванні механізмів психологічного захисту. А показники посттравматичного зростання мають обернену кореляцію з захисними механізмами, що означає їх нижчу вираженість або несформованість.

Так встановлено, що сила особистості зменшується при застосуванні таких захисних механізмів як заперечення та регресія, так само як і загальний індекс посттравматичного зростання. Також механізм психологічного захисту «витіснення» знижує індекс посттравматичного зростання. Можемо

припустити, що для подолання ситуативних негативних емоцій захисні механізми є ефективними, але для особистісного зростання – ні, вони лише створюють перешкоди та сповільнюють його.

Отже, в результаті кореляційного аналізу було встановлено значимі зв'язки стратегій подолання та негативних емоційних станів. Дослідження показало, що практично всі стратегії подолання знижують рівень негативних емоційних станів: тривожності, депресії, фрустрації та ригідності. Деякі стратегії подолання посилюють переживання позитивних емоцій, такі як орієнтація на вирішення завдань та соціальне відволікання, а стратегія уникнення сприяє виникненню негативних емоцій.

Встановлено, що захисні механізми як і копінг-стратегії також знижують рівень негативних емоційних станів і найбільш ефективними виявились витіснення та заперечення.

Індекс посттравматичного зростання вищий у тих студентів, які застосовують стратегії орієнтації на вирішення завдань та соціальне відволікання, і навпаки, він знижується при використанні стратегії уникання. Цікаво, що кореляційні зв'язки захисних механізмів та показників посттравматичного зростання обернені: незважаючи на те, що захисні механізми ефективно знижують рівень негативних емоційних станів, вони заважають посттравматичному зростанню студентів.

Висновки до другого розділу

Для досягнення мети та реалізації завдань кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження на вибірці з 78 студентів гуманітарних спеціальностей НАУ. З метою діагностики стратегій подолання було застосовано 2 психодіагностичні методики: Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлера та Дж. Паркера та тест для діагностики механізмів психологічного захисту Методика Індекс життєвого

стилю Плутчика, Келлермана, Конте. Для діагностики негативних емоційних станів було обрано 3 психодіагностичні методики: опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»; Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда в адаптації О. Леонової, М. Капіци; Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS). Також як додатковий ми використали Опитувальник постратравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхаун.

Результати за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлера, Дж. Паркера показали, що значна кількість студентів має високий рівень вираженості копінг-стратегій, що вказує на їх напруженість та частоту застосування. Стратегія «соціальне відволікання» на високому рівні у 33% студентів, 30% респондентів застосовують стратегію «спрямованість на емоції», 23% - стратегію «відволікання», а 22% - орієнтацію на вирішення проблем. 32% студентів використовують стратегію уникання проблем, що виражається у намаганні «не помічати» існуючі проблеми і має лише короткотривалий ефект.

Результати діагностики механізмів психологічного захисту студентів показали, що найбільша кількість респондентів застосовує захисний механізм регресію (у 35% студентів він на високому рівні), заперечення (32%) та раціоналізацію (високий рівень діагностовано у 31% респондентів). Також у 27% студентів виражений захисний механізм заміщення, а у 26% - витіснення.

Діагностика негативних емоційних станів показала, що майже у половини студентів діагностовано високий рівень тривожності, у 36% респондентів - високий рівень фрустрації, у 28% - фрустрації та у 12% студентів – ригідності. За результатами Госпітальної шкали студенти отримали високі показники тривоги (41%) та депресії (22%). За Шкалою диференціальних емоцій К. Ізарда найчастіше зустрічається емоція гніву (високий рівень діагностовано у 36% студентів), інтерес (33%) та страх (28%).

Аналіз загальних індексів за групами емоцій показав, що у 24% студентів виражені позитивні емоції на високому рівні (інтерес, радість, здивування); Індекс гострих негативних емоцій, до якого входять горе, гнів, відраза та презирство, на високому рівні знаходиться у 23% студентів; Індекс тривожно-депресивних емоцій виражений у 20% студентів, що вказує на значний рівень страху та середній рівень сорому та провини у наших респондентів.

За Опитувальником постравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхаун встановлено, що за час війни студенти дійсно отримали важливий життєвий досвід та почали більше цінувати людські життя та один одного. У 31% зросла сила особистості, тобто в складних ситуаціях вони здатні мобілізувати особистісні ресурси та бути підтримкою для інших. 27% студентів відзначили духовне зростання, а для 24% війна відкрила нові можливості.

В результаті проведення кореляційного аналізу було встановлено обернені зв'язки між стратегіями подолання та негативними емоційними станами студентів під час війни. Це означає, що практично всі стратегії подолання знижують рівень негативних емоційних станів. Стратегія «Соціальне відволікання» виявилась найбільш ефективною, адже при її застосуванні знижується рівень всіх негативних станів. На рівень депресії також позитивно впливає стратегія відволікання на інші види діяльності, а при максимальному зосередженні на вирішенні проблеми знижується рівень тривоги та фрустрації. Стратегія «Орієнтація на емоції» знижує рівень фрустрації та ригідності.

Встановлено, що позитивні емоції за методикою К. Ізарда прямо пов'язані з такими стратегіями подолання як орієнтація на вирішення завдань та соціальне відволікання, а негативні емоції - зі стратегією уникнення. Інтенсивність тривожно-депресивних емоцій зменшується при застосуванні таких стратегій подолання як орієнтація на вирішення завдань та відволікання.

У результаті кореляційного аналізу між захисними механізмами та негативними емоційними станами студентів встановлено обернені кореляційні зв'язки, які означають, що захисні механізми як і копінг-стратегії також знижують рівень негативних емоційних станів і найбільш ефективними виявились витіснення та заперечення. Застосування захисного механізму «регресія» знижує рівень тривоги та агресії. Обернений зв'язок встановлено між рівнем фрустрації та захисним механізмом «раціоналізація».

Індекс посттравматичного зростання вищий у тих студентів, які застосовують стратегії орієнтації на вирішення завдань та соціальне відволікання, і навпаки, він знижується при використанні стратегії уникання. Цікаво, що кореляційні зв'язки захисних механізмів та показників посттравматичного зростання обернені: незважаючи на те, що захисні механізми ефективно знижують рівень негативних емоційних станів, вони заважають посттравматичному зростанню студентів.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ

3.1. Психокорекційна програма подолання негативних емоційних станів у студентів

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено програму корекції негативних емоційних станів у студентів під час війни, яка орієнтована на подолання стресу та тривоги, включає в себе комплекс заходів та методик, спрямованих на зниження рівня напруження та тривожних переживань. Основні напрямки програми:

- Стресостійкість: Надання студентам інструментів для виявлення та управління стресом. Розвиток навичок копіngu, включаючи позитивне мислення та прийняття ситуацій.
- Техніки релаксації: Впровадження методик релаксації та дихальних вправ для зниження фізичного та емоційного напруження.
- Когнітивна перебудова: Робота над переглядом та зміною негативних думок та переконань, що викликають тривогу.
- Фізична активність: Залучення студентів до регулярних фізичних вправ, які сприяють вивільненню ендорфінів та поліпшенню настрою.
- Техніки медитації та усвідомленості: Використання медитаційних та усвідомлювальних практик для зосередження та заспокоєння розуму.

Тренінгова програма розрахована на 6 зустрічей, кожна з них триває 3 години, з перервою на каву. Частота зустрічей – 2 рази на тиждень. До програми були залучені студенти, що мали виражені негативні стани. Кількість учасників тренінгу становила 15 осіб, з них 7 жінок, 8 чоловіків.

Тренінгова програма була апробована у вересні-жовтні 2023 року.

Метою тренінгової програми було зниження рівня негативних емоційних станів у студентів. На початку визначалась тематика, а за допомогою прослуховування 10-хвилинної програми заспокійливої музики та вправ на дихання створювалась гарна атмосфера у групі та використовувались вправи на підвищення групової згуртованості та саморозкриття учасників.

По закінченню тренінгової програми учасники повторно проходили психодіагностичні методики для встановлення динаміки негативних емоційних станів після тренінгу.

Короткий зміст тренінгової програми представлено в табл. 3.1.1. Детально заняття та вправи описані нижче.

Таблиця 3.3.1

Тренінгова програма, спрямована на подолання негативних емоційних станів у студентів

День тренінгу	Вправи	Мета
День 1	Правила роботи групи. Очікування від тренінгу. Давайте познайомимось. Інформаційне повідомлення: «Мета та завдання нашого тренінгу «Чи потрібно управляти своїми негативними емоційними станами»	Знайомство учасників тренінгу, аналіз очікувань від роботи та розробка правил поведінки в групі. Активізуюча музична сесія Вправи: «Знайомство», «Визначення правил роботи групі», «Гора мотивації», «Руханка з ритмом музики» Рефлексія заняття; вправа «Побажання по колу» Активізуюча музична сесія Домашнє завдання: вправа «Я справжній»
День 2	Інформаційне повідомлення: «Усвідомлення психічних станів»	Активізуюча музична сесія Техніки активізації дихання: «Медитація на диханні» Вправи: «Відчуй настрій», «Знайомство з емоційними станами», «Когнітивна самооцінка емоцій», «Зони

		<p>усвідомлення», «Рефлексія власного стану через відтворення», «Малюнок "Я"», Рефлексія заняття Активізуюча музична сесія Техніки активізації дихання; «Комплімент по колу» Домашнє завдання: «Намалюй свій емоційний портрет»</p>
День 3	Інформаційне повідомлення: «Негативні емоційні психічні стани у нашому житті»	<p>Активізуюча музична сесія Заспокійливе дихання Вправи: «Емоції та ситуації», «Мої негативні стани», «Причини моїх негативних психічних станів», «Зосередження на відчуттях», «Почуття», «Руханка», «Геть з моєї спини» Рефлексія заняття Активізуюча музична сесія Техніки активізації дихання Домашнє завдання: «Щоденник думок»</p>
День 4	Інформаційне повідомлення: «Тривога та її роль у житті людини»	<p>Активізуюча музична сесія Техніки активізації дихання Вправи: «Ситуації тривоги», «Розпізнавання симптомів тривоги», «Розпізнання думок, пов'язаних з тривогою», «Робота з тривогою», «Колесо життя», «Приєднання в музичному ритмі», Арттерапія Рефлексія заняття Активізуюча музична сесія Вправа «Гірлянда вдячності» Домашнє завдання: «Контроль»</p>
День 5	Інформаційне повідомлення: «Стрес та фрустрація у нашому житті»	<p>Активізуюча музична сесія Техніки активізації дихання Вправи: «Утворити коло», «Сила нервової системи», «Виявлення стресу», «Антистрес», Арттерапія. Антистресова релаксація</p>

		Вправа «Танцюй, замри» Рефлексія заняття, вправа «Мені добре з тобою» Активізуюча музична сесія; Техніки активізації дихання Домашнє завдання: «Образ психологічного стану»
День 6	Інформаційне повідомлення: «Роль психічних станів у навчальній діяльності студента ЗВО»	Активізуюча музична сесія Техніки активізації дихання Вправи: «Настрій», з елементами дискусії «Мої емоційні стани у ЗВО», «Викладач», «Відповідальний іспит», «Підсумки», «Великий спокій» Рефлексія заняття Активізуюча музична сесія Техніки активізації дихання Домашнє завдання: «Формули самонавіювання»

Основна частина заняття включала інформаційне повідомлення для підвищення рівня обізнаності студентів та комплекс вправ відповідно до обраної теми. Заклучна частина включала вправи на релаксацію, техніки активізації дихання, активізуючу музичну сесію, рефлексію заняття, підведення підсумків та домашнє завдання, самостійне виконання вправ та завдань практичного спрямування у відповідності до зазначеної теми.

Заняття 1. Знайомство

Техніки активізації дихання. Початково пропонується віддати 10 хвилин прослуховуванню спеціально скомпоновану програму заспокійливої музики, яка включає в себе класичні твори. Оскільки студенти мають різний емоційний стан при входженні на заняття, будучи або роздратованими, або втомленими, або надто збудженими, музика допомагає їм налаштуватися. Вона сприяє заспокоєнню, розслабленню і відволіканню від попередніх справ.

Інструкція: «Музика впливає на нашу психіку, знімає напругу, заспокоює, співпереживає. Не намагайтеся розшифрувати музику, вникати

в її зміст. Потрібно її сприймати внутрішньо. Уявіть, що музика немов тече крізь вас, і ви розчиняєтеся в її звучанні»

Інформаційне повідомлення: «Мета та завдання нашого тренінгу Чи потрібно управляти своїми негативними емоційними станами» (15 хв.).

Вправа «Знайомство» (15 хв.). Вправа спрямована на підготовку учасників до роботи, формування позитивної атмосфери, сприяє згуртованості групи. Ведучий представляє себе аудиторії, коротко ділиться інформацією про себе. Потім ведучий пропонує учасникам записати на ідентифікаторі своє ім'я або те, як їх хотілося б називати в групі, і вказати коротку інформацію про себе.

Вправа «Визначення правил роботи групі» (10 хв.). Студенти повинні запропонувати правила роботи в групі, які сприятимуть ефективній спільній роботі. Тренер пропонує правила роботи групи (кожен з учасників може запропонувати своє правило, яке тренер записує на фліпчарт).

Вправа «Гора мотивації» (30 хв.). Учасникам пропонується перед початком тренінгу на горі мотивації зазначити який їх рівень знань щодо подолання негативних емоційних станів.

Вправа "Рухове з ритмом музики" (10 хв.) спрямована на свідоме та чуттєве сприйняття музичного ритму через рух. Це проявляється в одному з найхарактерніших спонтанних виявів життєвої енергії молоді, а також у формуванні здатності психічно та фізично взаємодіяти з ритмом музики, щоб злитися з ним. Вправа також сприяє повноцінному переживанню взаємодії ритмів тіла з музичним ритмом, забезпечуючи моторну і тактильну корекцію.

Рефлексія заняття (15 хв.) включає в себе висловлення труднощів, що виникали під час виконання вправ, ідентифікацію та обговорення найбільш складних етапів, а також відмічення емоційного стану на завершення заняття. Ведучий не ставить чіткої структури для рефлексивного аналізу, залишаючи його довільним. Відбувається колективне обговорення власних почуттів та вражень від усіх етапів, що відбулися під час заняття. До запитань для

обговорення входять: емоції, які супроводжували учасників під час заняття, їхні враження та емоційний стан на завершення заняття, позитивні аспекти та можливість розгляду окремих завдань у більшій деталі, а також роздуми над схожими проблемами у минулому.

Вправа «Побажання по колу» (10 хв.). Вправа сприяє створенню позитивного емоційного фону, закріпленню дружніх відносин між учасниками закріпленню бажаних мімічних проявів.

Активізація учасників у кінці занять досягається за допомогою активізуючої музичної сесії (10 хв.).

Домашнє завдання. Вправа «Я справжній» (10 хв.). Тренер ініціює завдання для учасників, яке передбачає створення списку прикметників, що максимально точно описують кожного учасника. Учасники мають упорядкувати їх за ступенем уподобання та відповісти на питання: які риси характеру їм подобаються, а які - ні (з можливістю відзначення кольоровим олівцем); скільки позитивних і негативних рис вони визначають у собі; які якості вони б хотіли розвинути та з яких вони хочуть відмовитися. Після цього проводиться обговорення, використовуючи вказані вище питання.

Заняття 2. Усвідомлення психічних станів

Прослуховування активізуючої музичної сесії. Вправа «Медитація на диханні» (5 хв.).

Інформаційне повідомлення: «Усвідомлення психічних станів» (10 хв.).

Вправа «Відчуй настрій» (5хв.). Вправа сприяє створенню позитивного емоційного фону, зняттю напруження, налаштуванню учасників на позитивну взаємодію.

Вправа «Знайомство з емоційними станами» (20 хв.). Вправа спрямована на пізнання особливостей емоційних станів, причин їх виникнення, розширення діапазону їх використання, розвиток навичок рефлексії психічних станів.

Вправа «Когнітивна самооцінка емоцій» (10 хв.). Вправа на усвідомлення, наскільки часто та або інша емоція переживається. Для когнітивної самооцінки пропонується список назв емоцій та психічних станів і частотна шкала, яка включає градації: завжди, дуже часто, часто, іноді, рідко, дуже рідко, ніколи.

Вправа «Зони усвідомлення» (10 хв.). Спрямована вправа на розвиток вмінь самоаналізу та вдосконалення здатності концентруватися на своїх почуттях.

Вправа «Рефлексія власного стану через відтворення» (10 хв.). Вправа потребує вміти аналізувати свій емоційний стан. Учасникам пропонується уявити себе в стані негативного збудження та агресивності, зосередитися на цьому стані і відтворити його, слідкуючи за виразом свого обличчя, мімікою та рухами. Після цього рекомендується глибоко вдихнути повітря, розтиснути кулаки та розслабити м'язеві напруги, а потім відтворити позу відкритості..

Вправа «Малюнок «Я» (15 хв.).

Рефлексія заняття (5 хв.).

Прослуховування активізуючої музичної сесії (5 хв.).

Вправа «Техніка активізації дихання» (5 хв.). Початкова позиція передбачає стояння або сидіння з прямою спиною. На початку видихайте повітря з легенів, потім вдихайте, утримуйте дихання протягом 2 секунд, і видихайте протягом того ж часу, що і вдих. Поступово збільшуйте тривалість вдиху. Вправа «Компліментпо колу» (5хв.).

Домашнє завдання: вправа «Намалюй свій емоційний портрет».

Заняття 3. Негативні психічні стани

Активізуюча музична сесія. Техніки активізації дихання (5 хв.).

Вправа «Емоції та ситуації» (10 хв.). Вправа розвиває навички самоконтролю психічних станів.

Інформаційне повідомлення: «Негативні емоційні психічні стани у нашому житті».

Вправа «Мої негативні стани» (20 хв.). Вправа сприяє пізнанню особливостей негативних станів, пізнання причин їх виникнення, усвідомлення впливу негативних психічних станів на сприйняття співрозмовників.

Вправа «Причини моїх негативних психічних станів» (30 хв.). Вправа сприяє усвідомленню причин виникнення негативних психічних станів у повсякденному житті. У колі проводиться обговорення на тему: причини виникнення негативних станів, наприклад, таких як гнів, роздратування, страх, злість, невпевненість і т. п. На закінчення підводиться підсумок у формі порівняльного аналізу між негативними станами: чи є відмінності між негативними станами, причинами їх виникнення, чи дійсно ці причини

«zasлyгoвyють» на те, щоб виникали негативні емоції.

Вправа «Зосередження на відчуттях» (5 хв.).

Вправа «Почуття» (15 хв.). Вправа сприяє розвитку навичок мімічно та пантомімічно висловлювати власні стани та емоції.

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої» (5 хв.). Вправа «Геть з моєї спини» (5 хв.).

Вправа «Руханка» (15 хв.). Вправа на візуалізацію та формування позитивного образу Я.

Рефлексія заняття. Активізуюча музична сесія. Техніки активізації дихання (5 хв.).

Домашнє завдання. «Щоденник думок». Вправа допомагає контролювати свої думки та змінювати їх забарвлення.

Заняття 4. Тривога

Активізуюча музична сесія. Техніки активізації дихання (5 хв.).

Інформаційне повідомлення з елементами дискусії: «Тривога та її роль у житті людини».

Обговорення: Тривожність під час війни може залежати від різноманітних факторів, які взаємодіють і впливають на психічний стан

особи.. Чи усвідомлюють учасники взаємозв'язок між: страхом, фізичним станом організму, адекватністю сприймання, особливостями мислення, уявленнями про майбутню ситуацію, впевненістю в собі? Учасники поділяються на міні-групи та розробляють свої засоби подолання тривоги, діляться своїм досвідом. Кожна група презентує свої прийоми зниження тривоги.

Вправа «Ситуації тривоги» (5 хв.). Щоб отримати повніше уявлення про власну тривогу студенти описують типові події або ситуації, в яких вони відчують тривогу.

Вправа «Розпізнавання симптомів тривоги» (10 хв.). Щоб визначити, в яких симптомах проявляється тривога студенти оцінюють симптоми, наведені в опитувальнику тривоги. Заповнювати цей опитувальник необхідно один-два рази в тиждень у міру освоєння методів управління тривоною. Це допоможе виявити найбільш ефективні методи.

Вправа «Розпізнання думок, пов'язаних з тривоною» (15 хв.). Вправа спрямована на виявлення ситуацій, почуттів та думок, що викликають стан тривоги у студентів.

Вправа «Робота з тривоною» (20 хв.). В даному випадку вправа сприяє виявленню характерних проявів та суті тривоги, встановленню її меж і трансформації у спокійне та безпечне відчуття, або навіть повністю позбавлення від неї. Під час обговорення учасники діляться своїми враженнями від вправи, надаючи власні пояснення причин виникнення тривоги та приклади з власного досвіду щодо можливих способів подолання.

Вправа «Колесо життя» (15 хв.). Вправа спрямована на визначення поняття «тривожність», «конструктивна поведінка в ситуації «ризик» та фактори, що впливають на здоров'я.

Вправа «Приєднання в музичному ритмі» (10 хв.). Вправа з малюнкової терапії «Настрій» (15 хв.).

Рефлексія заняття.

Вправа «Гірлянда вдячності» (10 хв.). Вправа створює позитивний емоційний фон у групі, дає можливість сказати одне одному ті приємні слова, які не говоряться кожного дня.

Домашнє завдання. Вправа «Контроль». Розвиток умінь керування щоденними виявами негативних емоцій, такими як занепокоєння, гнів чи страх

Заняття 5. Стрес та фрустрація

Активізуюча музична сесія. Техніки активізації дихання (5 хв.).

Вправа «Утворити коло» (5 хв.). Вправа сприяє підвищенню рівня інтеграції, закріпленню довірливих відносин в групі.

Інформаційне повідомлення: «Стрес та фрустрація у нашому житті».

Вправа «Сила нервової системи» (10 хв.). Вправа спрямована на використання самоналаштування на спокій і холонокровність.

Вправа «Три варіанти події» (10 хв.).

Вправа «Виявлення стресу» (10 хв.). Сідайте комфортно і закрийте очі. Здійсніть кілька глибоких видихів. Уявіть ситуацію, ви знаходитесь в стресі, який вам було важко подолати. Дозвольте тілу відновити ваші відчуття та реакції. Намагайтеся відтворити цю ситуацію з певним ступенем відчуження, щоб проаналізувати свої реакції. Чи були вони фізичними, емоційними, розумовими чи комбінованими? Можливо, ви відчуваєте деякий дискомфорт у тілі, відчуття тривожної напруги, тиску чи безпорадності. Запишіть все, на що здатні. Наприкінці подякуйте собі за демонстрацію стресової ситуації. Знову зосередьтеся на своєму диханні. Покладіть руку на область сонячного сплетіння (навіть вище за пупок). Дихайте повільно і глибоко. Вдихайте любов. Видихайте стресову ситуацію. Продовжуйте виконувати дихальні вправи, доки не відчуєте, що ваше тіло очищене від цієї ситуації.

Вправа «Антистрес» (15 хв.). Вправа спрямована на розвиток навичок позбавлення від наслідків руйнівного стресу. Людина починає відчувати прилив сил. Похмурий настрій розсіюється.

Техніка «мертвої» та «живої» води (30 хв.). Вправа активізує відчуття важливості життя, розуміння його складності, цінності, незважаючи на труднощі, які оточують.

Вправа «Антистресова релаксація» (10 хв.).

Вправа з танцювальної терапії «Танцюй, замри» (5 хв.). Рефлексія заняття.

Вправа «Мені добре з тобою» (3 хв.). Формує позитивні взаємини між учасниками групи, надає можливість висловити одне одному свої побажання та компліменти.

Активізуюча музична сесія. Техніки активізації дихання (5 хв.).

Домашнє завдання: «Образ психологічного стану».

Заняття 6. Роль психічних станів у навчальній діяльності студента

Активізуюча музична сесія. Техніки активізації дихання (5 хв.).

Інформаційне повідомлення: «Роль психічних станів у навчальній діяльності студента»

Вправа «Настрій». Вона спрямована на усвідомлення та вираження свого емоційного стану в певний момент часу. Учасникам пропонується зупинитися, внутрішньо відчувати своє почуття і ділитися ним з собою чи іншими учасниками групи.

Під час вправи кожен учасник може визначити свій настрій, враховуючи різні аспекти емоційного стану, такі як радість, сум, стрес, захоплення тощо. Учасники можуть використовувати слова, малюнки, жестів або будь-які інші вирази для передачі свого настрою.

Ця вправа сприяє самоспостереженню, розумінню власних емоцій та сприйняттю емоційного стану інших учасників. Також вона може стати важливим інструментом для створення відкритого та підтримуючого середовища в групі, де люди можуть вільно ділитися своїми почуттями та взаємодіяти один з одним.

Вправа «Мої емоційні стани у ЗВО» (30 хв.). Вправа сприяє

усвідомленню того, які емоційні стани у вузі переважають студенти, і що є їх причиною.

Вправа «Викладач» (15 хв.). Учасники висловлюють свої враження та емоційні реакції на взаємодію з викладачами. Запитайте, які вчителі стають джерелами підтримки або, навпаки, викликають певні емоції. Розгляньте можливості покращення взаємин між студентами та викладачами в умовах неспокою.

Вправа «Відповідальний іспит» (10 хв.). Учасники діляться своїми емоціями та враженнями від підготовки та складання важливих іспитів чи екзаменів. Обговорення стресових моментів та способів подолання тривоги в період навчання в умовах війни. Предмет корекції даної вправи – страх, побоювання невдачі, невпевненість у своїх знаннях.

Вправа «Великий спокій» (15 хв.). Учасники проводять релаксаційні вправи для досягнення внутрішнього спокою. Це може включати дихальні техніки, медитації чи інші способи зняття напруги та стресу

Вправа «Підсумки» (5 хв.).

Активізуюча музична сесія. Техніки активізації дихання (5 хв.).

Домашнє завдання. Вправа «Формули самонавіювання».

3.2. Перевірка ефективності психокорекційної програми

З метою зниження рівня негативних емоційних станів у студентів нами було розроблено та проведено психокорекційну програму, спрямовану на подолання негативних емоційних станів, а саме: тривоги, депресії, фрустрації та агресії.

До тренінгу було запрошено студентів, у яких було діагностовано високий рівень негативних емоційних станів, усього 15 осіб. В усіх респондентів було діагностовано високий рівень тривожності та фрустрації,

середній та високий рівні депресії та агресії (за результатами опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» Г. Айзенка та Госпітальної шкали тривоги і депресії) низький рівень стратегій подолання.

Програма проводилась протягом 2-х місяців та складалась з 6 сесій. Зустрічі проводились раз на 2 тижні та тривали 3 години. Основними напрямками психокорекційної роботи було зниження рівня напруженості та тривоги, навчіння різним способам справляння з негативними емоційними станами: технікам медитації, релаксації, переструктурування та опанування навичками ефективного копіngu.

Для підтвердження ефективності психокорекційної програми була проведена повторна діагностика таких емоційних станів як тривога, депресія, фрустрація та агресія. Отримані результати порівнювались з показниками, що були діагностовані до тренінгу. Рівень ригідності ми не вимірювали повторно, тому що він був досить низький у більшості студентів.

Також респонденти повторно пройшли методичку дослідження копіng-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлера, Дж. Паркера для встановлення динаміки індивідуальних стратегій подолання в результаті тренінгової роботи.

Для порівняння результатів студентів за психодіагностичними методиками до та після проходження тренінгової програми було застосовано критерій Стьюдента для залежних вибірок. Він дозволяє встановити середні значення при першому та повторному тестуванні та оцінити статистичну значимість відмінностей між цими середніми показниками. У випадку, якщо значимість критерію Стьюдента менша за 0,05, можемо стверджувати, що між результатами першого та другого тестування одних і тих самих респондентів існують статистично значимі відмінності.

Результати порівняння показників емоційних станів студентів до та після проходження тренінгової програми представлено в табл. 3.2.1.

**Динаміка емоційних станів студентів після проходження
психокорекційної програми**

Шкали	Середні показники		Значимість t-Ст'юдента
	До тренінгу	Після тренінгу	
<i>Тест «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»</i>			
Тривога	17,1	13,7	0,026
Фрустрація	15,4	10,2	0,012
Агресія	14,8	12,5	0,050
<i>Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)</i>			
Тривога	16,3	11,7	0,015
Депресія	14,8	10,5	0,045

Можемо побачити з табл. 3.2.1, що показники негативних емоційних станів значно зменшились, причому ця динаміка є статистично значимою на рівні 0,05. Рівень тривоги та депресії за Госпітальною шкалою знизився з високого до помірно вираженого та слабкого.

Показник тривоги за методикою Г. Айзенка знизився з високого до середнього (допустимого) рівня. Фрустрація з високого рівня знизилась до середнього, а агресія залишилася в межах середнього рівня, проте показник статистично значимо зменшився: з 14,8 до 12,5.

Аналізуючи динаміку негативних станів у студентів після проходження тренінгової програми, можемо зробити висновок про її ефективність, адже ступінь вираженості усіх діагностованих емоційних станів зменшився від високого до середнього рівня та від середнього до низького. Отже, розроблена та апробована психокорекційна програма подолання негативних емоційних

станів у студентів може бути застосована для зниження рівня тривоги, депресії, фрустрації та агресії у молоді.

Наступним кроком дослідження була перевірка динаміки стратегій подолання студентів після проходження тренінгової програми. Одним з важливим завдань програми був розвиток навичок копінгу, включаючи позитивне мислення та прийняття ситуацій. Студентам було запропоновано повторно пройти методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлера та Дж. Паркера. Результати першого та повторного тестування так само порівнювались за допомогою критерію Стьюдента для залежних вибірок. Результат порівняння представлено у табл. 3.2.2.

Таблиця 3.2.2

Динаміка стратегій подолання у студентів після проходження тренінгової програми

Шкали	Середні показники		Значимість t-Стьюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	
Орієнтація на вирішення задач	45,7	62,0	0,015
Уникнення	58,3	46,4	0,007
Відволікання	27,8	33,5	0,036

Як зображено в табл. 3.2.2, після проходження тренінгової програми студенти розвинули окремі копінг-стратегії і їх середні показники зросли на статистично значимому рівні (0,05 – для стратегій орієнтації на вирішення задач та відволікання, на рівні 0,01 – для стратегії уникнення). Динаміка інших копінг-стратегій виявилась незначимою, тому ми її не наводимо у роботі. Розглянемо отримані результати.

В процесі тренінгової роботи студенти вчилися стратегіям подолання стресових ситуацій, зменшення напруження, переосмислення неприємних подій та переструктурування думок, що позначилось на результатах повторної

діагностики. Можемо побачити значиме зростання стратегії «орієнтація на вирішення задач», яка з середнього рівня збільшилась до високого.

Хочемо зазначити, що використання цієї стратегії взагалі по усій вибірці з 78 респондентів було на високому рівні лише у 22%. У студентів, що проходили тренінг, був низький та середній рівень стратегії «орієнтація на вирішення задач», який збільшився до високого, що показує ефективність психокорекційної програми та дозволяє її застосовувати для розвитку окремих копінг-стратегій.

Також дещо зросла частота використання стратегії «відволікання»: з середнього до високого рівня. Ця стратегія виявилась ефективною для подолання негативних емоційних станів, а учасники тренінгу навчилися переключати увагу на інші види діяльності, щоб уникнути надмірного зосередження на негативних емоціях.

Стратегія уникнення, на відміну від інших стратегій подолання, дещо знизилась, з високого до середнього рівня. Ми це пояснюємо значною увагою, яка приділялась під час тренінгу поясненню неефективності та тимчасовості цієї стратегії, неможливості вирішити проблеми з її допомогою. Учасники тренінгу навчилися не віддалятися від проблем, а вирішувати їх, більше орієнтуватись на розв'язання проблем.

Підводячи підсумки, можемо зробити висновок, що розроблена психокорекційна програма подолання негативних емоційних станів у студентів довела свою ефективність, що підтверджено в процесі її апробації. За допомогою методів математичної статистики показано динаміку негативних емоційних станів у бік їх зниження у учасників тренінгової програми та розвиток ефективних копінг-стратегій (орієнтація на вирішення завдань та відволікання). Частота застосування однієї з неефективних стратегій подолання – уникнення, навпаки знизилась, що дозволяє рекомендувати розроблену програму як для корекції негативних емоційних станів у молоді, так і для формування ефективних стратегій подолання.

Висновки до третього розділу

Для подолання негативних емоційних станів у студентів було розроблено тренінгову програму, метою якої було зниження рівня негативних емоційних станів у студентів.

Тренінгова програма складалася з 6 занять, кожне з яких розраховано на 3 години. Учасниками програми стали 15 студентів, у яких було діагностовано виражені негативні емоційні стани (тривога, депресія, фрустрація та агресія) та низький рівень стратегій подолання. Апробація програми відбулася протягом вересня-жовтня 2023 року.

Основними напрямками психокорекційної роботи було зниження рівня напруженості та тривоги, навчіння різним способам справляння з негативними емоційними станами: технікам медитації, релаксації, переструктурування та опанування навичками ефективного копінгу.

Для підтвердження ефективності психокорекційної програми була проведена повторна діагностика таких емоційних станів як тривога, депресія, фрустрація та агресія. Отримані результати порівнювались з показниками, що були діагностовані до тренінгу. Після проходження тренінгової програми учасникам було запропоновано повторно пройти психодіагностичні методики: Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», Госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS) та Методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлера, Дж. Паркера.

Для встановлення динаміки негативних емоційних станів та стратегій подолання у студентів після проходження тренінгу було застосовано метод порівняння груп з використанням критерію Стьюдента для залежних вибірок.

Після проходження тренінгової програми показники негативних емоційних станів значно зменшились, причому ця динаміка є статистично значимою на рівні 0,05. Рівень тривоги та депресії за Госпітальною шкалою знизився з високого до помірно вираженого та слабкого. Показник тривоги за

методикою Г. Айзенка знизився з високого до середнього (допустимого) рівня. Фрустрація з високого рівня знизилась до середнього, а агресія залишилася в межах середнього рівня, проте показник статистично значимо зменшився. Також після проходження тренінгової програми студенти розвинули окремі копінг-стратегії і їх середні показники зросли на статистично значимому рівні 0,05 – для стратегій орієнтації на вирішення задач та відволікання. Частота застосування стратегії уникнення зменшилась (на рівні 0,01).

Можемо зробити висновок щодо ефективності розробленої тренінгової програми та можливості її використання для подолання негативних емоційних станів у студентів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел з проблематики стратегій подолання негативних емоційних станів показав, що це активно вивчається та детально досліджується в науковому середовищі. Дослідження включають в себе різноманітні аспекти, такі як визначення та класифікація стратегій, їх вплив на психічне здоров'я, а також роль у соціальному та особистісному розвитку

В дослідженні розкрито термін "копінг-стратегії", який визначає свідоме використання особистістю методів протиставлення складним ситуаціям та станам. Це об'єднання різноманітних стратегій поведінки, спрямованих на подолання з конкретними внутрішніми або зовнішніми викликами. Важливим є розробка та використання ефективних стратегій копінг-поведінки як інструменту для подолання студентами негативних станів у умовах війни. Це може включати в себе різні методи і техніки, спрямовані на покращення психічного стану та зменшення стресу.

2. Емпіричне дослідження індивідуальних стратегій подолання студентами негативних емоційних станів під час війни було проведене на базі НАУ на вибірці з 78 студентів гуманітарних спеціальностей НАУ. В дослідженні було застосовано блок надійних та валідних психодіагностичних методик: Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлера та Дж. Паркера, тест для діагностики механізмів психологічного захисту Методика Індекс життєвого стилю Плутчика, Келлермана, Конте; опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»; Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда в адаптації О. Леонової, М. Капіци; Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), Опитувальник посттравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхаун.

Встановлено, що серед стратегій подолання у студентів переважають соціальне відволікання, уникнення та спрямованість на емоції. Рідше зустрічаються стратегії відволікання та орієнтація на вирішення проблем.

Домінуючими захисними механізмами у вибірці виявились регресія (у 35% студентів він на високому рівні), заперечення (32%) та раціоналізація (високий рівень діагностовано у 31% респондентів).

Діагностика негативних емоційних станів показала, що майже у половини студентів діагностовано високий рівень тривожності, у 36% респондентів - високий рівень фрустрації, у 28% - фрустрації та у 12% студентів – ригідності. За результатами Госпітальної шкали студенти отримали високі показники тривоги (41%) та депресії (22%). За Шкалою диференціальних емоцій К. Ізарда найчастіше зустрічається емоція гніву (високий рівень діагностовано у 36% студентів), інтерес (33%) та страх (28%).

В результаті проведення кореляційного аналізу було встановлено обернені зв'язки між стратегіями подолання та негативними емоційними станами студентів під час війни. Це означає, що практично всі стратегії подолання знижують рівень негативних емоційних станів. Стратегія «Соціальне відволікання» виявилась найбільш ефективною, адже при її застосуванні знижується рівень всіх негативних станів. На рівень депресії також позитивно впливає стратегія відволікання на інші види діяльності, а при максимальному зосередженні на вирішенні проблеми знижується рівень тривоги та фрустрації. Встановлено, що позитивні емоції за методикою К. Ізарда прямо пов'язані з такими стратегіями подолання як орієнтація на вирішення завдань та соціальне відволікання, а негативні емоції - зі стратегією уникнення. Інтенсивність тривожно-депресивних емоцій зменшується при застосуванні таких стратегій подолання як орієнтація на вирішення завдань та відволікання. Індекс посттравматичного зростання вищий у тих студентів, які застосовують стратегії орієнтації на вирішення завдань та соціальне відволікання, і навпаки, він знижується при використанні стратегії уникання.

У результаті кореляційного аналізу між захисними механізмами та негативними емоційними станами студентів встановлено обернені кореляційні зв'язки, які означають, що захисні механізми як і копінг-стратегії

також знижують рівень негативних емоційних станів і найбільш ефективними виявились витіснення та заперечення. Встановлено обернені кореляційні зв'язки захисних механізмів та показників посттравматичного зростання, тобто захисні механізми ефективно знижують рівень негативних емоційних станів але заважають посттравматичному зростанню студентів.

3. З метою зниження рівня негативних емоційних станів у студентів нами було розроблено та проведено психокорекційну програму, спрямовану на подолання негативних емоційних станів, а саме: тривоги, депресії, фрустрації та агресії. Учасниками тренінгу стали студенти, у яких було діагностовано високий рівень негативних емоційних станів та низький рівень стратегій подолання, усього 15 осіб.

Програма проводилась протягом 2-х місяців та складалась з 6 сесій. Зустрічі проводились раз на 2 тижні та тривали 3 години. Основними напрямками психокорекційної роботи було зниження рівня напруженості та тривоги, навчіння різним способам справляння з негативними емоційними станами: технікам медитації, релаксації, переструктурування та опанування навичками ефективного копінгу.

Для підтвердження ефективності психокорекційної програми була проведена повторна діагностика таких емоційних станів як тривога, депресія, фрустрація та агресія. Отримані результати порівнювались з показниками, що були діагностовані до тренінгу. Також респонденти повторно пройшли методичку дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлера, Дж. Паркера для встановлення динаміки індивідуальних стратегій подолання в результаті тренінгової роботи.

Після проходження тренінгової програми показники негативних емоційних станів значно зменшились, причому ця динаміка є статистично значимою на рівні 0,05. Рівень тривоги та депресії за Госпітальною шкалою знизився з високого до помірно вираженого та слабкого. Показник тривоги за методикою Г. Айзенка знизився з високого до середнього (допустимого) рівня.

Фрустрація з високого рівня знизилась до середнього, а агресія залишилася в межах середнього рівня, проте показник статистично значимо зменшився. Також після проходження тренінгової програми студенти розвинули окремі копінг-стратегії і їх середні показники зросли на статистично значимому рівні (0,05 – для стратегій орієнтації на вирішення задач та відволікання). Частота застосування стратегії уникнення зменшилась (на рівні 0,01).

Можемо зробити висновок, що розроблена психокорекційна програма подолання негативних емоційних станів у студентів довела свою ефективність, що підтверджено в процесі її апробації. За допомогою методів математичної статистики показано динаміку негативних емоційних станів у бік їх зниження у учасників тренінгової програми та розвиток ефективних копінг-стратегій (орієнтація на вирішення завдань та відволікання). Частота застосування однієї з неефективних стратегій подолання – уникнення, навпаки знизилась, що дозволяє рекомендувати розроблену програму як для корекції негативних емоційних станів у молоді, так і для формування ефективних стратегій подолання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Водоп'янова Н.Є. Стратегії та моделі долає поведінки. // Практикум з психології менеджменту та професійної діяльності / За ред. Г.С. Никифорова та інших. СПб.: Изд-во «Мова». 2001. С. 311-321., с. 312
2. Герасименко Л. Емоційна регуляція поведінки студентів у контексті самооцінки особистості. Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ», (October 14, 2022; Oxford, UK), p. 119-122.
3. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди" Психологія"*. 2021 64, 62-81.
4. Діденко М. М. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. №14, С. 211-214.
5. Думбрава О. Взаємозв'язок психічної ригідності та негативних психічних станів. *Вісник Національного університету оборони України*, 2019, 24-30.
6. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. 2022. 45 с.
7. Загальна психологія. За загального редакцієного академіка С. Максименка. - 2-ге вид. перероблене. і доп. - Вінниця: Нова Книга, 2004. -104 с
8. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с. С.133-136.
9. Ільїн Є. П. Психофізіологія станів людини / Є. П. Ільїн. - СПб. : Пітер, 2005. - 412 с., С. 18
10. Капріцин І Резильєнтність особистості як чинник збереження психічного здоров'я. *Головний редактор*.2022. 237 с.

11. Коқун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посібник / Київ-Одеса : Фенікс, 2022. – 88 с.
12. Кружкова О.В., Нікіфорова Д.М. Проблема діагностики копінг-стратегій у сучасному психологічному вимірі // Вісник ЮУрДУ. 2012. № 31. С.
13. Крюкова Т.Л. Психологія справляє поведінки. Кострома, 2004. 343 с.
14. Кулеба Д. Війна за реальність. Як перемагати у світі фейків, правд і спільнот Київ: Книголав, 2022. 384 с.
15. Левітов М. Про психичний стан людини. М.1964. 344 с.
16. Левітов М. Фрустрація як один з видів психичних станів. Питання психології. 1967. № 6. С. 118–129.
17. Левітов М. Фрустрація як один з видів психичних станів. Питання психології. 1967. № 6. С. 118–129.
18. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2022. № 1(3). 74 с.
19. Лукомська С. О. Можливості застосування ресурсного підходу до роботи з травмами війни. *Організаційний комітет конференції*, 2022. 256 С.
20. Максимець С.М., Запара, В.О. Вплив тривожності на психічне здоров'я студента. 2022. 18 с.
21. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
22. Михайлова О.І. Стрес. Формування стресостійкості особистості. Виміри особистісних трансформацій: мат-ли IV Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року) / Т.М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С.87-91.

23. Михальська Ю.А. Психологічний захист особистості: панорама теоретико-методологічних постулатів. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології 24, ч. 6, 2012, С. 281-289.
24. Міхеєв О.М. Адаптація. Енциклопедія Сучасної України: енциклопедія [електронна версія] / гол. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642 (дата звернення 20. 09. 2023).
25. Муздибаєв К. Стратегія подолання життєвих труднощів // Журн. соціології та соціальної антропології. 1998. Т. 1. Вип. 2. С. 112-120. , Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» у системі понять з психології особистості // Психологічний журнал. 1997. Т. 18. С. 51-58.
26. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с
27. Нестайко І. (2022). Соціальна адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в результаті війни (польський погляд). *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки.* 2022. С. 20-22.
28. Психічні стани / Упоряд. та загальна редакція Л.В. Куликова. СПб: Вид-во "Пітер", 2000. 512 с. Пустовий О.М. Дослідження емоційного стану учасників бойових дій на сході. *Організаційна психологія. Економічна психологія:* 4 (11). 2017, 87 С.
29. Семиченко В.А. Психічні стани: Модульний курс (лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи) для викладачів та студентів. К.: Магістр - S, 1998. 207 с.
30. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та

слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М., Зайчикової Т.В. Київ: Міленіум. 2006. 368 с.

31. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія та практика сучасної психології*. 2017. №1 С. 37-41.

32. Таранюк Г. Г. Особливості використання копінг-стратегій та психологічних захисних механізмів жителями прифронтової зони. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: *матеріали II Міжнародної наук- практ. конф.* м. Вінниця, 18–19 лист. 2022. С. 85-90.

33. Таранюк Г.Г. Психологічні ресурси та ресурсування психіки. *XII Глухівські наукові читання: матеріали Міжнар. наук-практ. конф.*, м. Глухів, 7-8 грудня. 2022. С. 240-243.

34. Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді. 2022.

35. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. – К. : Талком, 2021 р. – 319 с.

36. Шишкіна Х. Ю. Психологічні основи здоров'я крізь призму соціальної зрілості студентів. *Науковий вісник. Педагогіка та психологія*. Чернівці: Чернівецький нац. у-т. Вип. 687. 2014. С. 198–205.

37. Ягупов В. Військова психологія : підручник / В. Ягупов. – К. : Тандем, 2004. – С. 656., с. 126–138

38. Cramer P. The Development of Defense Mechanisms: Theory, Research, and Assessment / P.Cramer. – New York, Springer-Verlag, 1991. – 300 p.

39. Haan N. Coping and defending. Processes of self-environment organization / N. Haan. – New York: Academic Press, 1977. – 346 p.

40. 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.

41. Johnston W.M., Davey G.C.. The psychological impact of negative TV news bulletins: the catastrophizing of personal worries. *British journal of psychology*. 1997. Vol. 88, Is. 1. P.85-91.
42. Lazarus, R.S., Folkman, S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 1984. 228 p.
43. Lazarus, R.S., Folkman, S. The concept of coping // Monat A., Lazarus R.S. *Stress and Coping*. N.Y., 1991. Pp. 189-206.
44. Paulhus D.L. Psychological defense: Contemporary theory and research / D.L. Paulhus, B.Fridhandler, S.Hayes. – In Briggs, Stephen; Hogan, Robert Goode; Johnson, John W. *Handbook of personality psychology*. Boston: Academic Press, 1997. – P. 543–579.
45. Qiao-Tasserit, E., Corradi-Dell’Acqua, C., & Vuilleumier, P. (2017). The good, the bad, and the suffering. Transient emotional episodes modulate the neural circuits of pain and empathy. *Neuropsychologia*, 116, 99-116.
46. Selye H. Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1950. 1383–1392.<https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383> 85.Selye H. *Stress without distress / Hans Selye*. – Dallas, TX: Signet Book,1975. – 193 p.
47. Vaillant G. E. Adaptive Mental Mechanisms: Their Role in a Positive Psychology/ G.E. Vaillant // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55. – P. 89–98.
48. Izard C. *The Psychology of Emotions / C. E. Izard*. – NY: Plenum Press, 1991.
49. May R. *The meaning of anxiety / Rollo MAY*. – New York: The Ronald Press Company, 1950. – 376 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психодіагностичні методики

Методика дослідження копінг-поведінки
в стресових ситуаціях (The Coping Inventory
for Stressful Situations) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)

Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації.
Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте
відповідну цифру у бланку відповідей.

Ніколи – 1, Рідко – 2, Іноді – 3, Часто – 4, Дуже часто – 5.

Текст методики.

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.

21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI) Плутчика, Келлермана, Конте
Інструкція: Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку та реакції людей у певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то позначте відповідні номери знаком "+".

Питання тесту.

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися.
2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння почекати.
3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожим.
4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.
5. Мені гидкі непристойні фільми.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Люди, які всюди розпоряджаються, доводять мене до сказу.
8. Іноді в мене виникає бажання пробити стіну кулаком.
9. Мене дуже дратує, коли люди рисуються.
10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.
11. У мене не дуже гарна пам'ять на обличчя.
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.
13. Я завжди уважно вислуховую всі думки у суперечці.
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююсь.
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим самим.
16. Багато чого в мені захоплює людей.
17. Вирушаючи у поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
18. Іноді, без жодної причини, на мене нападає впертість.
19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
20. Мені траплялося думати про самогубство.
21. Мене ображають непристойні жарти.
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
23. Я ненавиджу недоброчливих людей.
24. Якщо хтось каже, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити це, щоби довести йому неправоту.
25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.
26. Я схильний до надмірної імпульсивності.
27. Я ненавиджу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
28. Я ні до кого не ставлюсь з упередженням.
29. Іноді мене турбує, що люди подумують, ніби я поводжуся дивно, безглуздо чи смішно.
30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким неприємностям.
31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.
32. Порнографія огидна.

33. Іноді, будучи засмучений, я їм більше, ніж звичайно.
34. Я не маю ворогів.
35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
36. Я не боюся постаріти, бо це відбувається з кожним.
37. У своїх фантазіях я роблю великі справи.
38. Більшість людей дратують мене, бо вони надто егоїстичні.
39. Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.
40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.
41. Я переконаний, що якщо буду необережним, люди скористаються цим.
42. Я не скоро помічаю погане в людях.
43. Коли я читаю чи чую про трагедію, це не надто зачіпає мене.
44. Коли є привід розсердитися, я волюю все обміркувати.
45. Я відчуваю сильну потребу у компліментах.
46. Сексуальна нестримність огидна.
47. Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.
48. Щойно щось не по-моєму, я ображаюся і стаю похмурим.
49. Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.
50. У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки та допомоги людей.
51. Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.
52. Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.
53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватись загальноприйнятих правил поведінки.
54. Я часто схильний суперечити людям.
55. Майже у всіх сім'ях подружжя одне одному зраджує.
56. Очевидно, я надто відсторонено дивлюся на речі.
57. У розмовах із представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем.
58. Коли у мене щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.
59. З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.
60. Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.
61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається.
62. У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.
63. Я ненавиджу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
64. Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.

65. У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.
66. Мене не надто дратує дитячий плач.
67. Мені траплялося так роздратуватися, що я готовий був перебити все доценту.
68. Я завжди оптимістичний.
69. Я почуваюся незатишно, коли на мене не звертають уваги.
70. Які б пристрасті не розігравалися на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.
71. Я часто відчуваю ревності.
72. Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.
73. Неприємно те, що людям, як правило, не можна довіряти.
74. Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження.
75. Я ніколи не був панічно наляканий.
76. Я не прогавлю нагоди подивитися хороший трилер чи бойовик.
77. Я думаю, що ситуація у світі краща, ніж вважає більшість людей.
78. Навіть невелике розчарування може мене засмутити.
79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
81. Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.
82. Здається, деякі з моїх знайомих заздять моєму вмінню жити.
83. Мені траплялося зі зла так сильно вдарити чи штовхнути щось, що я ненавмисно завдав собі болю.
84. Я знаю, що за очі дехто відгукується про мене погано.
85. Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.
86. Коли я засмучений, я іноді поведжуся по-дитячому.
87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
88. Коли я буваю у від'їзді і у мене трапляються неприємності, я відразу починаю сильно тужити за домом.
89. Коли я чую про жорстокість, це не надто глибоко чіпає мене.
90. Я легко переносю критику та зауваження.
91. Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї сім'ї.
92. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.
93. Я не можу переживати свої невдачі наодинці.
94. На щастя, у мене менше проблем, ніж у більшості людей.

95. Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому і бажання виспатися.
96. Огидно те, що майже всі люди, які досягли успіху, досягли його за допомогою брехні.
97. Нерідко я відчуваю бажання відчутти у своїх руках пістолет чи автомат.

Шкала диференціальних емоцій

(адаптація О.Леонової, М.Капіци)

Інструкція. Перед Вами список прикметників, які характеризують прояви різних почуттів та емоційних переживань. Справа від кожного прикметника розташовано ряд цифр від 1 до 5, що відповідає по зростанню ступеню вираженості даного переживання. Ми просимо Вас оцінити, наскільки кожне із запропонованих переживань властиве Вам у нинішній момент, для цього підкресліть відповідну цифру. Не задумуйтесь, найточнішою буде Ваша перша відповідь.

Ваші можливі оцінки:

- 1 – переживання повністю відсутнє
- 2 – переживання виражено незначно
- 3 – переживання виражено помірно
- 4 – переживання виражено сильно
- 5 – переживання виражено максимально сильно.

Текст методики

I. Інтерес

1. Уважний 1 2 3 4 5
2. Сконцентрований 1 2 3 4 5
3. Зібраний 1 2 3 4 5

II. Радість

4. Той, що насолоджується 1 2 3 4 5
5. Щасливий 1 2 3 4 5
6. Радісний 1 2 3 4 5

III. Здивування

7. Здивований 1 2 3 4 5
8. Зачудований 1 2 3 4 5
9. Вражений 1 2 3 4 5

IV. Горе

10. Похмурий 1 2 3 4 5

11. Сумний 1 2 3 4 5

12. Зломлений 1 2 3 4 5

V. Гнів

13. Оскаженілий 1 2 3 4 5

14. Гнівний 1 2 3 4 5

15. Лютий 1 2 3 4 5

VI. Відраза

16. Відчуває неприязнь 1 2 3 4 5

17. Відчуває відразу 1 2 3 4 5

18. Відчуває огиду 1 2 3 4 5

VII. Презирство

19. Зневажливий 1 2 3 4 5

20. Той, хто нехтує 1 2 3 4 5

21. Гордовитий 1 2 3 4 5

VIII. Страх

22. Наляканий 1 2 3 4 5

23. Боязливий 1 2 3 4 5

24. Той, хто панікує 1 2 3 4 5

IX. Сором

25. Скромний 1 2 3 4 5

26. Боязкий 1 2 3 4 5

27. Сором'язливий 1 2 3 4 5

X. Провина

28. Той, хто жалкує 1 2 3 4 5

29. Винуватий 1 2 3 4 5

30. Той, хто розкаюється 1 2 3 4 5

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»
(адаптований варіант методики Г. Айзенка)

Інструкція: Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей: 2 – Так, 1 – Не знаю, 0 – Ні.

Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відобразити реальний, а не бажаний психічний стан.

Текст опитувальника:

1. Не почуваюся впевненим 2 1 0
2. Нерідко червонію через дрібниці 2 1 0
3. Мій сон неспокійний 2 1 0
4. Легко впадаю в тугу 2 1 0
5. Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві 2 1 0
6. Мене лякають конфлікти 2 1 0
7. Люблю «порпатися» у власних недоліках 2 1 0
8. Мене легко переконати 2 1 0
9. Я самовразливий 2 1 0
10. Важко витримую час очікувань 2 1 0
11. Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід 2 1 0
12. Неприємності дуже мене засмучують 2 1 0
13. У разі великих неприємностей я схильний до самозвинувачувань 2 1 0
14. Нещастя й невдачі нічого мене не навчили 2 1 0
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною 2 1 0
16. Я часто почуваюся беззахисним 2 1 0
17. Іноді я відчуваю відчай 2 1 0
18. Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами 2 1 0
19. Іноді, у важкі хвилини, поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли 2 1 0
20. Вважаю недоліки власного характеру невинними 2 1 0
21. Залишаю за собою останнє слово 2 1 0
22. Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника 2 1 0
23. Мене легко розсердити 2 1 0
24. Полюбляю робити зауваження 2 1 0
25. Прагну бути авторитетом для оточуючих 2 1 0
26. Не задовольняюся малим, хочу набагато більше 2 1 0
27. Коли розгніваюся, не вмію стримуватися 2 1 0
28. Люблю керувати, а не підпорядковуватися 2 1 0
29. Маю різку, грубувату жестикуляцію 2 1 0

30. Я мстивий 2 1 0
31. Мені важко змінювати звички 2 1 0
32. Важко переключая увагу 2 1 0
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового 2 1 0
34. Мене важко переконати 2 1 0
35. Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися 2 1 0
36. Важко сходжуся з людьми 2 1 0
37. Мене засмучує щонайменша зміна плану дій 2 1 0
38. Я неохоче йду на ризик 2 1 0
39. Гостро переживаю відхилення від установленого мною звичного режиму 2 1 0
40. Почуваюся на межі можливостей 2 1 0

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне твердження, і відзначте відповідь, яка найбільшою мірою відповідає тому, як Ви себе почували протягом останніх 7 днів.

Частина I (оцінка рівня ТРИВОГИ)

1. Я відчуваю напруження, мені ніяково:
 - 3 – весь час
 - 2 – часто
 - 1 – час від часу, іноді
 - 0 – ніколи
2. Я відчуваю страх, здається найстрашніше от-от станеться:
 - 3 – так, мені дуже страшно
 - 2 – так, але страх незначний
 - 1 – іноді, але це мене не турбує
 - 0 – зовсім не відчуваю
3. Неспокійні думки крутяться у мене в голові:
 - 3 – постійно
 - 2 – більшу частину часу
 - 1 – часто від часу і нечасто
 - 0 – лише іноді
4. Я легко можу присісти та розслабитися:

0 – абсолютно так

1 – мабуть це так

2 – дуже рідко

3 – зовсім не можу

5. Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння:

0 – зовсім не відчуваю

1 – іноді

2 – часто

3 – дуже часто

6. Я відчуваю непосидючість, мені постійно треба рухатися:

3 – абсолютно так

2 – мабуть це так

1 – лише певною мірою це так

0 – зовсім не можу

7. У мене буває раптове відчуття паніки:

3 – дуже часто

2 – часто

1 – не часто

0 – зовсім не буває

Сума балів у Частині I _____

Частина II (оцінка рівня ДЕПРЕСІЇ)

1. Те, що приносило мені раніше задоволення, приносить його і тепер:

0 – абсолютно так

1 – мабуть це так

2 – лише певною мірою це так

3 – це зовсім не так

2. Я можу розсміятися або побачити у тій чи іншій події щось смішне:

0 – абсолютно так

1 – мабуть це так

2 – лише певною мірою це так

3 – зовсім не можу

3. Я відчуваю бадьорість:

- 3 – зовсім не відчуваю
2 – дуже рідко
1 – іноді
0 – практично завжди
4. Мені здається, що я все роблю
повільно:
3 – практично завжди
2 – часто
1 – іноді
0 – зовсім ні
5. Я не стежу за своєю зовнішністю:
3 – так
2 – я не приділяю їй стільки уваги,
скільки потрібно
1 – можливо, я менше часу
приділяю зовнішності
0 – я стежу за собою як і раніше
6. Я вважаю, що всі мої справи можуть
принести мені задоволення:
0 – які раніше
1 – так, але менше ніж раніше
2 – значно менше ніж раніше
3 – зовсім так не вважаю
7. Я можу отримати задоволення від
гарної книги чи телепрограми:
0 – часто
1 – іноді
2 – рідко
3 – дуже рідко
- Сума балів у Частині II _____

Опитувальник постравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М.Ш.
Магомед-Еміновим

Інструкція. Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу:

0 – Жодних змін; 1 - Дуже незначні зміни; 2 - Невеликі зміни; 3 - Помірні зміни; 4 - Великі зміни; 5 – Дуже суттєві зміни.

Текст методики.

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я став більш впевненим у собі
5. Я став краще розуміти духовні питання
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях
7. Я скерував своє життя на новий шлях
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими
9. Я охоче виражаю свої емоції
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя
14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше
15. Я став більше співчувати іншим
16. Я докладую більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін
18. Я став більш віруючим (релігійнішим)
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав
20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди
21. Я краще розумію потреби інших людей.

Таблиця 1

Встановлення типу розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова
(Опитувальник постравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхауна)

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова							
		Ставл.інш	Нові можлив	Сила особ.	Дух. зміни	Цінність життя	ІПТЗ
N		78	78	78	78	78	78
Параметры нормального распределения ^{a,b}	Среднее	50,0659	51,0989	56,1648	1,6404	15,2391	14,4674
	Среднекв. отклонения	13,68357	12,83403	14,69033	1,53184	3,94292	4,21523
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,128	,087	,130	,213	,106	,088
	Положительны е	,066	,053	,080	,213	,063	,088
	Отрицательны е	-,128	-,087	-,130	-,142	-,106	-,088
Статистика критерия		,128	,087	,130	,213	,106	,088
Асимп. знач. (двухсторонняя)		,081	,082	,091	,128	,052	,075
а. Проверяемое распределение является нормальным.							
б. Вычислено из данных.							

Таблиця 2

Встановлення типу розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова
(методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI) Плутчика, Келлермана,
Конте)

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова									
		Витісне ння	Регре сія	Заміще ння	Заперече ння	Проек ція	Компенс ація	Реакт · утво р	Раціона ліз
N		78	78	78	78	78	78	78	78
Параметры нормального	Среднее	26,4066	17,318 7	22,2198	24,1758	18,688 9	26,3111	19,68 89	17,4483

распределен ия ^{a,b}	Среднекв. отклонения	6,74121	6,6831 1	8,31037	9,29826	6,6967 1	8,25662	7,656 45	7,42052
Наибольшие экстремальн ые расхождения	Абсолютная	,088	,097	,090	,074	,052	,107	,087	,093
	Положительные	,062	,097	,090	,065	,052	,098	,087	,093
	Отрицательные	-,088	-,059	-,086	-,074	-,048	-,107	-,048	-,059
Статистика критерия		,088	,097	,090	,074	,052	,107	,087	,093
Асимп. знач. (двухсторонняя)		,081	,055	,067	,200	,200	,012	,092	,062
а. Проверяемое распределение является нормальным.									
b. Вычислено из данных.									

Таблица 3

Встановлення типу розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова
(методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлера, Дж.
Паркера, шкала диференціальних емоцій К. Ізарда)

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова									
		Виріш задач	Соц. відво л	Спрям емоц	Уникнен ня	Відво лік	Інд. поз.ем	Інд. негат.е м	Інд. трив.е м
N		78	78	78	78	78	78	78	78
Параметры нормального распределения ^{a,b}	Среднее	31,952 9	31,247 1	25,411 8	21,4353	31,400 0	128,397 6	28,7586	54,9885
	Среднекв. отклонения	7,4304 8	6,7628 3	5,8620 9	4,50515	6,9027 3	30,2727 2	19,3312 4	18,7365 4
Наибольшие экстремальны е расхождения	Абсолютная	,111	,146	,128	,173	,158	,097	,111	,055
	Положительные	,092	,091	,086	,108	,095	,051	,111	,055
	Отрицательные	-,111	-,146	-,128	-,173	-,158	-,097	-,068	-,041
Статистика критерия		,111	,146	,128	,173	,158	,097	,111	,055
Асимп. знач. (двухсторонняя)		,061	,211	,091	,126	,075	,051	,080	,200
а. Проверяемое распределение является нормальным.									
b. Вычислено из данных.									

Таблиця 4

Встановлення типу розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова (Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»)

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова							
		Тривога	Депресія	Тривож	Фрустр	Агресив	Ригідніст
		Тривога	я	н	Фрустр	н	ь
N		78	78	78	78	78	78
Параметры нормального распределения ^{a,b}	Среднее	43,5862	42,5977	8,2529	7,4368	10,0345	9,4943
	Среднекв. отклонения	10,66460	9,76998	3,64793	3,87809	3,46896	3,55970
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,108	,112	,114	,097	,118	,095
	Положительные	,108	,105	,114	,097	,090	,095
	Отрицательные	-,093	-,112	-,078	-,069	-,118	-,062
Статистика критерия		,108	,112	,114	,097	,118	,095
Асимп. знач. (двухсторонняя)		,084	,059	,127	,098	,084	,052
а. Проверяемое распределение является нормальным.							
b. Вычислено из данных.							

Результати кореляційного аналізу емоційних станів та стратегій подолання у студентів

		Виріш. задач	Соц. відвол	Спрям. емоц	Уникнення	Відволік
Тривога	Корреляція Пирсона	-,260 [*]	-,450 ^{**}	,032	,091	-,404 ^{**}
	Знач. (двухстороння)	,016	,000	,778	,404	,000
	N	78	78	78	78	78
Депресія	Корреляція Пирсона	,091	-,242 [*]	-,198	,185	-,220 [*]
	Знач. (двухстороння)	,404	,026	,069	,094	,043
	N	78	78	78	78	78
Тривожн	Корреляція Пирсона	-,248 [*]	-,464 ^{**}	,185	-,033	-,407 ^{**}
	Знач. (двухстороння)	,022	,000	,094	,761	,000
	N	78	78	78	78	78
Фрустр	Корреляція Пирсона	-,283 ^{**}	-,464 ^{**}	-,485 ^{**}	,091	,032
	Знач. (двухстороння)	,009	,000	,000	,404	,778
	N	78	78	78	78	78
Агресивн	Корреляція Пирсона	,086	-,008	-,011	,057	,017
	Знач. (двухстороння)	,434	,941	,919	,604	,881
	N	78	78	78	78	78
Ригідність	Корреляція Пирсона	-,033	-,254 [*]	-,303 ^{**}	-,103	-,090
	Знач. (двухстороння)	,761	,019	,005	,346	,411
	N	78	78	78	78	78
Інд.поз.ем	Корреляція Пирсона	,534 ^{**}	,540 ^{**}	-,148	-,148	,231
	Знач. (двухстороння)	,000	,000	,175	,175	,068

	N	78	78	78	78	78
Інд.негат.ем	Корреляція Пирсона	-,207	-,148	,032	,446**	-,139
	Знач. (двухстороння)	,056	,175	,778	,000	,158
	N	78	78	78	78	78
Інд.трив.ем	Корреляція Пирсона	-,270 [†]	-,409**	-,207	-,210	-,306**
	Знач. (двухстороння)	,012	,000	,056	,054	,004
	N	78	78	78	78	78

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу показників посттравматичного зростання зі стратегіями подолання у студентів

		Виріш.задач	Соц.відвол	Спрям.емоц	Уникнення	Відволік
Ставл.інш	Корреляція Пирсона	,192	,339**	,057	,078	,032
	Знач. (двухстороння)	,082	,002	,605	,477	,778
	N	78	78	78	78	78
Нові.можлив	Корреляція Пирсона	,225 [†]	,127	,185	-,327**	,158
	Знач. (двухстороння)	,041	,254	,094	,003	,153
	N	78	78	78	78	78
Сила.особ	Корреляція Пирсона	,253 [†]	,308**	,078	-,301**	,161
	Знач. (двухстороння)	,021	,005	,477	,006	,145
	N	78	78	78	78	78
Дух.зміни	Корреляція Пирсона	,032	,067	,019	,189	,068
	Знач. (двухстороння)	,778	,551	,868	,091	,547

	N	78	78	78	78	78
Цінність.життя	Корреляція Пирсона	,122	,092	,057	,169	,155
	Знач. (двухстороння)	,269	,352	,605	,125	,160
	N	78	78	78	78	78
ІПТЗ	Корреляція Пирсона	,353**	,308**	-,131	-,262 [†]	,057
	Знач. (двухстороння)	,001	,004	,233	,016	,605
	N	78	78	78	78	78

Таблиця 3

Результати кореляційного аналізу емоційних станів та захисних механізмів у студентів

		Тривога	Депресія	Тривожн	Фрустр	Агресивн	Ригідність
Витіснення	Корреляція Пирсона	-,405**	-,088	-,437**	-,432**	,091	,078
	Знач. (двухстороння)	,000	,419	,000	,000	,404	,477
	N	78	78	78	78	78	78
Регресія	Корреляція Пирсона	-,218 [†]	-,010	-,206	-,207	-,217 [†]	-,198
	Знач. (двухстороння)	,044	,928	,057	,056	,045	,068
	N	78	78	78	78	78	78
Заміщення	Корреляція Пирсона	-,120	-,148	-,019	-,107	,138	-,170
	Знач. (двухстороння)	,356	,175	,230	,326	,205	,204
	N	78	78	78	78	78	78
Заперечення	Корреляція Пирсона	-,318**	-,103	-,398**	-,447**	,250 [†]	-,048

	Знач. (двухстороння)	,003	,344	,000	,000	,020	,662
	N	78	78	78	78	78	78
Проекція	Корреляція Пирсона	-,198	-,163	,078	-,048	-,101	-,056
	Знач. (двухстороння)	,068	,134	,477	,662	,358	,651
	N	78	78	78	78	78	78
Компенсація	Корреляція Пирсона	,067	-,148	-,109	,067	,057	,185
	Знач. (двухстороння)	,551	,175	,269	,551	,605	,094
	N	78	78	78	78	78	78
Реакт.утвор	Корреляція Пирсона	-,001	-,127	,048	-,120	-,173	,078
	Знач. (двухстороння)	,995	,137	,660	,275	,113	,477
	N	78	78	78	78	78	78
Раціоналіз	Корреляція Пирсона	,000	-,048	-,083	-,499**	,067	-,163
	Знач. (двухстороння)	,999	,662	,445	,000	,551	,134
	N	78	78	78	78	78	78

Таблиця 4

**Результати кореляційного аналізу індексів емоцій за методикою К. Ізарда
та захисних механізмів у студентів**

		Інд.поз.ем	Інд.негат.ем	Інд.трив.ем
Витіснення	Корреляція Пирсона	,187	-,265*	-,396**

	Знач. (двухстороння)	,092	,014	,000
	N	78	78	78
Регресія	Корреляція Пирсона	,072	-,071	-,178
	Знач. (двухстороння)	,520	,517	,101
	N	78	78	78
Заміщення	Корреляція Пирсона	,060	-,305**	-,166
	Знач. (двухстороння)	,592	,004	,126
	N	78	78	78
Заперечення	Корреляція Пирсона	,139	-,303**	-,292**
	Знач. (двухстороння)	,213	,005	,006
	N	78	78	78
Проекція	Корреляція Пирсона	,325**	-,166	-,178
	Знач. (двухстороння)	,003	,126	,100
	N	78	78	78
Компенсація	Корреляція Пирсона	,193	-,335**	-,291**
	Знач. (двухстороння)	,084	,002	,007
	N	78	78	78
Реакт.утвор	Корреляція Пирсона	-,009	-,061	-,118
	Знач. (двухстороння)	,934	,578	,284
	N	78	78	78
Раціоналіз	Корреляція Пирсона	,113	-,166	-,129
	Знач. (двухстороння)	,310	,126	,237
	N	78	78	78

Таблиця 5

Результати кореляційного аналізу показників посттравматичного зростання
та захисних механізмів у студентів

		Ставл. інш	Нові можлив	Сила особ	Дух. зміни	Цінність життя	ІПТЗ
Витіснення	Корреляція Пирсона	,075	-,152	,068	,078	-,006	-,216 ⁺
	Знач. (двухстороння)	,483	,152	,531	,471	,957	,040
	N	78	78	78	78	78	78
Регресія	Корреляція Пирсона	,103	-,090	-,377 ^{**}	-,011	,139	-,256 ⁺
	Знач. (двухстороння)	,333	,398	,000	,916	,188	,014
	N	78	78	78	78	78	78
Заміщення	Корреляція Пирсона	,018	-,040	,140	,027	,018	-,127
	Знач. (двухстороння)	,873	,708	,197	,803	,873	,230
	N	78	78	78	78	78	78
Заперечення	Корреляція Пирсона	,089	-,103	-,324 ^{**}	,037	,075	-,311 ^{**}
	Знач. (двухстороння)	,390	,336	,002	,734	,483	,003
	N	78	78	78	78	78	78
Проекція	Корреляція Пирсона	,140	,018	,018	,068	,152	,126
	Знач. (двухстороння)	,197	,873	,873	,531	,153	,257
	N	78	78	78	78	78	78
Компенсація	Корреляція Пирсона	,137	-,006	,018	-,002	,140	,063
	Знач. (двухстороння)	,085	,957	,873	,986	,197	,553
	N	78	78	78	78	78	78
Реакт.утвор	Корреляція Пирсона	,088	,112	-,140	,140	,018	,018
	Знач. (двухстороння)	,414	,295	,123	,197	,873	,873

	N	78	78	78	78	78	78
Раціоналіз	Корреляція Пирсона	-,028	,090	-,160	,018	-,031	,018
	Знач. (двухстороння)	,800	,411	,140	,873	,775	,873
	N	78	78	78	78	78	78