

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук і соціальних технологій
кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота

Освітній ступінь - магістр

на тему: **«Взаємозв'язок копінгових стратегій з психічним здоров'ям молоді
у період пандемії COVID-19»**

Виконала студентка 2 року навчання

спеціальності 053 Психологія,

Субоч Єлизавета Михайлівна

Науковий керівник —

Чернобровкін В. М.

доктор психологічних наук, професор

Рецензент _____

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою

Секретар ЕК

«_____» _____ 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГОВИХ СТРАТЕГІЙ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ МОЛОДІ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	8
1.1. Теоретичні основи дослідження копінгових стратегій	8
1.2. Дослідження проблематики психічного здоров'я в психології	13
1.3.Взаємозв'язок копінгових стратегій з психічним здоров'ям молоді у період пандемії COVID-19.....	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГОВИХ СТРАТЕГІЙ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ МОЛОДІ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	23
2.1. Організація та методи дослідження копінгових стратегій і психічного здоров'я молоді у період пандемії COVID-19.....	23
2.2. Аналіз та інтерпретація даних, отриманих у результаті дослідження.....	28
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	39

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КОПІНГОВИХ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19	42
3.1 Теоретичні основи розробки програми розвитку копінгових стратегій студентів у період пандемії COVID-19	42
3.2. Тренінг розвитку копінгових стратегій студентів у період пандемії COVID-19.....	44
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	47
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	56

АНОТАЦІЯ

Субоч Є. М. Взаємозв'язок копінгових стратегій із психічним здоров'ям молоді у період пандемії COVID-19.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 6.030102 – Психологія – Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2022.

У магістерському дослідженні проводиться теоретичний аналіз та емпіричне дослідження взаємозв'язку копінгових стратегій із психічним здоров'ям молоді у період пандемії COVID-19. Здійснено теоретичний аналіз історії дослідження категорії «копінг» в українській та зарубіжній літературі. Розглянуто види копінгу та класифікації копінгових стратегій. Теоретично досліджена категорія психічного здоров'я, його компоненти та критерії визначення, проаналізовано теоретичні особливості взаємозв'язку копінгових стратегій із психічним здоров'ям.

Проведено якісне і кількісне емпіричне дослідження копінгових стратегій, які використовує молодь у період пандемії COVID-19 та показників психічного здоров'я. Показано, що копінгові стратегії пов'язані із психічним здоров'ям молоді. Розроблено вправи на розвиток копінгових стратегій молоді.

Ключові слова: копінг, опанування, подолання, копінгові стратегії, психічне здоров'я, молодь, пандемія COVID-19.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблематика подолання складних життєвих ситуацій в умовах життя українців протягом останніх років стає безпрецедентно релевантною. Світова пандемія, тривала війна на Сході, повномасштабне вторгнення Російської Федерації, життя у стані гострого стресу, невизначеність майбутнього, екзистенційна загроза висувають високі вимоги до копінгового потенціалу усіх вікових категорій, у тому числі і молоді, на життєвий шлях і особистісне становлення яких випало чимало труднощів.

Зокрема, пандемія COVID-19 змінила функціонування університетських і робочих закладів по всьому світу, радикально перевернувши щоденне життя молоді. Неочікувані і розтягнуті в часі зміни у нормальному функціонуванні виступили потужним стресогенним фактором, ставши справжнім викликом для психічного здоров'я, спричиняючи численні проблеми. Таким чином, з психологічної і педагогічної точки зору необхідним є вивчення взаємозв'язку копінгових стратегій із психічним здоров'ям молоді в період пандемії COVID-19.

На нашу думку, проблема взаємозв'язку копінгових стратегій із психічним здоров'ям молоді в досить нових для світу умовах пандемії COVID-19 в психології є недостатньо вивченою.

Теоретичні основи копінгових стратегій закладались зарубіжними дослідниками (Л. Мерфі, Р. Лазаурус, С. Фолкман, Е. Фріндеберг, Р. Льюїс, Л. І. Анциферова, Е. Е. Бочарова, І. Р. Ісаєва, Н. Є. Водоп'янова та ін.) та плідно вивчались в українському дослідницькому контексті (М. О. Голубева, О. М. Макаренко, Н. В. Родіна, Л. М. Карамушка, Є. С. Снігур, І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич, О. В. Войцеховська та ін.).

Теоретичні основи психічного здоров'я також розроблялись як зарубіжними (Х. Херцліх, Н. МакВільямс), так і українськими дослідниками. (В. М. Чернобровкін, Ю. М. Ящишина, Н. Б. Бондаренко, Є. Л. Щербина, М. Є. Бачеринов, В. П. Петленко, О. І. Василевська, І. В. Шаронова та ін.).

Отже, актуальність та недостатня вивченість даної проблеми й зумовили вибір магістерської теми дослідження: «Взаємозв'язок копінгових стратегій із психічним здоров'ям молоді у період пандемії COVID-19».

Об'єктом дослідження є копінгові стратегії.

Предметом дослідження є особливості взаємозв'язку копінгових стратегій, які використовує молодь у період пандемії COVID-19 із показником її психічного здоров'я.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок копінгових стратегій і психічного здоров'я молоді та розробити програму розвитку копінгових стратегій для молоді.

Гіпотезу дослідження склали припущення про те, що існує взаємозв'язок між копінговими стратегіями і психічним здоров'ям молоді у період пандемії COVID-19.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз психологічних підходів до визначення копінгових стратегій та проблеми психічного здоров'я.
2. Емпірично дослідити взаємозв'язок копінгових стратегій і психічного здоров'я молоді у період пандемії COVID-19.
3. Розробити програму розвитку копінгових стратегій молоді.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні понять «копінгові стратегії» та «психічне здоров'я» та в доповненні відомостей про зв'язок копінгових стратегій з психічним здоров'ям молоді у період пандемії COVID-19.

Практичне значення. Отримані результати дослідження та розроблені в рамках тренінгової програми вправи можуть використовуватись спеціалістами для розвитку копінгового потенціалу молоді.

Методи наукового дослідження: теоретичний аналіз психологічної літератури, інтерв'ю за методом «фрілістинг» стандартизовані психодіагностичні методики: опитувальник долаючої поведінки Р. Лазауруса та С. Фолкмана, опитувальник психічного здоров'я КМА-УДХ.

База проведення дослідницько - експериментальної роботи:
Національний університет «Києво-Могилянська академія», Київський національний університет імені Тараса Шевченка.

Структура та обсяг дипломної роботи: дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (45 найменувань), додатків (3) . Загальний обсяг дипломної роботи викладено на 63 сторінках, основний зміст — 50 сторінок .

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГОВИХ СТРАТЕГІЙ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ МОЛОДІ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19

1.1. Теоретичні основи дослідження копінгових стратегій

Проблематика подолання стресових або складних життєвих ситуацій є темою наукових дискусій і досліджень протягом десятків років. Поняття копіngu походить від англійського інфінітива «to cope», що в перекладі означає успішно справлятися з проблемами і труднощами (переклад Є. М. Субоч) [38]. Термін «coping» в психології, як подолання важких життєвих ситуацій, вперше з'явився у 2 половині 20 ст. у роботах Л. Мерфі у контексті дослідження особливостей подолання дітьми вікових криз розвитку, як свідомі активні зусилля індивіда, мобілізовані для оволодіння важкими проблемами або ситуаціями, тоді сам феномен трактувався як намагання індивіда вирішити певні проблеми [14]. Уже на ранньому етапі дослідження даної категорії увага Л. Мерфі була спрямована як на зв'язок з індивідуально-топологічними особливостями особистості і попереднім досвідом опанування стресових ситуацій, так і на когнітивний і поведінковий аспекти копіngu [45].

Основні положення концепції у 1966 році розробив Р. Лазаурус, який розглядав поняття, як стабілізуючий фактор, який в умовах впливу стресу, здатний допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію. Лазаурус визначав копінг як прагнення індивіда до вирішення проблеми, вимоги якої мають суттєве значення для гарного самопочуття у ситуації небезпеки або успіху, саме ці вимоги активують адаптаційні можливості [42]. Опанування стресу розглядається, як діяльність особистості, спрямована на збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, які задовольняють ці вимоги.

В українській дослідницькій літературі, поряд із запозиченнями з англійської «копінг» або «копінг-поведінка», використовують терміни

«опанування» або «опановуюча поведінка» та «поведінка подолання» [13; 14; 28]. Ці поняття у нашому дослідженні використовуватимуться як синоніми.

Поняття копіngu як здатності до подолання стресу було введено Р. Лазауросом у 1966 році та описане як свідомі дії, спрямовані на регулювання стресу та тривоги, які виникають унаслідок певних зовнішніх та внутрішніх вимог, які суб'єктивно визначаються, як такі, що перевищують ресурс. Р. Лазаурус визначав копінг, як поведінкові та когнітивні зусилля, спрямовані на послаблення негативного впливу стресу з ціллю адаптації [42].

Пізніше Р. Лазаурус визначав копінг-поведінку, як стратегії дій, які людина виконує в умовах психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю. Активна копінг-поведінка спрямована на цілеспрямоване усунення або зміну впливу стресової ситуації та послаблення стресового зв'язку особистості з навколишнім середовищем. На противагу, пасивна копінг-поведінка розуміється як інтрапсихічний засіб подолання стресу й пов'язаної з ним фрустрації, в основі якого є зменшення емоційної напруги, а не зміна стресової чи фруструючої ситуації [40].

М. О. Голубєва та О. М. Макаренко виділяють три теоретичні підходи до подолання стресу: проблемно-орієнтований, особистісно-орієнтований та когнітивний. До проблемно-орієнтованого підходу належать пошук додаткової інформації, самостійний аналіз проблеми або звернення до інших за допомогою. Такі прийоми подолання стресу пов'язані з раціональним підходом до проблеми, із відповідною розробкою та виконанням плану розв'язання ситуації, яка спричинює стрес. Особистісно-орієнтований підхід розглядається як наслідок емоційного реагування на стресову ситуацію із інфантильною оцінкою – спроби не думати про проблему, відхід до сну, алкоголю, емоційного заїдання. Когнітивний підхід має на меті використання отриманого раніше досвіду та реалістичну оцінку ситуації. При цьому, використання тих, а не інших стратегій подолання мотивоване ресурсами людини – соціальними і особистісними, проявом когнітивних та поведінкових стратегій, які використовуються для

управління емоційними реакціями у стані стресу та тими прийомами подолання стресу, які особистість схильна використовувати найчастіше [20].

Аналіз сучасної літератури дозволяє констатувати відсутність загальновизнаної дефініції даної категорії [13; 27]. Н. В. Родіна виділяє такі концепції, які підходять до розуміння копінгу по-різному: трансакційна теорія; когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія; теорія атрибуції, мотивації й емоцій; ресурсні теорії; пропріативні теорії [27].

Трансакційний підхід до визначення копінгу представлений теорією Р. Лазауруса. За його теорією структура копінг процесу починається зі сприйняття стресу, далі – когнітивна оцінка, вироблення стратегії подолання і оцінка результату дій. Копінг складається з когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресу. Трансакційна теорія стресу поділяє копінг на такі базові типи: копінг, орієнтований на вирішення проблеми; копінг, орієнтований на емоції та копінг орієнтований на уникання. Важливою особливістю цієї теорії є особлива увага до оцінювання стресу особистістю, що підкреслює реципрокність взаємовідносин між суб'єктом та середовищем [27].

Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія, на відміну від трансакційної, акцентує увагу саме на емоційних станах та постулює, що особистісні та мотиваційні параметри впливають на ефективність подолання стресу. До таких компонентів входять релевантність мети, залученість особистісних поглядів суб'єкта, потенціал подолання, майбутні очікування та усвідомлення відповідальності за ситуацію [27].

Теорія атрибуції, мотивації й емоцій Б. Вайнера припускає, що каузальна атрибуція відіграє ключову роль в емоційних і мотиваційних процесах у людини, що в свою чергу впливає на ефективність подолання стресу. Важливими факторами є локус, сприйняття проблем у часі (як тривалих або короткочасних) та підконтрольність [27].

Ресурсні теорії наголошують на важливості ресурсного компоненту у подоланні стресу. Під ресурсами розглядають як зовнішні, так і внутрішні

ресурси. Пошук нових ресурсів та вміння ними користуватися є важливими факторами, які впливають на успішність копіngu. Важливими внутрішніми ресурсами можуть бути почуття когерентності, самоефективність, життєстійкість, самоповага й самовпевненість [27].

Проактивний копінг - це такий копінг, який спрямований не на відповідь на стресові події, а на їх упередження. Він розглядає особистість, як активного суб'єкта, який може використовувати можливі стресові події для свого розвитку та зростання, мобілізуючи ресурси для подолання майбутніх проблем. Якщо реактивний копінг орієнтований на теперішнє чи минуле, то проактивний копінг орієнтований на майбутнє. Самовдосконалення, акумуляція ресурсів, запобігання виснаженню ресурсів і активна мобілізація є тими цінностями, які формують проактивний копінг [27].

Кожен з цих підходів висвітлює різні аспекти питання копіngu, що допомагає нам мати більш широкий погляд на феномен подолання стресу, а також продовжувати досліджувати це питання та розширювати наші знання про копінг.

Копінг-стратегії – це прийоми подолання стресу, які свідомо використовуються індивідом в умовах впливу стресогенних чинників [25].

У дослідницькій літературі існують різні підходи до класифікації копінгових стратегій. Р. Лазарус і С. Фолькман виділяють 8: конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча/уникання, планування рішення, позитивну переоцінку [27].

Е. Фріденберг і Р. Льюїс виділили 18 стратегій долаючої поведінки, об'єднавши їх у три групи [9].

Перша група характеризується продуктивним подоланням, спрямованим на розв'язання проблеми, до неї належать: фокусування на вирішенні проблеми – систематичне обдумування проблеми з урахуванням інших точок зору;

наполеглива робота, добросовісне ставлення до діяльності і високі досягнення; фокусування на позитиві; активний відпочинок.

Друга група орієнтована на отримання соціальної підтримки із стратегіями пошуку соціальної підтримки; спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів; прагнення належати – інтерес до того, що думають про тебе інші, і дії, спрямовані на отримання схвалення; суспільні дії – пошук підтримки шляхом організації групових дій для вирішення проблем; звернення по професійну допомогу; пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури.

Третя група об'єднує непродуктивні стратегії: неспокій – тривога за майбутнє у глобальному і особистому сенсі; надія на диво – віра у те, що все налагодиться без активної участі; розпач – відмова від яких-небудь дій по вирішенню проблеми; розрядка – покращення самопочуття за рахунок «випуску пари»; виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети, наркотики; ігнорування проблеми – свідоме блокування проблеми; самозвинувачення – суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему; занурення в себе; прагнення відволіктися, відпочити – відволікання від проблеми, використання таких способів, як читання книг, перегляд телепередач, розваги.

Хоча існують різноманітні класифікації, дослідники переважно виділяють три базові копінгові стратегії: пошук соціальної підтримки, розв'язання проблеми та уникнення стресової ситуації. Подолання стресової ситуації може відбуватися у трьох площинах: емоційній, когнітивній та поведінковій [4; 9].

Отже, поняття копіngu розуміємо як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролюватиме свої переживання, шукатиме емоційну підтримку від оточення. Поведінкові зусилля дають змогу

особі досягти бажаного результату. Особливості копінгу – його усвідомленість і цілеспрямованість. Важливо зазначити, що копінг тісно пов'язаний із типологічними й особистісними рисами людини, які суттєво впливають на вибір стратегії поведінки подолання [5; 8].

Таким чином, під поняттям копінг розуміються різнопланові вияви активності індивіда, спрямовані на внутрішні і зовнішні проблеми з метою зниження дистресу і емоційних переживань на когнітивному, емоційному і біхевіоральному рівнях. Копінг-стратегії є способом взаємодії з проблемою або ситуацією, який допомагає особистості зменшити власні стресові реакції, стресогенний вплив проблеми та адаптуватися до неї [8; 9].

Отже, у цьому параграфі ми проаналізували підходи зарубіжних і українських дослідників до трактування поняття копінгу. Ми розглянули різні теорії, які підходять до визначення феномену копінгу по-різному, серед них - транзакційна теорія, когнітивно-мотиваційно-міжособистісна, теорія атрибуції, мотивації й емоцій, ресурсні та пропріативні теорії. Ми з'ясували сутність копінг-стратегій і розглянули кілька класифікацій. При дослідженні ми звертались до трактувань Р. Лазауруса, С. Фолкмана, Е. Фріденберга, Р. Льюїса, Н. В. Родіної та ін. Ми встановили, що копінгові стратегії є свідомими прийомами у вигляді емоційних, когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованими на розв'язання проблеми або зменшення психічного напруження у зв'язку із стресогенною ситуацією.

1.2 Дослідження проблематики психічного здоров'я в психології

Здоров'я – це стан абсолютного психічного та соціально-біологічного комфорту, за якого функції всіх систем організму збалансовані з зовнішнім природнім і соціальним середовищем, відсутні захворювання та хворобливі стани [7; 24; 33].

К. Херцліх, аналізуючи існуючі підходи до визначення здоров'я, виділяє три способи розуміння здоров'я:

1. здоров'я у вакуумі або відсутність хвороби;

2. резерви здоров'я, які розуміються як органічно-біологічні ресурси, капітал імунітету та вітальної енергії, схильний зменшуватись або вичерпуватись у зв'язку із способом життя людини;

3. здоров'я як рівновага, що ототожнюється з уміннями людини втримувати життєву рівновагу й почуття здатності зробити те, до чого вона прагне [6].

І. В. Шаронова розуміє психічне здоров'я як розвиток і злагодженість у роботі всіх функцій психіки, особливий стан благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує регуляцію поведінки, діяльності, відповідну до умов навколишньої дійсності [33].

Дослідниця також виділяє критерії визначення психічного здоров'я:

- відсутність або наявність виражених форм психічних захворювань та пограничних нервово-психічних розладів;

- гармонійність психічного розвитку у відповідності до віку;

- рівень розвитку значущих у соціальному та професійному аспекті показників стану функцій, особливостей особистості, які зумовлюють ефективне виконання різноманітних завдань у повсякденній діяльності [33].

Українські дослідники Є. Л. Щербина, М. Є. Бачеринов, В. П. Петленко характеризують психічне здоров'я як такий відносно стійкий стан організму і особистості, що надає здатність усвідомлено та враховуючи власні фізичні, психічні можливості, приймаючи до уваги навколишні умови, забезпечувати різні потреби на основі оптимального функціонування психофізіологічних систем, здорових і соматичних психосоматичних відносин всередині організму [6].

В. М. Чернобровкін і Ю. М. Ящишина визначають психічне здоров'я як комплексну характеристику різних рівнів розвитку суб'єкта – соціального, психофізіологічного, особистісного та духовного. Ці рівні розвитку у сукупності забезпечують його можливість повноцінно реалізовувати свої внутрішньо-особистісні та соціальні потенціали щодо соціально-морального вибору [35].

ВООЗ виділяє сім компонентів психічного здоров'я:

- 1) усвідомлення сталості та самобутності свого фізичного та психічного «Я»;
- 2) стійкість і однотипність переживань у подібних ситуаціях;
- 3) критичне ставлення до себе та своїх вчинків;
- 4) відповідність психічних реакцій навколишньому середовищу;
- 5) здатність до біхевіоральної регуляції згідно з встановленими нормами;
- 6) планування власного життя та його здійснення;
- 7) уміння змінювати свою поведінку у відповідності із життєвими обставинами [26].

Н. Мак-Вільямс виокремлює 16 елементів психічного і емоційного здоров'я особистості [44]:

1. Здатність кохати. Здатність залучатися до відносин, відкриватися Іншій людині. Любити її такою, яка вона є: з усіма недоліками та перевагами. Без ідеалізації та знецінення. Це здатність віддавати, а не брати. Це стосується і батьківської любові до дітей, і партнерської любові між чоловіком та жінкою [44].

2. Здатність працювати. Це стосується не лише професії. Це насамперед про здатність створювати і творити те, що цінно для людини, сім'ї, товариства [44]. Людям важливо усвідомлювати, що те, що вони роблять, має сенс і значення для інших. Це здатність привносити у світ щось нове, творчий потенціал.

3. Здатність грати. Тут йдеться як про прямий сенс «гри» у дітей, так і про здатність дорослих людей "грати" словами, символами. Це можливість використовувати метафори, алегорії, гумор, символізувати свій досвід і отримувати від цього задоволення. В сучасному суспільстві спостерігається загальна тенденція до того, що ми припиняємо грати. Наші ігри з «активних» перетворюються на "відсторонено-спостерігальні". Ми все менше самі танцюємо, співаємо, займаємось спортом, все більше спостерігаючи, як це роблять інші [44].

4. Безпечні стосунки. На жаль, нерідко люди, які звертаються до психотерапії, перебувають у насильницьких, загрозливих, залежних - одним

словом, хворих відносинах. І одна із цілей психотерапії допомогти їм це виправити. Щоб краще зрозуміти причини та природу цього явища, ми можемо звернутися до теорії прихильності Джона Боулбі. Він описав три типи прихильності: нормальну, тривожну (складно виносити самотність, тому людина «прилипає» до значущого об'єкта) і уникаючу (людина може легко відпустити Іншого, але при цьому залишається з колосальною тривогою всередині). Згодом виділилися ще один тип уподобання - дезорганізований (D-тип): люди з цим типом уподобання часто реагують на людину як на джерело одночасно тепла та страху. Це властиво людям з прикордонним рівнем особистісної організації, і часто спостерігається після насильства або заперечення в дитинстві. Такі люди «прилипають» до об'єкта уподобання і водночас «кусають» його. На жаль, порушення уподобання — дуже поширене явище. Але, гарна новина в тому, що тип прихильності можна змінити. Як правило, для цього добре підходить психотерапія (від 2-х і більше років). Але, можлива зміна типу прихильності і за наявності стабільних, безпечних, тривалих (понад 5 років) відносин із партнером [44].

5. Автономія. У людей, які звертаються до психотерапії, часто відзначається її недолік. Люди роблять не те, чого насправді хочуть. Вони навіть не встигають «вибрати» чого їм хотіти. При цьому ілюзорно автономія може зміщуватися на інші сфери життя. Наприклад, пацієнти, які страждають на анорексію, часто намагаються контролювати хоч щось, що їм здається доступним, вибираючи при цьому замість своїх бажань власну вагу [44].

6. Постійність себе та об'єкта чи концепція інтегрованості. Це здатність залишатися в контакті з усіма сторонами свого Я: як хорошими, так і поганими, як приємними, що так і не викликають бурхливої радості. Це також здатність відчувати конфлікти і при цьому не розщеплюватись. Це контакт між дитиною, якою я був хто є зараз, і тією особистістю, якою я буду через 10 років. Це здатність враховувати і інтегрувати все, що дано природою і те, що я в собі зумів розвинути. Одним із порушень цього пункту може бути "напад" на власне тіло,

коли воно несвідомо не сприймається, як частина себе. Воно стає чимось окремим, що можна змусити голодувати чи різати і т.п. [44].

7. Здатність відновлюється після стресу (сила его). Якщо у людини достатньо сили Его, тоді, коли він стикається зі стресами, він не хворіє, не використовує для виходу з них лише один ригідний захисний механізм, не зривається. Він здатний найкращим способом адаптуватись до нової ситуації [44].

8. Реалістична та надійна самооцінка. Багато людей нереалістично і при цьому занадто жорстко оцінюють себе, володіють суворим Супер-Его, що критикує. Можлива й зворотня ситуація — навпаки завищена самооцінка. Батьки вихваляють дітей, бажаючи мати все найкраще, у тому числі й "найкращих" дітей. Але така необґрунтована похвала, позбавлена у самій своїй суті кохання та тепла, вселяє у дітей почуття порожнечі. Вони не розуміють, ким є насправді, і їм здається, ніби ніхто їх насправді не знає. Вони часто діють, начебто мають право на особливе ставлення до себе, хоча насправді не заробили його [44].

9. Система ціннісних орієнтацій. Важливо, щоб людина розуміла етичні норми, їх зміст, при цьому була гнучка у дотриманні їх. У 19 столітті говорили про «моральне божевілья», що тепер називають швидше антисоціальним розладом особистості. Це серйозна проблема, пов'язана з нерозумінням, невідчуттям людиною різних етичних, моральних та ціннісних норм та принципів. Хоча водночас такі люди можуть мати збережені інші елементи з цього списку [44].

10. Здатність виносити напруження емоцій. Виносити емоції означає вміти залишатися з ними, відчувати їх, при цьому не діючи під їхнім впливом. Це також одночасна здатність залишатися в контакті і з емоціями, і з думками - своєю раціональною частиною [44].

11. Рефлексія. Здатність залишатися его-дистонним, подивитися на себе як би зі сторони. Люди з рефлексією здатні бачити, що саме є їхньою проблемою, і відповідно, обходитися з нею таким чином, щоб вирішити її максимально ефективно, допомагаючи собі [44].

12. Менталізація. Маючи цю здатність люди здатні зрозуміти, що інші — це абсолютно окремі особистості, зі своїми особливостями, особистісною та психологічною структурою. Такі люди також бачать різницю між тим, що вони почуваються скривдженими після слів когось і тим, що є насправді. Інша людина не хотіла їх образити. Образа швидше викликана їх особистим, персональним досвідом та особистісними особливостями [44].

13. Широка варіативність захисних механізмів та гнучкість у їх використанні [44].

14. Баланс між тим, що я роблю для себе та для свого оточення. Це про можливість бути собою та піклуватися про власні інтереси, враховуючи при цьому й інтереси партнера, з яким є стосунки [44].

15. Почуття вітальності. Здатність бути і почуватися живим. Віннікот писав, що людина може нормально функціонувати, але при цьому бути ніби неживою. Про внутрішню омертвілість писав і Андре Грін [44].

16. Ухвалення того, що ми не можемо змінити. Це про здатність щиро і чесно сумувати, відчувати скорботу у зв'язку з тим, що неможливо змінити. Прийняття своєї обмеженості та оплакування того, чого б нам хотілося мати, але його у нас немає. Таким чином, у кожної людини можуть бути різні ці 16 елементів психічного здоров'я. Є певні закономірності та взаємозв'язки між, наприклад, типом особистісної організації та «пробілами» у цьому списку. Але у найзагальнішому вигляді цей список є глобальною метою для психотерапії [44].

Отже, у цьому параграфі нами було розглянуто визначення поняття здоров'я та психічного здоров'я, різні способи до його розуміння, критерії визначення та компоненти. Ми спирались концептуальні положення К. Херцліх, Н. МакВільямс, І. В. Шаронової, Є. Л. Щербини, М. Є. Бачеринова, В.П. Петленко, В. М. Чернобровкіна, Ю. М. Ящишиної та ін. Ми з'ясували, що психічне здоров'я — це багаторівнева характеристика різних видів розвитку особистості (психофізіологічного, особистісного та духовного), яка відображає оптимальне

функціонування всіх систем організму, за якого людина реалізує діяльність відповідну до навколишніх умов, забезпечує потреби і реалізує свій потенціал.

1.3. Взаємозв'язок копінгових стратегій із психічним здоров'ям молоді у період пандемії COVID-19

Значення копінгових стратегій у підтриманні психічного здоров'я полягає у психологічних механізмах стрес-долаючої поведінки, зокрема, забезпеченні взаємодії людини з проблемою через адаптацію до її вимог, оволодіння, ослаблення або пом'якшення вимог ситуації, уникання або пристосування до них, тим самим послаблюючи вплив стресогенних факторів [34].

Роль копінг-стратегій у забезпеченні психічного благополуччя залежить від особливостей «особистісного профілю» поведінки подолання, оскільки саме він представляє індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до логіки людини, її попереднього досвіду, психологічних можливостей та цінностей [1]. Це означає, що у кожної людини різні поведінкові, когнітивні та емоційні способи справлятися із специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що викликають напругу або перевищують ресурси людини. Саме ці способи визначають, з одного боку, ефективність вирішення складних життєвих ситуацій, а з іншого боку, емоційне самопочуття особистості та її психічне здоров'я.

Л. М. Карамушка та Ю.С. Снігур вважають, що «...особистості, які здатні використовувати, насамперед, активні, конструктивні копінг-стратегії, мають високий рівень психологічного здоров'я. Також свідченням високого рівня психологічного здоров'я є, на нашу думку, і здатність особистості використовувати різні копінг-стратегії в різних ситуаціях, залежно від значущості ситуації для особистості та ступеня готовності її долати» [15, с. 27]. Відволікання, як копінг-стратегія, є неконструктивною у вирішенні ситуації, з

одного боку, проте вона може дати можливість саморегуляції людині через зняття напруги, перегрупування своїх ресурсів. [8; 15; 37].

І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич вважають, що за допомогою механізмів копіngu здійснюється контроль над здоров'ям, що забезпечує зниження стресу [24].

Н. Б. Бондаренко вважає, що «психічне здоров'я, це те, як люди відчують, думають і діють у житті. Наприклад, психічне здоров'я впливає на те, як намагаються впоратися з викликами і проблемами життя, як долають стрес» [3, ст. 15].

Отже, у цьому параграфі ми розглянули значення копінгових стратегій у підтриманні психічного здоров'я та взаємозв'язок конструктивних копінгових стратегій із гарним рівнем психічного здоров'я. Ми спирались на теоретичні розробки Н. Б. Бондаренко, І. Я. Коцан, Г. В. Ложкіна, М. І. Мушкевич, Л. М. Карамушки, Ю. С. Снігур, Л. І. Анциферової та ін. Ми визначили, що копінгові стратегії визначають ефективність вирішення проблем, емоційний стан особистості та її психічне здоров'я, успішне використання копінгових стратегій дозволяє знизити рівень стресу, що у свою чергу, позитивно відбивається на психічному здоров'ї.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Ми проаналізували теоретичні концепції щодо таких категорій, як копінг, копінг-стратегії, здоров'я, психічне здоров'я. Ми з'ясували, що в українській дослідницькій літературі поряд із запозиченням «копінг» та «копінг-поведінка», використовують терміни «опанування», «опановуюча поведінка» та «поведінка подолання». Нами було проаналізовано теоретичні засади виникнення понять, розглянуто їх структуру, класифікацію, компоненти, підходи до трактування їх сутності.

Поняття копіngu з'явилося у психології завдяки Л. Мерфі, пізніше було розроблено Р. Лазаурусом. Ми розглянули концептуальні положення трансакційної теорії, когнітивно-мотиваційно-міжособистісної, теорії атрибуції, мотивації й емоцій, ресурсних теорій та пропріативних теорій, які підходять до розуміння копіngu по-різному. Подолання стресової ситуації може відбуватись у трьох площинах: емоційній, когнітивній, та поведінковій, отже копінгові стратегії розуміємо, як свідомі прийоми у вигляді емоційних, когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на розв'язання проблеми або зменшення психічного напруження у зв'язку із стресогенною ситуацією. Копінг може бути конструктивним і неконструктивним, реактивним і проактивним. Існують різні класифікації подолання стресу, але особливо значущою для нашого дослідження є класифікація Р. Лазауруса та С. Фолкмана, які виділяють 8 стратегій.

Ми проаналізували теоретичні основи психічного здоров'я, різні способи до його розуміння, критерії визначення та компоненти. Спираючись на концептуальні положення К. Херцліх, І. В. Шаронової, Є. Л. Щербини, М. Є. Бачеринова, В. П. Петленко, В. М. Чернобровкіна, Ю. М. Ящишиної, ми з'ясували, що психічне здоров'я – це багаторівнева характеристика різних видів розвитку особистості (психофізіологічного, особистісного та духовного), яка відображає оптимальне функціонування всіх систем організму, за якого людина

здійснює відповідну до навколишніх умов діяльність, забезпечує потреби і реалізує свій потенціал.

Ми розглянули значення копінгових стратегій у підтриманні психічного здоров'я та взаємозв'язок конструктивних копінгових стратегій із гарним рівнем психічного здоров'я, спираючись на теоретичні розробки Н. Б. Бондаренко, І. Я. Коцан, Г. В. Ложкіна, М. І. Мушкевич, Л. М. Карамушки, Ю. С. Снігур, Л. І. Анциферової та ін. Ми визначили, що копінгові стратегії визначають ефективність вирішення проблем та емоційний стан особистості, та її психічне здоров'я, успішне використання копінгових стратегій дозволяє знизити рівень стресу, що у свою чергу, позитивно відбивається на психічному здоров'ї. Ці теоретичні положення було покладено в основу для проведення емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГОВИХ СТРАТЕГІЙ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ МОЛОДІ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19

2.1 Організація та методи дослідження копінгових стратегій і психічного здоров'я.

Метою нашого емпіричного дослідження є підтвердження гіпотези про взаємозв'язок копінгових стратегій і психічного здоров'я молоді. Для збирання фактичних даних ми використали:

- 1) Інтерв'ю за методом фрілістинг;
- 2) Опитувальник долаючої поведінки (Р. Лазауруса і С. Фолкмана);
- 3) Опитувальник психічного здоров'я КМА-УДХ (розроблений дослідниками НаУКМА).

Стисло опишемо методики, які було використано у дослідженні, їхні характеристики та особливості.

Фрілістинг був розроблений у межах культурної антропології з метою визначення значимості окремих явищ і предметів у певній культурі. Зараз цей метод набув популярності у різних галузях.

Фрілістинг (з *англ. free listing – вільний список*) – це такий вид інтерв'ю, який дозволяє з'ясувати особливості уявлень певної групи людей, досліджувати погляди цільової групи з приводу певних проблем і способів їх вирішення [10].

Вибір фрілістингу у нашому дослідженні аргументується можливістю описати предмет нашого дослідження з позиції суб'єкта, інтегрованого у культурно-історичний контекст, а не за допомогою універсальних термінів.

Для дослідження копінг-стратегій ми обрали опитувальник Р. Лазауруса і С. Фолкмана, ця методика вважається першою стандартною у сфері вимірювання подолання. Опитувальник долаючої поведінки був розроблений у 1988 році Р.

Лазарусом та С. Фолкманом та адаптований 2004 році Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою у 2004 році, додатково стандартизований НППНІ ім. Бехтерева Л. І. Вассерман, Б. В. Іовлевим, Є. І. Ісаєвою, Є. В. Трифоновою [17; 18].

Методика складається з 50 тверджень, які відповідають 8 шкалам:

1) Конфронтація – цілеспрямована поведінкова активність щодо зміни ситуації або негативних емоцій, які виникли унаслідок стресу. При надмірному використанні визначають імпульсивність, впертість, ворожість, за яких копінг-спроби втрачають цілеспрямованість і стають результатом розрядки емоційного напруження. При помірному використанні стратегія забезпечує резистентність до труднощів, здатність відстоювати свої інтереси, енергійність та завзятість щодо вирішення проблемної ситуації.

Сильними аспектами цієї стратегії є можливість активного протистояння стресогенним впливам і труднощам. Слабкими – недостатність раціональної обґрунтованості поведінки в проблемній ситуації та цілеспрямованості [16; 20].

2) Дистанціювання – подолання негативних переживань у зв'язку з суб'єктивним зниженням її значущості та рівня емоційного залучення. Супроводжується раціоналізацією, перемиканням уваги, відстороненням, гумором, знеціненням. Переваги цієї стратегії полягають у можливості зниження суб'єктивної значущості ситуацій і попередження інтенсивних емоційних реакцій. Недоліками вважають можливість знецінення переживань, або недооцінення значущості та відповідно, можливостей дієвого додання проблем [16; 20].

3) Самоконтроль – подолання негативних переживань за рахунок свідомого стримування емоцій, мінімізування їх впливу на оцінювання ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до оволодіння собою. У багатьох випадках така поведінка може вказувати на страх саморозкриття, надмірну вимогливість до себе, яка є наслідком сильного контролю поведінки. Сильними сторонами даної стратегії є здатність уникати

емоціогенних імпульсивних вчинків та переважання раціонального підходу. Слабкими сторонами є труднощі вираження почуттів, потреб і прагнень, надвисокий контроль поведінки [16; 20].

4) Пошук соціальної підтримки – залучення соціальних ресурсів у формі інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Виражені орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття. Інформаційна підтримка передбачає звернення за рекомендаціями до експертів з необхідними знаннями. Емоційна підтримка виявляється у прагненні бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, поділитися з ким-небудь переживаннями. Дієва підтримка передбачає допомогу конкретними діями.

Перевагою стратегії є можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації, а її недоліком – імовірність формування залежної позиції і/або надмірних очікувань від оточення [16; 20].

5) Прийняття відповідальності – визнання індивідом власної активної ролі у виникненні проблеми й відповідальності за її вирішення. За умови помірного вираженості особистість приймає залежність між своїми вчинками та їх наслідками, виражає готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих помилках. Водночас вираженість цієї стратегії призводить до невиправданої самокритики із властивими їй переживання почуття провини й особистої невдоволеності, що часто призводить до депресивних станів. Сильна сторона використання цієї стратегії полягає у усвідомленні особистої ролі у виникненні труднощів, її слабкість у необґрунтованій самокриці і прийнятті надмірної відповідальності [16; 20].

6) Втеча/уникнення – це спроби подолання особистістю негативних переживань за рахунок реагування за типом ухилення, наприклад, заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання. До неконструктивних форм поведінки за надмірної вираженості стратегії відносять: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності і дій стосовно вирішення труднощів, що виникли, пасивність, занурення у

фантазії, переїдання, уживання алкоголю тощо, з метою зниження болісного емоційного напруження.

Більшість дослідників цю стратегію розглядає як не адаптивну, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях: хоча вона не сприяє негайному вирішенню проблеми, але дозволяє накопичити ресурси, що особливо актуально в короткостроковій перспективі й при гострих стресогенних ситуаціях. Таким чином, перевагою стратегії є можливість швидкого зниження емоційного напруження в ситуації стресу, а її недоліками - неможливість розв'язання проблеми, імовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект зроблених дій зі зниження емоційного дискомфорту [16; 20].

7) Планування розв'язання проблеми – цілеспрямований аналіз ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій, враховуючи об'єктивні обставини, минулий досвід і доступні ресурси. Сильним аспектом цієї стратегії є можливість цілеспрямованого й планомірного вирішення проблемної ситуації. У якості негативних сторін виділяють імовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності й спонтанності в поведінці [16; 20].

8) Позитивна переоцінка є позитивним переосмисленням, розгляданням проблемної ситуації як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Перевагою є можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації, а недоліком – імовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації [16; 20].

Опитувальник оцінки психічного здоров'я КМА-УДХ (Mental Health Assesment Instrument, МНАІ) був розроблений дослідниками Національного університету «Києво-Могилянська академія» спільно з Університетом Джонса Хопкінса в рамках «Дослідження ефективності і процесу впровадження різних версій програм психічного здоров'я для ветеранів АТО і переселенців в Україні»

у 2018 році, оновлена версія опитувальника була розроблена 2021 року. Ми обрали цю методику, тому що вона враховує локальні семантичні конструкти та специфіку проблем всіх українців, які постраждали від військової агресії [2].

Ми організували наше дослідження поетапно. На першому етапі було визначено теоретичні гіпотези дослідження, уточнено гіпотези та завдання, виявлено особливості організації та проведення дослідження, здійснено підбір психодіагностичного інструментарію, підготовлено бланки та тексти опитувальників.

На другому етапі було проведено електронне тестування респондентів. Опитування проводилося із використанням інтернет - ресурсу «Гугл-форми».

На третьому етапі дослідження було здійснено обробку та вимірювання результатів опитування.

На четвертому завершальному етапі було проведено аналіз і інтерпретування результатів тестування і сформульовано висновки.

Загальна вибірка нашого емпіричного дослідження склала 24 респонденти, з яких 10 респондентів було опитано за методом фрілістинг до початку повномасштабної військової агресії Росії проти України, ще 14 респондентів взяли участь у психодіагностичному дослідженні під час війни.

4 респонденти за методом фрілістинг були експертами – клінічними консультантами, які підпадають під категорію «молодь» за віком, але мають практичний досвід і професійний погляд на проблему нашого дослідження, працюють з різними категоріями клієнтів, у тому числі – зі студентами, ще 6 респондентів, власне, студенти 2-ох ВНЗ м. Києва: Національного університету «Києво-Могилянська академія» та Національного університету імені Тараса Шевченка. Після інтерв'ювання за методом фрілістинг ми провели

психодіагностичне дослідження участі 14 респондентів – студентів ВНЗ м. Києва різних спеціальностей та вікових категорій.

2.2. Аналіз та інтерпретація даних, отриманих у результаті дослідження

Фрілістинг з експертами дозволив виділити такі смислові категорії:

Основні проблеми психічного здоров'я	Копінг-стратегії	Зв'язок між проблемами ПЗ і копінг-стратегіями	Навички копіngu, які позитивно впливають на ПЗ під час пандемії
Вигорання	Звернення до психолога	Відхід від реальності погіршує психічні проблеми	Звернення до спеціаліста
Тривога через пандемію	Відхід від реальності за допомогою ПАР	Втеча в навчання/роботу призводить до вигорання	Хобі і творчість
Горювання і втрата	Сексуальне вивільнення напруги	Сексуальна розрядка призводить до напруги	Коло соціальної підтримки
Загострення схильності до розладу	Коло соціальної підтримки	Конструктивні копінги мають довгочасний ефект, неконструктивні - короткочасний	Нормальний режим

Порожнеча	Втеча в роботу	Ефективність творчості і соціальних зв'язків	Ресурсний відпочинок
Самотність	Селфхарм		Автентичність
Відсутність сенсу	Віртуальна інтеракція		Продуктивне мислення
Ізольованість	Спорт		Тайм- менеджмент
Труднощі адаптації	Медитації		«Work life balance»
Труднощі самодисципліни, самоорганізації	Заїдання		Спорт
Апатичні і депресивні стани	Книжки		Дихання
Прокрастинація	Онлайн-навчання		Активна позиція
Фрустрація	Усамітнення		Усвідомленість, поінформованість
	Організація простору		Самоповага
	Хобі і творчість		Емоційно-вольові ресурси підзвітності собі
	Комп'ютерні ігри, фільми		

Табл 1. Фрілистинг за участі експертів

Залежно від ситуації та наявних ресурсів людина може використовувати різні стратегії. У деяких випадках людина може самостійно справитися з труднощами, в інших їй необхідна підтримка оточуючих, у третіх вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, спрогнозувавши її негативні наслідки.

Інтерв'ювання за методом фрілістинг дозволило нам дізнатись про специфічні для молоді саме в умовах пандемії COVID-19 проблеми психічного здоров'я та копінг-стратегії. Виділені смислові категорії щодо копіngu, який використовує молодь, можна умовно поділити на продуктивні і непродуктивні, спрямовані на розв'язання проблеми і на послаблення психічної напруги у зв'язку із проблемою.

Проблеми, які зазначали експерти стосувалися вигорання, тривоги і фрустрації, горювання через втрати, відсутності сенсу, загострення схильності до психічного розладу, порожнечі, самотності та ізолюваності, труднощів самодисципліни та самоорганізації, дотичної до них прокрастинації, апатичних і депресивних станів.

Ми дізнались, що у зв'язку з переходом на дистанційне навчання і роботу, молодь схильна набирати більше завдань, багато працювати вдома, не розмежовуючи простір для навчання і роботи, вигорати. Тривога, про яку говорили експерти, є дуже інтенсивною і всеосяжною, вона стосується страху заразитися, не дотриматись норм самозахисту, із відповідним цьому страхом бути у соціумі та втратити або заразити когось із близьких. Схильність до тривожності до пандемії COVID-19, значно загострилась під час неї. Один з експертів зазначив, що «пандемія відкрила і підсвітила емоційні стани, які були». Самотність і ізолюваність, відсутність минулого насиченого соціального життя, за словами експертів, наштовхнула молодь на думки про відсутність сенсу.

Ці гострі проблеми, спричинені пандемією COVID-19, висувають жорсткі вимоги до копінгового потенціалу молоді. Розповсюдженими серед стратегій, які зазначали експерти, були такі дії, як заїдання, втеча в роботу, сексуальне вивільнення напруги, відхід від реальності за допомогою ПАР, комп'ютерні ігри, фільми. Такі стратегії спрямовані, не на вирішення проблеми, а на відволікання, переключення уваги з проблеми і пов'язаних з нею негативних емоцій, на щось інше, асоційоване з приємними почуттями.

Експерти зазначали, що конструктивні копінги мають довготривалий ефект, у той час як неконструктивні – короткотривалий. Зустрічались і такі приклади, як хобі і творчість, організація простору, онлайн-навчання на курсах, книжки і медитації, спорт, які багато в чому мають сублімаційний характер, коли молодь переносить негативні переживання від стресогенної ситуації в позитивну сферу роботи над собою, своїм станом та навичками. Непродуктивними стратегіями є усамітнення, занурення в себе, самозвинувачення у формі селфхарму. Зазначено, що молодь зверталась і до продуктивних стратегій спрямованих на отримання соціальної підтримки через звернення до спеціаліста-психолога, залучення кола соціальної підтримки, налагоджування дружніх стосунків та віртуальні інтеракції через інтернет, чати і спільні активності в мережі.

За допомогою фрілистингу, ми окремо виділили категорії копінгу, які можуть позитивно вплинути на психічне здоров'я. Серед них зазначалися навички дихання, усвідомлення своєї більш активної позиції у житті, тайм-менеджмент, ресурсний відпочинок, нормальний режим сну, їжі, роботи, відпочинку і соціальних контактів, звернення за професійною допомогою, усвідомленість і поінформованість про те, як ситуація пандемії COVID-19 впливає на психічне здоров'я, гормони стресу, що нормально почуватись не нормально у такій ситуації, говорили про важливість регулярного фізичного навантаження для підтримання психічного благополуччя.

Результати фрілістингу зі студентами дозволили виділити такі смислові категорії:

Проблеми, пов'язані зі змінами життя	Вплив проблем на психічне здоров'я	Стратегії студентів	Навички самодопомоги
Робота і нестабільний дохід	Підвищується тривожність	Фізична активність	Техніки роботи з тривогою
Депривація соціального життя	Стрес	Відвідування психолога	Самозаспокоєння
Вакцинація	Самотність	Піклування про здоров'я	Відволікання уваги
Мала фізична активність	Страхи	Спілкування з близькими	Пошук сенсу
Технічні труднощі онлайн формату	РПП	Заїдання	Медитації, релаксації
Ізольованість	Замкненість	ПА	Навик стресостійкості
Паніка	Напруга	Фільми/серіали, книжки	Інформаційна гігієна
Обмеженість	Всестудентське вигорання	Онлайн-курси	«Вийти на балкон»
Новий формат навчання	Обмежені рекреаційні можливості	Онлайн-спілкування	Відпочинок

Депривація атрибутів молодості		Кулінарія	Самоіронія
Тривога		Пробувати нове	Усвідомленість
Проблеми концентрації уваги		Шопінг	Щоденник емоцій
		Перевтілення	Працювати з зажимами і психосоматикою
		Робота	Фізична активність
		Ходити в гості	Гігієна оточення
		Облаштування затишку	Особисті кордони
		Медитації	Саморефлексія
			Психолог
			Позитивне мислення
			Тайм-менеджмент
			Спілкування

Табл 2. Фрілистинг за участі студентів

Студенти зазначали, що ситуація пандемії COVID-19 спричинила низку проблем пов'язаних з роботою і нестабільним доходом, багато студентів залишилися без роботи, компанії знаходяться в стані кризи і не беруть нових співробітників, ресторани, які багато для кого були основним місцем роботи закриваються в умовах карантину. Нестабільний дохід або повна відсутність

фінансового забезпечення із дуже обмеженими можливостями забезпечувати свої базові потреби викликають почуття непевності з приводу найближчого майбутнього і виступають інтенсивним фактором стресу.

На це накладаються численні зміни у звичному функціонуванні, включаючи перехід на дистанційний формат навчання, який висуває високі вимоги до тайм-менеджменту і концентрації уваги, здатності мотивувати себе до навчального процесу та обмежує соціальні контакти, навіть позбавляє соціалізації у звичному її сенсі. Обмеженість стосується, зокрема, можливостей відпочинку, що впливає на рекреаційну функцію організму і втомлює. Більшість можливостей відпочити, за словами респондентів, знаходяться в стінах квартири.

Цікавою є категорія, яку ми визначили, як депривацію атрибутів молодості, студенти зазначали, що у цьому віці їм хочеться веселощів, спілкування, а його немає, «ти молодий, енергійний, маєш розвивати свій нетворкінг, але коли на карантині другий рік, це складно».

У зв'язку з переліченим вище, зазначаються і загострюються такі емоційні стани, як тривога, паніка, ізолюваність, рівень стресу, напруга, відбувається вигорання, яке студенти характеризували як «всестудентське», слабка рекреація, розлади харчової поведінки, страхи і самотність. Стрес, на думку респондентів, зумовлюється тим, що кожен день відбувається щось непередбачуване, постійно присутній страх перед вірусом, який не відступає і мутує. Деякі респонденти зазначали і позитивний аспект стресу, який полягає в тому, що він стимулює розвиток.

Серед копінг-стратегій, які спостерігали студенти, багато відносно позитивних, спрямованих на відновлення ресурсу, зняття напруги у зв'язку зі стресовою ситуацією серед них: фізична активність, фільми/серіали, книжки, онлайн-курси, кулінарія, шопінг, перевтілення, відвідування гостей, облаштування затишку, медитації, робота. Апеляція до соціальної підтримки

характеризується онлайн комунікаціями і спілкуванням з близькими. До більш негативних копінгових стратегій ми відносимо вживання ПАР і заїдання. До копіngu, спрямованого на вирішення проблеми, ми відносимо відвідування психолога, респонденти зазначають, що дійсно багато студентів із початком пандемії COVID-19 стали відвідувати спеціаліста, що дозволяє їм вирішити актуальні проблеми і працювати над стресовими реакціями.

Серед навичок самодопомоги, які можуть позитивно вплинути на психічне здоров'я, що зазначали студенти, хочемо виокремити техніки роботи з тривогою, навички стресостійкості, інформаційної гігієни, саморефлексію та ведення щоденнику емоційних реакцій, позитивне мислення, тайм-менеджмент, пошук сенсу у нових умовах життя. За словами респондентів, такі навички можуть виступати ефективними у подоланні психічної напруги у зв'язку зі стресовими ситуаціями і допомогти почуватись краще під час пандемії COVID-19.

Оскільки опитувальник Р. Лазаруса, С. Фолкмана має 8 шкал із різним ступенем виявленості тієї чи іншої копінг-стратегії, ми припускаємо, що 3 копінг-стратегії, які набрали найбільшу кількість балів найчастіше використовуються респондентами для подолання різних життєвих ситуацій. За результатами використання опитувальника Лазаруса маємо такі результати:

- 1) Конфронтація: 7 студентів (17 %)
- 2) Дистанціювання: 6 студентів (14 %)
- 3) Самоконтроль: 1 студент (2%)
- 4) Пошук соціальної підтримки: 3 студенти (7%)
- 5) Прийняття відповідальності: 3 студенти (7%)
- 6) Втеча/уникання: 9 студентів (21%)

7) Планування рішення: 5 студентів (12%)

8) Позитивна переоцінка: 8 студентів (19%)

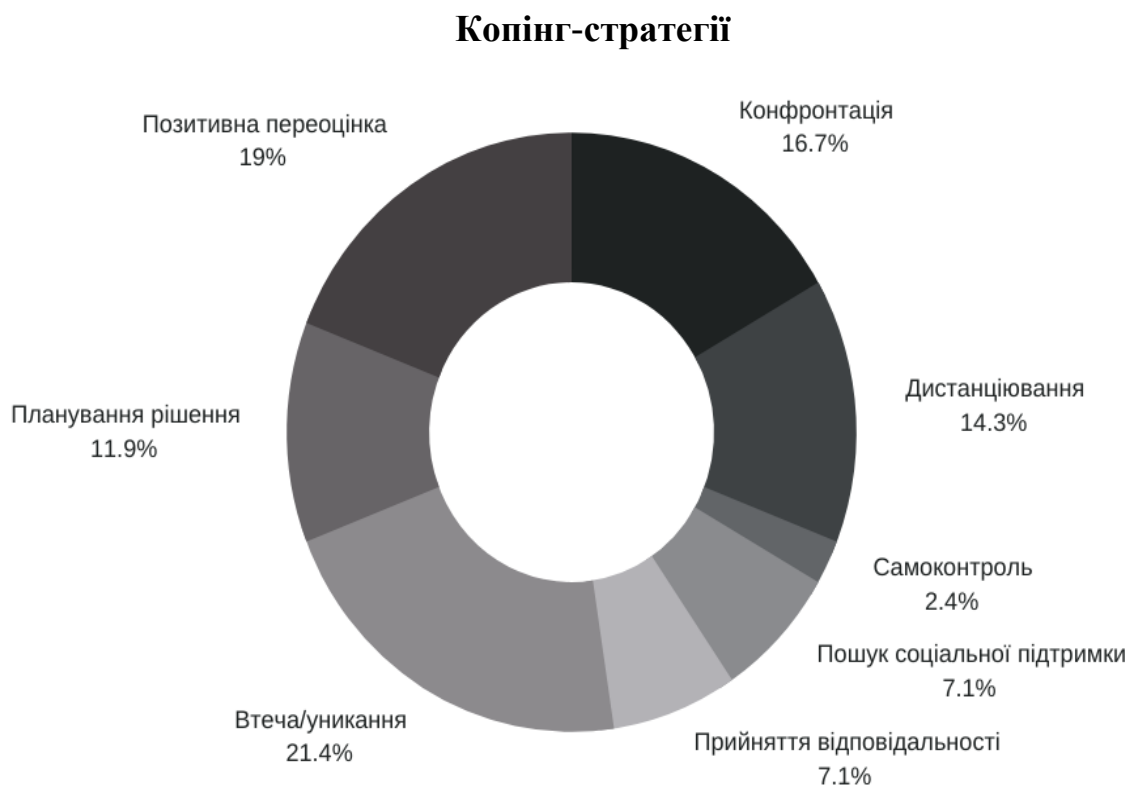


Рис.1. Результати за методикою «Опитувальник долаючої поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана

Як бачимо, найбільш популярними копінговими стратегіями серед цієї вибірки студентів є втеча/уникання, позитивна переоцінка і конфронтація.

Шкали опитувальника зворотні, тобто чим менше сума балів, тим вищий рівень психічного здоров'я. В результаті опитування за методикою КМА- УДХ ми отримали такі результати:

- 1) Гарний показник психічного здоров'я (0-14 балів): 4 студенти (29%);
- 2) Середній показник психічного здоров'я (15-25 балів): 8 студентів (57%);

3) Виражені проблеми психічного здоров'я (26-32 бали): 2 студенти (14%).

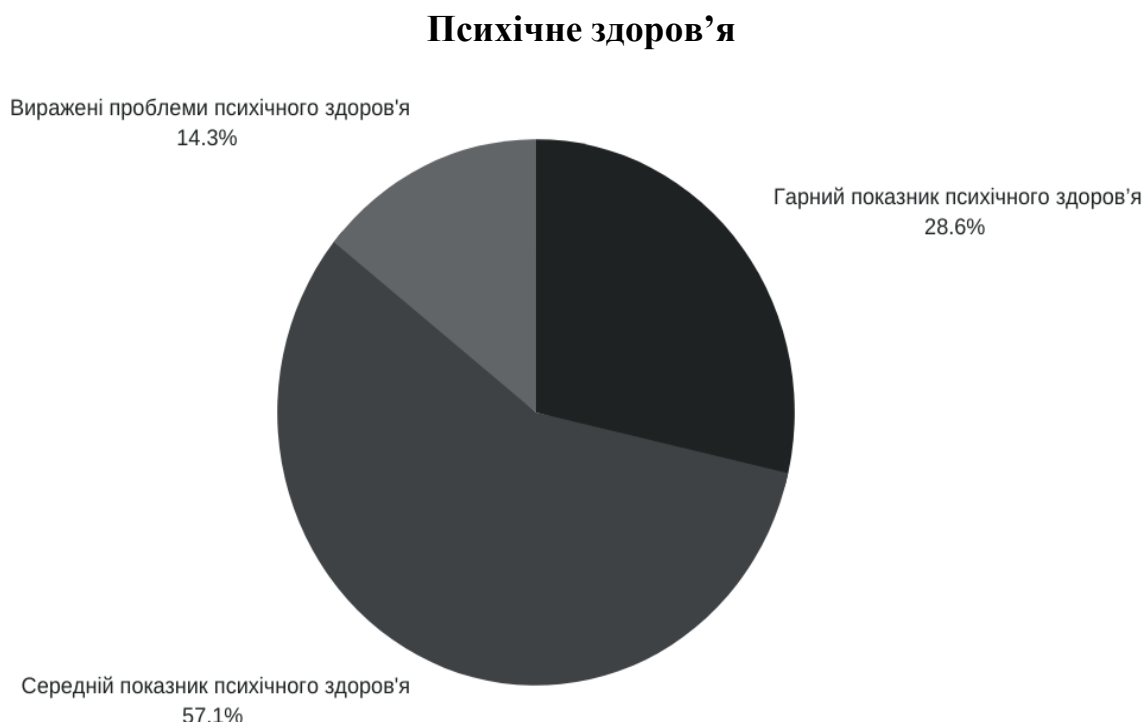


Рис.2. Результати за методикою «Опитувальник оцінки психічного здоров'я КМА-УДХ»

Оскільки наша вибірка становить 14 респондентів і її розподіл не є нормальним, ми використали непараметричний критерій - коефіцієнт кореляції Спірмена, який показує залежність різних параметрів в одній вибірці.

У таблиці Excel ми задали і розрахували числові значення для x - незалежної змінної (копінгова стратегія) та y - залежної змінної (показник психічного здоров'я за методикою КМА-УДХ).

За результатами статистичного обчислення, коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.692 (0.7), отже зв'язок між досліджуваними ознаками – прямий, сила зв'язку за шкалою Чеддока – функціональна. Критичне значення ступенів свободи (f) становить 12. Критичне значення критерію Спірмена при даному

ступені свободи становить 0.538. Отже, $P_{\text{досл.}} > p_{\text{крит.}}$, залежність ознак статистично значуща ($p < 0,05$).

Отже, ми бачимо, що копінгові стратегії, які використовує молодь, корелюють з показниками їхнього психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Ми провели дослідження серед молоді 2 ЗВО міста Києва, різного віку, і відповідно, року навчання. Для фрілистингу наша вибірка складає 10 респондентів, у психодіагностичному дослідженні взяли участь 14 респондентів.

Серед проблем психічного здоров'я студентів під час пандемії було зазначено експертами вигорання, тривога через пандемію, горювання і втрата, загострення схильності до розладу, порожнеча, самотність, відсутність сенсу, ізолюваність, труднощі адаптації, труднощі самодисципліни і самоорганізації, апатичні і депресивні стани, прокрастинація, фрустрація. Копінг, зазначений експертами - звернення до психолога, відхід від реальності за допомогою ПА, сексуальне вивільнення напруги, коло соціальної підтримки, втеча в роботу, селфхарм, віртуальна інтеракція, спорт, медитації, заїдання, книжки, онлайн-навчання, усамітнення, організація простору, хобі і творчість, комп'ютерні ігри, фільми. Психологи зазначали, що деякі копінги деструктивно впливають на самопочуття і загострюють психічні проблеми, а також мають короточасний позитивний ефект, на відміну від продуктивних. Серед навичок самодопомоги, які можуть позитивно вплинути на психічне здоров'я, експерти виділили звернення до спеціаліста, хобі і творчість, коло соціальної підтримки, нормальний режим, ресурсний відпочинок, автентичність, продуктивне мислення, тайм-менеджмент, «work life balance», спорт, дихання, активну позицію, усвідомленість і поінформованість, самоповагу, емоційно-вольові ресурси підзвітності собі.

Інтерв'ювання студентів дозволило виділити такі проблеми, пов'язані зі змінами життя у період пандемії COVID-19 - робота і нестабільний дохід, депривація соціального життя, вакцинація, мала фізична активність, технічні труднощі онлайн формату, ізолюваність, паніка, обмеженість, новий формат навчання, депривація атрибутів молодості, тривога, проблеми концентрації на навчальному процесі. Серед впливу, які мали ці проблеми на психічне здоров'я, зазначали підвищення тривожності, стрес, самотність, депресію, страхи, РПП, замкненість, напругу, всестудентське вигорання, обмежені рекреаційні

можливості. Студенти зазначали, що борються з проблемами за допомогою фізичної активності, відвідувань психолога, піклування про здоров'я, спілкування з близькими, заїдання, ПА, фільмів/серіалів/книжок, онлайн курсів, онлайн спілкування, кулінарії, пробування нового, шопінгу, перевтілень, роботи, відвідування гостей, облаштування затишку, медитацій. Як навички психологічної самодопомоги зазначали такі - самозаспокоєння, відволікання уваги, пошук сенсу, медитації, релаксації, навик стресостійкості, інформаційну гігієну, “вийти на балкон”, відпочинок, самоіронія, усвідомленість, щоденник емоцій, робота з зажимами і психосоматикою, фізична активність, гігієна оточення, особисті кордони, саморефлексія, психолог, позитивне мислення, тайм-менеджмент, спілкування.

За результатами опитувальника долаючої поведінки Р. Лазауруса і С. Фолкмана 17 % студентів використовують конфронтацію у якості копінгової стратегії, 14% запобігають до дистанціювання, 2 % - самоконтроль, 7% використовують пошук соціальної підтримки, ще 7% долають стресові ситуації за допомогою прийняття відповідальності, 21% надають перевагу втечі/униканню, 12% схильні до планування рішення та 19% використовують стратегію позитивної переоцінки.

За опитувальником КМА-УДХ 29% студентів мають гарний показник психічного здоров'я, 7% середній показник та 14 % мають виражені проблеми психічного здоров'я. За опитувальником КМА-УДХ 29% студентів мають гарний показник психічного здоров'я, 7% середній показник та 14 % мають виражені проблеми психічного здоров'я.

За допомогою кореляційного аналізу ми порівняли копінгові стратегії, отримані за опитувальником Р.Лазауруса і С. Фолкмана, із показниками психічного здоров'я КМА-УДХ. Використавши непараметричний критерій кореляції Спірмена у зв'язку з ненормальним розподілом вибірки, ми задали значення для незалежної змінної — копінг-стратегія (x), і залежної змінної —

показника психічного здоров'я (y) і отримали результат $\rho = 0.7$, що означає, що зв'язок між досліджуваними ознаками – прямий, адже сила зв'язку за шкалою Чеддока – помітна. Критичне значення ступенів свободи (f) становить 12. Критичне значення критерію Спірмена при даному ступені свободи становить 0.538. Отже, $R_{\text{досл.}} > \rho_{\text{крит.}}$, залежність ознак статистично значуща ($p < 0,05$). Гіпотезу, висунуту на початку дослідження, було підтверджено.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КОПІНГОВИХ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19

3.1 Теоретичні основи розробки програми розвитку копінгових стратегій студентів у період пандемії COVID-19

Копінг вважають особливою формою реалізації активності особистості, в якій виявляються її загальні, специфічні і індивідуальні характеристики у взаємодії з важкими життєвими ситуаціями [12]. Опанувальна поведінка пов'язана з системою цілеполюгаючих дій, прогнозуванням можливих наслідків, творчим породженням нових рішень важкій ситуації [17]. Багато дослідників констатують, що в опануванні особистості розкриваються певні функціонально-динамічні характеристики, спосіб самовираження, ставлення до світу, а її функції и виходять за рамки мінімізації дистресу, реалізуються в перетворюючій діяльності, випереджаючому впливі на стресори, плануванні копінг-поведінки під часовій перспективі [5; 31].

Копінг-стратегії пов'язані з системою цілепокладаючих дій, прогнозуванням наслідків, творчою розробкою нових рішень важкій ситуації. Конструктивні стратегії розглядаються як успішні, коли вони призводять до подолання важкої ситуації, а неконструктивні стратегії - як неуспішні, коли вони перешкоджають подоланню важких життєвих ситуацій [31; 37].

Неконструктивні копінгові стратегії - це дії, спрямовані не на вирішення проблеми, а на зниження психічної напруги. Вони не сприяють зміні ситуації, та особистісному зростанню. Конструктивні копінг-стратегії підвищують адаптивні можливості особистості та на відміну від неконструктивних, є більш гнучкими, усвідомлюваними, активними [17; 31; 37].

Основні практико-орієнтовані підходи до фасилітації (створення умов, що сприяють розвитку) і регуляції опанувальної поведінки суб'єкта будуються на різноманітних теоріях, серед яких особливо ефективною і популярною є

когнітивно-поведінкова терапія А. Бека, допомагаючи процесу подолання та вироблення і закріплення нових копінг-навичок.

Навчання копінговим стратегіям - це навчання життєвим навичкам з метою збільшення психосоціальної компетентності особистості [39].

Дж. Форман перераховує виділяє такі види тренінгу копінгових навичок [11]:

1. Тренінг саморегуляції;
2. Тренінг асертивності ;
3. Навчання релаксації;
4. Вирішення соціальних проблем;
5. Тренінг соціальної взаємодії;
6. Тренінг самоконтролю або управління негативними емоціями та ін.

Л.А. Петровська пропонує декілька принципів, за яких повинна відбуватися тренінгова програма [23]:

1) Спілкування за принципом «тут і зараз», тобто обговорення конкретних ситуацій, які відбуваються під час проведення тренінгу, що допомагає зосередитись не на обговоренні загальних, незнайомих присутнім випадків, а подіях, які відбуваються під час безпосередньої взаємодії учасників [23];

2) Персоніфікація висловлювань. Висловлювання «я вважаю», «я думаю», замість «існує думка» допомагають з'ясувати позицію мовця, його ставлення до інших учасників групи, у випадках, коли між учасниками групи виникають непорозуміння, персоніфіковані висловлювання дозволяють з'ясувати причини їх виникнення та подальшого уникнення [23].

3) Принцип акцентування мови почуттів дозволяє учасникам тренінгу зрозуміти свої емоції та почуття і відмовитись від оцінювання інших учасників, тому що негативне оцінювання ускладнює взаємодію й не дозволяє повністю розкритися мовцям [23].

4) Принцип активності забезпечує ефективність усього тренінгу, тому що активна позиція під час занять дозволяє винести з них якомога більше корисної інформації, практичних умінь, розкрити потенціал [23].

Копінг-поведінка дозволяє суб'єкту подолати стрес або складну життєву ситуацію за допомогою усвідомлених дій, адекватним особистісним особливостям та ситуаціям. Копінг-стратегії можна називати продуктивними, якщо в результаті взаємодії з проблемною ситуацією людина: усвідомлює значущість її вирішення, знаходить свій індивідуальний варіант подолання, робить певні дії в цьому напрямку, задовольняє свої актуальні потреби та відновлює свій комфортний психологічний стан [27].

Отже, навчальний тренінг - різновид психокоррекційного тренінгу спрямований на набуття учасниками нових знань, умінь, навичок в певних областях соціальної активності людини. Його завданням є надати учасникам такі знання, вміння і навички, які підвищують стресостійкість, навчають технікам, які допоможуть долати стрес у навчальних ситуаціях із можливістю використовувати їх у реальному житті [19; 30].

3.2. Тренінг розвитку копінгових стратегій студентів у період пандемії COVID-19

Основна мета тренінгу: розширення репертуару копінгу, необхідного для продуктивного подолання стресової ситуації, негативних емоцій або зменшення їх інтенсивності, а також непродуктивних дій під впливом стресогенних факторів.

Подолання проблем охоплює всі три аспекти копінгу: емоційний, когнітивний і поведінковий.

Ми підібрали вправи для розвитку конструктивних копінгових стратегій, які можна використовувати в рамках тренінгової програми, спрямованої на підвищення копінгового потенціалу молоді.

Тренінг розвитку конструктивних копінгових стратегій, як і будь-який інший, слід починати із знайомства, презентації змісту та цілей тренінгу, обговорення очікувань учасників, озвучення правил поведінки під час тренінгу, проведення коротких ігор на концентрацію уваги та підвищення працездатності, після чого тренер організовує виконання учасниками основних вправ.

1) Вправа “Дискусія”.

Тренер організовує обговорення між учасниками, щоб поділитись досвідом подолання проблем. Учасників заохочують пригадати проблеми, які виникали у них протягом останніх 2 місяців, які думки про себе і світ вони викликали, як вони почували себе і поводитись у цих ситуаціях. Учасники міркують, які стратегії щодо вирішення цих ситуацій були найбільш ефективними, а які - найменш.

2) Вправа “Рольова гра”.

Учасникам пропонують продемонструвати різні типи копінг-поведінки щодо запропонованих тренером ситуацій. Після виконання вправи учасники обговорюють продемонстровані копінгові стратегії.

3) Вправа “Подолання стресових ситуацій”

Учасники записують на роздаткових матеріалах 2-3 приклади подолання стресових ситуацій, після чого тренер допомагає визначати провідні копінгові стратегії у цих ситуаціях.

4) Вправа “Когнітивний трикутник”.

Тренер наводить учасникам приклад стресової ситуації і просить записати непродуктивну думку. Учасники розмірковують, які емоції викликала в них ця непродуктивна думка і визначають їх інтенсивність, після чого записують дії, які вони б зробили думаючи таку думку щодо стресової ситуації і відчуваючи такі емоції. У наступному трикутнику щодо тієї самої ситуації тренер записує продуктивну думку, учасники визначають емоції, їх інтенсивність та поведінку. Тренер розповідає про взаємозв'язок думок, емоцій і поведінки. Пояснює, що ці трикутники різні, тому що думки різні. У нашому житті відбуваються ситуації,

які ми не можемо змінити, але ми можемо почувати себе краще і поводитись більш продуктивно, змінивши свої думки про ситуації. Тренер пропонує учасникам більш стресову ситуації і вони практикуються щодо неї.

Учасники отримують домашнє завдання практикувати когнітивні трикутники щодо стресових ситуацій, які відбуватимуться з ними після тренінгу.

5) Рефлексія.

Учасники дають зворотній зв'язок щодо тренінгу, вивченого матеріалу і засвоєної навички. Через 2 тижні після тренінгу тренер телефонує учасникам, щоб дізнатись, чи вдалось їм практикувати когнітивні трикутники у реальному житті.

Отже, дотримуючись запропонованих нами концептуальних положень розвитку продуктивних копінгових стратегій, а також виконуючи практичні вправи, молодь зможе покращити свій копінговий потенціал. Ми вважаємо, що розроблена нами тренінгова програма зможе сприяти ефективному подоланню стресових ситуацій.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Ми розробили програму психорозвивальної роботи щодо опанування продуктивних копінгових стратегій для молоді. У якості концептуальних положень ми використали психологічно ідеї В. В. Знакова, Т. Л. Крюкової, Є. С. Старченкової, Є. А. Белана, Р. Лазауруса, С. Фолкмана, М. М. Дяченко-Богун, А. М. Смолкіної та Л. А. Петровської.

Ми вважаємо, що головним методом роботи, який слід використовувати з метою розвитку конструктивних копінгових-стратегій молоді, є когнітивні трикутники, у зв'язку з їх простотою у практичному використанні та змістовним охопленням всіх трьох аспектів копінгу – емоційного, когнітивного і поведінкового.

Фундаментальним положенням є взаємозв'язок між думками, емоціями і поведінкою, базовий для когнітивно-поведінкової терапії. Молодь не може змінити стресові ситуації, у яких вона опиняється, але вона може виробити більш продуктивний спосіб мислення про ситуацію, щоб почуватися краще, і робити більш продуктивні вчинки. Важливим у цьому аспекті є вміння відслідковувати непродуктивні думки, які почасти є автоматичними, і практикувати когнітивні трикутники на регулярній основі, для вироблення нової навички.

У рамках психорозвивальної роботи ми розробили комплекс вправ, які дозволяють покращити усвідомленість щодо копінгових стратегій і виробити більш ефективні способи подолання стресових ситуацій.

Вважаємо, що запропоновану нами програму і практичні вправи доцільно використовувати у рамках тренінгової роботи з розвитку конструктивних копінгових стратегій.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження проблеми взаємозв'язку копінгових стратегій із психічним здоров'ям молоді у період пандемії COVID-19 надає можливість сформулювати такі висновки:

1. Подолання стресової ситуації може відбуватись у трьох площинах: емоційній, когнітивній, та поведінковій, отже копінгові стратегії розуміємо, як свідомі прийоми у вигляді емоційних, когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на розв'язання проблеми або зменшення психічного напруження у зв'язку із стресогенною ситуацією. Копінг може бути конструктивним і неконструктивним, реактивним і проактивним. Копінгові стратегії забезпечують вирішення проблеми, яка викликає стрес, або зменшення напруги, пов'язаної із стресовою ситуацією, успішне використання копінгових стратегій дозволяє знизити рівень стресу, що у свою чергу, позитивно відбивається на психічному здоров'ї.

2. Емпірично встановлено, що копінг стратегії, які використовує молодь, корелюють з показником їх психічного здоров'я. ($\rho=0.7$, при $p<0,05$). За результатами опитувальника долаючої поведінки Р. Лазауруса і С. Фолкмана 17 % студентів використовують конфронтацію у якості копінгової стратегії, 14% запобігають до дистанціювання, 2 % - самоконтроль, 7% використовують пошук соціальної підтримки, ще 7% долають стресові ситуації за допомогою прийняття відповідальності, 21% надають перевагу втечі/униканню, 12% схильні до планування рішення та 19% використовують стратегію позитивної переоцінки. За результатами опитувальника КМА-УДХ 29% студентів мають гарний показник психічного здоров'я, 7% середній показник та 14 % мають виражені проблеми психічного здоров'я. За опитувальником КМА-УДХ 29% студентів мають гарний показник психічного здоров'я, 7% середній показник та 14 % мають виражені проблеми психічного здоров'я. За методом фрілістинг респонденти виокремили такі проблеми, пов'язані з пандемією COVID-19: робота і нестабільний дохід, депривація соціального життя, вакцинація, мала

фізична активність, технічні труднощі онлайн формату, ізолюваність, паніка, обмеженість, новий формат навчання, депривація атрибутів молодості, тривога, проблеми концентрації на навчальному процесі.

Серед впливу, які мали ці проблеми на психічне здоров'я, зазначали підвищення тривожності, стрес, самотність, депресію, страхи, РПП, замкненість, напругу, всестудентське вигорання, обмежені рекреаційні можливості.

Проблеми психічного здоров'я: вигорання, тривога через пандемію, горювання і втрата, загострення схильності до розладу, порожнеча, самотність, відсутність сенсу, ізолюваність, труднощі адаптації, труднощі самодисципліни і самоорганізації, апатичні і депресивні стани, прокрастинація, фрустрація.

Копінг: звернення до психолога, відхід від реальності за допомогою ПА, сексуальне вивільнення напруги, коло соціальної підтримки, втеча в роботу, селфхарм, віртуальна інтеракція, спорт, медитації, заїдання, книжки, онлайн-навчання, усамітнення, організація простору, хобі і творчість, комп'ютерні ігри, фільми. Психологи зазначали, що деякі копінги деструктивно впливають на самопочуття і загострюють психічні проблеми, а також мають короточасний позитивний ефект, на відміну від продуктивних.

Навички самодопомоги, які можуть позитивно вплинути на психічне здоров'я звернення до спеціаліста, хобі і творчість, коло соціальної підтримки, нормальний режим, ресурсний відпочинок, автентичність, продуктивне мислення, тайм-менеджмент, «work life balance», спорт, дихання, активна позиція, усвідомленість і поінформованість, самоповагу, емоційно-вольові ресурси підзвітності собі, самозаспокоєння, відволікання уваги, пошук сенсу, медитації, релаксації, навик стресостійкості, інформаційна гігієна, “вийти на балкон”, відпочинок, самоіронія, усвідомленість, щоденник емоцій, робота з зажимами і психосоматикою, гігієна оточення, особисті кордони, саморефлексія, позитивне мислення, тайм-менеджмент, спілкування.

3. На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження та власне, емпіричного дослідження, ми розробили програму розвитку копінгових стратегій молоді.

Перспективи подальшого розгляду проблеми взаємозв'язку копінгових стратегій із психічним здоров'ям молоді у період пандемії COVID-19 ми вбачаємо в дослідженні цієї проблеми ще й в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19
2. Басенко О. М. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного конфлікту на Сході України / Басенко Оксана Миколаївна // Психологічний часопис. - 2020. - Т. 5, № 6. - С. 56-65
3. Бондаренко Н. Б. Группы самопомощи как форма социальной поддержки осіб з проблемами психічного здоров'я / Бондаренко Н. Б. // Наукова конференція "Психолого-педагогічні особливості професійної підготовки фахівців у ВНЗ", 26 січня 2017 року : програма і матеріали. - 2017. - С. 15-18
4. Бочарова Е.Е. Стратегии совладающего поведения личности различных возрастных групп. // Modern Research of Social Problems 2015. No5 (49). С.580-589
5. Белан Е. А. Совладание личности с жизненными трудностями: активность, поведение, деятельность // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 19-21
6. Василевська О.І. Психічне здоров'я особистості як соціально-психологічне явище / О.І. Василевська // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2016. – Вип. 3(2). – С. 7–11
7. Васьківська С. В. Про дитячу тривожність // Початкова школа. -1993. - № 9. С.8-11. - №10. - С. 53-56
8. Водопьянова Н.Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения. // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова и др. СПб.: Изд-во «Речь». 2001. С. 311-321

9. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. Вип. 2. С. 95–102
10. Гірник А. М. Теоретичні засади і процедура фрілістингу / А. М. Гірник // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. - 2016. - Т. 188. - С. 50-55
11. Дяченко-Богун М. Активні методи навчання у вищому навчальному закладі / М. Дяченко-Богун // Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. - 2014. - Вип. 14. - С. 74-79. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2014_14_14
12. Знаков В. В. Психология человеческого бытия и трудные жизненные ситуации // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 35-37
13. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2009. – 136 с
14. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : Моногр. / В. М. Крайнюк. - К. : Ніка-Центр, 2007. - 431 с
15. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації.
16. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І./ Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк:РВВ—Вежа/Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с
17. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. No 3. С. 93–112
18. Крюкова Т.Л. Психология совладания в разные периоды жизни / Т. Л. Крюкова.– Кострома: КГУим. Некрасова, Костромаиздат, 2010. – 380 с. с. 81

19. Куликова О. Активні методи навчання в підготовці фахівців книгознавчого профілю / Олена Куликова. // Вісник Книжкової палати. – 2014. – С. 1–4. УДК 378.147:002.2
20. Макаренко О. Психологічні аспекти подолання стресу / О. Макаренко, М. Голубєва // Соц. психологія. - 2010. - № 2. - С. 18-27. - Бібліогр.: с. 24-27
21. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями : пособие для врачей и медицинских психологов. Санкт-Петербург : Изд-во НИПНИ им. Бехтерева, 2009. 40 с
22. Онуфрієва Л. А. Концептуальні межі поняття копінг-стратегій особистості у психології / Л. А. Онуфрієва, І. В. Ващенко // Проблеми сучасної психології. - 2018. - Вип. 41. - С. 228-239. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_41_21. [Електронний ресурс]
23. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л.А. Петровская. – М.: МГУ, 1989. – 216 с
24. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с
25. Психология общения. Энциклопедический словарь [Електронний ресурс] / Под общ. ред. А.А. Бодалева. - М : Когито-Центр, 2011 г. Режим доступу: <https://984.slovaronline.com/337-%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B8>
26. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с
27. Родіна Н.В. Копінг в умовах військових дій: виклики для українського суспільства / Н.В. Родіна // Проблеми політичної психології: зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України - К.: Мілленіум, 2014. – Вип 1(15). - С. 107-116

28. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н.В. Родіна. – Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. – 364 с
29. Родіна Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз / Н.В. Родіна // Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. – 2010. - № 5-6. – С. 39-48
30. Смолкин А. М. Методы активного обучения : науч.-метод. пособие. — М. : Высш. шк., 1991. — 176 с
31. Старченкова Е. С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестн. С.-Петерб. унта. Сер. 12. 2009. Вып. 2, ч. 1. С. 198-206
32. Старченкова Е. С. Роль неконструктивного совладающего поведения в развитии синдрома выгорания // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий коллективная монография / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова. Курск: Курск. гос. ун-т. 2008. 336 с
33. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 20. URL: <http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68>
34. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64
35. Ящишина Ю.М. Соціальні та особистісні чинники психічного здоров'я студентської молоді : дис. . канд. психол. наук : 19.00.07 / Ю. М. Ящишина ; керівник роботи В. М. Чернобровкін ; Луганський нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2011. – 242 с
36. Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157

37. Brown S. P. Good Cope, Bad Cope: Adaptive and maladaptive coping strategies following a critical negative work event / S. P. Brown, R. A. Westbrook // Journal of applied psychology. – 2005. – Vol. 90. – No 4. – P. 982–798.
38. Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus [Электронный ресурс]. Cambridge University Press 2020 - Режим доступа: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/cope>
39. Folkman, S., Lazarus, R., S. Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.1988. ст. 318
40. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person- centered conceptualization of emotions and coping / R. Lazarus // Journal of Personality. – 2006. – Vol. 74, no. 1. – P. 9–43
41. Lazarus, R. S. Stress, appraisal, and coping / Richard S. Lazarus, Susan Folkman. — New York : Springer Pub. Co., 1984. — 456 p.
42. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill Book, 1966. – 466 p
43. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. – New York, 1991. – P. 189 – 206
44. McWilliams N. Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process: Second Edition / N. McWilliams. – New York: The Guilford Press, 2011. – 426 p
45. Murphy L. B. The widening world of childhood [Электронный ресурс] / L.B. Murphy // New York Basic Books, 1962. - Режим доступа: www.slovnyk.net

ДОДАТОК А

Питання для інтерв'ю зі студентами за методом флілістинг

1. Які ви можете назвати основні проблеми студентів пов'язані зі змінами життя в період пандемії COVID-19?
2. Яким чином вплинули ці проблеми на психічне здоров'я студентів?
3. Перелічіть, будь-ласка, стратегії або дії, до яких вдаються студенти, щоб боротися зі стресом та проблемами у період пандемії COVID-19?
4. На вашу думку, навчання яким навичкам психологічної самодопомоги, може позитивно вплинути на психічне здоров'я студентів у період пандемії COVID-19?

Питання для інтерв'ю експертами за методом флілістинг

- 1 Назвіть основні проблеми психічного здоров'я студентів у період пандемії COVID-19, з якими ви стикались.
2. З вашого досвіду, як студенти справляються зі стресом і проблемами у період пандемії COVID-19, які копінг-стратегії вони використовують?
3. Як ви вважаєте, чи існує зв'язок між проблемами психічного здоров'я і копінг-стратегіями, які використовують студенти у період пандемії COVID-19? Якщо є, то який?
4. На вашу думку, які саме навички копіngu, можуть позитивно вплинути на психічне здоров'я студентів у період пандемії COVID-19?

ДОДАТОК Б

Опитувальник «Способи стрес-долаючої поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана
(адаптація Л. Вассерман).

1. Зосереджувався на те, що мені потрібно було робити далі, — на наступному кроці.
2. Починав(а) щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме; головне — робити хоч щось.
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував і докоряв себе.
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Змирявся з долею: буває, що мені не щастить.
9. Поводився, ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показати своїх почуттів.
11. Намагався побачити в ситуації щось позитивне.
12. Спав більше звичайного.
13. Зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.
14. Шукав(ла) розуміння та співчуття у когось.
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до фахівців.
18. Змінювався або зростав як особистість у позитивний бік.
19. Вибачався або намагався якимось все загладити.
20. Складав план дій і слідував йому.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів(ла), що я сам(а) викликав(ла) цю проблему.
23. Набирався досвіду в цій ситуації.
24. Говорив(ла) з кимось, хто міг конкретно допомогти у цій ситуації.

25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням.
26. Ризикував(а) відчайдушно.
27. Намагався не діяти надто активно, поспішно довіряючись першому почуттю.
28. Знаходив(ла) нову віру у щось.
29. Знову відкривав для себе щось важливе в житті.
30. Щось змінював так, що все налагоджувалося.
31. Загалом уникав спілкування з людьми.
32. Не допускав це до себе, намагався особливо про це не замислюватися.
33. Запитував поради у родича чи друга, яких поважав.
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.
35. Відмовлявся сприймати цю справу занадто серйозно.
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.
37. Стояв на своєму і боровся за те, чого хотів.
38. Зганяв (а) це на інших людях.
39. Користувався минулим досвідом, мені вже доводилося потрапляти в таке становище.
40. Знав (а), що треба робити і подвоїв (а) свої зусилля, щоб налагодити все.
41. Відмовлявся вірити, що це дійсно сталося.
42. Я давав собі обіцянки, що наступного разу все буде по-іншому.
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
45. Щось змінював у собі.
46. Хотів(ла), щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися.
48. Молився.
49. Прокручував(а) в умі, що мені сказати чи зробити.
50. Думав(ла) про те, як би в цій ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався(на) наслідувати її.

Обробка та інтерпретація результатів

За допомогою "ключа" підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): "ніколи" - 0 балів; "іноді" - 1 бал; "рідко" - 2 бали; "часто" - 3 бали.

Підсумкова оцінка за шкалою — відсоток максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення за субшкалами: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» та опис субшкал

1. Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості та готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації та зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
3. Самоконтроль. Зусилля щодо регулювання своїх почуттів та дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
5. Ухвалення відповідальності. Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, створені задля її вирішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.
6. Втеча - уникнення. Думкове прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на догляд або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
7. Планування розв'язання проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
8. Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

ДОДАТОК В

Опитувальник оцінки психічного здоров'я КМА-УДХ

КМА-JHU Mental Health Screening Form

Наступні питання стосуються Вашого самопочуття ПРОТЯГОМ ОСТАННІХ ДВОХ ТИЖНІВ. Деякі з наведених вище питань стосуються того, як люди можуть почувати себе після переживання болючих і лякаючих подій у їх житті. Відповідаючи на кожне питання, будь ласка, пригадуйте тільки ОСТАННІ ДВА ТИЖНІ. Як часто виникає кожна із наступних проблем ПРОТЯГОМ ОСТАННІХ ДВОХ ТИЖНІВ:

The following questions ask about how things have been for you IN THE LAST TWO WEEKS. Some of the following symptoms relate to how people sometimes feel after experiencing a hurtful or terrifying event in their lives. When you answer each question, I would like you to think back just over the LAST TWO WEEKS. IN THE PAST TWO WEEKS how often has each of the following problems occurred...

		Ніколи (None of the time)	Іноді (A little of the time)	Часто (Most of the time)	Майже завжди (Almost all of the time)
1	Почуття суму Feeling sad	0	1	2	3
2	Втрата інтересу до щоденних справ Feeling no interest in things/less interest in daily activities	0	1	2	3
3	Плаксивість Crying easily	0	1	2	3

4	Почуття самотності; почуття ізольованості Feeling lonely; Feeling isolated	0	1	2	3
5	Почуття втоми, нестача енергії або її зниження Feeling tired, low in energy or slowed down	0	1	2	3
6	Почуття, ніби Ви у пастці або Вас спіймали Feeling of being trapped or caught	0	1	2	3
7	Рухи або мова настільки повільні або швидкі, що це помічають інші люди Moving or speaking so slowly or so fast that others have noticed	0	1	2	3
8	Повторювані або нав'язливі спогади про травму, включаючи думки та образи Repeated or disturbing memories, thoughts or images about the trauma	0	1	2	3
9	Погіршення настрою, коли щонебудь нагадує про стресову подію Feeling emotionally upset when something reminded me of the stressful event	0	1	2	3
10	Почуття, що Вас ніхто не розуміє Feeling that no one understands	0	1	2	3

11	Уникання в цілому безпечних дій або ситуацій, які нагадають мені про минулу стресову подію Avoiding activities or situations that are in generally safe that remind me of the past stressful event	0	1	2	3
12	Відчуття втрати сенсу життя Feeling a loss of your sense of self	0	1	2	3
13	Тремтіння Trembling	0	1	2	3
14	Нервовість чи потовиділення Nervousness or shakiness inside	0	1	2	3
15	Почуття напруги <u>Feeling tense</u> or keyed up	0	1	2	3
16	Напади страху або паніки Spells of terror or panic	0	1	2	3
17	Думки про бажання вбити себе; схильність до самогубства Thoughts of wanting to kill yourself; propensity for suicide	0	1	2	3

У наступному розділі питання ставляться щодо вживання алкоголю.

Запитання стосуються Вашого досвіду вживання алкогольних напоїв ПРОТЯГОМ ОСТАННІХ ДВОХ ТИЖНІВ. Оскільки ми будемо виявляти цікавість до Вашого вживання алкогольних напоїв, пам'ятайте про те, що отримана від Вас інформація такого роду залишиться суто конфіденційною.

The next section asks about alcohol. The questions are about your experience of using alcoholic beverages IN THE PAST TWO WEEKS.

While we are also interested in knowing about your use of various illicit alcohol, please be assured that information on such use will be treated as strictly confidential.

18	За останні два тижні як часто Ви вживали алкогольні напої? During the past three months, how often have you used alcoholic beverages?	0 Ніколи (Never)	1 1 раз (Once)	2 Двічі (Twice)	3 Щодня або майже щодня (Daily or Almost Daily)
19	За останні 2 тижні, як часто Ви відчували надмірно сильний потяг вжити алкогольні напої? During the past three months, how often have you had a strong desire to use alcoholic beverages?	0 Ніколи (Never)	1 1 раз (Once)	2 Двічі (Twice)	3 Щодня або майже щодня (Daily or Almost Daily)