

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
Кафедра практичної та клінічної психології**

Випускна кваліфікаційна робота
На правах рукопису

ЛИС МАР'ЯНА ЛЕОНІДІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПЛУЧЧЯ
СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID – 19**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

**ЗАСЄКІНА ЛАРИСА
ВОЛОДИМИРІВНА**

доктор психологічних наук,
професор кафедри практичної та
клінічної психології

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____
засідання кафедри практичної
та клінічної психології
від _____ 2021 р.
Завідувач кафедри
доц.Мушкевич М.І. _____

ЛУЦЬК – 2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ

Факультет психології та соціології
Кафедра практичної та клінічної психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

«__» _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ

Лис Мар'яна Леонідівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) **Психологічне благополуччя студентів під час пандемії Covid – 19**

Керівник роботи (проекту) Засекіна Лариса Володимирівна, доктор психологічних наук, професор кафедри практичної та клінічної психології

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 11.01.2020

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) – здійснити теоретичний аналіз та емпіричне вивчення психологічного благополуччя під час дистанційного і змішаного навчання в умовах COVID-19.

Завдання дослідження:

1) Здійснити ґрунтовний теоретичний аналіз поняття «психологічне благополуччя» та особливості його прояву в умовах соціальної ізоляції під час COVID-19.

2) Здійснити емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентів та їхньої здатності до психологічної відновлюваності під час пандемії.

3) Сконструювати значення пандемії для студентів шляхом визначення психологічних категорій в їхніх наративах.

4) Розробити систему психологічних вправ, спрямованих на зменшення депресії та почуття соціальної ізолюваності студентів під час дистанційного та змішаного навчання в умовах пандемії.

3. Дата видачі завдання 01.10.2019

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	Дослідити теоретично психологічні особливості психологічного благополуччя студентів	грудень 2019 року – березень 2020 року	
2.	Здійснити емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя студентів під час пандемії корона вірусу	березень – вересень 2020 року	
3.	На емпіричному рівні визначити формування складові психологічного благополуччя студентів	вересень – листопад 2020 року	
4.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	листопад – грудень 2020 року	
5.	Дослідити теоретично психологічні особливості психологічного благополуччя студентів	грудень 2019 року – березень 2020 року	
6.	Остаточне оформлення роботи	01.10.2020-11.01.2021	

Студент

(підпис)

Лис М. Л.
(прізвище та ініціали)

Керівник роботи (проекту)

(підпис)

Засєкіна Л. В.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Лис Мар'яна Леонідівна

Психологічне благополуччя студентів під час пандемії COVID – 19

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

Луцьк, 2021 рік

У магістерській роботі представлено проблеми визначення психологічного благополуччя студентів під час пандемії COVID-19. Предметом дослідження магістерської роботи є психологічне благополуччя студентів під час пандемії COVID-19. Визначено основні складники поняття психологічного благополуччя студентів, рівень задоволеності життям студентів в умовах дистанційного й змішаного навчання. Здійснено апробацію методики «Шкали психологічної відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS), С.Harms, J. Pooley, L.Cohen, 2017) та встановлено значення пандемії для студентів шляхом визначення психологічних категорій в їхніх наративах.

У дослідженні виявлено, що більшість студентів мають середній рівень психологічного благополуччя з тенденцією до високого.

З помірною статистичною значимістю виявлено прямий зв'язок між психологічним благополуччям та депресією. Також встановлено слабкий кореляційний зв'язок між показниками психологічного благополуччя та тривожністю. Результати регресійного аналізу свідчать про те, що депресія є єдиним значущим негативним предиктором психологічного благополуччя.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що *вперше* отримало висвітлення психологічне благополуччя студентів в умовах дистанційного й змішаного навчання під час пандемії. *Розширено* поняття соціальної ізоляції та задоволеності життям. *Уточнено* поняття психологічної відновлюваності студентів в умовах соціальної ізоляції.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що культурно адаптована й стандартизована методика «Шкала психологічної

відновлюваності « (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS), С. Harms, J. A. Pooley, L. Cohen, 2017), яка може широко використовуватися для діагностики цієї особистісної властивості у студентів. Результати дослідження можуть використовуватися під час читання дисциплін «Психологія особистості», «Клінічна психологія», «Клінічна психодіагностика». Отримані результати дослідження, зокрема розроблена система психологічних вправ, спрямована на зменшення депресії та почуття соціальної ізоляції студентів, також можуть використовуватися у роботі практичних психологів у діяльності соціально-психологічних служб.

Ключові слова: психологічне благополуччя, пандемія, дистанційне та змішане навчання, карантин, депресія, тривожність, психологічна відновлюваність, задоволеність життям.

ABSTRACT

Lys Maryana Leonidovna

Psychological well – being of students during the COVID pandemic - 19.

Specialty: 053 « Psychology»

Educational Program: «Practical psychology (psychological counseling and psychotherapy)»

Lutsk, 2021

The master's thesis presents the problems of determining the psychological well-being of students during the pandemic COVID-19. The subject of the master's thesis is the psychological well-being of students during the COVID-19 pandemic. The main components of the concept of psychological well-being of students, the level of satisfaction with the life of students in terms of distance and blended learning are identified. The “Protective Factors for Resilience Scale” (PFRS), C. Harms, J. A. Pooley, L. Cohen, 2017 was tested and the significance of the pandemic for students was established by defining psychological categories in their narratives.

The study found that most students have an average level of psychological well-being with a tendency to high.

With moderate statistical significance, there is a direct link between psychological well-being and depression. There is also a weak correlation between psychological well-being and anxiety. The results of regression analysis suggest that depression is the only significant negative predictor of psychological well-being.

The scientific novelty of the study is that for the first time the psychological well-being of students in the conditions of distance and blended learning during a pandemic was covered. The concept of social isolation and life satisfaction has been expanded. The concept of psychological regenerability of students in the conditions of social isolation is specified.

The practical significance of the study is that the culturally adapted and standardized method «Psychological Rehabilitation Scale» (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS), C. Harms, JA Pooley, L. Cohen, 2017), which can be widely used to diagnose these personal properties in students. The results of the study can be used when reading the disciplines «Psychology of personality», «Clinical psychology», «Clinical psychodiagnostics». The results of the study, in particular the developed system of psychological exercises aimed at reducing depression and feelings of social isolation of students, can also be used in the work of practical psychologists in the activities of socio-psychological services.

Key words: *psychological well-being, pandemic, distance and blended learning, quarantine, depression, anxiety, psychological recovery, life satisfaction.*

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19	
1.1. Поняття психологічного благополуччя як критерію становлення особистості.....	12
1.2. Чинники та особливості формування психологічного благополуччя особистості	17
1.3. Пандемія COVID-19 та її вплив на психологічне благополуччя особистості	20
1.4. Дистанційне та змішане навчання під час пандемії COVID-19 його вплив на благополуччя студентів.....	30
Висновки до розділу 1	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19	
2.1. Опис вибірки та методик дослідження	43
2.2. Емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентів в умовах дистанційного й змішаного навчання під час карантинних обмежень	49
Висновки до розділу 2.....	63
РОЗДІЛ 3. ПРЕДИКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ	
3.1. Апробація методики «Шкали психологічної відновлюваності»	65
3.2. Тривожність, депресія та психологічна відновлюваність як предиктори психологічного благополуччя студентів.....	72

3.3.	Конструювання значення пандемії в наративах студентів в умовах дистанційного та змішаного навчання.....	74
3.4	Система психологічних вправ, спрямована на зменшення депресії та почуття соціальної ізоляції студентів.....	79
	Висновки до розділу 3.....	83
	ВИСНОВКИ.....	85
	ДОДАТКИ	88
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	118

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з фундаментальних у психології, тому інтерес до неї триває протягом усієї історії психологічної науки. Поняття добробуту людини – це категорія, яка відображає якість умов життя людини та рівень задоволення його потреб.

Ситуація з пандемією коронавірусу небезпечна не лише для фізичного здоров'я та життя людей, а й для психічного та психологічного здоров'я. Психоемоційна дестабілізація особистості призводить до втрати базового почуття захищеності, впевненість у собі створює відчуття нестабільності.

У зв'язку з пандемією вірусу спостерігається особливий запит на психологічне благополуччя студентів, оскільки невпевненість, проблеми зі здоров'ям, дистанційне й змішане навчання, постійні стреси, зміна звичного способу життя збільшують кількість людей, які живуть у стані тривоги, а психологічне благополуччя значно знижується.

Переживання власного благополуччя – це те, до чого кожен прагне протягом усього життя. Комуś вдається знайти це почуття і втримати його надовго, а хтось залишається у пошуках постійно. Безперечно, від психологічного благополуччя залежить не тільки приємне відчуття самозадоволення, а й якість життя, успіх, здатність швидко та ефективно адаптуватися до нових умов, які «ставить» життя людини.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя студентів.

Предмет дослідження – психологічне благополуччя студентів під час пандемії COVID-19.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити проблему психологічного благополуччя студентів під час дистанційного і змішаного в умовах COVID-19.

Для досягнення поставленої мети, відповідно до визначених у роботі об'єкта і предмета дослідження, необхідно реалізувати наступні **завдання**:

1. Здійснити ґрунтовний теоретичний аналіз поняття «психологічне благополуччя» та особливості його прояву в умовах соціальної ізоляції під час COVID-19.

2. Здійснити емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентів та їхньої здатності до психологічної відновлюваності під час пандемії.

3. Сконструювати значення пандемії для студентів шляхом визначення психологічних категорій в їхніх наративах.

4. Розробити систему психологічних вправ, спрямованих на зменшення депресії та почуття соціальної ізолюваності студентів під час дистанційного і змішаного в умовах COVID-19.

Теоретико-методологічною основою роботи стали теоретичні положення щодо вивчення психологічного благополуччя особистості (М. Аргайл, Б. Братусь, А. Воронін, Н. Голубєва, Ю. Дубовик, В. Духневич, Л. Куліков, К. Ріфф, Р. Шаропова, О. Ширяєва та ін.); питання впливу пандемії COVID-19 на особистість (Л. Найдьонова, Е. Федосенко та ін.); питання про ефективність дистанційної освіти (М. Аллен, Н. Бурелл, С. Езель, К. Келеш, Е. Мабрі, М. Матрі, Дж. Бурхіс, С. Тіцворт, М. Шанкер та ін.).

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, систематизація, узагальнення літературних джерел; *емпіричні:* Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Шкала депресії Бека, Шкали психологічної відновлюваності (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS), С. Harms, J. A. Pooley, L. Cohen, 2017), Шкала тривоги Бека, методи математичної статистики: кореляційний аналіз Пірсона, дисперсійний аналіз, регресійний аналіз, транскрибований аналіз розгорнутих відповідей студентів в комп'ютерній програмі Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC).

База дослідження: Волинський національний університет імені Лесі Українки.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що *вперше* отримало висвітлення психологічне благополуччя студентів в умовах дистанційного й

змішаного навчання під час пандемії. *Розширено* поняття соціальної ізоляції та задоволеності життям. *Уточнено* поняття психологічної віднолюваності студентів в умовах соціальної ізоляції.

Теоретичне значення полягає у поглибленні знань про формування психологічного благополуччя студентів під час пандемії COVID-19.

Практичне значення: полягає в тому, що культурно адаптована й стандартизована методика «Шкала психологічної відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS), С.Harms, J. A. Pooley, L.Cohen, 2017), може широко використовуватися для діагностики цієї особистісної властивості у студентів. Результати дослідження можуть використовуватися під час читання дисциплін «Психологія особистості», «Клінічна психологія», «Клінічна психодіагностика». Отримані результати дослідження, зокрема розроблена система психологічних вправ, спрямована на зменшення депресії та почуття соціальної ізолюваності студентів, також можуть використовуватися у роботі практичних психологів у діяльності соціально-психологічних служб.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення даного дослідження оприлюднені в міжнародному науково-практичному семінарі «Феноменологія депривації: психолого-педагогічний і теоретико-прикладний дискурс. Ремедіум 10. Ювілейний» та опубліковано у збірнику наукових статей «Психогенеза особистості: норма і девіація».

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

1.1. Поняття психологічного благополуччя як критерію становлення особистості

Вивчення психологічного благополуччя як важливого чинника успішного функціонування особистості стає дедалі активнішим. Це пов'язано з тим, що швидкий темп життя, перевантаження непотрібною інформацією, постійна нестача часу, грошей, невизначеність ролей викликає у людини багато напруги, збільшує кількість стресових факторів і спричиняє низьку задоволеність власним життям [4]. І такій вразливій частині суспільства, студентам, які не можуть визначитися з своїм місцем в житті, потрібна психологічна стабільність, мобільність, впевненість у собі. Тому психологічне благополуччя є одним із вирішальних критеріїв формування особистості [43].

Психологічне благополуччя – це почуття задоволеності собою, своєю діяльністю, власним життям загалом, а також здатність реалізувати власний потенціал, успішно адаптуватися до умов життя, в яких перебуває людина і які постійно змінюються. Феномен психологічного благополуччя часто ототожнюють із поняттями щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, емоційний комфорт, психологічне здоров'я, оптимально функціонуюча особистість, стійкість тощо [39, с. 88].

Аналіз різних досліджень психологічного благополуччя свідчить про існування різних типів добробуту. Йдеться про психологічний, суб'єктивний, соціальний та матеріальний добробут [5]. Найпоширеніший тип – це суб'єктивне благополуччя, яке може поєднувати всі інші види добробуту, тому для суб'єктивного благополуччя ці типи можуть слугувати складовими його частини: психологічне, соціальне та матеріальне [3, с. 46].

У позитивній психології існує загальний термін, що включає категорії задоволеності життям (поняття «суб'єктивне благополуччя», яке оцінюється за двома параметрами – когнітивним та афективним) – когнітивно-афективна оцінка стану як успішного чи несприятливого [45].

Роль когнітивної оцінки відіграє задоволеність життям, яка розуміється як оцінка розриву між реальною ситуацією, і тим, що особистість вважає ідеальною ситуацією, або того, що заслуговує суб'єкт, а роль афективної оцінки – це позитивні та негативні емоції та стани, пов'язані з повсякденним досвідом [9].

Поняття благополуччя людини – це категорія, яка відображає якість умов життя людини та рівень задоволення її потреб [56]. Ідея свого чи добробуту інших людей, її оцінка базується на об'єктивних критеріях добробуту, успіху, здоров'я, матеріального добробуту, іншими словами, добробут особистості в основному суб'єктивний, що розділяє дві основні складові – когнітивну (рефлекторну). Уявлення про певні аспекти їх існування та емоційний (переважний емоційний тон відношення до цих аспектів) [12].

Поняття задоволеності та добробуту людини складається із суб'єктивного емоційного ставлення до змісту подій та явищ [5]. Суб'єктивний добробут формується в результаті процесу соціалізації, який визначає особливості особистості, специфіку та різноманітність життя особистості, що сприяє чи не сприяє добробуту особистості. Відчуття суб'єктивного благополуччя не завжди може збігатися з об'єктивним благополуччям особистості [47].

Тобто суб'єктивне благополуччя – це складне соціально-психологічне явище, що включає емоційний, когнітивний компоненти і формується в процесі соціально-психологічної діяльності, в системі реального ставлення особистості до навколишнього середовища і базується на соціально-психологічних орієнтирах. Зі свого боку, задоволеність життям тут слугує функцією задоволення всіх реальних потреб людини [22].

Переживання людини з негативними емоціями, невдачами, розчаруваннями є нормальною частиною життя, і вміння правильно керувати

цими переживаннями та хворобливими емоціями є важливим для психологічного благополуччя особистості. Але лише за умови, що ці негативні переживання не є травматичними і є короткочасними для людини, які не заважають повсякденній діяльності та не заважають нормальному ритму життя [11].

Поняття благополуччя включає не тільки позитивні почуття щастя та задоволення, але також такі емоції, як інтерес, активність, впевненість у собі та прихильність [28]. Поняття ефективного функціонування (у психологічному сенсі) включає розвиток власного потенціалу, контроль над власним життям, почуття мети (наприклад, робота до досягнення мети) [37].

Останніми роками в науковій літературі відбувся помітний зсув від акценту на розладах та дисфункціях до акценту на психологічному благополуччі та позитивному психічному здоров'ї людини. Ця зміна парадигми була особливо помітною в Росії, а також привернула увагу епідеміологів, соціологів, економістів та політиків [10].

Ця позитивна перспектива також закладена в конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), яка визначає здоров'я як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або вад». Нещодавно ВООЗ визначила позитивне психічне здоров'я як «стан добробуту, в якому людина реалізує свої здібності, може впоратися зі стресами життя, може продуктивно працювати та сприяти розвитку своєї спільноти» [14].

Недавній бум досліджень психічного благополуччя відбувся з ряду причин, основними з яких є:

1. Визнання того, що добробут – це більше, ніж відсутність поганого самопочуття, і тому його слід перевіряти самостійно.
2. Необхідність розмежування цих підходів до поліпшення психологічного самопочуття: лікування розладу, коли він існує; попередження порушень; і збільшення благополуччя.

3. Підвищення умов життя населення, швидше за все, зменшить загальні психічні та поведінкові проблеми, ніж якщо ми зосереджуємось виключно на лікуванні та профілактиці розладу [65].

Комплексний підхід до вивчення психологічного благополуччя запропонувала американська дослідниця К. Ріфф, яка узагальнила і визначила шість основних компонентів психологічного благополуччя, такі як: автономія, управління навколишнім середовищем, особистісний ріст, позитивні міжособистісні стосунки, самоприйняття, цілі життя [35 с. 79].

Перший – це самоприйняття (позитивне ставлення до себе та свого минулого). Це вважається основною конструкцією суб'єктивного благополуччя. Людина, яка приймає себе, поважає себе і свої переживання, є психологічно здоровою людиною, яка може само реалізуватися [5].

Друга конструкція – це здатність та готовність людини підтримувати дружні стосунки з іншими. Теплі та надійні стосунки з іншими людьми є важливою умовою суб'єктивного благополуччя [26].

Третя конструкція, яка розкриває зміст концепції психологічного благополуччя має назву автономія. Такі якості, як самовизначення, самостійність у прийнятті рішень, здатність внутрішньо регулювати власну поведінку – це показники психологічного благополуччя особистості [43].

Четверту конструкцію розкриває так званий екологічний менеджмент. Екологічна майстерність включає здатність людини пристосовуватися до активної діяльності, опанувати навколишнє середовище та активно вибирати та створювати власне середовище, яке відповідає її психологічним умовам життя та визначається як характеристика психічного здоров'я. П'ята конструкція психологічного благополуччя вважається метою життя [29].

Психічне здоров'я визначається як стан, що включає розуміння мети та сенсу життя, а визначення зрілості людини також базується на усвідомленні мети життя та важливості зосередження на досягненні певних цілей [18].

Шостою конструкцією відчуття психологічного благополуччя є самовдосконалення особистості (особистісне зростання). Основним

психологічним змістом самовдосконалення є забезпечення психологічного зростання, самоактуалізації та розвитку всіх особистих здібностей [3 с. 47].

Виділяють такі характеристики самоактуалізованої особистості: молодість, охорона здоров'я, освіта, високий дохід, оптимізм, відсутність тривоги, релігійність, сім'я, висока самооцінка, порядність, рішучість та ерудиція. Також щасливу людину можна описати так: молода, фізично здорова, освічена, високооплачувана, оптимістична, безтурботна, вірна, сімейна людина з високою самооцінкою, активна та з потребами відповідно до соціального статусу, без гендерного розподілу та високим рівнем інтелекту [39].

У вітчизняній психології психологічне благополуччя часто розглядається в рамках концепцій психологічного чи особистого здоров'я у працях Б. Братуся, В. Духневича, Н. Голубєва. При такому підході, з одного боку, психологічне благополуччя є елементом психологічного здоров'я, а з іншого боку, психологічне здоров'я сприяє психологічному благополуччю особистості [39].

На сьогодні існують різні концепції та дослідження психологічного благополуччя, а саме: А. Воронін трактує психологічне благополуччя як системну якість особистості, яка формується на основі психофізіологічного збереження функцій; Ю. Дубовік досліджує особливості психологічного самопочуття людей похилого віку; Р. Шарапова вивчала психологічний добробут у контексті соціально-економічних змін; О. Ширяєва досліджувала це явище в контексті проблеми екстремальних умов життя та ін [34; 35; 39 с. 90].

Важливим складовими благополуччя особистості є відповідність поточних потреб можливостям та їх задоволенню. Взаємозв'язок між задоволенням людських потреб та мірою, на яку витрачаються життєві ресурси для їх задоволення, підсумовується у тому, як хтось відчуває та оцінює рівень свого задоволення своїм життям [28].

Індивід повинен збалансувати власні потреби та потреби суспільства; він повинен підтримувати баланс між внутрішніми механізмами дії та умовами в середовищі, соціально-психологічному просторі. Тому досвід задоволення

життям залежить від задоволення потреб, рівня вимог, вимог до себе та очікувань від життя, а також від здатності реалізовувати свої бажання [39].

Матеріальний добробут також суттєво впливає на суб'єктивний добробут, але не настільки сильно, як попередній тип добробуту (соціальний) [3]. Таким чином, М. Аргайл подає дані, згідно з якими виграш у лотерею не тільки не робить людину щасливою, а навпаки, знижує рівень добробуту в довгостроковій перспективі. Це підтверджений факт, що рівень задоволеності життям, крім бідності, позитивно пов'язаний з матеріальною забезпеченістю [3 с. 48].

1.2. Чинники та особливості формування психологічного благополуччя особистості

Що стосується вивчення чинників психологічного благополуччя, вони пов'язані з такими рисами особистості, як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції та емоційна стабільність; академічні успіхи, досягнення. Також було встановлено, що особистий потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, особливо від рівня соціальної підтримки [21].

Існують такі соціально-психологічні фактори психологічного благополуччя: безпека та комфорт домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радіощами, близькістю та гармонією; відкритість та довіра до міжособистісних стосунків; батьківський контроль та участь у житті дітей; почуття важливості в сім'ї; сімейна підтримка стосунків з людьми та діяльності дітей поза сім'єю [62; 67].

Багато досліджень щодо суб'єктивного благополуччя присвячено вивченню чинників його виникнення та стабільності.

Існують такі чинники психологічного благополуччя, як зовнішні, інтраперсональні та соціально-психологічні.

Інтраперсональні фактори пов'язані головним чином із короточасними станами, особливо з настроєм особистості. Це означає, що в теплі і сонячні дні люди позитивно ставляться до життя в цілому, а в похмурі – просто негативно [37].

Зовнішні фактори включають:

- біологічні (генетичні характеристики також впливають на почуття психологічного благополуччя людини. Також дуже важливий зв'язок між фізичним здоров'ям та психологічним самопочуттям. Тобто, коли людина здорова, вона відчувається набагато впевненіше, має натхнення та силу для розвитку. Хвороби викликають страх, тривога, певні обмеження, тому рівень задоволеності власним життям знижується) [21];

- соціальні (сімейні відносини та міжособистісні відносини в більш широкому розумінні) [9];

- матеріальні (рівень доходу, умови життя, якість відпочинку та дозвілля тощо) [26].

Соціально-психологічні фактори стосуються міжособистісних стосунків особистості та здатності задовольняти власні потреби, тобто коли діяльність індивіда узгоджується з його потребами і спрямована на їх реалізацію [29].

Потреба в автономії, компетентності та хороших позитивних стосунках з оточуючими є базовими потребами людини, і коли вони будуть повністю задоволені, рівень психологічного благополуччя буде досить високим, у зворотному напрямку рівень задоволеності життям значно зменшиться [61].

Кожна група та кожен фактор окремо представляє потенційні компоненти психологічного добробуту. Кожен потенційний фактор стає актуальним, якщо в певний момент він є або має суб'єктивне значення для особистості [2; 44].

Л. Куліков виділяє такі фактори психологічного благополуччя:

- соціальні – це задоволеність власним соціальним статусом, станом суспільства, що включає особистість, задоволеність міжособистісними контактами загалом [21];

- духовні – почуття належності до певної духовної культури людства, усвідомлення можливості приєднання до її багатства, розуміння її сутності, призначення людини [21];
- фізичні – самопочуття, відсутність хвороби, фізичний комфорт, задоволеність власним здоров'ям загалом [21];
- матеріальні – задоволеність власним економічним становищем (доходи, проживання, харчування, відпочинок), певна стабільність власного матеріального забезпечення [21];
- психологічні – почуття цілісності та внутрішньої рівноваги, гармонії власних емоцій [21].

Проаналізувавши різні підходи до розуміння задоволеності життям К. Ріфф, Б. Братуся, В. Духневича, Л. Кулікова, ми можемо визначити основні чинники та складові психологічного благополуччя студентів:

1. Задоволеність життям як цілісна когнітивно-емоційна оцінка [11].
2. Функціональний статус – відсутність негативних почуттів, депресивних станів, занепокоєння, напруженості, нав'язливості, які негативно впливають на психічний стан учня [19].
3. Ціннісно-мотиваційна сфера – загальне усвідомлення власного життя, особистих пріоритетів, захист власних поглядів і переконань [21].
4. Можливість використовувати наявні можливості та використовувати всі їх ресурси для досягнення цілей та реалізації життєвих планів [21].
5. Соціальне благополуччя, що включає соціальну підтримку, відсутність конфліктів, відкритість у стосунках з іншими, добробут важливих людей, сприятливе соціальне середовище, позитивне спілкування, задоволеність власним соціальним статусом [9].
6. Я-образ і образ себе, включаючи впевненість у собі, позитивне ставлення до вирішення певних життєвих проблем, відсутність внутрішнього конфлікту, розуміння власної відповідальності за своє життя [21].
7. Успішна академічна діяльність, налагоджене навчання, та міжособистісні зв'язки в контексті навчання.

8. Досягнення власних цілей, розуміння та відчуття своєї власної ефективності.

Отже, після аналізу теоретичних та емпіричних результатів можна зробити наступний висновок, що психологічне благополуччя має значну кількість складників, які безпосередньо між собою пов'язані, та в цілому формують задоволеність життям, допомагають усвідомити власну значимість та покращити своє життя.

1.3. Пандемія COVID-19 та її вплив на психологічне благополуччя особистості

Термін «пандемія» використовується, коли нове захворювання поширюється по всьому світу. До причин спалахів інфекційних захворювань на планеті в різний час вчені включають низький імунітет людини, погану гігієну, перенаселеність тощо. З появою біологічної зброї відбувається навмисна бактеріальна війна проти певних соціальних груп або народів [38].

Важливість знання характеристик карантину та правильного застосування відповідних знань про нього випливає з того, що він визнаний головним засобом запобігання коронавірусної інфекції COVID-19. На кінець березня 2020 року у світі було близько трьох мільярдів карантинів, тобто майже половина світового населення. «Карантинні мільярди» потребують допомоги експертів, оскільки ця екстремальна ситуація кардинально змінює спосіб життя людей і змушує їх належним чином адаптуватися до нових умов життя і певною мірою докорінно змінити їх нормальне життя [4].

Карантин визначається як сукупність адміністративно-санітарних заходів щодо запобігання розповсюдженню інфекційних захворювань, що включає певну часову ізоляцію та захист хворих та осіб, що контактують з ними, у перериванні переміщення людей, тварин та товарів із заражених місць [50].

Карантин також називають пунктом пропуску людей, транспортних засобів та товарів із заражених місць, де існує епідемія інфекційних захворювань [39].

З цього випливають основні характеристики карантину, до яких належать:

- обґрунтована ідентифікація осіб, які перебувають на карантині;
- типи карантинної ізоляції: індивідуальна чи групова, лікарня чи дім, місце проживання, примусова чи добровільна, наглядова або самоізоляція, медичне страхування чи домашнє господарство тощо [50];
- обов'язковий карантинний період, який відповідає характеру епідемії або пандемії;
- відповідна організація та самоорганізація безпечної поведінки людини під час карантину [4];
- матеріальна, інформаційна, психологічна підтримка учасників карантину [48];
- принцип зміни недоліків карантину на плюс нового способу життя тощо [13].

Ситуація з пандемією коронавірусу небезпечна не лише для фізичного здоров'я та життя людей, а й для психічного та психологічного здоров'я.

Психоемоційна дестабілізація особистості призводить до втрати базового почуття захищеності, впевненість у собі створює відчуття нестабільності. Це результат одночасного цілеспрямованого багатоканального та часто ненадійного впливу інформації для висвітлення швидкості вірусу, наслідків зараження, кількості смертей, економічних збитків, а також правил поведінки, обмежень, прогнозів тощо [35].

Це спричиняє психічні перевантаження, виснаження, що виявляються на тлі підвищеної тривожності хвилеподібними «стрибками» страху і паніки, а також – при витіснених страхах, підсвідомих спробах контролювати ситуацію більше, ніж це здається на свідомому рівні [53].

Ізоляція як основна ознака карантину під час пандемії може відбуватися в межах країни, міста, вулиці, двору, квартири, лікарні, палати, власного тіла, особистості та простору [40].

У будь-якому випадку карантин кардинально змінює весь спосіб життя і веде до формування карантинного способу життя. Однак карантин не є чимось надзвичайним у житті людини. Насправді карантин можна вважати способом життя астронавтів в орбітальних та міжпланетних польотах, моряків під час місяців морських подорожей або щотижневого плавання на підводному човні. У цьому сенсі карантин – космічне, планетарне явище. Таке життя на планеті Земля обмежене певними фізичними, хімічними та ноосферними умовами [13].

Під час перебування в спеціальних лабораторних кабінетах, експериментальних камерах під тиском, боксах для дослідницьких цілей люди обмежуються своєрідним карантинном. У той же час існують такі карантинні форми людського життя, як монаше життя, життя ченців у келіях і печерах, ув'язнення в'язнів тощо. Певні карантинні обмеження накладаються спеціальними правилами, ритуалами, такими як релігійні, особливо під час Великого посту тощо [4].

Найвідомішими психологічними ознаками карантину як форм ізоляції є: сенсорна депривація, монотонність, монотонність інтер'єру кімнати, поблажливий характер, гіподинамія, нудьга, що може спричинити певний емоційний дискомфорт і навіть депресію. Тому необхідно мати продуману систему заходів, особливо психологічних, для встановлення оптимального способу життя в безпечному карантинному середовищі [40].

Особливо важливими елементами карантинного способу життя є спосіб відновлення сили і хороший сон, відповідний підбір цікавих занять, налагодження стосунків із зовнішнім світом – все це в умовах пандемії коронавірусу турбує як учасників карантину, так і їх організаторів [49].

Під час карантину важливі такі особисті якості, як дисциплінованість та відповідальність за дотримання режиму, спостережливість, самоорганізація, пристосованість, точність, аскетизм, креативність, винахідливість тощо. У

деяких випадках потрібна спеціальна підготовка з карантину, навіть освіта та самовиховання карантинних рис особистості [16].

Доцільно використовувати досвід підготовки космонавтів та підводних човнів. Повинна бути певна психологічна готовність до карантину як окремої людини, так і всього населення країни, включаючи світ [54]. Правильно підтримувати таку готовність, наприклад, організовуючи профілактичний карантин один-два рази на рік – за аналогією з релігійним постом або навіть проводячи карантинні вправи та тренінги. Слід зазначити, що не всі люди толерують режим життя в приміщенні [53].

Сьогодні помітно, що панічний, дещо пригнічений настрій серед населення стрімко зростає внаслідок пандемії, що спричиняє масові депресії, зниження народжуваності та зростання смертності [31].

Паніка досить небезпечна раптовою появою, а також труднощами залишатися в цій ситуації лише спостерігачем і в жодному разі не підпорядковуватися колективному настрою, оскільки так чи інакше ніхто не може повністю ізолюватись від подій, які сколихнули світ, як у цьому випадку [24].

Поняття паніки слід розуміти як один із типів поведінки натовпу, який перебуває в умовах поведінкової невизначеності, в підвищеному емоційному збудженні через некероване почуття страху [35].

На думку Л. Найдьонової, основі паніки є страх – занепокоєння, що виникає в результаті безпорадності від реальної або уявної небезпеки, породжуючи неконтрольовану, невпорядковану поведінку, іноді з повною втратою самоконтролю, нездатністю реагувати на дзвінки, втратою обов'язку та честі [13].

Варто згадати, що страх, який охоплює натовп у моменти реальної чи уявної небезпеки, є заразним, і майже неможливо триматися подалі. Це явище є проявом групового впливу страху. У цьому випадку основний страх людей, який є необхідною умовою, є основою для групового страху, а отже, він схожий на ланцюг, який дуже важко розірвати [33].

Враховуючи це, важливо розрізняти індивідуальну та групову паніку. Незважаючи на форму паніки (індивідуальну або групову), вона може змінюватись за глибиною, ступенем панічної інфекції свідомості: легка (людина зберігає майже повний самоконтроль і критичне мислення, в той час як незначне здивування, тривога, напруга, помітне збудження), помірна (характеризується значним спотворенням) свідомі оцінки подій, зниження критичного мислення, підвищений страх, схильність до зовнішніх впливів і раптових необдуманих вчинків) і повна паніка (паніка із втратою свідомості, що характеризується повним божевіллям і втратою свідомого контролю над своєю поведінкою).

На виникнення та перебіг паніки у людей впливають такі фактори, як: інтенсивність та характеристики подразника; психологічна надійність (стійкість до перенапруження, небезпеки, оптимальний рівень тривожності, утримання емоцій, рівновага, розвиток певних психофізіологічних властивостей та характеристик психічних когнітивних процесів; психологічна готовність (тренування); функціональний та психологічний стан організму (соматичні захворювання та психічні травми) [34].

Паніка може приймати різні форми:

- масова втеча (люди тікають від небезпеки, яка їх лякає; люди не усвідомлюють, куди і чому тікають, їх миттєво охоплюють сильні почуття жаху і страху, хаотичні, хаотичні, раптові та необдумані дії, здійснюють невідповідні дії) ;

- страх (психологічний стан, при якому емоційне переважає раціональне, дії не завжди відповідають загрозі, рухи та дії в цьому стані непередбачувані та некеровані або погано передбачувані) [31].

Відомо, що паніка безпосередньо пов'язана з інстинктом самозбереження, тому для людини цілком природно розвивати почуття страху та тривоги. Виходячи з цього, виникають тривога, занепокоєння, слабкість, безпорадність, апатія, депресія [1].

З огляду на це, ми можемо визначити основні зміни в психічних процесах і поведінці людини, яка знаходиться в паніці:

- пізнавальна сфера: відбувається порушення почуттів, уваги, мислення, пам'яті, сприйняття; зниження критичного мислення; порушена координація рухів; погіршення сприйняття навколишньої дійсності; є порушення процедур прийняття рішень, контролю та регулювання [34];

- сомато-вегетативні прояви: порушення сну, апетиту; запаморочення; втрата ваги (або збільшення), енергетичного тону; блідість або почервоніння обличчя; пітливість; сухість у роті; напруга м'язів; тремтіння кінцівок і голосу; апатія;

- емоційна сфера: тривога; страх, кінцевим виразом якого є жах; паніка; необґрунтована агресія; гнів; провина; туга, депресія, апатія; втрата довіри до людей та світу [34].

У подоланні паніки для людини важлива здатність розрізняти реальну та уявну небезпеку, швидкі рішення, оцінка людей, постійний і постійний контроль за собою та своїми вчинками, правильне визначення своїх здібностей та спроба знайти вихід із безвихідної ситуації. По-перше, потрібно спробувати заспокоїтися і зосередитися на ситуації. Спочатку необхідно визначити, наскільки реальною є ця небезпека та чи можна її уникнути. Оцінивши ситуацію, слід спробувати знайти раціональний вихід із неї. У ситуації паніки потрібно спробувати вжити заходів, які будуть спрямовані на те, щоб допомогти собі, власному виживанню, виживанню своїх близьких та прагненню допомагати іншим якнайкраще.

Важливо контролювати дихання, що дозволить людині заспокоїтися і мобілізувати свої сили. Люди повинні бути рішучими; проявляти наполегливість і оперативність; продемонструвати здатність відповідати вимогам групи або зовнішнім обставинам; не поспішати, дати собі час відпочити; не здаватися заздалегідь [48].

Під час карантину у людини буде багато зайвого часу, який він може використати на свою користь, розвинути власну особистість та вдосконалити її,

знайде нову мотивацію, проведе час із собою та зі своїми внутрішніми бажаннями, які вже давно відкладені та забуті. Це час, коли можна самостійно навчатися – медично, психологічно, педагогічно, філософськи [13].

Тому необхідно оволодіти здатністю самостійного навчання та самовиховання сильніше виходити з карантину духовно, психічно, фізично та психологічно. Це дозволить краще засвоїти свій комп'ютер, ноутбук, смартфон, мобільний телефон, інформаційні технології, використовуючи різні підручники та навчальні посібники, які також доступні в Інтернеті [35].

Також, можна значно розширити свій внутрішній світ – наприклад, за допомогою онлайн-експедицій, місцевих, національних, планетних або космічних поїздок, поїздок до театрів і музеїв, відповідних телевізійних програм тощо. Інтернет дозволяє переходити від однієї цікавої реальності до іншої. Одночасно потрібно пам'ятати, як правильно працювати і відпочивати за комп'ютером. Як зазначав Е. Федосенко, особливо це стосується дітей [53].

Можна скористатися карантинном та регулювати свої думки та почуття, очищати та вдосконалювати своє тіло, душу та дух. Буде корисно переглянути своє життєвий досвід, переоцінити деякі життєві події, вірування та принципи. Цей час дуже придатний задуматися про сенс життя на цьому етапі, нарешті пізнати себе і відкрити нові здібності, таланти та таланти, про які ніхто не підозрював [48]. Для цього потрібно краще слухати себе, слухати мелодії власної душі та тіла, чути серцебиття, відчувати важливість духовних цінностей оновленого світогляду, нових принципів життя, здоров'я, людини, його віри, надії, любові, добра та правди. Під час самоспостереження та уявних експериментів можна краще побачити себе та свою впевненість у собі, яка розширюється, фокусуючись на важливих речах [31].

Сімейний карантин пропонує нові можливості для встановлення кращої психологічної сумісності на вищому рівні, для взаємного навчання та виховання, кращого впровадження додаткової освіти – медичної, психологічної, педагогічної, філософської, регулярної, коротшої, дистанційної [13].

Необхідно демократично об'єднати групу, громадянський інтелектуальний потенціал сім'ї, поколінь, клану. У цьому випадку доречно звернутися до колективних форм діяльності, включаючи ігрові ігри. Гра в шахи, доміно та багато інших настільних ігор та навіть карти може не тільки «скоротити» час, а й підтримати відповідний рівень настрою, розуму, оптимізму тощо [1].

Невичерпний заряд жвавості може надати в цьому плані камерний домашній кінотеатр, співи в дуеті або тріо, читання вголос улюблених літературних творів, пісень, оповідань, смішних жартів, змагання в цих жанрах із сусідами, родичами та друзями по Skype тощо. Не потрібно забувати про свої професійні справи, оскільки багато людей перебувають на дистанційній роботі під час карантинного життя.

Використовуйте свій автономний статус для виконання управлінських завдань, складання технічної документації, написання статей та звітів, розробки нових рішень, підготовки проектів тощо. Таким чином, наявність Інтернет-смартфона дає можливість професійного спілкування з колегами. Таким чином, карантин можна використати настільки винахідливо, продуктивно, цікаво та корисно, що після його закінчення ви, можливо, захочете повернутися до незвичного досвіду і повторити, скажімо, тиждень профілактичного самокарантину, щоб зробити цілющу перерву в динамічному і не завжди безпечному вирі [34].

Відомою є інформація, що кожна п'ята людина яка перехворіла на COVID-19, надалі страждає від психічних розладів такі як тривожність, депресія або безсоння. Про це йдеться в дослідженні Оксфордського університету та НПЛ Оксфордського центру біометричних досліджень охорони здоров'я, опублікованому в профільному медичному журналі The Lancet Psychiatry [57].

У дослідженні використовували електронні медичні картки TriNetX 69 мільйонів людей у США, включаючи понад 62 тисячі осіб які перехворіли на COVID-19. За три місяці після результату тесту на COVID-19 вперше було

виявлено, що кожна п'ята людина, яка поборолa вірус, отримала діагноз тривожності, депресії або безсоння, раніше їх не маючи. Також звичним явищем стає діагноз деменції. Загалом майже 20% людей отримали психіатричний діагноз протягом 90 днів після зараження. Результати аналізу також показали, що люди з раніше наявним діагнозом психічного розладу мали на 65% більше шансів захворіти на COVID-19, ніж ті, хто не мав, навіть з врахуванням відомих факторів ризику. Це відкриття стало несподіванкою і потребує подальшого дослідження [57].

Отже, пандемія COVID-19 є різновидом більш психологічного захворювання, яке вимагає детального вивчення та формування на цій основі відповідної поведінки щодо себе та інших. Відповідно, рівень психологічного благополуччя внаслідок хвороб значно знижується, оскільки порушується нормальний ритм життя людей, весь світ тривалий час перебуває в напрузі та невизначеності [58].

Останні події суттєво збільшили споживання медіа як дорослими, так і дітьми, люди хронічно перебувають в стані напруженості та невизначеності, що ускладнює ввімкнення критичного мислення та фільтрування інформації, що надходить, часто неофіційної, неправдивої та неперевіреної [57].

Імунітет до засобів масової інформації сьогодні став справжньою частиною імунітету організму. Експерти ВООЗ навіть запроваджують новий термін – «інфодемія» – вибуховий ріст ненадійної інформації під час спалахів та труднощі з отриманням чіткої, надійної та корисної інформації в умовах інформаційного шуму [27]. Такі повідомлення часто є «вірусними», тобто вони швидко розмножуються і відразу охоплюють велику аудиторію. Емоційно заряджена інформація не може просто збудити та утримати увагу глядача [39].

Комерційні принципи сучасних ЗМІ, ефективність та прибутковість медіа-бізнесу завжди залежать від зростаючої аудиторії. Тому інформація подається таким чином, що буквально «замикає» глядачів на екранах (конфлікти, скандали, небезпека для життя відповідають умовам існування комерційних ЗМІ). Тому в умовах пандемії створюються ідеальні умови для

розквіту засобів масової інформації: чим більше шокуючої інформації – тим більше глядачів «прилипають» до телевізора або «зависають» у мережі [58].

Таким чином, глядачі починають звикати до такої негативної інформації, і, щоб завоювати нових глядачів, потрібно повідомляти дедалі більше шокуючі, напружені, жахаючі новини. Сильні емоції, які відчувають глядачі, частіше блокують позитивні зміни в поведінці – нові навички не формуються, призводять до дезадаптації, паніки, виснаження, шкоди здоров'ю, оскільки сприяють зміні поведінки, адаптації, мобілізації, оскільки вони надмірні в ситуації [27].

Це призводить до перевантаження інформації – виснаження через надмірний контакт із ЗМІ. На початку пандемії, в умовах повної невизначеності, практику ЗМІ можна було розглядати як певний механізм психологічного захисту – пошук підтвердженої, правдивої інформації, встановлення мережевих контактів, розширення кола знайомств [32].

Чітка інформація про ризики та загрози, відповідні рекомендації щодо дій та вирішення проблем мобілізують людські дії, щоб ситуація для людини не була такою напруженою та травматичною. Однак, звертаючись до ЗМІ, ми отримуємо надзвичайно негативну, емоційно напружену інформацію, яка лише посилює почуття страху і тривоги, тому можна просто втратити корисну інформацію під час усіх «плутанин інформації» [36].

Через інфодемію захисні сили організму починають погіршуватися. Пізніше з'являються роздратування, іноді агресія спрямована на власні психологічні особливості тощо [27].

Але аналіз медіа-психологічних явищ у карантинний період також показує позитивні тенденції у розвитку практик соціальних медіа: сьогодні в Інтернеті склалася дуже потужна практика надання психологічної професійної допомоги та віддаленої підтримки. Розвиток дистанційного навчання сильно розвивається, в будь-якому напрямку готується і створюється велика кількість корисних вебінарів, відео-конференцій [57].

Все це створює потребу в цілеспрямованому навчанні та навчанні відповідно до особливостей дистанційного навчання та психологічної допомоги. Метою медіаосвіти у відповідь на психологічні виклики карантинного життя є підготовка людей до здорової взаємодії з інформаційним простором, що забезпечується різними ЗМІ.

Медіаграмотність у цей період – це інструментальна здатність виявляти надійні джерела, виявляти підробки, перевіряти факти, розуміти логіку повідомлення та контекстів, виявляти та врівноважувати маніпуляції тощо. Але крім медіаграмотності, медіа-культура людини також повинна включати рефлексивні, семантичні здібності підтримувати психологічний добробут, керуючи їхніми медіа-практиками, перетворюючи їх на ресурси для поліпшення свого здоров'я [13].

Таким чином, результати досліджень свідчать про те, що існують як негативні, так і позитивні аспекти карантинних обмежень на особистість. До негативних аспектів належать відчуття тривоги, страху, постійного напруження, значне обмеження кола спілкування, малорухливий спосіб життя. До позитивних аспектів можна віднести збільшення вільного часу для пошуку нових захоплень, освоєння нової діяльності, спільного проведення часу з сім'єю, переосмислення цінностей власного життя.

1.4 Дистанційне та змішане навчання під час пандемії COVID-19 та його вплив на благополуччя студентів

Рівень психологічного благополуччя студентів розглядається як показник соціального благополуччя та міра ефективності системи освіти. Це не обмежується стосунками із самим собою, але також включає соціальну участь, мотивацію та позитивну взаємодію з іншими людьми. Благополуччя студентів тісно пов'язане з позитивним навчальним середовищем, яке забезпечує соціальну та академічну адаптацію студентів [30].

Очевидно, що світ переживає важливий історичний період переходу від індустріального до постіндустріального суспільства, який часто розглядають як епоху інформації. Оскільки ми живемо в епоху інформації та технологій, це вплинуло на всі сфери нашого сучасного життя. Концепція освіти кардинально змінилася за останні десятиліття, а інформаційно-комунікаційні технології відіграли активну роль у швидкому розвитку вищої освіти, зокрема дистанційної [39].

Дистанційне навчання – це інтегрована форма навчання, заснована на саморегуляції студентів для вивчення спеціально розроблених навчальних матеріалів із використанням сучасних та традиційних інформаційних технологій [61].

Дистанційну освіту можна описати такими способами:

- існування викладача та учня та принаймні існування домовленості між ними;
- просторове розділення вчителя та учня;
- просторове розділення студента та закладу;
- протягом усього життя;
- взаємодія студентів та навчальні матеріали;
- спеціально розроблені навчальні матеріали;

Змішане навчання – це освітня технологія, що поєднує навчання з участю викладача (обличчям до обличчя) з онлайн-навчанням, що припускає елементи самостійного контролю студентом шляху, часу, місця і темпу навчання, а також інтеграцію досвіду навчання з викладачем онлайн [61].

За даними Khasson & Waterman, електронне навчання на одного студента приблизно втричі дешевше, ніж традиційне навчання в країні [64]. Це, з одного боку, може зменшити навантаження на державний бюджет, а з іншого боку, полегшити навчання постраждалих соціальних груп та людей з інвалідністю. В умовах світової фінансової кризи зменшення витрат та підвищення ефективності освіти стає одним з найважливіших завдань навчальних закладів.

Тому питання введення дистанційної освіти в систему вищої освіти сьогодні стає особливо актуальним.

Протягом останнього десятиліття українська система освіти приділяла пильну увагу необхідності інтеграції інформаційно-комунікаційних технологій у всі освітні процеси: оголошені стратегії, комп'ютерні школи, викладачі та студенти знайомляться з новим обладнанням та цифровими технологіями та методами дистанційного навчання [14].

Проблемі дистанційного навчання приділяється багато уваги в науковій літературі. Сьогодні дистанційне навчання є серцем наукової спільноти, і сучасні тенденції показують, що дослідження в цій галузі стають ще активнішими. Зокрема, такі вчені, як М. Аллен, Е. Мабрі, М. Матрі, Дж. Бурхіс, С. Тіцворт, Н. Бурелл, К. Келеш, С. Езель, М. Шанкер та інші, підсумували освітню ефективність використання технологій дистанційної освіти [59;61].

Аналіз літератури з цього питання показав, що психологічні основи розвитку та впровадження інформаційно-комунікаційних технологій, включаючи технології дистанційного навчання, ще не розроблені і все ще перебувають у процесі формування [7].

Кілька десятиліть тому експерти почали приділяти цій темі більше уваги, але лише окремим аспектам питання розглядалися у їх дослідженні: психолого-педагогічні проблеми комп'ютеризації, взаємозв'язок між учасниками навчального процесу, нові аспекти «людина-машина»; психологічні проблеми, що виникають у процесі дистанційної освіти, особливо сприйняття, мотиваційна сфера навчальної діяльності студентів та використання захищених авторським правом тестів Джексона, Гарбузової, Сеніна; проблема психокогнітивних бар'єрів; когнітивний підхід до навчання; емоційний фактор сприйняття навчального матеріалу [66].

Широке впровадження комп'ютерних технологій у наше життя має багато психологічних наслідків. Російська та зарубіжна літератури виділяють такі психологічні явища пов'язані з навчанням людиною нових інформаційних технологій: персоніфікація, «комп'ютерна анімація», коли комп'ютер

розглядається як живий організм, потреба «спілкування» з комп'ютером та унікальні особливості такого спілкування, наприклад, потреба в антропоморфному інтерфейс та емоційна логіка, різні форми комп'ютерної тривожності, відповідальність творців програмного забезпечення за наслідки його використання [13;20;27].

Кілька дослідників розглядають комп'ютерні технології як вторгнення у внутрішній світ людини, що породжує певну екзистенційну кризу для користувачів, яка супроводжується когнітивними та емоційними розладами. Це може призвести до перегляду власної системи цінностей, ставлення до Всесвіту та свого становища в ньому [30].

Серед позитивних психологічних характеристик людей, які мають багаторічний контакт із комп'ютером, можна назвати наполегливість у досягненні цілей, самостійність, схильність приймати рішення на основі власних критеріїв, нехтування соціальними нормами, високий інтелект, схильність до творчості, перевагу процесу результатів [61].

Доступність, здатність вчитися у власному темпі, плавний графік, зручність часу і простору, значна економія витрат тощо.

Незважаючи на ці позитивні аспекти, що стосуються дистанційного навчання, воно має багато недоліків: ізоляція; обмежена соціальна взаємодія; необхідність використання складної технології; високі шанси відволікати увагу, неможливість розумного використання мультимедіа, менша мотивація; відсутність соціальних взаємодій; відсутність негайного зворотного зв'язку; потреба в надійному доступі до Інтернету та технологій, студент повинен мати хороші навички управління часом та самомотивація але не усім це притаманно тощо [58].

Також виникає замкнутість, заглиблення в себе, підвищена тривожність, ригідність та емоційна роз'єднаність у спілкуванні, відсутність емпатії, схильність до конфліктів, егоцентричність та відсутність відповідальності може спостерігатися серед людей з високою інтерактивністю щодо комп'ютерних технологій [70].

Звичайно, думка про те, що влітку студенти забувають те, про що дізнались у школі, не нова. Але існує велика різниця між втратою навчання влітку та втратою навчання, пов'язаною з пандемією: протягом літа офіційне навчання припиняється, а втрата навчання відбувається приблизно з однаковим рівнем для всіх студентів, зазначають дослідники. Але навчання під час пандемії було нерівномірним, оскільки деякі студенти мали змогу повною мірою брати участь в онлайн-навчанні, тоді як інші стикалися з перешкодами – такими, як відсутність доступу до Інтернету які заважали їх прогресу [30].

Очевидно, що студенти та викладачі можуть отримати вигоду від дистанційної освіти тим не менш, ми повинні усвідомлювати, що дистанційна освіта може бути не найкращим вибором для кожного студента. Розуміння його переваг та недоліків може допомогти навчальним закладам вдосконалити процес дистанційного навчання, оскільки жоден інший варіант неможливий через карантин.

В Україні розвиток дистанційного навчання почав пришвидшуватися із прийняттям Закону України «Про Загальнодержавну програму інформатизації», затвердженням Постанови Кабінету Міністрів України від 23 вересня 2003 р. [32].

Для оцінки ефективності процесу дистанційного навчання керівництво університету може передбачити наступне критерії:

- ступінь засвоєння знань,
- здатність застосовувати накопичені знання на практиці,
- час для індивідуального процесу навчання,
- доступність (студенти, які проживають у великому місті, селі чи селі, мають можливість дистанційно навчатися),
- демократичне спілкування між викладачем та учнем,
- провідні освітні технології тощо [40].

З 1 по 10 квітня 2020 року, група українських освітян-дослідників провели онлайн-опитування щодо особливостей дистанційного навчання під час карантину спричинене поширенням COVID-19 у світу та Україні. Кількість

респондентів – 540 осіб. Опитування було анонімним. У опитуванні взяли участь студенти трьох основних вищих навчальних закладів м. Черкаси: Черкаський інститут пожежної безпеки, Черкаська медична академія, Національний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького [29].

Хоча поширена думка, що впровадження інформаційних та комунікаційних технологій та використання цифрових медіа в українській вищій освіті є не дуже ефективним, 59,9% студентів повністю задоволені своєю дистанційною освітою під час карантину, 99% опитаних сумлінно відносяться до поставлених завдань в умовах дистанційного навчання, що свідчить про відповідальне ставлення студентів до освіти. Позитивною тенденцією є те, що 54,7% студентів активно займаються самоосвітою; 42,3% роблять це час від часу; і лише 2,9% не приділяють часу самоосвіті та саморозвитку [69].

Дистанційна освіта потребує надійного засобу спілкування між студентами та викладачами. Отже, ефективність дистанційної освіти починається з того моменту, коли встановлюється надійний метод спілкування. Серед основних перешкод дистанційному навчанню в карантині (дозволено багаторазовий вибір) респонденти вказали наступне: обмежений доступ до Інтернету – 44,5%; відсутність мотивації – 37,2%; нечіткі вказівки від викладачів – 29,2%. Респонденти також вказують на деякі фактори, які не залежать від системи освіти: перевантаженість мережею, низька швидкість Інтернету, відсутність сучасного технічного обладнання тощо [62].

Після представлених висновків автори спробували окреслити поточні проблеми, які безпосередньо впливають на запровадження повноцінного дистанційного навчання в Україні:

- недостатня кваліфікація деяких викладачів (консерватизм, психологічний бар'єр та неготовність до онлайн освіти; інерція до інновацій; низький мотиваційний рівень для розробки дистанційних курсів та роботи над дистанційними технологіями) [40];
- надмірна бюрократичність дистанційного навчання;

- низьке фінансування розвитку технологій дистанційного навчання, модернізації комп'ютерної техніки та обладнання, доступу до Інтернету для вчителів;

- погана обізнаність громадськості про дистанційне навчання;
- відсутність належного технічного обладнання та доступу до Інтернету для студентів, які проживають у сільській місцевості [19].

Підсумовуючи аналіз даних, дослідження робить висновок, що сучасне дистанційне навчання в Україні не відповідає вимогам сучасного інформаційного суспільства [40]. Щоб система дистанційного навчання посіла гідне місце в системі освіти України, вищезазначені проблеми потрібно вирішити. В рамках дослідження можна виділити деякі підходи до вирішення проблем запровадження дистанційної освіти у вищих навчальних закладах:

- розробка концепції дистанційної освіти;
- розвиток та адаптація корпоративної мережі університетів, доведення ємності телекомунікаційного каналу (доступ до Інтернету) до мінімуму, необхідного для задоволення вимог [14];

- забезпечення навчального процесу дистанційної освіти;
- створення електронних підручників та навчальних матеріалів, адаптованих для дистанційного навчання:

- придбання та впровадження мережевих інструментів;
- консолідація зусиль організаторів та розробників;
- пошук, придбання та впровадження існуючих електронних підручників та навчальних матеріалів [68];

- організація підготовки та перепідготовки викладачів та персоналу в методологія та інформаційні технології дистанційної освіти;
- створення електронної бібліотеки навчального закладу, інтеграція її в корпоративну мережу бібліотек регіону [52];

- вступ до Міжнародної асоціації відкритих електронних бібліотек, інших відповідних організацій;

- створення центрів дистанційної освіти в університетах;

- створення «Єдиної міжвузівської системи контролю дистанційної освіти», яка повинна займатися розробкою єдиних норм, стандартів, забезпечувати методичну підтримку, спрямовану на вдосконалення навчального процесу [14];

- контроль за навчальними закладами. Отримані результати, на наш погляд, можуть збагатити та розширити академічний досвід, підвищити обізнаність викладачів та співробітників як українських, так і закордонних навчальних закладів та сприяти їхньому розумінню поточного процесу дистанційного навчання [40]. Вони можуть бути використані наступними сторонами:

- державні установи, Міністерство освіти і науки України та інших країн, управління освіти різних рівнів (для розробки планів дій, програм, заходів, спрямованих на підтримку студентів та викладачів у карантині);

- вищі навчальні заклади для побудови каналів комунікації, онлайн-підтримки та інформування студентів про плани роботи, наявного апаратного та програмного забезпечення, оперативно реагувати на потреби викладачів та студентів, підтримувати освітні інновації [68];

- післядипломні навчальні заклади та інші заклади, що забезпечують підготовку вчителів (запровадити та методично підтримати діяльність з підготовки вчителів в Інтернеті, зокрема щодо використання інформаційно-комунікаційних технологій та дистанційного навчання, інформування про нові можливості для вчителів в Інтернеті, надання їм консультацій щодо впровадження дистанційного навчання) [27];

- інші зацікавлені сторони, включаючи громадські організації (для підтримки навчання в карантині в режимі онлайн, моніторингу та оцінки рівня доступу до освітніх послуг та процесу дотримання прав студентів на освіту в умовах карантину та обмежень, спричинених цим) [68].

Пандемія COVID-19 може погіршити існуючі проблеми психічного здоров'я та призвести до більшої кількості захворювань серед дітей та підлітків

через унікальне поєднання кризи державного здоров'я, соціальної ізоляції та економічного спаду [50].

Основне занепокоєння, на яке вказують дослідники: Оскільки більшість розладів психічного здоров'я починаються в дитинстві, важливо, щоб будь-які проблеми з психічним здоров'ям були виявлені на ранніх стадіях та лікувалися. Якщо їх не лікувати, вони можуть призвести до серйозних проблем зі здоров'ям та емоціями. У короткостроковій перспективі відеоконференції можуть стати ефективним способом надання послуг з охорони психічного здоров'я дітям [57].

Психічне здоров'я та навчальні досягнення пов'язані, показують дослідження. Хронічний стрес змінює хімічну та фізичну структуру мозку, погіршуючи такі когнітивні навички, як увага, концентрація уваги, пам'ять та творчість [25]. «Ви бачите дефіцит у вашій здатності регулювати емоціями адаптивними способами в результаті стресу», – сказала К. Веллман, професор нейронауки та психології в Університеті Індіани в інтерв'ю 2014 року [70]. У своєму дослідженні дослідниця виявила, що хронічний стрес призводить до зменшення зв'язків між клітинами мозку у мишей, що призводить до когнітивних дефіцитів префронтальної кори.

Незважаючи на те, що до пандемії широко використовувались інформування про травми, вони, ймовірно, будуть не набагато важливішими, оскільки студенти відчують економічні труднощі, переживають втрату сім'ї та друзів [58].

COVID-19 є основним джерелом страху, стресу та тривоги, а також основним фактором, що впливає на психологічне здоров'я та благополуччя людей у всьому світі. На відміну від збройних конфліктів, які, як правило, мають межі, спалахи інфекційних хвороб є однією з найбільш тяжких форм катастрофи, з якою потрібно боротися психологічно через невизначеність, яку вони викликають [48].

З невеликими обмеженнями інфекційне захворювання змушує людей почуватися вразливими та перебувати в зоні ризику залишаючись готовим до невідомого, це впливає на фізичне та психічне благополуччя особистості [60].

На теренах вітчизняних досліджень впливу COVID-19 на особистість загалом, є цікаві дані про те як стрес пов'язаний з пандемією впливає на вживання різних речовин, наркотиків, алкоголю, тютюну серед студентів Білорусії та Росії за «Шкалою страху перед COVID-19» («Fear of COVID-19 Scale»).

У цьому опитуванні взяли участь 850 учасників 67,5 % з Росії та 32,5 % з Білорусії. З них 73,2% жінки та 26,8 % чоловіки. Загальна вибірка складала 6,2% респондентів з початковою або середньою освітою, 28,4% студентів університетів та 65,4% випускників університетів. Середній вік респондентів – 34 роки [59].

Дані обох країн про страх перед COVID-19 показують, що жінки мають значно вищий рівень тривожності, ніж у чоловіків і суворі обмеження та карантинні заходи суттєво збільшують старих та напруженість серед населення незалежно від того в якій країні проводилося дане дослідження.

Норми вживання речовин для студентів, принаймні один раз протягом місяця до зараження COVID-19, становили 31,1% тютюну, 58,2% алкоголю, 1,7% конопель, 1,5% риталіну або подібних речовин, 13,8% знеболюючих засобів та 6,5% седативних препаратів. Чоловіки більше, ніж жінки, вживають тютюн (тобто сигарети) (47,6% проти 27,2%) та коноплю, заборонені в обох країнах (4,6% проти 1,0%). Жінки більше, ніж чоловіки, використовують знеболюючі засоби (15,9% проти 5,2%).

Ті, хто повідомляв про вживання речовин минулого місяця до COVID 19, повідомляють, що їх вживання зросло у наслідок COVID-19. Серед споживачів речовин зафіксовано такі збільшення: 35,6% тютюну, 29,6% алкоголю, 27,3% конопель, 16,7% риталіну або подібної речовини, 18,2% знеболюючих засобів та 23,5% седативних препаратів. Російські та білоруські студенти в умовах карантину / суворой самоізоляції мали значно вищий рівень вживання алкоголю, ніж в період без будь яких обмежень (34,3% проти 24,6%) [61].

Дослідження показують, що пандемія, така як COVID-19, збільшує психологічний стрес; а наслідки карантину призводять до емоційних розладів,

депресії, дратівливості, безсоння, гніву та емоційного виснаження. Загалом студенти університетів з Білорусі, де менше обмежень на карантин / самоізоляцію, повідомляють про більш позитивні психоемоційні умови та менше вживання речовин, ніж у Росії. Крім того, варто зазначити, що офіційні білоруські ЗМІ обережніше висвітлюють пандемію і, як правило, применшують її масштаби та наслідки порівняно з Росією, де є надмірна кількість суперечливих відомостей про COVID-19 [66].

Також проводилося дослідження, у якому вивчались функціональні труднощі та проблеми студентів університетів під час пандемії COVID-19 у двох країнах: Ізраїлі та Україні. З обох країн було відібрано дві великі групи студентів університетів.

Результати показали, що основними функціональними труднощами студентів в обох країнах були: стурбованість станом здоров'я сім'ї та навчальними завданнями. За даними дослідження перебування в карантині свого роду є стресовою ситуацією для будь якої особистості, сюди можна віднести вплив ЗМІ на свідомість людей, те яким способом медіа платформи висвітлюють пандемію, її наслідки, та способи боротьби з ситуацією що склалася [66].

На відміну від попередніх вірусних загроз, таких як ГРВІ, ебола та МЕРС, які сприймалися як локалізовані та містили епідемії, поточний спалах ковід яскравіше присутній у великому та постійному висвітленні у ЗМІ у всьому світі [58]. Паралельно з цим постійно надходить інформація через різні програми та соціальні мережі. Таким чином, рівень висвітлення засобами масової інформації COVID-19, особливо серед молодих людей, які пов'язані з негайними сповіщеннями про тривожну статистику, може сприйматися як стрес [35].

У дослідженні взяли 4156 ізраїльських та 554 українських студентів. Студенти з Ізраїлю повідомили, що мали більший вплив COVID-19 ніж українські: 10,7% проти 1,2% студентів, що перебували на карантині через підозру інфікування COVID-19. Більш високі показники ізраїльських студентів

також повідомляли про те, що вони знали принаймні одну людину, яка отримала позитивний результат на COVID-19 (23,6% проти 6,4% серед ізраїльських та українських студентів [59]).

Висновки до розділу 1

У першому розділі було проаналізовано сучасні праці щодо окреслення поняття психологічного благополуччя, його складників, чинників та загального значення для студента як особистості.

Встановлено, що існують такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека та комфорт домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радіощами, близькістю та гармонією; відкритість та довіра до міжособистісних стосунків; батьківський контроль та участь у житті дітей; почуття важливості в сім'ї; сімейна підтримка стосунків з людьми та діяльності дітей поза сім'єю.

Також ми охарактеризували поняття пандемії та її вплив на психологічне благополуччя студентів, зокрема представлено результати зарубіжних досліджень щодо впливу пандемії на психологічне здоров'я, навчання студентської молоді Ізраїлю, Білорусії, Росії та України.

Розглянуто поняття дистанційного та змішаного навчання, його позитивних та негативних аспектів. Дистанційне навчання – це інтегрована форма навчання, заснована на саморегуляції студентів для вивчення спеціально розроблених навчальних матеріалів із використанням сучасних та традиційних інформаційних технологій. Змішане навчання – це освітня технологія, що поєднує навчання з участю викладача (обличчям до обличчя) з онлайн-навчанням, що припускає елементи самостійного контролю студентом шляху, часу, місця і темпу навчання, а також інтеграцію досвіду навчання з викладачем онлайн.

Доступність, здатність вчитися у власному темпі, плавний графік, зручність часу і простору, значна економія витрат тощо. Незважаючи на ці

позитивні аспекти, що стосуються дистанційного та змішаного навчання, воно має багато недоліків: ізоляція; обмежена соціальна взаємодія; необхідність використання складної технології; високі шанси відволікати увагу, неможливість розумного використання мультимедіа, менша мотивація; відсутність соціальних взаємодій; відсутність негайного зворотного зв'язку; потреба в надійному доступі до Інтернету та технологій, студент повинен мати хороші навички управління часом та самомотивація але не усім це притаманно

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу даних, можна зробити висновок, що теперішнє дистанційне та змішане навчання в Україні не відповідає вимогам сучасного інформаційного суспільства. Також виникає замкнутість, заглиблення в себе, підвищена тривожність, ригідність та емоційна роз'єднаність у спілкуванні, відсутність емпатії, схильність до конфліктів, егоцентричність. Також відсутність відповідальності може спостерігатися серед людей з високою інтерактивністю щодо комп'ютерних технологій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

2.1 Опис вибірки та методик дослідження

Виходячи з логіки побудови дослідження нами була сформована вибірка, яка складається з 50 досліджуваних, 46 з яких дівчата і 4 хлопці віком від 18 до 40 років, які навчаються у Волинському національному університеті імені Лесі Українки, на момент дослідження усі вони перебували на дистанційному та змішаному навчанні. Дане дослідження проводилося онлайн за допомогою платформи Google Форми.

Демографічні характеристики досліджуваних відображені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Демографічні характеристики досліджуваних

Демографічні характеристики досліджуваних (n=50)	
Характеристики	Кількість (%)
Чоловіки	4 (8%)
Жінки	46 (92%)
Одружений	4(8%)
Неодружений	46(92%)
Працюючий	28 (56%)
Непрацюючий	22 (44%)
Факультет психології та соціології (2 і 3 курс)	43 (86%)
Факультет історії, політології та національної безпеки (6 курс)	3 (6%)
Факультет педагогічної освіти і соціальної роботи (6 курс)	4 (8%)
Вік	Середнє (SD)
	22,06
	Min=18,00
	Max=41,00

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, однофакторного дисперсійного аналізу та регресійного аналізу, за допомогою комп'ютерного забезпечення SPSS для Windows версія 21.0.

Дослідження психологічного благополуччя студентів під час COVID-19 проходило в три етапи.

На першому етапі роботи здійснили ґрунтовний теоретичний аналіз понять «психологічне благополуччя» та «пандемія». Виокремили чинники психологічного благополуччя, визначили вплив пандемії COVID-19 на особистість студента та розглянули поняття дистанційного та змішаного навчання під час карантину.

На другому етапі роботи для досягнення поставленої мети та виконання завдань ми такі методики:

1. Методику К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» (Додаток А);
2. Шкала тривоги А. Бека (Додаток Б);
3. Шкала депресивності А. Бека (Додаток В);
4. Шкали відновлюваності (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS), С.Harms, J. A. Pooley, L.Cohen, 2017) (Додаток Г).

На третьому етапі ми здійснили кількісний та якісний аналіз результатів дослідження. Даний етап роботи складається з підготовки до проведення дослідження – розробки опитування на платформі Google Форми, розповсюдження посилання на дане дослідження. Зокрема, дослідження передбачало здійснення математико-статистичного опрацювання (за допомогою комп'ютерного забезпечення SPSS для Windows версія 21.0.), проведення аналізу, інтерпретації та узагальнення результатів емпіричного дослідження; на основі аналізу психологічного благополуччя студентів, тривожності і депресії, здатності до відновлюваності після важких стесових ситуацій та їх обґрунтування.

Далі представлена методичні характеристики інструментарію нашого

дослідження:

Методика К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» є адаптованою версією англomовної методики «Шкали психологічного благополуччя», розробленої К. Ріфф [17]. Методика була підтверджена кілька разів у різних версіях. Найпоширенішою є версія з 84 пунктів, яка стала основою для двох найбільш відомих версій: у 2005 році анкету адаптували та підтвердили Т. Шевеленкова та Т. Фесенко, а у 2007 році – М. Лепешинський.

Обидва варіанти анкети складаються з 84 пунктів. Шість шкал та інтегрований показник, визначені авторами методології, були відображені в обох валідаціях.

Опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» – це теоретично обґрунтований набір інструментів, призначених для виявлення основних складових психологічного благополуччя: позитивні стосунки з іншими, особистий ріст, управління навколишнім середовищем, самоприйняття, незалежність та сенс життя [17].

Шкала «Позитивні стосунки з оточуючими». Високі бали – особа має задовільні стосунки з іншими, яким довіряє; дбає про добробут інших; здатний до співчуття, допускає прихильність і близькі стосунки; розуміє, що людські стосунки базуються на взаємних поступках [29].

Низькі бали – особа має обмежену кількість близьких стосунків з оточуючими: важко бути відкритим, виявляти тепло і турботу про оточуючих; в міжособистісних стосунках вона, як правило, ізольована і розчарована; вона не хоче йти на компроміси, щоб підтримувати важливі стосунки з іншими [29].

Шкала «Особистісного зростання». Високі бали – особа має відчуття постійного розвитку, сприймає себе як «зростаючу» людину, яка постійно самореалізується; відкрита для нового досвіду, відчуває реалізацію свого потенціалу, спостерігає вдосконалення у собі та своїх діях з часом; зміни відповідно до їх знань та досягнень.

Низькі бали – особа усвідомлює відсутність саморозвитку, не підозрює, відчуває нудьгу і не цікавиться життям, часто не в змозі налагодити нові стосунки або змінити свою поведінку [17].

Шкала управління оточенням. Високі бали – особа має силу та здатність керувати навколишнім середовищем, контролювати власну зовнішню діяльність, ефективно використовувати пропоновані можливості, вміти використовувати умови та обставини, що забезпечують задоволення особистих потреб та цілей [29].

Низькі бали – особа яка має проблеми організації повсякденної діяльності, відчуває нездатність змінити або поліпшити умови життя, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навколо [29].

Шкала «Самоприйняття». Високі бали – позначають як особу, яка позитивно ставиться до себе, знає і приймає різні аспекти свого «Я», включаючи добрі та погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Низькі бали – особа незадоволена собою, розчарована подіями зі свого минулого, переживає якісь особисті якості, хоче бути не такою, якою вона є [17].

Шкала «Цілі в житті». Високі бали – особа має власну життєву мету та почуття спрямованості; вважає, що минуле життя мало сенс; дотримується принципів, що склалися в житті; має намір у майбутньому [29].

Низькі бали – особа, яка в даний час не має значення; не має достатньо життєвих планів; він не відчуває напрямку, не бачить сенсу у своєму минулому житті; вона не має перспектив чи вірувань, щоб визначити сенс майбутнього [29].

Шкала «Автономія». Високі бали – особа описується як незалежна і самодостатня, здатна протистояти спробам суспільства мислити і діяти певним чином; така людина самостійно регулює свою поведінку; оцінюється за особистими критеріями [29].

Низькі бали – особа залежить від думки та оцінки оточуючих; покладається на думку інших для прийняття важливих рішень; підпорядковується спробам суспільства мислити і діяти певним чином [29].

Далі нами була застосована методика «Шкали депресії А. Бека». Ця методика була запропонована А. Беком у 1961 р. Розроблена на основі клінічних спостережень, які виявили обмежений набір найважливіших симптомів депресії та найпоширеніших скарг [52]. Після співвіднесення цього переліку параметрів із клінічним описом депресії у відповідній літературі було розроблено опитувальник, що включає 21 категорію симптомів та скарг. Кожна категорія складається з 4-5 тверджень, що відповідають конкретним проявам / симптомам депресії. Ці твердження класифікуються за збільшенням питомого внеску симптому в загальну тяжкість депресії.

Залежно від тяжкості симптому, кожному елементу призначаються значення від 0 (безсимптомно або виражено мінімально) до 3 (максимальна тяжкість симптомів). Деякі категорії включають альтернативні твердження з еквівалентною питомою вагою [52].

У початковій версії метод був завершений за участю кваліфікованого фахівця (психіатра, клінічного психолога або соціолога), який читав вголос кожен елемент категорії, а потім просив пацієнта вибрати твердження, яке найкраще відповідало його стану. Пацієнту видали копію анкети, в якій він міг стежити за прочитаними спеціалістом пунктами. На основі відповіді пацієнта дослідник зафіксував відповідний елемент у формі [20].

Окрім результатів випробувань, дослідник також врахував анамнестичні дані, показники інтелектуального розвитку та інші параметри [20].

Зараз вважається, що процес тестування можна спростити: анкета передається пацієнту і заповнюється самостійно.

Наступною методикою, яку ми використали, є «Шкала тривоги А. Бека» список клінічних випробувань, призначений для виявлення тривоги та оцінки її тяжкості.

Анкета складається з 21 пункту. Кожен пункт включає один із типових симптомів тривоги, фізичний чи психічний. Респондент повинен оцінити кожен елемент від 0 (симптом не турбує) до 3 (симптом дуже турбує) [52].

«Шкала тривоги А. Бека» – це простий та зручний інструмент для попередньої оцінки тяжкості тривожних розладів у багатьох людей: молодих людей віком від 14 років, зрілих та старших під час скринінгових досліджень. Виконання шкали займає максимум 10 хвилин, як правило, це можна довірити досліджуваному. Особи, які досягли високих оцінок за шкалою, повинні бути направлені на консультацію до експерта [20].

Шкала зазвичай використовується при професійних обстеженнях, коли необхідно визначити людей, які потребують більш детального обстеження та консультації з фахівцем. Обчислення виконується шляхом простого складання балів за всіма балами на шкалі. Значення до 21 балу включно свідчить про низький рівень тривожності. Оцінка від 22 до 35 балів вказує на середній ступінь вираженості тривожності. Оцінка вище 36 балів (максимум 63 бали) свідчить про дуже високий рівень тривожності [52].

Остання застосована нами методика «Шкала відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PPRS), С. Harms, J. A. Pooley, L. Cohen, 2017). Шкала стійкості (психологічної стабільності або резилентності) базується на теоретичних та емпіричних дослідженнях К. Хармса, Дж. А. Пулі, Л. Коена, згідно з якими стійкість – це можливість для творчості, яка використовує наявні внутрішні та зовнішні ресурси у відповідь на різні контекстуальні проблеми та проблеми розвитку [24].

Анкета складається з 20 тверджень (10 – за шкалою особистих ресурсів та 5 за шкалою соціальних ресурсів - сім'ї та друзів), які респондент оцінює за семибальною шкалою – від 1 (категорично не згоден) до 7 (категорично погоджується).

Наприклад, шкала особистих ресурсів містить такі твердження, як: «Я можу впоратися з усіма проблемами», «Я досягаю своїх життєвих цілей», «Я знаю, що мені потрібно робити, щоб радіти життю», шкала соціальних ресурсів, включаючи сім як джерело – «Моя сім'я приймає мене такою, якою я є», «Я почуваюся в безпеці в родині», друзі як джерело – «Мої друзі завжди мене підтримують», «Я можу попросити друзів про допомогу» [24].

2.2 Емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентів в умовах дистанційного й змішаного навчання підчас карантинних обмежень

Психологічне благополуччя як цілісне суб'єктивне переживання має величезне значення для особистості, оскільки пов'язане з базовими потребами людини, її цінностями, переконаннями, а також зі звичними поняттями життя, такими як щастя, щасливе повноцінне та наповнене життя, задоволеність собою, віра у власні сили [45].

Для того аби визначити рівень психологічного благополуччя нами була використана методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [17].

Таблиця 2.2

Результати за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф у балах (стенах)

№/Шкали	Позитивне відношення	Автономія	Управління оточенням	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самосприяття	Заг. Бал
1.	54	49	64	40	51	52	310
2.	74	57	71	62	69	69	402
3.	46	62	51	62	66	59	346
4.	58	39	53	50	56	46	302
5.	58	56	64	64	64	61	367
6.	51	57	39	73	58	41	319
7.	43	57	41	63	50	46	300
8.	57	47	57	77	66	56	360
9.	62	52	60	67	60	69	370
10.	56	50	61	67	57	53	344
11.	53	42	55	51	48	36	285

12.	50	54	53	45	53	54	309
13.	71	34	55	67	60	78	365
14.	48	50	52	67	62	49	328
15.	58	69	61	48	61	50	347
16.	60	53	58	59	50	50	330
17.	52	47	59	64	53	62	337
18.	71	58	70	69	59	75	402
19.	48	49	54	54	53	50	308
20.	70	66	67	72	68	62	405
21.	62	78	70	78	67	64	419
22.	59	66	50	74	62	71	382
23.	55	47	40	58	56	31	287
24.	60	60	56	76	75	58	385
25.	57	54	55	66	66	55	353
26.	52	71	61	80	74	59	397
27.	65	55	60	65	67	57	369
28.	58	65	59	77	67	63	389
29.	62	56	55	72	71	48	364
30.	59	44	53	58	45	55	314
31.	51	48	47	48	51	48	293
32.	49	52	47	59	54	48	309
33.	68	53	66	70	66	56	379
34.	39	72	58	72	67	66	374
35.	57	44	39	65	57	45	307
36.	54	67	58	69	69	73	390
37.	71	71	64	77	68	67	418
38.	37	49	53	51	59	47	296
39.	53	53	48	73	68	59	354

40.	40	53	48	73	65	64	343
41.	60	66	68	67	63	69	393
42.	46	53	52	60	54	70	335
43.	47	53	61	49	70	68	348
44.	45	55	44	58	40	48	290
45.	57	49	60	53	63	56	338
46.	55	56	51	47	52	49	310
47.	73	63	57	60	68	56	377
48.	60	70	68	56	63	59	376
49.	63	49	61	60	60	64	357
50.	47	50	56	53	52	56	314

Кожній отриманій відповіді до питання приписується значення в балах, рівне числовому значенню відповіді у бланку. Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях 1 абсолютно не згодний – 6 балів, 2 не згодний – 5 балів, 3 скоріше незгодний, ніж згодний – 4 бали, 4 скоріше згодний, ніж не згодний – 3 бали, 5 згодний – 2 бали, 6 абсолютно згодний – 1 бал.

У діаграмі представлені результати по шкалах за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (див. рис. 1).

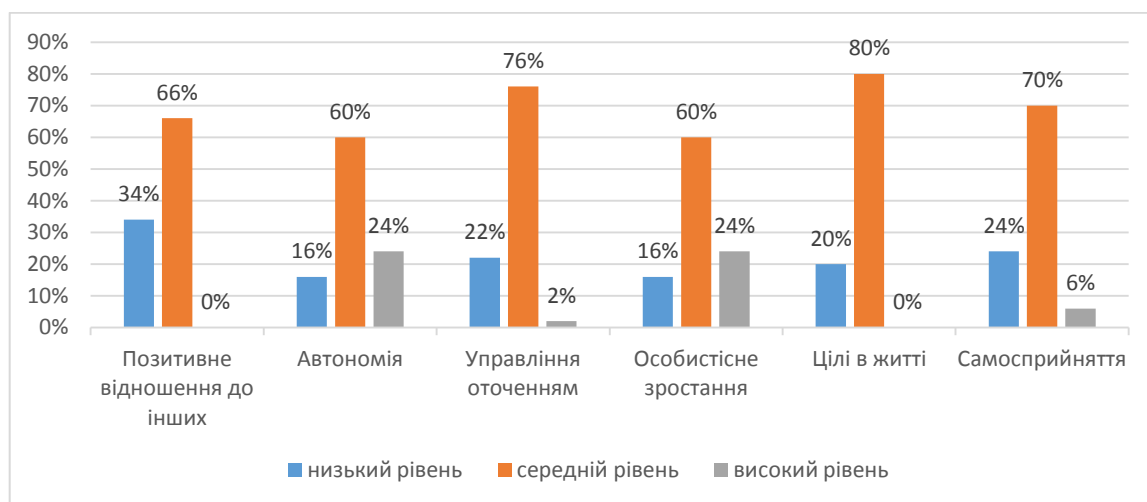


Рис 2.1. Результати по шкалах за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Отже, за результатами даної методики за шкалою «Позитивне відношення» у 17 респондентів, що становить 34% опитаних виявлено низькі результати, тобто досліджувані мають обмежене коло спілкування, їм важко відкритися та довіряти іншим людям, також вони не вміють проявляти турботу по відношенню до близьких. У міжособистісних стосунках такі люди як правило ізольовані та фрустровані, їм важко шукати компроміси та зберігати хороші відносини з оточуючими людьми. У 33 респондентів, що становить 66% опитаних виявлено середній рівень позитивного відношення, це означає, що коло спілкування досить велике але не завжди досліджувані можуть підтримувати хороші і теплі стосунки з усіма. Такі люди схильні до емпатії хоча підпускають чужих людей до себе близько досить важко, йти на поступки не завжди виходить але присутнє розуміння того, що близькі відносини будуються на компромісах (див. рис. 2.1).

За шкалою «Автономія» у 8 досліджуваних, що становить 16% опитаних виявлено низький рівень вираженості, тобто такі люди дуже залежні від думки оточуючих людей, їм важливо як їх оцінюють інші. У прийнятті важливих рішень вони дуже часто покладаються не на власні сили, також досліджувані з низьким рівнем автономії часто піддаються зовнішньому впливу, який може бути не зовсім позитивним (див. рис. 2.1).

Середній рівень за шкалою «Автономія» виявлено у 30 респондентів, що становить 60% опитаних, тобто більшість наших досліджуваних можуть покладатися на власні сили, у певних ситуаціях прислухаються до думки оточуючих, але можуть постояти за власні інтереси та переконання (див. рис. 2.1).

Високий рівень за шкалою «Автономія» виявлено у 12 досліджуваних, що становить 24% опитаних. Це свідчить про їх самостійність, незалежність, вони можуть протистояти думці оточуючих якщо це потрібно, уміють донести власні погляди, оцінюють себе за особистісними критеріями та можливостями (див. рис. 2.1).

За шкалою «*Управління оточенням*» у 11 респондентів, що становить 22% опитаних, виявлено низькі показники, які свідчать про те, що таким людям важко організувати власну діяльність та правильно розподілити власний час, не вміють використовувати свої можливості для досягнення цілей, не впевнені що можуть бути корисні та ефективні в діяльності. Також можна припустити, що вданій ситуації це має зв'язок з тим що звичний ритм навчання, роботи і життя в цілому змінено, досліджувані відчувають свою безпорадність, не можуть пристосуватися до нових правил і це заважає організувати та перебудувати свою діяльність (див. рис. 2.1).

У 38 респондентів, що становить 76% опитаних, виявлено середні показники, тобто їм вдається непогано організувати власну діяльність та використати власні можливості з певною користю але не на повну, адже не вистачає впевненості у власних силах (див. рис. 2.1).

Високі показники має лише 1 респондент, що становить 2% опитаних, тобто йому вдається контролювати власну діяльність та використовувати по максимуму власні можливості, також повністю задовольнити свої потреби для повноцінного функціонування (див. рис. 2.1).

За шкалою «*Особистісне зростання*» низькі показники були виявлені у 8 досліджуваних, що становить 16% опитаних. Тобто відчуття самореалізації та розвитку відсутня, це чудово розуміється, але ніяких спроб для покращення ситуації не виникає, у досліджуваних відсутній смак до життя, вони постійно відчувають нудьгу та лінь, не вистачає власних ресурсів аби змінити звої звички на краще (див. рис. 2.1).

У 30 досліджуваних, що становить 60% опитаних, виявлено середній рівень за шкалою «*Особистісне зростання*» тобто студенти все ж таки розвиваються, але досить часто проявляється прокрастинація у їх діях, яка пов'язана на даний момент можливо з епідеміологічною ситуацією, зміною звичного ритму життя (див. рис. 2.1).

12 респондентів, що становить 24% опитаних, мають високі показники по даній шкалі, тобто вони перебувають в постійному розвитку себе, відчувають

що можуть реалізувати себе та пристосуватися до нових умов життя з максимальною вигодою для себе і свого зростання (див. рис. 2.1).

За шкалою «Цілі в житті» низькі показники наявні у 10 респондентів, що становить 20% опитаних, які не можуть досягнути поставлених цілей або ж і взагалі їх ще не сформулювали для себе, відчувають свій регрес у житті та відсутність намірів зростати (див. рис. 2.1).

40 респондентів, що становить 80%, мають середні показники, тобто все ж таки вони готові працювати над своїми життєвими цілями але не завжди вдається впоратися з труднощами які виникають на їх шляху. Високих показників по даній шкалі не виявлено (див. рис. 2.1).

За шкалою «самосприйняття» у 12 респондентів, що становить 24%, мають низькі результати це свідчить про їх не задоволеність собою, тим чим вони займаються, відсутня любов до себе як особистості, розчарування у власних діях.

У 35 досліджуваних, що становить 70% опитаних, виявлено середні показники за даною шкалою це означає, що загалом собою вони задоволені, їм подобається чим вони займаються, але знають що можуть краще, часом проявляють завищену вимогливість до себе (див. рис. 2.1).

І лише у 3 досліджуваних, що становить 6% опитаних, виявлено високі показники за шкалою «Самосприйняття» тобто, вони повністю приймають себе такими якими вони є, знають свої сильні сторони і вдало ними користуються, та не забувають про розвиток та вдосконалення слабких (див. рис. 2.1).

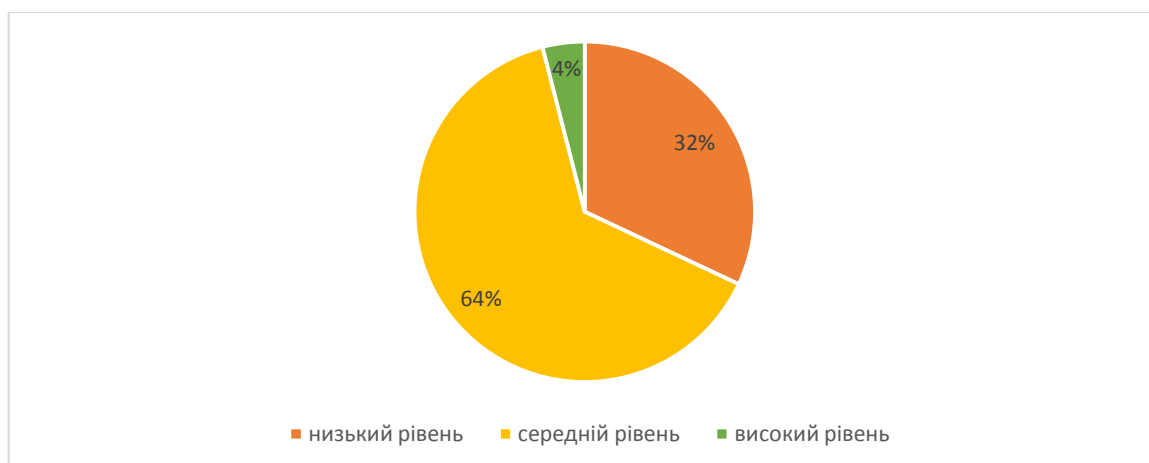


Рис 2.2. Загальні результати за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

За методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, низькі показники мають 32% опитаних, 64% мають середні показники, та тільки 4 % з високим рівнем задоволеності життя (див. рис. 2.2). Отже, задоволеність життям, рівень психологічного благополуччя має безліч складових це і відносини з іншими, власна незалежність, самосприйняття, рівень реалізованості та втілення в життя свої цілей, задоволеність потреб хоча б базових. За умови якщо особистість не перебуває в стресі, має можливість і бажання розвиватись рівень психологічного благополуччя буде досить високим. Але за умови постійного тиску, напруги, невизначеності, задоволеність життя буде середньою з тенденцією до низького, що і простежується у даному дослідженні. Ми пов'язуємо це з епідеміологічною ситуацією у світі, країні, браком коштів, зміною цінностей та переосмисленням того, що має найвищу пріоритетність, це звичайно здоров'я фізичне та психологічне, якому на даний момент є велика загроза.

Наявна незадоволеність життям провокує появу депресивних проявів в особистості, а якщо сюди додаються проблеми з навчанням, карантин та погане самопочуття це може бути тригером для появи депресії як такої. Загальні результати за методикою «Шкала депресії А. Бекка» зображено на рис. 2.3.

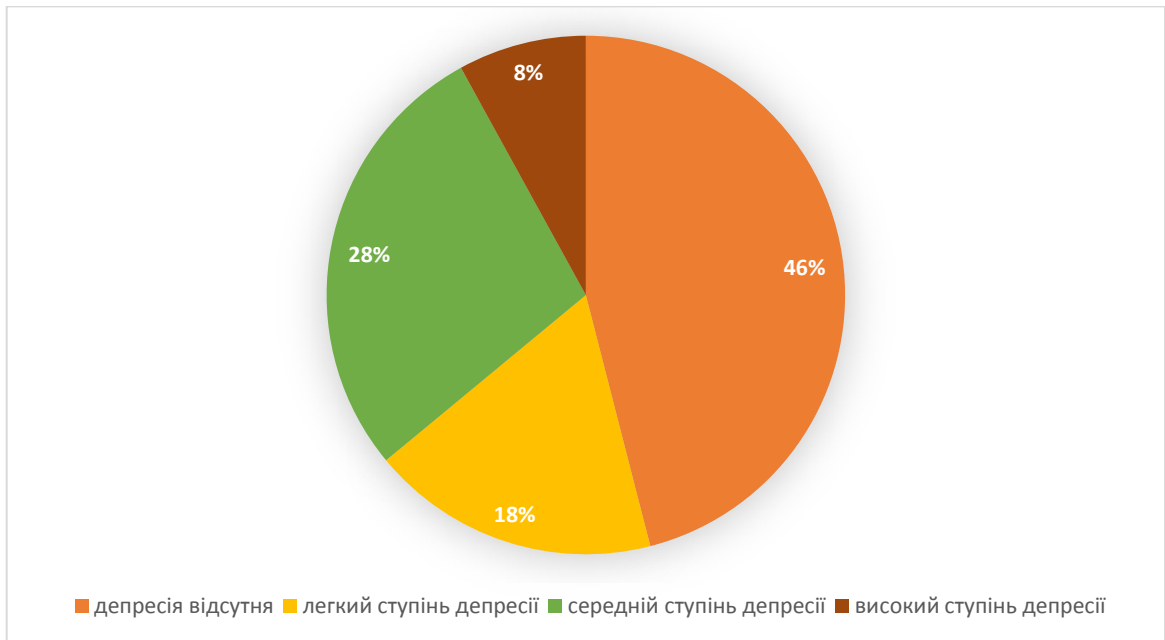


Рис 2.3. Загальні результати за методикою «Шкала депресії А. Бека»

У 46% респондентів депресивних провів не виявлено, тобто вони повноцінно функціонують в суспільстві, відчують смак до життя, зацікавленість та натхнення пізнавати нове.

Легкий ступінь депресії діагностовано у 18% досліджуваних, тут уже з'являється пасивність, втома, лінь, але це піддається самостійному контролю. Ззовні людина може жити звичайним життям, навчатися, виконувати свої обов'язки, але при цьому їй нічого не приносить задоволення, вона не відчуває насолоди від життя (див. рис. 2.3).

Середній рівень депресії виявлений у 28% респондентів, проявляється постійна втома, людина хоче більше спати, більшість часу буває без настрою. Складно спонукати себе до нової діяльності, немає бажань будувати стосунки, а для того щоб почати щось робити потрібно докласти великих зусиль, нічого не викликає цікавості, окрім кількох постійних речей (див. рис. 2.3).

Висока вираженість депресії виявлено у 8% респондентів, даний стан характеризується повною втратою інтересу до життя, неможливістю відчувати радість, підвищеною тривожністю, пасивністю, зменшенням життєвої енергії, сонливістю чи навпаки втратою сну, втратою апетиту або його погіршенням, виникає відчуття відчаю, провини перед собою без причини, турбують нав'язливі думки про самогубство. Це можна пов'язати зі зменшенням

активності під час карантину, відсутністю нових вражень, цікавих подій, інтенсивної взаємодії з іншими (див. рис. 2.3).

Депресію часто супроводжує підвищена тривожність особистості, яка, як зазначалося в теоретичному розділі роботи, пов'язана з дистанційною роботою, у нашому випадку з дистанційним навчанням. У діаграмі представлені результати за методикою «Шкала тривоги А. Бека» (див. рис. 2.4).

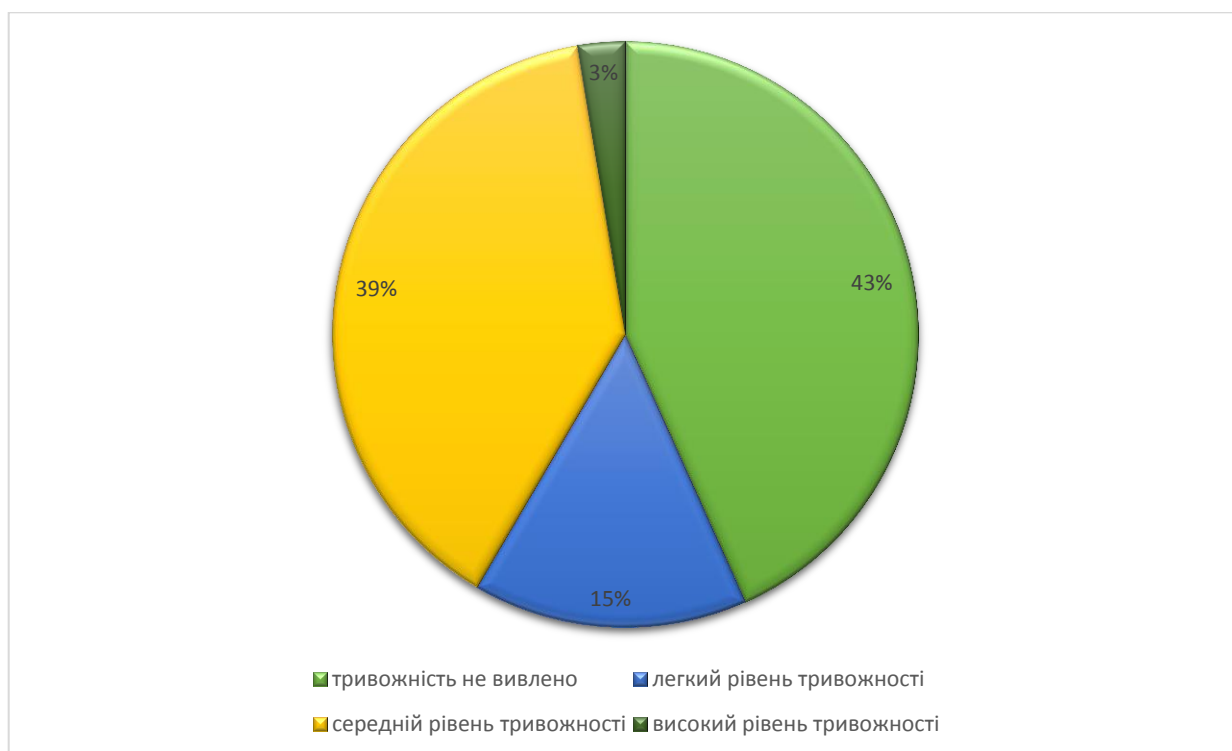


Рис 2.4. Загальні результати за методикою «Шкала тривоги А. Бекка»

У 43% досліджуваних тривожні не виявлено, всі показники знаходяться в нормі.

Легкий рівень тривожності виявлено 15% досліджуваних, що свідчить про емоційну стійкість, врівноваженість. Легка тривожність додає мотивації до навчання, та допомагає діяти у деяких випадках швидше та більш організовано. Це свого роду адаптивна або мобілізуюча тривожність яка допомагає ефективно пристосуватися до будь яких подій (див. рис. 2.4).

Середній рівень тривожності діагностовано у 39% досліджуваних.

Високий рівень тривожності діагностовано у 3% респондентів, який характеризується надто емоційним реагуванням на невдачі, присутній яскраво виражений страх помилитися, неприйняття себе, роздратованість, напруженість, занепокоєність, безініціативність, ригідність поведінки, залежність від чужих думок.

Високий рівень тривожності ускладнює в студентів пізнавальну діяльність, знижує розумову працездатність, дезорганізовує навчальну діяльність, у деяких випадках це призводить до повної відмови навчатися. Також висока тривожність погіршує увагу та гнучкість стратегій дій, викликає постійну внутрішню напруженість, що може призвести до формування низької самооцінки в студентів (див. рис. 2.4).

Також дуже важливою складовою успішного навчання та життєдіяльності є відновлюваність після важких стресових ситуацій. Для продовження дослідження психологічного благополуччя студентів під час COVID-19, нами було використано методику «Шкала психологічної відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS), C.Harms, J. A. Pooley, L.Cohen, 2017), (Додаток Г).

Використання цієї методики дозволило виявити ресурси особистості які вона застосовує аби вийти з стресової ситуації та повністю відновитися після негативного впливу стресогенних чинників. За даною методикою до таких ресурсів відносяться, особистісні ресурси, сім'я як ресурс, друзі як ресурс.

Результати методики дозволять з'ясувати чи достатньо внутрішньої сили особистості для того аби відновитися після стресу, якісно приймати рішення та діяти нестандартно у непередбачуваній ситуації чи все ж таки зовнішні ресурси такі як сім'я та друзі будуть основними складниками без яких процес відновлюваності неможливий (Додаток Г).

При інтерпретації результатів усі питання методики були погруповані відповідно до шкал опитувальника: особистісні ресурси, сім'я як ресурс, друзі як ресурс. Нам вдалося з'ясувати, що найбільше позитивних відповідей (45 %), отримано за шкалою «Сім'я як ресурс». Тобто дана шкала дає зрозуміти, що

існує повна довіра та прийняття один одного в колі родини. Усі без винятку отримують підтримку та розуміння, це надає додаткову впевненість в собі та своїх діях. Тобто, відновлюваність під час стресових ситуацій залежить, і від того яка атмосфера панує в родині, і від особистого ставлення членів родини один до одного (див. табл. 2.3).

Наступною шкалою по кількості позитивних відповідей (40%) є шкала *«Особистісні ресурси»*, яка свідчить про те, що досліджувані уміють знайти в собі сили та з максимальною користю для себе вийти з важких життєвих обставин, швидко приймають рішення, шукають нові можливі шляхи для того аби ситуація вирішилася, швидко адаптуються до нових умов та продуктивно працюють навіть тоді коли навколо їх ситуація бажає кращого. Сторонньої допомоги можуть не шукати, адже своїх внутрішніх ресурсів повністю достатньо аби досягти найкращого результату.

Також досліджувані уміють зберігати спокій та зосередженість в діяльності, не бояться з нестандартного, нового боку проявити себе, та показати свої кращі сторони. У професійній та навчальній діяльності займають високі позиції швидко адаптуються до нових умов праці, та нових завдань (див. табл. 2.3).

І останньою шкалою по кількості отриманих позитивних відповідей (15%) є шкала *«Друзі як ресурс»*. Дана шкала характеризує дружбу як взаємодопомогу, підтримку, жертвування власними принципами заради інших. Досліджуваний може звернутися за порадою до друзів, або просто за банальним простим спілкування знайти сили аби заспокоїтися та відновитися для подальшої роботи.

З користю провести вільний час, поповнити власні сили, розширити свої можливості. В такому випадку передбачено не тільки сліпе схвалення дій досліджуваного, а й їх засудження коли його дії можуть комусь зашкодити (див. табл. 2.3).

Ресурси відновлюваності респондентів за методикою «Шкала психологічної відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS), С.Нармс, J. А. Pooley, L.Cohen, 2017)

Назва шкал за методикою	Перелік питань які відносяться до даної шкали	Найбільш поширені відповіді на питання за шкалами методики
Особистісні ресурси	1, 2, 5, 6, 9, 12, 13, 16, 17, 20	<ul style="list-style-type: none"> • 1 питання – абсолютно властиво (40%); • 2 питання – часто властиво (26%); • 5 питання – абсолютно властиво (40%); • 6 питання – частково властиво (40%); • 9 питання – абсолютно властиво (50%); • 12 питання – абсолютно властиво (32%); • 13 питання – абсолютно властиво (34%); • 16 питання – абсолютно властиво (40%); • 17 питання – абсолютно властиво (44%); • 20 питання – абсолютно властиво (32%)
Сім'я як ресурс	4, 8, 11, 15, 19	<ul style="list-style-type: none"> • 4 питання – абсолютно властиво (52%); • 8 питання – абсолютно властиво (50%); • 11 питання – абсолютно властиво (58%); • 15 питання – абсолютно властиво (46%); • 19 питання – абсолютно властиво (48%);

Друзі як ресурс	3, 7, 10, 14, 18	<ul style="list-style-type: none"> • 3 питання – властиво (30%); • 7 питання – абсолютно властиво (36%); • 10 питання – абсолютно властиво (36%); • 14 питання – абсолютно властиво (34%); • 18 питання – абсолютно властиво (32%)
-----------------	------------------	---

У таблиці 2.2. представлені показники кореляційного аналізу Пірсона між результатами за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та результатами методики «Шкала депресії А. Бека», показниками за методикою «Шкала тривожності А. Бекка», результатами за методикою Шкала психологічної відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS), С.Harms, J. A. Pooley, L.Cohen, 2017), для дослідження психологічного благополуччя студентів під час COVID-19 (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Кореляційний аналіз Пірсона між показниками психологічного благополуччя, депресії та тривоги

	Психологічне благополуччя	Депресія	Тривога	Відновлюваність
Психологічне благополуччя	1,000	-0,380**	0,005	0,277
Депресія	-0,380**	1,000	0,280	-0,533**
Тривога	0,005	0,280	1,000	-0,299*
Відновлюваність	0,277	-0,533**	-0,299*	1,000

*кореляція значуща при $p \leq 0,05$

**кореляція значуща при $p \leq 0,01$

В процесі кореляційного аналізу було виявлено помірний негативний зв'язок низького ступеня значущості між показниками рівня психологічного благополуччя та депресії – r – Пірсона = -0,380 при $p \leq 0,01$. Відповідно відсутність депресії як такої свідчить про високу здатність особистості працювати над собою, незважаючи на невдачі, тим самим збільшуючи рівень власного психологічного благополуччя, адже в умовах діяльності, особистість реалізує себе, удосконалюється, зростає у своїх очах, відповідно відчуває власний контроль над життям та обставинами, внутрішня сила та впевненість збільшується, задовольняються першочергові потреби тому рівень психологічного благополуччя зростає (див. табл. 2.4).

Також помірний негативний кореляційний зв'язок низького ступеня значущості було виявлено між змінною депресія та змінною відновлюваність – r – Пірсона = - 0,533 при $p \leq 0,01$. Це означає, коли студент вміє якісно вийти з ситуації стресу, без шкоди для себе, свого психологічного здоров'я, таким чином депресивні стани не з'являються, адже психіка є досить стійкою до негативного впливу. Застрагання на деструктивних переживаннях не виникає, особистість відновлюється швидко та з позитивними думками (див. табл. 2.4).

Слабкий негативний кореляційний зв'язок низького ступеня значущості було виявлено між змінною тривога та відновлюваність – r – Пірсона = -0,299 $p \leq 0,01$. Це пояснюється тим, якщо внутрішньої сили достатньо аби ситуація була під контролем, відповідно джерел для переживань та тривожних настроїв просто немає (див. табл. 2.4).

Також кореляційний зв'язок між психологічним благополуччя та відновлюваністю має позитивну тенденцію – r – Пірсона = 0,277 (див. табл. 2.4).

Адже при високому рівні психологічного благополуччя усі потреби є задоволені, особистість впевнена у власних силах та діях, чітко знає як діяти у непередбачуваних ситуаціях. Відповідно процес відновлення протікає швидше, якісніше, бо сам стрес сприймається не як проблемна ситуація, а як можливість внутрішнього зростання та пошуку нових способів роботи.

Отримані результати можна порівняти з дослідженням психологічного благополуччя яке проводилося на теренах вітчизняних досліджень впливу COVID-19 на особистість загалом, є цікаві дані про те як стрес пов'язаний з пандемією впливає на вживання різних речовин, наркотиків, алкоголю, тютюну серед студентів Білорусії та Росії за «Шкалою страху перед COVID-19» («Fear of COVID-19 Scale»). Помірний кореляційний зв'язок високого ступеня значущості між наступними твердженнями *мої руки стають липкими, коли я думаю про COVID-19, Я не можу спати, бо переживаю про можливе зараження COVID-19, я відчуваю дуже сильне серцебиття, коли я думаю про зараження COVID-19* [68].

Усі ці твердження є ознаками нав'язливих та неприємних думок, які провокують виникнення депресії в особистості. Відповідно підтверджується той факт, що депресія є єдиним значущим негативним предиктором психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 2

Отже, у даному розділі нами було підібрано методичний інструментарій який складався з методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, «Шкала тривожності А. Бека», «Шкала депресії А. Бека» та «Шкала відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PPRS), С. Harms, J. Pooley, L. Cohen, 2017), які дали змогу досліди явище психологічного благополуччя студентів під час пандемії коронавірусу.

За методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф низькі показники мають 32% опитаних, 64% мають середні показники, та тільки 4 % з високим рівнем психологічного благополуччя.

За методикою «Шкала депресії Бека» депресія відсутня у 46% досліджуваних, легка депресія виявлено у 18%, середній рівень депресії

наявний у 28% досліджуваних та 8% досліджуваних мають високий рівень депресії.

За методикою «Шкала тривожності Бека» у 43% тривожність не виявлено легкий рівень тривожності присутній у 15%, середній рівень діагностовано у 39% випадків та 3% виявлено високий рівень тривожності.

За методикою «Шкала психологічної відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PPRS), С. Harms, J. A. Pooley, L. Cohen, 2017). Нам вдалося з'ясувати, що найбільше позитивних відповідей (45%), отримано за шкалою «сім'я як ресурс», наступною шкалою по кількості позитивних відповідей (40%) є шкала «особистісні ресурси», та остання шкала «друзі як ресурс» яка має (15%).

Було проведено кореляційний аналіз Пірсона який показав, що чим нижчий рівень депресії та тривожності особистості тим вищий показник психологічного благополуччя. Та при збільшенні психологічного благополуччя рівень відновлюваності теж відповідно збільшується. При порівнянні результатів нашого дослідження з іншими дослідженнями що стосуються COVID-19 підтверджено, що депресія є єдиним значущим негативним предиктором психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3

ПРЕДИКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

3.1. Апробація методики «Шкала відновлюваності»

Зважаючи на наstabільну ситуацію в світі та країні, постійне емоційне напруження та стресові ситуації, дуже важливо правильно реагувати на стрес та адаптовуватися до нових умов життя, аби зберегти своє психологічне здоров'я.

Психологічна стійкість або відновлюваність це здатність справлятися з проблемами, труднощами, травмами, неприємними звістками, різного роду загрозами, такими як – проблеми в особистому житті, труднощами на роботі, складнощами у сімейних стосунках. Чим більше наша психіка є стійкішою до таких негативних подразників, тим краще ми можемо долати дані перешкоди [51].

Термін «резилентність» був запозичений з фізики – це здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. У «психологічному» ж трактуванні резилентність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, відсутність стійких порушень та адаптацію до несприятливих змін. Ми будемо оперувати терміном психологічна відновлюваність [24].

Психологічна відновлюваність охоплює чотири аспекти:

- надія: непохитна впевненість у собі, а також у тому, що маєш усі засоби і можливості досягти мети;
- оптимізм: очікування того, що, зрештою, все закінчиться добре;
- власне стійкість: не здаватися при зіткненні з труднощами і рухатися далі до мети попри невдачі;
- адаптованість: здатність пристосовуватися до можливих змін у середовищі [24].

Свою психологічну стійкість можна тренувати та вдосконалювати. Наприклад, створювати ефективні зв'язки, аби мати підтримку близьких, шукати можливості для самореалізації, піклуватися про себе та займатися тим, що подобається (бо це допомагає відволіктися), виховувати позитивне сприйняття себе і своїх можливостей [51].

Експериментальна робота з апробації опитувальника «Шкали резилентності» (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS), С. Harms, J. Pooley, L. Cohen, 2017) в даному дослідженні проводилася під час карантинного навчання та карантину вихідного дня з 5 по 25 листопада 2020 року на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки факультету психології та соціології. Опитування проводилося в онлайн-режимі за допомогою платформи Google Форми.

Вибірка становила 50 студентів віком від 17 до 33 років, середній вік досліджуваних 21,1 (SD-22,06). З них 88% опитаних жіночої статі та 12% чоловічої статі. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми SPSS для Windows.

Процес адаптації та стандартизації опитувальника складався з двох етапів відповідно до визначених процедур валідації та стандартизації. На першому етапі роботи опитувальник було перекладено з англійської на українську мову та розроблено робочу версію. На другому етапі були визначені психометричні властивості опитувальника:

1. Ефективність та доцільність шкал, обраних у методології (визначення коефіцієнтів кореляції, щоб уникнути дублювання).

2. Кореляційний аналіз між перекладеними твердженнями методики та твердженнями методики мовою оригіналу.

3. Оцінка внутрішньої надійності тверджень з методики за допомогою коефіцієнта α -Кронбаха.

4. Конструкта (конвергентна) валідність, яку ми розглянули, співставивши шкали перекладеної анкети з результатами опитування «Шкала депресії Бека».

На першому етапі роботи переклад виконували дипломований психолог та науковий керівник, який володіє англійською мовою. При перекладі опитувальника основний акцент робився не на точній передачі лексичних та граматичних конструкцій англійської мови, а на збереженні психологічного змісту висвітлених у методиці висловлювань. Потім були зроблені останні корективи перекладу, і ми перейшли до емпіричної перевірки справжності перекладу.

З метою емпіричної перевірки точності перекладу методики «Шкала психологічної відновлюваності» студентам факультету психології та соціології Волинського університету імені Лесі Українки були надані дві форми опитувальника. Була проведена українська версія методики, а через 14 днів копія методики українською мовою була надана тій же вибірці осіб.

Отримавши кореляційний аналіз шкал методики з використанням коефіцієнта Пірсона, ми виявили, що усі кореляційні зв'язки є високої значущості а отже переклад адекватний і відповідає результату (див. табл. 3.1).

Жоден із пунктів методики не відтворював однаковий зміст, тому в нашій версії методу стільки тверджень, скільки в оригіналі.

Таблиця 3.1

Кореляційний аналіз між шкалами перекладеної методики «Шкала резилентності»

Корреляції								
	Особистісні ресурси	Сім'я як ресурс	Друзі як ресурс	Заг. бал	Особистісні ресурси	Сім'я як ресурс	Друзі як ресурс	Заг. Бал
Особистісні Ресурс	1	,501**	,368*	,903**	,893**	,438**	,456**	,766**
Сім'я як Ресурс	,501**	1	,480**	,758**	,497**	,876**	,603**	,751**
Друзі як Ресурс	,368*	,480**	1	,616**	,312	,463**	,789**	,543**
Загальний бал	,903**	,758**	,616**	1	,806**	,664**	,659**	,852**

Особистісні Ресурси	,893**	,497**	,312	,806**	1	,506**	,475**	,872**
Сім'я як Ресурс	,438**	,876**	,463**	,664**	,506**	1	,566**	,816**
Друзі як Ресурс	,456**	,603**	,789**	,659**	,475**	,566**	1	,740**
Загальний бал	,766**	,751**	,543**	,852**	,872**	,816**	,740**	1

Примітка: **. Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.). *. Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

На другому етапі дослідження ми визначили дискримінативність всіх пунктів методики, що дозволило визначити диференціальну силу всіх тверджень (див. табл. 3.2.) Кожне з тверджень мало сім можливих відповідей (невластиве зовсім, рідко властиве, іноді властиве, важко відповісти, часто властиве, властиве, абсолютно властиве), тому для розрахунків використовували коефіцієнт Пірсона.

Протягом другого етапу опитування студентів був проведений кореляційний аналіз між кожною шкалою анкети та загальним показником відновлюваності.

Таблиця 3.2

**Оцінка дискримінативної здатності кожної шкали опитувальника
«Шкала відновлюваності»**

№	Шкали	Відновлюваність
1.	Особистісні	0,872**
2.	Сім'я	0,816**
3.	Друзі	0,740**

Примітка. Рівні значущості: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Через наявність значних кореляційних зв'язків між усіма шкалами та загальним ступенем відновлюваності, усі твердження цих шкал були перенесені

в перекладений текст методики. У такий спосіб, опитувальник містить 20 тверджень, 10 тверджень містить шкала «особистісні ресурси» пункти (1, 2, 5, 6, 9, 12, 13, 16, 17, 20), 5 тверджень містить шкала «сім'я як ресурс» пункти (4, 8, 11, 15, 19), та 5 тверджень містить шкала «друзі як ресурс» пункти (3, 7, 10, 14, 18). Усі питання даного опитувальника мають прямий порядок обрахунку.

Для оцінки конструктивної валідності ми здійснили порівняння показників шкал методики «Шкала психологічної відновлюваності» з показниками методики «Шкала депресивності» за авторством А. Беком. Результати кореляційного аналізу можна побачити в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Кореляційні зв'язки між шкалами опитувальника
«Шкала психологічної відновлюваності» та показниками методики
«Шкала депресії А. Бека»**

№	Шкали опитувальника «Шкала психологічної відновлюваності»	«Шкала депресії А. Бека»	Коефіцієнт кореляції Пірсона
1.	Особистісні ресурси		-0,553 ^{**}
2.	Сім'я як ресурс		-0,470 ^{**}
3.	Друзі як ресурс		-0,315 [*]
4.	Загальний індекс		-0,533 ^{**}

Результати кореляційного аналізу показників усіх шкал методики «Шкала резилентності» та показників методики «Шкала депресії А. Бека» вказують на їх значущий взаємозв'язок, що є важливим показником конструктивної валідності (див. табл. 3.3).

Тобто збільшення депресивності особистості веде до зменшення рівня психологічної відновлюваності. Відповідно при збільшенні депресивних проявів у дослідуваних як особистісні так і соціальні ресурси будуть зменшуватися.

При наявних ознаках депресії погіршуються відносини не тільки з оточуючими людьми, а й відносини з самим собою. Мотивація та зацікавленість до роботи чи навчання зникає, відповідно виникає нагромадження неприємних стресових переживань які ведуть до зниження психологічного благополуччя особистості.

Таблиця 3.4

Середні значення за шкалами методики «Шкала психологічної відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS), С.Harms, J. A. Pooley, L.Cohen, 2017) (n=50)

Шкала	Mean	SD	Min	Max
Особистісні ресурси	53,12	8,961	34	70
Сім'я як ресурс	28,12	6,303	13	35
Друзі як ресурс	27,2	5,048	16	35
Сума	108,44	20,312	63	140

Примітка. Mean – середньогрупові значення, SD – стандартне відхилення, Min – мінімальні значення, Max – максимальні значення.

Шкала «Особистісні ресурси» із середнім значенням (53,12) описує чи наявні сильні сторони характеру особистості які допомагають їй адаптуватися та відновитися під час стресових ситуацій. До шкали особистісних ресурсів відносять такі пункти опитувальника: *я можу впоратися з будь якими викликами, які виникають на моєму шляху, я досягаю всіх поставлених перед собою цілей, я вірю в себе, я втілюю усі свої плани в життя, я доглядаю за собою, я відчуваю, що можу впливати на те, що зі мною відбувається, я можу покластися на себе, щоб бути готовим до того, що мені потрібно робити*

кожен день, коли я думаю про своє майбутнє, я відчуваю позитив, я справді стараюсь у кожній своїй справі, я знаю, чого хочу від свого життя.

Шкала «Сім'я як ресурс» із середнім значенням (28,12) допомагає визначити який вплив має сім'я на процес відновлюваності від стресових переживань, чи надає вона підтримку та мотивацію для позитивного розвитку, чи навпаки зупиняє усі зусилля досліджуваного спрямовані на подолання важких життєвих ситуацій, та чи може досліджуваній звернутися за допомогою та захистом. До цієї шкали відносяться наступні пункти методики: *моя сім'я для мене є джерелом сили, моя сім'я приймає мене повністю, я знаю, що моя сім'я завжди допоможе, якщо я буду мати в цьому потребу, я відчуваюся комфортно біля своєї родини, я відчуваюся безпечно в сім'ї.*

Шкала «Друзі як ресурс» займає останнє місце за середньогруповими результатами (27,2) . Ця шкала описує як друзі та близьке оточення допомагає чи навпаки заважає відновитися та оговтатися опісля стресу. Яким себе відчуває досліджуваній серед знайомих, чи має вплив близького оточення на особистість досліджуваного та на його зусилля розвиватися. До цієї шкали відносяться такі пункти опитувальника: *я відчуваю приналежність до друзів яких маю, мої друзі ставляться до мене справедливо, мої друзі підтримують мене, мої друзі – чудове джерело підтримки, я можу покластися на допомогу своїх друзів, якщо мені це буде потрібно.*

У такий спосіб, було успішно пройдено основні етапи апробації та валідизації опитувальника «Шкала відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS), С.Harms, J. A. Pooley, L.Cohen, 2017), що дозволило нам сформуванати остаточну версію опитувальника, який можна широко використовувати для вирішення емпіричних та теоретичних проблем при вивченні поняття відновлюваність.

3.2. Тривожність, депресія та психологічна відновлюваність як предиктори психологічного благополуччя студентів

Показники, що оцінюють якість лінійної моделі, побудованої в результаті проведення регресійного аналізу означають, що R – Коефіцієнт кореляції між спостережуваними і передбаченими значеннями залежної змінної; варіюється в межах від 0 до 1. У нашому випадку значення 0,412 показує, що залежність помірна (Додаток І).

R -квадрат – міра лінійної моделі, яку іноді називають коефіцієнтом детермінації. Він також варіюється в межах від 0 до 1. Значення коефіцієнта 0,170 означає, що побудована регресійна модель описує лише 17% випадків, коли збільшення тривожних та депресивних проявів веде за собою до зменшення рівня психологічного благополуччя, інші 83% випадків пояснюються впливом інших факторів (Додаток І).

Значення тесту Дурбина-Уотсона становить 1,830, що близько до 2. Це говорить про відсутність систематичних зв'язків між залишками, тобто між відхиленнями спостережуваних (емпіричних) значень від теоретично очікуваних (Додаток І)..

За результатами тесту однофакторного дисперсійного аналізу начення критерію F – Фішера дорівнює 3,139 його рівень значущості 0,034. Це означає, що зв'язок між залежною змінною *психологічне благополуччя* і незалежними змінними *відновлюваність, тривога, депресія* є статистично значущим (Додаток Й).

Тобто відновлюваність після стресових ситуацій, депресивність та тривожність мають значний вплив на рівень психологічного благополуччя особистості студента. Адже складовими психологічного благополуччя є фізичне та психологічне здоров'я, яке супроводжується відсутністю тривожних переживань, та нав'язливих депресивних думок, задоволенням власних потреб через певну діяльність, а своєю чергою успішна діяльність можлива лише тоді коли особистість не перебуває в стресі, вміє швидко адаптуватися до нових

умов праці або навчання, здатна якісно відновитися після важких життєвих ситуацій.

Отже, психологічне благополуччя студентів безпосередньо пов'язане із рівнем їх тривожності, адаптивна тривожність навпаки допомагає особистості рухатися далі, не зупинятися на досягнутому, звичайно, якщо все в межах норми, та наявності чи відсутності депресії, та відновлюваності або психологічної стійкості до негативних подразників.

Результати регресійного аналізу, що описують побудовану регресійну модель, представлені в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Результати регресійного аналізу із залежною змінною психологічне благополуччя

Модель	Нестандартизовані Коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.
	B	Стд. відхил.	Бета		
Депресія	-0,093	0,043	-0,348	-2,170	0,035
Тривога	0,032	0,032	0,142	0,997	0,324
Відновлюваність	0,012	0,015	0,134	0,827	0,413

У табл. 3.7 зображені стандартизовані коефіцієнти регресії (Бета) -0,348, 0,142, 0,134, значення критерію t – Стьюдента -2,170, 0,997 та 0,827 і рівні значущості 0,035, 0,324, 0,413.

Регресійний коефіцієнт, який показує зв'язок депресії та психологічного благополуччя статистично є важливим, що ще раз доводить, вище сказане нами, чим нищий рівень депресії особистості або взагалі її відсутність, тим вищий рівень психологічного благополуччя студента.

Що стосується тривоги та відновлюваності їх вплив на рівень психологічного благополуччя теж є значимим вони роблять свій внесок у формування психологічного благополуччя особистості, чим нижчий рівень тривожності, тим вищий рівень психологічного благополуччя. Адже тривожність не дозволяє вільно співіснувати у соціальному середовищі, розвиватися у професійній та навчальній діяльності, відповідно рівень задоволеності собою та своїм життям не буде високим.

Також чим вищий рівень відновлюваності після стресу тим більша вірогідність того, що психологічне благополуччя особистості теж буде знаходитися на високому рівні. Адже концентрація від стресової ситуації буде переходити на кінцевий результат вирішення і виходу з обставин, що склалися.

3.3. Конструювання значення пандемії студентами в умовах дистанційного та змішаного навчання

Аналізуючи, як люди використовують слова в повсякденному мовленні, ми можемо отримати багато інформації про них, їхні особистісні якості, переконання, страхи, способи мислення та соціальні стосунки.

Одним із ефективних сучасних методів психолінгвістичної діагностики емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів психіки, відображених у мовленні людини, є комп'ютерна програма Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC), автор якої – американський соціальний психолог Дж. Пенебейкер. Ця програма засвідчила свою ефективність як надійного інструменту не лише лінгвістичного, а й перекладознавчого дослідження (Zasiekin, Rosenhart, 2018) [15].

LIWC2015 призначений для прийому письмового або транскрибованого тексту, збереженого як файл, в одному з декількох форматів, включаючи звичайний текст, PDF, RTF або стандартні файли Microsoft Word (наприклад, .doc та .docx). Кожен текстовий файл аналізується за 73 категоріями

словникового запасу, такими як: аналітичне мислення, вплив, достовірність та емоційний тон; середня кількість слів у реченні, відсоток слів у тексті, які перевищують шість букв; стандартні мовні категорії, такі як відсоток у тексті функціональних слів – займенників, прийменників, статей і цілих слів допоміжних дієслів тощо.

Далі словник містить категорії слів, що стосуються психологічних станів, включаючи афект, когнітивні процеси, біологічні процеси, мотиви, особисті тематичні категорії, такі як робота, дім, відпочинок; соціолінгвістичні показники повсякденного спілкування: лексичні одиниці зі значенням згоди, словесні паразити, нецензурна лексика, жаргон користувачів Інтернету [15].

Отже під час аналізу розгорнутих відповідей досліджуваних було виявлено 10 найбільш значимих категорій які зображені у табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Значимі категорії транскрибованого аналізу розгорнутих відповідей

№	Категорії	Числове значення
1.	Афекти (affect)	1,47
2.	Соціальні зв'язки (social)	1,71
3.	Когнітивні процеси (cogproc)	7,61
4.	Причини (cause)	1,89
5.	Сприймання (percept)	1,06
6.	Фокус на минулому (focuspast)	1,71
7.	Фокус на теперішньому (focuspresent)	1,12
8.	Фокус на минулому (focusfuture)	0,06
9.	Простір (space)	7,55
10.	Час (time)	4,95

Перша категорія *афекти* з показником (1,47) яка являє собою емоційні явища, особливі стани, які збільшують або зменшують здатність людини до дії [55].

Це означає, що коли людина тривалий час піддається певному стресу, одна і та ж ситуація, коли особистість не готова до цього, може спричинити афективний стан або порушити психологічну діяльність. Це можна пояснити різною емоційною стійкістю до негативних подразників, у нашому випадку це відновлення після стресових негативних переживань [55].

Якщо говорити про карантинне життя, яке створює стресові умови для людини, зрозуміло чому категорія афектів є досить значимою у даному аналізі. Це говорить про те, що велика частина досліджуваних карантин сприйняла досить стресово та негативно, емоційно напружено та важко. Студент А так ділиться досвідом свого карантинного життя: *«...це просто жах. Спершу. Бо був страх. Потім прийняття ситуації. Проте неможливість переключити свою діяльність – вбиває. Ця незрозуміла ситуація вводить в стан повної апатії»*.

Категорія *соціальні зв'язки* теж є дуже значимою (1,71) адже більшість студентів не мали змоги бачитися з звичним колом спілкування, лиши у межах сім'ї спілкувалися, та за допомогою відео зв'язку. Така ситуація теж вводить в напругу та викликає відчуття нерозуміння ситуації. Особливо важко було тим, хто не вмів бути з собою на самоті, хто прагне завжди перебувати в компанії інших чи то друзів, колег, одногрупників. Студент В так ділиться своїми думками, щодо раптового обмеження кола спілкування: *«...це було адсько, ти не можеш побачити дорогих людей і кохану людину. Навчання проходило це важче. Ти надідаєш своїй сім'ї вічним перебуванням в хаті. Коли чуєш, що хтось захворів, всередині калатає і тиск підскакує як скажений»*.

Категорія *когнітивні процеси* (7,61) свідчить про усвідомлене ставлення студента до ситуації, що склалася, уміння якісно фільтрувати інформацію, яку отримує, та виокремити головне саме для нього. Під час пандемії, коли потік від масмедіа просто шалений, вміння відмежовуватися від негативної інформації

та довіряти лише офіційним джерелам, не піддаватися колективним настроям дуже важливо, це допоможе вберегти своє психологічне здоров'я, сприяє спокійному існуванню та позбавить нав'язливих думок. Ось як студент Н не зважаючи на всі обставини зміг вдало використати карантинний час для себе з максимальною користю: *«...епідемія коронавірусу та карантин дозволи переоцінити власне життя та основні погляди, установки. Я зрозуміла, що не треба чекати чогось, не відкладати щось на потім, бо наше життя не передбачуване. Ми маємо жити кожним моментом, тут і зараз, бо людина не в змозі передбачити, що буде завтра. Я сприймала карантин позитивно, не заціклюватися навчанням, успішність. Головне бути щасливим та адекватного ставитися до оточуючих подій».*

Категорія *причини* також має високу значущість (1,89) адже кожен шукав відповідь на питання чому так скалалося, які причини того, що ситуація з COVID-19 загострюється. Відповідно емоційний стан під час такого роду невизначених думок є нестабільним. Студент О так висловився щодо пандемії: *«...спочатку була недовіра, думки, що це все, як жарт і обов'язково омине мене і мою сім'ю. Що обмеження даремні і не все так страшно як описують. Перехворівши ковідом, розумієш що найголовніше в житті здоров'я, рідних і близьких».*

Категорія *сприймання* також є значимою (1,06) бо більшість досліджуваних під час карантину змогли переосмислити своє звичне життя, почали більше цінувати усе що мають. Тобто чимало респондентів сприйняли карантин в позитивному напрямку, з'явилося більше часу на себе, власний розвиток, сім'ю.

І це допомогло віднайти нові захоплення, приділити увагу творчій діяльності, також допомогло розтавити пріоритети, що на першому місці має бути сім'я, здоров'я, можливість рости та розвиватися. Студент Р залишив такий позитивний коментар, щодо свого досвіду перебування на карантині: *«...під час карантину настало таке переосмислення всього, якось по-новому все*

почало сприйматись, почала цінувати більше те життя, яке було до пандемії».

Фокус на минулому теж є важливим (1,71) респонденти орієнтуються більше на минуле життя, згадуючи його позитивно та тепло, але орієнтації на майбутнє не має, можна передбачити, що існує нестабільність ситуації не тільки у межах сім'ї та власної роботи, а й більш глобальної на рівні світової невизначеності щодо пандемії COVID-19. Такий розвиток подій не дозволяє будувати далекоглядні плани, проявити усі свої можливості. Особистість не має впевненості у завтрашньому дні через можливе погіршення ситуації з поширенням вірусу, виникає розуміння того, що ситуація безконтрольна, тому і виникає фокус на минулому. Студент К залишив такий коментар: *«Карантин дуже сильно затруднив життя. Тотальний карантин змінив усіх та усе навкруги. Економіка падає, психологічне здоров'я страждає. Наше життя та суспільство не повернуться у колишній стан. Тепер все буде по іншому».*

Категорія *фокус на теперішньому* (1,12) говорить про те, що люди живуть тільки сьогоднішнім днем, адже говорити про майбутнє важко, через тотальну невизначеність. Тому виникло більше поваги до того, що є на сьогоднішній день, і що це треба максимально оберегати, студент Д висловився так: *«1. Обов'язково носити з собою маски. 2. Користуватися антисептиком. 3. За погіршення стану здоров'я звернутися до лікаря. 4. Не ходити у громадські місця без обов'язкової причини».*

Категорія *простір* є однією з найбільш значимих (7,55). Це супроводжується тим, що на карантині у всіх простір був обмежений своєю домівкою, це викликало неабияке напруження, люди потребували зміни простору, нових вражень. Адже одні й ті самі люди в одних і тих же стінах, банально набридали та дратували. Студент С так висловився на рахунок того, що простір обмежений: *«...сидиш як у вакуумі, сповільняється темп всього, дні стають монотонними. Загалом добре до цього ставишся, з розумінням, але періодично напружає. З часом звикаєш і ставишся як належно. Проте кудис*

вирватися хочеться дедалі більше. В якійсь мірі скучаєш по нормальних часах, але налаштований позитивно. Стараєшся бути відповідальнішим».

Час теж є важливою категорією (4,95) адже були і ті хто радів такому проведеному часу, а були й ті хто нестерпно чекав закінчення обмежень. Тому час став більше цінуватися та використовуватися з користю. «Карантин вніс багато змін в моє життя. Більше часу було проведено з родиною. Також було більше часу витрачено на себе, на власний розвиток та самовдосконалення. Емоційний стан був позитивним, хоча інколи було сумно. Ну і звісно були обмежені можливості».

Отже, як бачимо розгорнуті відповіді щодо карантинного досвіду життя дали змогу нам, зрозуміти значення, які конструюють студенти, щодо пандемії, яким чином виражають емоції та почуття які панували у досліджуваних під час обмежень, як вони проводили дозвілля, на що почали орієнтуватися.

3.4. Система психологічних вправ, спрямована на зменшення депресії та почуття соціальної ізольованості студентів

Виходячи із результатів нашого дослідження основними негативним предиктором психологічного благополуччя є депресія. Вважаємо за необхідне розробити систему вправ на зменшення соціальної депресії та соціальної ізоляції (див. табл. 3.9).

Оскільки, ізоляція – це відокремлення психотравмуючої ситуації від пов'язаного з нею негативного досвіду. Здається, що зміна ситуації несвідома, принаймні не пов'язана з власними переживаннями.

Соціальна ізоляція – це соціальне явище, при якому індивід або соціальна група віддаляється від інших індивідів або соціальних груп в результаті припинення або різкого зменшення соціальних контактів та взаємодій.

Депресія – це хвороба емоційної сфери, основним проявом якої є постійний спад і пригнічення настрою, що супроводжується зниженням загальної активності.

Таблиця 3.9

Система психологічних вправ на подолання соціальної депресії та відчуття соціальної ізольованості

БЛОК І				
Блок соціальна депресія	№	Назва вправи	Зміст Вправи	Тривалість Вправи
	1.	Вправа «Депресія»	<ul style="list-style-type: none"> • подолання почуття зневіри; • усвідомлення себе та суті внутрішніх переживань; 	5-10хв
	2.	Вправа «Зміна правил»	<ul style="list-style-type: none"> • зміна звичних установок; • пошуки нових способів вирішення проблем; • позбавлення від неприємних нав'язливих думок; 	10 хв
	3.	Вправа «Кімната відпочинку»	<ul style="list-style-type: none"> • заземлення; • релаксація; • пошук спокою; • позбавлення внутрішнього напруження та роздратування; • відновлення почуття безпеки; 	10-15хв
	4.	Вправа «Я стійкий до стресу»	<ul style="list-style-type: none"> • усвідомлення власного образу «Я»; • зосередження на позитивних думках; • пошук внутрішніх ресурсів; 	30 хв
	5.	Вправа «Фіксування думок»	<ul style="list-style-type: none"> • аналіз думок які турбують; • пошук джерела спокою; • релаксація; 	10-20хв

БЛОК II				
Соціальна ізоляція	№	Назва вправи	Зміст вправи	Тривалість вправи
	1.	Вправа «Пошук контакту»	<ul style="list-style-type: none"> • удосконалення комунікативних навичок; • розвиток колективної взаємодії; 	15 хв
	2.	Вправа «Розширення запасу слів на позначення відчуттів»	<ul style="list-style-type: none"> • розширення словникового запасу; • розвиток емпатії; 	15 хв
	3.	Вправа «Відгадай почуття»	<ul style="list-style-type: none"> • навчитись передавати різноманітні почуття невербальним способом та розшифровувати їх; • розширити уявлення про роль «мови тіла» у спілкуванні; 	10-15хв

При розробці системи психологічних вправ ми опиралися на роботи таких авторів В. Розов, вправи якого опубліковані у навчальному посібнику «Адаптивні аністресові психотехнології» [42], а також О. Ткачишина вправи якої були застосовані у комплексній програмі спецкурсу АСПН «Оптимізація соціально-психологічної адаптації студентів у процесі професійної підготовки» [41].

Як представлено у таблиці 3.9, запропонована нами система психологічних вправ поділяється на два блоки, які спрямовані відповідно, на зниження соціальної депресії та соціальної ізольованості.

Кожне заняття у блоці має свій напрямок, що забезпечує зниження рівня проявів депресивності та відчуття соціальної ізольованості. Відповідно, перший блок вправ спрямований на зниження прояві соціальної депресивності та підвищення уміння краще розуміти себе. Вправи цього блоку практичного спрямування, оскільки студентам надається практичного їх застосування на групових тренінгах або самостійно вдома (див. табл. 3.9).

Вправа № 1 полягає у подолання почуття зневіри, усвідомлення себе та суті внутрішніх переживань. Ця вправа вибрана з огляду на те, що при депресії дуже важко аналізувати власні почуття та переживання, адекватно оцінювати дійсність (Додаток И).

Вправа № 2 допоможе змінити звичні установки, сприяє пошуку нових способів вирішення проблем, позбавлення від неприємних нав'язливих думок. Дану вправу було запропоновано для того аби особистість змогла по новому глянути на звичні речі, та вирішити посталені завдання, часто це допомагає віднайти внутрішні сили для того, щоб позбутися депресивних переживань (Додаток И).

Вправа № 3 спрямована на релаксацію, пошук спокою, позбавлення внутрішнього напруження та роздратування, відновлення почуття безпеки. Адже при стресі та депресивних переживаннях як правило відчуття безпеки дещо порушено, що не дозволяє особистості повноцінно функціонувати (Додаток И).

Вправа № 4 полягає в усвідомлення власного образу «Я»; зосередженні на позитивних думках; пошуку внутрішніх ресурсів. Адже психологічна відновлюваність не можлива без поповнення власних ресурсів та усвідомлення свої сильних сторін (Додаток И).

Вправа № 5 спрямована на аналіз думок які турбують; пошук джерела спокою; релаксацію. Ця вправа була запропонована з огляду на те, що для зменшення депресивних проявів дуже важливо уміти правильно розслаблятися би віднайти внутрішню гармонію та сили (Додаток И).

Таким чином, перший блок переходить у другий, що спрямований на зниження відчуття соціальної ізоляції. Важливо аби після довгого карантину комунікативні навички та уміння взаємодіяти з іншими людьми не були втрачені та не завжали повноцінному функціонуванні у соціумі (див. табл. 3.9).

Відповідно, до результатів нашого дослідження у блок що спрямований на зниження відчуття соціальної ізолюваності, ми підібрали ті заходи, що дійсно актуальні. Тому вправа № 1 спрямована на удосконалення комунікативних

навичок, розвиток колективної взаємодії. Адже дуже важливо у сучасному світі вміти грамотно спілкуватися з оточуючими, та після тривалого перебування вдома не втратити ці навички(Додаток И).

Вправа № 2 спрямована на розширення словникового запасу та розвиток емпатії. Ця вправа була вибрана з огляду на те, що про почуття теж потрібно вміти говорити, для того аби краще зрозуміти себе та оточуючих (Додаток И).

Вправа № 3 допоможе навчитись передавати різноманітні почуття невербальним способом та розшифровувати їх, розширити уявлення про роль «мови тіла» у спілкуванні (Додаток И).

Отже, запропонована нами система психологічних вправ на зниження соціальної депресії та соціальної ізоляції побудована за принципом нашої теоретичної моделі впливу депресії на рівень психологічного благополуччя та опирається на ті напрямки підвищення зниження депресивності та соціальної ізоляції, які науковці висвітлювали у своїх наукових доробках. І безперечно, вона відображає отримані результати емпіричного дослідження і спрямована на їх покращення. Програма комплексна, оскільки складається із двох блоків, що спрямовані на зниження соціальної депресії та соціальної ізолюваності.

Висновки до розділу 3

Отже, у розділі нами було здійснено апробацію методики «Шкали психологічної відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS), C. Harms, J. Pooley, L. Cohen, 2017) та встановлено значення пандемії для студентів шляхом визначення психологічних категорій в їхніх наративах.

З помірною статистичною значимістю виявлено прямий зв'язок між психологічним благополуччям та депресією. Також встановлено слабкий кореляційний зв'язок між показниками психологічного благополуччя та тривожністю. Результати регресійного аналізу свідчать про те, що депресія є єдиним значущим негативним предиктором психологічного благополуччя.

Аналіз розгорнутих відповідей дозволив нам виокремити 10 категорій які найчастіше траплялися у коментарях опитаних студентів такі як: афекти (1,47), соціальні зв'язки (1,71), когнітивні процеси (7,61), причини (1,89), сприймання (1,06), фокус на минулому (1,71), фокус на теперішньому (1,12), фокус на минулому (0,06), простір (7,55), час (4,95).

Розроблено систему психологічних вправ, спрямованих на зменшення депресії та почуття соціальної ізоляції студентів.

ВИСНОВКИ

В результаті аналізу теоретичних та емпіричних даних можна зробити висновки:

1. Психологічне благополуччя – це почуття задоволення собою, своєю діяльністю, власним життям загалом, а також здатність реалізувати власний потенціал, успішно адаптуватися до умов життя, в яких перебуває людина і які постійно змінюються. Комплексний підхід до вивчення психологічного благополуччя запропонувала американська дослідниця К. Ріфф, яка узагальнила і визначила шість основних компонентів психологічного благополуччя, такі як: автономія, управління навколишнім середовищем, особистісний ріст, позитивні міжособистісні стосунки, самоприйняття, цілі життя. Психологічне благополуччя пов'язано з такими рисами та властивостями особистості, як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції та емоційна стабільність, академічні успіхи, досягнення.

Ситуація з пандемією COVID-19 небезпечна не лише для фізичного здоров'я та життя людей, а й для психічного та психологічного здоров'я. Отже, сьогодні помітно, що панічний, дещо пригнічений настрій серед населення стрімко зростає внаслідок пандемії, що спричиняє масові депресії, зниження народжуваності та зростання смертності. Поняття дистанційного й змішаного навчання зараз стало як ніколи актуальним та важливим. Психологічні основи розвитку та впровадження інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема технології дистанційного навчання, ще не розроблені і все ще перебувають у процесі формування в Україні, що становить додаткові труднощі для учасників навчального процесу.

2. За результатами емпіричного дослідження 32% опитаних мають низький рівень психологічного благополуччя, 64% мають середній показники рівень та тільки 4 % проявляють високий рівень задоволеності життям. У 46% досліджуваних проявів депресії не виявлено, а от 8 % респондентів навпаки мають високий рівень депресивності, яку частково ми пов'язуємо з пандемією,

відсутністю нових приємних вражень, пригніченими думками, неможливістю впоратися самотійно з власними пролемами. Також дистанційне навчання не для всіх виявилось приємним та зручним, адже живе спілкування нічим замінити не можливо. Високий рівень тривожності виявлено у 3%, 39 % досліджуваних мають середні показники тривожності, 43 % – респондентів низький рівень тривожності. Високий рівень відновлюваності присутній у 70%, відтак, незважаючи на проблеми та стресові ситуації практично усі опитані швидко відновлюються після важки житєвих обставин, та ефективно борються зі стресом, внутрішні і зовнішні ресурси задіяні максимально для позитивного результату і лише 2 % опитаних мають низьку відновлюваність, та не вміють боротися з негативними ситуаціями та переживаннями.

За методикою «Шкала психологічної відновлюваності» встановлено, що найбільше позитивних відповідей (45%), отримано за шкалою «Сім'я як ресурс», наступною шкалою по кількості позитивних відповідей (40%) є шкала «Особистісні ресурси», та остання шкала «Друзі як ресурс» яка має (15%). Визначено помірний негативний кореляційний зв'язок низького ступеня значущості між рівнем психологічного благополуччя та депресії. Слабкий негативний кореляційний зв'язок було виявлено між змінною тривога та відновлюваність – r – Пірсона = -0,299 $p \leq 0,01$. Результати регресійного аналізу свідчать про те, що депресія є єдиним значущим негативним предиктором психологічного благополуччя.

3. Аналіз розгорнутих відповідей дозволив нам виокремити 10 категорій які найчавстіше траплялися у коментарях опитаних студентів такі як: афекти (1,47), соціальні зв'язки (1,71), когнітивні процеси (7,61), причини (1,89), сприймання (1,06), фокус на минулому (1,71), окус на теперішньому (1,12), фокус на минулому (0,06), простір (7,55), час (4,95).

4. Запропонована нами система психологічних вправ на зниження соціальної депресії та соціальної ізоляції побудована за принципом тісного взаємозв'язку депресії та рівня психологічного благополуччя та опирається на ті напрямки зниження депресії та соціальної ізолюваності, які вчені

висвітлювали у своїх наукових доробках. Програма є комплексною і послідовною, оскільки складається з двох блоків, що спрямовані на зниження соціальної депресії та відчуття соціальної ізольованості студентів.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (російською мовою)

Опис методики. Методика є адаптованим російською мовою варіантом англійської методики «The scales of psychological well-being», розроблений К. Ріфф. Методика була кілька разів валідизована в різних варіантах. Найбільш поширеним є варіант з 84 пунктів.

Інструкція. Пропоновані Вам твердження стосуються того, як Ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням:

Абсолютно не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
1	2	3	4	5	6

Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує.

Твердження							
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.							
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.							
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.							
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.							
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.							
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.							

7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.						
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.						
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.						
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.						
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.						
12. В целом я уверен в себе.						
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.						
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.						
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.						
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.						
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.						
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.						
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.						
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.						
23. Моя жизнь имеет смысл.						
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.						
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.						

26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.						
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.						
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.						
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.						
30. В целом я себе нравлюсь.						
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.						
32. На меня оказывают влияние сильные люди.						
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.						
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.						
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.						
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.						
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.						
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.						
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.						
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.						
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.						
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.						
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.						
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.						
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.						

46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.						
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.						
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.						
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.						
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.						
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.						
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.						
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.						
54. Я завидую образу жизни многих людей.						
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.						
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.						
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.						
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.						
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.						
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.						
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.						
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.						

63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.						
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.						
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.						
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.						
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.						
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.						
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.						
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.						
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.						
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.						
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.						
74. Меня беспокоит, как окружающие оцени-вают то, что я выбираю в жизни.						
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.						
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.						
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.						
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.						
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.						
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.						

81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.						
82. Старого пса не научить новым трюкам.						
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.						
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.						

Інтерпретація. Твердженнями прописується значення в балах, рівне числовому значенню відповіді у бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях:

Варіант відповіді	В прямих значеннях	В зворотних значеннях
Абсолютно не згоден	1 бал	6 балів
Не згоден	2 бали	5 балів
Скоріше не згоден	3 бали	4 бали
Скоріше згоден	4 бали	3 бали
Згоден	5 балів	2 бали
Абсолютно згоден	6 балів	1 бал

Підрахунок сирих балів за основними шкалами

Шкала	Прямі твердження	Обернені твердження
Позитивне Відношення	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управління середовищем	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісний ріст	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цілі в житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84

Психологічне благополуччя	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84
----------------------------------	---	--

Інтерпретація шкал

- *Шкала «Позитивне відношення».*

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, проявляти теплоту і піклуватися про інших; в міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований і фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі відносини з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності і близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

- *Шкала «Автономія».*

Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійної та незалежної, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих критеріями.

Респондент з найменшим балом – залежить від думки і оцінки оточуючих; в прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином.

- *Шкала «Управління оточенням».*

Високий бал – респондент має владу і компетенцією в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, що надаються можливості, здатний уловлювати або створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

Низький бал характеризує респондента як людину, яка зазнає труднощів в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатним змінити або поліпшити складаються обставини, нерозважливо відноситься до надавалася можливість, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

- *Шкала «Особистісний ріст».*

Респондент з найбільшим балом – має почуття, що не припиняється розвитку, сприймає себе «зростаючим» і самореалізовуватися, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі і своїх діях з плином часу; змінюється відповідно до своїми знаннями і досягненнями.

Респондент з найменшим балом – усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

- *Шкала «Цілі в житті».*

Випробуваний з високим балом за даною шкалою має мету в житті і почуття спрямованості; вважає, що минула і справжнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами мети в житті; має наміри і цілі на все життя. Випробуваний з низьким балом – позбавлений сенсу в житті; має мало цілей або намірів; відсутнє почуття спрямованості, не знаходить цілі у своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

- *Шкала «Самоприйняття».*

Найбільший бал характеризує респондента як людини, який позитивно ставитися до себе, знає і приймає різні боки, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Респондент з найменшим балом – незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.

Переведення балів у стени

Рівень	Сте ни	Позитивне відношення	Авто номія	Управ ління серед вищем	Особ стісний ріст	Цілі в житті	Самопри йняття	Заг. бал
низьк ий	1	44 і менше	42 і менше	41 і менше	44 і менше	44 і менше	39 і менше	274 і менше
	2	45-48	43-44	42-45	45-48	45- 49	40-43	275- 294
	3	49-52	45-47	46-50	49-52	50- 53	44-48	295- 314
середн ий	4	53-56	48-51	51-54	53-55	54- 57	49-52	315- 334
	5	57-61	52-54	55-58	56-59	58- 62	53-57	335- 353
	6	62-69	55-58	59-67	60-67	63- 70	58-66	354- 393
	7	70-74	59-62	68-71	68-71	71- 75	67-71	394- 413
висо кий	8	75-78	63-67	72-75	72-75	76- 79	72-75	414- 433
	9	79-82	68-74	76-79	76-78		76-80	434- 453
	10	83-84	75 і більше	80 і більше	79 і більше	80 і більше	81 і більше	454 і більше

Практична значимість. Опитувальник дозволяє виміряти суб'єктивну і об'єктивну сторону психологічного благополуччя. В першу чергу опитувальник призначається для юнацького віку. Встановлено, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з свідомістю життя, ціннісно-смысловий сферою і мотивацією.

Шкали резилентності (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS)),**C. Harms, J. Pooley, L.Cohen, 2017)**

Вік _____ Стать _____

Інструкція: Наскільки Ви погоджуєтесь чи не погоджуєтесь з даними твердженнями (виберіть один варіант відповіді)

1 – невластиве зовсім, 2 – рідко властиве, 3 – іноді властиве, 4 – важко відповісти, 5 – часто властиве, 6 – властиве, 7 – абсолютно властиве

		Категорично не згоден			Абсолютно згодний			
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Я можу впоратися з будь-якими викликами, які виникають на моєму шляху.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Я досягаю всіх поставлених перед собою цілей.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Я відчуваю свою належність до друзів яких маю.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Моя сім'я для мене є джерелом сили.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Я вірю в себе.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Я втілюю усі свої плани в життя.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Мої друзі ставляться до мене справедливо.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Моя сім'я приймає мене повністю.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Я доглядаю за собою.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Мої друзі підтримують мене.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Я знаю, що моя сім'я завжди допоможе, якщо я буду мати в цьому потребу.	1	2	3	4	5	6	7

Додаток Б (продовження)

12.	Я відчуваю, що можу впливати на те, що зі мною відбувається	1	2	3	4	5	6	
13.	Я можу покластися на себе, щоб бути готовим до того, що мені потрібно робити кожен день.	1	2	3	4	5	6	
14.	Мої друзі - чудове джерело підтримки.	1	2	3	4	5	6	
15.	Я почуваюся комфортно біля своєї родини.	1	2	3	4	5	6	
16.	Коли я думаю про своє майбутнє, я відчуваю позитив.	1	2	3	4	5	6	
17.	Я справді стараюся у кожній свої справі.	1	2	3	4	5	6	
18.	Я можу покластися на допомогу своїх друзів, якщо мені це було потрібно.	1	2	3	4	5	6	
19.	Я почуваюся безпечно в сім'ї.	1	2	3	4	5	6	
20.	Я знаю, чого хочу від свого життя.	1	2	3	4	5	6	

Опитувальник для визначення рівня депресії А. Бека

Ім'я, прізвище:	Дата:
-----------------	-------

Цей опитувальник складається з групи тверджень. Прочитайте, будь-ласка, кожен групу тверджень і виберіть те, яке найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрої на сьогодні. Виділіть номер вибраного твердження. Зверніть увагу, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лиш тоді робити вибір.

№		
1	0. Мені не сумно. 1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим. 2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану. 3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.	
2	0. Я спокійно думаю про майбутнє. 1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу. 2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися. 3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити.	
3	0. Я не відчуваю себе невдахою. 1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей. 2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок. 3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)	
4	0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей. Я не отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей. 1. Я ні від чого не отримую задоволення. 2. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.	

5	<p>0. Я не відчуваю відчуття провини.</p> <p>1. Я доволі часто відчуваю провину.</p> <p>2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини.</p> <p>3. Мене мучить постійне відчуття провини.</p>	
(6)	<p>1. Я не вважаю, що заслуговую покарання.</p> <p>2. Я допускаю, що заслуговую покарання.</p> <p>3. Я вважаю, що маю бути покараним.</p> <p>4. Я відчуваю, що доля карає мене.</p>	
7	<p>0. Я в основному задоволений тим, ким я є.</p> <p>1. Я незадоволений собою.</p> <p>2. Я гидкий собі.</p> <p>3. Я ненавиджу себе.</p>	
(8)	<p>0. Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди.</p> <p>1. Я критикую себе за слабкості та помилки.</p> <p>2. Я постійно докоряю собі за різні помилки.</p> <p>3. Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.</p>	
9	<p>0. 1. У мене не виникає думок про самогубство. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього.</p> <p>2. Я хочу вмерти і планую самогубство.</p> <p>3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.</p>	
(10)	<p>0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно.</p> <p>1. Я плачу частіше, ніж звичайно.</p> <p>2. Я увесь час плачу.</p> <p>3. Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.</p>	
(11)	<p>0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно.</p> <p>1. Я дратуюся легше, ніж звичайно.</p> <p>2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття різного незадоволення.</p> <p>3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало уже.</p>	
12	<p>0. Я не втратив цікавості до людей.</p> <p>1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше.</p> <p>2. Я майже повністю втратив інтерес до людей.</p> <p>3. Люди мені глибоко байдужі.</p>	
13	<p>0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення.</p> <p>1. Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з</p>	

	<p>2. прийняттям рішень. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення.</p> <p>3. Я не в стані приймати жодних рішень.</p>	
14	<p>0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно.</p> <p>1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік.</p> <p>2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше.</p> <p>3. Я переконаний, що виглядаю жахливо.</p>	
15	<p>0. Мені працюється так, як і раніше.</p> <p>1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці. Я з великою трудністю змушую себе взятися до праці.</p> <p>3. Я не в стані працювати.</p>	
(16)	<p>0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше.</p> <p>1. Я сплю гірше, ніж раніше.</p> <p>2. Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути.</p> <p>3. Я буджуся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.</p>	
17	<p>0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно.</p> <p>1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше.</p> <p>2. Я втомлююся від будь-якого заняття.</p> <p>3. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися.</p>	
18	<p>0. У мене нормальний апетит.</p> <p>1. У мене погіршився апетит.</p> <p>2. У мене майже відсутній апетит.</p> <p>3. У мене зовсім нема апетиту.</p>	
(19)	<p>1. Моя вага залишається незмінною.</p> <p>2. За останній час я схуд більше ніж на 3 кг.</p> <p>3. За останній час я схуд більше ніж на 5 кг.</p> <p>4. За останній час я схуд більше ніж на 7 кг.</p> <p>🚩 Я намагаюся схуднути, свідомо обмежуючи себе в їжі: так / ні</p>	
(20)	<p>0. 1. Моє тілесне здоров'я є добре.</p> <p>2. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.).</p>	

	<p>Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами.</p> <p>3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.</p>	
(21)	<p>0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився.</p> <p>1. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно.</p> <p>2. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився.</p> <p>3 Я повністю втратив інтерес до статевого життя.</p>	

Опрацювання результатів: Показник із кожної категорії розраховується наступним чином: кожен пункт шкали оцінюється від 0 до 3 в співвідношенні із наростанням тяжкості симптому.

Ключ. Результати теста інтерпретуються наступним чином:

0-9 – відсутність депресивних симптомів

10-15 – легка депресія (субдепресія)

16-19 – помірна депресія

20-29 – виражена депресія (середньої тяжкості)

30-63 – тяжка депресія

Шкала Тривоги А. Бека

Прізвище, ім'я _____ Вік _____

Дата дослідження _____

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання.

Старайтесь відповідати швидко.

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

Ключ:

0–5 норма

6-8 легкий рівень тривоги

9-18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги

Кореляційний аналіз Пірсона

	позитивне впевненість ношення	автономія	управління оточенням	особистісний ріст	цілі в житті	Само прийняття	психологічне благополуччя	депресія	тривога	особистісні ресурси	сім'я як ресурс	друзі як ресурс	загальний баланс
Позитивне відношення	1	,198	,573**	,246	,322*	,402**	,605**	-,138	-,026	,089	,223	,233	,202
автономія	,198	1	,410**	,389**	,462**	,366**	,600**	-,328*	-,151	,233	,080	,007	,136
Управління оточенням	,573**	,410**	1	,152	,391**	,593**	,648**	-,357*	-,090	,445**	,454**	,314*	,476**
Особистісний ріст	,246	,389**	,152	1	,645**	,382**	,717**	-,033	,180	-,034	,133	-,207	-,036
Цілі В житті	,322*	,462**	,391**	,645**	1	,448**	,761**	-,444**	,147	,170	,345*	,054	,222
Само прийняття	,402**	,366**	,593**	,382**	,448**	1	,751**	-,367**	-,048	,358*	,366**	,161	,351*
Психологічне благополуччя	,605**	,600**	,648**	,717**	,761**	,751**	1	-,380**	,005	,282*	,331*	,078	,277
депресія	-,138	-,328*	-,357*	-,033	-,444**	-,367**	-,380**	1	,280*	-,553**	-,470**	-,315*	-,533**
тривога	-,026	-,151	-,090	,180	,147	-,048	,005	,280*	1	-,371**	-,087	-,280*	-,299*
Особистісні ресурси	,089	,233	,445**	-,034	,170	,358*	,282*	-,553**	-,371**	1	,650**	,581**	,895**
Сім'я як ресурс	,223	,080	,454**	,133	,345*	,366**	,331*	-,470**	-,087	,650**	1	,563**	,853**
Друзі як ресурс	,233	,007	,314*	-,207	,054	,161	,078	-,315*	-,280*	,581**	,563**	1	,815**
Відновлюваність	,202	,136	,476**	-,036	,222	,351*	,277	-,533**	-,299*	,895**	,853**	,815**	1

Корреляції		Особисті сні ресурси	Сім'я як ресу рс	Друз і як ресу рс	Віднов лю ваність	Особисті сні ресурси	Сім'я Як ресу рс	Друз і як ресу рс	Віднов лю ваність
Особистісні Ресурси	Корреля ція Пирсона	1	,501 [*]	,368 [*]	,903 ^{**}	,893 ^{**}	,438 [*]	,456 [*]	,766 ^{**}
Сім'я ресурс	Корреля ція Пирсона	,501 ^{**}	1	,480 [*]	,758 ^{**}	,497 ^{**}	,876 [*]	,603 [*]	,751 ^{**}
Друзі ресурс	Корреля ція Пирсона	,368 [*]	,480 [*]	1	,616 ^{**}	,312	,463 [*]	,789 [*]	,543 ^{**}
Відновлюван ість	Корреля ція Пирсона	,903 ^{**}	,758 [*]	,616 [*]	1	,806 ^{**}	,664 [*]	,659 [*]	,852 ^{**}
Особистісні Ресурси	Корреля ція Пирсона	,893 ^{**}	,497 [*]	,312	,806 ^{**}	1	,506 [*]	,475 [*]	,872 ^{**}
Сім'я ресурс	Корреля ція Пирсона	,438 ^{**}	,876 [*]	,463 [*]	,664 ^{**}	,506 ^{**}	1	,566 [*]	,816 ^{**}
Друзі ресурс	Корреля ція Пирсона	,456 ^{**}	,603 [*]	,789 [*]	,659 ^{**}	,475 ^{**}	,566 [*]	1	,740 ^{**}
Відновлюван і від	Корреля ція Пирсона	,766 ^{**}	,751 [*]	,543 [*]	,852 ^{**}	,872 ^{**}	,816 [*]	,740 [*]	1

Напишіть 5-10 речень про свій досвід перебування на картині під час COVID-19

50 відповідей

Під час перебування на карантині мене постійно турбувала тривожність та страх. Також, я постійно думала що ж буде у майбутньому, скільки часу ми будемо на карантині, як будемо виходити з нього і чи повернеться життя до звичного руслу. Було важко звикнути до постійного перебування вдома з обмеженим колом спілкування.

Трохи виникає почуття суму.

спочатку мені було важко перебувати довгий період вдома, без достатньої фізичної активності та достатньої кількості спілкування з друзями. З'являлось відчуття занепаду, зневіри та агресії. Разом з карантином прийшов страх про своє життя та життя своїх близьких. важко було знайти своє місце у нових умовах, проте згодом усе минулось та стабілізувалось. Я не можу сказати, що перебування на карантині стало для мене травматичним досвідом, незважаючи на ту напругу, яку воно створило. я досить швидко вийшла з того стану, так само як і до нього адаптувалась та перевела себе на дистанційну роботу, спілкування, дозвілля.

Спочатку важко було звикнути до нових умов. Потім стало трохи легше. Часто мучили нав'язливі думки. Не хотілося нічого робити. Але я змогла взяти себе в руки.

Не вистачало "живого" спілкування. З'явилось більше часу для розвитку самосвіти. Заняття

Напишіть 5-10 речень про свій досвід перебування на картині під час COVID-19

50 відповідей

засобах стало комфортніше пересуватись, водії почали контролювати кількість пасажирів у салоні.

Епідемія коронавірусу та карантин дозволи переоцінити власне життя та основні погляди, установки. Я зрозуміла, що не треба чекати чогось, не відкладати щось на потім, бо наше життя не передбачуване. Ми маємо жити кожним моментом, тут і зараз, бо людина не в змозі передбачити, що буде завтра. Я сприймала карантин позитивно, не зациклюватися навчанням, успішність. Головне бути щасливим та адекватного ставитися до оточуючих подій.

Не можна кидати спорт.
Завжди бути на позитивні.
Дотримуватися правил під час карантину.
Постійно розвиватися.
Проводити більше часу з близькими.

Початок карантину вводив усіх в паніку. Введені заходи не завжди виправдовували себе . Відсутність транспорту змушувала пересуватись автостопом . Близьче літа всі пристосувалися до життя під час карантину. Я підтримую епідеміологічний поділ на зони ,проте введення чорної зони вважаю не доречним . Всеодно колективний імунітет , мабуть , єдине пріоритетне вирішення проблеми хвороби..

Напишіть 5-10 речень про свій досвід перебування на картині під час COVID-19

50 відповідей

кількість хворих, померлих, одуживших.

Було важко з дистанційним навчання, поганий інтернет, неможливість все виконати вчасно, величезний стрес. Пізніше адаптувалася до ситуації. Зайнялася само розвитком.

Це було адсько, ти не можеш побачити дорогих людей і кохану людину. Навчання проходило ще важче. Ти надідаєш своїй сім'ї вічним перебуванням в хаті. Коли чуєш, що хтось захворів, всередині калатає і тиск підскакує як скажений

Карантин чудова можливість для перезавантаження себе, удосконалення, збагачення внутрішнього світу. Чудово провела час з близькими. Відпочила на природі. Важко було лише з дистанційним навчанням. Новий старалася дивитись помінімуму

1. Обов'язково носити з собою маски.
2. Користуватися антисептиком.
3. За погіршення стану здоров'я звернутися до лікаря.
4. Не ходити у громадські місця без обов'язкової причини.

Карантин дуже сильно затруднив життя. Тотальний карантин змінив усіх та усе навкруги.

Напишіть 5-10 речень про свій досвід перебування на картині під час COVID-19

50 відповідей

Не має досвіду

Я не сприймала все так серйозно. Відмежовувала себе від негативу. Старалася більше часу провести з користю. Інколи турбували думки про навчання, бо воно було якесь дуже дивне, мені не сподобалося. Змогла більше часу провести з рідними.

Карантин виявився справжнім випробуванням для мене і сім'ї. Так як я була на дистанційному навчанні, то трішки важко було навчатись, особливо погано це впливало на зір. Носіння маски для мене було трагедією, я її постійно забувала, влітку було спекотно...

Також на початку карантину багато улюблених закладів були закриті, а також кінотеатри. Але є й плюси, адже карантин дав можливість і час займатись улюбленими справами.

відбулась переоцінка цінностей, почав відповідальніше ставитись до свого здоров'я, більш наглядно розумію важливість та цінність вільного пересування, почав більше читати.

Позитивний момент- більше часу перебування з родиною. Негативний - пригніченість від поширення пандемії, переживання за здоров'я рідних.

Напишіть 5-10 речень про свій досвід перебування на картині під час COVID-19

50 відповідей

Мій досвід перебування на карантині був нормальним.

Зменшення кількості спілкування. Частіше мию руки. Стараюся не виходити з дому без потреби. Майже щоденне зростання кількості хворих на ковід-19 змушує мене хвилюватися.

Було важко не виходити на вулицю. Але ми виходили при потребі : в магазин і з собакою. Звичайно, все це дійство відбувалося в масці. Нудьгу ми замінили по-різному : дивилися фільми, грали ігри, робили фізичні вправи, малювали, танцювали, співали тощо. Батьки ходили на роботу, а після неї добре дезенфікували себе. Ми насолоджувалися дистанційним, так як це теж вбивало час в було цікаво.

Половину карантину я провела вдома.
За час карантину в мене був стрес.
Було дуже багато вільного часу на себе.
Хотілося на навчання.
На карантині дотримувалась самоізоляції

Це просто жах. Спершу. Бо був страх. Потім прийняття ситуації. Проте неможливість переключити

Напишіть 5-10 речень про свій досвід перебування на картині під час COVID-19

50 відповідей

Більше почала читати. Насолодитися перебуванням вдома. Важко було з дистанційкою. Переживала за здоров'я близьких. Здається що так як було ніколи не стане.

Було важко адаптуватися до нових умов. Також страх за власне життя та за життя близьких. Піднявся рівень особистісної тривоги.

На початку карантину було нормально, я відпочивала від навчання, відсипалася! З часом, коли викладачі почали скидувати завдання, то вже більше почала відчувати карантин. Важко було обмежувати себе в прогулянках, особливо, коли потеплішало. А загалом, оскільки, я живу в приватному будинку, то дуже сильно карантин не відчувала!

Ні я, ні мої близькі не хворіли на ковід. У всіх знайомих, яким прийшов позитивний тест, була легка форма вірусу без ускладнень. Єдині ускладнення - матеріальні. Лікування ковіду дороговартісне, а от оплата праці під час карантину максимально занижена через неефективні та безглузді обмеження. Особливо це стосується сфери бізнесу і обслуговування. Тому мій досвід перебування на карантині максимально негативний через проблеми із роботою.

Під час карантину настало таке переосмислення всього, якимось по-новому все почало сприйматись, почала цінувати більше та життя, яке було до пандемії

Система психологічних вправ на подолання соціальної депресії та соціальної ізоляції

Блок 1. Зменшення соціальної депресії

1. Вправа «Депресія»

- Коли вас охоплює зневіра, подивіться на себе в дзеркало.
- Уважно вивчіть своє обличчя. На кого ви схожі, коли відчуваєте депресію?
- Тепер огляньте себе. Як ви тримаєте плечі, руки, живіттощо?
- Чи нагадуєте ви собі одного з ваших батьків?
- Тепер перебільшуйте ознаки вашої депресії.
- Спочатку перебільшуйте вираз свого обличчя і положення тіла.
- Якщо вас охоплює туга, згорніться калачиком, заткніть уші, прикусіть нижню губу і наскільки можете виразіть усім своїм зовнішнім виглядом своє невдоволення.
- Якщо ви плачете, візьміть кілька уявних букетів і полийте їх уявними сльозами.
- Перебільшуйте будь-який симптом, який ви усвідомлюєте.
- Тепер усвідомте, що відчуває ваше тіло, коли ви пригнічені.
- Якщо ви відчуваєте важкість в плечах і навколо шиї, спробуйте знайти, чи не зв'язана ця напруга з визначеною людиною.
- Якщо пов'язана, скажіть м'яко: «Злізь зі спини». Якщо ця фраза «підійде», вимовляйте її усе голосніше і голосніше, підвищуючи голосність до лементу. Тепер запитайте себе:
 - Чим би я міг зайнятися в той час, поки я сиджу тут і відчуваю себе нещасливим?
 - Далі змініть ознаки вашої депресії на протилежні.
 - Якщо ваші очі дивляться сумно, куточки губ опущені, змініть вираження свого обличчя на протилежне.

- Якщо ваша голова нахилена, а плечі опущені, високо підніміть голову і розправте плечі. Ударте себе в груди і скажіть: «Я не повинен відповідати за все і за всіх!».

2. Вправа «Зміна правил»

Глибинні уявлення, ідеї про світ, про себе, про інших, як правило, бувають занадто широкими, абсолютними, що доводять думку до крайності. Вони заважають справлятися з критичними життєвими ситуаціями. Такі правила слід реконструювати і зробити більш точними, гнучкими й еластичними. Помилкові, дисфункціональні і деструктивні правила необхідно замінити на реалістичні й адаптивні.

До неадаптивних установок належать такі:

1. Щоб бути щасливим, я маю бути щасливим у всіх починаннях.
2. Щоб почуватися щасливим, мене мають приймати (чи мене мають любити, мною повинні захоплюватися) всі і завжди.
3. Якщо я не досяг вершини, то потерпів невдачу.
4. Як чудово бути популярним, відомим, багатим.
5. Жахливо бути невідомим, посереднім.
6. Якщо я припускаюся помилки, виходить, я дурний.
7. Моя цінність як особистості залежить від того, що думають про мене інші.
8. Я не можу жити без любові. Якщо моя дружина (кохана, батьки, дитина) не люблять мене, я ні до чого не придатний.
9. Якщо хтось зі мною не погоджується, виходить, він не любить мене.
10. Якщо я не використовую кожен шанс для власного просування, то пізніше я про це пошкодую. Наведені установки призводять до того, що людина відчуває неадаптивні стани, відчуття нещастя.

Основне завдання — зробити установки явними і зрозуміти, упевнитися, що вони несуть саморуйнування. Важливо переконатися втому, що завдяки

власним установкам виникають неадаптивні стани. Необхідно виробити альтернативні правила.

3. Вправа «Кімната відпочинку»

Кожному з нас потрібна кімната відпочинку—тихий куточок усередині самого себе, схожий на глибини океану, що завжди нерухомі і спокійні навіть у найсильніший шторм на поверхні. Ця кімната відпочинку створена нашою уявою, здатна знімати напругу, тривогу, стрес, відновлювати сили, дозволяє краще справлятися з повсякденними турботами. У кожному з нас є деякий прихований центр, що завжди знаходиться в стані спокою, подібно центру осі колеса, що рухається. Вам потрібно тільки знайти цей центр у середині себе і віддалятися туди час від часу для відпочинку, відновлення сил і поповнення запасів життєвої енергії. Побудуйте для себе маленьку затишну кімнату. Розвісьте там по стінах улюблені картини, стіни пофарбуйте у приємні заспокійливі кольори.

Обладняйте приміщення за вподобою. Скрізь чистота й ідеальний порядок. Головне: затишок, спокій, краса. І обов'язково ваше улюблене глибоке крісло. Через невелике вікно видно прекрасний пейзаж, наприклад, морський пляж, на який накочуються повільні хвилі, але шуму прибою не чути, у кімнаті тихо, зовсім тихо. Будуйте свою кімнату у вашій уяві з не меншою старанністю, з якою будували б її насправді. Звертайте увагу на кожну деталь, на будь-яку дрібничку. Тепер якщо ви починаєте відчувати зростаюче внутрішнє напруження, чи роздратування, віддаліться на короткий час у свою тиху обитель. Уявіть всі заспокійливі деталі обстановки: як ви сидите у затишному кріслі, зовсім розслаблені і налаштовані винятково мирно. У цій кімнаті ви в повній безпеці.

4. Вправа «Я стійкий до стресу»

Необхідно за допомогою уяви створити картину того, яким ви хотіли б бути. Ваш нинішній образ «Я» сконструйований із ваших минулих уявлень про самого себе, що виникли на основі інтерпретацій подій і пережитих вами

фактичних подій і ситуацій. Вам потрібно використовувати той самий метод для створення адекватного образу власного «Я».

Знайдіть придатне місце, де б ви могли побути одні, де б вам ніхто не заважав. Улаштуйтеся зручніше і розслабтеся. Потім закрийте очі і дайте простір уяві. Можете уявити, що сидите перед великим екраном і дивитесь кінофільм, героєм якого ви є. Дуже важливо, щоб цей фільм був якомога яскравим. Приділяйте увагу деталям: звукам, кольору, запахам, окремим предметам. Ви повинні бачити себе дієвим, реагувати у стресових умовах упевнено, безпомилково, спокійно, урівноважено. І так ви будете діяти завтра, післязавтра.

Коли наступить ця ситуація ваша нервова система сама подбає про це, якщо ви будете сумлінно виконувати цю вправу. Під час створення такого фільму скажіть собі: «Я дію так тепер і буду діяти так завтра». Уявіть, як би ви себе почували, якби вже стали такою людиною, якою намагалися стати. У фільмі ви маєте бачити себе сміливим, стійким, спокійним, урівноваженим, і відчувати з огляду на це задоволення собою.

Ця вправа закладає в пам'ять дані, що допомагають створити новий образ власного «Я». Після деякого тренування ви з подивом довідаєтесь, що вже не намагаєтесь, а дієте інакше, більш менш автоматично і невимушено. Ваш внутрішній механізм буде автоматично працювати на основі позитивної інформації про себе. Для цього знадобиться 30 хвилин щодня.

5. Вправа «Фіксування думок»

Необхідно знайти спокійне місце, де вам ніхто не заважатиме виконувати вправи. Приготуйте папір і олівець. Сядьте зручно, стежте за своїм диханням. Вдих. Видих. Закрийте очі і зверніть увагу на думку, що прийшладо вас. Назвіть її як небудь, відкрийте очі і запишіть якомога коротше. Потім проженіть цю думку, закрийте очі і знову зосередьтеся на диханні, поки не спливе наступнадумка чи образ. Запишіть. І так далі. Не зупиняйтесь на жодній думці. Виконуйте вправу протягом тридцяти хвилин. Потім слід продивитись записи і проаналізувати їх. Який відсоток посідають сенсорні відчуття (промінь

світла, телефонний дзвоник, запах їжі тощо); який відсоток—тілесні відчуття (дихання, відчуття в ногах); який відсоток — власне думки. Проаналізуйте ці випадково виниклі думки. Зверніть увагу, скільки серед них думок щодо планів, тобто думок про майбутнє. Скільки тривожних думок? Чи є думки фантазії про неіснуючі, але бажані ситуації, відносини, події? Чи є серед них порівняння, що викликають заздрість чи образу? І найголовніше: чи не було таких думок, що «брали верх» над вами, тобто заважали виконувати вправу, вимагали тривалих міркувань. Саме ці думки і мають над вами силу. Необхідно навчитися їх усвідомлювати.

Блок 2. Зменшення відчуття соціальної ізоляції

1. Вправа «Пошук контакту»

Мета: формування вміння встановлювати контакт з іншою людиною, набуття впевненості у міжособистісних стосунках. Рольова гра виконується в парах. Учасникам пропонується уявити себе в одній із запропонованих ситуацій та знайти найбільш доречну фразу для встановлення контакту. Потім один учасник робить коротке повідомлення на цікаву тему, щоб зацікавити співрозмовника. До групи тренер звертається з наступними словами: «Прослідкуйте за тим, як веде себе партнер по вправі. Чи будуть моменти, коли він чим-небудь зацікавиться, захоче що-небудь сказати або уточнити?».

Пропоновані ситуації: 1. В магазині ви бачите людину, котра вас зацікавила, оскільки переглядає книгу, яка вам теж дуже подобається. 2. У парку прогулюється молодий хлопець (дівчина), якому очевидно нічим зайнятися. 3. В супермаркеті незнайомиць (незнайомка) прискіпливо вибирає сир. 4. В черзі до зубного лікаря ви бачите симпатичного незнайомця (незнайомку). 5. До вашої групи перейшов новий студент (студентка). Питання для обговорення: 1. Чи відчували ви невпевненість, напруженість починаючи розмову з партнером? 2. Які почуття у вас виникали під час розмови? 3. Чи достатньо доброзичливо поведився протагоніст? 4. Що в його повідомленні зацікавило?

2. Вправа «Розширення запасу слів на позначення почуттів».

Мета: розширення словникового запасу на позначення почуттів; розвиток емпатійної чуйності. Учасникам пропонується виконати декілька завдань: 1. Згадати недавні приємні переживання та записати якомога більше слів, якими позначаються почуття, для характеристики цих переживань. 2. Подумки повернутися до недавнього неприємного переживання та записати слова, які спадають на думку при згадці про цю подію. 3. Записати якомога більше слів на позначення почуттів, які виникають в учасників в даний момент.

Після виконання учасниками зазначених завдань, тренер пропонує групі зробити таблицю, де буде два переліки слів на позначення почуттів – приємних і неприємних, – які були визначені чи вживалися на цьому занятті.

Питання для обговорення: 1. Наскільки важливо володіти достатнім запасом слів, якими позначаються почуття, для спілкування з іншими людьми? 2. Що легше вдавалось: знаходити слова на позначення приємних чи неприємних почуттів? 3. Як почуття пов'язані з тим, що люди роблять чи говорять? 4. Чи певні почуття спонукають нас діяти в певний спосіб?

3. Вправа «Відгадай почуття»

Мета: навчитись передавати різноманітні почуття невербальним способом та розшифровувати їх; розширити уявлення про роль «мови тіла» у спілкуванні. Матеріали: картки на яких написані фрази на позначення почуттів. Учасники по черзі з кошика витягають картки на яких написані фрази на позначення почуттів і намагаються продемонструвати без слів, як виглядає людина, що переживає певне почуття. Завдання інших членів групи – розпізнати почуття.

Фрази на позначення почуттів: 1) я сумний; 2) я дуже втомлений; 3) я відчуваю гордість; 4) я несамовитий; 5) я розхвилювався; 6) я дуже збентежений; 7) я занепокоєний; 8) я відчуваю тривожність; 9) я рішучий; 10) я маю сумніви. Питання для обговорення: 1. Що було робити легше – демонструвати чи відгадувати почуття? 2. Які почуття демонструвати легше – позитивні чи негативні? 3. Чому корисно розуміти «мову тіла»? 4. Коли чий-

небудь слова означають одне, а вчинки зовсім інше, чому ви більше вірите?

Відповідь обґрунтуйте. 5. Які почуття ви можете краще приховувати?

Якість лінійної моделі^b

Модель	R	R квадрат	Скоригований R- квадрат	Стд. похибка оцінки	Дурбін—Уотсон
1	0,412 ^a	0,170	0,116	1,68893	1,830

Результати тесту однофакторного дисперсійного аналізу

Модель	Сума квадратів	Ст.св	Середній квадрат	F	Знч.
Регресія	26,866	3	8,955	3,139	0,034 ^b
Залишок	131,214	46	2,852		
Сума	158,080	49			

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Г. М. Социальная психология : учеб. для выс. учеб. завед./ Г. М. Андреева. – Москва : Аспект Пресс, 2001. – 384 с.
2. Батурин Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батурин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ, 2013. – Т. 6. – №4. – С. 4–14.
3. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя : матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. – 58 с.
4. Бойко О. М. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы / О. М. Бойко, Т. И. Медведева, С. Н. Ениколопов, О. Ю. Воронцова, О. Ю. Казьмина // Психологические исследования. – 2020. – Т. 13. – № 70. – С. 1–12.
5. Бондарчук О. І. Суб'єктивне благополуччя як індикатор успішного життєвого шляху керівників освітніх організацій / О. І. Бондарчук // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. / Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. – 2018. – Вип. 3(3). – С. 37–46
6. Василенко Е. А. Проблема сущности и функций социального стресса в психологии / Е. А. Василенко// Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – № 3. – С. 299–313.
7. Віговська О. Якість життя особистості : теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. – Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. – Київ : Університет «Україна». – 2013. – № 2 (32). – С. 161–165.
8. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Ж. П. Вірна // Проблеми сучасної психології. – 2013. – С. 20–25.
9. Вірна Ж.П., Повар К.О. Статеворольова ідентифікація як чинник психологічного благополуччя сімейного подружжя / Ж. П. Вірна, К. О. Повар //

Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівненського держ. гуманітарного ун-ту. – Вип. 10. – Рівне : РДГУ, 2018. – С. 12–18.

10. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості : параметри, критерії, показники та функції / Н. В. Волинець // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2018. – Вип. 1(1). – С. 50–62.

11. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді : гендерний аспект / І. М. Габа // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – № 1. – Т. 1. – С. 150–154.

12. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості / О. Гринів // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – 2014. – Вип. 19(1). – С. 25–34.

13. Досвід переживання пандемії covid-19 : дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка : матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину» / [за наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдьонові, О.Л. Вознесенської]. – 2020. – 121 с.

14. Залевский Г. В., Кузьмина Ю. В. Психология здоровья студенческой молодежи : учеб. пособ. / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина. – Томск : Томский государственный университет, 2013. – 144 с.

15. Засєкін С., Психолінгвальні аспекти перекладу словника LIWC / С. Засєкін, Н. Безуглова, А. Гапон, В. Матюшенко, О. Подольська, Д. Зубчук // East European Journal of Psycholinguistics. – Вип. 5. – № 1. – 2018. – С. 121-131.

16. Іванова О. В. Саногенне пандемійне мислення особистості: як бути внутрішньо стабільним під час коронавірусної інфекції / О. В. Іванова // Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : Інтернет-посібник. – Київ : Ін-т пед. освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. – (№3). – С. 44.

17. Корольов Д. К. Позитивне емоційно-оціночне ставлення до життя як умова прояву здібностей індивіда / Д. К. Корольов // Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. –Соціологія. Психологія. Педагогіка. – 2000. – № 8. – С. 38–41.
18. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич. – Луцьк : Вежа-Друк, 2011. – 430 с.
19. Коширець В. В. Психологічні особливості формування особистісного простору студентської молоді / В. В. Коширець // Психологія професійної безпеки : технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – С. 469–492.
20. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия : Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – Москва : Смысл, 2003. – 284 с.
21. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворённости жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика / под ред. В. Ю. Большакова. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.
22. Курова А. В. Соціально-психологічний аналіз суб'єктивного благополуччя особистості / А. В. Курова. – 2015. – С. 23–28.
23. Курпатов А. Средство от депрессии / А. Курпатов – Санкт-Петербург : Нева, 2003. – 192 с.
24. Любченко Л. Джерело сили. Що таке психологічна стійкість та як її досягти [Електронний ресурс] / Л. Любченко. – 2020. – Режим доступу : <https://life.nv.ua/ukr/blogs/dzherelo-sili-shcho-take-psihologichna-stiykist-ta-yak-jiji-dosyagti-50072053.html> (дата звернення: 22.10.20р.)
25. Мельник А. П. Психологічні особливості реакції на психотравмуючу ситуацію у підлітковому віці / А. П. Мельник // Психологічні виміри розвитку сучасної освіти України в умовах Євроінтеграції : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з нагоди 20-річчя кафедри

практичної психології / упор. Г. К. Радчук, З. М. Адамська, І. П. Андрійчук. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. – С.221–224.

26. Мушкевич М. І. Психологічні особливості функціонування благополучного молодого подружжя / М. І. Мушкевич // Педагогічна освіта : теорія і практика. Психологія. Педагогіка : зб. наук. праць – № 4 / [за ред. І. Д. Бех, Е. В. Белкіна, Н. М. Бібик та ін.]. – Київ : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2005. – С. 31–36.

27. Найдьонова Л. А. Медіапсихологічні феномени інфодемії / Л. А. Найдьонова // Досвід переживання пандемії covid-19 : дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка. – Київ : Ін-т соц. та політ. психології НАПН України, 2020. – С. 8–10.

28. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя / Ю. М. Олександров // Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 32. – Харків : ХНПУ, 2009.

29. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие : определение, структура, исследования (обзор современных источников) / Д. Г. Орлова // Вестник ПГГПУ. Серия : Психологические и педагогические науки. – 2015. – № 1. – С. 28–36.

30. Особистісний простір як умова самореалізації сучасного студента // Матеріали Всеукраїнській науково-практичної конференції з міжнародною участю «Роль та місце психолого-педагогічної підготовки в професійному розвитку та становленні особистості сучасного фахівця в умовах євроінтеграції». – Хмельницький 2012. – С. 39–40.

31. Палько Т. Паніка у період пандемії. Як уникнути негативних наслідків [Електронний ресурс] / Т. Палько. – 2020. – Режим доступу : <http://zakinppo.org.ua/kafedri/kafedra-pedagogiki-ta-psihologii/metodichni-materiali/5797-panika-u-period-pandemii-jak-uniknuti-negativnih-naslidkiv> (дата звернення: 20.11.20р.)

32. Помиткін Е. О. Стратегія і тактика свідомої психологічної протидії людства вірусним захворюванням / Е. О. Помиткін // Психологічна

профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19. – Київ : Ін-т пед. освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. – №3. – С. 25.

33. Потапчук Н. Д. Динаміка виникнення паніки в екстремальних ситуаціях та особливості її подолання / Н. Д. Потапчук // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Вип 19. – Київ, 2016. – С. 130–140.

34. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19 : метод. посіб. / за ред. Рибалки В. В. – Київ : Ін-т пед. освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. – 123 с.

35. Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: проблеми та технології забезпечення : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції з організаційної та економічної психології (21 травня 2020 року) / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Н.М. Бендерець, А.М. Шевченко, О.В. Креденцер. Київ ; Біла Церква, 2020. – 130 с.

36. Психологічні особливості прояву депресії у дітей та підлітків / Ю. Ю. Трофімчук, Л. І. Магдисюк // Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції аспірантів і студентів «Молода наука Волині : пріоритети та перспективи досліджень» (14–15 травня 2019 року). – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. – С. 767–769.

37. Психологічні особливості якості життя осіб пізньої зрілості / І. В. Жуган, Л. І. Магдисюк // Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції аспірантів і студентів «Молода наука Волині : пріоритети та перспективи досліджень» (14–15 травня 2019 року). – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. – С. 750–752.

38. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : Інтернетпосібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В.Рибалка ; колектив авторів]. – Київ : ТОВ «Юрка Любченко», 2020. – 243 с.

39. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти : зб. мат. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 24 травня 2019 р.) – Київ : ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2019. – 153 с.

40. Рибалка В. В. Карантинний спосіб життя особистості і суспільства як стимул до раціональної саногенної перебудови свідомості, поведінки та діяльності / В. В. Рибалка // Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : Інтернет-посібник. – Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. – С. 32–33.

41. Розвиток комунікативних здібностей у студентів – майбутніх психологів / О. Р. Ткачишина // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. – 2012. – Вип. 38. – С. 132–139.

42. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч.посібн. / В. І. Розов. – Київ : Кондор, 2005. – 278 с.

43. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості / К. О. Санько // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. – Харків, 2016. – Вип. 59. – С. 42–45.

44. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 440 с.

45. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л. З. Сердюк // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Том V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Вип. 17. Київ, 2017. – С. 124–133.

46. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 208 с.

47. Скрипаченко, Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям / Т. В. Скрипаченко // Зб. наук. пр. «Проблеми сучасної психології». – № 2 (10). – 2016. – С. 124–130.

48. Слюсаревський М. М. «Онлайн-коло» : досвід психологічної підтримки і допомоги населенню під час пандемії COVID-19 / М. М. Слюсаревський // Вісник Національної академії педагогічних наук України. – 2020. – Том 2. – №1.

49. Созонтов А. Е. Гедионистический и эвдомонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.

50. Сорокин М. Ю. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID19 / М. Ю. Сорокин, Е. Д. Касьянов, Г. В. Рукавишников, О. В. Макаревич, Н. Г. Незнанов, Н. Б. Лутова, Г. Э. Мазо // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 2020. – № 2. – С. 87–94.

51. Супрун У. Що таке психологічна стійкість та як її досягти [Електронний ресурс] / У. Супрун. – 2020. – Режим доступу : https://suprun.doctor/zdorovya/shho-take-psixologichna-stijkist-ta-yak-yiyi-dosyagti.html?_page1092 (дата звернення: 27.11.20р.)

52. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти / [за наук. редакцією Л. М. Карамушки]. – Київ : Фірма «Інкос», 2005. – 366 с.

53. Федосенко Е. В. Жизнь после карантина : психология смыслов и коронавируса COVID-19 / Е. В. Федосенко // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2020. – № XXV. – С. 34–47.

54. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) / Р. М. Шамионов. – Саратов : Саратовский государственный университет, 2003. – 15 с.

55. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика, 2005. – № 3. – С. 95–129.

56. Яворовська Л. М., Хафізова Г. С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворовська, Г. С. Хафізова //

Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». – 2011. – № 985. – С. 46–49.

57. 20% of COVID-19 patients receive a psychiatric diagnosis within 90 days [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу : <https://oxfordhealthbrc.nihr.ac.uk/covid-19-patients-receive-psychiatric-diagnosis/> (дата звернення: 22.11.20р.)

58. Ahorsu D. K., Lin C. Y., Imani V. The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation [Електронний ресурс] / [D. K. Ahorsu, C. Y. Lin, V. Imani] // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2020. – Режим доступу : <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8> (дата звернення: 29.10.20р.)

59. Goodreads (2020). The war of the worlds quotes [Електронний ресурс] / Goodreads. – 2020. – Режим доступу : <https://www.goodreads.com/work/quotes/3194841-the-war-of-the-worlds> (дата звернення: 29.10.20р.)

60. Gritsenko V., Oleg S., Vsevolod K. COVID 19 Fear, Stress, Anxiety, and Substance Use Among Russian and Belarusian University Students [Електронний ресурс] / G. Valentina, S. Oleg, K. Vsevolod // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2020.

61. International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología. – №1. – Vol.2. – 2013. – P. 203–212.

62. Joronen K., AstedtKurki P. Familial contribution to adolescent subjective well-being / K. Joronen & P. AstedtKurki // International Journal of Nursing Practice, 2005. – Vol.11. – P. 125–133.

63. Nenko Y., Kybalna N., Snisarenko Y. The COVID-19 Distance Learning: Insight from Ukrainian students [Електронний ресурс] / Y. Nenko, N. Kybalna, Y. Snisarenko // The Brazilian Scientific Journal of Rural Education.. – 2020. – Режим доступу : https://www.researchgate.net/publication/341059277_The_COVID-

19 Distance Learning Insight from Ukrainian students (дата звернення: 29.10.20р.)

64. Pakpour A. H., Griffiths M. D. The fear of CoVId-19 and its role in preventive behaviors [Електронний ресурс] / А. Н. Pakpour, М. D. Griffiths // Journal of Concurrent Disorders Retrieved from. – 2020. – Режим доступу : http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/39561/1/1313636_Griffiths.pdf (дата звернення: 28.10.20р.)

65. Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1758-0854.2009.01008> (дата звернення: 28.10.20р.)

66. Reznik A., Gritsenko V., Konstantinov V. COVID-19 Fear in Eastern Europe: Validation of the Fear of COVID-19 Scale [Електронний ресурс] / A. Reznik, V. Gritsenko, V. Konstantinov // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2020. – Режим доступу : <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11469-020-00283-3> (дата звернення: 29.10.20р.)

67. Rigby B. T., Huebner E. T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? / B.T. Rigby, E. T. Huebner // Psychology in the Schools, 2005. – Vol.42. – P. 91–99.

68. Schiff M., Zasiakina L., Pat-Horenczyk R., Benbenishty R. COVID-Related Functional Difficulties and Concerns Among University Students During COVID-19 Pandemic : A Binational Perspective [Електронний ресурс] / M.Schiff, L. Zasiakina, R. Pat-Horenczyk, R. Benbenishty // Journal of Community Health. – 2020. – Режим доступу : <https://link.springer.com/article/10.1007/s10900-020-00930-9> (дата звернення: 29.10.20р.)

69. Suldo S. M., Shaffer E. S., Riley K. A social-cognitivebehavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction / S. M. Suldo, E. S. Shaffer, K.Riley // School Psychology Quarterly, 2008. – Vol.23. – P. 56–69.

70. Youki T. Covid-19's Impact on Students' Academic and Mental Well-Being [Электронный ресурс] / Т. Youki. – 2020. – Режим доступа : <https://www.edutopia.org/article/covid-19s-impact-students-academic-and-mental-well-being> (дата звернення: 29.10.20р.)