

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ АДАПТОВАНОСТІ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

EMPIRICAL RESEARCH OF COPING STRATEGIES PECULIARITIES OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ADAPTABILITY TO LEARNING DURING MARTIAL LAW

Метою статті стало вивчення особливостей копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах війни в Україні. У нашому дослідженні за допомогою регресійного аналізу ми виявили, що у студентів, які взяли участь у дослідженні, адаптованість до навчальної діяльності відбувається більш успішно, ніж до навчальної групи. За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу було виявлено вплив віку студентів на рівень їх адаптованості до навчальної діяльності. При цьому молодші за віком студенти мають децю нижчий рівень навчальної адаптованості, ніж старші за віком студенти. За t-критерієм Стьюдента ми розрахували показники статистичної різниці між рівнями копінг-стратегій, спираючись на критерій їх розподілу за рівнями адаптованості до навчальної діяльності, а саме: середній рівень напруженості копінг-стратегії «Дистанціювання», середній рівень напруженості копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки», високий рівень напруженості копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» та високий рівень прояву копінг-стратегії «Позитивна переоцінка». Наші розрахунки показали, що позитивні копінг-стратегії краще сприяють високому рівню адаптованості. Проте негативні стратегії не впливають на рівень адаптованості, не знижують його. Дослідження показало, що студенти з високим рівнем адаптованості частіше використовують позитивні копінг-стратегії, такі як «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка». Важливо відзначити: незважаючи на те, що студенти також часто використовують негативну копінг-стратегію «Дистанціювання», це не знижує рівня їх адаптованості, а навпаки, допомагає пристосуватися до навчання в умовах воєнного стану. Було виявлено прямий зв'язок між такими позитивними копінг-стратегіями, як «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка», та адаптованістю до навчальної групи й навчальної діяльності. Отримані дані дають змогу зробити підсумковий висновок, що використання студентами саме цих копінг-стратегій під час війни в Україні позитивно впливає на їх адаптованість до навчання у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: адаптованість студентів до навчання, адаптованість студентів до

навчальної групи, адаптованість студентів до навчальної діяльності, копінг-стратегії, рівень напруженості копінг-стратегії, позитивні копінг-стратегії, негативні копінг-стратегії.

The purpose of the article is to study the coping strategies peculiarities of students with different levels of adaptability to learning during martial law in Ukraine. In our study using regression analysis, it has been found that currently learning adaptability had been more successful than academic group adaptability. The impact of students' age on the level of learning adaptability has been revealed using one-factor analysis of variance. That is, younger students have a slightly lower level of learning adaptability than elder students. Statistically significant differences in coping strategies were established according to their distribution by levels of adaptation to educational activities using the Student's t-test. The following significant differences have been found: the average level of intensity of the coping strategy "Distancing", the average level of intensity of the coping strategy "Seeking social support", the high level of intensity of the coping strategy "Planful problem-solving" and a high level of manifestation of the coping strategy "Positive reappraisal". Our calculations have shown that positive coping strategies contribute to high level of adaptability, but negative strategies do not affect and do not reduce the level of adaptability. The study has found that students with high levels of adaptability were more likely to use positive coping strategies such as "Seeking social support", "Planning problem-solving", and "Positive reappraisal". It is important to note that despite the fact that students also often use the negative coping strategy "Distancing", this does not reduce their level of adaptability, but on the contrary, helps them adapt to learning during martial law. Correlations between positive coping strategies such as "Seeking social support", "Planful problem-solving", "Positive reappraisal" and learning and academic group adaptabilities have been established. The obtained data allow us to conclude that the use of these coping strategies by students during the war in Ukraine have positive effect on students' learning adaptability at a higher educational institution.

Key words: learning adaptability of students, academic group adaptability of students, educational activities adaptability of students, coping strategies, level of tension of the coping strategy, positive coping strategies, negative coping strategies.

УДК 159.922.8
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.26>

Ніколаєнко С.О.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології, політології
та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Зеленьська В.С.

практичний психолог
Сумський клінічний госпіталь ветеранів
війни

Вступ. Умови воєнного стану є надзвичайно напруженими й небезпечними для населення України. Студенти, зокрема, змушені вчитися та здобувати знання в нестабільних умовах і стресових станах, що може негативно

впливати на їх психологічну стабільність і здоров'я. Розуміння особливостей ефективних копінг-стратегій до навчання в умовах воєнного стану може бути корисним для розробки більш ефективних підходів до навчання та під-

готовки студентів до подібних умов [1; 2]. Такі дослідження можуть допомогти виявити особливості різних груп студентів та відповідно до цього скорегувати програми їх психологічної підтримки в процесі навчання. Дослідження копінг-стратегій може допомогти зрозуміти, як студенти з різними рівнями адаптованості впораються із цими викликами, і допомогти їм знайти кращі способи адаптуватися до нових умов.

Мета дослідження полягала у визначенні особливостей копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах війни в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Збір даних для емпіричного дослідження проводився у лютому – березні 2023 року. Для збору даних була використана онлайн-платформа Google Forms. Психодіагностичні методики було розміщено в соціальній мережі Facebook на сторінках громадської і освітньої спрямованості, а також розповсюджено в месенджері Telegram серед студентів 1–2-го курсів СумДУ. Вибірку досліджуваних становили 75 осіб 1–2-го курсів віком від 17 до 36 років, з них 88% жінок і 12% чоловіків.

Із метою визначення копінг-стратегій, які використовують студенти для подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, нами був використаний копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана (в адаптації Л. Крюкової, Є. Куфтяк, М. Замишляєвої). Як стверджують автори методики, для подолання життєвих труднощів людина використовує власні когнітивні та поведінкові зусилля, які постійно зазнають змін. Метою подолання негативних життєвих обставин є подолання цих труднощів, або зменшення їх негативних наслідків, або уникнення цих труднощів, або витримування їх. При цьому копінг-стратегії являють собою осмислені методи, які людина використовує для подолання складних життєвих ситуацій або стресу, та відповідають її особистісним характеристикам і контексту [3; 4].

Методика складається з 50 тверджень, які стосуються поведінки у складних життєвих ситуаціях, а результати опитування підсумовуються відповідно до шкал: «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникнення», «Планування вирішення проблем», «Позитивна переоцінка». Згідно з отриманими результатами визначається рівень напруги кожного копіngu.

Для визначення рівнів адаптованості студентів до навчання у ВНЗ ми використали методику «Адаптованість студентів у ВНЗ» Т. Дубовицької та А. Крилової. Методика має дві шкали: 1) адаптованість до навчальної групи; 2) адаптованість до навчальної діяльності.

Т. Дубовицька та А. Крилова розглядають адаптованість як результат процесу адаптації. Поняття «адаптованість» відображає результативну сторону процесу адаптації. Отже, адаптованість студентів до навчання у виші передбачає наявність таких особливостей у поведінці та діяльності студентів: 1) студент має задовільний психологічний і фізичний стан, який сприяє успішному функціонуванню як у навчальному, так і в позанавчальному середовищі; 2) студент повинен відповідати соціальним очікуванням і вимогам, що висуваються йому, і відповідно до цього поводитися; 3) бажання мати можливість користуватися наявними умовами та здатність використовувати їх для досягнення своїх навчальних і особистісних цілей [1; 2].

Отже, за допомогою вищевказаних методик нами була зібрана вся необхідна інформація з досліджуваної проблеми. Для кількісної та якісної обробки даних дослідження було використано програмне забезпечення Microsoft Office Excel. Методи статистичного аналізу реалізовані через пакет «Аналіз даних».

У табл. 1 наведено описову статистику вибірки відносно копінг-стратегій за копінг-тестом Р. Лазаруса та С. Фолкмана.

Таблиця 1

Описова статистика показників копінг-стратегій у студентів

Копінг-стратегії	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандарт. відхилення	Коеф. варіації
Конфронтаційний копінг	11,84±0,47	11,7	13	4,08	34,47%
Дистанціювання	13,1±0,52	13	13	4,46	34,05%
Самоконтроль	14,5±0,45	13,68	13,68	3,92	27,07%
Пошук соціальної підтримки	14,02±0,48	14,3	14,3	4,2	29,92%
Прийняття відповідальності	15,44±0,55	16	16	4,79	31,05%
Втеча-уникнення	13,96±0,51	14	12	4,45	31,87%
Планування вирішення проблеми	15,18±0,57	14,3	13	4,9	32,29%
Позитивна переоцінка	15,14±0,53	15,96	19,38	4,61	30,44%

Згідно з отриманими результатами, за шкалами «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча-унікнення» та «Планування вирішення проблеми» мода, медіана і середнє значення істотно не відрізняються в рамках шкали, що може свідчити про нормальний розподіл даних, і для підтвердження чи спростування гіпотези доцільно використовувати методи параметричної статистики. За шкалою «Позитивна переоцінка» середнє значення, медіана та мода перебувають на середньому рівні, що також свідчить про нормальний розподіл. Досліджувані, які використовують цю стратегію, намагаються подолати негативні переживання у зв'язку з проблемою через її позитивне переосмислення.

Значення стандартного відхилення за всіма шкалами копінг-стратегій приблизно на одному рівні (у діапазоні від 3,92 до 4,9), що вказує на те, що дані не мають значного розкиду відносно середнього значення. Відповідно до показника коефіцієнта варіації, шкали «Конфронтаційний копінг» і «Дистанціювання» перевищують 33%, тобто вибірка є неоднорідною.

За копінг-тестом Р. Лазаруса та С. Фолкмана було встановлено, що найбільш часто зустрічається висока напруженість копінг-стратегій «Прийняття відповідальності» (84% досліджуваних), «Пошук соціальної підтримки» (78,66% досліджуваних) і «Само-

контроль» (78,66% досліджуваних). Серед копінг-стратегій із низьким рівнем напруженості найбільш часто зустрічаються стратегії «Дистанціювання» (32% опитаних), «Конфронтаційний копінг» (29,33% опитаних) і «Втеча-унікнення» (28% опитаних).

У табл. 2 надано описову статистику вибірки щодо адаптованості студентів до навчання за методикою «Адаптованість студентів у ВНЗ» Т. Дубовицької та А. Крилової.

Як видно з табл. 2, мода, медіана і середнє значення істотно не відрізняються, тому розподіл даних можна вважати нормальним. За середніми значеннями можна зробити висновок, що середня адаптованість учасників до навчальної діяльності вища, ніж адаптованість до навчальної групи. Показники стандартного відхилення за двома шкалами приблизно на одному рівні (у діапазоні від 3,34 до 3,58), що вказує на те, що дані не мають значного розкиду щодо середнього значення. Значення коефіцієнта варіації шкали «Адаптованість до навчальної групи» становить 35,64%, що свідчить про неоднорідність вибірки.

У нашій роботі ми розглядаємо дві складові адаптованості: до навчальної групи та до навчальної діяльності. Для того щоб виявити, який саме вид адаптованості домінує, і встановити зв'язок між видами адаптованості та копінг-стратегіями, ми використали регресійний аналіз, результати якого наведено в табл. 3.

Таблиця 2

Описова статистика адаптованості студентів до навчальної групи та навчальної діяльності

Адаптованість	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандарт. відхилення	Коеф. варіації
До навчальної діяльності	11,03±0,39	12	13	3,34	30,3%
До навчальної групи	10,05±0,41	10	11	3,58	35,64%

Таблиця 3

Регресійний аналіз співвідношення адаптованості до навчальної діяльності та навчальної групи

R-квадрат	Адаптованість до навчальної діяльності		Адаптованість до навчальної групи	
	26,1%		8,7%	
	Коефіцієнти	P-значення	Коефіцієнти	P-значення
Конфронтаційний копінг	-0,13	0,41	0,13	0,44
Дистанціювання	-0,13	0,37	0,00	0,98
Самоконтроль	-0,22	0,19	-0,06	0,72
Пошук соціальної підтримки	0,24	0,12	-0,01	0,97
Прийняття відповідальності	-0,12	0,59	0,07	0,77
Втеча-унікнення	0,02	0,90	-0,01	0,95
Планування вирішення проблеми	0,38	0,02*	-0,04	0,80
Позитивна переоцінка	0,10	0,47	0,23	0,13

Примітка: * – $p \leq 0,05$.

За показником R-квадрат бачимо, що більш активно відбувся процес адаптації до навчальної діяльності, ніж до навчальної групи, адже процес навчання у зв'язку з воєнним станом проходить в онлайн-форматі, тому студенти майже не спілкуються між собою в навчальний час і поза ним. Адаптованість до навчальної групи присутня, але відбувається не настільки успішно, як навчальна адаптованість.

Порівнюючи наші дані та дослідження Л. Березовської за 2018 рік, ми можемо говорити про певну динаміку в адаптованості студентів до навчання до ЗВО. Так, у статті Л. Березовської, у якій розглядаються психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти, отримані авторкою дані свідчать про кращу адаптованість студентів саме до навчальної групи: 22% – високий рівень, 61,2% – середній рівень. При цьому 40,2% студентів-першокурсників мають низький рівень адаптованості до навчальної діяльності [1].

Водночас наші дані свідчать про те, що під час дистанційного навчання у зв'язку з воєнним станом адаптованість до навчальної групи сформувався, але не настільки виражено, як до навчальної діяльності. Тобто можна зробити висновок, що соціальна ситуація в країні має суттєвий вплив на адаптованість студентів до навчання у ЗВО.

Дослідження показало, що показники за шкалою «Адаптованість до навчальної діяльності» мають прямий зв'язок із копінг-стратегією «Планування вирішення проблеми». Це означає, що чим кращий показник цієї копінг-стратегії (студент складає план дій, робить список завдань або використовує інші методи планування), тим краще адаптованим буде студент до навчальної діяльності.

Далі ми проведимо аналіз даних стосовно зв'язку адаптованості до навчальної діяльності та копінг-стратегій студентів. Оскільки ми виділили три рівні адаптованості до навчальної групи, для співставлення цих даних ми провели однофакторний дисперсійний аналіз, розподіливши вік студентів відповідно до їх рівнів адаптованості. У табл. 4 відображено залежність між віком досліджуваних і рівнем їхньої адаптованості.

Наведені вище дані вказують на те, що вік студентів впливає на рівень адаптованості до

навчальної діяльності. Зазвичай молодші студенти, особливо ті, хто тільки починає навчання в ЗВО, можуть відчувати певний рівень стресу та незручностей під час адаптації до нового навчального середовища, нових викликів і нових вимог. З іншого боку, досвідченіші студенти можуть бути більш адаптовані до навчальної діяльності, оскільки вони мають більше знань та досвіду, які можуть допомогти їм ефективніше працювати з навчальним матеріалом і виконувати навчальні завдання.

Проте важливо пам'ятати, що адаптованість до навчального середовища залежить від багатьох факторів, таких як попередній досвід, особистісні особливості, підтримка соціального оточення, ситуація в країні тощо. І хоча вік може впливати на рівень адаптованості до навчальної діяльності, це не є єдиним визначальним фактором, тому що інші фактори також мають важливе значення.

Розглянемо, як копінг-стратегії, які використовують студенти, пов'язані з рівнями адаптованості до навчальної діяльності. Так, за t-критерієм Стьюдента для $p \leq 0,05$ не було знайдено значущих відмінностей за такими копінг-стратегіями: «Конфронтаційний копінг», «Самоконтроль», «Прийняття відповідальності» та «Втеча-унікнення». Тобто ці копінг-стратегії не є поширеними серед студентів і не розрізняються між собою на різних рівнях їх адаптованості. На нашу думку, однією з причин неактуальності цих копінг-стратегій може бути повномасштабна війна в Україні, коли події є більш непередбачуваними, ніж у мирний час, і студентам важко брати на себе відповідальність.

І дійсно, під час воєнних дій у країні ситуація здебільшого від студентів не залежить, тому можна припустити, що перелічені копінг-стратегії не є ефективними саме в цей період часу, а противагою є інші копінг-стратегії, а саме «Дистанціювання», «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка».

Розглянемо розподіл середніх показників прояву копінг-стратегій студентів відповідно до рівнів їх адаптованості до навчальної діяльності, який наведено в табл. 5.

Рівні напруженості для копінг-стратегій «Дистанціювання», «Пошук соціальної під-

Таблиця 4

Однофакторний дисперсійний аналіз впливу віку студентів на рівень адаптованості до навчальної діяльності

Джерело варіації	SS	df	MS	P-значення
Між групами	502,11	40,00	12,55	0,03*
Усередині груп	233,00	35,00	6,66	
Разом	735,11	75,00		

Примітка: * – $p \leq 0,05$.

Таблиця 5

Розподіл середніх показників прояву копінг-стратегій студентів відповідно до рівнів адаптованості до навчальної діяльності

Адаптованість до навчальної діяльності (середні значення)	Низький рівень адаптованості	Середній рівень адаптованості	Високий рівень адаптованості
	3,67	9,1	13,92
Дистанціювання	8,89	11,05*	8,92
Пошук соціальної підтримки	8,22	11	11,36*
Планування вирішення проблеми	8,33	11,44	13,28*
Позитивна переоцінка	11,11	12,83	14,8*

Примітка: * – $p \leq 0,05$.

тримки», «Планування вирішення проблеми»: 0–6 – низький, 7–12 – середній, 13–18 – високий. Для копінг-стратегії «Позитивна переоцінка»: 0–7 – низький, 8–14 – середній, 15–21 – високий.

Для аналізу значимих відмінностей слід порівняти між собою рівні прояву кожної копінг-стратегії відповідно до їх розподілу за рівнями адаптованості до навчальної діяльності за допомогою t-критерія Стьюдента. Для $p \leq 0,05$ було виявлено такі значимі відмінності: середній рівень напруженості копінг-стратегії «Дистанціювання» (0,01), середній рівень напруженості копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» (0,03), високий рівень напруженості копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» (0,00) і високий рівень прояву копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» (0,04).

Отже, позитивні копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка» є більш значущими і спрацьовують для кращої адаптованості до навчальної діяльності. Копінг-стратегія «Дистанціювання» вважається негативною, проте в нашому випадку, хоча вона і є значущою, але не знижує показника навчальної адаптованості студентів. Тобто позитивні копінг-стратегії краще сприяють високому рівню адаптованості, проте негативні стратегії не впливають на рівень адаптованості, не знижують його.

Для встановлення взаємозв'язку між копінг-стратегіями студентів і видами адаптованості ми провели кореляційний аналіз. Оскільки вибірка має нормальний розподіл, то можна застосувати коефіцієнт лінійної кореляції r-Пірсона. Для вибірки в 75 осіб кількість ступенів свободи $k = n - 2 = 75 - 2 = 73$. Для рівня значимості $p \leq 0,05$ критичне значення коефіцієнта кореляції Пірсона становить $r = 0,23$. У табл. 6 наведено дані кореляційного взаємозв'язку.

За результатами, наведеними в табл. 6, можна зробити такі висновки: копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка» мають сильний прямий кореляційний зв'язок з адаптованістю студентів до навчальної діяльності – з коефіцієнтами кореляції 0,38 та 0,32 відповідно; копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» має помірний прямий кореляційний зв'язок з адаптованістю студентів до навчальної діяльності – з коефіцієнтом кореляції 0,28; копінг-стратегія «Позитивна переоцінка» має прямий помірний кореляційний зв'язок з адаптованістю студентів до навчальної групи – з коефіцієнтом кореляції 0,26.

Зазначені кореляційні зв'язки дають змогу обґрунтовано спрогнозувати, що використання копінг-стратегій «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка» та «Пошук соціальної підтримки» може позитивно вплинути на адаптованість студентів до нав-

Таблиця 5

Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та видами адаптованості студентів

	Адаптованість до навчальної групи	Адаптованість до навчальної діяльності
Конфронтанційний копінг	0,19	0,04
Дистанціювання	0,08	-0,14
Самоконтроль	0,10	0,00
Пошук соціальної підтримки	0,17	0,28*
Прийняття відповідальності	0,16	0,02
Втеча-уникнення	0,13	-0,06
Планування вирішення проблеми	0,18	0,38*
Позитивна переоцінка	0,26*	0,32*

Примітка: * – $r = 0,23$ для $p \leq 0,05$.

чання загалом. Дані з табл. 6 показують, що значення коефіцієнтів кореляції для адаптованості студентів до навчальної групи менше, ніж для адаптованості до навчальної діяльності. Це може свідчити про те, що копінг-стратегії відіграють більшу роль у студентській адаптованості до навчального процесу, ніж до соціального оточення.

Висновки. Отже, у нашому дослідженні за допомогою регресійного аналізу ми виявили, що у студентів, які брали участь у дослідженні, адаптованість до навчальної діяльності відбувається більш успішно, ніж до навчальної групи. За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу було виявлено вплив віку студентів на рівень їх адаптованості до навчальної діяльності. При цьому молодші за віком студенти мають дещо нижчий рівень навчальної адаптованості, ніж старші студенти.

За t-критерієм Стьюдента ми розрахували показники статистичної різниці між рівнями копінг-стратегій, спираючись на критерій їх розподілу за рівнями адаптованості до навчальної діяльності, а саме: середній рівень напруженості копінг-стратегії «Дистанціювання», середній рівень напруженості копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки», високий рівень напруженості копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» та високий рівень прояву копінг-стратегії «Позитивна переоцінка». Наші розрахунки показали, що позитивні копінг-стратегії краще сприяють високому рівню адаптованості. Проте негативні стратегії не впливають на рівень адаптованості, не знижують його.

Дослідження також показало, що студенти з високим рівнем адаптованості частіше використовують такі позитивні копінг-стратегії: «Пошук соціальної підтримки», «Планування

вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка». Важливо відзначити, що студенти також часто використовують негативну копінг-стратегію «Дистанціювання», яка не знижує рівня їх адаптованості, а навпаки, допомагає кращому пристосуванню до навчання в умовах воєнного стану.

Нами було виявлено прямий зв'язок між такими позитивними копінг-стратегіями, як «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка», і адаптованістю до навчальної групи та навчальної діяльності. Отримані дані дають змогу зробити підсумковий висновок, що використання студентами саме цих копінг-стратегій під час війни в Україні позитивно впливає на їх адаптованість до навчання у вищому навчальному закладі.

Перспектива дослідження полягає у виявленні та дослідженні актуальних соціально-психологічних факторів адаптації студентської молоді до навчання у ЗВО під час збройної агресії проти України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березовська Л. І. Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти. Психологія: теорія і практика. Мукачево – Київ : РВВ МДУ, 2018. Том 1. Вип. 1. С. 20–27.
2. Білякович М. О., Гришук О. К., Філіпова Г. А. Адаптація студентів першого курсу до навчання в університеті. Вісник Національного транспортного університету. 2012. № 26 (1). С. 13–19.
3. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2009. Том 11. Ч. 7. С. 95–107.
4. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95–104.