

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ СТУДЕНТІВ ІЗ ТА БЕЗ ІНВАЛІДНОСТІ

POSITIVE PSYCHOTHERAPY AS A FACTOR OF THE INFLUENCE OF COPING STRATEGIES ON THE INTERNAL RESOURCES OF STUDENTS WITH AND WITHOUT DISABILITIES

У статті представлено результати дослідження впливу копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів із та без інвалідності в умовах війни. Людина реагує на стресові ситуації або важкі життєві обставини за допомогою копінг-стратегій, які впливають на внутрішні ресурси (стресостійкість, загальний рівень самопочуття). Кожна людина, особливо якщо йдеться про молоду людину, студентів, вибирає той вид стратегії, який, як вона вважає, може допомогти їй подолати стресові навантаження у житті. Це можуть бути як позитивні копінг (позитивна переоцінка, прийняття проблем, пошук конструктивних способів вирішення), так і негативні: алкоголь чи наркотики, для уникнення стресу. Тобто конструктивні стратегії зміцнюють психологічну стійкість та допомагають подолати стрес, тоді як деструктивні стратегії погіршують стан емоційного та психічного здоров'я.

Наявність внутрішніх ресурсів впливає на вибір стратегії подолання стресу. Позитивна психотерапія може сприяти розвитку внутрішніх ресурсів, таких як самопідтримка, розвиток оптимізму та позитивного погляду на життя, особливо в умовах, коли студенти зазнають додаткового стресу через військові дії у країні.

Отже, позитивна психотерапія може відігравати важливу роль у впливі копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів як з інвалідністю, так і без неї, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та адаптації до університетського середовища.

Метою статті є дослідження впливу копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів із та без інвалідності.

Методи: теоретичний аналіз наукової літератури; опитування за методикою дослідження копінг-стратегій за Р. Лазарусом; Вісбаденський опитувальник (WIPPF) для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. Отримані дані проаналізовано, використовуючи статистичний аналіз.

Ключові слова: студенти з інвалідністю, студенти, внутрішні ресурси, копінг-стратегії, позитивна психотерапія.

The article presents the results of the study of the impact of coping strategies on the internal resources of students with and without disabilities in war conditions. A person reacts to stressful situations or difficult life circumstances with the help of coping strategies that affect internal resources (stress resistance, general level of well-being). Each person, especially if it is a young person, chooses the kind of strategy that he believes can help him overcome the stressful loads in life. These can be both positive coping (positive reappraisal, acceptance of problems, search for constructive solutions) and negative, such as alcohol or drugs to avoid stress. That is, constructive strategies strengthen psychological stability and help overcome stress, while destructive strategies worsen the state of emotional and mental health. The availability of internal resources affects the choice of a strategy to overcome stress. Positive psychotherapy can contribute to the development of internal resources such as self-support, to develop optimism and a positive outlook on life, especially in situations where students experience additional stress due to the military operations in the country. Therefore, positive psychotherapy can play an important role in the influence of coping strategies on the internal resources of students with and without disabilities, contributing to their psychological well-being and adaptation to the university environment. The purpose of the article is to study the impact of coping strategies on the internal resources of students with and without disabilities. Methods: theoretical analysis of scientific literature; survey according to the method of research of coping strategies according to R. Lazarus; Wiesbaden Questionnaire (WIPPF) for the diagnosis of internal personality resources. The obtained data were analyzed using statistical analysis.

Key words: students with disabilities, students, internal resources, coping strategy, positive psychotherapy.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.12>

2024.61.12

Овчаренко О.Ю.

асистент кафедри психології,
здобувач ступеня доктора філософії
з психології

Заклад вищої освіти «Відкритий
міжнародний університет розвитку
людини «Україна»

Вступ. Копінг – це спосіб управління стресом та труднощами за допомогою психологічних, емоційних, соціальних або поведінкових стратегій. Цей термін був уведений Річардом Лазарусом і Сьюзен Фолкман у роботі «Стрес, адаптація та хвороби» в 1984 р. [1] для опису стратегій, які використовуються для управління стресом. Тобто це когнітивні та поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які постійно змінюються й оцінюються людиною як значні або перевершують її можливості [2].

Долаючи життєві труднощі, можуть бути використані різні стратегії залежно від: безпо-

середньо самої особистості, проблеми, наявності стресової ситуації, наявності ресурсів та підтримки, попередніх досвідів, наявності навичок.

Вибір копінг-стратегій може зменшити вплив стресу на фізичне та емоційне благополуччя людини.

Своєю чергою, наявність внутрішніх ресурсів та стресостійкості є основними складниками особистості під час подолання стресу. Уважаємо, що основними складниками ресурсів є: здатність адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати психологічну стійкість, розуміти та вміти управляти своїми емоці-

ями, ефективно спілкуватися і взаємодіяти з іншими, зосереджуватися на позитивних аспектах ситуацій, розраховувати на себе і довіряти власним здібностям у вирішенні проблем та подоланні викликів, адаптуватися до змін і шукати нові способи вирішення проблем та сильне бажання досягти своїх цілей навіть у складних обставинах. До того ж в умовах війни та конфлікту внутрішні ресурси студентів можуть грати важливу роль у їхній здатності подолати стрес та впоратися з викликами, які вони зустрічають.

Тому вважаємо актуальним розкриття впливу копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів із та без інвалідності.

Актуальність наукових рішень. Вступ до закладів вищої освіти є важливим періодом у житті майбутніх студентів. Почуття дружби та підтримки з боку друзів та значущих людей сприяє позитивній адаптації до навчання. Для деяких студентів навчання – це відлучання від сім'ї, нові звички, вони відчувають меншу підтримку сім'ї [3]. Слід зазначити, що в Україні навчання переважно відбувається у форматі онлайн. Передумовою була пандемія COVID-19, яка тривала два роки, а потім повномасштабна війна, яка завадила студентам відвідувати аудиторії навчальних закладів. Тому більшість українських студентів позбавлена повноцінного студентського життя.

Додамо, що студенти з інвалідністю позитивно оцінюють онлайн-навчання, оскільки це допомагає зменшити тривожність, пов'язану з інвалідністю. До того ж онлайн-навчання сприяє униканню витрат на проїзд [8].

Кожна людина вибирає свою стратегію подолання стресу, яка їй більш притаманна залежно від стресового чинника та від наявності ресурсів. У дослідженні Юнга Ліу (Yingyi Liu) [4] розглядається використання позитивних стратегій у подоланні стресу студентами з фізичними порушеннями. Натомість студенти з порушеннями слуху використовують негативні копінг-стратегії. Тобто вибір стратегії подолання стресу залежить передусім від типу інвалідності.

Основним джерелом стресу серед студентів з інвалідністю є академічний стрес. У дослідженні Гана (Gan) вказується на наявність стресу, пов'язаного переважно з навчанням, аніж із домом чи однолітками. Студенти при цьому використовують такі стратегії подолання стресу, як читання та роздуми над Божим словом, обговорення проблем із батьками та час для відпочинку. Водночас відсутня різниця у джерелах стресу серед студентів з інвалідністю залежно від типу інвалідності [11].

Автор Iago Franca Lopes зауважив, більш гостро зі стресом та соціальною підтримкою стикаються студенти державних ЗВО. Студенти державних ЗВО вдаються до стратегії

соціальної підтримки подолання більш інтенсивно, частіше використовують стратегії уникнення від стресової та неприємної ситуації та демонструють більш інтенсивне почуття провини, з якими вони зіткнулися, ніж студенти приватних ЗВО. Окрім того, студенти державних навчальних закладів планують дії та адаптують свою поведінку інтенсивніше, ніж студенти приватних навчальних закладів [16].

Поряд із тим у студентів спостерігаються депресивні тенденції. Більшість студентів застосовує ефективні засоби подолання, деякі використовують неефективні механізми подолання [12].

Депресія, незважаючи на серйозні наслідки для здоров'я, часто залишається непоміченою серед студентів. Серед симптомів спостерігається втрата сну, відсутність енергії, тривога, смуток [14].

Під час вибору стратегії подолання стресу студенти використовують самовідволікання, заперечення, уживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування, планування, релігію та самозвинувачення. Тобто стрес пов'язаний як із дезадаптивними (заперечення, уживання психоактивних речовин, уникнення, самовідволікання та самозвинувачення), так і з адаптивними (планування та релігія) стратегіями подолання. До того ж активне подолання, заперечення, використання емоційної підтримки, гумор, релігія та самозвинувачення пов'язані з благополуччям студентів. Студенти з інвалідністю розглядають утечу як функцію втечі від суворой реальності [13].

Зазвичай найпоширенішими стратегіями подолання самотності є поведінкове відволікання (перегляд телевізора, телефону), пошук соціальних контактів (особливо в мережі Інтернет). Але ті, хто використовує поведінкове відволікання, більш самотні [15].

У студентів з інвалідністю наявні такі особистісні чинники, як самосвідомість, самовизначення та самооцінка. Але важливо переважно використовувати зовнішні чинники, які допомагають долати труднощі, такі як сім'я, соціальні служби, викладачі, одногрупники [5].

Загалом студенти з інвалідністю мають проблеми зі вступом до закладів вищої освіти. На вибір закладу впливають можливість ЗВО приймати таких студентів, наявні для них архітектурні можливості закладу, колектив викладачів, який може працювати з такими студентами. Звернемо увагу на те, що в дослідженні Генія М. Беттенкоурт (Genia M. Bettencourt) зазначається, що студенти з інвалідністю частіше повідомляють про те, що їх знеохочують інші та їм доводиться мати справу з проблемами, пов'язаними з їхньою інвалідністю. До того ж студенти з інвалідністю мають проблеми з розміщенням в гуртожитках та наяв-

ними послугами для людей з інвалідністю. Більшість студентів з інвалідністю під час вибору закладу вищої освіти для навчання вважають ключовим чинником близькості до дому через потребу бути поруч із родиною. Окрім того, ці студенти стикаються зі структурними бар'єрами, пов'язаними з інвалідністю, також неможливістю дістатися до навчального закладу громадським транспортом [6]. Тому онлайн-навчання для таких студентів є можливістю здобути освіту без психологічних навантажень та проблем.

Ставлення студентів до інвалідності є багатовимірним, включаючи як позитивні, так і негативні компоненти.

За словами А. Куріакозе (A. Kuriakose) [7], студенти з інвалідністю, особливо ті, які мають розлади психічного здоров'я, зазнають більшого стресу порівняно зі студентами без інвалідності. Вони стикаються з академічними та психосоціальними проблемами під час навчання у ЗВО. Дослідження показує, що з тривогою, страхом та стресом студенти можуть упоратися, використовуючи позитивні стратегії подолання, хоча вони відчують академічні та психосоціальні проблеми, що підкреслює важливість систем підтримки в житті студентів з інвалідністю та необхідності інклюзивного підходу в закладах вищої освіти.

Як зазначалося, основним показником зменшення стресу є підтримка сім'ї. Сім'я є найважливішим зовнішнім чинником для успішного завершення навчання у ЗВО, що допомагає присвятити себе виключно навчанню, не задумуючись про фінансові та житлові проблеми, а також як емоційна підтримка, віра в них, заохочення продовжувати йти й виявляти наполегливість, незважаючи на труднощі. Також неформальним чинником підтримки студентів є друзі, які є опорою, діляться досвідом, дають поради та навіть допомагають із навчанням. Щодо формального чинника підтримки, то хочемо зазначити важливість наявності соціально-психологічного кабінету/відділу для студентів з інвалідністю при ЗВО. Як зазначають студенти, він важливий для отримання допомоги, консультацій, для вирішення будь-яких труднощів, які стосуються навчання, а також надання послуг психологічної підтримки для всіх студентів, як з інвалідністю, так і без. Істотно важливими є професорсько-викладацький склад ЗВО та наявність фасилітатора. Хоча є заклади, де викладачі не володіють інформацією щодо студентів з інвалідністю та особливостями їх навчання. Проте студенти знаходять викладачів, які виступають у ролі фасилітаторів і надають підтримку у навчанні. Звернемо увагу на те, що деякі студенти з інвалідністю не розголошують інформацію стосовно своєї інвалідності або роблять це у разі крайньої необхідності через сором [8].

Незважаючи на те що соціальна підтримка має вирішальне значення для подолання стресу для молоді з інвалідністю, усе ж такі вони деякою мірою обмежені щодо доступу до відповідної соціальної та фінансової підтримки і ресурсів. Молодь без інвалідності має різні види соціальної та фінансової підтримки порівняно з молоддю з інвалідністю. Молоді з інвалідністю потрібні додаткова підтримка до долучення до діяльності, яка б відповідала їхнім інтересам і здібностям, можливість працювати вдома, відсутність необхідності їздити на роботу, що може допомогти пом'якшити стрес. Зокрема, молодь без інвалідності займається спортом, гуляє містом, ходить на природу на відміну від молоді з інвалідністю, які здебільшого позбавлені цієї можливості через проблеми, включаючи фізичні бар'єри, соціальну та просторову відчуженість, а також проблеми зі здоров'ям та безпекою виходити на вулицю [9].

Однією з причин обмежених можливостей у соціальному середовищі можна назвати тип та тяжкість інвалідності, що впливає на процес інтеграції. Певні типи інвалідності, що впливають на афективну та когнітивну сфери, сприймаються як непрактичні для включення до навчання. Важкі вади, які заважають когнітивній, афективній та психомоторній сферам навчання, можуть перешкоджати успішній інтеграції. Водночас, студенти, які мають важкі вади інвалідності, можуть бути інтегровані в навчання за відповідної підтримки з боку викладачів і забезпечення пристосування для інвалідів [10].

Необхідно підкреслити, що основним у збереженні психологічного здоров'я особистості є наявність ресурсів та стресостійкість, що є основою в усвідомленні життєвих цілей та позитивного самоприйняття.

Слід додати, що особистісні ресурси допомагають людині успішно протистояти життєвим негараздам. Згідно з теорією позитивної психотерапії, у людини є первинні (здатність любити) та вторинні (здатність до пізнання) здібності. Первинні здібності, тобто базові, формуються при народженні дитини, це наші інстинкти (любов, наслідування, терпіння, час, контакт, сексуальність, довіра, упевненість, надія, віра, сумнів, переконаність, єдність); вторинні здібності набуваються протягом життя (акуратність, чистоплотність, пунктуальність, увічливість, чесність, прямота, сумлінність, обов'язковість, бережливість, слухняність, справедливість, вірність, точність, добросовісність).

Із дослідження О. Зарек (Aleksandra Zarek) впливає, що на стилі прихильності впливають основні здібності (довіра, сексуальність/ніжність) та на соціальні контакти – стратегії подолання стресу як пошук емоційної соціальної підтримки [17].

При цьому на компонент життєстійкості – витривалість впливають первинні здібності: контакт, довіра, надія, любов та вторинні здібності: досягнення та надійність. Тож можна сказати, що первинні та вторинні здібності впливають на життєстійкість особистості [18].

Таким чином, позитивна психотерапія допомагає людям розкрити свої ресурси та здібності.

Результати дослідження. У нашому дослідженні взяли участь 250 студентів, із них 51 – студент з інвалідністю та 199 – без інвалідності. Студенти 1-го курсу навчання становлять 11,2%, 2-го – 13,2%, 3-го – 7,6%, 4-го – 4,8% та 5-го (магістри) – 63,2%. На момент проведення дослідження 11,2% студентів знаходилися за межами України та 88,8% – на території України. Студенти, які навчаються у Відкритому міжнародному університеті розвитку людини «Україна», становлять 26,4%, у Київському національному Університеті ім. Тараса Шевченка – 39,2%, в Інституті післядипломної освіти при КНУ ім. Тараса Шевченка – 27,6%, в Академії праці, соціальних відносин і туризму – 3,2% та в Національному транспортному університеті – 3,6%.

Розуміння стратегій під час подолання стресу є важливим, оскільки його вплив дає

негативні наслідки для фізичного та психологічного здоров'я.

Для виявлення зв'язку між шкалами ми провели кореляційний аналіз Пірсона та рівень статистичної значущості показників шкал копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса. Результати представлено в табл. 1.

Як видно з табличних даних, здебільшого величини позитивно корелюють між собою, що підтверджує наявність зв'язків.

Позитивний результат +1 указує на ідеальну позитивну кореляцію між двома значеннями. Якщо кореляція становить $r=0,66-0,99$, то зв'язок сильний, якщо в межах $r=0,33-0,66$ – середній, менше $r=0,33$ – слабкий. Усі шкали мають середні значимі результати (у межах $r=0,33-0,66$).

Для загальної характеристики вибірки та виявлення зв'язків між показниками студентів із та без інвалідності нами було зроблено описову статистику: стандартне відхилення, середнє значення, коефіцієнт варіації, статистична помилка та розраховано показник імовірності для виявлення значимих величин. Результати представлено в табл. 2.

Усі показники мають відмінності. Стандартне відхилення по всіх шкалах говорить про наявність індивідуальних відмінностей. Най-

Таблиця 1

Кореляція шкал копінг-стратегій за Р. Лазарусом (рівень значимості: ** $p<0,05$; * $p<0,001$)**

Шкали	Конфронтаційний	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соц. підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка
Конфронтаційний копінг	1,0	.26	.31***	.36***	.34***	.28	.39***	.40***
Дистанціювання	.26	1,0	.42***	-.02	.37***	.04	.07	.14
Самоконтроль	.31***	.42***	1,0	.30	.43***	.27	.38***	.47**
Пошук соц. підтримки	.36***	-.02	.30	1,0	.21	.28	.35***	.46**
Прийняття відповідальності	.34***	.37***	.43	.21	1,0	.36***	.10	.38***
Втеча-уникнення	.28	.04	.27	.28	.36***	1,0	.04	.20
Планування вирішення проблем	.39***	.07	.38***	.35***	.10	.04	1,0	.49***
Позитивна переоцінка	.40***	.14	.47***	.46***	.38***	.20	.49***	1,0

Таблиця 2

Статистично достовірні загальні показники шкал студентів із та без інвалідності

Шкали	SD	M	CV (%)	SE
Конфронтаційний копінг	16,18	57,47	28,00	1,02
Дистанціювання	15,85	54,64	29,00	1,00
Самоконтроль	14,10	66,19	21,00	0,89
Пошук соц. підтримки	18,45	66,82	28,00	1,16
Прийняття відповідальності	19,23	64,97	30,00	1,21
Втеча-уникнення	24,41	49,96	49,00	1,54
Планування вирішення проблем	16,86	75,96	22,00	1,06
Позитивна переоцінка	15,81	70,15	23,00	1,00

менш виражено показник «Втеча-уникнення» ($M=49,96$), тобто студенти намагаються вирішувати свої життєві проблеми та не уникати їх. Найбільш виражено показник «Планування вирішення проблем», за рахунок якого студенти планують свої майбутні дії щодо вирішення проблем, адаптуються до поточної ситуації та використовують наявні ресурси, які допомагають їм упоратися зі стресом.

Для виявлення наявності індивідуальних розбіжностей усередині груп (студентів із та без інвалідності) нами було проведено статистичний аналіз (середнє, стандартне відхилення та коефіцієнт варіації), дані яких наведено в табл. 3.

Табличні дані показують наявність індивідуальних розбіжностей усередині груп студентів із та без інвалідності. Стандартне відхилення по всіх шкалах говорить про наявність індивідуальних відмінностей усередині кожної групи. Більш виражені показники у студентів без інвалідності.

Виразеним копінгом є «Позитивна переоцінка». У студентів без інвалідності цей показник більше на 9,03% порівняно зі студентами без інвалідності. Студенти намагаються фокусуватися на позитивних значеннях проблеми, використовуючи при цьому позитивне мислення та афірмації. Філософське осмислення проблеми можливо з елементами звернення до Вищих сил щодо «допомоги». Аналіз

показує значущість між показниками студентів із та без інвалідності (.02*).

Показник «Пошук соціальної підтримки» нижче на 3,06% у студентів з інвалідністю порівняно зі студентами без інвалідності, що може говорити про те, що студенти з інвалідністю менше потребують допомоги від інших людей, характеризуються невпевненістю в собі. Але даний копінг переважно допомагає залученню зовнішніх ресурсів для подолання важких ж «Втеча-уникнення» (62,75%).

У студентів без інвалідності високий рівень напруженості виявлено з використанням активно-діяльнських копінгів: «Пошук соціальної підтримки» (49,75%), «Планування вирішення проблем» (70,85%) та «Позитивна переоцінка» (56,28%). Маємо явно виражені деструктивні копінги середнього рівня: «Конфронтаційний копінг» (71,36%), «Дистанціювання» (73,87%) та активно-поведінковий високого рівня напруженості «Планування вирішення проблем» (70,85%).

Нами було визначено рівень значимості між групами (p -value). Значимими є: «Дистанціювання»: низький рівень (.009**), середній рівень (.009**) та високий рівень (.007**) при $**p < 0,01$; «Пошук соціальної підтримки»: низький рівень (.003**), середній рівень (.01**) та високий рівень (.008**) при $**p < 0,01$; «Позитивна переоцінка» високого рівня: .04* при $*p < 0,05$.

Таблиця 3

Статистичні показники шкал на виявлення індивідуальних розбіжностей в середині груп ($p < 0,01$; * $p < 0,05$; *** $p < 0,001$)**

Шкали	Амплітуда показників студентів з інвалідністю (n=51)			Амплітуда показників студентів без інвалідності (n=199)			p-value
	M	SD	CV (%)	M	SD	CV (%)	
Конфронтаційний копінг	55,77	16,35	29,00	57,9	16,18	28	-
Дистанціювання	59,8	16,84	29,00	53,32	15,32	29	.003**
Самоконтроль	64,61	16,9	26,00	66,59	13,30	20	-
Пошук соц. підтримки	59,8	22,65	38,00	68,62	16,70	25	.001***
Прийняття відповідальності	63,56	23,14	36,00	65,33	18,21	28	-
Втеча-уникнення	14,02	4,03	29,00	59,17	18,15	31	-
Планування вирішення проблем	72,22	17,05	23,00	76,91	16,75	22	-
Позитивна переоцінка	65,45	18,65	28,00	71,36	14,88	21	.02*

Таблиця 4

Кількісний аналіз показників методики студентів із та без інвалідності (%)

Шкали	Амплітуда показників студентів з інвалідністю			Амплітуда показників студентів без інвалідності		
	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Конфронтаційний копінг	11,76	72,55	15,69	7,04	71,36	21,61
Дистанціювання	9,8	64,71	25,49	10,05	73,87	16,08
Самоконтроль	41,18	52,94	5,88	2,01	57,79	40,2
Пошук соц. підтримки	11,76	52,94	35,29	3,02	47,24	49,75
Прийняття відповідальності	11,76	49,02	39,22	5,53	63,32	31,16
Втеча-уникнення	15,69	62,75	21,57	9,05	59,3	31,66
Планування вирішення проблем	3,92	35,29	60,78	2,01	27,14	70,85
Позитивна переоцінка	7,84	49,02	43,14	0,5	43,22	56,28

Підсумовуючи, «Дистанціювання» більш виражене у студентів без інвалідності середнього рівня напруженості, «Пошук соціальної підтримки» – у студентів з інвалідністю середнього рівня напруженості та «Позитивна переоцінка» – у студентів без інвалідності високого рівня напруженості.

Для виявлення впливу курсу навчання на вибір стратегій подолання стресу студентів з та без інвалідності нами було поділено групи на курси (1–5-й курси) та проведено статистичний аналіз (середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації та *p-value*), дані якого наведено в табл. 5.

Табличні дані показують наявність індивідуальних розбіжностей усередині груп студентів із та без інвалідності. Стандартне відхилення по всіх шкалах говорить про наявність індивідуальних відмінностей усередині кожної групи. Більш виражені показники у студентів без інвалідності.

У першого курсу навчання у студентів з інвалідністю більш виражено копінг «Дистанціювання» (вище на 32,47% порівняно зі студентами без інвалідності), при цьому аналіз показує значущість між показниками студентів із та без інвалідності (.065***). Копінг є захисним та деструктивним. Студенти з інвалідністю першого курсу навчання намагаються дистанціюватися від проблем, знецінити їх, придушити свої емоції (страх показати їх та розкрити). Ми можемо пояснити таку поведінку тим, що студенти намагаються адаптуватися до нових умов, викладачів, однокурсників, тому і закриваються у собі.

У студентів без інвалідності першого курсу навчання виражено копінги «Самоконтроль» (вище на 12,94% порівняно зі студентами з інвалідністю), при цьому аналіз показує значущість між показниками студентів із та без інвалідності (.033*); «Пошук соціальної підтримки» (вище на 57,64%), при цьому аналіз показує значущість між показниками студентів із та без інвалідності (.059***); «Позитивна переоцінка» (вище на 71,41%), при цьому аналіз показує значущість між показниками студентів із та без інвалідності (.014**). Здебільшого студенти без інвалідності першого курсу навчання використовують активно-діяльнісні копінги (поведінкові), що також є конструктивними копінгами. Конструктивні стратегії подолання стресу вказують на наявність стресостійкості у студентів. За рахунок пошуку підтримки, позитивного переосмислення важких ситуацій, пошуку вирішення проблем та допомоги вони легше долають важкі ситуації у житті порівняно зі студентами з інвалідністю.

Для виявлення впливу закладу вищої освіти на вибір стратегій подолання стресу студентів із та без інвалідності нами було проведено статистичний аналіз (середнє значення,

стандартне відхилення, коефіцієнт варіації та *p-value*), дані якого наведено в табл. 6.

Для порівняння впливу закладів вищої освіти на вибір копінг-стратегій студентами з та без інвалідності ми брали два заклади: Університет «Україна» та КНУ ім. Т. Шевченка, тому що тільки там навчалися дві категорії студентів. В інших (ІПО, АПСВТ та Транспортному) студенти з інвалідністю не брали участь у дослідженні. У студентів з інвалідністю, які навчаються в Університеті «Україна», виражена стратегія подолання стресу «Дистанціювання» (більше на 13,75% порівняно зі студентами без інвалідності), та при цьому маємо значущість між показниками студентів із та без інвалідності (.01**). Як уже описувалося, копінг є захисним та деструктивним.

У КНУ ім. Т. Шевченка виражені показники у студентів без інвалідності, а саме: «Пошук соціальної підтримки» (.020*) – більше на 19,67% порівняно зі студентами з інвалідністю; «Прийняття відповідальності» (.052*) – більше на 14,08%; «Планування вирішення проблем» (.064***) – більше на 19,08% та «Позитивна переоцінка» (0.32*) – більше на 11,52%. Тож студенти без інвалідності використовують активно-діяльнісні копінги (поведінкові), що є також конструктивними. Студенти звертаються за допомогою, несуть відповідальність за своє життя, позитивно мислять та планують кроки щодо подолання життєвих ситуацій.

Для розуміння, які внутрішні ресурси використовують студенти з інвалідністю, ми провели кореляційний аналіз Пірсона. Дані представлено в табл. 7.

У студентів з інвалідністю виражено вторинні актуальні здібності. Це ті здібності, які людина розвиває та набуває у процесі свого життя та які розвиваються з базової здатності до пізнання. На ці здібності впливають соціальне оточення, життєвий досвід, виховання та ін. Вторинних здібностей 11, але в нашому дослідженні виражені 5: увічливість, відкритість, старанність, ошадливість, справедливість. Увічливість корелює із копінгами «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки» та «Позитивна переоцінка», що вказує на коректність, увічливе ставлення до себе та оточуючих. Тобто чим більше виражена Ввічливість, тим більше студенти використовують ці стратегії. Відкритість – із «Пошуком соціальної підтримки», що вказує на правдивість та відвертість: чим більше студенти відкриті, тим більше це розширює їх пошук соціальної підтримки. Старанність – із «Пошуком соціальної підтримки», «Позитивною переоцінкою» та «Конфронтаційним копінгом»: з одного боку, студенти прагнуть до успіху, мають старанність, а з іншого – використовуючи деструктивний копінг конфронтації, вдаються до безглузлого та імпульсивного проведення часу,

Таблиця 5

Статистичний аналіз показників студентів із та без інвалідності відповідно до курсу навчання у ЗВО ($p < 0,01$; * $p < 0,05$; *** $p < 0,001$)**

Шкали	Показники	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс	
		З ін.	Без ін.	З ін.	Без ін.	З ін.	Без ін.	З ін.	Без ін.	З ін.	Без ін.
Конфронтаційний копінг	SD	3,40	2,92	2,65	3,18	2,47	2,86	2,21	1,80	3,41	2,95
	M	9,46	10,33	9,68	10,88	11,11	10,80	9,25	10,29	10,77	10,36
	CV,%	36,00	28,25	27,37	29,22	22,25	26,48	23,97	17,49	31,73	28,45
Дистанціювання	SD	1,70	2,07	3,70	2,04	1,41	3,16	3,50	3,79	3,50	2,78
	M	11,30	8,53	10,37	10,82	10,66	10,20	13,25	9,00	9,66	9,55
	CV,%	15,05	24,21	35,70	18,83	13,26	30,93	26,42	42,07	46,55	29,09
	p	.065***		-		-		-		-	
Самоконтроль	SD	2,51	2,06	4,62	2,83	1,16	2,72	2,87	1,68	4,06	2,91
	M	11,84	13,60	13,93	13,53	14,88	14,40	12,75	12,86	14,44	14,10
	CV,%	21,20	15,17	33,19	20,92	7,84	18,86	22,53	13,04	28,15	20,67
	p	.033*		-		-		-		-	
Пошук соц. підтримки	SD	3,01	2,61	2,89	3,54	4,07	3,23	5,65	3,63	3,53	2,97
	M	7,53	11,87	12,56	11,53	11,88	11,70	8,00	13,86	12,33	12,47
	CV,%	40,02	22,04	23,07	30,68	34,28	27,64	70,71	26,16	28,67	23,83
	p	.059***		-		-		-		-	
Прийняття відповідальності	SD	2,23	1,53	3,21	2,14	2,12	2,21	0,95	2,44	2,39	2,24
	M	6,84	7,73	7,31	8,29	6,66	8,00	11,25	8,57	8,66	7,75
	CV,%	32,58	19,83	44,02	25,85	31,82	27,64	8,51	28,46	27,67	28,86
Втеча-унікнення	SD	3,25	4,44	4,37	4,05	3,90	3,47	3,20	2,29	5,10	4,48
	M	13,69	13,40	14,37	15,00	13,33	16,50	17,25	12,71	13,11	14,11
	CV,%	23,74	33,11	30,47	26,98	29,29	21,04	18,56	18,00	38,97	31,74
	p	-		-		-		.01**		-	
Планування вирішення проблем	SD	3,26	2,16	2,90	3,84	1,92	3,48	2,98	3,44	2,95	2,94
	M	11,23	13,60	13,81	13,12	14,22	13,10	11,25	13,14	13,66	14,03
	CV,%	29,12	15,92	21,02	29,26	13,51	26,55	26,54	26,15	21,64	20,97
Позитивна переоцінка	SD	3,52	2,55	4,19	3,51	4,02	3,73	3,87	2,06	3,57	3,15
	M	12,61	15,67	13,68	15,06	15,22	14,10	11,50	15,29	15,00	14,95
	CV,%	27,94	16,30	30,62	23,30	26,44	26,42	33,68	13,47	23,8	21,04
	p	.014**		-		-		-		-	

непослідовної поведінки, лідарства. Ощадливість – із «Прийняттям відповідальності», що вказує на відповідальне ставлення як до фінансів та речей, так і до свого життя. Справедливість – із «Самоконтролем», «Прийняттям відповідальності», «Дистанціюванням» та «Втечею-унікненням». З одного боку, використовуючи конструктивні методи подолання стресу, справедливість допомагає брати відповідальність за своє життя, жага досягти справедливого відношення до себе та свого стану, а з іншого – за рахунок надмірного почуття справедливості вони приховують свої емоції, відсторонюються та втікають від проблем, виражене боягузтво.

У студентів з інвалідністю виражені первинні актуальні здібності. Вони розвиваються зі здатності до Любові з перших днів життя завдяки контакту з близькими людьми. Первинних здібностей вісім, але в нашому дослідженні виражені шість: терпіння, контакти, довіра, ніжність/сексуальність, любов, віра/сенс/релігія.

Терпіння позитивно корелює з «Позитивною переоцінкою» та негативно – із «Прийняттям відповідальності» та «Втечею-унікненням». Чим більше виражене терпіння, тим більше вони налаштовані на позитивне переосмислення життєвих ситуацій. Але за рахунок негативною кореляції більше виражене терпіння

Статистичний аналіз показників студентів із та без інвалідності відповідно до курсу навчання у ЗВО ($p < 0,01$; * $p < 0,05$; *** $p < 0,001$)**

Шкали	Показники	Університет «Україна»		КНУ ім. Т. Шевченко	
		Студ. з інвал.	Студ. без інвал.	Студ. з інвал.	Студ. без інвал.
Конфронта ційний	SD	3,03	2,71	2,88	3,22
	M	10,23	10,03	9,79	10,72
	CV,%	29,69	27,06	29,5	30,05
	p-value	-		-	
Дистанціювання	SD	2,99	2,60	3,42	3,05
	M	10,92	9,60	10,66	9,89
	CV,%	27,39	27,08	32,08	30,88
	p-value	.01**		-	
Самоконтроль	SD	3,55	3,17	3,65	2,76
	M	13,61	13,65	13,41	14,00
	CV,%	26,12	23,26	27,27	19,71
	p-value	-		-	
Пошук соц. підтримки	SD	4,06	3,36	4,11	3,06
	M	11,07	11,30	10,33	12,86
	CV,%	36,73	29,74	39,82	23,80
	p-value	-		.020*	
Прийняття відповідальності	SD	2,53	2,05	2,83	2,31
	M	8,42	7,40	6,83	7,95
	CV,%	30,07	27,68	41,54	29,08
	p-value	-		.052*	
Втеча-уникнення	SD	3,61	4,40	4,61	4,57
	M	14,23	14,18	13,95	14,41
	CV,%	25,4	31,06	33,03	31,70
	p-value	-		-	
Планування вирішення проблем	SD	2,64	3,86	3,18	2,76
	M	13,84	12,70	11,95	14,23
	CV,%	19,13	30,38	26,61	19,41
	p-value	-		.064***	
Позитивна переоцінка	SD	3,25	3,40	4,61	3,18
	M	14,03	14,53	13,45	15,00
	CV,%	23,19	23,39	34,29	21,20
	p-value	-		.032*	

спонукає студентів до самокритики, втечі від проблем, відкладання задоволення власних потреб. Довіра корелює з «Пошуком соціальної підтримки», «Позитивною переоцінкою» та «Плануванням вирішення проблем». Студенти з інвалідністю здатні приймати себе такими, як вони є, приймати оточуючий світ. Це довірливі відносити, що домагають їм налаштувати прихильність оточуючих, позитивно обґрунтовувати свої проблеми та шукати шлях їх вирішення. Контакти – із «Самоконтролем», «Пошуком соціальної підтримки», «Позитивною переоцінкою» та «Плануванням вирішення проблем». У студентів виражені комунікабельність, пошук спілкування, що є шляхом у вирішенні життєвих труднощів. Ніжність/сексуальність – із «Позитивною переоцінкою» та «Конфронтаційним копінгом». З одного боку, уміння приймати фізичні контакти та задоволення фізіологічних потреб (їжа, дихання, фізичні вправи тощо)

налаштовує студентів приймати життєві виклики та вирішувати їх без шкоди для свого психологічного здоров'я, а з іншого – через наявність деструктивного копіngu вони закриваються у собі, негативно реагують або зовсім не реагують на стресові ситуації. Любов негативно корелює з «Прийняттям відповідальності», тобто чим більше виражене почуття любові, тим вони більше переживають почуття провини й незадоволеності собою, що є чинником розвитку депресивних станів. Віра/сенс/релігія – із «Самоконтролем», «Пошуком соціальної підтримки» та «Позитивною переоцінкою». Цей ресурс налаштовує студентів на обдумування смисложиттєвих та віросповідальних проблем, вони цікавляться питанням сенсу життя.

Життя людини умовно можна поділити на чотири сфери балансу: тіло/відчуття, діяльність, фантазії/майбутнє та контакти. В ідеалі має бути баланс у всіх сферах, дефі-

цит або надлишок однієї зі сфер негативно впливає на людину, на її задоволеність життям, байдужістю, хворобою, усамітненням, депресією [19].

У нашому дослідженні ресурс «тіло/відчуття» корелює з багатьма копінг-стратегіями («Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка», «Прийняття відповідальності» та «Втеча-унікнення»). За рахунок наявності інвалідності студенти проявляють пасивність,

«втеча» у тіло, самокритика, надмірне очікування від оточення, контроль своєї поведінки. Діяльність – із «Самоконтролем». Контролюючи свою поведінку, студенти намагаються «утекти» у зайнятість (навчання, робота по дому, соцмережі тощо). Фантазії/майбутнє – із «Прийняттям відповідальності», «Втечею-унікненням» та «Дистанцюванням». Кореляція з деструктивними копінг-стратегіями вказує на занурення у негативні думки, ігнорування проблем, фантазування.

Таблиця 7

Кореляційний аналіз показників студентів з інвалідністю відповідно до взаємозв'язку копінг-стратегій із використанням внутрішніх ресурсів (p<0,001)**

Внутрішні ресурси	Копінг-стратегії							
	Самоконтроль	Пошук соц. підтримки	Позитивна переоцінка	Конфронтаційний копінг	Прийняття відповідальності	Дистанцювання	Втеча-унікнення	Планування вир. проблем
Вторинні актуальні здібності								
Ввічливість	0,433	0,310	0,413					
Відкритість		0,389						
Старанність		0,345	0,361	0,373				
Ощадливість					0,330			
Справедливість	0,411				0,365	0,372	0,322	
Первинні актуальні здібності								
Терпіння			0,331		-0,302		-0,335	
Контакти	0,332	0,516	0,507					0,317
Довіра		0,312	0,361					0,365
Ніжність/сексуальність			0,311	0,375				
Любов					-0,319			
Віра/сенс/релігія	0,342	0,394	0,427					
Оцінка конфліктних реакцій, що виявляються у чотирьох сферах моделі балансу								
Тіло/відчуття	0,367***	0,356***	0,492***		0,423		0,318	
Діяльність	0,350							
Фантазії/майбутнє					0,497	0,325	0,450	
Модель для наслідування								
Ми			0,343					

Таблиця 8

Кореляційний аналіз показників студентів без інвалідності відповідно до взаємозв'язку копінг-стратегій із використанням внутрішніх ресурсів (p<0,001)**

Внутрішні ресурси	Копінг-стратегії		
	Прийняття відповідальності	Втеча-унікнення	Планування вирішення проблем
Первинні актуальні здібності			
Контакти		-0,313***	
Надія			0,405***
Любов		-0,314***	
Оцінка конфліктних реакцій, що виявляються у чотирьох сферах моделі балансу			
Тіло/відчуття		0,317***	
Фантазії/майбутнє	0,358***	0,426***	

У позитивній психотерапії виражено чотири моделі для наслідування («Я», «Ти», «Ми», «Пра-ми»), що розкривають розвиток особистості через призму сімейних концепцій. Це стосунки між собою, з батьками, із суспільством, родичами, партнерами. У нашому дослідженні виражена модель «Ми», яка корелює з «Позитивною переоцінкою» та вказує на ставлення батьків до навколишнього світу, через яке дитина копіює їхню поведінку [20]. У студентів з інвалідністю виражене відкрите, терпиме, товариське та уважне ставлення то навколишнього світу, що передалося дітям від батьків.

Використання внутрішніх ресурсів студентами без інвалідності представлено в табл. 8.

У студентів без інвалідності відсутня кореляція вторинних актуальних здібностей із копінг-стратегіями. Тобто під час подолання життєвих труднощів вони не користуються ними, а вибирають стратегії, які не залежать від внутрішніх ресурсів.

Водночас є кореляції з первинними актуальними здібностями. Контакти негативно корелюють із копінгом «Втеча-уникнення», що вказує на вираженість, сором'язливість, невпевненість, скромність, студенти починають перекладати свої проблеми на інших, переключати увагу з проблем на щось інше, втікати від проблем. Це може бути пов'язано з дистанційною формою навчання, відсутністю контактів з однокурсниками, військовими діями у країні. Надія корелює з «Плануванням вирішення проблем». Тобто наявність оптимізму, віра та надія на майбутнє дає їм можливість аналізувати ситуації та можливі варіанти поведінки. Любов негативно корелює з «Втечею-уникненням». Можливо, за рахунок надлишку любові, студенти перекладають свої проблеми на інших, утікають від них. Тіло/відчуття – із «Втечею-уникненням». Студенти намагаються «втікати» від проблем у надмірну активність, тренування та заняття спортом, походи, розслаблення тощо. Фантазії/майбутнє корелює з «Прийняттям відповідальності» та «Втечею-уникненням». Від проблем студенти уходять у віртуальність, ігри, фантазії, можливе переживання почуття провини та незадоволеність собою.

Висновки. У дослідженні проаналізовано вплив копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів із та без інвалідності.

Загальна вибірка зв'язки між показниками студентів із та без інвалідності показує, що найменш виражено копінг «Втеча-уникнення», тобто студенти намагаються вирішувати свої життєві проблеми та не уникати їх. Найбільш виражено «Планування вирішення проблем», за рахунок якого студенти планують свої майбутні дії щодо вирішення проблем, адаптуються до поточної ситуації та використовують наявні ресурси, які допомагають їм упоратися зі стресом.

Наявність індивідуальних розбіжностей усередині груп (студентів із та без інвалідності) вказує, що студенти здебільшого використовують активно-діяльнісні копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» та «Пошук соціальної підтримки».

Значиму різницю між групами виявлено між копінгами: активно-діяльними «Позитивна переоцінка» та «Пошук соціальної підтримки», де більш виражена у студентів без інвалідності, та захисним копінгом «Дистанціювання», який більш виражений у студентів з інвалідністю.

Загальна тенденція копінг-стратегій у студентів із та без інвалідності вказує на те, що «Дистанціювання» більш виражене у студентів без інвалідності середнього рівня напруженості, «Пошук соціальної підтримки» у студентів з інвалідністю середнього рівня напруженості та «Позитивна переоцінка» у студентів без інвалідності високого рівня напруженості.

Щодо впливу курсу навчання на вибір стратегій подолання стресу студентів із та без інвалідності, то у першого курсу навчання у студентів з інвалідністю більш виражено копінг «Дистанціювання». У студентів без інвалідності першого курсу навчання виражено копінги «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки» та «Позитивна переоцінка». Здебільшого студенти без інвалідності першого курсу навчання використовують активно-діяльнісні/поведінкові копінги, що також є конструктивними. Конструктивні стратегії подолання стресу вказують на наявність стресостійкості у студентів. За рахунок пошуку підтримки, позитивного переосмислення важких ситуацій, пошуку вирішення проблем та допомоги вони легше долають важкі ситуації у житті порівняно зі студентами з інвалідністю.

Вплив закладу вищої освіти на вибір стратегій подолання стресу студентів з та без інвалідності вказує на те, що студенти з інвалідністю, які навчаються в Університеті «Україна», мають виражену стратегію подолання стресу «Дистанціювання». У студентів без інвалідності у КНУ ім. Т. Шевченка виражені показники: «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблем» та «Позитивна переоцінка».

На копінг-стратегії студентів з інвалідністю впливають внутрішні ресурси як вторинні актуальні здібності (увічливість, відкритість, старанність, ощадливість, справедливість). Студенти використовують майже однаковою мірою захисні, автоматизовані та активно-діяльнісні копінги із вторинними актуальними здібностями.

Також на копінг-стратегії студентів з інвалідністю впливають внутрішні ресурси як первинні актуальні здібності (терпіння, контакти, довіра, ніжність/сексуальність, любов, віра/сенс/релігія). Студенти використовують здебільшого активно-діяльнісні копінги з первин-

ними актуальними здібностями. Додамо, що по сфері балансу у студентів з інвалідністю більш задіяне тіло/відчуття та фантазії/майбутнє на вибір стратегій подолання стресу. Модель для наслідування («Ми») у батьків студентів з інвалідністю виражене відкрите, терпиме, товариське та уважне ставлення то навколишнього світу, що передалося їхнім дітям.

Своєю чергою, у студентів без інвалідності відсутня кореляція вторинних актуальних здібностей із копінг-стратегіями. Найвний зв'язок із первинними актуальними здібностями (контакти, надія, любов). Здебільшого з первинними актуальними здібностями вони використовують деструктивні методи подолання стресу. Щодо вираженості балансу, то студенти без інвалідності втівають від проблем в активність, тренування, фантазії та мрії.

Нами вперше було проведено дослідження у поєднанні впливу внутрішніх ресурсів на вибір копінг-стратегій студентів із та без інвалідності. Студенти з інвалідністю здебільшого використовують свої ресурси для вирішення життєвих ситуацій, аніж студенти без інвалідності.

Перспектива подальших досліджень полягає у створенні програми психологічного забезпечення розвитку внутрішніх ресурсів та стресостійкості особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

- Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. *Springer Pub. Co.* (1984). URL: <http://www.dawsonera.com/depp/reader/protected/external/AbstractView/S9780826141927>
- Lasarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. *Springer*. 1984. P. 456.
- Shengli Dong, James Harding, Alyssa Pokorny, Lauren Sakowitz, and Laventrice S. Ridgeway. An Intervention Program on Assisting Retention and Transition for the First-Year College Students With Disabilities. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*. 2023. Is. 1–21. DOI: 10.1177/15210251231201341.
- Na Xu, Yingyi Liu. Coping strategy mediates the relationship between body image evaluation and mental health: A study with Chinese college students with disabilities. *Disability and Health Journal*. 2020. Vol. 13. Is. 1. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.100830>.
- Anabel Moriña, Gilda Biagiotti. Academic success factors in university students with disabilities: a systematic review. *European Journal of Special Needs Education*. 2024. Vol. 37. Is. 5. P. 729–746. DOI: <https://doi.org/10.1080/08856257.2021.1940007>.
- Genia M. Bettencourt, PhD, Ryan S. Wells, PhD, Jordan A. Abbott, PhD. The Iterative College Choice Process of Students with Disabilities: A Mixed-Methods Study. *Teachers College Record*. 2022. Vol. 124(9). P. 149–174. DOI: 10.1177/01614681221132944.
- Kuriakose A., Amaresha A.C. Experiences of Students with Learning Disabilities in Higher Education: A Scoping Review. *Indian J Psychol Med*. 2024. Vol. 46 (3). P. 196–207. DOI: 10.1177/02537176231200912.
- Anabel Moriña, Laura Tontini, Víctor H. Perera. External accomplice factors in university success: Narratives of graduates with invisible disabilities in Italy. *International Journal of Educational Research*. 2024. Vol. 124. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2024.102316>.
- Sally Lindsay, B.A., MA, PhD, Hiba Ahmed, BSc, Demitra Apostolopoulos. Facilitators for coping with the COVID-19 pandemic: Online qualitative interviews comparing youth with and without disabilities. *Disability and Health Journal*. 2021. Vol. 14. P. 1–7. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101113>.
- Selvarani Moodley, Gugu Mchunu. Integrating students with disabilities into nursing education: A South African perspective of nurse educators' experiences. *International Journal of Africa Nursing Sciences*. 2022. Vol. 16. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2022.100414>.
- Gana, S.J. Sources of stress and coping strategies among students with disabilities in Kwara state, Nigeria. *Covenant International Journal of Psychology*. 2021. Vol. 6. № 2. P. 20–27. URL: <https://journals.covenantuniversity.edu.ng/index.php/cijp/article/view/2807>.
- Joel Olayiwola Faronbi, Anifat Taiwo Adebisi, Augustine Olarewaju Idowu, Grace Oluwatoyin Faronbi, Omolola Oladunni Irinoye. Predictors of depressive symptoms and effective coping strategies among open and distance learning nursing students. *International Journal of Africa Nursing Sciences*. 2021. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100295>.
- Umucu, E., Lee, B. Examining the Impact of COVID-19 on Stress and Coping Strategies in Individuals With Disabilities and Chronic Conditions. *Rehabilitation Psychology*. 2022. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/rep0000328>
- Manisha Sawhney, Seth Kunen, Ashum Gupta. Depressive Symptoms and Coping Strategies Among Indian University Students. *Mental & Physical Health*. 2020. Vol. 123(2). P. 266–280. DOI: 10.1177/0033294118820511.
- Hillary Schiltz, Dena Gohari, Jamie Park and Catherine Lord. A longitudinal study of loneliness in autism and other neurodevelopmental disabilities: Coping with loneliness from childhood through adulthood. *Autism*. 2023. Vol. 1–16. DOI: 10.1177/13623613231217337.
- Iago Franza Lopes, Alison Martins Meurer, Romualdo Douglas Colauto. Coping Strategies Adopted by Accounting Students. *Journal of Education and Research in Accounting*. 2020. Vol. 14. Is. 2, art. 5. P. 195–220. DOI: <http://dx.doi.org/10.17524/repec.v14i2.2488>.
- Aleksandra Zarek. Correlates of the Wiesbaden scale for positive psychotherapy and family therapy 2.0 in 93 Polish female students of psychotherapy. *The global psychotherapist*. 2023. Vol. 3. Num. 2. DOI: 10.52982/ikj196.
- Olena Chykhantsova, Olga Kuprieieva. Possibilities of positive psychotherapy in the formation of hardness. *The global psychotherapist*. 2021. Vol. 1. Is. 2. P. 22–26. DOI: <https://doi.org/10.52982/ikj147>.
- Сердюк Л.З., Чайка Г.В., Чиханцова О.А. Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості. Методичні рекомендації. Видавець Вікторія Кундельська. 2021. 68 с.
- Мельничук А.Ю. Дослідження синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю за допомогою Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії (WIPPF). *Габіміс*. 2021. Вип. 25. С. 158–162. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.28>.