

## **ВПЛИВ СТРЕСУ, ТРИВОГИ ТА СТІЙКОСТІ НА ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ СТУДЕНТІВ З ТА БЕЗ ІНВАЛІДНОСТІ З ОГЛЯДУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

У статті розглядається актуальна проблема впливу стресу, тривоги та стійкості на внутрішні ресурси студентів з та без інвалідності з огляду позитивної психотерапії. Тема взаємодії стресу, тривоги, стійкості та внутрішніх ресурсів студентів є надзвичайно актуальною з огляду на кількість сучасних соціальних, психологічних та освітніх викликів. Розгляд цієї проблематики в контексті позитивної психотерапії (ППТ) сприяє акцентуванню на ресурсах особистості та можливостях розвитку, а також допомагає знайти ефективні підходи до підтримки ментального здоров'я різних студентських груп, зокрема тих, хто має інвалідність. Проведено емпіричний аналіз впливу стресу, тривоги та стійкості на внутрішні ресурси студентів з та без інвалідності. Вивчення впливу стресу, тривоги та стійкості на внутрішні ресурси студентів з інвалідністю та без неї в контексті позитивної психотерапії є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору. Це дослідження допоможе виявити ефективні підходи до розвитку стійкості та створити інклюзивні освітні середовища, де кожен студент зможе максимально розкрити свій потенціал.

*Ключові слова: Позитивна психотерапія, Вісбаденський опитувальник, стрес, стійкість, студенти з інвалідністю.*

Ovcharenko Olena

## **THE INFLUENCE OF STRESS, ANXIETY AND RESILIENCE ON THE INTERNAL RESOURCES OF STUDENTS WITH AND WITHOUT DISABILITIES FROM THE PERSPECTIVE OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY**

The article examines the actual problem of the impact of stress, anxiety and resilience on the internal resources of students with and without disabilities from the perspective of positive psychotherapy.

The topic of the interaction of stress, anxiety, resilience and internal resources of students is extremely relevant in view of several contemporary social, psychological and educational challenges. Consideration of this issue in the context of positive psychotherapy (PPT) contributes to the emphasis on personal resources and development opportunities, and also helps to find effective approaches to support the mental health of various student groups, in particular those with disabilities. An empirical analysis of the impact of stress, anxiety and resilience on the internal resources of students with and without disabilities was conducted. Studying the impact of stress, anxiety, and resilience on the internal resources of students with and without disabilities in the context of positive psychotherapy is relevant both from a scientific and practical point of view. This research will help to identify effective approaches to building resilience and create inclusive educational environments where every student can reach his/her full potential.

*Key words: Positive psychotherapy, Wiesbaden Questionnaire, stress, resilience, students with disabilities.*

**Вступ**  
Позитивна психотерапія (ППТ), розроблена Носсратом Пезешкіаном, зосереджується на виявленні та розвитку внутрішніх ресурсів особистості, що сприяє гармонізації психічного стану. Вона розглядає не тільки проблему, а й потенціал для розвитку через подолання труднощів. Загалом, позитивна психотерапія орієнтована на виявлення та розвиток позитивних аспектів особистості та стосунків на використання ресурсів і потенціалу людини для вирішення проблем і подолання життєвих труднощів. Студенти з інвалідністю можуть стикатися з унікальними стресовими факторами, однак їхня стійкість може компенсувати вплив цих труднощів.

Джерелами стресу та тривоги, які безпосередньо впливають на внутрішні ресурси студентів з інвалідністю, можуть бути фізичні та соціальні бар'єри. Потреба адаптуватися до освітнього середовища, занепокоєння через необхідність доводити власні здібності може підривати віру в себе, знижуючи рівень мотивації. Високий рівень стресу може призводити до емоційного вигорання, послаблюючи внутрішню енергію та психологічний потенціал.

Джерелами стресу та тривоги для студентів без інвалідності є майже ті самі джерела, і сюди можна також додати вимоги навчання, адаптацію до соціальних груп, пошук власної ідентичності та тиск очікувань, страх невдачі та проблеми з самоприйняттям. Тривога погіршує здатність фокусуватися та використовувати свої сильні сторони для подолання проблем.

Тому мета ППТ - допомогти людині відновитися після труднощів і використати стресові ситуації для особистісного зростання. Використання технік та фокусування на позитивних аспектах допомагає відновлювати внутрішній баланс та уникати емоційного виснаження.

Наразі все більше дослідників вивчають внутрішні ресурси особистості через

призму позитивної психотерапії. За допомогою позитивної психотерапії можна досягти значного зниження рівня стресу, підвищення самопочуття та покращення загального психічного благополуччя (Розіна І.В., 2024). Це є метод, який може відновити цілісність особистості, оскільки ґрунтується на психодинамічних тлумаченнях конфліктів, проте має гуманістичне бачення і є інтегративним, що дозволяє використовувати надбання інших психотерапевтичних шкіл (Ханецька Н.В., 2017). Тому 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 (Овчаренко О.Ю., 2024). Взагалі особистісні ресурси виступають як характеристика особистості, яка забезпечує особистості можливість долати важкі життєві ситуації (Чиханцова О.А., 2021). Актуалізація внутрішніх ресурсів сприяє психологічному благополуччю особистості та полягає в осмисленні резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх самодетермінаційних здібностей в майбутньому (Сердюк Л.З., Завірюха В.В., 2018). Актуальність дослідження зумовлена браком досліджень, присвячених вивченню впливу стресу, тривоги та стійкості на внутрішні ресурси студентів з та без інвалідності з огляду позитивної психотерапії.

**Метою** дослідження є дослідити вплив стресу, тривоги та стійкості на внутрішні ресурси студентів з та без інвалідності з огляду позитивної психотерапії.

**Завданням** дослідження є:

1. Проведення емпіричного дослідження.
2. Аналіз та висновки результатів емпіричного дослідження.

**Методами** дослідження є: Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale) (Вельдбрехт О. О., 2022) для оцінки сприйняття стресу та його потенційних наслідків; Коротка шкала стійкості (The Brief Resilience Scale; B. Smith) (Smith, 2009) для визначення стійкості студентів до впливу стресових чинників; Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (B.V. Hart) (Кокун О.М., 2016) для визначення тривоги/депресії/ПТСР та Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана, призначений для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (Сердюк Л., Отенко С. 2021), для виявлення особистісних ресурсів, які допомагають особистості протистояти труднощам, дослідження актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів та базових емоційних установок; анкетні дані. Методи математично-статистичної обробки результатів згруповані таким чином: 1) методи описової статистики – середні значення, стандартні відхилення, критичне значення t; 2) методи непараметричної статистики – t-критерій Стьюдента та метод рангової кореляції Пірсона; 3) дисперсійний аналіз ANOVA; 4) факторний аналіз, регресійний аналіз.

Для виявлення внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають протистояти труднощам, було використано Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана. Опитувальник дозволяє вивчати актуальні здібності та особистісні ресурси людини (первинні

та вторинні актуальні здібності); зміст та переробку конфлікту у чотирьох сферах балансу («Тіло/відчуття» - шлях відчуттів, «Діяльність» - шлях розуму, «Контакти» - шлях традицій, «Фантазії/майбутнє» - шлях інтуїції); оцінку джерела конфліктів за моделлю для наслідування.

До актуальних вторинних здібностей належить такі внутрішні ресурси: акуратність, охайність, пунктуальність, ввічливість, відкритість, старанність, обов'язковість, ощадливість, слухняність, справедливість, вірність.

До актуальних первинних здібностей належить такі внутрішні ресурси: терпіння, час, контакти, довіра, надія, ніжність/сексуальність, любов, віра/сенс/релігія.

До моделі балансу належить: тіло/відчуття, діяльність, контакти, фантазії/майбутнє.

До моделі для наслідування належить: я мати, я батько, я інші, ти, ми, пра ми.

Опитувальник (WIPPF - Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie) був розроблений німецьким неврологом, психіатром та психотерапевтом Носратом Песешкіаном та Гансом Дейденбахом (Peseschkian, Deidenbach, 1988) та доповнений А. Реммерсом (Remmers A., 1996), що отримав назву WIPPF 2.0 та адаптований на українській вибірці (Serdiuk L., Otenko S., 2021). Опитувальник містить 88 тверджень, на які респондент має дати відповідь за 4-бальною шкалою: «Так», «Швидко так», «Швидко ні», «Ні». Він містить 27 шкал, які діляться на три розділи:

1) актуальні здібності: (первинні - в ставленні до себе та вторинні - в ставленні до власної поведінки) – 19 шкал;

2) конфліктні реакції: (чотири сфери моделі балансу) – 4 шкали;

3) модель для наслідування – 4 шкали.

**Вибірка.** Емпіричне дослідження проводилось упродовж 2022-2024 рр. на базі декількох закладів вищої освіти м. Києва. Період проведення опитування – це період воєнного стану в Україні, тобто коли росія почала повномасштабне вторгнення в Україну. В дослідженні взяли участь 250 студентів, з них 51 студент з інвалідністю різних нозологій захворювань. В опитувальник входило інформаційне повідомлення на отримання від студентів згоди на використання даних в дослідженні, яке було підтверджене опитуваними.

### **Результати дослідження та їх обговорення**

Нами було проведено кореляційний аналіз на виявлення взаємозв'язку між стресом, стійкістю та проявами тривоги/депресії та ПТСР у студентів та компонентами внутрішніх ресурсів особистості. Встановлено, що такий зв'язок існує (Таб.1).

Таблиця 1

Кореляційний аналіз зв'язку показників стресу, стійкості та проявами тривоги/депресії та ПТСР та компонентами внутрішніх ресурсів особистості у студентів з та без інвалідності

Компоненти		Стрес	Стійкість	ПТСР
<i>Акуратність</i>	З інвалідністю	-	0,20*	-
	Без інвалідності	0,12*	-	-
<i>Охайність</i>	З інвалідністю	0,21*	0,35*	-0,24*
	Без інвалідності	0,18*	-	-
	Загалом	0,18*	-	-
<i>Пунктуальність</i>	З інвалідністю	0,28*	-	-0,18*
	Без інвалідності	0,17*	-	-
	Загалом	0,19*	-	-
<i>Ввічливість</i>	З інвалідністю	-0,14*	0,16*	-0,14*
<i>Відкритість</i>	Без інвалідності	-	-	-0,12*
<i>Старанність</i>	З інвалідністю	-	0,21*	-
<i>Обов'язковість</i>	З інвалідністю	-	-	-0,24*
<i>Ощадливість</i>	Без інвалідності	0,19*	-0,13*	-
	Загалом	0,13*	-	-
<i>Слухняність</i>	З інвалідністю	0,13*	0,19*	-0,34*
	Без інвалідності	0,21*	-	-
	Загалом	0,18*	-	-
<i>Справедливість</i>	З інвалідністю	-0,19*	0,16*	-0,12*
<i>Вірність</i>	З інвалідністю	0,17*	0,18*	-0,19*
<i>Терпіння</i>	З інвалідністю	-0,15*	-	-
<i>Час</i>	З інвалідністю	-	-	-0,11*
	Без інвалідності	-0,18*	0,14*	-
	Загалом	-0,14*	0,12*	-
<i>Контакти</i>	З інвалідністю	-	-0,16*	-
	Без інвалідності	-	-	-0,13*
<i>Довіра</i>	З інвалідністю	-	0,11*	-
	Без інвалідності	-0,12*	0,16*	-
	Загалом	-0,11*	0,15*	-
<i>Надія</i>	З інвалідністю	-0,13*	-	-
	Без інвалідності	-0,11*	-	-0,16*
	Загалом	-0,11*	-	-0,13*
<i>Ніжність/ сексуальність</i>	З інвалідністю	-	0,25*	-0,28*
	Без інвалідності	-0,16*	-	-
	Загалом	-0,12*	-	-

<b>Любов</b>	З інвалідністю	-0,16*	-0,11*	-
	Без інвалідності	-0,13*	-	-
	Загалом	-0,14*	-	-
<b>Віра/сенс/релігія</b>	З інвалідністю	-0,14*	-	-
	Без інвалідності	-0,14*	-	-
<b>Тіло/відчуття</b>	З інвалідністю	-0,11*	0,12*	-
	Без інвалідності	0,20*	-0,29*	-
	Загалом	0,13*	-0,20*	--
<b>Діяльність</b>	З інвалідністю	-	0,20*	-0,25*
<b>Контакти</b>	З інвалідністю	-0,16*	-	-
	Без інвалідності	-	-0,10*	-
<b>Фантазії/майбутнє</b>	З інвалідністю	-0,14*	0,24*	-
	Без інвалідності	0,16*	-0,16*	-
<b>Я мати</b>	З інвалідністю	0,10*	-0,16*	-
	Без інвалідності	-	0,13*	-
<b>Я батько</b>	З інвалідністю	-	-0,14*	-
<b>Я інші</b>	З інвалідністю	-	0,40*	-0,15*
<b>Ти</b>	З інвалідністю	-	-0,16*	-0,11*
<b>Ми</b>	З інвалідністю	-	-	-0,16*
<b>Пра-ми</b>	З інвалідністю	-0,18*	-0,26*	-

**Кореляція стресу з показниками внутрішніх ресурсів у студентів з інвалідністю.** Більш виражені вторинні актуальні здібності, тобто ті, які пов'язані із власними діями та розвиваються зі здатності пізнавати в процесі навчання людини. При збільшенні стресу у цієї групи студентів активізуються та збільшуються особистісні ресурси, що виявляється у позитивній кореляції: «Охайність» ( $r=0,21, p\leq 0,001$ ), «Пунктуальність» ( $r=0,28, p\leq 0,001$ ), «Ощадливість» ( $r=0,19, p\leq 0,001$ ), «Слухняність» ( $r=0,13, p\leq 0,001$ ), «Вірність» ( $r=0,17, p\leq 0,001$ ) та негативній кореляції, тобто при збільшенні стресу, у цих студентів зменшується: «Ввічливість» ( $r=-0,14, p\leq 0,001$ ) та «Справедливість» ( $r=-0,19, p\leq 0,001$ ).

Також виражена негативна кореляція з первинними актуальними здібностями, тобто тими здібностями, які проявляються у ставленні до себе та розвиваються зі здатності людини до любові. Тобто, при збільшенні стресу у студентів з інвалідністю знижуються показники особистісних ресурсів, таких як: «Терпіння» ( $r=-0,15, p\leq 0,001$ ), «Надія» ( $r=-0,13, p\leq 0,001$ ), «Любов» ( $r=-0,16, p\leq 0,001$ ) та «Віра/сенс/релігія» ( $r=-0,14, p\leq 0,001$ ).

Також маємо негативну кореляцію у конфліктних ситуаціях, які виявляються у чотирьох сферах балансу: «Тіло/відчуття» ( $r=-0,11, p\leq 0,001$ ) - при збільшенні стресу у студентів спостерігається реакція «втеча у тіло», «Контакти» ( $r=-0,16, p\leq 0,001$ ) - при збільшенні стресу спостерігається усамітнення, «Фантазії/майбутнє» ( $r=-0,14, p\leq 0,001$ ) - при збільшенні стресу спостерігається занурення

у негативні думки.

У студентів з інвалідністю за моделлю наслідування під часу стресу спостерігається позитивна кореляція з «Я мати» ( $r=0,10$ ,  $p\leq 0,001$ ), що може вказувати на зближення з матір'ю, пошук допомоги та теплих стосунків та негативна кореляція з «Пра-ми», тобто ставлення батьків до світогляду, релігії, сенсу життя, майбутнього ( $r=-0,18$ ,  $p\leq 0,001$ ) – негативне ставлення, захисне та песимістичне.

### **Кореляція стресу з показниками особистісних ресурсів у студентів без інвалідності**

Більш вираженими є вторинні актуальні здібності, що виявляється у позитивній кореляції: «Охайність» ( $r=0,18$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Пунктуальність» ( $r=0,17$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Ощадливість» ( $r=0,19$ ,  $p\leq 0,001$ ) та «Слухняність» ( $r=0,21$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Також виражені негативною кореляцією первинні актуальні здібності: «Час» ( $r=-0,18$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Довіра» ( $r=-0,12$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Надія» ( $r=-0,11$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Ніжність/сексуальність» ( $r=-0,16$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Любов» ( $r=-0,13$ ,  $p\leq 0,001$ ) та «Віра/сенс/релігія» ( $r=-0,14$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Також маємо позитивну кореляцію у конфліктних ситуаціях, які виявляються у чотирьох сферах балансу (у порівнянні зі студентами з інвалідністю, у яких виявлена негативна кореляція): «Тіло/відчуття» ( $r=0,20$ ,  $p\leq 0,001$ ) – при збільшенні стресу у студентів спостерігається активність, заняття спортом; «Фантазії/майбутнє» ( $r=0,16$ ,  $p\leq 0,001$ ) - при збільшенні стресу намагаються вирішити проблеми за допомогою творчості.

У студентів без інвалідності за моделлю наслідування не спостерігається кореляція. **І загалом в двох групах (студенти з та без інвалідності) кореляція стресу з показниками особистісних ресурсів** більш виражені вторинні актуальні здібності: «Охайність» ( $r=0,18$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Пунктуальність» ( $r=0,19$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Ощадливість» ( $r=0,13$ ,  $p\leq 0,001$ ) та «Слухняність» ( $r=0,18$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Негативна кореляція з первинними актуальними здібностями: «Час» ( $r=-0,14$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Довіра» ( $r=-0,11$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Надія» ( $r=-0,11$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Ніжність/сексуальність» ( $r=-0,12$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Любов» ( $r=-0,14$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Позитивна кореляція у конфліктних ситуаціях, які виявляються у чотирьох сферах балансу: «Тіло/відчуття» ( $r=0,13$ ,  $p\leq 0,001$ ).

За моделлю наслідування не спостерігається кореляція.

**Кореляція стійкості з показниками особистісних ресурсів у студентів з інвалідністю.** Більш виражені вторинні актуальні здібності. У студентів, які більш стійкі до стресу, активізуються та збільшуються особистісні ресурси, що виявляється у позитивній кореляції: «Акуратність» ( $r=0,20$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Охайність» ( $r=0,35$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Ввічливість» ( $r=0,16$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Старанність» ( $r=0,21$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Слухняність» ( $r=0,19$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Справедливість» ( $r=0,16$ ,  $p\leq 0,001$ ) та «Вірність» ( $r=0,18$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Виражена кореляція з первинними актуальними здібностями: «Довіра» ( $r=0,11$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Ніжність/сексуальність» ( $r=0,25$ ,  $p\leq 0,001$ ), та негативна з: «Контакти» ( $r=-0,16$ ,  $p\leq 0,001$ ) та «Любов» ( $r=-0,11$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Маємо кореляцію у *конфліктних ситуаціях*, які виявляються у чотирьох сферах балансу: «Тіло/відчуття» ( $r=0,12$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Діяльність» ( $r=0,20$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Фантазії/майбутнє» ( $r=0,24$ ,  $p\leq 0,001$ ).

У студентів з інвалідністю за моделлю наслідування спостерігається негативна кореляція з «Я мати» ( $r=-0,16$ ,  $p\leq 0,001$ ) та «Я батько» ( $r=-0,14$ ,  $p\leq 0,001$ ), що може вказувати на самотійність та віддаленість від батьків студентів, які можуть самі вирішувати свої життєві проблеми та є більш стійкими до стресу, та позитивна кореляція з «Я інші» ( $r=0,40$ ,  $p\leq 0,001$ ) (ставлення до братів, сестер, друзів тощо). Негативна кореляція з показником «Ти» (взаємини з батьками) ( $r=-0,16$ ,  $p\leq 0,001$ ) - негативні, холодні та негативна з «Пра-ми» ( $r=-0,26$ ,  $p\leq 0,001$ ) – негативне ставлення до всесвіту, майбутнього.

**Кореляція стійкості з показниками особистісних ресурсів у студентів без інвалідності.** Більш виражена вторинна актуальна здібність: негативна кореляція з «Ощадливість» ( $r=-0,13$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Виражена первинна актуальна здібність: «Час» ( $r=0,14$ ,  $p\leq 0,001$ ) та «Довіра» ( $r=0,16$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Маємо негативну кореляцію у *конфліктних ситуаціях*, які виявляються у чотирьох сферах балансу (у порівнянні зі студентами з інвалідністю, у яких виявлена позитивна кореляція): «Тіло/відчуття» ( $r=-0,29$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Контакти» ( $r=-0,10$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Фантазії/майбутнє» ( $r=-0,16$ ,  $p\leq 0,001$ ).

У студентів без інвалідності за моделлю наслідування спостерігається кореляція з «Я мати» ( $r=0,13$ ,  $p\leq 0,001$ ).

**І загалом в двох групах (студенти з та без інвалідності) кореляція стійкості з показниками особистісних ресурсів** вторинні актуальні здібності не виявлена кореляція.

Кореляція з первинними актуальними здібностями - «Час» ( $r=0,12$ ,  $p\leq 0,001$ ) та «Довіра» ( $r=0,15$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Негативна кореляція у *конфліктних ситуаціях*, які виявляються у чотирьох сферах балансу, - «Тіло/відчуття» ( $r=-0,20$ ,  $p\leq 0,001$ ).

За моделлю наслідування не спостерігається кореляція.

**Кореляція тривоги/депресії/ПТСР з показниками особистісних ресурсів у студентів з інвалідність.** Негативна кореляція з вторинними актуальними здібностями. У студентів, у яких збільшується тривога/депресія/ПТСР зменшуються показники особистісних ресурсів: «Охайність» ( $r=-0,24$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Пунктуальність» ( $r=-0,18$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Ввічливість» ( $r=-0,14$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Обов'язковість» ( $r=-0,24$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Слухняність» ( $r=-0,34$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Справедливість» ( $r=-0,12$ ,  $p\leq 0,001$ ) та «Вірність» ( $r=-0,19$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Виражена негативна кореляція з первинними актуальними здібностями - «Час» ( $r=-0,11$ ,  $p\leq 0,001$ ), «Ніжність/сексуальність» ( $r=-0,28$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Негативна кореляція у *конфліктних ситуаціях*, які виявляються у чотирьох сферах балансу, - «Діяльність» ( $r=-0,25$ ,  $p\leq 0,001$ ).

За моделлю наслідування негативна кореляція - з «Я інші» ( $r=-0,15$ ,  $p\leq 0,001$ ), з «Ти» (взаємини з батьками) ( $r=-0,11$ ,  $p\leq 0,001$ ), з «Ми» (ставлення батьків до

навколишнього світу) ( $r=-0,16, p\leq 0,001$ ).

**Кореляція тривоги/депресії/ПТСР з показниками особистісних ресурсів у студентів без інвалідності.** Негативна кореляція з вторинною актуальною здібністю - «Відкритість» ( $r=-0,12, p\leq 0,001$ ).

Негативна кореляція з первинними актуальними здібностями - «Контакти» ( $r=-0,13, p\leq 0,001$ ) та «Надія» ( $r=-0,16, p\leq 0,001$ ).

Кореляції у конфліктних ситуаціях, які виявляються у чотирьох сферах балансу та за моделлю наслідування не спостерігається.

**І загалом в двох групах (студенти з та без інвалідності) кореляція тривоги/депресії/ПТСР з показниками особистісних ресурсів** вторинні актуальні здібності не виявлена кореляція.

Негативна кореляція з первинною актуальною здібністю - «Надія» ( $r=-0,13, p\leq 0,001$ ).

Кореляції у конфліктних ситуаціях, які виявляються у чотирьох сферах балансу та за моделлю наслідування не спостерігається.

**Дискусія.** У результаті дослідження було встановлено, що в обох групах (студенти з та без інвалідності) **стрес** корелює з вторинними актуальними здібностями, як: «Охайність», «Пунктуальність», «Ощадливість» та «Слухняність», але у студентів з інвалідністю при збільшенні стресу додатково активізується здібність «Вірність», та зменшується «Ввічливість» та «Справедливість». З первинними актуальними здібностями кореляція в обох групах виявлена з наступними ресурсами: «Час», «Довіра», «Надія», «Ніжність/сексуальність», «Любов», але у студентів з інвалідністю при збільшенні стресу відсутні показники: «Час», «Довіра», «Ніжність/сексуальність» та додатково наявні «Терпіння» та «Віра/сенс/релігія». «Віра/сенс/релігія» також додатково присутні у студентів без інвалідності. За переробкою конфліктів за моделлю балансу в обох групах спостерігається кореляція з «Тіло/відчуття», але у студентів з інвалідністю це негативна кореляція, до якої також додаються «Контакти» та «Фантазії/майбутнє», а у студентів без інвалідності це позитивна кореляція, в якій також присутні «Фантазії/майбутнє». І за моделлю для наслідування сумарно в обох групах немає кореляції, але окремо у студентів з інвалідністю виражено «Я мати» та негативна кореляція «Пра-ми», у студентів без інвалідності немає кореляції.

**Стійкість** сумарно в обох групах (студенти з та без інвалідності) кореляція вторинних актуальних здібностей не виявлена, хоча окремо вона присутня у студентів з інвалідністю з компонентами: «Акуратність», «Охайність», «Ввічливість», «Старанність», «Слухняність», «Справедливість» та «Вірність». У студентів без інвалідності маємо тільки негативну кореляцію з «Ощадливість». Первинні актуальні здібності в обох групах виявлено з «Час» та «Довіра», але у студентів з інвалідністю окремо відсутній показник «Час», але присутня «Ніжність/сексуальність» та негативна кореляція з «Контактами» та «Любов'ю». Переробка конфлікту за моделлю балансу в обох групах виявлено з «Тіло/відчуття», окремо у студентів з інвалідністю додається «Діяльність» та «Фантазія/майбутнє», а у студентів без інвалідності всі показники з негативною кореляцією

(«Тіло/відчуття», «Контакти» та «Фантазії/майбутнє»).

*Тривоги/депресія/ПТСР* сумарно в обох групах (студенти з та без інвалідності) кореляція вторинних актуальних здібностей не виявлена, але окремо у студентів з інвалідністю наявна негативна з: «Охайність», «Пунктуальність», «Ввічливість», «Обов'язковість», «Слухняність», «Справедливість» та «Вірність», у студентів без інвалідності маємо тільки з одним показником негативну кореляцію - «Відкритість». Первинні актуальні здібності в обох групах наявна негативна кореляції з «Надією», але у студентів з інвалідністю цей показник відсутній та наявні «Час» та «Ніжність/сексуальність», у студентів без інвалідності ще додаються «Контакти». Загалом в обох групах за моделлю балансу відсутні показники, у студентів з інвалідністю наявна негативна кореляція з «Діяльність», у студентів без інвалідності немає кореляції. І за моделлю для наслідування в обох групах також відсутня кореляція, але окремо у студентів з інвалідністю присутня негативна з «Я інші», «Ти», «Ми» у студентів без інвалідності немає кореляції.

## **В**ИСНОВКИ

Проведені дослідження дають можливість виявити сильні та слабкі сторони студентів, які вони використовують при подоланні стресу, тривоги та депресії, та ті сторони, які збільшують їх стійкість та дають можливість долати життєві труднощі. Ми виявили, що для подолання стресу студенти використовують як вторинні (ті, які вони набули в процесі свого життя) так і первинні (ті, з якими вони народились) актуальні здібності. У студентів, які більш стійкі до стресу, в більшості наявні первинні актуальні здібності, тобто ті, які вони отримали при народженні. При вираженості депресії та тривоги у студентів зменшуються деякі показники первинних актуальних здібностей. Актуальними ці здібності є тому, що вони постійно фігурують в повсякденному житті в різних життєвих ситуаціях.

Таким чином, отримані в даному дослідженні дані продемонстрували придатність використання Вісбаденського опитувальника як інструмента позитивної психотерапії для виявлення ресурсів стійкості у студентів без та з інвалідності, що надає необхідні дані для подальшої роботи з ними, спрямованої на допомогу в стресових ситуаціях, зокрема в ситуації перманентного стресу, викликаного воєнними діями в країні.

Доцільним вважаємо проведення подальших досліджень у виявленні взаємозв'язку між показниками внутрішніх ресурсів та показниками життєстійкості особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Агаєв, Н. А., Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Остапчук, В. В., & Ткаченко, В. В. (2016). Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців. НДЦ ГП ЗСУ.
2. Овчаренко, О. Ю. (2024). Позитивна психотерапія як чинник впливу копінг-

- стратегій на внутрішні ресурси студентів із та без інвалідності. Габітус, 61, 71–81. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.12>
3. Розіна, І. В. (2024). Дослідження психоемоційного стану студентів в період професійного становлення за допомогою позитивної психотерапії. *Перспективи та інновації науки*, 4(38), 1015–1024. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4\(38\)-1015-1024](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-1015-1024)
  4. Сердюк, Л. З., & Завірюха, В. В. (2018). Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології*, IX(11), 185–193.
  5. Ханецька, Н., & Рудченко О. (2017). Дослідження ефективності професійно-педагогічного спілкування вчителя засобами позитивної психотерапії. *Позитум Україна*.
  6. Чиханцова, О. А. (2021). Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*, 3(1), 21–33. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-1-21-33>
  7. Smith, P. R. (2009). Resilience: resistance factor for depressive symptom. *Journal of Psychiatric Mental Health Nursing*, 16(9), 829–837. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2009.01463.x>

## REFERENCES

1. Agaev, N. A., Kokun, O. M., Pischko, I. O., Lozinska, N. S., Ostapcuk, V. V., & Tkachenko, V. V. (2016). *Zbirnik metodik dlya diagnostiki negativnih psuhichnich staniv biiskovoslužhbovciv* [Collection of methods for diagnosing negative mental states of military personnel]. NDC GP ZSU [In Ukrainian].
2. Ovcharenko, O. Yu. (2024). *Positivna psihoterapiya yak chinnik vplivu koping-strategiy na vnutrischny resursi stedentiv z ta bez invalidnosti* [Positive psychotherapy as a factor in the influence of coping strategies on the internal resources of students with and without disabilities]. *Gabitus*, 61, 71–8. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.12> [In Ukrainian].
3. Rozina, I. V. (2024). *Doslidzhennya psihiemiciinogo stanu studentiv v period profesiinogo stanovlennya za dopomogoyu pozitivnoi psihoterapii* [Study of the psycho-emotional state of students during the period of professional formation with the help of positive psychotherapy]. *Perspektivi ta innovacii nauki*, 4(38), 1015–1024. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4\(38\)-1015-1024](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-1015-1024) [In Ukrainian].
4. Serdyuk, L. Z., & Zaviruha, V. V. (2018). *Positivna psihoterapiya v spriyanni psohiligichnomu blagopoluchchu osobististi* [Positive psychotherapy in promoting the psychological well-being of the individual]. *Aktualni problemy psihologii*, IX(11), 185–193 [In Ukrainian].
5. Hanecka, N., & Rudchenko, O. (2017). *Doslidzhennya efektyvnosti profesiino-pedagogichnogo spilkuvannya vchitelya zasobami pozitivnoi psohoterapii* [Research on the effectiveness of professional and pedagogical communication of the teacher

- by means of positive psychotherapy]. Positum Ukraine [In Ukrainian].
6. Chichancova, O. A. (2021). Positivna psihoterapiya yak factor spriyannya rozvitku zhittestiikosti osobistosti [Positive psychotherapy as a factor contributing to the development of the vitality of the individual]. *Teoretichni i prikladni problemy psihologii ta socialnoi roboty*, 3(1), 21–33. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-1-21-33> [In Ukrainian].
  7. Smith, P. R. (2009). Resilience: resistance factor for depressive symptom. *Journal of Psychiatric Mental Health Nursing*, 16(9), 829–837. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2009.01463.x>

### **Відомості про автора**

Олена Овчаренко, асистентка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Відкритого міжнародного університету розвитку людини «УКРАЇНА», здобувачка PhD психології кафедри психології КІСПП

*Ovcharenko Olena, Assistant of the department of psychology, social work and pedagogy of Open International University of human development «UKRAINE», PhD candidate in psychology, graduate student of the department of psychology KIMPP*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8589-1353>

E-mail: [eovcharenko78@gmail.com](mailto:eovcharenko78@gmail.com)