

УДК 316.62-057.87:159.944.4

Кулаков Руслан

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
<https://orcid.org/0000-0003-0033-8784>

Кулакова Лариса

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
<https://orcid.org/0000-0001-6496-7964>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi22.367

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Анотація. У статті розглянуто проблему вибору особистістю копінг-стратегій поведінки. Підкреслено особливе значення формування та розвитку цього феномену в учасників освітнього процесу закладу вищої освіти. Зокрема, зроблено акцент на тих труднощах, з якими наразі стикаються студенти, а саме наслідки карантинних обмежень, відчуття ізоляції, внутрішнього дискомфорту та загального психоемоційного напруження через військовий стан у нашій державі. У статті йде мова про копінг-стратегії, як вироблений людиною засіб психологічного захисту, що формує поведінку людини в певних умовах. Проведено теоретичний аналіз і вказано значення таких понять: «копінг», «копінг-стратегія», «копінг-поведінка» та «копінг-ресурси», а також проведено аналіз особливості вибору поведінки в певних умовах. Проаналізовано основні стратегії поведінки в стресовій ситуації та основні підходи дослідження копінг-поведінки.

Стаття відображає емпіричні показники співвідношення домінуючих копінг-стратегій при різному рівні стресостійкості особистості. Встановлено кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями: за низького рівня стресостійкості домінує пасивна копінг-стратегія; при наявності високого рівня – активні копінг-стратегії.

Ключові слова: копінг, копінг-стратегії, стресостійкість, адаптація, студенти, здобувачі освіти.

Постановка проблеми. Збереження ментального здоров'я особистості, наразі, є однією із найважливіших суспільних проблем. Усі сфери життя сучасного українця пронизані ризиками через зростання стрес-факторів. Окрім локальних соціально-побутових проблем все частіше з'являються масштабні, спровоковані пандеміями, війнами, політичними та економічними кризами, а також фізичними і психічними травмами. Тому на сучасному етапі все частіше піднімається тема появи гострих стресів. Адже несвоєчасна реакція на їх появу може призвести до розвитку серйозних психічних розладів.

З-поміж основних причин стресу, наразі, найбільш розповсюдженими вважаються такі, як: негативний вплив навколишнього середовища; інтенсивне навантаження та виконання надскладних завдань; хвороби, травми; емоційні чинники, пов'язані з ідентичністю, близькістю або ізоляцією, негативними почуттями; важкі життєві обставини; виробничі труднощі; особистісна дисгармонія (Корольчук, 2017).

Що стосується сучасного молодого покоління, то здобувачі вищої освіти в процесі освітньої діяльності стикаються з різними факторами, що можуть стати причиною стресу. Як от: навантаження, екзамени, заліки, дедлайни щодо виконання навчальних завдань, вимоги науково-педагогічних працівників тощо. Перед молодими людьми, яким доводиться здобувати освіту в умовах воєнного стану, досить часто постає проблема адаптованості до освітнього процесу. Студенти можуть відчувати стрес, причиною якого стають невизначеність, загроза власній безпеці, зміна режиму та обстановки. За таких умов копінг-стратегії стають важливим чинником успішної адаптованості студентів до нової ситуації.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Сучасні дослідники все частіше звертають свою увагу на високу стресогенність сучасного освітнього середовища, причому, як загальноосвітніх закладів, так і закладів вищої освіти. Зокрема, спостерігаються прояви інтелектуальної, фізичної та психоемоційної напруженості здобувачів освіти. Такі явища вимагають швидкої реакції, адаптації, прояву толерантності до невизначеної та конструктивного вміння долати фруструючі обставини, відповідно, проявляти адаптивні копінг стратегії поведінки (Предко, 2022, с. 65).

Проблематика копінг-стратегій досліджувалася у психологічній науці як вітчизняними, так і зарубіжними ученими. Так, з-поміж закордонних науковців, цю проблему досліджували Amirkhan (1990), Holahan, Moos (1987), Krohne (1993), Lazarus (1984). У вітчизняній психологічній науці на сучасному етапі наукові розвідки щодо змісту, класифікацій копінг-стратегій та їх значення для психічного розвитку особистості та груп здійснювали Карамушка, Снігур (2020), Корольчук (2017), Хазратова, Малімон, Олійник (2023), Шайхлісламов, Горбенко (2023) та ін. Щодо вивчення проблеми копінг-стратегій студентської молоді, то актуальними є дослідження українських науковців Мельничук, Горська (2023), Предко (2022) та ін.

Метою статті є теоретичний аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження копінг-стратегій студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вперше поняття копінг було введено Мерфі. Під «копінгом» класично розумілась готовність особи вирішувати життєві проблеми, поведінка, яка спрямована на вирішення життєвих обставин (Шайхлісламов & Горбенко, 2023, с. 64). Щодо поняття «копінг-стратегій», то найширше його зміст розкрито у концепції Лазаруса, який розумів під «копінгом» вироблені людиною засоби психологічного захисту, які формують її поведінку в певних умовах (Lazarus, 1984, с. 142). Психолог стверджував, що копінг-стратегії виробляються людиною в умовах певних психотравмуючих подій.

У сучасній науково-психологічній літературі копінг-стратегії трактуються як способи, з допомогою яких люди адаптуються до нових умов, справляються з труднощами та стресовими ситуаціями в житті. Їх можна вважати психологічними механізмами, які люди використовують для подолання труднощів та стресових ситуацій. Зокрема, у «Психологічній енциклопедії» подається таке трактування дефініції копіngu: «Копінг (*англ. cope* – *упоратися, справитися*) – здатність людини справитися зі стресовою ситуацією, оволодіти нею» (2006, с. 178).

Стратегії поділяються за декількома критеріями. Зокрема, у залежності від характеру спрямованості на вирішення проблеми їх поділяють на дві групи: активні стратегії та стратегії уникнення (Krohne, 1993, с. 11). «Активні копінг-стратегії – це поведінкові або психологічні реакції, розроблені для того, щоб змінити природу самого стресора або те, як людина думає про цю ситуацію». На противагу стратегії, які передбачають уникають подолання проблеми, «призводять людей до дій (наприклад, вживання алкоголю) або психічних станів (таких як дистанціювання), які заважають їм безпосередньо вирішувати стресові ситуації» (Krohne, 1993, с. 21). Ефективнішим способом боротьби зі стресом вважається активне подолання, а уникання вбачається психологічним фактором ризику несприятливих реакцій на стресові події (Holahan, 1987, с. 2).

Дж. Амірхан виділив три групи копінг-стратегій:

- стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, якою людина намагається використати всі наявні особисті ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми;
- стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, за якої людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до найближчого оточення: сім'ї, друзів, значимих інших;
- стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникати контакту з навколишньою дійсністю, утримуватися від вирішення проблем (Amirkhan, 1990).

За Лазарусом та Фолкманом визначено вісім основних копінг-стратегій:

- планування стратегії вирішення проблемної ситуації, активізація власних зусиль задля зміни ситуації;
- копінг-конфронтація, що передбачає активне застосування власних зусиль для зміни ситуації, готовність ризикувати та проявляти певну міру агресії;
- усвідомлення власної ролі у появі проблеми та прийняття відповідальності за ухвалення рішень;
- самоконтроль, вольова регуляція власних переживань та дій, осмислений аналіз наслідків впливу несприятливих умов;
- позитивне переосмислення, що призводить до пошуку переваг стресової ситуації та появи позитивного світогляду;
- пошук соціальної підтримки, прохання про допомогу, звернення за порадою;
- дистанціювання через когнітивні зусилля щодо зниження значущості ситуації, зміщення фокусу уваги на інші події чи речі;
- уникнення та втеча від проблеми (Lazarus, 1984, с. 4).

Сучасні вітчизняні дослідники Мельничук & Горська (2023) зазначають, що копінг-поведінку людини визначають такі складові:

- тип копінг-стратегії (уникнення, вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки);
- особистісно-середовищні ресурси (Я-концепція, локус контролю, емпатія, сензитивність до уникнення);
- когнітивні копінг-ресурси.

Дослідники зазначають, що розвиток комплексу копінг-стратегій і копінг-ресурсів відіграє основну роль у формуванні результатів поведінки (с. 54).

Подібною думки дотримуються і сучасні вітчизняні дослідники Шайхлісламов & Горбенко (2023), які стверджують, що до копінг-ресурсів, які сприяють подоланню стресогенних ситуацій належать: ресурси особистості («Я-концепція», інтернальний локус контролю), ресурси когнітивної сфери, афіліації; емпатія; позиція людини до навколишнього світу, духовність, ціннісна мотиваційна структура особистості, а також ресурси соціального середовища, а саме оточення, в якому живе людина, а також його вміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку (с. 65).

Для вимірювання копінг-стратегій студентів у нашому емпіричному дослідженні ми використали методику «Індикатор копінг-стратегій» Амірхана (1990). Ця методика вважається одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Отримані дані щодо вивчення копінг-стратегій, дозволили розділити всіх респондентів на 3 групи: з переважанням таких копінг-стратегій, як вирішення проблем,

пошук соціальної підтримки та копінг-стратегії уникнення. Результати дослідження представлено на рис. 1.

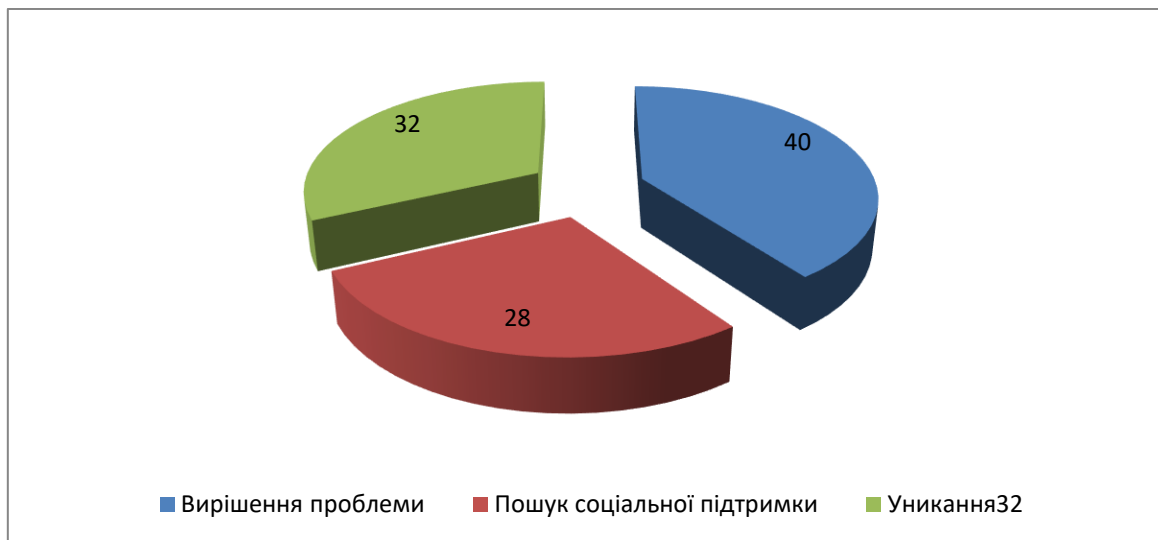


Рис. 1. Розподіл респондентів за вибором копінг-стратегій (у %)

Отримані дані свідчать про переважання у студентів копінг-стратегії вирішення проблем. Це говорить про те, що більшість респондентів у стресових ситуаціях здатні самостійно вирішувати проблеми, що виникають, цілком можуть знаходити внутрішні ресурси для подолання проблемних ситуацій, зберігаючи при цьому рівновагу та стриманість. Такі люди здатні аналізувати труднощі, вірять у власні ресурси, а також впевнені у існуванні виходу із будь-якої ситуації.

Також було досліджено рівень стресостійкості учасників. Для цього була використана методика «Бостонський тест на стресостійкість». Згідно з отриманими результатами, було встановлено, що у 44% респондентів переважає середній рівень стресостійкості (див. рис.2). Високі показники за цим критерієм діагностовано у третини (30%) учасників, низький – у 26% здобувачів.

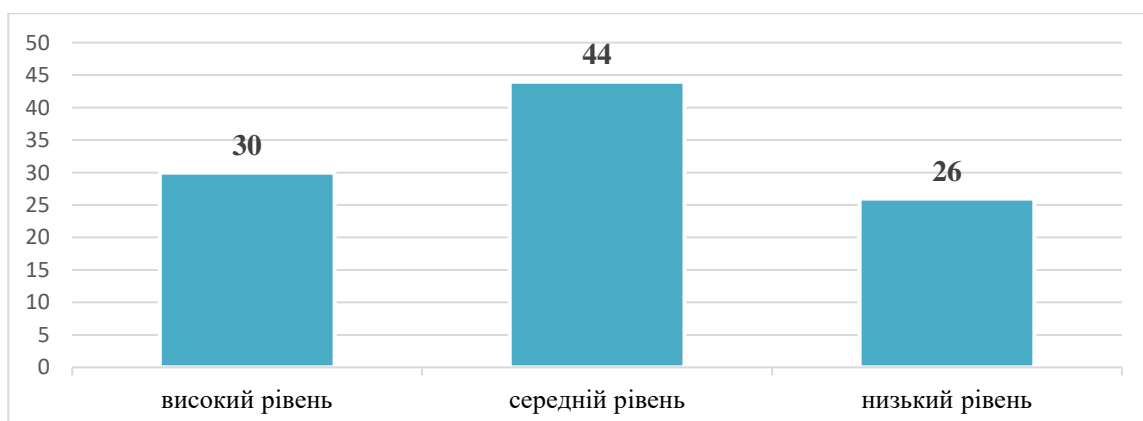


Рис. 2. Наповнюваність підгруп респондентів із різним рівнем стресостійкості (у %)

Зазначимо, що за низького рівня стресостійкості відзначається прямий кореляційний зв'язок із такою копінг-стратегією, як уникнення ($p > 0,01$). Цей факт пояснюється тим, що людина намагається уникати контакту з навколишньою дійсністю, опирається вирішенню

проблем. Можна припустити, що здобувачі, які мають високий рівень стресу, схильні не вирішувати проблеми і не шукати допомогу у підтримці інших, а лише оминати проблеми стороною. За наявності такого рівня стресостійкості молоді люди не знаходять необхідні ресурси для підтримки оптимального психічного стану.

Також було виявлено і зворотний кореляційний зв'язок між низьким рівнем стресостійкості і копінг-стратегією вирішення проблеми ($p > 0,05$). Результати свідчать, що особистість із високим рівнем стресостійкості меншою мірою здатна до вирішення конфліктів. Оскільки, з огляду на зазначено вище, люди з високим рівнем стресу намагаються уникати стресогенних моментів у житті, обходити «гострі кути», ховатися від проблем, то їхні зусилля меншою мірою спрямовані на вирішення проблемних ситуацій. Також за низького рівня стресостійкості виявлено активну копінг-стратегію пошуку соціальної підтримки.

На сучасному етапі в умовах війни та постійній емоційній напрузі вкрай важливим є вміння знаходити адекватні способи зниження рівня стресу, вміння використовувати необхідні копінг-стратегії для підвищення рівня власної стресостійкості.

Вибір адекватної копінг-стратегії – стратегії подолання стресу – стає актуальною проблемою психічного здоров'я, розв'язання котрої особа змушена шукати щодня (Хазратова, Малімон & Олійник, 2023, с. 176). Особистості, здатній проявляти конструктивні стратегії копінг поведінки, зазвичай притаманні особистісні диспозиції, що пов'язані з силою волі, внутрішнім локусом контролю, орієнтацією на дію, високою мірою опору стресовим ситуаціям, а, найголовніше, вона стає логічним наслідком сформованої життєстійкості особистості, яка, власне, і є гарантією ефективної адаптації людини, допомагає впоратися з ситуацією, послабити або уникнути стрес, упоратися з ним або захистити себе від стресової ситуації (Предко, 2022, с. 65).

Копінг-стратегія орієнтована на вирішення проблем набуває особливої актуальності у військовий час. Студентам варто здійснювати пошук способів подолання викликів та проблем, що пов'язані із зміною режиму навчання. Найоптимальнішими з-поміж них можуть бути такі копінг-стратегії, як побудова цілей, планування власних дій, пошук інформації та ресурсів для розв'язання завдань. Не менш важливим аспектом копінг-стратегій юнацтва є емоційне регулювання. Молоді люди через зміну життєвих обставин та умов освітнього процесу можуть переживати різні емоції, з-поміж яких тривога, страх, фрустрація. Саме тому важливо навчити здобувачів ефективної регуляції власних емоцій та не допустити їх негативного впливу як на академічну успішність, так і на особисте життя. Серед емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, що можуть ефективно допомогти молодій людині врегулювати власний емоційний стан, належать методи самозаспокоєння, розслаблення та управління стресом. Як засвідчує практика, найефективнішими з-поміж таких методів наразі вважаються техніки глибокого дихання, прогресивна м'язова релаксація, візуалізації, йога та медитації. Важливою також є і соціальна підтримка. Адже важко переоцінити цінність ефективного спілкування з близькими людьми у стресових ситуаціях.

Проте важливо пам'ятати, що копінг-стратегії здобувачів під час навчання в умовах війни можуть мати певні обмеження через низку факторів, таких, як зниження рівня мотивації, обмеження мобільності, обмеження у доступності ресурсів та ін. Це може стати причиною розвитку стресу та появи депресивних станів у студентів. Причому, у зоні найбільшого ризику перебувають ті молоді люди, які відчувають труднощі під час адаптації до нових умов. Це детермінує необхідність створення оптимальних умов щодо підтримки здобувачів та розвитку їх ефективних копінг-стратегій, що стане запорукою зниження рівня стресу та підвищення їх адаптативних можливостей. Основними стратегіями у цьому напрямку можуть стати, насамперед, надання психосоціальної підтримки, проведення тренінгової роботи з управління стресом, надання інформації про можливості щодо отримання допомоги тощо. Також варто усвідомлювати, що кожен студент є неповторною

особистістю, а тому може на власний розсуд обирати ту чи іншу ефективну саме для нього копінг-стратегію. Тож доречним вбачається особистісно-зорієнтований підхід та обговорення із здобувачем найоптимальніших для нього стратегій.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Таким чином, у проведеному дослідженні, були виявлені особливості копінг-стратегій студентів з різним рівнем стресостійкості. Отримані дані надалі можуть сприяти впровадженню певних корекційних заходів щодо розвитку стресостійкості; свідомої орієнтації особистості на активний варіант копінг-стратегії та вироблення більш оптимальних способів реагування у стресових ситуаціях для збереження власного психологічного здоров'я.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Карамушка, Л. М. & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 1 (55), 23-30. Взято з <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/6.pdf>
- Корольчук, В. М. (2017). Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 12 (7), 252-261.
- Мельничук, І. Я. & Горська, Г. О. (2023). Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу у юнацькому віці. *Наукові записки. Серія Психологія*, 1, 52-57. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7>
- Предко, В.В. (2022). Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського, Серія: Психологія*, 33 (72), 2. 64-72. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11>
- Степанов, О. М. (Упорядн.) (2006). Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав.
- Хазратова, Н., Малімон, Л. & Олійник, А. (2023). Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Психологічні перспективи*, 41, 175-190. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kha>
- Шайхлісламов, З. Р. & Горбенко, В. Ю. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського, Серія: Психологія*, 34 (73), 64-69. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 1066-1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- Holahan, C. J. & Moos, R. H. (1987). Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children. *Journal of Abnormal Psychology*, 96 (1), 3-13. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.96.1.3>
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and Cognitive Avoidance as Concepts in Coping Research. In H. W. Krohne (Ed.). *Attention and Avoidance. Strategies in Coping with Aversiveness*. Seattle, WA: Hogrefe & Huber. P. 19-50.
- Lazarus, R. (1984). *Stress, appraisal, and coping Monography*. New York : Springer Pud. Co. 445 p.

REFERENCES

- Karamushka, L. M. & Snihur, Yu. S. (2020). Kopingh-stratehii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykhologichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii [Coping strategies: essence, approaches to classification, significance for psychological health of the individual and the organization]. *Aktualni problemy psykhologii. Orhanizatsiina psykhologhiia*.

- Ekonomichna psykholohiia. Sotsialna psykholohiia*, 1 (55), 23-30. Vziato z <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/6.pdf> [in Ukrainian].
- Korolchuk, V. M. (2017). Chynnyky formuvannia ta rozvytku stresostiikosti osobystosti [Factors of formation and development of stress resistance of the individual]. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii*, 12 (7), 252-261 [in Ukrainian].
- Melnychuk, I. Ya. & Horska, H. O. (2023). Osoblyvosti vykorystannia kopinh-stratehii za riznykh rivniv stresu u yunatskomu vitsi [Peculiarities of the use of coping strategies at different levels of stress in youth]. *Naukovi zapysky. Seriia Psykholohiia*, 1, 52-57. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7> [in Ukrainian].
- Predko, V. V. (2022). Psykholohichni osoblyvosti proiavu kopinh-stratehii uchasykiv osvithnoho protsesu z riznym rivnem zhyttiistiikosti [Psychological features of the manifestation of coping strategies of participants in the educational process with different levels of vitality]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho, Seriia: Psykholohiia*, 33 (72), 2. 64-72. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11> [in Ukrainian].
- Stepanov, O. M. (Uporiadn.) (2006). Psykholohichna entsyklopediia [Psychological encyclopedia]. Kyiv : Akademvydav. [in Ukrainian].
- Khazratova, N., Malimon, L. & Oliinyk, A. (2023). Osoblyvosti kopinh-stratehii u liudei z riznymi tsinnisnymi oriiantatsiiamy [Peculiarities of coping strategies in people with different value orientations]. *Psykholohichni perspektyvy*, 41, 175-190. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kha> [in Ukrainian].
- Shaikhislamov, Z. R. & Horbenko, V. Yu. (2023). Teoretychni pidkhody vyznachennia kopinh-stratehii povedinky osobystosti [Theoretical approaches to determining the coping strategy of personality behavior]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho, Seriia: Psykholohiia*, 34 (73), 64-69. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11> [in Ukrainian].
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 1066-1074. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066> [in English].
- Holahan, C. J. & Moos, R. H. (1987). Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children. *Journal of Abnormal Psychology*, 96 (1), 3-13. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.96.1.3> [in English].
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and Cognitive Avoidance as Concepts in Coping Research. In H. W. Krohne (Ed.). *Attention and Avoidance. Strategies in Coping with Aversiveness*. Seattle, WA: Hogrefe & Huber. P. 19-50 [in English].
- Lazarus, R. (1984). *Stress, appraisal, and coping Monography*. New York : Springer Pud. Co. 445 p. [in English].

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COPING STRATEGIES AMONG STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF STRESS RESISTANCE

Ruslan Kulakov

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Developmental and Educational Psychology Department
Rivne State University of the Humanities
<https://orcid.org/0000-0003-0033-8784>

Larysa Kulakova

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Developmental and Educational Psychology Department

Rivne State University of the Humanities
<https://orcid.org/0000-0001-6496-7964>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi22.367

Abstract. *Ukrainian society and every Ukrainian family is currently experiencing social and psychological difficulties as a result of the Russian invasion of Ukraine. All this creates a significant number of stressors for the population. Martial law, hostilities, forced changes in living conditions, and constant stress cause people to experience difficulties in maintaining psychological comfort. Therefore, the problem of optimal choice of coping strategies, especially by students, is becoming particularly relevant.*

The article deals with the issue of individual's choice of behaviour coping strategies. The special significance of the formation and development of this phenomenon in the participants of the educational process of a higher education institution is emphasized. In particular, the emphasis is placed on the difficulties that students are currently facing, namely the consequences of quarantine restrictions, a sense of isolation, internal discomfort and general psycho-emotional stress caused by the martial law in our country. The article focuses on coping strategies as a subconscious means of psychological defence that shapes human behaviour in certain conditions. A theoretical analysis is carried out and meanings of the following concepts are indicated: «coping», «coping strategy», «coping behaviour» and «coping resources», as well as an analysis of the peculiarities of making behavioural choices in certain conditions. The main strategies of behaviour in a stressful situation and the main approaches to the study of coping behaviour and behavioural strategies are analysed.

The article reflects empirical indicators of the ratio of dominant coping strategies at different levels of stress resistance. A correlation between the level of stress resistance and coping strategies has been established: with a low level of stress resistance, passive coping strategy dominates; in the presence of a high level - active coping strategies.

Keywords: *coping, coping strategies, stress resistance, adaptation, students, applicants for education.*

Стаття надійшла до редакції 15.02.2024р.