

patients. *Asia-Pacific journal of oncology nursing*, 8(2), 172-179.
https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_59_20

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 23.05.2026

Стаття прийнята до друку 24.06.2026

Стаття опублікована 21.07.2026

УДК 159.944.4:159.923.2-057.875 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).9

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Мудрик Алла Богданівна

кандидат психологічних наук, доцент

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0753-1536>

***Анотація.** У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на молодь внаслідок соціальної нестабільності, тривалої невизначеності та впливу воєнних подій, що актуалізує проблему збереження психологічного благополуччя та ефективної адаптації. Метою дослідження стало теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей взаємозв'язку копінг-стратегій і стресостійкості студентів.*

У дослідженні взяли участь 62 здобувачі вищої освіти факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик: тест самооцінки стресостійкості Н. Кіршевої та Н. Рябчикової, опитувальник Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), методику BASIC Ph та опитувальник Brief-COPE.

Результати дослідження засвідчили, що для більшості студентів характерний середній рівень стресостійкості (М

= 39,5) та резильєнтності ($M = 26,7$), що свідчить про наявність достатнього адаптаційного потенціалу. Встановлено переважання когнітивних і фізичних ресурсів подолання стресу, тоді як соціальна підтримка використовується менш активно. Аналіз копінг-поведінки показав домінування емоційно-орієнтованого копінгу та наявність достатньо виражених унікаючих стратегій реагування. Кореляційний аналіз виявив позитивні зв'язки між стресостійкістю, позитивною переоцінкою, проблемно-орієнтованим копінгом та емоційними ресурсами особистості. Резильєнтність виявилася пов'язаною із соціальною підтримкою та емоційно-фокусованими способами подолання труднощів. Водночас встановлено, що емоційна дезорганізація супроводжується зростанням унікаючого копінгу та використанням дезадаптивних форм реагування.

Отримані результати підтверджують багатовимірний характер психологічної стійкості та засвідчують важливу роль когнітивних, емоційних, соціальних і фізичних ресурсів у процесі адаптації студентської молоді до стресових умов. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, резильєнтності та стресостійкості студентів.

Ключові слова: стресостійкість, копінг-стратегії, резильєнтність, психологічна адаптація, студентська молодь, психологічні ресурси, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка, воєнний стан, психологічне благополуччя.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними

завданнями. У сучасному суспільстві спостерігається зростання кількості чинників, що породжують невизначеність,

нестабільність та психологічне напруження. Особливо відчутними ці процеси стали в умовах воєнного стану, коли тривала загроза життю та безпеці, вимушені зміни звичного способу життя, соціальні обмеження й труднощі освітнього процесу створюють додаткове навантаження на психіку молодих людей. Студентська молодь є однією з найбільш уразливих соціальних груп, оскільки саме в цей період відбувається активне особистісне та професійне становлення, формування системи життєвих цінностей, професійних орієнтирів і власної ідентичності, що потребує прийняття важливих рішень та високого рівня психологічної адаптації.

За таких обставин особливої актуальності набуває проблема стресостійкості як здатності особистості підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно функціонувати та зберігати продуктивність

діяльності в умовах впливу стресогенних факторів. Водночас успішність адаптації значною мірою визначається характером копінг-стратегій, які людина використовує для подолання складних життєвих ситуацій. Саме обрані способи реагування на труднощі можуть сприяти або, навпаки, перешкоджати збереженню психологічного благополуччя, розвитку резильєнтності та підтриманню життєстійкості.

Особливо важливим є вивчення адаптаційних можливостей студентів-психологів, адже їхня майбутня професійна діяльність пов'язана з високим рівнем емоційної залученості, відповідальності та необхідністю надання психологічної допомоги іншим людям. Дослідження особливостей копінг-поведінки, ресурсів подолання стресу та рівня стресостійкості майбутніх фахівців психологічної

галузі має вагоме теоретичне значення для розширення наукових уявлень про механізми психологічної адаптації, а також практичну цінність для створення програм профілактики емоційного виснаження, підтримки психологічного здоров'я та розвитку особистісних ресурсів студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор.

Проблематика стресостійкості посідає важливе місце в сучасних психологічних дослідженнях і розглядається в межах низки наукових концепцій та підходів. Теоретичним підґрунтям вивчення цього феномену стали концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, теорія життєстійкості та особистісної жорсткості С. Кобаси, трансакційна модель стресу й копіngu Р.

Лазаруса та С. Фолкман, ресурсний підхід С. Хобфолла, а також сучасні концепції резильєнтності, представлені у працях А. Masten, G. Bonanno та інших науковців. У межах зазначених підходів стресостійкість трактується як складне інтегративне утворення, що забезпечує ефективну адаптацію особистості до несприятливих умов життєдіяльності та подолання стресових впливів.

Незважаючи на значний обсяг теоретичних і прикладних досліджень, питання взаємозв'язку між стресостійкістю та копінг-стратегіями молоді залишається актуальним. Особливої уваги воно потребує в сучасних умовах суспільної нестабільності, коли зростає кількість стресогенних чинників, що впливають на психологічне благополуччя студентів. У зв'язку з цим подальше емпіричне вивчення особливостей використання копінг-стратегій та їх ролі у

формуванні стресостійкості студентської молоді є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття.

Особливої значущості дослідження проблеми стресостійкості набуває в умовах воєнного стану, який суттєво впливає на психологічне благополуччя населення та функціонування основних сфер суспільного життя, зокрема освітньої. Молоді люди, які навчаються у закладах вищої освіти, змушені адаптуватися до постійних змін, невизначеності та численних стресогенних факторів, що супроводжують повсякденне життя в умовах війни. Переживання втрат, тривога за майбутнє, загроза життю та безпеці, вимушене перебування в укриттях під час повітряних тривог створюють

додаткове психоемоційне навантаження та негативно впливають на психологічний стан студентів.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та стресостійкості у студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. В умовах воєнних викликів проблема стресостійкості студентської молоді набуває особливої актуальності. Воєнний стан суттєво змінює звичні умови життя, впливаючи не лише на фізичну безпеку населення, а й на його психологічний стан, соціальне функціонування та освітню діяльність. Студенти як одна з найбільш активних соціальних груп змушені функціонувати в ситуації постійної невизначеності,

адаптуватися до нових умов навчання та долати наслідки тривалого психоемоційного навантаження.

Щоденне зіткнення з воєнними загрозами, переживання за власне життя та благополуччя близьких, вимушені зміни звичного способу життя, а також необхідність навчатися в умовах постійних повітряних тривог і перебування в укриттях створюють додаткові психологічні труднощі. Такі обставини можуть супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, емоційного напруження та виснаження, що негативно впливає на здатність молоді ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження чинників, які сприяють збереженню психологічної рівноваги та забезпечують успішне подолання наслідків тривалого стресу.

У дослідженні використовувалися таких

психодіагностичний інструментарій: тест самооцінки стресостійкості Н. Кіршевої та Н. Рябчикової; опитувальник «Connor-Davidson Resilience Scale» (Connor and Davidson, 2003; Davidson, 2018, адаптація Стаднік А. В., Мельник Ю. Б.); методика BASIC Ph; опитувальник Brief-COPE C. Carver, 1997) (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023).

За результатами дослідження самооцінки стресостійкості Н. Кіршевої та Н. Рябчикової встановлено, що середній показник у вибірці становить $M = 39,5$ бала, що відповідає середньому рівню стресостійкості. Отримані дані свідчать про те, що більшість студентів володіє достатніми адаптаційними ресурсами для функціонування в умовах навчального навантаження та повсякденних життєвих труднощів. Водночас їхня стійкість до стресу не є повністю стабільною та

значною мірою залежить від інтенсивності й тривалості дії стресогенних чинників. Аналіз розподілу рівнів показав, що 43,6 % респондентів мають високі показники стресостійкості, тоді як 40,3 % характеризуються рівнем нижче середнього або низьким. Це свідчить про неоднорідність вибірки та наявність значної групи студентів, які можуть відчувати труднощі в ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження.

Дослідження резильєнтності за опитувальником «Connor-Davidson Resilience Scale» (Connor and Davidson, 2003; Davidson, 2018, адаптація Стаднік А. В., Мельник Ю. Б.) показало, що середній показник за шкалою Connor-Davidson становить $M = 26,7$ бала, що відповідає середньому рівню життєстійкості. Для більшості студентів характерна здатність адаптуватися до змін, відновлюватися після

невдач та підтримувати психологічну рівновагу в складних ситуаціях. Встановлено, що 37,1 % респондентів мають середній рівень резильєнтності, 35,5 % – високий та 27,4 % – низький. Таким чином, майже три чверті вибірки демонструють достатній адаптаційний потенціал, проте понад чверть студентів характеризується зниженими можливостями психологічного відновлення, що може негативно впливати на їхню успішність та емоційне благополуччя.

Аналіз результатів за методикою BASIC Ph дозволив визначити провідні ресурси стресоподолання. Найвищі середні показники отримано за шкалами Cognition ($M = 22,5$) та Physical ($M = 21,7$), що свідчить про схильність студентів використовувати раціональний аналіз ситуації, планування, пошук рішень та фізичну активність як способи

подолання стресу. Дещо нижчими виявилися показники за шкалами Belief ($M = 21,5$) та Affect ($M = 21,1$), які відображають використання ціннісно-смислових та емоційних ресурсів. Найменш вираженим виявився соціальний канал (Social, $M = 19,6$), що може свідчити про недостатню орієнтацію студентів на отримання підтримки від оточення. Загалом профіль BASIC Ph характеризується переважанням індивідуальних і когнітивних способів адаптації над соціальними та творчими механізмами.

Відсотковий аналіз каналів стресоподолання показав, що низький рівень використання соціального та творчого ресурсів характерний для 56,5 % студентів. Половина респондентів (50,0 %) демонструє низький рівень емоційного каналу, а 48,4 % недостатньо використовують фізичну активність як засіб

зниження напруги. Водночас близько чверті вибірки активно застосовує когнітивні (25,8 %), фізичні (25,8 %) та емоційні (27,4 %) ресурси подолання стресу. Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів покладається переважно на раціональне осмислення ситуації, тоді як соціальна підтримка та творчі способи адаптації використовуються значно рідше.

Аналіз копінг-стратегій за методикою Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023). показав, що найбільш вираженою у вибірці є емоційно-орієнтована стратегія ($M = 30,9$ бала). Це свідчить про те, що у складних ситуаціях студенти насамперед прагнуть регулювати власний емоційний стан, використовують прийняття, підтримку, гумор та емоційне опрацювання переживань. Друге місце посідає унікаючий копінг

($M = 22,26$ бала), який відображає схильність до дистанціювання від проблеми, самовідволікання або заперечення. Найнижчим є показник проблемно-орієнтованого копіngu ($M = 7,34$ бала), що вказує на недостатню вираженість активних стратегій вирішення проблем.

Відсотковий розподіл копінг-стратегій підтверджує зазначені тенденції. Високий рівень проблемно-орієнтованого копіngu виявлено у 37,1 % студентів, емоційно-орієнтованого – у 33,9 %, унікаючого – також у 33,9 %. Водночас низький рівень проблемно-орієнтованого та унікаючого копіngu характерний для 38,7 % респондентів, а емоційно-орієнтованого – для 35,5 %. Такі результати свідчать про відсутність єдиного домінуючого стилю подолання труднощів та наявність різних моделей реагування на стресові ситуації. Особливу увагу привертає значна частка

студентів із високим рівнем унікаючого копіngu, оскільки систематичне використання стратегій уникнення може призводити до накопичення невирішених проблем і зниження адаптаційних можливостей особистості.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що студенти загалом характеризуються середнім рівнем стресостійкості та резильєнтності, достатнім адаптаційним потенціалом і переважанням когнітивних способів подолання стресу. Разом із тим для значної частини вибірки характерна орієнтація на емоційне реагування та уникнення труднощів, а також недостатнє використання соціальної підтримки як ресурсу адаптації. Це вказує на необхідність розвитку навичок конструктивного проблемно-орієнтованого копіngu, соціальної взаємодії та емоційної саморегуляції в студентському середовищі.

Кореляційний аналіз дозволив виявити особливості взаємозв'язків між показниками стресостійкості, резильєнтності, ресурсів стресоподолання та копінг-стратегій студентської молоді. Отримані результати свідчать про складну багаторівневу структуру психологічної адаптації, у якій когнітивні, емоційні, соціальні, фізичні та смислові ресурси взаємодіють між собою, забезпечуючи ефективне подолання стресових ситуацій.

Встановлено, що стресостійкість позитивно пов'язана з адаптивними механізмами подолання труднощів. Найбільш виражені кореляції виявлено між стресостійкістю та позитивною переоцінкою ($r = 0,44$; $p < 0,001$), проблемно-орієнтованим копінгом ($r = 0,44$; $p < 0,001$) та емоційним ресурсом Affect ($r = 0,39$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать, що підвищення

стресостійкості супроводжується активізацією конструктивних стратегій подолання, здатністю до переосмислення складних життєвих ситуацій і більш ефективною емоційною саморегуляцією. Таким чином, стресостійкість виступає не лише показником витривалості до стресу, а й індикатором сформованості адаптивних регуляторних механізмів.

Резильєнтність продемонструвала позитивні зв'язки із соціальною підтримкою ($r = 0,39$; $p < 0,001$) та емоційно-фокусованим копінгом ($r = 0,44$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що психологічно стійкі студенти ефективніше використовують соціальне оточення як джерело підтримки та характеризуються здатністю до емоційного опрацювання стресових подій. Отримані результати дозволяють розглядати резильєнтність як інтегральний соціально-

емоційний ресурс особистості.

Особливий інтерес становлять взаємозв'язки смислово-ціннісного ресурсу Belief із іншими показниками. Виявлено негативні кореляції між Belief та Imagination ($r = -0,36$; $p < 0,001$), активним розв'язанням проблем ($r = -0,36$; $p < 0,001$), проблемно-орієнтованим копінгом ($r = -0,35$; $p < 0,001$) та унікаючим копінгом ($r = -0,35$; $p < 0,001$). Отримані дані свідчать, що особи з вираженою системою переконань та життєвих цінностей меншою мірою покладаються як на інструментально-поведінкові стратегії, так і на дезадаптивне уникання. Це дозволяє розглядати смислово-ціннісний ресурс як самостійний механізм психологічної регуляції, що забезпечує адаптацію через осмислення життєвого досвіду.

Емоційний ресурс Affect виявив негативний зв'язок із показником емоційної дезорганізації ($r =$

$-0,25$; $p < 0,005$), що свідчить про його захисну функцію. Здатність до усвідомлення та конструктивного переживання емоцій сприяє зниженню внутрішньої напруженості та попереджає розвиток емоційної нестабільності.

Соціальний ресурс продемонстрував позитивні взаємозв'язки з когнітивним ресурсом ($r = 0,325$; $p < 0,001$) та фізичним ресурсом ($r = 0,26$; $p < 0,005$), а також негативний зв'язок з унікаючим копінгом ($r = -0,27$; $p < 0,005$). Це свідчить про те, що соціальна підтримка інтегрується з раціональним осмисленням проблем і фізичним благополуччям, одночасно знижуючи ризик використання дезадаптивних стратегій реагування. Отже, соціальний ресурс виконує важливу стабілізуючу функцію в системі психологічної адаптації студентів.

Фізичний ресурс виявив найбільш виражений негативний зв'язок із емоційною дезорганізацією ($r = -0,47$; $p < 0,001$), а також негативно корелював із позитивною переоцінкою ($r = -0,28$; $p < 0,005$) та унікаючим копінгом ($r = -0,25$; $p < 0,005$). Отримані результати свідчать про фундаментальну роль фізичного благополуччя у підтриманні психологічної рівноваги. Достатній рівень фізичного ресурсу знижує схильність до емоційної нестабільності та використання дезадаптивних способів подолання стресу.

Аналіз взаємозв'язків між окремими копінг-стратегіями показав наявність тісної інтеграції когнітивних та емоційних механізмів адаптації. Зокрема, активне розв'язання проблем позитивно пов'язане з емоційно-фокусованим копінгом ($r = 0,56$; $p < 0,001$), а соціальна підтримка – з емоційно-

фокусованим копінгом ($r = 0,52$; $p < 0,001$). Найсильніший позитивний зв'язок виявлено між позитивною переоцінкою та емоційно-фокусованим копінгом ($r = 0,68$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що ефективне переосмислення складних життєвих подій супроводжується активним емоційним опрацюванням переживань та є важливим чинником психологічної адаптації.

Водночас виявлено групу взаємозв'язків, які характеризують дезадаптивний профіль реагування. Заперечення позитивно корелює з унікаючим копінгом ($r = 0,38$; $p < 0,001$), а емоційна дезорганізація має сильний позитивний зв'язок з унікаючим копінгом ($r = 0,55$; $p < 0,001$). Це свідчить, що зростання емоційної нестабільності супроводжується посиленням тенденції до психологічного дистанціювання від проблемної ситуації, що

може перешкоджати ефективній адаптації.

Особливу увагу привертає позитивний зв'язок між проблемно-орієнтованим та уникаючим копінгом ($r = 0,57$; $p < 0,001$).

Отриманий результат свідчить про неоднорідність адаптаційного профілю студентів та може відображати ситуативне використання різних стратегій залежно від особливостей стресової ситуації. Це дозволяє припустити, що частина респондентів поєднує активні спроби вирішення проблем із тенденцією до уникання в умовах надмірного емоційного напруження.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують системний характер взаємодії психологічних ресурсів і копінг-стратегій.

Ефективна адаптація студентської молоді забезпечується поєднанням когнітивних, емоційних, соціальних та фізичних

ресурсів, тоді як дезадаптивні форми реагування пов'язані насамперед із емоційною дезорганізацією та схильністю до уникання. Отримані результати свідчать про багатовимірну природу психологічної стійкості та її залежність від інтеграції різних ресурсів особистості.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведене

теоретико-емпіричне дослідження дозволило поглибити розуміння особливостей взаємозв'язку копінг-стратегій та стресостійкості студентської молоді в умовах сучасних соціальних викликів. Аналіз наукових джерел засвідчив, що стресостійкість є складним багатокомпонентним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні та ціннісно-сміслові ресурси особистості, а копінг-стратегії виступають

механізмами реалізації адаптаційного потенціалу в конкретних життєвих ситуаціях.

Результати емпіричного дослідження показали, що студентська молодь загалом характеризується середнім рівнем стресостійкості та резильєнтності, що свідчить про наявність достатніх адаптаційних ресурсів для подолання повсякденних труднощів. Водночас значна частка респондентів демонструє показники нижче середнього рівня стресостійкості та низької резильєнтності, що вказує на ризик зниження психологічного благополуччя в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Встановлено, що у структурі ресурсів стресоподолання переважають когнітивний та фізичний канали, тоді як соціальний ресурс є найменш вираженим. Це свідчить про схильність студентів орієнтуватися насамперед на власні

внутрішні ресурси та раціональний аналіз ситуації, рідше звертаючись по соціальну підтримку. Аналіз копінг-поведінки показав домінування емоційно-орієнтованого копіngu поряд із достатньо вираженим унікаючим стилем реагування, що може знижувати ефективність адаптації в умовах тривалого стресу.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність системних взаємозв'язків між показниками стресостійкості, резильєнтності, ресурсами стресоподолання та копінг-стратегіями. Виявлено, що стресостійкість пов'язана з позитивною переоцінкою, проблемно-орієнтованим копіngом та емоційним ресурсом, тоді як резильєнтність інтегрується із соціальною підтримкою та емоційно-фокусованими способами подолання труднощів. Отримані результати підтверджують, що ефективна психологічна адаптація ґрунтується на взаємодії когнітивних,

емоційних, соціальних і фізичних ресурсів особистості.

Водночас встановлено, що емоційна дезорганізація пов'язана зі зростанням унікаючого копіngu та заперечення, що свідчить про формування дезадаптивного стилю реагування на стрес. Отже, недостатня сформованість навичок емоційної саморегуляції може виступати чинником зниження адаптаційного потенціалу студентської молоді.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки та впровадження програм психологічного супроводу студентів, спрямованих на розвиток стресостійкості,

резильєнтності, навичок конструктивного копіngu, емоційної саморегуляції та ефективного використання соціальної підтримки.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у вивченні особливостей взаємозв'язку копінг-стратегій і стресостійкості у студентів різних спеціальностей та вікових груп, дослідженні гендерних відмінностей адаптаційних механізмів, а також у розробці й апробації психокорекційних програм, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій та підвищення психологічної стійкості молоді в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану.

Список літератури

1. Антоненко О. Особливості прояву стресостійкості у студентської молоді // *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф., 23 листоп. 2023 р., Полтава. Полтава, 2023. С. 24–27.

2. Березюк М., Діхтяренко С. Трансформації базових компонентів стресостійкості здобувачів вищої освіти під час війни // *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 71(1). С. 41–47.

3. Гільман А., Войтович Л. Психологічні особливості розвитку стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування // *Prospects of Innovative Development in Science and Technology : матеріали XXVIII International Scientific and Practical Conference, June 19–21, 2024, Gothenburg, Sweden. Gothenburg : International Scientific Unity, 2024*. С. 201–203.

4. Литвинчук Н., Римарчук А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану // *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2024. Вип. 1(24). С. 79–86.

5. Мороз Л., Березюк М. Психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни // *Psychology Travelogs*. 2024. № 1. С. 115–125.

6. Шевцова О. Психологічні особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану // *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 13(27). С. 1039–1048.

THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND STRESS RESISTANCE OF STUDENT YOUTH UNDER MARTIAL LAW CONDITIONS

Alla Mudryk

Abstract The article presents the results of a theoretical and empirical study of the relationship between coping strategies and stress resistance among university students under martial law conditions. The relevance of the study is determined by the growing psycho-emotional burden on young people caused by social instability, prolonged uncertainty, and

the impact of wartime events, which actualize the problem of maintaining psychological well-being and effective adaptation. The purpose of the study was to provide a theoretical justification and empirical investigation of the relationship between coping strategies and stress resistance among students.

The study involved 62 students of the Faculty of Psychology of Lesya Ukrainka Volyn National University. To achieve the research objectives, a set of psychodiagnostic instruments was employed, including the N. Kirsheva and N. Ryabchikova Stress Resistance Self-Assessment Test, the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the BASIC Ph model, and the Brief-COPE Inventory.

The findings indicate that most students demonstrate a moderate level of stress resistance ($M = 39.5$) and resilience ($M = 26.7$), suggesting sufficient adaptive potential. Cognitive and physical coping resources were found to be predominant, whereas social support was used less frequently. The analysis of coping behavior revealed the dominance of emotion-focused coping and the presence of relatively pronounced avoidant coping strategies. Correlation analysis identified positive relationships between stress resistance, positive reappraisal, problem-focused coping, and emotional resources. Resilience was positively associated with social support and emotion-focused coping strategies. At the same time, emotional disorganization was accompanied by an increase in avoidant coping and maladaptive forms of response.

The obtained results confirm the multidimensional nature of psychological resilience and emphasize the important role of cognitive, emotional, social, and physical resources in the adaptation of students to stressful conditions. The practical significance of the study lies in the possibility of using its findings for the development of psychological support programs aimed at enhancing adaptive coping strategies, resilience, and stress resistance among students.

Keywords: *stress resistance, coping strategies, resilience, psychological adaptation, student youth, psychological resources,*

emotional self-regulation, social support, martial law, psychological well-being.

References

1. Antonets O. (2023) Osoblyvosti proiavu stresostiikosti u studentskoi molodi. [Peculiarities of Stress Resistance Manifestation in Student Youth]. Proiavy rezyliientnosti na riznykh rivniakh systemy: sim'ia, osvita, suspilstvo pid chas viiny: zbirnyk naukovykh materialiv I Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, 23 lystopada 2023 r., Poltava. Poltava, 2023. P. 24–27. [in Ukrainian].
2. Bereziuk M., Dikhtiarenko S. (2023) Transformatsii bazovykh komponentiv stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity pid chas viiny. [Transformations of the Basic Components of Stress Resistance of Higher Education Students During Wartime]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. 2023. No. 71(1). P. 41–47. [in Ukrainian].
3. Hilman A., Voitovych L. (2024) Psykholohichni osoblyvosti rozvytku stresostiikosti studentiv v umovakh viiny z riznym typom emotsiinoho reahuvannia. [Psychological Features of the Development of Students' Stress Resistance During Wartime with Different Types of Emotional Response]. Prospects of Innovative Development in Science and Technology: materials of the XXVIII International Scientific and Practical Conference, June 19–21, 2024, Gothenburg, Sweden. Gothenburg: International Scientific Unity, 2024. P. 201–203. [in Ukrainian].
4. Lytvynchuk N., Rymarchuk A. (2024) Stresostiikist ta kopinh-stratehii studentiv v umovakh voiennoho stanu. [Stress Resistance and Coping Strategies of Students Under Martial Law Conditions]. Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Seriia: Pedahohika. Psykholohiia. 2024. Issue 1(24). P. 79–86. [in Ukrainian].

5. Moroz L., Bereziuk M. (2024) Psykholohichni chynnyky stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh viiny. [Psychological Factors of Stress Resistance of Higher Education Students During Wartime]. Psychology Travelogs. 2024. No. 1. P. 115–125. [in Ukrainian].

6. Shevtsova O. (2023) Psykholohichni osoblyvosti kopinh-stratehii molodykh osib v umovakh voiennoho stanu. [Psychological Features of Coping Strategies of Young People Under Martial Law Conditions]. Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii. 2023. No. 13(27). P. 1039–1048. [in Ukrainian].

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 18.06.2026

Стаття прийнята до друку 24.06.2026

Стаття опублікована 21.07.2026

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.9.072:159.97 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).10

КОНСТРУЮВАННЯ МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ ВТОРИННОЇ МЕДІА-ІНДУКОВАНОЇ ТРАВМИ У ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОМЕТРИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ

Журавльова Олена Вікторівна

доктор психологічних наук, доцент

<https://orcid.org/0000-0002-4889-0239>

Журавльов Олександр Анатолійович

кандидат біологічних наук, доцент

<https://orcid.org/0000-0002-7823-0338>

***Анотація.** Актуальність дослідження зумовлена відсутністю валідного психодіагностичного інструментарію для оцінки проявів медіа-індукованої вторинної травми у цивільного населення в умовах повномасштабної війни. На відміну від класичних моделей вторинного травматичного стресу, що переважно орієнтовані на представників допоміжних професій або осіб, які безпосередньо взаємодіють із потерпілими, сучасний інформаційний простір створює умови для формування травматичних реакцій у широких верств населення внаслідок регулярного споживання медіаконтенту, пов'язаного з війною.*