

УДК 159.944.4.019.4-021.411-057.87:355.01(470+571-651.1:477)"202"
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.18>

ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ТРЕТЬОМУ РОЦІ ПОВНОМАСШТАБНОЇ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Тетяна Партико

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: tetyana.partyko@lnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-3096-8202>*

Юлія Козловська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: Yuliia.Kozlovska@lnu.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0006-8809-6183>*

У статті представлено результати емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на стресостійкість студентської молоді в умовах третього року повномасштабної війни. Актуальність теми зумовлена високим рівнем психоемоційного навантаження на молодь, що спричинене як воєнними діями, так і тривалою соціальною та освітньою нестабільністю, у якій перебуває молодь через свою соціальну роль студентів. Теоретичне опрацювання проблеми дозволило визначити стресостійкість як динамічну інтегративну характеристику особистості, пов'язану зі здатністю справлятися зі стресовими ситуаціями без шкоди для психічного здоров'я. Особливу увагу приділено ролі копінг-стратегій як механізмів подолання труднощів і підтримання психічного балансу.

Опитано 135 студентів-психологів віком 17–21 років. Виявлено, що стресостійкість має високий рівень взаємозв'язку з конструктивними копінг-стратегіями – такими як позитивне переосмислення ситуації, прагнення до особистісного розвитку, зосередженість на вирішенні проблеми та самодисципліна. Ці стратегії сприяють формуванню гнучкого мислення, самоконтролю та життєлюбству. Натомість уникнення труднощів через відволікання, пасивність, звернення до психоактивних речовин або ігнорування проблеми істотно знижують рівень стресостійкості та супроводжуються порушеннями у когнітивній сфері та погіршенням емоційного стану.

Отримані дані свідчать про те, що саме характер і спрямованість копінг-стратегій можуть бути ключовим чинником у формуванні здатності студентів ефективно справлятися з психотравмуючими ситуаціями. Результати дослідження можуть бути використані у психологічній практиці для розробки цільових програм підтримки студентської молоді в умовах хронічного стресу.

Ключові слова: копінг-стратегії, конструктивне подолання, стресостійкість, студентська молодь, війна.

Постановка проблеми. У сучасних умовах повномасштабної війни стресостійкість студентської молоді набуває особливого значення. Молодь є вразливою категорією, на яку накладаються як виклики війни, так і звичні труднощі студентського життя: навчання, іспити, соціалізація, самостійність. Актуальним постає дослідження психологічних механізмів, які сприяють збереженню психічного добробуту студентів, оскільки для наукової спільноти є важливим постійне «тримання руки на пульсі», адже соціальні, політичні,

економічні контексти невинно змінюються, що неодмінно веде до трансформацій у вже вивчених та досліджених темах. Науковці доводять, що копінг-стратегії є частиною стресостійкості як властивості людини [1, 2]. Актуальні дослідження, які повсякчас проводяться, вказують на те, що зовнішні обставини впливають як на прихильність людей до тих чи інших копінг-стратегій [3, 4, 5, 6], так і на рівень опірності до стресу [7]. Відповідно до цього можуть формуватися різні взаємозв'язки між досліджуваними характеристиками.

Метою дослідження є теоретичне осмислення й емпіричне вивчення впливу копінг-стратегій на рівень стресостійкості студентської молоді в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі поняття стресостійкості трактується на основі різних підходів. М. Кудінова виокремила чотири провідні підходи до розуміння поняття стресостійкості: як відносно стабільну *властивість* особистості, що допомагає діяти в умовах стресу; як комплексну *якість*, важливу для успішної активності; як *здатність* протистояти стресогенним чинникам або адаптуватися до них; як складну *системну характеристику*, що охоплює як індивідуальні, так і поведінкові компоненти та забезпечує ефективне функціонування в нестандартних умовах. Зрештою, дослідниця підтримала саме комплексне розуміння феномену, наголошуючи, що стресостійкість базується на поєднанні вроджених і набутих властивостей, охоплює як внутрішні риси особистості, так і зовнішні прояви поведінки, й проявляється у здатності витримувати інтелектуальні, емоційні й вольові навантаження без шкоди для психічного та фізичного здоров'я [8].

Звернемо увагу на те, що ряд дослідників характеризують стресостійкість як стійку властивість особистості [8, 9], інші ж називають її динамічною [1]. Водночас О. Когут у своїй роботі обґрунтовує ідею, що стресостійкість піддається розвитку, тобто її можна цілеспрямовано формувати й зміцнювати [10]. Це свідчить про те, що з плином часу рівень стресостійкості може змінюватися, що, у свою чергу, дає підстави розглядати її як особистісну характеристику, яка поєднує в собі як стабільність, так і динамічність, що формує додаткову потребу її постійного дослідження.

Спираючись на вищенаведені дослідження, стресостійкість розуміємо як інтегративну властивість особистості, що формується на основі вроджених та набутих особливостей, та полягає у здатності витримувати різного роду стрес-фактори, справлятися з ними та здійснювати успішну діяльність без негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я, а також забезпечує деяку передбачуваність реакцій на стрес. Це – стійка характеристика, яка піддається тренуванню, тож набуває динамічності.

В. Корольчук притримується погляду, що визначати та досліджувати стресостійкість потрібно, ґрунтуючись на структурних елементах та механізмах, що лежать в основі цієї властивості. Науковиця виокремлює фізіологічні, біохімічні та психологічні адаптаційні механізми, що допомагають організму нормально функціонувати. І власне механізми психологічного захисту та психологічні механізми долаття стресу В. Корольчук визначає як психологічні механізми функціонування стресостійкості [1]. А. Черкашин у своєму дослідженні також враховує, що «під стресостійкістю розуміють різні когнітивно обумовлені механізми подолання стресу (копінг-механізми)» [2, с. 101], які у свою чергу проявляються у вигляді копінг-стратегій [2]. Такі погляди зумовлюють необхідність дослідження взаємозв'язку стресостійкості з копінг-стратегіями.

Копінг-стратегії визначаємо як усвідомлені когнітивні, емоційні та поведінкові намагання людини для адаптації у стресовій ситуації та подолання чи обходу стрес-факторів задля зменшення їх руйнівного впливу на особу, що визначаються можливостями та переконаннями людини та можуть бути взаємозамінними у різних кризових обставинах. Такий

підхід до визначення копінг-стратегій сформований на основі дослідження праць О. Войцеховської та Г. Заклик, Л. Карамушки та Ю. Снігур, О. Шевцової, Ч. Карвера [11, 12, 13, 14].

Дослідження показують, що у різні періоди українці, зокрема молодь, надавали перевагу різним копінг-стратегіям: самовідволікання, заперечення чи вживання наркотичних речовин на початку 2022 року [3], уникнення, самоконтроль та планування у період жовтень-листопад 2022 року [4], проблемно-орієнтований копінг [5], планування та позитивна переоцінка [6] у 2023 році.

У різні періоди відрізняються не лише найбільш популярні копінг-стратегії, але й характер взаємозв'язку між копінг-стратегіями та стресостійкістю.

Так, А. Черкашин у своєму дослідженні під час пандемії виявив, що застосування копінг-стратегій «конфронтація» та «уникнення» (за методикою Р. Лазаруса) супроводжується підвищенням рівня психологічного стресу (за шкалою PSM-25). Натомість зниження стресу пов'язане з емоційною саморегуляцією (шкала «самоконтроль») та активною стратегією розв'язання проблем (шкала «планування вирішення проблеми») [2].

К. Кривошей, С. Бужинська та І. Міхалець, досліджуючи магістрантів віком 22–50 років в умовах війни, встановили значущий зв'язок між життєстійкістю (за С. Мадді), як певним відповідником стресостійкості за даними авторами, та копінг-стратегіями (за CISS): найбільш значуща кореляція спостерігалась із проблемно-орієнтованим копінгом, а також з відволіканням і уникненням [5]. Хоч напрямок впливу не визначено, результати свідчать про те, що орієнтація на вирішення проблем потенційно найбільш ефективна для підтримання стресостійкості, що робить доцільним подальше дослідження цієї теми в юнацькому віці.

Н. Єрмакова та О. Сауленко ще до війни встановили, що стратегія «вирішення ситуації» сприяє стресостійкості, тоді як емоційне реагування та уникнення – знижують її [15]. Дослідження В. Ху з колегами (березень 2024) показало, що поведінкове відволікання та інструментальна підтримка зменшують рівень психологічного дистресу [16]. Ю. Павлова з колегами (грудень 2022 – лютий 2023) підтвердили, що самовідволікання, емоційна підтримка і резильєнтність позитивно впливають на життєву задоволеність студентів [17]. Варто звернути увагу не лише на деякі відмінності у результатах різних дослідників, що, вважаємо, може бути спричинене різними зовнішніми умовами, але й на методи статистичного аналізу, якими користувались науковці, – здебільшого кореляційний аналіз, який радше вказує на взаємозв'язок досліджуваних явищ, проте не на вплив.

Методи дослідження. Для дослідження стресостійкості молоді було використано Опитувальник адаптивності до стресу В. І. Розова; копінг-стратегій – Диспозиційний опитувальник COPE С. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub, адаптація Ю. В. Коваленко.

Групу досліджуваних склали 135 студентів першого-четвертого курсу ЛНУ ім. І. Франка спеціальності психологія. З них 123 особи жіночої статі та 12 – чоловічої. Вік досліджуваних знаходиться в межах 17 та 21 року, середнє значення – 18,9.

Результати емпіричного дослідження. Найбільш популярною копінг-стратегією у групі досліджуваних виявилось планування власної діяльності без безпосередніх дій для вирішення проблеми ($M = 13,02$) – така копінг-стратегія є найпопулярнішою і в кожного курсу навчання окремо. Активне подолання, після планування як найбільш популярної копінг-стратегії, використовують першо- ($M = 12,31$) та другокурсники ($M = 12,56$), третьокурсники у стресових ситуаціях намагаються знайти підтримку у вигляді інформації чи поради ($M = 12,57$), а четвертокурсники надають перевагу розглядати таку ситуацію як можливість розвитку та вдосконалення ($M = 12,48$). Найрідше студентська молодь звертається до залежності у моменти стресу та невизначеності ($M = 6,23$ у всій групі). Іншими найменш популярними копінг-стратегіями є для першокурсників звернення до релігії

($M = 7,05$), а для всіх інших – відкладання «на потім» усіх цілей та планів, досягнення та реалізації яких наразі заважає стресова ситуація: $M = 8,04$ (2-ий курс), $M = 8$ (3-ій курс), $M = 7,41$ (4-ий курс).

Досліджуючи стресостійкість студентської молоді за опитувальником В. І. Розова, було виявлено, що 78% студентів володіють помірним (вираженим) загальним рівнем стресостійкості, однак цей показник змінює своє значення у порядку зростання у студентів від першого до четвертого курсу: $M = 67,5$; $M = 71$; $M = 72,3$; $M = 80,5$. Лише 19% усієї групи досліджуваних мають високий рівень адаптивності до стресу і тільки 5% респондентів володіють низькою стресостійкістю. Значення усіх шкал даного опитувальника в межах всієї групи набувають середніх значень.

Для виявлення залежності стресостійкості від копінг-стратегій було проведено множинний регресійний аналіз за допомогою коефіцієнта множинної кореляції R та коефіцієнта множинної детермінації R^2 ($p < 0,05$). Узагальнені дані для моделі регресійного аналізу, які демонструють вплив копінг-стратегій на стресостійкість студентської молоді представлено в табл. 1. Незалежними змінними у даному аналізі були копінг-стратегії, які використовує студентська молодь, залежними змінними виступали виміри стресостійкості досліджуваних.

Чинники впливу на оптимістичність ($R = 0,651$; $R^2 = 0,424$). Найбільший прямий вплив на оптимістичність мають Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток ($\beta = 0,273$; $p = 0,0004$) та Активне подолання ($\beta = 0,278$; $p = 0,014$); а найбільший зворотний вплив – Поведінкове відволікання ($\beta = -0,219$; $p = 0,015$) та Вживання алкоголю та наркотиків ($\beta = -0,204$; $p = 0,005$). Високому життєлюбству, високій мотивації досягнення, наявності почуття гумору сприяють підхід до стресової ситуації як до досвіду з наявністю плюсів у ньому, а також зосередження зусиль на процесі подолання проблеми. Відсутність дій на шляху до справляння з стрес-факторами, занурення в інші справи чи уникання за допомогою ліків чи алкоголю знижують оптимістичність студентів, що проявлятиметься у підвищеній втомлюваності чи навіть депресії та апатії.

Чинники впливу на адаптивне мислення ($R = 0,644$; $R^2 = 0,415$). Адаптивне мислення досліджуваних найбільше залежить від прямого впливу Позитивної інтерпретації та особистісного розвитку ($\beta = 0,289$; $p = 0,0001$), Придушення конкурентної діяльності ($\beta = 0,156$; $p = 0,034$) та зворотного впливу Поведінкового відволікання ($\beta = -0,293$; $p = 0,0001$) та Вживання алкоголю та наркотиків ($\beta = -0,217$; $p = 0,002$). Пошук плюсів

Таблиця 1

**Результати регресійного аналізу впливу копінг-стратегій
на стресостійкість студентів**

Залежні змінні	R	R ²	p
Шкала оптимістичності	0,651	0,424	0,000
Шкала адаптивного мислення	0,645	0,415	0,000
Шкала сну та сновидінь	0,622	0,387	0,000
Шкала управління психофізіологічним станом	0,605	0,367	0,000
Шкала соматичної регуляції	0,603	0,363	0,000
Шкала самоорганізації часу життя	0,583	0,340	0,000
Шкала впевненості у собі	0,547	0,299	0,000
Шкала соціальної підтримки	0,484	0,234	0,000

у ситуації, що є стресовою, намагання, щоб отриманий досвід чогось навчив, повна концентрація на розв'язанні проблеми та відкладання іншої діяльності за потреби сприяють рефлексивності та гнучкості мислення, формують здатність дистанціюватись від травматичних подій, таким чином усуваючи стресову симптоматику. Знижують адаптивне мислення, тобто сприяють неадаптивним автоматичним думкам, знижують самоконтроль та усвідомленість копінг-стратегії, що направлені на уникнення ситуації шляхом зловживань чи примирення з власною нездатністю вирішити проблему.

Чинники впливу на сон та сновидіння ($R = 0,622$; $R^2 = 0,387$). Через недостатню пояснювальну спроможність впливу копінг-стратегій на сон та сновидіння досліджуваних ці дані виключено з аналізу (38,7%).

Чинники впливу на управління психофізіологічним станом ($R = 0,605$; $R^2 = 0,367$). Оскільки копінг-стратегії слабо пояснюють вплив на управління психофізіологічним станом студентів, ці дані не були включені до аналізу (36,7%).

Чинники впливу на соматичну регуляцію ($R = 0,603$; $R^2 = 0,363$). Дані не включаються до аналізу через низьку пояснювальну спроможність впливу копінг-стратегій на соматичну регуляцію респондентів (36,3%).

Чинники впливу на самоорганізацію часу життя ($R = 0,583$; $R^2 = 0,340$). Через недостатню пояснювальну здатність копінг-стратегій щодо самоорганізації часу життя досліджуваних ці дані виключено з аналізу (34%).

Чинники впливу на впевненість у собі ($R = 0,547$; $R^2 = 0,299$). Дані виключено з аналізу через недостатню пояснювальну спроможність впливу копінг-стратегій на впевненість у собі (29,9%).

Чинники впливу на соціальну підтримку ($R = 0,484$; $R^2 = 0,234$). Через низьку пояснювальну спроможність впливу копінг-стратегій на соціальну підтримку ці дані до аналізу не включені (23,4%).

Результати регресійного аналізу підтвердили значущий вплив окремих копінг-стратегій на ключові компоненти стресостійкості студентської молоді. Найбільший позитивний вплив загалом спричиняє стратегія *Позитивної інтерпретації та особистісного розвитку*, що послідовно виявляється як предиктор вищої загальної стресостійкості, адаптивного мислення та оптимістичності. Також важливу роль відіграє *Активне подолання*, про яке у своїй праці писали також Н. Єрмакова та О. Сауленко як про позитивний чинник стресостійкості [15].

Натомість найбільш деструктивними виявилися стратегії *Вживання алкоголю та наркотиків*, *Ментального* і *Поведінкового відволікання*. Вони знижують ефективність адаптації, послаблюють контроль над емоційним і фізичним станом. Негативний вплив копінг-стратегії уникання описали Н. Єрмакова та О. Сауленко [15]. Дослідивши питання відповідної шкали опитувальника, що використовували авторки, та зіставивши їх з питанням шкал поведінкового відволікання та вживання алкоголю та наркотиків, робимо висновок про схожість та відповідність згаданих шкал.

Для підтвердження результатів регресійного аналізу було проведено також кореляційний аналіз, для виконання якого було використано непараметричний критерій Спірмена, оскільки отримані дані не відповідають закону нормального розподілу. Було досліджено взаємозв'язки загального рівня стресостійкості з шкалами копінг-стратегій. Найбільш значущі кореляції ($p < 0,01$) зображено на рис. 1.

Було виявлено, що стресостійкість корелює з деякими копінг-стратегіями, а саме: позитивна інтерпретація та особистісний розвиток ($r = 0,517$), ментальне відволікання ($r = -0,334$), активне подолання ($r = 0,488$), поведінкове відволікання ($r = -0,483$), вживання алкоголю та наркотиків ($r = -0,343$), придушення конкурентних дій ($r = 0,400$), планування ($r = 0,328$).

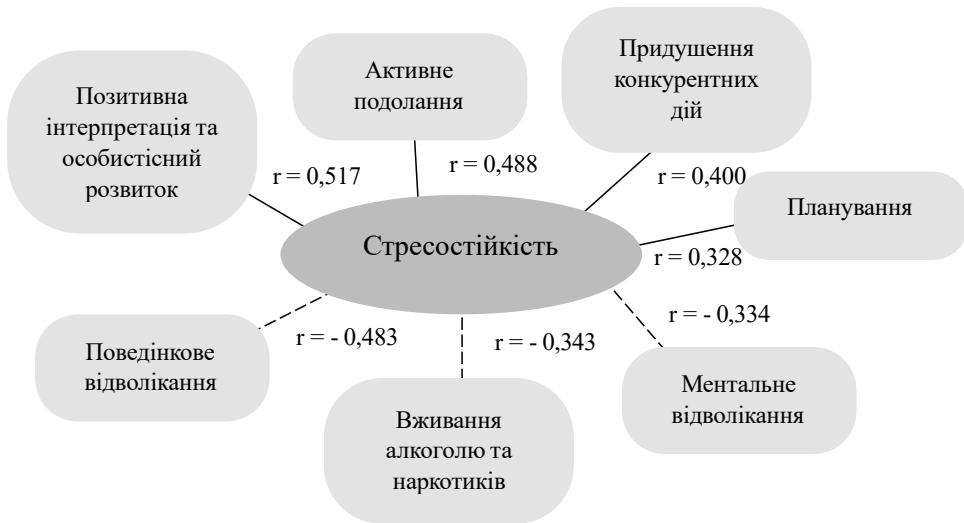


Рис. 1. Кореляційний граф між стандартизованим показником стресостійкості та шкалами копінг-стратегій у групі студентів

У дослідженні К. Кривошей, С. Бужинської та І. Міхалець було встановлено зв'язок між життєстійкістю (яку авторки розглядали як аналог стресостійкості) та проблемно-орієнтованим копінг-стратегіями [5]. У контексті нашого дослідження це відповідає тим копінг-стратегіям, з якими стресостійкість виявляє пряму кореляцію.

Результати кореляційного аналізу підтверджують наявність взаємозв'язку між здатністю студентів протистояти стрес-факторам без суттєвих негативних наслідків для здоров'я та схильністю використовувати кризу як можливість для розвитку, зосереджуватись на вирішенні проблеми та мінімізувати відволікання на інші види діяльності. Також простежується підвищення рівня стресостійкості при зменшенні тенденції до втечі в роботу чи інші заняття, уникнення через вживання психоактивних речовин, а також при збереженні наполегливості у досягненні цілей, навіть у складних обставинах. Ці результати узгоджуються з даними регресійного аналізу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати дослідження підтвердили наявність значущого взаємозв'язку між копінг-стратегіями та стресостійкістю студентської молоді, а саме: вплив копінг-стратегій на досліджувану властивість особистості. Найбільш сприятливими для підтримання високого рівня стресостійкості виявилися стратегії Позитивної інтерпретації та особистісного розвитку та Активного подолання. Ці копінг-стратегії пов'язані з оптимістичністю та адаптивним мисленням.

Натомість копінг-стратегії Вживання алкоголю та наркотиків, Поведінкове й Ментальне відволікання мають зворотний вплив на більшість складових стресостійкості, знижуючи здатність до адаптації, самоконтролю та ефективного реагування на стрес-фактори.

Ці дані дозволяють зробити висновок, що конструктивні, спрямовані на розвиток та вирішення проблем копінг-стратегії підвищують стресостійкість студентів, тоді як уникнення, залежності та пасивне реагування мають зворотний ефект.

Отже, формування і розвиток ефективних копінг-стратегій є важливою умовою психологічного добробуту студентської молоді в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності, а результати даного дослідження рекомендуємо враховувати у діяльності

психологічної служби закладів вищої освіти під час розробки програм психологічного супроводу студентів в умовах війни.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні групи досліджуваних та охопленні різних категорій молоді; вивченні впливу особистісних факторів на вибір копінг-стратегій.

Список використаної літератури

1. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
2. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2021. 1. С. 98–107.
3. Chudzicka-Czupala A, Napon N, Man RHC, Li DJ, Żywiołek-Szeja M, Karamushka L, Grabowski D, Paliga M, McIntyre RS, Chiang SK, Pudełek B, Chen YL, Yen CF. Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland, and Taiwan during the initial stage of the 2022 War in Ukraine. *Eur J Psychotraumatol*. 2023. № 14 (1). P. 2163129-.
4. Волошок О. В., Ноздріна Л. В. Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку в період російсько-української війни. *Габітус*. 2023. №51. С. 70–76.
5. Кривошей К. Ю., Бужинська С. М., Міхалець І. В. Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості в людей дорослого віку під час війни. *Габітус*. 2023. № 51. С. 153–157.
6. Каламаж В. О., Тимошук Є. А., Краснопір А. Б., Дорошук Г. Р. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 28–35.
7. Козловська Ю. С. Стресостійкість української студентської молоді у період 2019–2023 років. *Вектори психології 2024: Матеріали молодіжної науково-практичної конференції* (м. Харків, 26 квітня 2024 р.). Харків: Факультет психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, 2024. С. 90–93.
8. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137–143.
9. Саннікова О. П., Тарасенко Н. А. Стресостійкість як психологічний ресурс подолання стресу. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика»* (м. Одеса, 19–20 травня 2023 р.). Одеса, 2023. С. 129–137.
10. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ...д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 47 с.
11. Войцеховська О. Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
12. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 1. С. 23–30.
13. Шевцова О. М. Психологічні особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 13 (27). С. 1039–1048.
14. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*. 1989. № 56 (2). P. 267–283.
15. Єрмакова Н. О., Сауленко О. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*, листопад, 2020. № 11 (87). С. 59–63.

16. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. Vol. 69 (4). P. 957–966.
17. Павлова Ю., Боднар І., Петрица П., Синиця Т., Жара Г. Предиктори якості життя української студентської молоді під час війни. *Фізична активність і якість життя людини* : зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2023). 2023. С. 7–8.

THE INFLUENCE OF COPING STRATEGIES ON THE STRESS RESISTANCE OF STUDENT YOUTH IN THE THIRD YEAR OF THE FULL-SCALE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

Tetyana Partyko

*Ivan Franko National University of Lviv
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: tetyana.partyko@lnu.edu.ua*

Yuliia Kozlovska

*Ivan Franko National University of Lviv
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: Yuliia.Kozlovska@lnu.edu.ua*

The article presents the results of an empirical study of the impact of coping strategies on the stress resistance of student youth in the third year of a full-scale war. The relevance of the topic is due to the high level of psycho-emotional stress on young people caused by both military operations and the prolonged social and educational instability in which young people are experiencing due to their social role as students. The theoretical study of the problem allowed us to define stress resistance as a dynamic integrative characteristic of a personality associated with the ability to cope with stressful situations without harming mental health. Particular attention is paid to the role of coping strategies as mechanisms for overcoming difficulties and maintaining mental balance.

135 psychology students aged 17–21 were interviewed. It was found that stress resistance has a high level of correlation with constructive coping strategies, such as positive rethinking of the situation, the desire for personal development, focus on problem solving, and self-discipline. These strategies promote flexible thinking, self-control, and resilience. Instead, avoiding difficulties through distraction, passivity, resorting to psychoactive substances, or ignoring the problem significantly reduces the level of stress resistance and is accompanied by cognitive impairment and deterioration of emotional state.

The data obtained indicate that the nature and focus of coping strategies can be a key factor in shaping students' ability to effectively cope with traumatic situations. The results of the study can be used in psychological practice to develop targeted support programs for students in conditions of chronic stress.

Key words: coping strategies, stress resistance, student youth, war, constructive coping.