

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Резюме

Стаття присвячена проблемі стресостійкості студентів та вибору ними копінг-стратегій. **Метою дослідження** було визначення зв'язку копінг-стратегій із стресостійкістю студентів в умовах воєнного стану.

Для розв'язання заявленої проблеми були застосовані **методи** аналізу, систематизації та узагальнення теоретичного матеріалу. У емпіричному дослідженні використані такі **методики**: опитувальник на визначення стресостійкості (Н. В. Киришева, Н. В. Рябчикова); методика «Копінг-тест» (Р. Лазарус); методи математичної статистики: кореляція Спірмена.

У статті проводиться аналіз понять «стресостійкість», «копінг-стратегії», «види копінг-стратегій». Під час дослідження були розглянуті та узагальнені проблеми та труднощі, що виникають у студентів під час навчального процесу. Зазначені чинники стресу, які впливають на студентів під час воєнного стану. Визначені психологічні умови розвитку стресостійкості особистості, а саме: саморегуляція, адекватна самооцінка, оптимізм, висока мотивація до професійної діяльності, низький рівень особистісної тривожності, інтернальний локус контролю, а також ефективне застосування копінг-стратегій.

Результати. З'ясовано рівень стресостійкості та основні копінг-стратегії, які використовують студенти в умовах воєнного стану. Результати дослідження стресостійкості показали, що у половини респондентів (50%) спостерігається високий рівень стресостійкості; середній рівень стресостійкості мають 45% респондентів; низький рівень стресостійкості було виявлено тільки у 5% респондентів.

Зазначено, що у понад половини респондентів копінг-стратегії виражені на середньому рівні. З'ясовано найчастіше використання студентами таких копінг-стратегій, як: «Втеча/уникнення» (60%), «Пошук соціальної підтримки» (55%), «Позитивна переоцінка» (55%), «Самоконтроль» (52%).

Висновки. За результатами дослідження констатовано зв'язок копінг-стратегій із стресостійкістю студентів. За допомогою кореляційного аналізу визначено наявність значимих прямих зв'язків зі шкалою «Прийняття відповідальності» ($r=0,5178$, при $p\leq 0,01$) та «Конфронтація» ($r=0,4338$, при $p\leq 0,01$), а також оберненого зв'язку з копінг-стратегією «Втеча/уникнення» ($r=-0,4226$, при $p\leq 0,01$).

Ключові слова: воєнний стан; копінг-стратегії; стресостійкість; студенти

Вступ. Війна в Україні, невизначеність, втрати, економічна нестабільність призводять до стресу та значного психічного напруження людей, які проживають в цих умовах. Переживання загрози та тривоги можуть сильно впливати на психологічне благополуччя та емоційний стан кожної людини. Особливо гостро ця проблема постає для молоді, яка зазнає значного психологічного тиску та стресу через загрозу для власного життя та безпеки, втрати близьких, зміни у звичайному способі життя та навчанні, а також через відчуття невизначеності щодо свого майбутнього.

За таких умов актуальними є дослідження стресостійкості студентів та копінг-стратегій, які допомагають їм зменшити вплив стресу на життя.

В наукових джерелах представлені різні тлумачення поняття «стресостійкість», а також принципів її розвитку.

Так, Х. Стельмашук визначає стресостійкість як інтегральну психологічну властивість людини, яка допомагає забезпечити внутрішню психофізіологічну рівновагу та оптимальну взаємодію з емоційно складними умовами зовнішнього середовища (Стельмашук, 2014).

Т. Циганчук описує стресостійкість як психологічну характеристику, що впливає на структуру особистості та на переживання людиною стресових ситуацій. Проте ця ж особливість є основою для успішної діяльності й соціальної активності, виявляється у самоконтролі, саморегуляції, емоційній стійкості, а також у високому рівні емоційної компетентності та емоційного інтелекту (Циганчук, 2014).

М. Білова визначає стресостійкість як складну інтегральну властивість, яка дозволяє особистості витримувати різноманітні психічні, фізичні, емоційні та вольові навантаження, при цьому зберігаючи ефективну працездатність (Білова, 2007).

Авторка виділяє наступні підходи до аналізу поняття «стресостійкість»:

- суб'єктивно-діяльнісний, який акцентує на важливості розвитку та формування особистості під час активної діяльності. Цей підхід сприяє розвитку таких якостей, як самоконтроль та самоорганізація, що в свою чергу є основою для стресостійкості.

- системний – описує стресостійкість як єдине утворення, що складається з окремих складників і, заразом, є складовою особистості;

- особистісний – вивчає особливості психічних властивостей, процесів та станів під впливом стресових факторів (Білова, 2007).

На нашу думку, стресостійкість – це спроможність протистояти стресу і відновлюватися після нього без наслідків. Стресостійкість є вагомою характеристикою особистості, що передбачає її здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, можливість долати життєві труднощі, плідно працювати, залишатися активною, не відчуваючи при цьому деструктивного впливу дистресу (Литвинчук, 2024).

Різнорманітні думки також виказують науковці, аналізуючи характеристики, що притаманні особистості з високим рівнем стійкості до стресу. Узагальнюючи, можна зазначити такі, як: емоційна стійкість, середній рівень тривожності, середній рівень агресивності, позитивний настрій, внутрішній локус контролю, адекватна самооцінка, оптимально-помірна поведінкова активність. З іншого боку, люди з низькою стресостійкістю характеризуються емоційною нестійкістю, переважанням негативного емоційного настрою, занадто високим рівнем особистісної тривожності та зовнішнім локусом контролю (Білова, 2007).

На думку В. Крайнюк внутрішніми факторами стійкості до стресу є:

- Я-концепція особистості, внутрішній локус контролю;

- когнітивний розвиток;

- розвиток комунікативної сфери;

- незворушність – здатність підтримувати рівень напруги, не доводячи тіло і психіку до руйнівного стресу;

- стабільність (постійний рівень настрою) і резистентність (Крайнюк, 2009).

На думку С. Бужинської, А. Даніліч-Скакун та С. Скляра, на формування стресостійкості в студентському віці впливають наступні фактори: навички розв'язання проблемних ситуацій під час впливу стресу; низька вираженість тривожності та індивідуальні особливості людини (самовпевненість, оптимізм); задоволеність обраним фахом та позитивний емоційний стан. Водночас, важливу роль у формуванні стійкості до стресу відіграють людські ресурси (матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні) (Бужинська, Даніліч-Скакун & Скляр, 2021).

При вивченні проблеми стресостійкості не можна обійти увагою поняття «копінг-стратегії». Стратегії копінгю – це конкретні методи або підходи, які особа використовує для управління стресом та відновлення психологічної рівноваги. Оцінка конструктивності або неконструктивності копінг-стратегій може визначатися за їхньою ефективністю в підтримці працездатності особистості та здатності адаптуватися до стресових ситуацій.

Усі копінг-стратегії можна поділити на три групи:

- стратегія вирішення проблеми – людина активно залучає свої внутрішні та зовнішні ресурси для подолання стресових ситуацій;

- пошук соціальної підтримки – теж активна стратегія, яка ґрунтується на використанні підтримки та ресурсів оточуючих людей, таких як сім'я, друзі, колеги або фахівці;

- стратегія уникнення – пасивний підхід, за якого людина відмовляється від вирішення проблеми, уникає контакту з реальністю, занурюючись у власні фантазії (Ткачук, 2019).

Навчальна діяльність студентів постійно пов'язана з певним рівнем стресу, а сьогоднішня ситуація, зокрема в контексті війни в Україні, ще більше посилює цей стрес. Студенти відчувають серйозні психологічні та емоційні труднощі кожного дня. Постає завдання покращення стресостійкості для забезпечення успішного досягнення мети та реалізації планів молодої людини. Формування стресостійкості та позитивного ставлення до навчальної діяльності відбувається під впливом зовнішніх факторів (педагогічний вплив, міжособистісна взаємодія, система діяльності у ЗВО, стимулювання) та внутрішніх факторів (психофізіологічні, соціально-психологічні, психолого-педагогічні особливості особистості) (Кресан, Смольянінова & Кресан, 2023).

Зазвичай опитування студентів дозволяло виявити проблеми та труднощі, пов'язані з навчальним процесом, які є причиною стресу:

- порушення режиму праці та відпочинку (недосипання);
- несвоєчасне виконання або захист робіт;
- завдання невиконані або виконані неправильно;
- велика кількість пропусків;
- відсутність у потрібний термін курсової роботи чи проєкту з дисципліни;
- недостатньо повне знання дисципліни;
- низька успішність з певної дисципліни;
- переважаність студента завданнями (Харко, 2022)

У часи війни перед молоддю постають нові надскладні проблеми, які значно впливають на емоційний стан та докорінно ускладнюють боротьбу зі стресом. Такі проблеми включають: невизначеність; відчуття відсутності логіки та справедливості в житті; переривання соціальних зв'язків, обмеження соціальних контактів, розлучення з родиною чи друзями через переїзд; зміну цінностей; надзвичайно сильні емоції; втрату сенсу у раніше важливих речах; перегляд своїх поглядів та переконань і багато іншого (Римарчук, 2024).

Розглядаючи нові чинники стресу, з якими зіштовхнулися українські студенти, науковці виділяють основні:

- пряма загроза життю та безпеці;
- втрата рідних та близьких, розлука з ними;
- вимушений виїзд за кордон або внутрішнє переміщення;
- фінансові труднощі;
- соціальна ізоляція;
- часті повітряні тривоги, особливо в нічний час;
- втрата мрій та перспектив (Хараджи & Труніна, 2023).

Відповідно до цього навчання в умовах воєнного стану пов'язано зі значним діапазоном коливання активності, порушенням режиму відпочинку та сну, важкими емоційними переживаннями. Зростання напруги суб'єктивно проявляється у переживаннях занепокоєння, тривожності, дратівливості, пригніченому емоційному стані, агресії, зниженні уважності та концентрації, порушенні здатності навчатися, зменшенні бажання комунікувати з людьми (Жигайло Н., & Шолубко Т., 2022).

Виходячи з вищевикладеного, розуміємо, що дослідження стресостійкості студентів є вкрай необхідним і актуальним.

Мета дослідження: визначити зв'язок копінг-стратегій із стресостійкістю студентів в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Діагностувати рівень стресостійкості та визначити основні копінг-стратегії, які використовують студенти.
2. Встановити зв'язок копінг-стратегій із стресостійкістю.

Методи та методики дослідження: *теоретичні методи* – аналіз, систематизація теоретичних підходів та узагальнення результатів досліджень; *емпіричні методи:* опитувальник на визначення стресостійкості (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова); методика «Копінг-тест» (Р. Лазарус); *методи математичної статистики:* кореляція Спірмена.

Результати. Дослідження проводилось на базі Національного авіаційного університету (м. Київ). В ньому взяло участь 40 студентів 1-4 курсу.

Для визначення способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності – копінг-стратегій, було використано методику «Копінг-тест» (Р. Лазаруса).

Копінг-стратегії автор описує як соціальну, цілеспрямовану поведінку, яка допомагає впоратися з проблемою або вирішити складну життєву ситуацію за допомогою певних дій, що спрямовані або на активну зміну ситуації, або на її уникнення. Якщо ситуацію неможливо змінити, людина намагається адаптуватися до неї.

Респондентам було запропоновано 50 тверджень, які згруповані у 8 шкал:

- Конфронтація: агресивні спроби змінити ситуацію. Передбачає певну ворожість і готовність ризикувати.
- Дистанціювання: когнітивні спроби відокремитися від ситуації та зменшити її значення.
- Самоконтроль: намагання регулювати свої почуття та дії.

- Пошук соціальної підтримки: прагнення знайти інформаційну, ефективну та емоційну підтримку.
- Прийняття відповідальності: визнання своєї ролі у проблемній ситуації.
- Втеча-уникнення: уявне прагнення та поведінкові спроби втекти або уникнути проблеми.
- Планування вирішення проблеми: довільні проблемно-фокусовані зусилля зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.
- Позитивна переоцінка: створення позитивного значення із зосередженням на особистісному зростанні.

Розглянемо отримані результати за методикою «Копінг-тест», Р. Лазаруса (таблиця 1).

Дані результати говорять про те, що у понад половини респондентів копінг-стратегії виражені на середньому рівні, а це свідчить про те, що у студентів адаптаційний потенціал особистості знаходиться на задовільному рівні. Тобто молоді люди здатні ефективно справлятися з різними стресовими ситуаціями.

Таблиця 1

Результати опитування за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса

Ступінь вираженості			
Назва шкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самоконтроль	52%	48%	0%
Планування вирішення проблеми	40%	57%	3%
Пошук соціальної підтримки	55%	42%	3%
Прийняття відповідальності	0%	70%	30%
Позитивна переоцінка	55%	45%	0%
Дистанціювання	8%	82%	10%
Втеча/уникнення	60%	35%	5%
Конфронтація	8%	87%	5%

Високий рівень копінг-стратегій може вказувати на виражену напругу і навіть на дезадаптацію особистості.

Нами було виявлено, що у 52% (21 особа) діагностовано виражене використання копінг-стратегії «Самоконтроль», у 55% (22 особи) – «Пошук соціальної підтримки» та у 55% (22 особи) – «Позитивна переоцінка». Хоч автор опитувальника відносить ці копінг-стратегії до конструктивних та відносно-конструктивних, однак високий ступінь вираженості свідчить про те, що студенти знаходяться в стресовій ситуації або мають труднощі з її подоланням.

Високий рівень вираженості було визначено за шкалою «Втеча/уникнення» – 60% (24 студенти). Використовуючи дану стратегію, особистість намагається уникати вирішення проблеми, втікати від неї: відмовляється визнавати її існування, фантазує, неадекватно оцінює те, що відбувається. Найчастіше стрес долається через переїдання, вживання спиртного або ж людина вдається до інфантильної поведінки.

Виходячи з даних, представлених в табл. 2.2.1, бачимо, що низький рівень було виявлено за шкалою «Прийняття відповідальності» (30% (12 студентів)). Недостатнє прийняття відповідальності призводить до неготовності аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів у особистих недоліках і помилках. Таким людям властива надмірна самокритика, почуття безвиході, невдоволення собою і тим, що відбувається.

Як бачимо, у студентів на помірному рівні знаходяться показники за такими стратегіями, як: «Конфронтація», «Дистанціювання», «Планування вирішення проблем». Стратегія «Конфронтація» (87% (35 студентів мають середній рівень)) розглядається як неадаптивна, проте, при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність та заповзятливість при вирішенні проблемних ситуацій. Стратегія «Дистанціювання» (82% (33 студенти)) допомагає подолати негативні переживання шляхом суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. Стратегія «Планування вирішення проблеми» (57% (23 студенти)) дозволяє планувати власні дії з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів.

Для визначення рівня стресостійкості особистості нами був використаний «Опитувальник на визначення стресостійкості особистості» (Н. Киршева, Н. Рябчикова). Стресостійкість розглядається авторами як характеристика особистості, що складається із сукупності таких

елементів: а) емоційний досвід особистості, накопичений у процесі подолання негативних наслідків екстремальних ситуацій; б) мотивація; в) вольовий компонент, що виражається у свідомій саморегуляції дій, узгодженні їх з вимогами ситуації, г) інформаційний компонент професійної готовності, поінформованість та готовність людини до виконання певних завдань, д) інтелектуальний компонент оцінки, прогнозування, прийняття рішення про способи дій. Методика враховує ресурси (чинники) стресостійкості, які дають змогу ефективно протистояти стресу.

Проаналізуємо результати, що отримали за цією методикою (рис. 1).



Рис. 1. Результати дослідження за методикою «Опитувальник на визначення стресостійкості» (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

Як ми бачимо з наведеної діаграми, серед усіх респондентів у половини (50% (20 осіб)) спостерігається високий рівень стресостійкості. Студенти з високим рівнем стресостійкості можуть швидше адаптуватися до нових умов та викликів, це дозволяє їм ефективно функціонувати навіть у стресових ситуаціях. На наш погляд, такий високий рівень стресостійкості під час воєнного стану можливий тому, що студенти орієнтовані на досягнення успіху, вони не відкладають життя на потім, намагаються жити повноцінно. Навіть у складних умовах вони здійснюють різноманітні види діяльності, зберігають соціальні зв'язки та опановують нові навички.

Середній рівень стресостійкості мають 45% респондентів (18 осіб). Такі студенти здатні добре виходити зі стресових ситуацій. Проте непередбачені, серйозні проблеми можуть призвести до емоційного перенапруження, яке перевищує їхні ресурси для саморегуляції. Непередбачені проблеми часто не дають можливості студентам налагодити стратегії подолання стресу, які вони можуть використовувати в звичайних ситуаціях. У важких ситуаціях студенти можуть потребувати підтримки та додаткових ресурсів, які не завжди доступні, що може призвести до відчуття безпорадності та відчуження.

Низький рівень стресостійкості було виявлено тільки у 5% респондентів (2 особи). Ці студенти схильні до інтенсивних емоційних реакцій на стрес, до песимістичного мислення та сприйняття ситуації як безнадійної, що може поглиблювати їхні емоційні реакції та підвищувати рівень стресу. Якщо такі студенти не мають достатньої підтримки від друзів, сім'ї або фахівців, вони можуть виявити більшу схильність до негативних емоцій та використання неконструктивних стратегій управління стресом.

Дискусія. Для встановлення зв'язку між стресостійкістю та копінг-стратегіями було використано кореляційний аналіз за критерієм Спірмена (табл. 2).

Таблиця 2

Значимі кореляційні зв'язки копінг-стратегій із стресостійкістю

Назва шкали	Стресостійкість
Самоконтроль	-0.0602
Планування вирішення проблеми	-0.0738

Пошук соціальної підтримки	0.1216
Прийняття відповідальності	0.5178
Позитивна переоцінка	-0.0171
Дистанціювання	-0.0735
Втеча/уникнення	- 0.4226
Конфронтація	0.4338

Кореляційний аналіз допоміг встановити наявність значимих прямих зв'язків зі шкалою «Прийняття відповідальності» ($r=0,5178$, при $p\leq 0,01$) та «Конфронтація» ($r=0,4338$, при $p\leq 0,01$). Це свідчить про те, що чим вища стресостійкість, тим частіше використовуються ці копінг-стратегії. Тобто ці стратегії допомагають протистояти стресу, адже при вираженій перевазі стратегії «Прийняття відповідальності» особистість визнає свою причетність до ситуації, що склалася, і розуміє свою роль у вирішенні проблеми. Щодо стратегії «Конфронтація», то часто ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте за помірного використання вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість під час вирішення проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси.

Також нами було встановлено, що стрес обернено пов'язаний з копінг-стратегією «Втеча/уникнення» ($r=-0,4226$, при $p\leq 0,01$): чим вища стресостійкість, тим рідше використовується ця стратегія. Тобто людині не допомагає протистояти стресу така позиція, коли вона робить вигляд, що проблеми не існує; коли відмовляється нести відповідальність за свої вчинки, уникаючи рішень щодо подолання складної ситуації.

Спираючись на результати дослідження, можемо стверджувати, що зв'язок стресостійкості та копінг-стратегій існує.

Висновки. На основі викладеного ми прийшли до висновку, що проблема стресостійкості та застосування копінг-стратегій є вкрай актуальною. Розвиток стресостійкості та вміння використовувати ефективні копінг-стратегії мають вирішальне значення для пристосування до екстремальних умов і збереження психічного здоров'я студентів.

З цією метою результати даного дослідження можуть бути використані у роботі психологічної служби освітнього закладу, у практичній діяльності педагогів, а також в індивідуальній роботі психологів з метою розробки способів корекції поведінки студентів, попередження порушень психічного здоров'я та формування адаптивних копінг-стратегій в стресових ситуаціях.

На нашу думку, дослідження застосування копінг-стратегій студентів може сприяти пошуку нових ресурсів для психологічної підтримки студентів та вказати на нові напрями дослідницької діяльності.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Білова, М.Е. (2007). *Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій)*. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеса.

Бужинська, С. М., Скляр, С. С., & Даніліч-Скакун, А. А. (2021). *Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО*. Габітус. 23, 55–59.

Жигайло, Н., & Шолубко, Т. (2022). *Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни*. Вісник Львівського університету. Психологічні науки. 14, 3–14.

Корольчук, М.С., & Крайнюк, В.М. (2009). *Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник*. К.: Ніка-Центр.

Кресан, О.Д., Смольянінова, С.В., & Кресан, Т.Д. (2023). *Психологічні аспекти навчання студентів ВНЗ в ситуації надзвичайного стану*. Габітус. Науковий журнал з соціології та психології. 45, 64–68.

Литвинчук Н.Б. (2024). *Стресостійкість як умова збереження психічного здоров'я*. Актуальні проблеми вищої професійної освіти: тези доповідей XII Міжнародна науково-практична конференція, Київ: НАУ.

Римарчук А. О. (2023). *Зв'язок копінг-стратегій із стресостійкістю студентів в умовах воєнного стану*. (Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія»). Національний авіаційний університет. Київ.

Стельмащук, Х.Р. (2018). Психологічні компоненти стресостійкості дитини-сироти. *Psychological journal*. 7, 136–150.

Ткачук, Т. (2019). *Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок*. Humanitarium. Т. 42(1), 181–188.

Хараджи, М., & Труніна, Г. (2023). Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 12, 793–801.

Харко, О. С. (2022). Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 14, 46–56.

Циганчук, Т. (2011). *Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів*. (Дис. канд. психол. наук). Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ.

REFERENCES

Bilova, M. (2007). *Psykholohichni osoblyvosti osib z riznym rivnem stresostiikosti (na prykladi pratsivnykiv stresohennykh profesii)*. (Avtoref. dys. kand. psykhol. nauk) [Psychological characteristics of people with different levels of stress resistance (on the example of workers in stressful professions)]. Odesa.

Buzhynska, S. M., Skliar, S. S., & Danilich-Skakun, A. A. (2021). *Stresostiikist studentiv yak skladnyk uspishnosti navchannia u ZVO* [Stress resistance of students as a component of success in higher education]. *Habitus*. 23, 55–59.

Zhyhailo, N., & Sholubko, T. (2022). *Formuvannia psykholohichnoi stiikosti studentiv ZVO pid chas viiny* [Formation of psychological stability of students of higher education institutions during the war]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Psykholohichni nauky*. 14, 3–14.

Korolchuk, M.S., & Krainiuk, V.M. (2009). *Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychaynykh ta ekstremalnykh umovakh: navchalnyi posibnyk* [Social and psychological support of activities in normal and extreme conditions]. К.: Nika-Tsentr.

Kresan, O.D., Smolianinova, S.V., & Kresan, T.D. (2023). *Psykholohichni aspekty navchannia studentiv VNZ v sytuatsii nadzvychainoho stanu*. [Psychological aspects of education of university students in a state of emergency]. *Habitus. Naukovyi zhurnal z sotsiologii ta psykholohii*. 45, 64–68.

Lytvynchuk N.B. (2024). *Stresostiikist yak umova zberezhennia psykhichnoho zdorovia* [Stress resistance as a condition for maintaining mental health]. *Aktualni problemy vyshchoi profesiinoi osvity: tezy dopovidei XII Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia*, Kyiv: NAU.

Rymarchuk A. O. (2023). *Zviazok kopinh-strategii iz stresostiikistiu studentiv v umovakh voiennoho stanu* [The relationship of coping strategies with stress resistance of students in the conditions of martial law]. (Kvalifikatsiina robota na zdobuttia osvithnoho stupenia bakalavra spetsialnosti «Psykholohiia»). *Natsionalnyi aviatsiinyi universytet*. Kyiv.

Stelmashchuk, Kh.R. (2018). *Psykholohichni komponenty stresostiikosti dytyny-syroty* [Psychological components of stress resistance of an orphan child]. *Psychological journal*. 7, 136–150.

Tkachuk, T. (2019). *Henderni osoblyvosti kopinh-povedinky cholovikiv ta zhinok* [Gender characteristics of men`s and women`s coping behavior]. *Humanitarium*. T. 42(1), 181–188.

Kharadzhy, M., & Trunina, H. (2023). *Emotsiino-psykholohichni stan studentskoi molodi pid chas viiny* [Emotional and psychological state of student youth during the war]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. 12, 793–801.

Kharko, O. S. (2022). *Praktychni rekomendatsii dotrymanna psykholohichnykh umov formuvannia stresostiikosti studentiv ZVO v navchalnomu protsesi* [Practical recommendations for observing the psychological conditions for the formation of stress resistance of students of higher education institutions in the educational process]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Seriia «Psykholohiia». 14, 46–56.

Tsyhanchuk, T. (2011). *Dynamika perezhyvannia stresu studentamy vyshchyykh navchalnykh zakladiv* [Dynamics of experiencing stress by students of higher education institutions]. (Dys. kand. psykhol. nauk). *Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. Kyiv.

N. Lytvynchuk, A. Rymarchuk

STRESS RESISTANCE AND COPING STRATEGIES OF STUDENTS UNDER THE MARTIAL LAW

Abstract

*The article is devoted to the problem of students' stress resistance and their choice of coping strategies. **The aim of study** was determining the relationship between coping strategies and stress resistance of students in the conditions of martial law.*

***Methods** of analysis, systematization and generalization of theoretical material were used to solve the stated problem. The following **methods** were used in the empirical study: a questionnaire to determine*

stress resistance (N.V. Kirsheva, N.V. Ryabchikova); the "Coping Test" method (R. Lazarus); methods of mathematical statistics: Spearman's correlation.

The article analyzes the concepts of "stress resistance", "coping strategies", "types of coping strategies". During the study, the problems and difficulties that students have during the educational process were considered and summarized. Stress factors that affect students during martial law are mentioned. The psychological conditions for the development of individual stress resistance are defined, namely: self-regulation, adequate self-esteem, optimism, high motivation for professional activity, low level of personal anxiety, internal locus of control, as well as effective application of coping strategies.

The results. The level of stress resistance and the main coping strategies used by students in the conditions of martial law have been found out. The results of the stress resistance study showed that half of the respondents (50%) have a high level of stress resistance; 45% of respondents have an average level of stress resistance; a low level of stress resistance was found in only 5% of respondents.

It is noted that more than half of the respondents have an average level of coping strategies. There was clarified the most frequent use of such coping strategies by students as: "Escape/avoidance" (60%), "Search for social support" (55%), "Positive reappraisal" (55%), "Self-control" (52%).

Conclusions. According to the studying results, the relationship between coping strategies and students stress resistance was ascertained. With the help of correlation analysis, it was determined the presence of significant direct relationships with the scale "Acceptance of responsibility" ($r=0.5178$, at $p\leq 0.01$) and "Confrontation" ($r=0.4338$, at $p\leq 0.01$), as well as an inverse relationship with the coping strategy "Escape/avoidance" ($r=-0.4226$, at $p\leq 0.01$).

Keywords: martial law; coping strategies; stress resistance; students.