

УДК 159.944.4:7.07-057.875

DOI 10.32755/sjeducation.2025.02.069

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЯК ЧИННИК ЇХ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Кресан Ольга Дмитрівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та практичної психології,

Ніжинський державний університет імені М. Гоголя

(16600, Україна, Чернігівська обл., м. Ніжин, вул. Графська, 2,

e-mail: Kresan.olga@ndu.edu.ua)

ORCID: 0000-0002-7982-4533;

Кресан Тетяна Дмитрівна,

старший викладач кафедри іноземних мов,

Національна академія образотворчого мистецтва та архітектури

(04053, Україна, м. Київ, Вознесенський узвіз, 20,

e-mail: tatiana.kresan@gmail.com)

ORCID: 0000-0002-2727-3178;

Смольянінова Світлана Володимирівна,

старший викладач кафедри іноземних мов,

Національна академія образотворчого мистецтва та архітектури

(04053, Україна, м. Київ, Вознесенський узвіз, 20,

e-mail: Lana_smol@ukr.net)

ORCID: 0000-0002-2727-3178

У статті досліджено копінг-стратегії як чинник стресостійкості студентів мистецьких спеціальностей у контексті зростання психоемоційного навантаження в умовах соціальної нестабільності та війни. Актуальність теми обґрунтовується вразливістю творчої молоді до стресових факторів і необхідністю розвитку психологічних ресурсів. У межах емпіричного дослідження, проведеного серед студентів Національної академії образотворчого мистецтва та архітектури (n=41), було визначено рівень стресу, стресостійкості та домінуючі копінг-стратегії за допомогою таких методів: опитувальник стресу Ю. Щербатих, методика CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер) та методика «Стійкість до стресу». Для оброблення результатів за допомогою статистичних методів було застосовано математичні критерії: U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт лінійної кореляції за Пірсоном.

Встановлено, що більшість студентів перебувають у стані сильного або дуже сильного стресу, а рівень стресостійкості у 71 % респондентів є середнім. Найбільш поширеною копінг-стратегією є проблемно-орієнтований копінг (77 %), що свідчить про активну позицію студентів

у подоланні труднощів. Проте кореляційний аналіз виявив достовірні взаємозв'язки між рівнем стресостійкості та деякими стратегіями копіngu. Зокрема емоційно-орієнтований копінг та уникнення показали статистично значущі зв'язки з низьким рівнем стресостійкості, що свідчить про непродуктивність цих стратегій у протидії стресу.

Зроблено висновок, що саме вибір копінг-стратегії впливає на здатність особистості протистояти стресу, а високий рівень стресостійкості є важливою захисною характеристикою. Отримані результати мають практичне значення для розроблення психопрофілактичних програм для студентів творчих спеціальностей.

Ключові слова: стрес, подолання стресу, копінг-стратегії, стресостійкість, студенти мистецьких спеціальностей.

COPING STRATEGIES OF ART STUDENTS AS A FACTOR OF THEIR STRESS RESISTANCE

Kresan Olha,

Candidate of Psychological Sciences / PhD in Psychology,
associate Professor of the Department of general and practical psychology,
Nizhyn Gogol State University

(2 Hraphska Street, Nizhyn, Chernihiv region, 16600, Ukraine,

e-mail: kresan987@gmail.com)

ORCID: 0000-0002-7982-4533;

Kresan Tetiana,

Senior teacher of the Department of foreign languages,

National Academy of Fine Arts and Architecture

(20 Voznesenskyj Uzviz Street, Kyiv, 04053, Ukraine,

e-mail: tatiana.kresan@gmail.com)

ORCID: 0000-0002-2727-3178;

Smolianinova Svitlana,

Senior teacher of the Department of foreign languages,

National Academy of Fine Arts and Architecture

(20 Voznesenskyj Uzviz Street, Kyiv, 04053, Ukraine,

e-mail: Lana_smol@ukr.net)

ORCID: 0000-0002-2727-3178

The article explores coping strategies as a factor of stress resistance among art students in the context of increasing psycho-emotional pressure due to social instability and war. The relevance of the topic is substantiated by the vulnerability of creative youth to stress factors and the need to develop psychological resources. Within the framework of an empirical study conducted among students of the National Academy of Fine Arts and Architecture (n=41), the level of stress, stress resistance, and dominant coping strategies were assessed using the following methods: the Stress Questionnaire by Shcherbatykh, the Coping Inventory for

Stressful Situations (CISS) by N. Endler and J. Parker, and the Stress Resistance Scale. To process the results, statistical methods such as the Mann–Whitney U test and Pearson's correlation coefficient were applied.

It was found that most students are experiencing strong or very strong stress, and 71% of respondents demonstrated a medium level of stress resistance. The most common coping strategy was problem-focused coping (77%), indicating an active approach to overcoming difficulties. However, the correlation analysis revealed significant relationships between the level of stress resistance and certain coping strategies. Specifically, emotion-focused coping and avoidance were statistically associated with low stress resistance, indicating the ineffectiveness of these strategies in managing stress.

It was concluded that the choice of coping strategy directly influences an individual's ability to withstand stress, and a high level of stress resistance is a critical protective factor. The findings have practical significance for the development of preventive programs aimed at supporting students in creative fields.

Key words: stress, stress management, coping strategies, stress resistance, art students.

Постановка проблеми. У ситуації надзвичайного стану та в кризові періоди, що сьогодні переживає наша країна у зв'язку з повномасштабним збройним вторгненням РФ, ключовою компетенцією особистості стає здатність долати стреси й виклики сьогодення та зберігати емоційну рівновагу. У цьому контексті надзвичайно важливим є вивчення *копінг-стратегій* – індивідуальних способів подолання стресових ситуацій, які обирає особистість, щоб впоратись зі стресом. Особливої актуальності проблема копінг-стратегій і подолання стресу має для молоді, що є вразливою категорією та потребує емоційної підтримки у складних ситуаціях. Зокрема йдеться про студентів мистецьких спеціальностей, які в силу своєї творчої спрямованості можуть відчувати труднощі в подоланні стресу. Так, студенти мистецьких спеціальностей можуть стикатися з психологічними викликами, пов'язаними з високим рівнем творчої напруги та нестабільністю майбутньої професійної реалізації. Психоемоційне навантаження, постійна необхідність самовдосконалення та високі вимоги до результатів творчої діяльності можуть призводити до зниження психологічної стійкості, виникнення тривожності та інших негативних наслідків. Тому для студентів мистецьких спеціальностей особливої значущості набуває стійкість особистості

до стресу та її формування, що може відбуватись шляхом розвитку певних копінг-стратегій.

Незважаючи на зростання інтересу до проблематики психологічної стійкості, досліджень, які б ґрунтовно аналізували специфіку копінг-поведінки саме у студентів мистецьких спеціальностей, наразі недостатньо. Це зумовлює необхідність комплексного вивчення зв'язку між обраними стратегіями подолання труднощів і рівнем стресостійкості цієї категорії студентів. Отримані результати можуть мати як теоретичне, так і практичне значення для розроблення психопрофілактичних програм, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя майбутніх фахівців творчих професій.

Аналіз останніх публікацій свідчить, що проблема копінгу та стресостійкості студентів університетів є предметом дослідження зарубіжних та вітчизняних науковців. Після введення Р. Лазарусом поняття копінг-стратегій у науковий обіг та початку їх психологічних досліджень було запропоновано модель копінгу, яка розподіляє стратегії на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані [1]. Ця модель широко використовується у вивченні копінг-стратегій студентів. Пізніше Н. Ендлер та Дж. Паркер, крім вищезгаданих груп копінг-стратегій, запропонували виділити третю групу, а саме стратегію уникнення [2]. У нашому дослідженні ми будемо спиратися саме на цю класифікацію.

Копінг ми розглядаємо як свідомі зусилля, що докладає особистість для подолання стресових ситуацій [3]. Основними ознаками копінгу, на думку зарубіжних авторів, є такі:

- 1) копінг передбачає зусилля та планування;
- 2) не існує гарантії результату застосування будь-якої копінг-стратегії;
- 3) копінг потребує часових затрат [3].

Таким чином, ми бачимо, що стратегії копінг-поведінки відрізняються від інших психологічних явищ, зокрема від механізмів психологічного захисту, незважаючи на деякі спільні ознаки між ними та навіть схожі назви. Так, українська дослідниця Г. М. Дубчак, вивчаючи стратегії копінг-поведінки студентів, виявила найбільш поширені, серед яких на першому

місці втеча / уникнення [4], що підтверджують інші дослідження [5; 6] та ін.

Якщо говорити про зміст копінг-стратегій як психологічне явище, то можемо звернути увагу на те, що за своїм основним призначенням воно може бути схоже з явищем стресостійкості. Проблема стресостійкості є предметом дослідження таких вітчизняних науковців, як: В. Корольчук, Т. Циганчук, В. Крайнюк, М. Шпак, Л. Тютюнник та ін. У зарубіжній психології стресостійкість розглядається як стійкість до стресу, витривалість (*stress resistance*) та резильєнтність (*resilience*), зокрема в роботах Е. Werner, Н. Garmezy, Е. D. Miller, С. Luthar та ін. Під стресостійкістю ми розуміємо здатність особистості протистояти навантаженням і викликам, а також не піддаватися впливу стресу, зберігаючи рівновагу та необхідний рівень самосвідомості [7].

Зарубіжні науковці F. Giordano, S. Lipscomb та ін., досліджуючи стресостійкість в осіб юнацького віку під час війни в Україні, дійшли висновку, що чинниками розвитку стресостійкості є позитивне мислення, самоконтроль та саморегуляція, соціальна підтримка та взаємовідносини [8]. Деякі з цих чинників збігаються з копінг-стратегіями, виділеними Р. Лазарусом та С. Фолкман, що дає підстави висунути припущення, що копінг-стратегії можуть виступати чинниками розвитку стресостійкості або її компонентів.

Психологічні характеристики стресостійкості та копінг-стратегій можуть у деяких випадках збігатися або бути схожими між собою, проте стресостійкість може бути як вродженою, так і набутою компетенцією особистості щодо подолання та запобігання стресу, тоді як копінг-стратегії є зазвичай свідомими діями, спрямованими на оволодіння стресом у конкретній ситуації. На сьогодні в науковій літературі існує чимало досліджень, присвячених вивченню копінг-стратегій у взаємозв'язку зі стресостійкістю особистості. Зокрема, ці явища були досліджені серед підлітків [9] та людей дорослого віку [10]. Проте, на наш погляд, недостатньо висвітленою є проблема особливостей копінг-стратегій саме як чинника стресостійкості. Зовсім не дослідженою ця проблема є серед пред-

ставників творчих та мистецьких професій, зокрема у студентів мистецьких спеціальностей.

Ми вважаємо, що саме ефективні копінг-стратегії можуть бути значущим чинником формування стресостійкості – здатності особистості адаптуватися, відновлювати внутрішню рівновагу та функціонувати продуктивно, попри складні життєві обставини. Таким чином, дослідження копінг-стратегій як чинника стресостійкості студентів мистецьких спеціальностей є актуальним у контексті зростаючих психологічних навантажень і потреби в розвитку внутрішніх ресурсів особистості в умовах соціальної та професійної нестабільності.

Мета статті – дослідити копінг-стратегії студентів мистецьких спеціальностей та їх вплив на рівень стресостійкості, провести емпіричне дослідження наведених психологічних явищ у студентів Національної академії образотворчого мистецтва та архітектури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричне дослідження копінг-стратегій як чинника стресостійкості студентів мистецьких спеціальностей було проведене на базі Національної академії образотворчого мистецтва та архітектури (м. Київ). У дослідженні взяли участь 41 студент цього ВНЗ у віковій категорії 18–25 років. Вибір цієї групи респондентів зумовлений актуальністю вказаної проблеми саме для студентів мистецьких спеціальностей, навчальна діяльність яких базується на візуальній реалізації світосприйняття і креативно-творчих розробках.

Серед *методів* дослідження були застосовані: «Тест на визначення рівня стресу» за Ю. В. Щербатих [11]; опитувальник «Стійкість до стресу» (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова та ін.) та методика аналізу копінг-поведінки в стресових ситуаціях за Н. Ендлером і Дж. Паркером (The Coping Inventory for Itressful Situations (CISS)) [12].

За результатами проведених методик було визначено рівень стресу та стресостійкості студентів, а також їх переважаючі копінг-стратегії. Між цими психологічними параметрами був встановлений взаємозв'язок за допомогою лінійного кри-

терію кореляції r Пірсона. Проаналізуємо більш детально отримані результати.

Для визначення рівня стресостійкості студентів мистецьких спеціальностей було проведено опитувальники для визначення рівня стресу та стійкості до нього. Насамперед ми визначили рівень стресу досліджуваних, оскільки він може бути одним із джерел стресостійкості особистості [13; 14 та ін.].

Відповідно до результатів тесту на визначення рівня стресу за методикою Ю. В. Щербатих, більшість опитаних – 36 %, знаходиться в стані сильного стресу. Лише у 10 % спостерігається відсутність стресу, ще у 12 % – помірний стрес. 17 % перебувають у стані дуже сильного стресу і стан 22 % дорівнює небезпечній для здоров'я стадії. Результати дослідження рівня стресу студентів у відсотках представлені на рис. 1.

Як бачимо з рис.1, сукупна кількість студентів, у яких наявні сильний, дуже сильний стрес або навіть небезпечна стадія переважає за 75 %, що становить тривожний показник і потребує проведення додаткових досліджень для розуміння особливостей психологічних проблем студентів та пошуку способів її розв'язання.

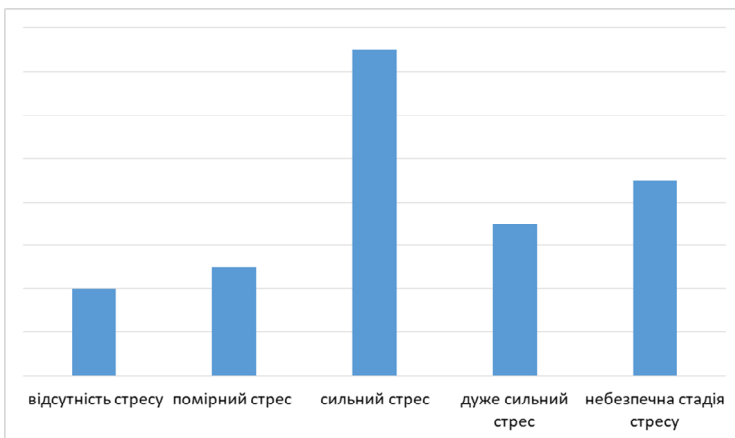


Рис. 1. Результати визначення рівня стресу за методикою Ю. В. Щербатих (авторська розробка)

Крім кількісного аналізу рівня стресу, також був проведений якісний аналіз видів стресу, що показує наявність інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних симптомів стресу. Діаграма результатів дослідження видів та особливостей стресу представлена на рис. 2. Як бачимо з наведених результатів, у більшості опитаних переважають фізіологічні симптоми. Це 22 респонденти, які становлять 52 % від загальної кількості. Друге місце посідають емоційні симптоми, які превалюють у 15 осіб, що становлять 35 % опитаних (рис. 2).

Як бачимо з рис. 2, поведінкові та інтелектуальні ознаки мають 7 та 5 % досліджуваних відповідно. Цікаво, що поведінкові симптоми переважають лише в тієї категорії опитуваних, у якої спостерігається відсутність стресу. Хоча в окремих респондентів показники інтелектуальних ознак достатньо високі, загалом у досліджуваній групі вони виражені найменше.



*Рис. 2. Результати визначення виду стресу за методикою
Ю. В. Щербатих
(авторська розробка)*

Для визначення рівня стресостійкості було проведено опитувальник «Стійкість до стресу» [12], результати опитування студентів мистецьких спеціальностей у % наведені в табл. 1.

Таблиця 1 – Рівень стресостійкості за опитувальником «Стійкість до стресу» (авторська розробка)

Рівень стресостійкості	низький	середній	високий
%	17	71	12

Як бачимо з табл. 1, 17 % опитаних мають низький рівень стійкості до стресу, що є небезпечним показником у випадку ситуації довготривалого впливу стресових факторів, які значно поширені на сьогодні. Переважна більшість респондентів (71 %) демонструють середній рівень стресостійкості, що надає змогу особистості самостійно подолати стрес, і, переживши певні труднощі, взяти відповідальність за своє життя і контроль над ситуацією. Лише 12 % опитаних виявляють високий рівень стресостійкості. Такий показник притаманний високообізнаним і психологічно зрілим людям, кількість яких не може переважати серед вікової групи, в якій знаходиться студентська молодь. Результати досліджуваних за двома методиками (рівень стресу та рівень стресостійкості) були опрацьовані за допомогою математичного критерію U Манна-Уїтні для виявлення відмінностей за рівнем стресу у групах з високим, середнім та низьким рівнем стресостійкості.

Результат підрахунку відмінностей між трьома групами студентів (з високим, середнім та низьким рівнем стійкості до стресу) за критерієм Манна-Уїтні показав, що відмінності між групами є *достовірними* на відповідному рівні значущості, що свідчить про суттєві відмінності між рівнем стресу у студентів з різним рівнем стресостійкості. Зокрема виявлено значущі відмінності між результатами рівня стресу у студентів з *низьким та високим* рівнем стресостійкості $U_{\text{емп.}}=2$, $p \leq 0.01$. Між досліджуваними з *високим та середнім* рівнем стійкості до стресу також було виявлено статистично значущі відмінності $U_{\text{емп.}}=23,5$, $p \leq 0.01$. Проте не було виявлено достовірних відмінностей у рівні стресу між групою студентів з низьким та середнім рівнем стійкості до стресу. $U_{\text{емп.}}=78$, $p > 0.05$. Це свідчить про те, що студенти з низьким та середнім рівнем стресостійкості мають приблизно однаковий рівень стресу (переважно це дуже сильний або небезпечний рівень). Тому можемо

зробити висновок, що *стресозахисну функцію* може мати лише високий рівень стресостійкості особистості.

Щоб довести роль копінг-стратегій як чинника стресостійкості студентів, було проведено опитувальник «Методика дослідження копінг поведінки в стресових ситуаціях» (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), Н. Ендлер, Дж. Паркер) [12]. За результатами визначено переважаючі види копіngu (рис. 3).

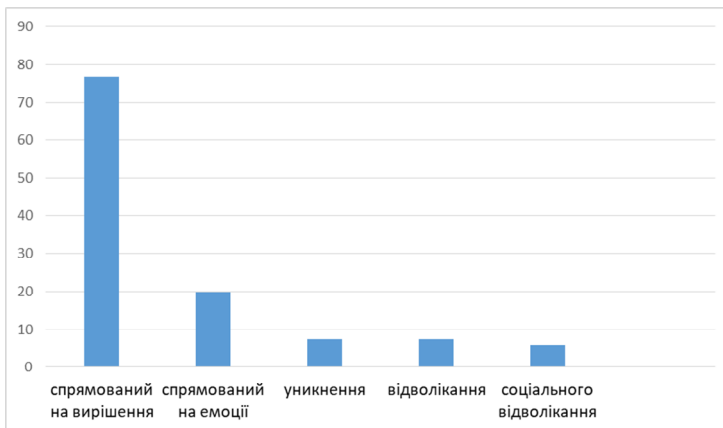


Рис. 3. Результати дослідження копінг-поведінки студентів у стресових ситуаціях (авторська розробка)

Як бачимо з рис. 3, переважна більшість опитаних, а саме 77 %, застосовують стратегію практичного розв'язання проблеми, що є ознакою емоційної зрілості особистості, яка активно бореться зі стресом та знаходить шляхи розв'язання проблеми і здатна подолати стресову ситуацію. Цей відсоток можна вважати високим показником для опитаної вікової групи. Це доводить, що, по-перше, завдяки постійному впливу стресових факторів відбулася адаптація особистості, як наслідок, опитані зуміли розвинути конструктивну для них стратегію поведінки. По-друге, такий показник можна пояснити специфікою цього ВНЗ, пов'язаною з креативною візуалізацією навколишнього світу і можливістю активного виходу емоцій як позитивних, так і негативних через мистецтво. У 20 %, як показано на рис. 3, переважає прагнення до емоційно орієнтованої стратегії, яка передбачає опанування ситуацією через вихід

емоцій, в основному негативних. 7,5 % респондентів обирають уникнення як головну копінгову стратегію поведінки.

Щоб визначити *статистичний взаємозв'язок* стресостійкості з копінг-стратегіями студентів, було проведено кореляційний аналіз за Пірсоном між кожною з копінг-стратегій та рівнем стійкості до стресу студентів (табл. 2). За стратегією розв'язання проблем / проблемно-орієнтований копінг $r = -0,039$, що є статистично незначущим $r_{крит.} < r_{емп.}$. Таким чином стресостійкість студентів не пов'язана з проблемно-орієнтовним копінгом.

За копінг-стратегією *емоційно-орієнтований копінг* $r = 0,56$, є статистично значущим результатом ($p = 0,01$). Це означає, що чим вища стресостійкість (це виявляється в низьких балах за шкалою, оскільки вона є зворотною), тим менше особа вдається до проблемно-орієнтованого копіngu, тобто плачу, істерик, криків та іншого вираження негативних емоцій з метою врегулювання свого емоційного стану. Між рівнем стресостійкості та копінг-стратегією *уникнення* також існує достовірний негативний статистичний зв'язок $r = -0,311$, $p = 0,05$. Тобто, чим вищий рівень стресостійкості, тим рідше людина вдається до уникнення і, навпаки, чим нижча стійкість до стресу, тим більше для особистості притаманне уникнення як спосіб упоратися зі стресом. Результати оброблення даних за допомогою кореляційного аналізу наведені в таблиці 2.

Таблиця 2 – Кореляційні зв'язки між стійкістю до стресу та іншими параметрами особистості (авторська розробка)

Параметри кореляційного аналізу	Значення коефіцієнта кореляції r Стійкість до стресу
Проблемно-орієнтований копінг	-0,039
Емоційно-орієнтований копінг	0,569**
Копінг-стратегія уникнення	-0,311*
Копінг-стратегія відволікання	-0,189
Копінг-стратегія соціальне відволікання	-0,134
Рівень стресу особистості	0,596**

** $p = 0,01$

* $p = 0,05$

Між копінг-стратегіями відволікання ($r=-0,18$), соціальне відволікання ($r=-0,134$) та стресостійкістю немає статистично достовірного взаємозв'язку, що свідчить про те, що вони не корелюють між собою.

Як бачимо з таблиці, стресостійкість студентів пов'язана з такими копінг-стратегіями, як відсутність уникнення та емоційно-орієнтованого копінгу. Отже, можемо зробити висновок, що у студентів, які мають низький рівень стресостійкості, переважають ці стратегії. Проте найвищий коефіцієнт кореляції було отримано між рівнем стресостійкості студентів та рівнем їх стресу $r=0,596$, що свідчить про те, що чим нижчий рівень стресостійкості (нижчі бали за шкалою), тим вищий рівень стресу. Отже, це дає підстави стверджувати, що, з одного боку, стресостійкість – це якість особистості, яка ніби захищає людину від стресу, а з іншого – зумовлюється вибором копінг-стратегій, які людина обирає для подолання стресових ситуацій.

Висновки. Дослідивши проблему копінг-стратегій як чинника стресостійкості у студентів мистецьких спеціальностей, можемо зробити висновок, що ця наукова проблема є актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Копінг-стратегії є не лише способом подолання стресу в конкретних ситуаціях, а й сприяють розвитку стресостійкості, оскільки деякі копінг-стратегії тісно пов'язані з рівнем стресостійкості. Зокрема низький рівень стресостійкості пов'язаний з такими копінг-стратегіями, як емоційно-орієнтований копінг та уникнення. Інший аспект стресостійкості полягає в тому, що її високий ступінь у людини захищає її від наявних та майбутніх стресових ситуацій та переживання стресу, оскільки студенти з високим рівнем стресостійкості мають низький рівень стресу і навпаки.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямі є більш детальне вивчення інших чинників стресостійкості та психологічних способів її підвищення у студентів мистецьких спеціальностей.

Список використаних джерел

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 460 p.
2. Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990 June. № 58(5). P. 844–854.
3. The Praeger handbook on stress and coping. Volume 2 / Ed. by A. Monat, R. S. Lazarus, and G. Reevy. Westport, Connecticut, London : Praeger, 2007. 352 p.
4. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 18. С. 55–63.
5. Кіреєва З. О., Турлаков І. Д. Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. *Наукові перспективи: Серія «Психологія»*. 2024. № 2. С. 1321–1332.
6. 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. URL: <http://tipus.khpi.edu.ua/article/view/228884> (дата звернення: 05.05.2025).
7. Кресан О. Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36 (75). № 1. С. 6–11. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2025/4.pdf (дата звернення: 05.05.2025).
8. Giordano F, Lipscomb S, Jefferies P, Kwon K-A and Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*. Sec. Developmental Psychology. 2024. Volume 15. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1331886/full> (дата звернення: 05.05.2025).
9. Кормило О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 12. С. 68–78.
10. Кривошей К. Ю., Бужинська С. М., Міхалець І. В. Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості в людей дорослого віку під час війни. *Габітус* : наук. журн. 2023. Вип. 51. С. 153–157.
11. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному

процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія»*. 2022. № 14 (січень). С. 46–56.

12. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

13. Стресостійкість : навчальний посібник / Н. М. Бардин, Ю. Ц. Жидецький, Ю. І. Кіржецький та ін. ; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

14. Кресан О. Д., Смольянінова С. В., Кресан Т. Д. Психологічні аспекти навчання студентів ВНЗ у ситуації надзвичайного стану. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. № 45. С. 64–68. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/10.pdf> (дата звернення: 05.05.2025).

References

1. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984), *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer, New York.

2. Endler, N. S., Parker, J. D. A. (1990), "Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 58 (5), pp. 844–854.

3. The Praeger handbook on stress and coping (2007), A. Monat, R. S. Lazarus, and G. Reevy (Ed.), Praeger, Westport, Volume 2, Connecticut, London.

4. Dubchak, H. M. (2018), "Analysis of coping behavior strategies of modern students", *Actual Problems of Psychology : Collection of Scientific Papers of the H.S. Kostiuk Institute of Psychology, NAPS of Ukraine. Series V: Psychophysiology, Psychology of Labor. Experimental Psychology*, № 18, pp. 55–63.

5. Kireieva, Z. O. and Turlakov, I. D. (2024), "The relationship between resilience and coping strategies of individuals during the war", *Scientific Perspectives: Psychology Series*, № 2, pp. 1321–1332.

6. Cherkashyn, A. (2021), "Stress resistance and coping behavior strategies of students during the educational process in higher education institutions", *Theory and Practice of Managing Social Systems*, № 1, pp. 98–107, available at: <http://tipus.khpi.edu.ua/article/view/228884> (accessed 5 May 2025).

7. Kresan, O. D. (2025), "General understanding of personal stress resistance and its structure", *Scientific Notes of Vernadsky Taurida National University, Psychology Series*, № 36 (75), pp. 6–11.

8. Giordano, F., Lipscomb, S., Jefferies, P., Kwon, K.-A. and Giammarchi, M. (2024), "Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war", *Frontiers in Psychology: Developmental Psychology*, № 15, available at: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1331886/full> (accessed 5 May 2025).

9. Kormylo, O., Chip, R. and Honcharovska, H. (2022), "Peculiarities of stress resistance and the choice of coping strategies by older adolescents", *Visnyk of Lviv University. Series: Psychological Sciences*, № 12, pp. 68–78.

10. Kryvoshei, K. Yu., Buzhynska, S. M. and Mikhalets, I. V. (2023), "Personality coping strategies as factors of stress resistance in adults during wartime", *Habitus: Scientific Journal*, № 51, pp. 153–157, DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.25> (accessed 5 May 2025).

11. Kharko, O. S. (2022), "Practical recommendations for adhering to psychological conditions for the development of stress resistance in university students during the educational process", *Scientific Notes of the National University "Ostroh Academy", Series "Psychology"*, № 14 (January), pp. 46–56.

12. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., Lahodzinska, V. I., *et al.* (2023), *Methods for researching mental health and well-being of organizational personnel: psychological practicum*, Edited by L. M. Karamushka, H. S. Kostiuk Institute of Psychology, NAPS of Ukraine, Kyiv.

13. Bardyn, N. M., Zhydetskyi, Yu. Ts., Kirzhetskyi, Yu. I. *et al.* (2021), *Stress resistance : a textbook*, Edited by Ya. M. Kohut, Lviv State University of Internal Affairs, Lviv.

14. Kresan, O. D., Smolianinova, S. V. and Kresan, T. D. (2023), "Psychological aspects of teaching university students in emergency situations", *Habitus: Scientific Journal of Sociology and Psychology*, № 45, pp. 64–68, available at: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/10.pdf> (accessed 5 May 2025).