



Вплив особистісних ресурсів та копінг-стратегій на стресостійкість студентів

Олена Овчаренко*

Кандидат психологічних наук, старший викладач
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
03115, вул. Львівська, 23, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-8589-1353>

♦ **Анотація.** У сучасних умовах підвищеного психоемоційного напруження студенти дедалі частіше стикаються з труднощами, пов'язаними з навчальною діяльністю, соціальною адаптацією, міжособистісною взаємодією та невизначеністю майбутнього. Тривалий стрес негативно позначається на психічному здоров'ї, академічній успішності та якості життя, що актуалізує дослідження механізмів психологічної стійкості. Особистісні ресурси – когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні – відіграють ключову роль у забезпеченні стресостійкості, визначаючи здатність особистості адекватно реагувати на виклики, адаптуватися до змін і ефективно вирішувати життєві завдання. Стратегії подолання виступають практичним механізмом реалізації цих ресурсів і забезпечують регуляцію психоемоційного стану. Мета дослідження – визначити вплив особистісних ресурсів і копінг-стратегій на рівень стресостійкості студентів, а також з'ясувати взаємозв'язки між психологічними ресурсами, способами подолання стресу та адаптивними можливостями в академічному і соціальному середовищі. У дослідженні взяли участь 199 студентів закладів вищої освіти. Із них 175 осіб перебували на території України під час заповнення опитувальників, 24 – за кордоном. Дослідження проводилося у 2022-2024 роках – період підвищеного стресового навантаження, зумовленого воєнними подіями. Використано опитувальник WIPPF 2.0 для оцінки особистісних ресурсів та опитувальник «Копінг-стратегії» Річарда Лазаруса для визначення домінантних способів подолання стресу. Результати засвідчили, що студенти переважно використовують поєднання проблемно-орієнтованих і емоційно-орієнтованих стратегій подолання, тоді як уникнення застосовується рідше, але характеризується значною індивідуальною варіативністю. Вищий рівень розвитку особистісних ресурсів (зокрема первинних і вторинних здібностей) пов'язаний із більш конструктивним подоланням труднощів і нижчою схильністю до уникнення. Соціальні моделі підтримки (сім'я, однолітки, наставники) сприяють використанню проблемно-орієнтованих стратегій, позитивній переоцінці ситуації та зменшенню унікальної поведінки. Найвищий рівень стресостійкості забезпечує інтеграція особистісних і соціальних ресурсів, що проявляється в більш адаптивних формах поведінки

♦ **Ключові слова:** адаптація; психоемоційне навантаження; саморегуляція; уникання; психічне благополуччя

♦ Вступ

Сучасна молодь, яка навчається у закладах вищої освіти, дедалі частіше стикається з психоемоційним навантаженням, пов'язаним із навчальною діяльністю, соціальною адаптацією, міжособистісними взаємодіями та невизначеністю щодо майбутнього. Тривалий стрес негативно впливає на психічне здоров'я, академічну

продуктивність та загальну якість життя, що зумовлює необхідність глибокого вивчення механізмів психологічної стійкості. Особистісні ресурси розглядаються як комплекс внутрішніх характеристик особистості – когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових, що забезпечують адаптацію до стресових ситуацій і

Приклад цитування:

Ovcharenko, O. (2026). The influence of personal resources and coping strategies on students' stress resilience. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 61-70. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-61-70.

Історія статті: Отримано: 02.11.2025; Доопрацьовано: 24.02.2026; Прийнято: 30.03.2026; Опубліковано: 16.04.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент

подолання психоемоційних труднощів. Вони виступають ключовим компонентом психологічної стійкості, оскільки визначають здатність людини відновлювати стабільність після стресу та ефективно мобілізувати внутрішні резерви. Ця концепція підтверджується дослідженням М. Tyutiunnyk (2025), в якому проаналізовано взаємозв'язок особистісних ресурсів і стресостійкості, зокрема в українських умовах. Сучасні підходи трактують стресостійкість не як стабільну рису, а як динамічний процес взаємодії ресурсів, ситуацій та копіngu. Як зазначено L. Mazai (2023), вона формується через постійне відновлення особистісних ресурсів – саморегуляцію, сенс життя, соціальну підтримку – а не лише через їх наявність. Стресостійкість визначається здатністю зберігати функціональність і психічну рівновагу в умовах тривалого або повторюваного стресу. Українські психологи підкреслюють, що ефективна стійкість формується завдяки поєднанню особистісних ресурсів і поведінкових стратегій подолання. Показники психологічної стійкості мають складну природу і залежать як від внутрішніх ресурсів – терпіння, оптимізму, саморегуляції, так і від зовнішніх чинників підтримки, зокрема соціальної допомоги та наявності рольових моделей. Інтеграція цих компонентів визначає ефективність адаптації до стресових умов. Соціально-психологічні обставини в Україні, зокрема воєнні події, значно підсилюють потребу дослідження механізмів стійкості молоді. Дослідження L. Sak & N. Maluk (2025) аналізує психічні ресурси населення України під час війни, включаючи способи подолання стресу, що підкреслює актуальність таких досліджень і для молоді, яка навчається.

Підвищена увага до ролі особистісних ресурсів у формуванні стійкості зумовлена сучасними соціально-психологічними викликами, серед яких значний вплив військових подій на психічне здоров'я населення. Стратегії подолання стресу розглядаються як сукупність активних і пасивних способів поведінки, що сприяють адаптації до складних життєвих обставин. R. Kulakov & L. Kulakova (2024) підкреслили їхню важливу роль у психологічному реагуванні молоді на навчальні та соціальні труднощі. Конструктивні способи подолання – планування, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка – підсилюють адаптивну реакцію та виступають предикторами високої стресостійкості, тоді як пасивні, зокрема уникання чи дистанціювання, знижують ефективність подолання напруження. В умовах війни та кризових змін важливою стає концепція розвитку: ефективні способи подолання не лише сприяють адаптації, а й можуть стимулювати особистісне зростання. Молодь використовує різні поведінкові моделі реагування на стрес, проте їхній вибір не завжди є адаптивним. Найбільш поширеними є втеча/уникнення, позитивна переоцінка та самоконтроль, що свідчить про прагнення знизити емоційне напруження без глибокого аналізу проблеми. Найменш вираженою залишається стратегія прийняття

відповідальності, що вказує на недостатню готовність до активного вирішення труднощів.

Особи, які навчаються у закладах вищої освіти, порівняно з молоддю професійних навчальних закладів, частіше застосовують конструктивні способи реагування на стрес – пошук соціальної підтримки та планування вирішення проблеми. Це пов'язано з кращим усвідомленням власних ресурсів і сформованими навичками саморегуляції. Водночас серед домінуючих моделей подолання напруження все ще спостерігається значна частка деструктивних механізмів, таких як уникання або втеча, що знижує ефективність адаптації. Праця S.V. Puchno (2023) засвідчила, що дуже низький, низький та нижчий за середній рівні стресостійкості пов'язані з вираженою чутливістю до дії стресорів. Для таких осіб характерна інтенсивна емоційна реакція на стресові події та тривале переживання їхніх наслідків, що може призводити до перебування у стані хронічного або затяжного стресу. Особи із середнім рівнем стресостійкості демонструють помірну реакцію на вплив стресових факторів, а негативні емоційні переживання зазвичай мають коротший і менш інтенсивний характер. Натомість показники стресостійкості, що перевищують середній рівень (вищий за середній, високий та дуже високий), характеризуються менш вираженою реакцією на стресори, а також швидшим відновленням емоційного стану. У таких випадках переживання стресових ситуацій є менш глибокими та швидше минають. Незалежно від обраної моделі реагування, її застосування сприяє зниженню психоемоційного напруження. Найбільш ефективною у зменшенні стресу є стратегія емоційного вираження, тоді як уникання забезпечує лише короточасне полегшення. На думку Yu.S. Kozlovskaya (2025), проблемно-орієнтований підхід потребує більше часу і ресурсів, проте забезпечує глибшу адаптацію. Аналіз залежності стратегій подолання від рівня стресу показує, що при високому напруженні частіше спостерігаються конфронтація та пошук соціальної підтримки, при середньому – планування, позитивна переоцінка та прийняття відповідальності, а при низькому – поєднання підтримки з униканням. Саме середній рівень стресу демонструє найбільш адаптивну модель реагування. Водночас, як зазначали I. Melnychuk & H. Horska (2023), оцінювати будь-яку стратегію як «ефективну» або «неефективну» без урахування контексту недоцільно.

Молодь часто використовує релігійну підтримку та позитивне переосмислення ситуацій, що вказує на важливість ціннісно-сміслових орієнтацій і когнітивної переоцінки як ключових механізмів адаптації до стресових умов. Вибір способів подолання значною мірою визначається соціокультурним контекстом (Ben Fadhel & Adawi, 2020). Дослідження B.Y. Hatunoglu (2020) не виявило гендерних відмінностей у впевненості чи зверненні за соціальною підтримкою. Водночас курс навчання впливає на схильність до

проблемно-орієнтованого реагування. S.M. Buzhynska *et al.* (2021) зазначали, що формування здатності протистояти стресу у молоді значною мірою зумовлюється рівнем особистісної та реактивної тривожності, а також особливостями використання різних копінг-стратегій. Серед них виокремлюються такі типи поведінки подолання, як орієнтація на вирішення проблеми, емоційно спрямоване реагування, уникнення, відволікання та соціальне відволікання. Важливу роль у розвитку психологічної стійкості відіграють особистісні ресурси, до яких належать матеріальні, фізичні, інформаційні, інструментальні та психологічні можливості людини. Серед ключових чинників, що сприяють підвищенню здатності ефективно долати стресові ситуації у студентському віці, визначають уміння конструктивно вирішувати проблеми в умовах напруження, відносно низький рівень тривожності, а також індивідуально-психологічні характеристики особистості, зокрема впевненість у власних можливостях і оптимістичне ставлення до майбутнього. Важливими передумовами також виступають задоволеність обраною професією та позитивний емоційний фон навчальної діяльності. Формування цих якостей може бути забезпечене через впровадження в освітній процес різних форм психологічної та навчальної підтримки, зокрема семінарів, практичних занять, тренінгів і методів імітаційного моделювання. Такі підходи сприяють успішній адаптації до умов навчання, підвищують впевненість у власних можливостях і стимулюють мотивацію до подальшого професійного розвитку.

Стресові чинники можуть мати як негативний, так і мобілізуючий ефект. Більшість молодих людей віддає перевагу позитивним моделям реагування – впевненості у власних силах, оптимізму та зверненню за соціальною підтримкою. Водночас високий дистрес частіше спостерігається у молодших курсів, осіб без власного доходу або тих, хто має обмежену підтримку освітнього середовища, а також серед людей із попередніми психічними розладами (Mozid, 2022). Активне подолання труднощів та звернення за емоційною підтримкою сприяють регуляції психоемоційного напруження, тоді як самозвинувачення його посилює. Отже, стресостійкість студентської молоді формується через взаємодію особистісних ресурсів, копінг-стратегій та соціальної підтримки, що набуває особливої ваги в умовах сучасних соціальних викликів і потребує подальших досліджень та розвитку психологічних програм підтримки студентів. Метою дослідження був аналіз ролі особистісних ресурсів та копінг-стратегій у формуванні стресостійкості студентів, а також вивчення взаємозв'язків між психологічними ресурсами, методами подолання стресу та їх впливом на адаптацію у навчальному та соціальному контекстах. Завдання дослідження: визначити середні показники особистісних ресурсів та копінг-стратегій серед студентів; оцінити рівень вираженості окремих типів копінг-стратегій у студентів; проаналізувати взаємозв'язки між особистісними

ресурсами та копінг-стратегіями з метою виявлення кореляційних залежностей.

♦ Матеріали та методи

Дослідження проводилося у 2022-2024 роках, у період повномасштабних воєнних дій, що зумовлювало підвищений рівень стресового навантаження у вибірці. Вибірка дослідження була не випадковою та сформована за принципом доступності респондентів. Вибірку склали 199 студентів різних закладів вищої освіти (ЗВО), а саме: студенти Університету «Україна» становили 20,10 % (40 респондентів); студенти Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченка – 37,19 % (74 респондента); студенти Інститут післядипломної освіти (КНУ ім. Т. Г. Шевченка) – 34,17 % (68 респондентів); студенти Академії праці, соціальних відносин і туризму – 4,02 % (8 респондентів) та студенти інших ЗВО – 4,52 % (9 респондентів). За курсом навчання студентів: 1-й курс становив 7,54 %, 2-й курс – 8,54 %, 3-й курс – 5,03 %, 4-й курс – 3,52 %, 5-й курс – 75,37 %. За гендерною приналежністю: дівчата – 80,40 %, хлопці – 19,60 %. Місце перебування студентів під час заповнення опитувальника: 24 студентів – за межами України та 175 студентів – в Україні. Опитування студентів проводилось у форматі електронного тестування на платформі Google Forms. Усі респонденти добровільно погодилися на участь та були поінформовані про цілі дослідження, яке проводилось відповідно до норм Гельсінської декларації World Medical Association (2024). В анкетних даних студенти вказували: стать, вік, назву закладу вищої освіти, курс навчання, місце перебування на момент заповнення опитувальника (Україна чи за межами України). Студенти мали оцінити рівень стресу в період війни за шкалою від 1 до 3 (де 1 – сильний рівень стресу; 2 – нейтральний рівень; 3 – слабкий рівень стресу). Відчувають сильний стрес – 50,25 %, нейтральний рівень стресу – 39,70 % та слабкий рівень стресу – 10,05 %.

Для дослідження використовувався Вісбаденський опитувальник позитивної психотерапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0), який застосовувався для діагностики внутрішніх ресурсів особистості та виявлення актуальних і потенційних можливостей людини. Методика базується на теоретичних положеннях Positive Psychotherapy та дозволяє оцінити систему цінностей, ресурсні характеристики та особливості психологічного функціонування особистості. Крім того, опитувальник дав можливість проаналізувати особливості функціонування системи соціальних норм і міжособистісних взаємин, а також виявляти потенційні порушення у сфері реляційних можливостей особистості. Україномовна адаптація L. Serdiuk (2022) відповідає сучасним підходам до вивчення позитивного психічного здоров'я та може застосовуватися у психологічних дослідженнях як надійний інструмент оцінювання. Ways of Coping Questionnaire (Lazarus & Folkman, 1988) дозволив виявити

домінуючі копінг-стратегії: проблемно-орієнтовані; емоційно-орієнтовані; стратегії уникання.

Для статистичної обробки результатів дослідження застосовувалися методи описової та інферентної статистики. Описова статистика включала розрахунок середнього значення (Mean), стандартного відхилення (SD), мінімального (Min) та максимального (Max) значень показників. Для порівняння середніх значень показників у групах використовувався t-критерій Стюдента. Перед застосуванням параметричних методів проводилася перевірка нормальності розподілу даних за допомогою тесту Шапіро-Уїлка, що дозволило оцінити можливість використання t-критерію та інших параметричних статистичних процедур. Для аналізу структури вибірки також визначався відсотковий розподіл рівнів показників (високий, середній, низький) особистісних ресурсів та копінг-стратегій. З метою виявлення взаємозв'язків між показниками життєстійкості та окремими складовими особистісних ресурсів застосовувався кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$). Статистичне опрацювання отриманих результатів здійснювалося із застосуванням програмного пакета *Jamovi* версії 2.6.19.

◆ Результати та обговорення

У сучасній психології стресостійкість розглядається як складний багатовимірний феномен, формування якого пов'язане з взаємодією особистісних ресурсів, копінг-стратегій та соціального контексту. Особистісні ресурси, що охоплюють когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні чинники, відіграють ключову роль у формуванні здатності людини ефективно реагувати на стресові ситуації, адаптуватися до змін та вирішувати життєві завдання. Водночас копінг-стратегії виступають системою поведінкових і когнітивних способів подолання стресу, через які ці ресурси реалізуються у практичній діяльності. Класичний підхід S. Folkman & R.S. Lazarus (1988) розглядав копінг переважно як реакцію на загрозову ситуацію. Сучасні дослідження трактують його ширше – як активний механізм регуляції психічного стану і поведінки. Як підкреслено R. Schwarzer (2024), в умовах травматизації, спричиненої війною, ключовими ресурсами виступають соціальна підтримка та самоефективність, які визначають психологічне благополуччя і стійкість. Високий рівень самоефективності дозволяє конструктивно реагувати на травматичні події, тоді як низький підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних порушень. У цьому контексті копінг виступає не лише реакцією на стрес, а й системою саморегуляції, здатною запобігати розвитку дистресу. Копінг-стратегії мають важливе значення для академічної успішності, оскільки впливають на здатність долати навчальні труднощі та підтримувати мотивацію до навчання. Проблемно-орієнтовані стратегії активізують внутрішні ресурси, сприяють саморегуляції та цілеспрямованому розв'язанню завдань. Натомість

емоційно-фокусовані або унікальні способи реагування можуть знижувати ефективність навчальної діяльності. Особливої актуальності проблема стресостійкості набуває в умовах сучасних соціально-психологічних викликів. Для молоді характерні специфічні стресори: навчальне перевантаження, невизначеність майбутнього, соціальна нестабільність та вплив воєнних подій. Дослідження O.D. Kresan *et al.* (2025) показало, що творча молодь є особливо вразливою до стресових факторів та потребує розвитку психологічних ресурсів для підтримки психічного благополуччя.

Як зазначено L. Serdiuk (2021), первинні актуальні здібності відіграють важливу роль у формуванні емоційного ставлення людини до себе та до інших людей у міжособистісній взаємодії. Вони виконують функцію значущих регуляторів поведінки, оскільки тісно пов'язані з психодинамічними характеристиками особистості, зокрема із відчуттям власної цінності та значущості. Розвиненість цих здібностей сприяє реалізації особистісного потенціалу, підвищує здатність ефективно протидіяти стресовим впливам, а також підтримує відчуття задоволеності життям і психологічного благополуччя. Важливе значення при цьому мають такі внутрішні переживання, як усвідомлення власної ідентичності, відчуття самототожності, віра у власні можливості та довіра до інших людей. B. Sayis *et al.* (2024) також акцентували увагу на ролі позитивно-психологічних ресурсів – оптимізму, сенсу життя, самоефективності, позитивного образу майбутнього та психологічного благополуччя. Зокрема, інтервенція Best Possible Self сприяє підвищенню позитивного афекту та розвитку ресурсів саморегуляції у студентів. Дослідження I. Nadyukova & A.C. Frenzel (2025) продемонструвало, що навіть у складних умовах війни викладачі застосовують різні способи подолання стресу, зокрема емоційну регуляцію та звернення за соціальною підтримкою, а позитивні переживання від професійної діяльності виступають захисним фактором. У цьому контексті важливим є також поняття соціальної та колективної ефективності – спільної віри групи або громади у здатність долати труднощі та відновлювати соціальні зв'язки. Психологічні інтервенції, зокрема когнітивно-поведінкові підходи, спрямовані на зміцнення віри у власні можливості, розвиток соціальної підтримки та розширення мереж взаємодопомоги. Водночас соціальна підтримка іноді може супроводжуватися ефектом «спільного переживання стресу», що потребує врахування у психологічній практиці. Рівень стресу безпосередньо пов'язаний із типами копінг-стратегій, які використовує людина. Водночас існує можливість посттравматичного зростання, коли подолання складних життєвих подій сприяє розвитку особистісних ресурсів та нових життєвих смислів (Dubchak, 2018). Попри значну кількість теоретичних моделей, у науковій літературі все ще спостерігається недостатність систематизованих емпіричних даних щодо того, як поєднання особистісних ресурсів і

копінг-стратегій впливає на рівень стресостійкості та адаптивну поведінку молоді в навчальному, соціальному та міжособистісному середовищі.

У Таблиці 1 наведено описові статистичні показники середнього рівня вираженості копінг-стратегій у досліджуваній вибірці. Зокрема, представлені максимальні та мінімальні значення за кожною шкалою,

середні показники та стандартне відхилення, що відображає ступінь варіативності відповідей. Такий підхід дозволяє оцінити переважні способи подолання стресових ситуацій серед студентів, зокрема проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникання, а також визначити їх відносну вираженість у структурі копінг-поведінки респондентів.

Таблиця 1. Середній рівень вираженості копінг-стратегій

Шкала	Max	Min	Mean	SD
Проблемно-орієнтовані копінги	18	0	12,21	3,30
Емоційно-орієнтовані копінги	21	2	12,26	4,17
Стратегії уникання	24	2	11,88	4,30

Джерело: розроблено автором

Отримані дані свідчать, що студенти демонструють помірний рівень застосування копінг-стратегій. Проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії використовуються приблизно на однаковому рівні (~12,2-12,3), що свідчить про збалансований підхід до подолання стресових ситуацій: через активні дії та роботу з емоційною сферою. Стратегії уникання мають трохи нижчі середні показники, проте різниця з іншими типами копінгів незначна. Це свідчить про те, що студенти рідше вдаються до ухиляння від проблем, намагаючись справлятися з ними. Висока дисперсія у стратегіях уникання ($SD = 4,30$) вказує на значний індивідуальний розкид: частина студентів активно використовує уникання, тоді як інші практично не застосовують такі стратегії. Загалом,

копінг-стратегії студентів характеризуються активністю, з переважанням цілеспрямованого вирішення проблем і емоційного регулювання. Водночас відзначаються індивідуальні відмінності у використанні стратегій уникання, що відображає різну готовність студентів до подолання стресових ситуацій. У Таблиці 2 представлено відсотковий розподіл рівнів вираженості копінг-стратегій серед респондентів. Зокрема, наведено частку студентів із високим, середнім та низьким рівнем застосування проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих стратегій та стратегій уникання. Такий підхід дозволяє визначити домінуючі моделі подолання стресу, оцінити їх поширеність серед учасників дослідження та простежити загальні тенденції у структурі копінг-поведінки.

Таблиця 2. Рівень вираженості копінг-стратегій (%)

Шкала	Високий	Середній	Низький
Проблемно-орієнтовані копінги	47,24	48,74	4,02
Емоційно-орієнтовані копінги	42,71	54,27	2,51
Стратегії уникання	24,12	66,33	9,55

Джерело: розроблено автором

Аналіз даних показує, що проблемно-орієнтовані копінги використовуються студентами на високому рівні майже у половині випадків (47,24 %), водночас більшість респондентів (48,74 %) застосовує їх на середньому рівні. Лише незначна частина (4,02 %) демонструє низький рівень використання цих стратегій. Щодо емоційно-орієнтованих копінгів, переважає середній рівень застосування (54,27 %), високий рівень спостерігається у 42,71 % студентів, а низький – у 2,51 %. Стратегії уникання здебільшого використовуються на середньому рівні (66,33 %), високий рівень характерний для 24,12 % студентів, а низький – для 9,55 %. Таким чином, можна

констатувати, що студенти переважно обирають середні копінг-стратегії, при цьому активно використовуються проблемно- та емоційно-орієнтовані методи. Стратегії уникання застосовуються рідше та частіше на середньому рівні, що свідчить про загальну схильність до активного подолання стресових ситуацій. У Таблиці 3 наведено описові статистичні показники особистісних ресурсів студентів, оцінених за методикою WIPPF. Такий аналіз дозволяє оцінити рівень розвитку первинних та вторинних актуальних здібностей, особливості сфер моделі балансу, а також вираженість показника «модель для наслідування» як складових системи особистісних ресурсів студентів.

Таблиця 3. Середні значення показників особистісних ресурсів студентів (WIPPF)

Шкала	Max	Min	Mean	SD
Вторинні актуальні здібності	12	3	8,74	1,74
Первинні актуальні здібності	12	3	9,23	1,74
Сфери моделі балансу	12	3	8,27	1,95
Модель для наслідування	12	3	7,55	2,65

Джерело: розроблено автором

Аналіз отриманих даних показує, що середній показник первинних актуальних здібностей є найвищим (9,23), що свідчить про достатній рівень базової саморегуляції та здатність студентів ефективно вирішувати життєві завдання. Вторинні актуальні здібності мають трохи нижчий рівень (8,74), що відображає помірний рівень розширених навичок саморозвитку та адаптації до нових умов. Сфери моделі балансу (8,27) свідчать про помірний розвиток внутрішньої стабільності та гармонійної взаємодії особистості з оточенням. Найнижчий середній показник спостерігається у шкалі «модель для наслідування» (7,55) із високим стандартним відхиленням (2,65), що вказує на значний розкид у вибірці та потребу у розвитку соціальних орієнтирів, ролевого навчання та лідерських моделей поведінки. Отже, студенти характеризуються

помірним рівнем особистісних ресурсів: сильнішими є базові навички саморегуляції, тоді як соціально-рольові орієнтири розвинені слабше. Це підкреслює актуальність впровадження тренінгів, спрямованих на розвиток ролевих моделей, наставництва та соціальної підтримки. У Таблиці 4 представлено відсотковий розподіл студентів за рівнями сформованості особистісних ресурсів відповідно до методики WIPPF. Вказано частку респондентів із високим, середнім та низьким рівнями розвитку вторинних і первинних актуальних здібностей, сфер моделі балансу та показника «модель для наслідування». Такий підхід дозволяє оцінити структуру особистісних ресурсів у вибірці, визначити домінуючі рівні їх вираженості та окреслити напрями подальшої психологічної підтримки студентської молоді.

Таблиця 4. Розподіл студентів за рівнями показників особистісних ресурсів WIPPF (%)

Шкала	Високий	Середній	Низький
Вторинні актуальні здібності	37,73	55,60	6,67
Первинні актуальні здібності	47,11	49,37	3,52
Сфери моделі балансу	25,75	66,33	7,92
Модель для наслідування	25,71	49,92	24,37

Джерело: розроблено автором

Аналіз показує, що більшість студентів демонструють середній рівень розвитку особистісних ресурсів у всіх категоріях. Високий рівень найбільш виражений у первинних актуальних здібностях (47,11 %) та вторинних здібностях (37,73 %), що відображає сформованість базових навичок самостійності та адаптивної поведінки. Низький рівень у показнику «модель для наслідування» (24,37 %) свідчить про наявність значної частини студентів, які потребують наставництва, розвитку соціальних моделей та ролевого навчання. Отже, у досліджуваній вибірці особистісні ресурси характеризуються помірним рівнем розвитку: базові саморегуляційні здібності сформовані краще, ніж соціально-рольові.

Для підвищення стресостійкості студентів важливо приділяти увагу розвитку моделей для наслідування та навичок соціальної взаємодії. У Таблиці 5 наведено результати кореляційного аналізу, що демонструють взаємозв'язки між показниками особистісних ресурсів та копінг-стратегій. Зокрема, було проаналізовано кореляції між шкалами особистісних ресурсів (вторинні та первинні актуальні здібності, сфери моделі балансу, модель для наслідування) та різними стратегіями подолання стресу, такими як самоконтроль, конфронтаційний копінг, дистанціювання, прийняття відповідальності, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки та уникання.

Таблиця 5. Кореляційний аналіз змінних показників особистісних ресурсів та копінг стратегій

Шкали								
	Самоконтроль	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Прийняття відповідальності	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка	Пошук соціальної підтримки	Уникання
Вторинні актуальні здібності								
Пунктуальність	0,157*	0,214**	-0,161*					
Старанність					0,196**	0,196**		
Слухняність		-0,218**						
Охайність				0,201**				
Первинні актуальні здібності								
Терпіння		-0,192**					-0,151*	-0,295***
Контакти	-0,143*			-0,147*		0,168*		-0,290***
Надія		0,160*			0,408***	0,419***		-0,246***
Час								-0,297***
Ніжність/сексуальність								-0,147*

Таблиця 5. Продовження

	Самоконтроль	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Прийняття відповідальності	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка	Пошук соціальної підтримки	Уникання
Первинні актуальні здібності								
Любов				-0,197**	0,337***	0,317***		-0,347***
Віра/сенс/релігія					0,176*	0,350***		-0,167*
Довіра					0,146*			
Модель балансу								
Тіло/відчуття		0,164*			0,421***	0,340***		-0,158*
Діяльність		0,153*			0,395***	0,354***		-0,201**
Фантазії/майбутнє								-0,228**
Модель для наслідування								
Ми				-0,153*	0,265***	0,200***		-0,171*
Батько						0,181*		-0,145*
Інші					0,176*	0,350***		-0,167*
Ти								-0,226**

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Джерело: розроблено автором

Вторинні актуальні здібності:

♦ Пунктуальність: слабкий позитивний зв'язок із самоконтролем (0,157*) і конфронтаційним копінгом (0,214**) та слабкий негативний із дистанціюванням (-0,161*). Організовані студенти частіше проявляють активну поведінку в стресових ситуаціях і готові брати на себе відповідальність.

♦ Старанність: позитивно корелює з прийняттям відповідальності та плануванням дій (0,196**), що відображає здатність ефективно структурувати поведінку під час стресу.

♦ Слухняність та охайність: слухняність негативно корелює з конфронтаційним копінгом (-0,218**), тоді як охайність сприяє прийняттю відповідальності (0,201**).

Первинні актуальні здібності:

♦ Терпіння: негативно корелює з конфронтаційним копінгом (-0,192**) і пошуком соціальної підтримки (-0,151*), що вказує на спокійнішу, менш конфліктну реакцію на стрес.

♦ Контакти: позитивно пов'язані з позитивною переоцінкою (0,168*), але негативно з самоконтролем, прийняттям відповідальності та униканням (від -0,143* до -0,290***), що свідчить про баланс між соціальною взаємодією та індивідуальною регуляцією.

♦ Надія: посилює планування вирішення проблем (0,408***) і позитивну переоцінку (0,419***), зменшуючи уникання (-0,246***), що відображає активну пошукову і когнітивну регуляцію.

♦ Час і ніжність/сексуальність: негативно корелюють з униканням (-0,297***, -0,147*), тобто сприяють конструктивному реагуванню на стрес.

♦ Любов і віра/сенс/релігія: підтримують планування та позитивну переоцінку (0,317***-0,337***), одночасно зменшуючи ухилення від стресових ситуацій.

Модель балансу:

♦ Тіло/відчуття та діяльність: позитивно корелюють із конфронтаційним копінгом (0,153*-0,164*), плануванням вирішення проблем (0,395***-0,421***) та позитивною переоцінкою (0,340***-0,354***), одночасно слабо негативно з униканням (від -0,158* до -0,201**).

♦ Фантазії/майбутнє: негативна кореляція з униканням (-0,228**) вказує на усвідомлену орієнтацію на розвиток і майбутнє.

Модель для наслідування:

♦ «Ми»: позитивно пов'язана з плануванням (0,265***) і позитивною переоцінкою (0,200***), негативно з прийняттям відповідальності (-0,153*) та униканням (-0,171*).

♦ «Батько» та «Інші»: позитивно корелюють з позитивною переоцінкою (0,181*-0,350***) та плануванням вирішення проблем, одночасно зменшуючи уникання.

♦ «Ти»: негативно з униканням (-0,226**), що демонструє здатність самостійно долати труднощі.

Результати дослідження підтверджують, що особистісні ресурси студентів та обрані ними копінг-стратегії відіграють визначальну роль у формуванні стресостійкості та здатності адаптуватися до сучасних соціально-психологічних викликів. Аналіз отриманих даних показав, що студенти демонструють помірний рівень вираженості як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, що свідчить про збалансований підхід до подолання стресових ситуацій. Середні показники цих стратегій відображають приблизно однакову активність у використанні діювих та емоційних механізмів регуляції напруження. Стратегії уникання застосовуються дещо рідше, проте велика дисперсія свідчить про значні індивідуальні відмінності серед студентів: частина з них активно ухиляється від стресових ситуацій, тоді як інші практично не

користуються такими стратегіями. Кореляційний аналіз засвідчив, що високий рівень особистісних ресурсів виступає передумовою для ефективного використання конструктивних копінг-стратегій. Студенти з розвиненими вторинними та первинними актуальними здібностями, а також високою інтеграцією фізичних, емоційних і когнітивних компонентів частіше застосовують планування вирішення проблем та позитивну переоцінку ситуацій і рідше ухиляються від стресових подій. Це свідчить про прямий механізм впливу: внутрішні ресурси підтримують когнітивну та емоційну регуляцію, що підвищує ефективність подолання стресу. Соціальні ресурси, зокрема моделі для наслідування, виконують роль додаткового чинника підтримки та формування адаптивної поведінки. Взаємодія особистісних і соціальних ресурсів створює комплексну структуру стресостійкості: студенти з більш розвиненими внутрішніми ресурсами та сильними соціальними моделями демонструють найвищу адаптивність у стресових ситуаціях.

Отримані результати підтверджують, що особистісні ресурси студентів та вибір копінг-стратегій виступають взаємопов'язаними компонентами формування стресостійкості, особливо в умовах хронічного соціального напруження. Аналіз показав помірний рівень використання як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих стратегій, при цьому рівень уникання був відносно нижчим. Це узгоджується з транзакційною моделлю стресу S. Folkman & R.S. Lazarus (1988), згідно з якою ефективно подолання стресу передбачає гнучке поєднання різних типів копінгу залежно від оцінки ситуації. Студенти не обмежуються одним типом реагування, а використовують комбіновані стратегії дій і емоційної регуляції. Високий відсоток студентів із сильним суб'єктивним стресом (понад 50 %) відповідає результатам досліджень психологічного функціонування молоді в умовах тривалих криз. Зокрема, K. Litwic-Kaminska *et al.* (2023) підкреслювали роль життєстійкості як ключового буфера між стресом і дезадаптацією. У даній вибірці найвищі показники спостерігаються у первинних актуальних здібностях – базових ресурсах саморегуляції, що підтверджує фундаментальну роль внутрішнього контролю, залученості та прийняття виклику. Аналогічні тенденції відзначено C. Wolfner *et al.* (2023) з акцентом на необхідності розвитку адаптивних стратегій подолання.

Кореляційний аналіз засвідчив, що високий рівень особистісних ресурсів є передумовою для використання конструктивних копінг-стратегій. Студенти з розвиненими вторинними та первинними актуальними здібностями, а також із високим рівнем інтеграції фізичних, емоційних і когнітивних компонентів частіше застосовують планування вирішення проблем і позитивну переоцінку, тоді як уникання використовується рідше. Це підтверджує прямий механізм: внутрішні ресурси підтримують когнітивну та емоційну регуляцію, підвищуючи ефективність подолання стресу. Як зазначено O. Chykhantsova (2021), здатність ефективно

регулювати емоційні переживання у стресових ситуаціях та формування життєстійкості значною мірою залежать від рівня розвитку первинних актуальних здібностей. До них належать переживання самототожності та самоідентичності, віра у власні можливості, а також довіра до інших людей. Водночас серед вторинних здібностей із життєстійкістю пов'язані такі якості, як старанність, відповідальність і бережливість. Це свідчить про те, що здатність контролювати стресову ситуацію значною мірою забезпечується когнітивними здібностями, які відображають успішність діяльності та орієнтацію на дотримання соціальних норм. Отже, особистісні ресурси виступають важливим чинником формування та розвитку життєстійкості. Водночас готовність людини ефективно долати труднощі не є універсальною: для деяких осіб це ускладнюється недостатнім досвідом подолання складних життєвих ситуацій або обмеженістю внутрішніх ресурсів.

Особливо значущим є виявлений зв'язок між надією, сенсом життя, любов'ю та адаптивними копінг-стратегіями. Ці результати перегукуються з концепцією позитивної психології PERMA, що підкреслює роль позитивних емоцій, оптимізму та смислових орієнтацій у подоланні стресу (Kovich *et al.*, 2023). Наявність ціннісно-смислових ресурсів сприяє зменшенню уникання та активнішому використанню конструктивних стратегій. Соціальні моделі («модель для наслідування») мають найнижчий середній рівень і значну частку низьких значень, проте демонструють важливий зв'язок із плануванням і позитивною переоцінкою. Це узгоджується з дослідженнями G.A. Bonanno (2004) щодо психологічної резильєнтності, де соціальна підтримка та спостереження за адаптивними моделями поведінки виступають ключовими чинниками відновлення після травматичних подій. Негативні кореляції між терпінням і пошуком соціальної підтримки вказують на те, що у періоди хронічного стресу автономність може виявлятися більш функціональною, ніж залежність від оточення. Особливістю проведеного дослідження є проведення його в умовах повномасштабної війни, що підвищує рівень хронічного стресу. У такому контексті помірне використання стратегій уникання може виконувати захисну функцію психіки, що пояснює деякі відмінності від досліджень мирного часу. Загалом стресостійкість студентів формується як інтегративна система, де:

- ♦ внутрішні ресурси забезпечують саморегуляцію та активне вирішення проблем;
- ♦ ціннісно-смислові ресурси підтримують позитивну переоцінку;
- ♦ соціальні моделі сприяють адаптивній поведінці;
- ♦ копінг-стратегії виступають механізмом реалізації цих ресурсів.

Отримані дані підтверджують і водночас розширюють сучасні теоретичні підходи до розуміння стресостійкості. В умовах екстремального соціального контексту найефективнішим є не окремий тип копінгу, а баланс внутрішніх і соціальних ресурсів у

поєднанні з гнучкими стратегіями адаптації. Це відкриває перспективи для розробки комплексних програм психологічної підтримки студентів, спрямованих не лише на зниження стресу, а й на розвиток ресурсного потенціалу особистості.

♦ Висновки

В результаті дослідження студенти продемонстрували збалансоване використання проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Стратегії уникання застосовувалися рідше, проте спостерігалася висока індивідуальна варіативність: деякі студенти активно їх використовували, тоді як інші практично не вдавалися до уникання. Розвинені особистісні ресурси, зокрема сфери балансу та первинні й вторинні актуальні здібності, значущо корелювали із застосуванням конструктивних копінг-стратегій і зменшенням уникання. Первинні здібності (саморегуляція, відповідальність, організованість) були пов'язані з активними проблемно-орієнтованими стратегіями, а їх дефіцит асоціювався з підвищеним використанням уникання. Соціальні ресурси – сім'я, група однолітків та інші значущі особи – підтримували активне вирішення проблем і позитивну переоцінку ситуації, одночасно знижуючи схильність до уникання. Орієнтація на значущих інших забезпечувала більш адаптивні способи подолання труднощів, підкреслюючи значення «моделі для наслідування» як зовнішнього ресурсу стресостійкості. Найвищий рівень стресостійкості та адаптивної поведінки формувався через синергію внутрішніх особистісних ресурсів та соціальної підтримки

разом із конструктивними копінг-стратегіями. Гармонійний розвиток сфер «тіло-діяльність-контакти-майбутнє» сприяв ефективному плануванню, позитивній переоцінці та зменшенню деструктивних форм копіngu. Духовно-ціннісні ресурси (віра, сенс, любов, надія) посилювали активні стратегії подолання стресу, демонструючи їхню захисну функцію в умовах тривалого напруження. Вперше було проведено комплексний аналіз взаємозв'язку особистісних ресурсів та копінг-стратегій у формуванні стресостійкості студентів під час повномасштабної війни в Україні. Дослідження дозволило розглядати стресостійкість як багатовимірну систему, що включала когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довготривалого впливу розвитку особистісних ресурсів, таких як усвідомлення емоцій, фізичного стану та когнітивної мобільності, на стресостійкість студентів в умовах різних стресових факторів. Перспективним є також аналіз впливу соціальних моделей підтримки, зокрема наставництва, групових взаємодій та сімейної участі, на зміцнення конструктивних механізмів подолання стресу.

♦ Подяки

Немає.

♦ Фінансування

Немає.

♦ Конфлікт інтересів

Немає.

♦ Джерела

- [1] Ben Fadhel, S.E., & Adawi, T.R.T. (2020). [Perceived stress and coping strategies among university students](#). *European Journal of Research in Medical Sciences*, 8(1), 19-25.
- [2] Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. [doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20](#).
- [3] Buzhynska, S.M., Skliar, S.S., & Danilich-Skakun, A.A. (2021). Stress resilience of students as a component of academic success in higher education institutions. *Habitus. General Psychology. History of Psychology*, 23, 55-59. [doi: 10.32843/2663-5208.2021.23.9](#).
- [4] Chykhantsova, O. (2021). [Psychological foundations of personality resilience](#). Kyiv: Talkom.
- [5] Dubchak, H. (2018). [Analysis of coping behavior strategies of modern students](#). *Actual Problems of Psychology: Collection of Scientific Works of H.S. Kostiuk Institute of Psychology, NAPS of Ukraine*, 5(18), 55-63.
- [6] Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). [Ways of Coping Questionnaire: Research edition](#). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- [7] Hatunoglu, B.Y. (2020). Stress coping strategies of university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(5), 1320-1336. [doi: 10.18844/cjes.v15i5.5502](#).
- [8] Kovich, M.K., Simpson, V.L., Foli, K.J., Hass, Z., & Phillips, R.G. (2023). Application of the PERMA model of well-being in undergraduate students. *International Journal of Community Well-Being*, 6(1). [doi: 10.1007/s42413-022-00184-4](#).
- [9] Kozlovska, Yu.S. (2025). Influence of coping strategies on stress levels of university students. *Scientific Notes of V.I. Vernadsky Taurida National University. Psychology. Pedagogical and Developmental Psychology*, 36(75), 123-127. [doi: 10.32782/2709-3093/2025.3/18](#).
- [10] Kresan, O.D., Kresan, T.D., & Smolyaninova, S.V. (2025). [Coping strategies of students in arts specialties as a factor of their stress resilience](#). *Scientific Bulletin of Sivershchyna. Series: Education, Social and Behavioral Sciences*, 2(15), 69-83.
- [11] Kulakov, R., & Kulakova, L. (2024). Psychological features of coping strategies manifestation in students with different levels of stress resilience. *Psychology: Reality and Prospects*, 1(22), 34-41. [doi: 10.35619/prap rv.v1i22.367](#).

- [12] Litwic-Kaminska, K., *et al.* (2023). Resilience, positivity and social support as perceived stress predictors among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(19), article number 6892. doi: [10.3390/ijerph20196892](https://doi.org/10.3390/ijerph20196892).
- [13] Mazai, L. (2023). The internal factors of stress resistance as elements of future psychologists' professional resourcefulness. *Personality and Environmental Issues*, 2(5), 35-44. doi: [10.31652/2786-6033-2023-3\(5\)-35-44](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3(5)-35-44).
- [14] Melnychuk, I., & Horska, H. (2023). Features of using coping strategies at different stress levels in adolescence. *Psychology. Scientific Notes*, 1, 52-57. doi: [10.32782/cusu-psy-2023-1-7](https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7).
- [15] Mozid, N.E. (2022). Association between psychological distress and coping strategies among students engaged in online learning. *PLoS ONE*, 17(7), article number e0270877. doi: [10.1371/journal.pone.0270877](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270877).
- [16] Nadyukova, I., & Frenzel, A.C. (2025). Ukrainian teachers' stress and coping during the war: Results from a mixed methods study. *Teaching and Teacher Education*, 157, article number 104941. doi: [10.1016/j.tate.2025.104941](https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.104941).
- [17] Puchno, S.V. (2023). Stress resistance of higher education students as a psychological problem. *Slobozhansky Scientific Bulletin. Psychology Series*, 1, 44-48. doi: [10.32782/psyspu/2023.1.7](https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.7).
- [18] Sak, L., & Maluk, N. (2025). Research on the psychological resources of Ukrainians in overcoming war-induced distress, analysis of the experience of the civilian population in self-help. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 10(2). doi: [10.26766/pmgp.v10i2.617](https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i2.617).
- [19] Sayis, B., Beardsley, M., & Portero-Tresserra, M. (2024). Multimodal assessment of best possible self as a self-regulatory activity for the classroom. *ArXiv*. doi: [10.48550/arXiv.2401.08424](https://doi.org/10.48550/arXiv.2401.08424).
- [20] Schwarzer, R. (2024). Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 57, article number 101393. doi: [10.1016/j.cobeha.2024.101393](https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393).
- [21] Serdiuk, L. (2021). Internal resources of psychological well-being of personality. *Organizational Psychology. Economic Psychology*, 2-3(23), 91-99. doi: [10.31108/2.2021.2.23.10](https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10).
- [22] Serdiuk, L. (2022). Wiesbaden questionnaire of positive psychotherapy and family therapy (WIPPF 2.0) by Nossrat Peseschkian for diagnosing internal resources of personality. *Organizational Psychology. Economic Psychology*, 3-4(27), 130-141. doi: [10.31108/2.2022.3.27.13](https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13).
- [23] Tyutiunnyk, M. (2025). *Personal resources as a factor of stress resilience in wartime conditions*. (Master's thesis, Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman, Kyiv, Ukraine).
- [24] Wolfner, C., Ott, C., Upshaw, K., Stowe, A., Schwiebert, L., & Lanzi, R.G. (2023). Coping strategies and help-seeking behaviors of college students and postdoctoral fellows with disabilities or pre-existing conditions during COVID-19. *Disabilities*, 3(1), 62-86. doi: [10.3390/disabilities3010006](https://doi.org/10.3390/disabilities3010006).
- [25] World Medical Association. (2024). *Declaration of Helsinki – ethical principles for medical research involving human subjects*. Retrieved from <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki>.

The influence of personal resources and coping strategies on students' stress resilience

Olena Ovcharenko

PhD in Psychological Sciences, Senior Lecturer
Open International University of Human Development "Ukraine"
03115, 23 Lvivska Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-8589-1353>

♦ **Abstract.** In contemporary conditions of heightened psycho-emotional strain, students are increasingly confronted with difficulties related to academic activities, social adaptation, interpersonal interaction, and uncertainty about the future. Prolonged stress has a negative impact on mental health, academic performance, and quality of life, which underscores the importance of studying the mechanisms of psychological resilience. Personal resources – cognitive, emotional, motivational, and social – play a key role in ensuring stress resilience, determining an individual's ability to respond appropriately to challenges, adapt to change, and effectively solve life tasks. Coping strategies act as a practical mechanism for the implementation of these resources and ensure the regulation of the psycho-emotional state. The aim of the study was to determine the influence of personal resources and coping strategies on students' stress resilience, as well as to identify the interrelationships between psychological resources, coping methods and adaptive capabilities in academic and social environments. A total of 199 students from higher education institutions took part in the study. Of these, 175 were in Ukraine when completing the questionnaires, and 24 were abroad. The study was conducted in 2022-2024 – a period of heightened stress caused by military events. The WIPPF 2.0 questionnaire was used to assess personal resources, and the "Coping Strategies" questionnaire by Richard Lazarus was employed to identify dominant ways of coping with stress. The results showed that students predominantly use a combination of problem-focused and emotion-focused coping strategies, while avoidance is used less frequently but is characterised by significant individual variability. A higher level of development of personal resources (in particular primary and secondary abilities) is associated with more constructive coping with difficulties and a lower tendency towards avoidance. Social support models (family, peers, mentors) contribute to the use of problem-focused strategies, positive reappraisal of situations, and a reduction in avoidant behaviour. The highest level of stress resilience is ensured by the integration of personal and social resources, which is reflected in more adaptive forms of behaviour

♦ **Keywords:** adaptation; psycho-emotional strain; self-regulation; avoidance; mental well-being