

The Effects of Personality Traits and Coping Strategies on Perceived Stress among the NaUKMA Freshmen since the Full

UDC: 303.023:159.923-053.6:355.01(470:477)

DOI: <https://doi.org/10.15421/172580>**Balakina Sofia**MA, <https://orcid.org/0009-0009-5918-1794>, sofia.balakina@ukma.edu.ua**Maltseva Kateryna**Dr.Sc., Assoc. Prof., <http://orcid.org/0000-0001-6540-8734>, maltsevaKS@ukma.edu.ua

National University of «Kyiv-Mohyla Academy» (Kyiv, Ukraine)

Abstract.

Relevance. Stress plays a critical role in processes related to health, morbidity, and aging. The researchers' interest in the psychosocial determinants of stress is especially timely given the heightened stress conditions in Ukraine resulting from the COVID-19 pandemic and ongoing armed conflict. These factors have had a pronounced impact on young people, compounded by the general pressures of adapting to new circumstances and the demands of academic life that students face in their first year of study. The factors influencing individual health and well-being can be categorized as proximal – internal or closely linked to the core elements within the nomological network of the studied phenomenon - or distal, which are more removed from the center and embedded in the broader social context. Within the sociological discipline, distal factors are more frequently examined, particularly as part of the framework of social determinants of health. However, it is essential to explore the dynamic interplay between proximal and distal factors, as well as the impact of local cultural and historical contexts. The purpose of this study is to explore the conditions and individual characteristics that affect stress levels and to assess their capacity to influence individual ability to manage stress effectively. A quantitative online survey conducted in Kyiv in 2024 (N = 1,120) investigated the contributions of personality traits and coping strategies to stress levels among university students since the full-scale invasion. Data analysis was performed using SPSS software and included descriptive statistics, correlation, regression, and factor analysis.

Results. The study tested several hypotheses: that higher scores in Avoidance and Neuroticism would be associated with elevated stress levels, while higher scores in Problem Solving and Social Support coping strategies would predict reduced stress. Similarly, increased scores in Extraversion, Openness to Experience, Agreeableness, and Conscientiousness were expected to correspond with lower stress levels. Conclusions. The findings supported these hypotheses. One limitation of the study was the absence of PTSD-related measures.

Keywords: stress, coping strategies, personality, student youth, armed conflict, quantitative methods, Ukraine

Вплив рис особистості та копінг-стратегій на рівень стресу серед студентів БП-1 НаУКМА після повномасштабного вторгнення

Софія Балакіна, Катерина Мальцева

Національний університет «Києво-Могилянська академія» (Київ, Україна)

Анотація.

Актуальність. Стрес виступає важливим фігурантом у процесах, пов'язаних зі здоров'ям, захворюваністю та старінням організму. Інтерес до психосоціальних детермінант стресу є своєчасним, зокрема через загострення стресових станів в Україні у зв'язку із пандемією COVID-19 і збройним конфліктом. Ці чинники позначаються на молоді, що у випадку із студентством ускладнюються вимогами адаптації до академічного стилю життя. Чинники, здатні впливати на стан здоров'я та добробут індивідів, можуть бути проксимальними (внутрішніми або такими, що знаходяться ближче до «серцевини» досліджуваного процесу в номологічній сітці) або дистальними (укоріненими у зовнішній соціальній тканині). Дистальні чинники в соціологічній дисципліні вивчаються більш широко, зокрема в межах рамки соціальних детермінантів здоров'я. Тим часом важливо розуміти їхню взаємодію з проксимальними чинниками, а також вплив локального культурного та історичного контекстів. Метою дослідження було дослідити, які саме обставини та індивідуальні характеристики можуть впливати на рівень стресу та оцінити міру їхнього впливу на індивідуальну спроможність ефективно опиратися стресу. Проведене в 2024 р. в Києві кількісне онлайн опитування (N=1120) передбачало оцінку рівня стресу в залежності від рис особистості та копінг-стратегій студентської молоді після початку повномасштабного вторгнення. Для аналізу даних було використано програмне забезпечення SPSS із використанням кореляційного, регресійного та факторного методів аналізу, а також описові статистики.

Результати. Дослідження перевіряло серію гіпотез щодо того, що підвищення показників Уникнення та Нейротизму вестиме до збільшення показників метрики рівня стресу, а підвищення показників копінгових стратегій Вирішення проблем та Пошуку соціальної підтримки вестиме до зниження показників метрики рівня стресу, так само, як підвищення показників Екстраверсії, Відкритості до досвіду, Згодливості та Сумлінності вестиме до зниження показників метрики рівня стресу. Висновки. Висунуті гіпотези було підтримано даними. Обмеження дослідження включає відсутність метрик ПТСР.

Ключові слова: стрес; копінгові стратегії; особистість; студентська молодь; збройний конфлікт; кількісні методи; Україна

Стаття надійшла / Article arrived: 28.07.25

Схвалено до друку / Accepted: 29.08.25

Вступ.

Значна доказова база підтримує твердження щодо того, що психічне здоров'я індивідів знаходиться під суттєвим впливом соціальних чинників, що можуть діяти як стресори (Vukčević Marković, Živanović, Dimoski, & Gvozden, 2025). Стрес концептуалізується як суб'єктивний реактивний досвід на подразник, що вимагає від індивіда певних кроків (модифікацій поведінки чи довкілля) задля усунення стресової ситуації. Стресові події варіюються в плані частотності і їхня спроможність залишати слід у фізіології людини неоднакова, причому впливовість події залежить від того, в який момент життєвої траєкторії вона трапляється. Стрес виступає важливим фігурантом у процесах, пов'язаних зі здоров'ям, захворюваністю та старінням організму, тому з'ясування психосоціальних детермінант стресу є своєчасним, зокрема через загострення стресових станів в Україні у зв'язку із пандемією COVID-19 і збройним конфліктом та їхній вплив особливо на молодь (Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни, 2022; Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни, 2024; Стресові стани населення України в контексті війни: Результати всеукраїнського опитування, 2023), а також загальну стресовість нових обставин і вимог академічного життя, до якого пристосовуються студенти з першого року навчання (Köksoy, Vayisoğlu & Tekayak, 2025). Чинники, здатні впливати на стан здоров'я та добробут індивідів, можуть бути проксимальними (внутрішніми або такими, що знаходяться безпосередньо ближче до «серцевини» досліджуваного процесу в номологічній сітці) або дистальними (більш віддаленими від «центру» та укоріненими у зовнішній соціальній тканині) (Vukčević Marković, Živanović, Dimoski & Gvozden, 2025, p. 1-3). Важливо розуміти, які саме обставини та індивідуальні характеристики можуть впливати на рівень стресу та спроможність ефективніше з ним справлятися. Серед залежних від соціальної екології важливих проксимальних чинників, що можуть збільшувати чи зменшувати частоту та інтенсивність стресу виступають, передусім, риси особистості та копінг-стратегії (Балакіна, 2024). Риси особистості є індивідуальними атрибутами, які вважаються транситуативними і досить стійкими у часі (McCrae & Costa, 1996). Емпіричні дані демонструють, що риси особистості можуть, особливо в тандемі з супутніми соціальними обставинами, чинити вплив на сприйняття та рівень стресу. Наприклад, оптимізм та соціальні контакти (соціальна підтримка) можуть зменшувати рівень стресу, що демонструється численними дослідженнями; однак існують докази того, що їхній ефект іноді може бути негативним, що робить ці зв'язки неоднозначними (Segerstrom, 2005; Segerstrom & Nes, 2006). У свою чергу, копінгові стратегії є індивідуально набутими та усталеними

способами, якими люди порождаються зі стресом. Однак, не усі види копіngu можуть знижувати рівень стресу чи сприяти покращенню якості життя; існують маладаптивні копінг-стратегії (приміром, надмірне вживання алкоголю, переїдання, ризикова поведінка тощо).

З огляду на превалентність рамки соціальних детермінантів здоров'я, дистальні чинники в соціологічній дисципліні вивчаються більш широко. Важливо при цьому розуміти їхню динамічну взаємодію з проксимальними чинниками, а також вплив локального культурного та історичного контексту (Vukčević Marković, Živanović, Dimoski & Gvozden, 2025).

Метою цієї публікації є оцінка взаємозв'язків між рисами особистості, копінговими стратегіями та рівнем стресу зокрема у студентському середовищі.

Риси особистості та копінгові стратегії у процесі стресу.

Емпіричні дослідження вказують на суттєві міжособистісні розбіжності у сприйнятті стресових ситуацій та в реакціях на стрес, коли він постає (Amestoy et al. 2023). Серед досліджень, присвячених обґрунтуванню теоретичної ланки між рисами особистості та стресом, існує дефіцит емпіричних доказів щодо існування зв'язку між ними, його характеру та механізму дії. Кількість досліджень стосовно впливу рис особистості на рівень стресу ще менша. Відповідно, серед цілей проведеного проекту було намагання зробити внесок у доказову базу досліджень, спрямованих на більш детальне та комплексне розуміння ролі рис особистості та копінг-стратегій у процесі стресу. Зокрема, в публікації розглядається серія гіпотез, що розглядають причинні зв'язки між фасетками особистості, різними типами копінгових стратегій, та стресом.

Відштовхуючись від транзакційної моделі стресу Лазаруса і Фолкмана (1984), копінг розуміється тут як динамічна взаємодія між індивідами та їхньою соціальною екологією. Стосовно студентських популяцій, загалом визнається множинність джерел стресу (стресорів), однак спосіб та готовність індивіда протидіяти стресу варіюється між людьми (Karyotaki et al., 2020). Оглядові праці, що концентруються саме на студентських копінгових стратегіях (Waterhouse & Samra, 2025), незалежно від дизайну дослідження, дослідницьких інструментів та досліджуваних аспектів стресу, виділяють більш ефективні та проактивні (спрямовані на вирішення проблем) форми та навички копіngu. У відповідності до результатів опублікованих емпіричних досліджень (Silverman & Aafjes-van Doorn, 2023; Theodoratou & Argyrides, 2024), припускалося, що стратегія Уникнення може сприяти підвищенню рівня стресу:

Гіпотеза 1: Підвищення показнику Уникнення вестиме до збільшення показників метрики рівня стресу.

Соціальна підтримка виражається у відчутті того, що індивіда люблять і цінують, що має загальні захисні властивості щодо психічного здоров'я і знижує перцепцію стресу. Слідом за опублікованими результатами, які систематично наголошують на ролі активного копінгу та міжособистісних соціальних зв'язків у ефективній адаптивній емоційній регуляції, культивуванні стресостійкості, переоцінюванні негативних ситуацій у більш позитивному ключі, зниженні імовірності нейродисфункції, що негативно впливає на мислення, прийняття рішень і поведінкові наслідки, та загальному покращенні якості життя (Maghan, 2017; Palamarchuk & Vaillancourt, 2021; Acoba, 2024; Calhoun, Stone, Cobb et al. 2022; Lopez, Courtney, Liang, Swinchoski, Goodson & Denny, 2024), можна очікувати, що:

Гіпотеза 2: Підвищення показнику *Вирішення проблем* вестиме до зниження показників метрики рівня стресу;

Гіпотеза 3: Підвищення показнику *Пошук соціальної підтримки* вестиме до зниження показників метрики рівня стресу.

За рахунок впевненості в собі, енергійності, високому рівню соціальних навичок та підтримки тісних зв'язків з іншими та допитливості, зацікавленню у нових ідеях і креативності людина може мати менший рівень стресу, бо вона може мати більш позитивний погляд на життя. Так само, людина, яка є чемною і добре думає про людей, може мати меншу ймовірність підвищення стресу, бо може менше вступати у конфлікти (Ercan, 2017; Vollrath, 2001; Pollak, Dobrowolska, Timofiejczuk & Paliga, 2020). Відповідно, можна очікувати, що:

Гіпотеза 4: Підвищення показнику *Екстраверсія* вестиме до зниження показників метрики рівня стресу.

Гіпотеза 5: Підвищення показнику *Відкритість до досвіду* вестиме до зниження показників метрики рівня стресу.

Гіпотеза 6: Підвищення показнику *Згодливість* вестиме до зниження показників метрики рівня стресу.

Нейротизм, навпаки, збільшує стрес і має тісні зв'язки з негативними симптомами психічного та фізіологічного здоров'я, що було систематично емпірично продемонстровано (наприклад, Yin, Yu, Zou et al., 2024; Yusoff et al., 2021), так само як і чинники, що можуть відігравати захисну функцію (як-от, висока самооцінка (Amestoy et al. 2023)). Люди, які схильні переживати, сумувати та мають схильність до тривоги, можуть відчувати як більший рівень стресу, так і мати дефіцит навичок давати собі раду зі стресом та низький психоемоційний контроль (Ercan, 2017). Відповідно, можна припустити, що:

Гіпотеза 7: Підвищення показнику *Нейротизм* вестиме до збільшення показників метрики рівня стресу.

Людина із вираженою рисою Сумлінності може фокусуватися на вирішенні певної задачі, організовуючи та впорядковуючи час та ресурси для вирішення питання, що збільшуватиме відчуття контролю над ситуацією і зменшуватиме рівень стресу (Gibbons, 2021; Pollak, Dobrowolska, Timofiejczuk & Paliga, 2020; Vollrath, 2001). Таким чином, можна припустити, що:

Гіпотеза 8: Підвищення показнику *Сумлінність* вестиме до зниження показників метрики рівня стресу.

На Рис. 1 схематично зображено взаємодії основних змінних дослідження, втілені в гіпотезах.

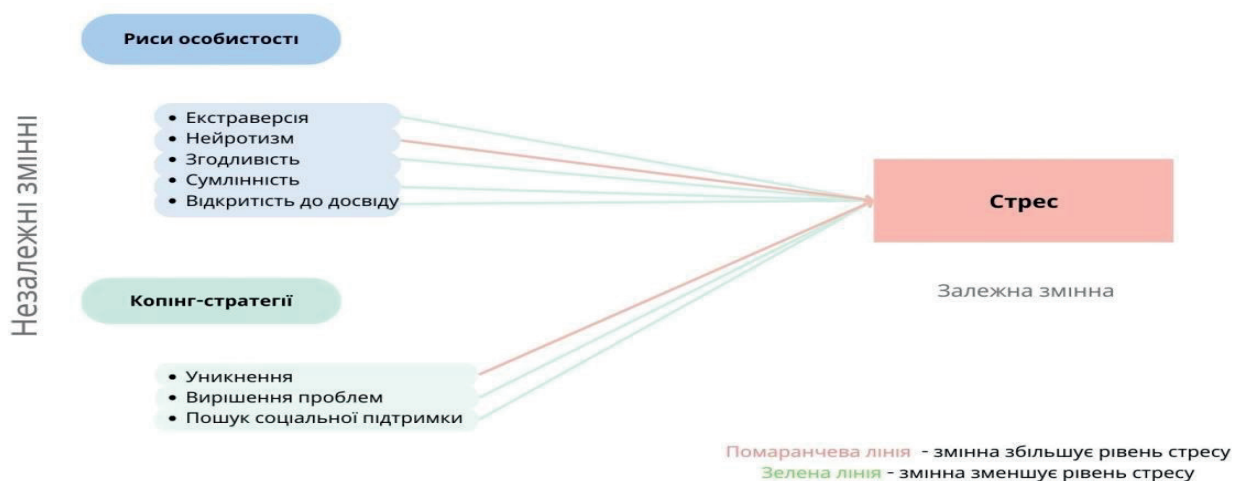


Рис.1.Схема взаємодії стресу, риси особистості та копінгових стратегій.

Методи.

Дослідження передбачало оцінку рівня стресу в залежності від рис особистості та копінг-стратегій студентської молоді під час військового стану. Емпіричною базою дослідження були первинні дані, отримані у весняному семестрі 2024 р. під час інтернет-опитування студентів першого року навчання бакалаврату НаУКМА за допомогою платформи Microsoft Forms. Збір даних відбувався в кінці березня-всередині квітня 2024 року (24.03.2024-18.04.2024). Анкета надсилалася на корпоративну пошту студентів та/або у приватні повідомлення в Telegram. Для обробки та аналізу даних було використано програмне забезпечення SPSS. Під час аналізу були використані кореляційний, регресійний та факторний методи аналізу, а також описові статистики.

Інструмент та метрики.

У дослідженні застосовувались валідизовані інструменти (багатопозиційні шкали), що включали шкалу сприйнятого стресу (PSS-10 Perceived Stress Scale¹, Cohen, 1988), шкалу для вимірювання рис особистості (BFI-2, Soto, 2017) та індикатор копінг-стратегій (CSI, Amirkhan, 1990). Інструмент адмініструвався українською мовою.

Сприйняття стресу.

Шкала сприйнятого стресу (10 змінних, Perceived Stress Scale², Cohen, 1988) оцінює міру, до якої ситуація у житті певної людини оцінюється як стресова, тобто неконтрольована та непередбачувана.

¹Існують три версії PSS: оригінальна 14-ти компонента форма PSS-14, а також PSS-10 та PSS-4. Вважається, що PSS-10 є найкращою формою серед усіх варіантів PSS і саме даний варіант рекомендувався для подальших досліджень розробниками шкали, а також PSS-10 характеризувався помірною конвергентною валідністю. У одному дослідженні зазначалося (Taylor, 2015, с. 92), що надійність даного інструменту складала 0,84, що є показником високої узгодженості елементів шкали. В оригінальному дослідженні Коена вказувалося, що надійність для PSS-10 складала 0,78, що є вищим, ніж показник для PSS-14 (0,75) та PSS-4 (0,6), що вказує на те, що PSS-10 є настільки гарною мірою сприйнятого стресу, як і більш довга версія шкали (Cohen, 1988, с.45).

²Існують три версії PSS: оригінальна 14-ти компонента форма PSS-14, а також PSS-10 та PSS-4. Вважається, що PSS-10 є найкращою формою серед усіх варіантів PSS і саме даний варіант рекомендувався для подальших досліджень розробниками шкали, а також PSS-10 характеризувався помірною конвергентною валідністю. У одному дослідженні зазначалося (Taylor, 2015, с. 92), що надійність даного інструменту складала 0,84, що є показником високої узгодженості елементів шкали. В оригінальному дослідженні Коена вказувалося, що надійність для PSS-10 складала 0,78, що є вищим, ніж показник для PSS-14 (0,75) та PSS-4 (0,6), що вказує на те, що PSS-10 є настільки гарною мірою сприйнятого стресу, як і більш довга версія шкали (Cohen, 1988, с.45). https://www.researchgate.net/publication/390511468_Psihologichni_osoblivosti_emocijnogo_vigoranna_batkiv_u_period_vijnj

Шкала включала віяло відповідей від 1 до 5, де 1 – повністю не погоджуюсь, 5 – повністю погоджуюсь. Запитання 4,5,7 та 8 були перекодовані у зворотній послідовності. Діапазон балів становив від 0 до 40, де бали 0-13 вважалися показником низького рівня стресу, 14-26 середнього та 27-40 – високого рівня сприйнятого стресу. Використовувалась україномовна версія опитувальника, яка була перекладена з англійської мови процедурою прямого зворотного перекладу трьома незалежними психологами³.

Риси особистості.

Для вимірювання рис особистості була обрала шкала BFI-2, яка є надійним та валідним інструментом для вимірювання особистісних властивостей, а також є просунутою версією BFI (60 запитань, Soto, 2017, с.1). Використовувалась україномовна версія опитувальника (Big Five inventory-2). Шкала включала 60 запитань, по 12 запитань на кожний з 5 вимірів. Шкала включала віяло відповідей від 1 до 5, де 1 – повністю не погоджуюсь, 5 – повністю погоджуюсь. Деякі питання були закодовані в оберненому порядку (Балакіна, 2023). Альфа Кронбаха становила 0,87 для Екстраверсії, 0,83 для Згодливості, 0,88 для Сумлінності, 0,91 для Нейротизму та 0,84 для Відкритості до досвіду.

Стратегії копіngu.

Для вимірювання копінг-стратегій була обрала шкала CSI (33 змінних, Amirkhan, 1990). Цей інструмент вважається одним із найбільш вдалих для дослідження базисних стратегій поведінки людини. Виміри включали поведінкові та когнітивні, активні та пасивні, інструментальні та паліативні, залежні від себе та інших компоненти (Amirkhan, 1990, с. 1067). Засновком шкали є розподіл сформованих упродовж життя стратегій на три великі групи, по 11 змінних на кожний вимір:

1. Стратегія вирішення проблем – активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших.

3. Стратегія уникнення – поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем. Дана стратегія може носити адекватний та неадекватний характер в залежності від ситуації, а також її використання може бути зумовлене недостатнім розвитком навичок активного вирішення проблем.

³https://www.researchgate.net/publication/390511468_Psihologichni_osoblivosti_emocijnogo_vigoranna_batkiv_u_period_vijnj

Щоб використати цю шкалу у лінійній регресії, було вирішено перекодувати її з 3-ох бальної (повністю згоден (3), згоден (2), не згоден (1) у 5-ти бальну. Альфа-Кронбаха становила 0,928 для Пошуку соціальної підтримки, 0,894 для Вирішення проблем, 0,839 для Уникнення.

Вибірка.

Основу вибірки складали студенти, що на період другого триместру 2024 року навчалися на першому курсі бакалаврату в НаУКМА. Генеральну сукупність дослідження становили студенти НаУКМА БП-1, кількість яких становила 1120 осіб. Обсяг вибірки становив 142 особи, похибка становила 7,8% без дизайн ефекту. Вибірка є репрезентативною для студентів НаУКМА БП-1 за ймовірності 0,9545 та похибки 11,7%, враховуючи дизайн-ефект (1,5). Повний перелік похибок для кожної спеціальності можна знайти у додатку Б. Response rate становив 48%. Більшість вибірки становили жінки (77,9%), середній вік становив майже 18 років ($M=17,6$; $SD=1,68$).

Для проведення дослідження була застосована

багатоступенева вибірка. На першому етапі одиницями відбору були факультети, застосовувався стратифікаційний тип відбору, тому що кожний факультет мав свою специфіку, але вважалося, що всередині факультету спеціальності є досить схожими між собою. На другому етапі відбиралися спеціальності за стратифікаційним типом відбору, бо кожна спеціальність вважалася відмінною за специфікою від інших, але однорідною всередині. На третьому етапі відбору застосовувався систематичний відбір із кроком 4, відбір починався як з початку, так і з кінця списку, щоб уникнути можливих похибок через алфавітний порядок прізвищ.

Результати.

Після перевірки якості, надійності даних і валідності утворених метрик для оцінки структури даних в секціях стресу, копінг-стратегій та рис особистості застосовувався експлораторний факторний аналіз методом головних компонент з ортогональним обертанням Варімакс (Табл. 1-4, Рис. 2-3).

Табл. 1.

Стратегії копінгу: показники якості моделі

Назва показника		Значення
Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна		0,828
Тест сферичності Бартлетта	Хі-квадрат	2788,31
	Рівні свободи	528
	Значущість	0,000
Залишки		44%
Детермінант		4,216E-010

Табл. 2.

Стратегії копінгу: повернута матриця компонент

	Компонента		
	1	2	3
Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів	,867		
Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще	,828		
Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію	,796		
Довіряю своїм страхам родичу або другу	,785		
Приймаю допомогу від друзів або родичів	,761		
Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему	,736		
Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки їй обговорення допомагає мені прийти до її вирішення	,736		
Приймаю співчуття і розуміння від когось	,734		
Дозволяю собі поділитися почуттями з другом	,727		
Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще	,723		
Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще	,652		
Сплю більше звичайного	,300		
Намагаюся вирішити проблему		,840	

	Компонента		
	1	2	3
Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему		,799	
Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище		,775	
Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити		,772	
Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією		,727	
Обмірковую про себе план дій		,723	
Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми		,713	
Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий		,695	
Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації		,680	
Дуже ретельно зважую можливості вибору		,630	
Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання		,603	
Фантазую про те, що все могло б бути інакше			,666
Мрію, фантазую про кращі часи			,657
Більше часу, ніж зазвичай, проводжу на самоті			,589
Намагаюся відволіктися від проблеми			,574
Хочу, щоб люди залишили мене на самоті			,562
Переключаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблему			,507
Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські	-,420		,497
Уявляю себе героєм книги або кіно			,471
Уникаю спілкування з людьми			,437
Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай			

Табл. 3.

Риси особистості: показники якості моделі

Назва показника		Значення
Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна		0,7
Тест сферичності Бартлетта	Хі-квадрат	4910
	Рівні свободи	1770
	Значущість	0,000
Залишки		46%
Детермінант		1,792E-018

Табл. 4.

Риси особистості: повернута матриця компонент

	Компонента				
	1	2	3	4	5
Схильна до неорганізованості	-,738				
Яка діє методично, любить порядок	,737				
Яка зберігає речі в чистоті і порядку	,730				
Наполеглива, яка працює, доки завдання не буде завершено	,696				
Яка лишає безлад, не прибирає за собою	-,606				
Схильна до лінощів	-,606				
Якій важко починати роботу над завданнями	-,585				

	Компонента				
	1	2	3	4	5
Яка іноді поводить себе безвідповідально	-,583				
Ефективна, гарно справляється з задачами	,577				
Надійна, на яку завжди можна розраховувати	,577				
Надійна, стійка	,554				
Шаноблива, яка ставиться до інших з повагою	,466				
Не любить брати на себе відповідальність	-,408				
Повна сил та енергії	,405				
Емоційно стабільна, не схильна засмучуватись		-,783			
Яка часто переживає		,745			
Яка часто сумує		,730			
Спокійна, яка добре переносить стрес		-,723			
Схильна відчувати себе пригніченою		,710			
Яка може бути напруженою		,659			
Яка є темпераментною, легко дає волю емоціям		,620			
Яка рідко відчуває тривогу або страх		-,618			
Примхлива, яка має часті перепади настрою		,569			
Яка тримає свої емоції під контролем		-,556			
Співчутлива, м'якосердечна		,540			,531
Яка залишається оптимістом після невдачі		-,502			

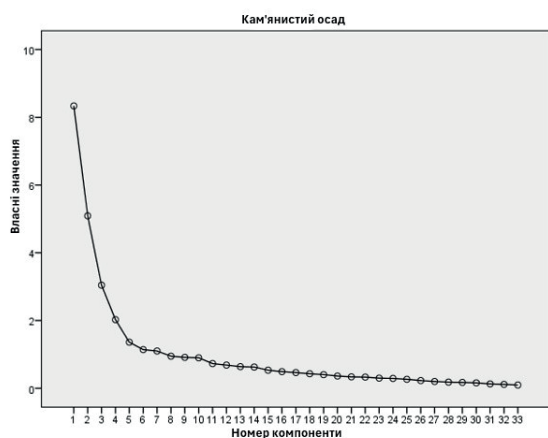


Рис.2. Стратегії копіngu: кам'янистий осад

Копінг-стратегії як чинник у процесі стресу.

Перша компонента у факторіальній структурі стратегій копіngu переважно стосувалася залучення допомоги близьких, наприклад, поради друзів або родичів, розповідь близьким про ситуацію, яка бентежить, і співпадала з копінг-стратегією Пошуку соціальної підтримки. Друга компонента стосувалася намагання вирішити проблему: фокус уваги на проблемі, її обмірковуванні, плануванні, тобто копінг-стратегії Вирішення проблем. Третя компонента стосувалася фантазій про кращі варіанти розвитку подій, поринання у неіснуючий світ, переключення уваги на щось інше, а не проблему, і

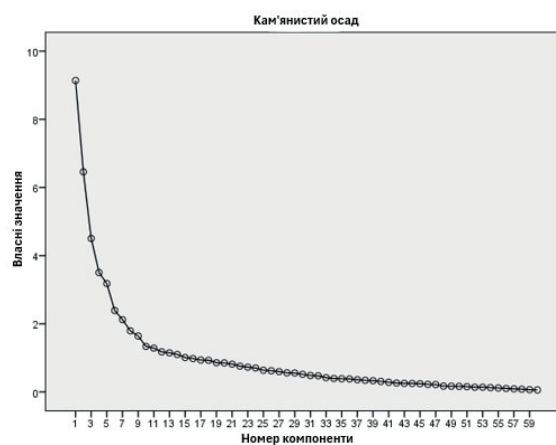


Рис. 3. Риси особистості: кам'янистий осад

стосувалася копінг-стратегії Уникнення. Загалом можна стверджувати, що емпірична та теоретична структури копінг-стратегій співпали.

Риси особистості як чинник у процесі стресу.

Перша компонента у факторіальній структурі риси особистості переважно стосувалася пов'язаних з Сумлінністю змінних щодо постійної роботи, наполегливості, порядку та організованості, відповідальності. Другий вимір переважно стосувався переживань, тривоги, страху, деструктивного проживання стресу та загалом емоційної нестабільності, що пов'язано з виміром Нейротизму. Третій вимір стосувався винахідливості,

оригінальності, цікавості щодо абстрактних та складних речей, мистецтва, що пов'язано з рисою Відкритості до досвіду. Четверта компонента стосувалася балакучості, впевненості та завзятістю, що асоціюється з рисою Екстраверсії. П'ятий вимір стосувався безкорисливості, допомоги іншим та загалом чемного та ввічливого ставлення до інших людей, що відповідає рисі Згодливості. Можна сказати, що теоретична та емпірична структури вимірів співпали з теоретизованою Великою п'ятіркою, однак були певні відхилення від оригінальної структури.

Вплив рис особистості та копінг-стратегій на рівень стресу.

Метрика сприйнятого стресу демонструвала статистично значущі негативні кореляції з рівнем задоволеності життям⁴ ($r = -0,552$; $p < 0,05$) (Табл. 5), що може виступати свідченням дивергентної валідності шкали. З огляду на наявність більш, ніж одного предиктора ($n=8$), а також псевдометричність залежних та незалежних змінних, було застосовано множинну модель лінійної регресії.

Табл. 5.

Кореляційна матриця використаних метрик

	BFI Extraversionsscalescore	BFI Agreeablenessscalescore	BFI Conscientiousnessscalescore	BFI Neuroticismscalescore	BFI Opennessscalescore	Problem_solving	Social_support	Avoidance	stress	stfife	age	gender
BFI Extraversionsscalescore	1 (1,000)	,139 (,129)	,306** (,318**)	-,239** (-,233**)	,280** (,280**)	,193* (,241**)	-,058 (-,058)	-,065 (-,090)	-,291** (-,265**)	,277** (,290**)	-,166* (,005)	-,105 (-,102)
BFI Agreeablenessscalescore	,139 (,129)	1 (1,000)	,321** (,331**)	-,079 (-,069)	,236** (,229**)	-,048 (-,060)	,061 (,014)	-,042 (-,101)	-,058 (-,050)	,212* (,228**)	-,099 (-,094)	-,139 (-,133)
BFI Conscientiousnessscalescore	,306** (,318**)	,321** (,331**)	1 (1,000)	-,175* (-,193*)	,201* (,228**)	,030 (,075)	-,216** (-,217**)	-,068 (-,098)	-,274** (-,271**)	,261** (,265**)	-,057 (,035)	-,161 (-,150)
BFI Neuroticismscalescore	-,239** (-,233**)	-,079 (-,069)	-,175* (-,193*)	1 (1,000)	,054 (,054)	-,118 (-,184*)	,243** (,232**)	,204* (,224**)	,674** (,678**)	-,240** (-,246**)	-,065 (-,064)	-,296** (-,284**)
BFI Opennessscalescore	,280** (,280**)	,236** (,229**)	,201* (,228**)	,054 (,054)	1 (1,000)	,181* (,186*)	,112 (,087)	,156 (,149)	-,005 (-,017)	,147 (,135)	,034 (,124)	-,245** (-,265**)
Problem_solving	,193* (,241**)	-,048 (-,060)	,030 (,075)	-,118 (-,184*)	,181* (,186*)	1 (1,000)	,239** (,201*)	,052 (,000)	-,195* (-,218**)	,077 (,060)	-,007 (-,035)	-,128 (-,104)
Social_support	-,058 (-,058)	,061 (,014)	-,216** (-,217**)	,243** (,232**)	,112 (,087)	,239** (,201*)	1 (1,000)	,044 (-,004)	,132 (,136)	,046 (,021)	,037 (,013)	-,087 (-,089)
Avoidance	-,065 (-,090)	-,042 (-,101)	-,068 (-,098)	,204* (,224**)	,156 (,149)	,052 (,000)	,044 (-,004)	1 (1,000)	,295** (,300**)	-,255** (-,238**)	,053 (,006)	-,272** (-,283**)
Stress	-,291** (-,265**)	-,058 (-,050)	-,274** (-,271**)	,674** (,678**)	-,005 (-,017)	-,195* (-,218**)	,132 (,136)	,295** (,300**)	1 (1,000)	-,552** (-,534**)	-,044 (-,013)	-,163 (-,175*)
LifeSatisfaction	,277** (,290**)	,212* (,228**)	,261** (,265**)	-,240** (-,246**)	,147 (,135)	,077 (,060)	,046 (,021)	-,255** (-,238**)	-,552** (-,534**)	1 (1,000)	-,078 (,119)	,008 (-,009)
Age	-,166* (,005)	-,099 (-,094)	-,057 (,035)	-,065 (-,064)	,034 (,124)	-,007 (-,035)	,037 (,013)	,053 (,006)	-,044 (-,013)	-,078 (,119)	1 (1,000)	,063 (,109)
Gender	-,105 (-,102)	-,139 (-,133)	-,161 (-,150)	-,296** (-,284**)	-,245** (-,265**)	-,128 (-,104)	-,087 (-,089)	-,272** (-,283**)	-,163 (-,175*)	,008 (-,009)	,063 (,109)	1 (1,000)

* *Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).*

** *Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

У подальшому аналізі було застосовано ієрархічну модель множинної регресії методом Backward, щоб подивитись чи покращиться якість моделі загалом та чи зміняться коефіцієнти для незалежних змінних. Масив даних не було зважено перед проведенням аналізу, так як пропорції у генеральній сукупності та у вибірці зберігались. Скоригований коефіцієнт детермінації (adj.R2) дорівнював 50 %, тобто рівень стресу може бути поясненим на 50 % копінг-

стратегіями та рисами особистості, що вказує на гарну прогностичну силу моделі та узгодженість з реальними даними (Табл. 6).

⁴Задоволеність життям - одновимірною змінною: Враховуючи всі обставини, скажіть, будь ласка, наскільки Ви в цілому задоволені своїм життям на даний момент?; 0 = Повністю незадоволений, 10 = Повністю задоволений, 11 градацій).

Табл. 6.

Висновок по моделі

Модель	Коефіцієнт кореляції (R)	Коефіцієнт кореляції в квадраті (R Square)	Зміщений коефіцієнт кореляції в квадраті (Adjusted R Square)	Стандартна помилка оцінки (Std. Error of Estimate)
1	,727	,529	,502	5,07

Коефіцієнт множинної кореляції дорівнював 52,9%, що теж може вказувати на гарну якість моделі. Модель краще передбачає рівень стресу, ніж середнє ($p < 0,001$) (Табл. 7).

Також модель було перевірено на мультиколінеарність, гомоскедастичність та нормальність розподілу (Табл. 8-9, Рис. 3-4).

Табл. 7.

Ано́ва

	Значущість
Ано́ва	0,000

Табл. 8.

Коефіцієнти множинної моделі без контрольних змінних

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значущість	Кореляції		Статистика колінеарності	
		B	Стандартна помилка	Beta			Нульового порядку (Zero-order)	Часткові (Partial)	Унікальність (Tolerance)	VIF
1	(Constant)	7,852	4,793		1,638	,104				1
	Problem_solving	-,082	,052	-,102	-1,578	,117	-,195	-,136	-,094	1,498
	Social_support	-,023	,040	-,037	-,565	,573	,132	-,049	-,034	1,592
	Avoidance	,150	,056	,167	2,697	,008	,295	,228	,161	1,481
	BFI Extraversionsscalescore	-,915	,763	-,080	-1,199	,233	-,291	-,103	-,071	1,245
	BFI Agreeablenessscalescore	,647	,781	,054	,828	,409	-,058	,072	,049	1,39
	BFI Conscientiousnessscalescore	-1,564	,679	-,157	-2,304	,023	-,274	-,196	-,137	1,19
	BFI Neuroticismscalescore	5,624	,621	,595	9,052	,000	,674	,617	,539	1,293
	BFI Opennessscalescore	,006	,719	,001	,009	,993	-,005	,001	,001	1,125

Табл. 9.

Статистика залишків

	Мінімум	Максимум
Стандартизовані залишки	-2,34	3,79
Дистанція Кука	0	0,399

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

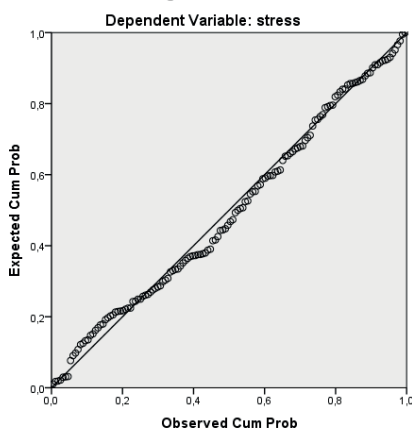


Рис. 4. Розподіл залишків

Scatterplot

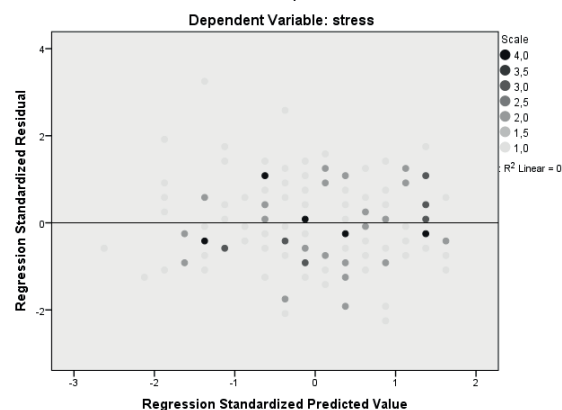


Рис. 5. Діаграма розсіювання залишків та очікуваних значень регресії

Найбільш притаманними рисами для студентів-першокурсників були Відкритість до досвіду та Згодливість, найменш притаманними були Нейротизм та Сумлінність, однак загалом усі риси були виражені приблизно однаково. Це означає, що першокурсники схильні до креативності, люблять думати про

складні, абстрактні речі, цікавляться мистецтвом, а також добре ставляться до інших людей, ввічливі та чемні. Найбільш вираженою була копінг-стратегія Вирішення проблем, а найменш – Пошук соціальної підтримки, однак різниця, ймовірно, між ними незначна (Табл. 10).

Табл. 10.

Описові статистики

	Середнє	Стандартне відхилення	Розмір
stress	21,2324	7,18022	142
Opennesstochange	4,4131	,98985	142
Conservation	3,6526	,93304	142
Self-transcendence	4,4408	1,11305	142
Self-enhancement	4,2570	1,19431	142
Problem_solving	35,7535	8,89672	142
Social_support	35,5141	11,90073	142
Avoidance	33,6479	8,00815	142
BFI Extraversion scale score	3,3169	,62819	142
BFI Agreeableness scale score	3,5023	,59928	142
BFI Conscientiousness scale score	3,2917	,71918	142
BFI Neuroticism scale score	3,1978	,75960	142
BFI Opennes sscal escore	3,8721	,66234	142

З таблиці 8 бачимо, що більшість коефіцієнтів були статистично незначущі, окрім Нейротизму, Сумлінності та Уникнення ($p < 0,05$). Найбільший вплив за значенням стандартизованого коефіцієнту на залежну змінну спостерігався для змінної Нейротизму. Зокрема, можна стверджувати, що зі збільшенням рівня Нейротизму на одиницю, середній рівень стресу збільшується на 5,6 балів (позитивний зв'язок). Якщо збільшити рівень Уникнення на

одиницю, то середній рівень стресу збільшиться на 0,15 балу (позитивний зв'язок). Якщо збільшити рівень Сумлінності на одиницю, то середній рівень стресу зменшиться на 1,6 балу (негативний зв'язок). Контрольні змінні: вік та стать – не мали статистично значущого впливу на рівень стресу та не опосередковували зв'язок між Нейротизмом та Уникненням з рівнем стресу (Табл. 11), що вказує на справжній (а не хибний) зв'язок та вплив.

Табл. 11.

Коефіцієнти множинної моделі з контрольними змінними

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значущість	Кореляції		Статистика колінеарності	
		B	Стандарт на помилка	Beta			Нульового порядку (Zero-order)	Часткові (Partial)	Унікальність (Tolerance)	VIF
1	(Constant)	10,384	8,233		1,261	,210				
	Problem_solving	-,081	,053	-,101	-1,522	,131	-,198	-,133	-,092	,831
	Social_support	-,023	,041	-,038	-,559	,577	,143	-,049	-,034	,795
	Avoidance	,150	,059	,164	2,528	,013	,274	,217	,154	,882
	BFI Extraversionsscalescore	-,961	,788	-,085	-1,219	,225	-,298	-,107	-,074	,761
	BFI Agreeablenessscalescore	,666	,800	,056	,833	,406	-,061	,073	,051	,812
	BFI Conscientiousness	-1,609	,698	-,162	-2,306	,023	-,292	-,199	-,140	,747
	BFI Conscientiousness scalescore	5,589	,674	,593	8,287	,000	,669	,589	,503	,721
	BFI Neuroticismscalescore	-,009	,739	-,001	-,012	,990	-,028	-,001	-,001	,796

Модель		Нестандар- тизовані коефіцієнти		Стандар- тизовані коефіцієнти	t	Значущість	Кореляції		Статистика колінеар- ності	
		B	Стандарт на помилка	Beta			Нульового порядку (Zero-order)	Часткові (Partial)	Унікаль- ність (Tolerance)	VIF
	BFI Opennessscalescore	-,144	,266	-,034	-,542	,588	-,044	-,048	-,033	,935
	Age	,267	1,202	,016	,222	,825	-,163	,020	,013	,753
	Gender	,267	1,202	,016	,222	,825	-,163	,020	,013	,753

Якщо використовувати модель Backward, статистично значущий вплив на рівень стресу то залишилися змінні Нейротизм, Уникнення, (p<0,05) (Табл. 12).
Сумлінність та Вирішення проблем, які мали

Табл. 12.

Коефіцієнти множинної моделі без контрольних змінних методом Backward

Model		Нестандар- тизовані коефіцієнти		Стандар- тизовані коефіцієнти	t	Значущі сть	Кореляції		Статистика колінеар- ності	
		B	Стандарт на помилка	Beta			Нульового порядку (Zero-order)	Част- кові(Partial)	Унікаль- ність (Tolerance)	VIF
5	(Constant)	6,842	3,768		1,816	,072				
	Problem_solving	-,104	,048	-,129	-2,156	,033	-,195	-,181	-,128	,980
	Avoidance	,152	,054	,170	2,795	,006	,295	,232	,165	,951
	BFI Conscientiousness scale score	-1,540	,600	-,154	-2,565	,011	-,274	-,214	-,152	,968
	BFI Neuroticism scale score	5,648	,584	,598	9,671	,000	,674	,637	,572	,917

Найбільший вплив за показником стандартизованого коефіцієнту на залежну змінну спостерігався у змінній Нейротизму, а найменший у Вирішення проблем. Ця модель була в цілому адекватною (Табл. 13), але її прогностична сила майже не відрізнялась від показника для попередньої

моделі, пояснюючи 50,6% дисперсії залежної змінної⁵ (Табл. 14).

Табл. 13.

Аноа методом Backward

	Значущість
Аноа	0,000

Табл. 14.

Висновок по моделі методом Backward

Модель	Коефіцієнт кореляції (R)	Коефіцієнт кореляції в квадраті (R Square)	Зміщений коефіцієнт кореляції в квадраті (Adjusted R Square)	Стандартна помилка оцінки (Std. Error of Estimate)
9	,721	,520	,506	5,04

Табл. 15.

Коефіцієнти множинної моделі з контрольними змінними методом Backward

Model		Нестандар- тизовані коефіцієнти		Стандар- тизовані коефіцієнти	t	Значущі сть	Кореляції		Статистика колінеар- ності	
		B	Стандарт на помилка	Beta			Нульового порядку (Zero-order)	Часткові (Partial)	Унікаль- ність (Tolerance)	VIF
1	(Constant)	8,564	6,903		1,241	,217				
	Problem_solving	-,103	,049	-,129	-2,085	,039	-,198	-,178	-,126	,954
	Avoidance	,152	,059	,165	2,593	,011	,274	,219	,157	,896
	BFI Conscientiousnessscalescore	-1,580	,633	-,159	-2,495	,014	-,292	-,211	-,151	,896

⁵Контрольні змінні: вік та стать – не мали статистично значущого впливу на рівень стресу та не опосередковували зв'язок між Нейротизмом, Уникненням, Сумлінністю та Вирішенням проблем з рівнем стресу (Табл. 15).

Model		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значущість	Кореляції		Статистика колінеарності	
		B	Стандарт на помилка	Beta			Нульового порядку (Zero-order)	Часткові (Partial)	Унікальність (Tolerance)	VIF
	BFI Neuroticismscalescore	5,633	,629	,597	8,960	,000	,669	,614	,541	,821
	Age	-,114	,258	-,027	-,441	,660	-,044	-,038	-,027	,984
	Gender	,319	1,171	,019	,272	,786	-,163	,024	,016	,785

Екстраверсія та Пошук соціальної підтримки мали кореляції зі стресом, що була статистично значуща ($p < 0,05$) або наближалась до неї. Пошук соціальної підтримки не впливав на рівень стресу (Табл. 16), а

Екстраверсія статистично значуще впливала (Табл. 17). Якщо збільшити рівень Екстраверсії на одиницю, то середній рівень стресу зменшиться на 3,3 бали (негативний зв'язок)⁶.

Табл. 16.

Коефіцієнти простої моделі для Пошуку соціальної підтримки

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значущість
		B	Стандарт на помилка	Beta		
1	(Константа)	18,404	1,893		9,725	,000
	Social_support	0,08	0,051	0,132	1,575	0,117

Табл. 17.

Коефіцієнти простої моделі для Екстраверсії без контрольних змінних

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значущість
		B	Стандарт на помилка	Beta		
1	(Константа)	32,263	3,12		22,413	,000
	BFI Extraversionscalescore	-3,326	0,924	-0,291	-3,598	0,000

Табл. 18.

Коефіцієнти простої моделі для Екстраверсії з контрольними змінними

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значущість	Кореляції	
		B	Стандартна помилка	Beta			Нульового порядку (Zero-order)	Часткові (Partial)
1	(Константа)	44,129	7,406		5,959	,000		
	BFI Extraversionscalescore	-3,76	0,92	-0,332	-4,088	,000	-0,298	-0,331
	gender	-3,303	1,379	-0,192	-2,394	0,018	-0,163	-0,201
	age	-0,37	0,343	-0,087	-1,08	,282	-0,044	-0,092

Отже, гіпотези було підтримано даними. Якщо намагатися активно знайти відповідь на питання, що хвилює, концентруватися на ньому, прикладати зусилля для його вирішення (стратегія Вирішення проблем), то рівень стресу буде меншим (гіпотеза №1). Обернена ситуація стосується стратегії Уникнення, використання якої підвищувало рівень стресу, бо студенти намагаються не звертати увагу на проблему (гіпотеза №3). Якщо першокурсники були говіркими, впевненими в собі (Екстраверсія) та

організованими і наполегливими (Сумлінність), вони були менш схильні до стресу. Водночас студенти, які є досить тривожними, часто сумують та переживають (Нейротизм), можуть мати вищий рівень стресу (гіпотези №8, №9 та №11).

⁶Стать та вік не опосередковували даний зв'язок, що вказує на те, що Екстраверсія дійсно впливала на рівень стресу (Табл.18).

Висновки.

Війна несе високу ймовірність деструктивних наслідків для здоров'я, добробуту та рівня життя населення, позначаючись на якості соціальних стосунків та зростанні їхньої напруженості, а також нараження на травматичні стресові досвіди. Більшість досліджень впливу стресорів війни на українське населення мають у фокусі саме чинники ризику. Тим часом, захисні чинники, що захищають від деструктивних наслідків зустрічі зі стресом, залишаються поза увагою. Вивчати засоби допінгу та ресурси стресостійкості є важливим для розуміння повної картини вразливості та наслідків стресу. У фокусі цього дослідження знаходилися зв'язки між рисами особистості, копінговими стратегіями та рівнем стресу зокрема у студентському середовищі після повномасштабного вторгнення. Висунуті гіпотези було підтримано даними. Копінг-стратегія Вирішення проблем зменшувала рівень стресу першокурсників, ймовірно, завдяки концентрації уваги на подоланні проблеми, прикладанню зусиль для її вирішення. Водночас стратегія Уникнення збільшувала рівень стресу, ймовірно через те, що студенти тікають таким чином від проблеми, що посилює рівень стресу. Студенти-першокурсники, які мали виражені риси Екстраверсії та Сумлінності, були менш схильними до переживання стресу. Водночас студенти, у яких була більш виражена риса Нейротизму, мали вищий рівень стресу. Це означає, що студенти, які є досить тривожними, часто сумують та переживають, можуть мати вищий рівень стресу.

Обмеження дослідження і напрямки для подальшої роботи. Обмеженнями дослідження можуть виступати особливості дизайну дослідження. По-перше, з огляду на фокус на студентах першого

року навчання, дані є репрезентативними лише для першокурсників. По-друге, малий розмір вибірки не дозволяє широких узагальнень. По-третє, спостерігався нерівномірний розподіл щодо демографічних змінних: серед учасників чоловіків було значно менше, ніж жінок. Варто провести дослідження, які мали б кращий гендерний паритет, щоб можна було краще оцінити гендерні ефекти, та в яких збір даних проводився б в різні періоди академічного року. Також варто вимірювати соціальну підтримку одночасно декількома різними інструментами. Окремим нюансом є включення у майбутньому культурних чинників, які можуть впливати на сприйняття ситуацій через культурні переваги щодо позитивного та негативного афектів та культурно-зумовлену концептуалізацію (валентність) стресу та добробуту (Krys et al., 2024). Наостанок, в анкеті не було передбачено збору інформації про вираженість симптоматики ПТСР; тим часом, це було б корисно включити в інструмент у подальшому, адже ПТСР впливає на копінгові стратегії індивідів.

Висновки опублікованих досліджень вказують на роль вираженості депресивної симптоматики та ПТСР як медіаторів, що впливають на інші індикатори здоров'я, важливу роль перцепції інтенсивності стресу, порівняно із об'єктивним фактом нараження на стресор; відмінність у впливі різних стресорів та захисну роль таких чинників, оптимізм та соціальна підтримка (Maltseva, 2024). Важливо продовжуват досліджувати опосередковані зв'язки між нараженням на стрес, рисами особистості та допінговими стратегіями, з одного боку, і результатами у площині здоров'я, з іншого.

REFERENCES

- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- Amestoy, M. E., D'Amico, D., & Fiocco, A. J. (2023). Neuroticism and Stress in Older Adults: The Buffering Role of Self-Esteem. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 6102. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126102>
- Calhoun, C. D., Stone, K. J., Cobb, A. R., Patterson, M. W., Danielson, C. K., & Bendež, J. J. (2022). The role of social support in coping with psychological trauma: An integrated biopsychosocial model for posttraumatic stress recovery. *The Psychiatric quarterly*, 93(4), 949–970. <https://doi.org/10.1007/s11126-022-10003-w>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cohen, S. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. *The social psychology of health* (c. 31–67). Sage Publications, Inc. <https://psycnet.apa.org/record/1988-98838-002>
- Ercan, H. (2017). The relationship between resilience and the Big Five personality traits in emerging adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(70), 1–22. <https://doi.org/10.14689/ejer.2017.70.5>
- Fink, G. (2016). *Stress: concepts definition, history. Reference module in neuroscience and biobehavioral psychology*. https://www.researchgate.net/publication/310767357_Stress_Concepts_Definition_History
- Gibbons, C. (2022). Understanding the role of stress, personality and coping on learning motivation and mental health in university students during a pandemic. *BMC Psychol*, 10, 261. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00971-w>
- Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., Bruffaerts, R., Ebert, D. D., Hasking, P., Kiekens, G., Lee, S., McLafferty, M., Mak, A., Mortier, P., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., & Kessler, R. C. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: Results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Frontiers in Psychology*, 11, 1759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>
- Krys, K. (2024). Happiness maximization is a WEIRD way of living. *Perspectives on Psychological Science*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/17456916231208367>

- Köksoy Vayisoğlu, S., & Tekayak, H. İ. (2025). Psychological resilience in university students: The mediating role of health and well-being in socioeconomic status and food insecurity levels. *Journal of health psychology*, 13591053251344234. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/13591053251344234>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lopez, R. B., Courtney, A. L., Liang, D., Swinchoski, A., Goodson, P., & Denny, B. T. (2024). Social support and adaptive emotion regulation: Links between social network measures, emotion regulation strategy use, and health. *Emotion*, 24(1), 130–138. <https://doi.org/10.1037/emo0001242>
- Maghan, M. (2017). Problem solving style and coping strategies: effects of perceived stress. *Creative Education*, 8, 2332–2351. <https://doi.org/10.4236/ce.2017.814160>
- Maltseva, K. (2024). Stress exposure, perceived stress severity, and their effects on health. *Sociology: Theory, Methods, Marketing*, (1), 187–197. <https://doi.org/10.15407/sociology2024.01.187>
- McCrae, R., & Costa, P. (1996). *Toward a new generation of personality theory: theoretical contexts for the Five-Factor Model*. The Guilford Press.
- Palamarchuk, I. S., & Vaillancourt, T. (2021). Mental resilience and coping with stress: A comprehensive, multi-level model of cognitive processing, decision making, and behavior. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15, Article 719674. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.719674>
- Pollak, A., Dobrowolska, M., Timofiejczuk, A., & Paliga, M. (2020). The effects of the Big Five personality traits on stress among robot programming students. *Sustainability*, 12(12), 5196. <https://doi.org/10.3390/su12125196>
- Segerstrom, S. C. (2005). Optimism and immunity: Do positive thoughts always lead to positive effects? *Brain, Behavior, and Immunity*, 19(3), 195–200. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2004.08.003>
- Segerstrom, S. C., & Nes, L. S. (2006). When goals conflict but people prosper: The case of dispositional optimism. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 675–693. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.001>
- Silverman, J., & Aafjes-van Doorn, K. (2023). Coping and defense mechanisms: A scoping review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 30(4), 381–392. <https://doi.org/10.1037/cps0000139>
- Soto, C., Naumann, L., & John, O. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy. In *Handbook of personality: Theory and research* (3rd edition). Guilford.
- Taylor, J. M. (2015). Psychometric analysis of the ten-item perceived stress scale. *Psychological Assessment*, 27(1), 90–101. <https://doi.org/10.1037/a0038100>
- Theodoratou, M. & Argyrides, M. (2024). Neuropsychological insights into coping strategies: integrating theory and practice in clinical and therapeutic contexts. *Psychiatry International*, 5, 53–73. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint5010005>
- Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 335–347. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00245>
- Vukčević Marković, M., Živanović, M., Dimoski, J., & Gvozden, M. (2025). Social determinants of mental health: The role of proximal and distal factors. *The International journal of social psychiatry*, 207640251347675. <https://doi.org/10.1177/00207640251347675>
- Waterhouse, P., & Samra, R. (2025). University students' coping strategies to manage stress: a scoping review. *Educational Review*, <https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888>
- What are the most-cited publications in the social sciences (according to Google Scholar)?* (2016). Impact of Social Sciences. <https://blogs.lse.ac.uk/impactofsocialsciences/2016/05/12/what-are-the-most-cited-publications-in-the-social-sciences-according-to-google-scholar/#comments>
- Yin, M., Yu, H., & Zou, M. (2024). The relationship between neuroticism and the acute psychological stress response: Evidence from the autonomic nervous system. *Curr Psychol* 43, 20153–20164 (2024). <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05813-z>
- Yusoff, M. S. B., Hadie, S. N. H. & Yasin, M. A. M. (2021). The roles of emotional intelligence, neuroticism, and academic stress on the relationship between psychological distress and burnout in medical students. *BMC Med Educ* 21, 293. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02733-5>