



Наукові перспективи
Видавнича група

Перспективи та інновації науки



№5(63) 2026

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Християнська академія педагогічних наук України

Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання

*за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва",
Центру дієтології Наталії Калиновської*

«Перспективи та інновації науки»

№ 5(63) 2026

Київ – 2026

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University

Publishing Group «Scientific Perspectives»

Luhansk State Medical University

Public scientific organization "System of healthy longevity in the metropolis"

Christian Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

**All-Ukrainian Association of Teachers and Psychologists of Spiritual and
Moral Education**

*with the assistance of the KNP "Clinical Hospital No. 15 of the Podilsky District of Kyiv",
Nutrition Center of Natalia Kalinovska*

"Prospects and innovations of science"

№ 5(63) 2026

Kyiv – 2026

ISSN 2786-4952 Online

УДК 001.32:1/3](477)(02)

Ідентифікатор медіа - R40-05846

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-5\(63\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-5(63))

«Перспективи та інновації науки»: журнал. 2026. № 5(63) 2026. С. 5440



**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021
№ 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології та педагогіки**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.04.2023
№ 491 журналу присвоєно категорію "Б" із медицини: спеціальність 222**

*Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації
«Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління» (Рішення від 18.05.2026, № 7/5-26)*

*Журнал видається за підтримки КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м. Києва", Центру дієтології Наталії
Калиновської*



Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index
Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google
Scholar

*Електронний науковий журнал «Перспективи та інновації науки» заснований з метою висвітлення
актуальних питань теорії та практики медицини, біології, біотехнології та реабілітації в Україні, за кордоном.
Видання розраховано на науковців, викладачів, педагогів-практиків, представників органів державної влади та місцевого
самоврядування, здобувачів вищої освіти, громадсько-політичних діячів*

*Згідно Порядку формування Переліку наукових фахових видань України, затвердженого наказом МОН
України від 15.01.2018 № 32, повнотекстовий доступ до наукових статей журналу представлений на
платформі «Наукова періодика України» в Національній бібліотеці України імені В.І. Вернадського НАН України
та в Національному репозитарії академічних текстів*

Голова редакційної колегії:



Вадзюк Степан Несторович - доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського національного медичного університету імені І.Я.Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України (Україна)

Заступник голови редакційної колегії: Торяник Інна Іванівна - доктор медичних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії вірусних інфекцій Державної установи «Інститут мікробіології та імунології імені І.І. Мечникова Національної академії медичних наук України» (Харків, Україна)

Редакційна колегія:

1. **Алієв, Ельнур М.** доктор медичних наук, професор, професор Азербайджанського медичного університету (Азербайджан)
2. **Бабова Ірина Костянтинівна** - доктор медичних наук, професор, старший науковий співробітник відділу економічного регулювання природокористування ДУ "Інститут ринку і економіко-екологічних досліджень Національної академії наук України", лікар ФРМ (фізичної та реабілітаційної медицини) ДУ "Територіальне медичне об'єднання МВС України по Одеській області" (Одеса, Україна)

Шевчук Т.І., Хлестова С.С., Горбатюк С.М., Васенко Т.Б. **3880**
*МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМІВ
 ДО ПАРАЗИТИЧНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ*

Широких О.О., Максаков Р.Д. **3898**
*ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЗОРОВОГО АНАЛІЗАТОРА ПРИ ВИКО-
 РИСТАННІ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ: АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ
 ТА ГІГІЄНІЧНІ АСПЕКТИ*

Шмиговська Н.І. **3911**
*РОЛЬ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ ГРОМАДИ В РАННІЙ ДІАГНОСТИЦІ
 ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ*

Шумко Г.І., Шелест К.В., Губаль В.М., Натяжко М.Г. **3919**
*СУЧАСНІ СТРАТЕГІЇ ДІАГНОСТИКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ ТРАНС-
 ТИРЕТИНОВОЇ АМІЛОЇДНОЇ КАРДІОМІОПАТІЇ*

Щербенюк Н.В., Крикус О.Ю., Гулида А.О. **3929**
*МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД ДО ЛІКУВАННЯ ІНФІКО-
 ВАНИХ ВОГНЕПАЛЬНИХ РАН НИЖНІХ КІНЦІВОК: АНАЛІЗ
 РЕЗИСТЕНТНОСТІ ТА КЛІНІЧНИЙ КЕЙС*

Яремчук Л.В. **3937**
*ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ «МАТИ-КЕНГУРУ» ЯК НЕФАРМА-
 КОЛОГІЧНОГО ІНСТРУМЕНТУ ПРОФІЛАКТИКИ ПІСЛЯПОЛО-
 ГОВОЇ ДЕПРЕСІЇ У ЖІНОК, ЯКІ НАРОДИЛИ ПЕРЕДЧАСНО*

СЕРІЯ «Психологія»

Aysel Abbaslı İlyas **3945**
*UNDERSTANDING AGGRESSIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS AND
 YOUTH: TYPES AND CAUSES*

Batryn N.V. **3954**
*PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF USING THE ADKAR MODEL IN
 TEACHING BUSINESS ENGLISH AND MANAGEMENT DURING
 WARTIME*

Krymova N.O., Dolomanzi N.O. **3966**
*NARCISSISM AS A PREDICTOR OF YOUTH INVOLVEMENT IN SELFIE
 CULTURE*

Калениченко Р.А., Петухова І.О., Кривда К.К., Телебенєва Є.О., 4599
Чернецька Т.І.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Карпюк Ю.Я., Хрущ О.В., Федик О.В. 4612

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБІРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Кінас І.О. 4629

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВІЗУАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ В ЦИФРОВОМУ МАРКЕТИНГУ: КОГНІТИВНИЙ АСПЕКТ ДИЗАЙНУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Кічук А.В. 4641

РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ: АКТУАЛІЗАЦІЯ ІДЕЙ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Ковальська Н.А., Крутій М.В. 4651

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кондрацька Л.В. 4662

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ БЕЗПЕКИ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Консевич О.В., Петяк О.В. 4675

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВО-СЛУЖБОВЦІВ У БОЙОВИХ УМОВАХ

Коровинський І.О., Сметаняк В.І., Василевська О.І. 4685

АДАПТАЦІЯ БІЖЕНЦІВ ДО НОВИХ КУЛЬТУРНИХ УМОВ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ТЕОРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Кравець Р.А., Браткова О.Ю., Беднарчик Т.Р., Семенюк Р.О., 4700

Ратушняк І.І., Бушмельова Г.П.
СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПОСЛУГ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ

Ковальська Наталя Аркадіївна кандидатка філологічних наук, доцентка кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки, Одеський національний економічний університет, м. Одеса, <https://orcid.org/0000-0003-1837-4708>

Крутий Марія Вадимівна здобувачка факультету економіки і управління підприємництвом, Одеський національний економічний університет, м. Одеса, <https://orcid.org/0009-0008-9617-3366>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті здійснено комплексне теоретичне обґрунтування психологічних особливостей копінг-поведінки студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні. Актуальність дослідження зумовлена значним зростанням рівня психоемоційного напруження серед студентів, спричиненого екзистенційними загрозами, соціальною невизначеністю та зміною умов життєдіяльності. На основі аналізу наукового доробку вітчизняних та зарубіжних дослідників встановлено, що копінг-поведінка виступає базовим механізмом психологічної адаптації та збереження ментального здоров'я особистості. Метою статті є теоретичне дослідження структури копінг-стратегій студентів та їхньої ролі у формуванні індивідуальної стресостійкості. Методи дослідження охоплюють системний аналіз наукової літератури, порівняння концептуальних підходів до розуміння резильєнтності та копіngu, а також метод теоретичного моделювання ресурсів особистості. В межах результатів дослідження проаналізовано ключові класифікації копінг-стратегій, що дозволило диференціювати адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні моделі реагування. Особливу увагу приділено розмежуванню свідомої копінг-поведінки та несвідомих механізмів психологічного захисту. Виявлено, що ефективність адаптації студентів детермінується копінг-гнучкістю – здатністю адекватно варіювати стратегії залежно від динаміки стресового впливу. Охарактеризовано основні джерела стресу: академічні труднощі, порушення режиму сну та специфічні воєнні чинники (повітряні тривоги, втрата безпеки, фінансова нестабільність). Висновки підтверджують, що копінг-стратегії є визначальним ресурсом розвитку стресостійкості. Доведено, що застосування адаптивних копінг-зусиль дозволяє студентам нівелювати деструктивний вплив стресу та відновлювати психологічну рівновагу. Практичне значення роботи полягає у визначенні підґрунтя для розробки програм психологічної допомоги молоді в умовах тривалої кризової ситуації.

Ключові слова: копінг-поведінка, копінг-стратегії, стресостійкість, студентська молодь, воєнний стан, психологічна адаптація, ресурси особистості, емоційна стійкість.

Kovalska Natalia Arkadiivna Candidate of Philological Sciences (PhD), Assistant Professor of the Department of Language and Psychological and Pedagogical Training, Odesa National Economic University, Odesa, <https://orcid.org/0000-0003-1837-4708>

Krutii Mariia Vadymivna Student of the Faculty of Economics and Business Administration, Odesa National Economic University, Odesa, <https://orcid.org/0009-0008-9617-3366>

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COPING BEHAVIOR OF STUDENTS UNDER MARTIAL LAW

Abstract. The article provides a comprehensive theoretical substantiation of the psychological characteristics of the coping behavior of student youth under the conditions of martial law in Ukraine. The relevance of the study is driven by a significant increase in the level of psycho-emotional tension among students caused by existential threats, social uncertainty, and changes in life conditions. Based on the analysis of the scientific work of domestic and foreign researchers, it has been established that coping behavior serves as a basic mechanism for psychological adaptation and the preservation of mental health. The purpose of the article is to theoretically investigate the structure of students' coping strategies and their role in the formation of individual stress resistance. Research methods include a systematic analysis of scientific literature, comparison of conceptual approaches to understanding resilience and coping, as well as the method of theoretical modeling of personality resources. Within the research results, key classifications of coping strategies were analyzed, which allowed for the differentiation of adaptive, relatively adaptive, and non-adaptive response models. Particular attention is paid to the distinction between conscious coping behavior and unconscious psychological defense mechanisms. It was revealed that the effectiveness of student adaptation is determined by coping flexibility – the ability to adequately vary strategies depending on the dynamics of the stress impact. The main sources of stress are characterized: academic difficulties, sleep disturbances, and specific military factors (air raid alerts, loss of security, financial instability). The conclusions confirm that coping strategies are a decisive resource for the development of stress resistance. It is proven that the application of adaptive coping efforts allows students to neutralize the destructive impact of stress and restore psychological balance. The practical significance of the work lies in defining the basis for the development of psychological support programs for youth in the context of a prolonged crisis situation.

Keywords: coping behavior, coping strategies, stress resistance, student youth, martial law, psychological adaptation, personality resources, emotional stability.

Постановка проблеми. Сучасні реалії воєнного стану в Україні, поглиблені економічною нестабільністю та соціальною невизначеністю, зумовлюють суттєве зростання рівня стресу та психоемоційного напруження серед студентської молоді. Стан перманентної тривоги, спричинений постійною загрозою життю та порушенням базового почуття безпеки, деструктивно впливає на емоційну стійкість особистості. У цьому контексті студентство виступає однією з найбільш вразливих соціальних груп, оскільки інтенсивність психоемоційного навантаження в умовах війни вимагає мобілізації значних внутрішніх ресурсів для збереження ментального здоров'я. З огляду на це, актуалізується запит на розробку та впровадження системної психологічної підтримки, спрямованої на формування навичок подолання тривалого стресового впливу. Актуалізація психологічних ресурсів студентської молоді виступає підґрунтям для опанування адаптивних копінг-стратегій, що є критично важливим для збереження ментального здоров'я в екстремальних умовах [1, С. 1040-1041].

В умовах воєнного стану в Україні особливої ваги набуває питання застосування копінг-стратегій як дієвого інструменту психологічної адаптації студентської молоді. Копінг-поведінка розглядається як комплекс свідомих когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових обставин та зниження рівня психоемоційного напруження особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема копінг-поведінки та стресостійкості студентства активно досліджується у вітчизняній та зарубіжній психології. Фундаментом цього напрямку стала модель Р. Лазаруса, яка класифікує копінг-стратегії на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані [2]. Дана класифікація залишається базовою для вивчення адаптації молоді. Згодом Н. Ендлер та Дж. Паркер розширили структуру, виокремивши третю групу – стратегію уникнення, що характеризується відстороненням від джерела стресу для зниження емоційного напруження [3].

Аналіз змісту копінг-стратегій свідчить про їхній прямий зв'язок із властивостями стресостійкості. Цю проблему активно досліджували вітчизняні науковці, зокрема В. Корольчук, В. Крайнюк, Т. Циганчук, Л. Тютюнник та М. Шпак. У зарубіжній психології це поняття трактується як стійкість до стресу, резильєнтність або витривалість (Е. Вернер, Н. Гармезі, С. Лютар).

Водночас Г. М. Дубчак зазначає, що серед студентської молоді однією з найбільш поширених стратегій є уникнення (ескапізм), що підкреслює актуальність вивчення її адаптаційного потенціалу [4].

Проте проблема копінг-поведінки студентської молоді як чинника формування стресостійкості в умовах воєнного стану залишається недостатньо опрацьованою. Особливої уваги потребують дослідження специфічних груп

студентства, які перебувають у складних та змінених умовах навчання і соціалізації [5].

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні психологічних особливостей копінг-поведінки студентської молоді як чинника забезпечення їхньої стресостійкості в умовах воєнного стану.

Відповідно до поставленої мети, визначено такі основні завдання дослідження: 1) здійснити теоретичний аналіз та диференціацію понять «копінг-поведінка», «механізми психологічного захисту» та «стресостійкість»; 2) охарактеризувати основні класифікації та моделі копінг-поведінки студентської молоді у контексті їхньої адаптивності; 3) визначити специфіку впливу воєнного стану та супутніх стресогенних чинників на формування копінг-ресурсів і ментальне здоров'я студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та систематизація наукової літератури з психології особистості, психології стресу, клінічної та вікової психології; порівняльний аналіз концептуальних підходів до розуміння феноменів «копінг-поведінка», «стресостійкість» та «резильєнтність» у працях вітчизняних (В. Корольчук, В. Крайнюк, Г. Дубчак) та зарубіжних (Р. Лазарус, С. Фолкман, Е. Хайм) науковців; метод термінологічного уточнення для диференціації свідомих копінг-стратегій та несвідомих механізмів психологічного захисту; узагальнення результатів сучасних досліджень щодо впливу воєнного стану на психоемоційний стан та академічну ефективність студентської молоді; теоретичне моделювання структури копінг-ресурсів та чинників формування адаптивної долаючої (копінг-) поведінки студентів в умовах екстремального стресу.

Виклад основного матеріалу. Згідно з транзакційною концепцією Р. Лазаруса та С. Фолкман, копінг визначається як динамічний процес, що охоплює постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля. Ці зусилля спрямовані на управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які особистість оцінює як такі, що виснажують або перевищують її ресурси. При дослідженні цієї проблематики принципово важливою є диференціація копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту. Варто наголосити, що копінг-поведінка, на відміну від несвідомих захистів, є свідомим, цілеспрямованим та послідовним способом подолання складних життєвих обставин [6, С. 14].

Для ґрунтовного аналізу копінг-поведінки студентської молоді в умовах воєнного стану вважаємо доцільним звернути увагу на класифікацію Е. Хайма, який виокремлює дев'ять підгруп копінг-стратегій, розподілених за рівнем адаптивності та спрямованістю [7, С. 171-172]:

1) адаптивні когнітивні копінг-стратегії. Особливості – активне усвідомлення труднощів, дослідження можливостей їх подолання, а також збільшення рівня самоконтролю та впевненість у своїх можливостях. У студентської молоді це виражається у вмінні розсудливо оцінювати ситуацію та відшукувати ресурси для її вирішення;

2) адаптивні емоційні копінг-стратегії. Вирізняються емоційною витривалістю, активною позицією до труднощів і впевненістю у можливості їх подолання, незалежно від ступеня їх складності;

3) адаптивні поведінкові копінг-стратегії. Окреслюють дієву взаємодію з іншими людьми, звернення за підтримкою, співпрацю та допомогу в соціальному середовищі;

4) неадаптивні когнітивні копінг-стратегії. Проявляються у пасивному спогляданні проблеми та безплідному міркуванні. Це призводить до зниження самооцінки, невпевненості у власних можливостях та стратегічної відмови від пошуку конструктивних рішень;

5) неадаптивні емоційні копінг-стратегії. Пов'язані з негативними емоційними станами, як от: безсилля, тривожність, засмученість, самокритика або звинувачення інших тощо;

6) неадаптивні поведінкові копінг-стратегії. Включають уникаючу поведінку, самоізоляцію та пасивне очікування, що демонструють небажання та нездатність особистості до активного подолання складних ситуацій;

7) відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії. Пов'язані з переосмисленням труднощів. Зокрема, пошук сенсу в ситуації, порівняння із досвідом інших або опора на світоглядні й духовні погляди;

8) відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії. Спрямовані на зниження емоційної напруги через її вираження або часткове перекладання відповідальності на інших;

9) відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії. Спрямовані на емоційну стабілізацію через тимчасове відсторонення від стресу. Реалізуються через хобі чи відпочинок. Мають обмежену ефективність, оскільки дають лише психологічне розвантаження, не розв'язуючи саму проблему.

Відносно адаптивні стратегії мають ситуативний характер і можуть бути як ефективними, так і неефективними. Це залежить від умов та важливості кризової ситуації для особистості [7, С. 171-172].

В умовах сучасної війни особливої специфіки набуває когнітивний компонент копінг-поведінки, пов'язаний із перебуванням студентів у цифровому інформаційному просторі. Оскільки основним джерелом стресу є неперервний потік новин про бойові дії, важливою формою адаптивної поведінки стає «інформаційна дієта» та медіаграмотність. Свідоме обмеження споживання негативного контенту та використання цифрових інструментів для підтримки соціальних зв'язків виступають додатковими зовнішніми ресурсами, що підсилюють індивідуальну стресостійкість молоді [1; 8].

Варто зазначити, що головною функцією долаючої поведінки є адаптація особистості до стресових умов шляхом зменшення їх деструктивного впливу. З огляду на це виокремлюють дві базові стратегії: проблемно-орієнтований копінг (активне вирішення ситуації) та емоційно-орієнтований копінг (регуляція власного емоційного стану) [1; 9].

У сучасних підходах акцентується увага на соціальному аспекті копінгу, оскільки більшість стресорів мають міжособистісний характер. Поведінка особистості в соціальному контексті диференціюється за двома основними вимірами: «активність – пасивність» (енергетичний компонент) та «просоціальність – асоціальність» (спрямованість зусиль).

Для глибшого розуміння інструментального аспекту долаючої поведінки доцільно звернутися до методики Дж. Амірхана (в адаптації Н. Сироти та В. Ялтонського), згідно із якою виокремлюють три домінантні групи копінг-стратегій, що визначають спрямованість долаючої поведінки особистості:

1. Вирішення проблем – активна стратегія, що передбачає мобілізацію інтелектуальних та вольових ресурсів для конструктивного подолання труднощів.

2. Пошук соціальної підтримки – комунікативна стратегія, орієнтована на залучення зовнішніх ресурсів (інформаційних, емоційних або матеріальних) через взаємодію з соціальним оточенням.

3. Уникнення – пасивна стратегія, що характеризується когнітивним або поведінковим відстороненням від стресової ситуації, що в довгостроковій перспективі може призвести до порушення соціально-психологічної адаптації.

Ефективність копінг-поведінки студентської молоді в умовах воєнного стану детермінується насамперед копінг-гнучкістю – здатністю суб'єкта адекватно варіювати стратегії подолання залежно від специфіки ситуативних чинників та динаміки стресового впливу [1, С. 1041-1043].

Теорія копінгу, що виникла на перетині психології особистості та адаптації, розглядає долаючу поведінку студентів в умовах воєнного стану як свідому активність. Вона спрямована на подолання стресу через емоційну саморегуляцію, пошук конструктивних рішень та мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Основною функцією такої активності є підтримання психологічної рівноваги особистості під дією тривалих та інтенсивних стресорів.

На відміну від механізмів психологічного захисту, копінг-поведінка ґрунтується на свідомому залученні когнітивних ресурсів і вольових зусиль для подолання складних життєвих обставин. У сучасній психології виокремлюють три ключові підходи до інтерпретації копінгу:

1. Диспозиційний, де копінг розглядається як відносно стійка особистісна характеристика, що визначає схильність до сталих способів реагування на труднощі;

2. Динамічний, що трактує копінг як процес безперервної взаємодії особистості з середовищем, де вибір стратегії подолання детермінується суб'єктивною оцінкою конкретної ситуації;

3. Регулятивний, що розглядає копінг як частково усвідомлений механізм, спрямований на зниження психоемоційного напруження.

Отже, особливості копінг-поведінки студентської молоді формуються під впливом комплексу чинників. З одного боку, це індивідуально-психологічні

властивості (риси характеру, темперамент, попередній досвід подолання), з іншого – ситуативні фактори, специфічні для умов воєнного стану, зокрема характер стресора, доступність ресурсів та рівень соціальної підтримки [6, С. 15].

Копінг розглядається як система свідомих зусиль особистості, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Згідно із зарубіжними розвідками, ключовими ознаками копінг-процесу є потреба у плануванні дій, часова затратність та відсутність гарантованої ефективності обраної стратегії [10; 11]. Це визначає фундаментальну відмінність копінгу від механізмів психологічного захисту: він має усвідомлений та послідовний характер.

Під стресостійкістю розуміють здатність людини протидіяти навантаженням, ефективно функціонувати в умовах стресу та зберігати внутрішню рівновагу [12].

Розвитку стресостійкості сприяють: позитивне мислення; саморегуляція і самоконтроль; міжособистісні взаємини та соціальна підтримка. Дослідження зарубіжних авторів, проведені під час війни в Україні, підтверджують, що ці чинники тісно переплітаються зі стратегіями подолання стресу, які свого часу деталізували Р. Лазарус і С. Фолкман.

Таким чином, вибір правильних копінг-стратегій можна вважати головною умовою формування високої стресостійкості.

Водночас варто зазначити, що стресостійкість і копінг-поведінка не є тотожними поняттями. Якщо стресостійкість може мати як вроджений (біологічно зумовлений), так і набутий характер, то копінг-стратегії – це переважно свідомі дії, спрямовані на подолання конкретної ситуації. У науковій літературі представлено широкий масив досліджень, що вивчають взаємозв'язок цих явищ у різних вікових групах, зокрема серед дорослих та підлітків.

Отже, ефективні копінг-стратегії можуть розглядатися як визначальний ресурс розвитку стресостійкості, оскільки вони сприяють адаптації, збереженню продуктивності в складних умовах воєнного стану та відновленню психологічної рівноваги особистості.

З огляду на це, актуальним залишається вивчення психологічних особливостей копінг-поведінки студентської молоді, зокрема в контексті інтенсивних стресових навантажень та потреби у розвитку внутрішніх ресурсів особистості [13, С. 71-73].

Згідно з поглядами А. Даніліч-Скакуна, С. Бужинської та С. Склера, на розвиток стресостійкості студентів безпосередньо впливають навички вирішення складних ситуацій, рівень тривожності та індивідуально-психологічні характеристики особистості. Ключову роль у цьому процесі відіграє ресурсна база індивіда, що охоплює інформаційні, особистісні, матеріальні, інструментальні та фізичні ресурси [8, С. 2].

В умовах війни навчальна діяльність студентів супроводжується інтенсивним стресовим навантаженням. Розвиток стресостійкості стає критичною умовою для мінімізації психоемоційних труднощів молоді.

Стійкість особистості формується під впливом комплексу чинників: зовнішніх (міжособистісна взаємодія, освітнє середовище, педагогічний вплив) та внутрішніх (індивідуально-психологічні особливості студента).

Основними джерелами стресу студентської молоді є академічні труднощі: перевантаженість завданнями, несвоєчасне їх виконання, пропуски занять та порушення режиму сну. В умовах воєнного стану ці чинники підсилюються специфічними екзистенційними загрозами: постійною небезпекою для життя, повітряними тривогами, втратою близьких, фінансовою нестабільністю та невизначеністю майбутнього. Вимушені зміни у життєдіяльності та розірвання соціальних зв'язків провокують глибокі емоційні переживання та переоцінку цінностей.

Сукупний вплив цих стресогенних факторів негативно позначається на емоційному стані молоді та ефективності навчальної діяльності. Як наслідок, у студентів спостерігаються підвищена тривожність, зниження концентрації уваги, труднощі у засвоєнні матеріалу та спад соціальної активності [8, С. 2-3].

Ефективність долаючої поведінки тісно корелює із внутрішнім локусом контролю студента та його життєстійкістю. Усвідомлення власної відповідальності за організацію життєдіяльності навіть в екстремальних обставинах дозволяє трансформувати пасивне очікування в активну життєву позицію. Це створює умови для феномену посттравматичного зростання, коли через подолання кризи та використання конструктивних копінг-механізмів відбувається зміцнення ціннісно-смислової сфери особистості, що є вищим проявом резильєнтності в умовах тривалої соціальної нестабільності [9; 12].

Висновки. На підставі проведеного теоретичного огляду можна стверджувати, що копінг-стратегії як система свідомих когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль спрямовані на подолання стресових ситуацій та зниження психоемоційного напруження. Це дає змогу студентам ефективно долати труднощі, що виникають у процесі навчання, та обирати адаптивні моделі поведінки.

Попри наявність значних стресогенних чинників (тривалі повітряні тривоги, порушення режиму сну, невизначеність майбутнього), застосування проблемно- та емоційно-орієнтованих стратегій дозволяє не лише нівелювати негативні наслідки стресу, а й зміцнювати особистісну стійкість у складних життєвих обставинах.

Отже, копінг-поведінка виступає ключовим механізмом психологічної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану. Ефективність її реалізації визначається гнучкістю застосування стратегій, обсягом індивідуальних ресурсів особистості та специфікою стресогенних чинників.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку та впровадження практичних програм формування адаптивних копінг-стратегій як основи зміцнення стресостійкості студентів.

Література:

1. Шевцова О.М. Психологічні особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 13(27). С. 1039–1048. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13\(27\)-1039-1048](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-1039-1048).
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 460 p. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=copyright&hl=ru>.
3. Endler N.S., Parker J.D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58(5). P. 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.844>.
4. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 18. С. 55–63.
5. Корміло О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 12. С. 68–78. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.8>.
6. Косьянова О.Ю., Гайдай О.К. Особливості копінг-поведінки у різних психотипів в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75). № 3. С. 14–22. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/03>.
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL: <https://surl.li/hqmrsc>.
8. Литвинчук Н.Б., Римарчук А.С. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2024. Вип. 1(24). С. 79–86. URL: <https://jrnل.kai.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/download/19252/26442>.
9. Кононенко О., Кононенко А., Базиленко К., Прокоф'єва О., Медянова О. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси виживання в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 11(25). С. 677–688. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11\(25\)-677-688](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11(25)-677-688).
10. The Praeger handbook on stress and coping. Volume 1 / Ed. by A. Monat, R. S. Lazarus, and G. Reevy. Published by Praeger, 2007. 601 p.
11. The Praeger handbook on stress and coping. Volume 2 / Ed. by A. Monat, R. S. Lazarus, and G. Reevy. Published by Bloomsbury Academic, 2007. 664 p.
12. Кресан О.Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36 (75). № 1. С. 6–11. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/02>.
13. Кресан О.Д., Кресан Т.Д., Смольянінова С.В. Копінг-стратегії студентів мистецьких спеціальностей як чинник їх стресостійкості. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2025. № 2(15). С. 69–83. DOI: <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2025.02.069>.

References:

1. Shevtsova, O.M. (2023). Psykholohichni osoblyvosti kopinh-stratehiy molodykh osib v umovakh voyennoho stanu [Psychological features of coping strategies of young people under martial law]. *Naukovi innovatsiyi ta peredovi tekhnolohiyi – Scientific Innovations and Advanced Technologies*, 13(27), 1039–1048. Retrieved from [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13\(27\)-1039-1048](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-1039-1048) [in Ukrainian].

2. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. Retrieved from <https://books.google.com.ua/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=copyright&hl=ru>.
3. Endler, N.S., & Parker, J.D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. Retrieved from <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.844>.
4. Dubchak, H.M. (2018). Analiz stratehiy kopinh-povedinky suchasnykh studentiv [Analysis of strategies of coping behavior of modern students]. *Aktualni problemy psykholohiyi: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukrainy – Actual Problems of Psychology: Collection of Scientific Papers of the H.S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine*, V(18), 55–63 [in Ukrainian].
5. Kormylo, O., Chip, R., & Honcharovska, H. (2022). Osoblyvosti stresostiykosti ta vybir kopinh-stratehiy starshymy pidlitkamy [Features of stress resistance and choice of coping strategies by older adolescents]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky – Visnyk of the Lviv University. Series: Psychological Sciences*, 12, 68–78. Retrieved from <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.8> [in Ukrainian].
6. Kosyanova, O.Yu., & Hayday, O.K. (2025). Osoblyvosti kopinh-povedinky u riznykh psyhotypiv v umovakh nevypravdanosti [Peculiarities of coping behavior in different psychotypes under conditions of uncertainty]. *Vcheni zapysky Tavriyskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiya – Scientific Notes of V.I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology*, 36(75), 3, 14–22. Retrieved from <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/03> [in Ukrainian].
7. Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., & Fedan, O.V. (2016). *Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttyevykh sytuatsiyakh* [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. Kyiv: Pedahohichna dumka. Retrieved from <https://surl.li/hqmrsc> [in Ukrainian].
8. Lytvynchuk, N.B., & Rymarchuk, A.S. (2024). Stresostiykist ta kopinh-stratehiyi studentiv v umovakh voyennoho stanu [Stress resistance and coping strategies of students under martial law]. *Visnyk Natsionalnoho aviatsiynoho universytetu. Seriya: Pedahohika. Psykholohiya – Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy. Psychology*, 1(24), 79–86. Retrieved from <https://jrnل.kai.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/download/19252/26442> [in Ukrainian].
9. Kononenko, O., Kononenko, A., Bazylenko, K., Prokofieva, O., & Medianova, O. (2023). Sotsialna akomodatsiya ta zhyttyestiykist yak resursy vyzhyvannya v umovakh viyny [Social accommodation and resilience as survival resources in war conditions]. *Naukovi innovatsiyi ta peredovi tekhnolohiyi – Scientific Innovations and Advanced Technologies*, 11(25), 677–688. Retrieved from [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11\(25\)-677-688](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11(25)-677-688) [in Ukrainian].
10. Monat, A., Lazarus, R.S., & Reeve, G. (Eds.). (2007). *The Praeger handbook on stress and coping* (Vol. 1). Praeger.
11. Monat, A., Lazarus, R.S., & Reeve, G. (Eds.). (2007). *The Praeger handbook on stress and coping* (Vol. 2). Bloomsbury Academic.
12. Kresan, O.D. (2025). Zahalne uyavlennya pro stiykist osobystosti do stresu ta yiyi struktura [General idea of personality stress resistance and its structure]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiya – Scientific Notes of TNU named after V.I. Vernadsky. Series: Psychology*, 36(75), 1, 6–11. Retrieved from <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/02> [in Ukrainian].
13. Kresan, O.D., Kresan, T.D., & Smolyaninova, S.V. (2025). Kopinh-stratehiyi studentiv mystetskykh spetsialnostey yak chynnyk yikh stresostiykosti [Coping strategies of art students as a factor of their stress resistance]. *Naukovyy visnyk Sivershchyny. Seriya: Osvita. Sotsialni ta povedinkovi nauky – Scientific Bulletin of Sivershchyna. Series: Education. Social and Behavioral*

ISSN 2786-4952 Online

Sciences, 2(15), 69–83. Retrieved from <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2025.02.069> [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 25.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.05.2026