

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 83

Том 2



Видавничий дім
«Гельветика»
2026

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Шапошникова Ірина Василівна – доктор соціологічних наук, професор, декан факультету психології, історії та соціології, професор кафедри філософії, соціології та соціальної роботи, Херсонський державний університет, Україна

ЧЛЕНИ РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ:

Запороженко Руслан Олександрович – доктор філософії з політології, доцент кафедри політичної соціології Навчально-наукового інституту соціології та медіакомунікацій, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна

Калашнікова Людмила Володимирівна – доктор соціологічних наук, професор, професор кафедри соціології та соціальної роботи, Криворізький державний педагогічний університет, Україна

Крамаренко Ірина Сергіївна – кандидат педагогічних наук, старший дослідник, начальник відділу, Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти», Україна

Лось Оксана Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології дошкільної та початкової освіти, Херсонський державний університет, Україна

Родіна Наталія Володимирівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології, Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, Україна

Шаров Сергій Володимирович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри комп'ютерних наук, Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного, Україна

Шарова Тетяна Михайлівна – доктор філологічних наук, професор, професор кафедри суспільно-гуманітарних наук, Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного, Україна

Алісаускіене Мілда – доктор соціальних наук, професор, професор кафедр політології та соціології, Університет Вітовта Великого, Литва

Ендірулайтіене Ауксе – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Університет імені Вітовта Великого, Литва

Терешкінас Артурас – доктор соціальних наук, професор, професор кафедри соціології, Університет Вітовта Великого, Литва

Науковий журнал «Габітус» включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») зі спеціальностей: С4. Психологія, С5. Соціологія відповідно до Наказу МОН України від 17.03.2020 № 409 (додаток 1)

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)

Електронна сторінка видання – <https://habitus.od.ua>

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій (протокол № 4 від 27.04.2026 року)**

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

Редакція суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1552 від 09.05.2024 року
(Ідентифікатор медіа R30-04408)

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій» (вул. Інглезі, буд. 6/1, оф. 135, м. Одеса, 65101, info@iei.od.ua, тел. (093) 120-27-72).

Періодичність виходу: 12 разів на рік.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

ISSN (Print): 2663-5208

ISSN (Online): 2663-5216

© ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2026

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1**ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ****Андриєті А.В.**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ХАРИЗМАТИЧНОГО ЛІДЕРА СУЧАСНОЇ АРМІЇ.....11**Андрущенко А.В.**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ОСОБАМИ,
ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ.....16**Афанасьєва Н.Є., Андрієвська Н.М.**ВТОРИННА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНІ КОГНІЦІЇ
В УЧАСНИКІВ СОЦІАЛЬНИХ ПРОЄКТІВ21**Богдан Ж.Б., Ківшар І.В.**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ РІЗНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTI.....26**Бригадир М.Б.**ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОАНАЛІТИЧНОЇ КОНЦЕПЦІЇ РІВНІВ ОРГАНІЗАЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ З МОДЕЛЮ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ
В ПОЗИТИВНІЙ ТРАНСКУЛЬТУРНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ.....31**Verkhovod L.O., Fomenko K.I.**A THEORETICAL ANALYSIS OF MINDFULNESS IN THE SYSTEM OF BEHAVIORAL
SELF-REGULATION SKILLS OF THE INDIVIDUAL UNDER CONDITIONS OF WAR.....37**Волянчук Н.Ю., Папуша В.В.**РЕСУРСНА СИСТЕМА ДЕТЕРМІНАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....41**Гоцуляк Н.Є.**МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПОБУДОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....48**Гречаник М.І.**ПРОФЕСІЙНИЙ СТАЖ ТА КЛІНІЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ЧИННИКИ
ФОРМУВАННЯ РОБОЧОГО АЛЬЯНСУ У ПСИХОТЕРАПЕВТІВ.....53**Гурський Ю.О.**ЖІНКИ, ЯКІ НАСОЛОДЖУЮТЬСЯ: JOUISSANCE OF PRIVATION,
СУБЛІМАЦІЯ ТА ІДЕАЛЬНИЙ ІНКУБ.....59**Євпак С.В.**ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ
ВОДОЛАЗІВ-САПЕРІВ ДСНС УКРАЇНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ
ТА ПРАКТИЧНІ ОРІЄНТИРИ.....67**Zablotska Yu.K.**SPECYFIKA PRZEŻYWANIA ZAZDROŚCI U MŁODYCH MĘŻCZYZN I KOBIET
O ZRÓŻNICOWANYM POZIOMIE SKŁONNOŚCI DO AGRESJI.....72**Завгородня О.В.**РАЦІОГУМАНІСТИЧНИЙ ПІДХІД ГЕОРГІЯ БАЛЛА ЯК ІНСТРУМЕНТ АНАЛІЗУ
ІДЕОЛОГЕМ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ (ДО 90-РІЧЧЯ ВІД ДНЯ
НАРОДЖЕННЯ ВЧЕНОГО).....77

Завязкіна Н.В., Ткаченко О.О. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІДПРИЄМЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ.....	84
Зброжек С.С. СПРИЙМАННЯ БУТТЯ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ КАР'ЄРНИХ ОБСТАВИН.....	90
Каменьок Ю.Л. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ГЕНЕЗА, СПІВВІДНОШЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ІНТЕГРАЦІЇ.....	95
Коваль Г.Ш., Точилівська А.Р. ТЕМНА ТРІАДА, АГРЕСИВНІСТЬ І МОРАЛЬНА ДЕЗАНГАЖОВАНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ СХИЛЬНОСТІ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ.....	102
Ковальська Н.А., Філіна Д.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	108
Ковальчук О.С. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕТАКОГНІТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ІМПЛІЦИТНИХ ТЕОРІЙ ІНТЕЛЕКТУ В СТРУКТУРІ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	113
Королович О.В. МЕТОД СТРУКТУРОВАНОГО САМОСПОСТЕРЕЖЕННЯ У ПСИХОДИНАМІЧНОМУ ПІДХОДІ ДО СУПРОВОДУ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ.....	118
Кутєпова-Бредун В.Ю., Кутовий К.П. НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ТА КЛІНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ У ПІДЛІТКІВ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	122
Ларіна Т.О. ВПЛИВ КОГНІТИВНОЇ СТІЙКОСТІ НА ГОТОВНІСТЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПРОТИДІЯТИ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	127
Леонова А.С., Дрозд О.В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ СТАТУСУ НА СЕКСУАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ ТА ВИБІР ПАРТНЕРА.....	132
Литвиненко Л.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДЕФОРМАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ТРАВМАТИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ.....	136
Лупійко Л.В., Барабаш М.М. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	141
Матяж Х.О., Джежик О.В., Будяченко О.М. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСОБИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКИ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	147
Медвідь І.В. ТИПОЛОГІЯ ПРОФІЛІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ: РЕЗУЛЬТАТИ КЛАСТЕРНОГО АНАЛІЗУ.....	153

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS MANIFESTATION IN STUDENT AGE

У статті проаналізовано психологічні особливості прояву стресу в студентському віці та специфіку використання копінг-стратегій у сучасних соціально-освітніх умовах. Стрес розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти й формується під впливом як зовнішніх (навчальне навантаження, соціальні виклики, фінансова нестабільність), так і внутрішніх (особистісні характеристики, самооцінка, мотивація) чинників. Теоретичну основу дослідження становлять класичні концепції стресу та копінгу, а також сучасні наукові розробки, що дозволяють інтерпретувати копінг-поведінку як ключовий механізм психологічної адаптації студентської молоді.

Метою статті є теоретичне узагальнення підходів до вивчення стресу та емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій і рівня суб'єктивного стресу у студентів. У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти Одеського національного економічного університету віком від 18 до 21 років. Для діагностики використано стандартизовані методики Brief COPE та PSS-10, що дозволяють визначити домінуючі способи подолання стресу та рівень його переживання.

Результати дослідження показали, що у студентському середовищі переважають адаптивні копінг-стратегії, зокрема прийняття, гумор, позитивне переосмислення та планування, які сприяють ефективній саморегуляції та зниженню психоемоційної напруги. Помірно вираженими є емоційні реакції, такі як вираження почуттів і самозвинувачення, тоді як неадаптивні стратегії (уникання, заперечення) використовуються рідше. Встановлено, що рівень суб'єктивного стресу у більшості студентів є помірним, що свідчить про збереження адаптаційного потенціалу, однак виявлено групу ризику з підвищеними показниками напруження.

Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між характером копінг-стратегій та рівнем стресу: використання конструктивних способів подолання пов'язане зі зниженням психоемоційного напруження, тоді як неадаптивні стратегії підвищують ризик дезадаптації.

Ключові слова: стрес, копінг-стратегії, студенти, адаптація, психоемоційна напруга, стресостійкість, саморегуляція,

психологічна підтримка, дезадаптація, резилієнтність.

The article analyzes the psychological features of stress manifestation in student age and the specifics of coping strategies use under contemporary socio-educational conditions. Stress is considered as a multidimensional phenomenon encompassing emotional, cognitive, and behavioral components and formed under the influence of both external factors (academic workload, social challenges, financial instability) and internal factors (personal characteristics, self-esteem, motivation). The theoretical framework of the study is based on classical concepts of stress and coping, as well as modern scientific approaches that allow coping behavior to be interpreted as a key mechanism of psychological adaptation in student youth.

The aim of the article is to provide a theoretical generalization of approaches to the study of stress and to conduct an empirical investigation of coping strategies and the level of perceived stress among students. The study involved 30 students aged 18–21 from Odesa National Economic University. Standardized instruments, namely the Brief COPE and PSS-10, were used to assess dominant coping strategies and the level of perceived stress.

The results of the study indicate that adaptive coping strategies prevail among students, particularly acceptance, humor, positive reframing, and planning, which contribute to effective self-regulation and a reduction in psycho-emotional tension. Moderately expressed are emotional responses such as expression of feelings and self-blame, whereas maladaptive strategies (avoidance, denial) are used less frequently. It has been established that the level of perceived stress among most students is moderate, indicating the preservation of adaptive potential; however, a risk group with elevated stress levels has been identified.

The findings confirm the relationship between the nature of coping strategies and stress levels: the use of constructive coping is associated with lower psycho-emotional tension, whereas maladaptive strategies increase the risk of maladjustment.

Key words: stress, coping strategies, students, adaptation, psycho-emotional tension, stress resistance, self-regulation, psychological support, maladjustment, resilience.

УДК 159.944.4:378.015.3

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.83.2.18>

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



Ковальська Н.А.

к.філол.н., доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеський національний економічний університет

ORCID ID: 0000-0003-1837-4708

Філіна Д.В.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальність С4 «Психологія»

Одеський національний економічний університет

ORCID ID: 0009-0009-0382-8923

У сучасній психологічній науці проблема стресу посідає одне з провідних місць, оскільки пов'язана з функціонуванням особистості в умовах постійних змін і підвищених вимог до адаптації. Особливої значущості вона набуває у студентському середовищі, де поєднуються інтенсивне навчальне навантаження, соціальна адаптація до нових умов та формування професійної ідентичності. Така сукупність чинників створює специфічний психоемоційний фон, що може як стимулювати розвиток особистості, так і призводити до зростання напруження та виснаження.

Складність студентського стресу полягає в його багатофакторності: поряд із зовнішніми вимогами освітнього середовища важливу роль відіграють внутрішні детермінанти, зокрема рівень саморегуляції, особливості самооцінки, мотиваційна сфера та здатність до ефективного подолання труднощів. У цьому контексті ключового значення набувають копінг-стратегії як індивідуалізовані способи реагування на стресогенні ситуації, що визначають характер адаптаційних процесів. Згідно з транзакційним підходом, запропонованим Р. Лазарусом

і С. Фолкман [14], саме оцінка ситуації та вибір копінг-поведінки опосередковують вплив стресу на психічний стан особистості.

Сучасні соціальні умови – воєнний стан, економічна нестабільність, трансформація освітнього простору – суттєво ускладнюють процес адаптації студентської молоді та підвищують вимоги до її психологічної стійкості. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження не лише рівня переживання стресу, а й особливостей його подолання, зокрема співвідношення конструктивних і неконструктивних копінг-стратегій.

Незважаючи на наявність значної кількості наукових праць, присвячених проблемі стресу, питання комплексного аналізу його проявів у студентському віці та специфіки копінг-поведінки в сучасних умовах залишається недостатньо висвітленим. У зв'язку з цим актуальним є поглиблене вивчення психологічних механізмів адаптації студентів, зокрема специфіки прояву стресу та особливостей використання копінг-стратегій, а також визначення чинників, що забезпечують збереження їхнього психоемоційного благополуччя.

Метою дослідження є комплексне вивчення стратегій подолання стресу студентами та визначення їхнього зв'язку з рівнем психоемоційної напруги.

Останнім часом дослідження з питань стресу набувають особливої гостроти, оскільки психоемоційна напруга є невід'ємною складовою життя людини в умовах інтенсивного навчання, професійної діяльності та соціальних змін. Сучасна психологія демонструє зростаючий інтерес до вивчення внутрішніх механізмів стресу, адже саме він визначає якість життя, рівень психічного здоров'я та ефективність соціальної взаємодії [8; 9; 14].

У контексті сучасної парадигми досліджень особливої ваги набуває когнітивний підхід до розуміння стресу, який розглядає його як результат взаємодії між індивідом та середовищем, де вирішальне значення має суб'єктивна оцінка подій [14]. Отже, стрес розглядається не лише як фізіологічна реакція, але й як психоемоційна напруга, що виникає у відповідь на вимоги середовища [8; 9]. Як показують новітні дослідження в галузі психології здоров'я, проблема залишається дискусійною, адже стрес трактується не лише як негативний фактор, але й як потенційне джерело розвитку та мобілізації ресурсів особистості [9; 12]. У більшості праць наголошується, що стрес має багатовимірний характер: він охоплює фізіологічні реакції організму, когнітивні процеси оцінки ситуації, а також соціальні чинники, які визначають ефективність адаптації [8; 14; 15].

Аналіз наукової літератури засвідчує, що сучасні дослідники дедалі частіше підкреслюють взаємозв'язок між стресом та психічним здоров'ям, зокрема його вплив на тривожність, депресивні симптоми та академічну успішність студентів [13; 15; 17]. Так, українські дослідники Л. Анікєнко, В. Білоконь [1], І. Астремська, А. Позднякова

[2], Е. Соломка, Т. Хома, А. Хлопек [3], О. Христюк, О. Угрин, [4], А. Шамне [5], О. Шевцова [6] вказують на зв'язок між копінг-поведінкою та навчальною успішністю, а також на вплив кризових умов на психоемоційний стан студентів. Зарубіжні науковці (В. Compas [9], S. Folkman, J. Moskowitz [12], R. Misra, M. McKean [15]) підкреслюють багатомірність копіngu та роль соціальної підтримки.

Сучасна психологія демонструє інтерес до копінг-стратегій, які розглядаються не лише як поведінкові реакції, але й як система когнітивних процесів, що забезпечує внутрішню рівновагу [9].

Термін «копінг» уперше системно був введений у науковий обіг Р. Лазарусом та С. Фолкманом у рамках транзакційної моделі стресу. Науковці трактували дане поняття як «когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами» [14, с. 141]. Саме ця дефініція стала відправною точкою для численних досліджень, адже вона чітко окреслила дві складові копіngu – когнітивну (оцінка та переосмислення ситуації) та поведінкову (конкретні дії, спрямовані на подолання труднощів).

Варто підкреслити, що в сучасній психологічній парадигмі поняття копіngu інтерпретується значно ширше: воно інтегрує не лише реакції на стрес, але й цілісну систему внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують ефективність адаптації [9; 12]. Згідно з результатами останніх досліджень, копінг доцільно розглядати як динамічний процес, що змінюється залежно від індивідуально-психологічних особливостей суб'єкта, соціальнокультурного контексту та характеру стресової ситуації [13; 15].

Як стверджує С. Фолкман, саме когнітивна оцінка подій визначає, чи буде ситуація сприйматися як загроза, виклик або нейтральна подія, а відтак і вибір відповідних стратегій реагування [12].

У межах дослідження копінг-поведінки питання її класифікації є ключовим, оскільки це дозволяє систематизувати способи реагування на стресові ситуації. У більшості праць базовим є поділ стратегій на: конструктивні – передбачають активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, когнітивну переоцінку та формування позитивного афекту, що сприяє розвитку резиліентності та підвищенню самоефективності [9]; неконструктивні (дезадаптивні) – уникання, заперечення, пасивність – мають деструктивний вплив на адаптаційний ресурс особистості, виявляючись у підвищенні психоемоційної напруги, зниженні самоефективності та виснаженні адаптаційних можливостей, що суттєво перешкоджає конструктивному вирішенню стресової ситуації [14].

У сучасній психологічній науці домінує позиція, що студентський вік є критичним періодом онтогенезу, який характеризується високим рівнем напруженості та водночас визначає подальші траєкторії розвитку особистості [13; 15]. Цей етап супроводжується інтенсивним професійним становленням, соціальною адаптацією та формуванням життєвих цінностей, але водночас ство-

рює численні виклики, пов'язані з навчальними переважаннями, фінансовими труднощами та інтеграцією у нове соціокультурне середовище [12; 16].

У цей період розвитку особистості особливо виразно проявляються внутрішні суперечності, пов'язані з пошуком ідентичності, лабільністю самооцінки та емоційною нестабільністю, і які у поєднанні з зовнішніми чинниками формують специфічний психоемоційний фон, що є сприятливим для виникнення стресових реакцій [15]. До найбільш поширених стресорів студентського віку належать: екзаменаційне напруження, дефіцит часу, а також необхідність інтеграції академічних вимог із професійною чи соціальною активністю [13].

Сьогодні до звичних навчальних та особистісних викликів додається фактор воєнного стану, що робить освітнє середовище джерелом хронічного стресу. Війна суттєво впливає на бачення майбутнього, посилюючи відчуття невизначеності та тривоги. Це вимагає від студентів мобілізації внутрішніх сил та адаптаційних можливостей, які значно перевищують звичайні для цього віку норми.

Стресові стани у студентському віці мають виражену специфіку, що проявляється через підвищену тривожність, емоційну лабільність, дестабілізацію самооцінки та схильність до психосоматичних порушень [12; 15]. Як свідчать результати досліджень, академічний стрес часто супроводжується соматовегетативними розладами: порушенням режиму сну, зниженням рівня когнітивної концентрації та емоційним виснаженням, що детермінує зниження академічної успішності та загальної ефективності навчальної діяльності [13]. В умовах війни цей стан стає постійним. Навчальні навантаження накладаються на тривогу за власне життя та майбутнє, через що стрес поступово накопичується. У результаті студенти змушені постійно підлаштовуватися до невизначеності. Постійна напруга стає для них звичним фоном, що значно підвищує ризик емоційного виснаження та вибору неідеальних способів подолання стресу.

Окреслена динаміка стресових реакцій у студентському середовищі зумовлює актуальність вивчення механізмів адаптації, що забезпечують збереження психологічного благополуччя особистості. Метою нашого емпіричного дослідження стало виявлення домінуючих копінг-стратегій у студентів та верифікація кореляційних зв'язків між рівнем суб'єктивного стресового навантаження і специфікою обраних способів реагування. Отримані результати дозволили комплексно оцінити адаптаційний потенціал студентської молоді в умовах воєнного стану.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик: Brief COPE [7] – для виявлення індивідуальних копінг-стратегій та PSS-10 [8] – для оцінки рівня суб'єктивного стресу. Зазначені інструменти є валідними та надійними засобами діагностики,

що дозволяють отримати цілісну характеристику механізмів психологічної адаптації особистості в кризових умовах.

Дослідження проводилося на базі Одеського національного економічного університету. Вибірку склали 30 здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності С4 «Психологія» (юнацький вік, 18–21 рік). Гендерний розподіл респондентів: 26 дівчат та 4 хлопці.

З огляду на безпекові умови та обмеження, пов'язані з воєнним станом, дослідження проводилося у дистанційному форматі за допомогою інструментів Google Forms. Такий спосіб організації забезпечив анонімність, добровільність участі респондентів, а також дотримання етичних норм психологічного дослідження в умовах віддаленої взаємодії.

У дослідженні було використано комплекс теоретичних та емпіричних та статистичних методів. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив уточнити понятійний апарат дослідження та обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію. Емпіричний етап здійснювався із застосуванням стандартизованих методик: Шкала сприйманого стресу (PSS-10) [8], яка дозволяє оцінити рівень суб'єктивного відчуття напруженості та здатність особистості контролювати стресові події протягом останнього місяця; Короткий опитувальник копінг-стратегій (Brief COPE) [7], спрямований на діагностику 14-ти стратегій подолання стресу, що групуються у три блоки: адаптивні, нейтральні та дезадаптивні (унікаючі) копінги. Це забезпечило можливість проведення змістовного кількісного та якісного аналізу досліджуваних феноменів. Статистична обробка даних включала методи описової статистики для визначення центральних тенденцій вибірки (розрахунок середнього арифметичного M , медіани Me та моди Mo). Для виявлення закономірностей у виборі стратегій подолання було застосовано метод порівняльного та системного аналізу отриманих показників.

Аналіз результатів за методикою Brief COPE (див. Табл. 1) дозволив встановити, що найбільш вираженими серед студентів є стратегії «прийняття» ($M = 6,4$), «гумор» ($M = 6,0$), «позитивне переосмислення» ($M = 5,9$) та «планування» ($M = 5,9$). Переважання адаптивних копінгів свідчить про наявність у респондентів конструктивних механізмів саморегуляції та здатності до когнітивної переоцінки критичних ситуацій. Такі стратегії сприяють мобілізації внутрішніх ресурсів, зниженню тривожності та формуванню життєстійкості.

Помірно вираженими у вибірці виявилися стратегії «вираження почуттів» ($M = 5,3$) та «самозвинувачення» ($M = 5,0$). Це свідчить про те, що емоційне реагування на стрес є характерним для значної частини студентів. Такий підхід має подвійне значення: з одного боку, відкрите вираження емоцій допомагає зняти миттєве напруження, проте з іншого – схильність до самозвинувачення може блокувати пошук кон-

Таблиця 1

Результати дослідження копінг-стратегій за методикою Brief COPE

№	Копінг-стратегія	Середнє значення (M)
1	Активне подолання	5,8
2	Планування	5,9
3	Позитивне переосмислення	5,9
4	Прийняття	6,4
5	Гумор	6,0
6	Звернення до релігії	3,6
7	Використання емоційної підтримки	4,7
8	Використання інструментальної підтримки	4,8
9	Заперечення	3,4
10	Вираження почуттів	5,3
11	Поведінковий відхід від проблеми	3,4
12	Самозвинувачення	5,0
13	Самовідволікання	4,1
14	Вживання психоактивних речовин	3,7

Таблиця 2

Результати дослідження рівня сприйнятого стресу за методикою PSS-10

Показник	Значення
Середнє арифметичне (M)	17,75
Медіана	18
Мода	17

структивних рішень та виснажувати внутрішні ресурси особистості.

Найменш вираженими у студентів виявилися такі стратегії, як «заперечення», «поведінковий відхід від проблеми» ($M = 3,4$) та «звернення до релігії» ($M = 3,6$). Низькі показники за цими шкалами свідчать про те, що молодь схильна активно реагувати на виклики, а не уникати їх, що є сприятливим для психологічної адаптації.

Водночас використання підтримки «емоційної» ($M = 4,7$) та «інструментальної» ($M = 4,8$) зафіксовано на помірному рівні. Це може означати, що студенти не завжди звертаються по допомогу до оточення, надаючи перевагу самостійному вирішенню труднощів, навіть якщо це вимагає додаткових зусиль.

Загалом, результати дослідження підтверджують, що у студентському середовищі домінують адаптивні копінг-стратегії, які забезпечують ефективність саморегуляції та збереження психоемоційної стабільності. Водночас копінг-репертуар молоді є досить зрілим: студенти схильні до активного прийняття ситуації та пошуку конструктивних рішень. Проте помірний рівень стресу та обмежене залучення соціальної підтримки вказують на необхідність подальшого розвитку навичок комунікації та вміння просити про допомогу як важливого ресурсу життєстійкості в умовах воєнного стану.

За даними Таблиці 2, середній рівень сприйнятого стресу становить $M = 17,75$ ($Me = 18$, $Mo = 17$), що відповідає помірному рівню за шкалою PSS-10. Варто зауважити, що в умовах воєнного стану такий показник може свідчити про стан

«адаптаційного плато», де особистість підтримує функціональність ціною значного внутрішнього напруження. Хоча більшість студентів зберігають здатність до адаптації, межові значення вказують на наявність групи ризику, схильної до емоційного виснаження.

Важливо відзначити, що цей середній бал знаходиться на межі між низьким та середнім рівнем стресу. Це свідчить про неоднорідність вибірки: частина студентів має відносно низькі показники, тоді як інші демонструють вищі значення. Така різниця є типовою для студентського середовища, де поєднуються різні індивідуальні стратегії подолання труднощів. З одного боку, нижчі показники можуть бути пов'язані з ефективними копінг-стратегіями та соціальною підтримкою. З іншого боку, високі значення рівня стресу відображають перевантаження та дефіцит часу, що в сукупності з реаліями війни створює передумови для психоемоційного благополуччя або, навпаки, виснаження.

Таким чином, результати емпіричного аналізу підтверджують, що у студентському середовищі домінують адаптивні копінг-стратегії, тоді як рівень суб'єктивного стресу залишається у межах помірних значень. Це свідчить про наявність у студентів конструктивних механізмів саморегуляції, але водночас вказує на потребу у психологічній підтримці для тих, хто демонструє високі показники напруження.

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна констатувати, що середній рівень сприйнятого стресу у студентській вибірці становить $M = 17,75$ балів ($Me = 18$, $Mo = 17$), що відповідає помірному рівню напруження. Такі показники свідчать про те, що більшість студентів перебуває у стані відносної психологічної адаптації, проте працює на межі своїх ресурсів. Виявлена неоднорідність вибірки вказує на існування групи ризику з високими показниками стресу, для яких характерна загроза емоційного виснаження через академічне перевантаження та соціальну невизначеність.

Емпірично підтверджено, що ключовим чинником регуляції цього стану виступає вибір копінг-стратегій. Студенти, які орієнтуються на активне вирішення проблем, планування та позитивне переосмислення, демонструють вищу стійкість до стресових чинників. Водночас помірна вираженість інструментальної та емоційної підтримки свідчить про потенційний дефіцит залучення зовнішніх ресурсів, що узгоджується з поло-

женнями Дж. Р. Фераррі [11] та Р. Місри [15] щодо важливості свідомого вибору стратегій подолання дія збереження ментального здоров'я.

Таким чином, отримані дані підкреслюють необхідність впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток навичок конструктивної саморегуляції та зміцнення соціальних зв'язків у студентському середовищі. Перспективи подальших розвідок вбачаються у дослідженні динаміки стресостійкості студентів залежно від рівня їхньої навчальної мотивації та специфіки професійного самовизначення в умовах кризових ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анікешенко Л.В., Білоконь В.П. Копінг-стратегії для боротьби зі стресом у студентів під час навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2024. № 2 (174). С. 26–29. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).06).
2. Астремська І.В., Позднякова А.М. Дослідження стратегій копінг-поведінки та рівня стресостійкості студентів-психологів. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 60–64. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.10>.
3. Соломка Е., Хома Т., Хлопек А. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 65(1). С. 111–118. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-111-118>.
4. Христюк О., Угрин О. Особливості переживання стресу під час пандемії «COVID-19» у студентів в процесі дистанційного навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №55(2). С. 116–122. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-116-122>.
5. Шамне А. Стресостійкість та особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна*. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 140–148. URL: <https://surl.li/jmqbzr>.
6. Шевцова О.М. Психологічні особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові тех-*

нології. 2023. №13(27). 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).

7. Carver C.S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4. P. 92–100. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6.

8. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. №. 4. P. 385–396. DOI: <https://doi.org/10.2307/2136404>.

9. Compas B.E., Connor-Smith J.K., Saltzman H., Thomsen A.H., Wadsworth M.E. Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127. №1. P. 87–127. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>.

10. Ferrari J.R. Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*. 1992. № 26(1). P. 75–84. DOI: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(92\)90060-H](https://doi.org/10.1016/0092-6566(92)90060-H).

11. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. New York: Plenum Press, 1995.

12. Folkman S., Moskowitz J. T. Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. № 6. P. 647–654. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>.

13. Jochmann A., Gusy B., Lesener T., Wolter C. Procrastination, depression and anxiety symptoms in university students: a three-wave longitudinal study. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. P. 276. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01761-2>.

14. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Нью-Йорк: Springer, 1984. URL: <https://surl.li/bxfkif>.

15. Misra R., McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*. 2000. Vol. 16. №1. P. 41–51. URL: <https://surl.li/afxohe>.

16. Schaufeli W.B., Salanova M., González-Romá V., Bakker A.B. The measurement of engagement and burnout. *Journal of Happiness Studies*. 2002. Vol. 3. P. 71–92. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>.

17. Sirois F. M. Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*. 2014. Vol. 13. №2. P. 128–145. DOI: <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>.

Дата першого надходження статті до видання: 31.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 25.05.2026