

УДК 159.944.4:159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2026-10.09>**Ганна ГУД**

кандидат психологічних наук,

завідувач кафедри мистецьких дисциплін,

Комунальний заклад вищої освіти «Барський гуманітарно-педагогічний коледж
імені Михайла Грушевського»

anpagud@ukr.net

ORCID: 0000-0002-9011-8584

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. *Мета статті* полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей копінг-стратегій здобувачів фахової передвищої освіти педагогічного профілю в умовах воєнного стану, з'ясуванні характеру їх поєднання із соціально-психологічною адаптацією та визначенні орієнтирів психологічного супроводу студентської молоді в освітньому середовищі педагогічного коледжу.

Методологія дослідження ґрунтується на положеннях транзакційної концепції стресу та копінгу, концепції проактивного копінгу і сучасних підходах до вивчення психологічної адаптації особистості в умовах тривалого стресу. Застосовано теоретичний аналіз та узагальнення наукових підходів, а також психодіагностичний інструментарій, спрямований на дослідження способів копінг-поведінки, проактивного копінгу та соціально-психологічної адаптації. Емпіричну вибірку становили 140 здобувачів фахової передвищої освіти 1–3 курсів педагогічного коледжу.

Наукова новизна полягає в конкретизації психологічних особливостей копінг-поведінки здобувачів фахової передвищої освіти педагогічного профілю в умовах тривалого воєнного стресу та в обґрунтуванні її континуального характеру з урахуванням стійкості й гнучкості використовуваних стратегій. Установлено, що переважно адаптивний характер копінг-поведінки властивий 32 % респондентів, помірно адаптивний – 48 %, а ознаки дезадаптивного реагування виявлено у 20 %. Найчисельнішою є група з помірно адаптивним копінгом, представники якої володіють конструктивними способами подолання труднощів, однак зі зростанням психоемоційного навантаження частіше звертаються до дистанціювання, посиленого самоконтролю або уникнення. Для студентів із переважно адаптивним копінгом більш характерними є планування розв'язання проблеми та позитивне переосмислення, тоді як у групі з ознаками дезадаптивного реагування більш вираженими є уникнення й конфронтаційні способи подолання.

Висновки. Копінг-поведінку здобувачів доцільно розглядати не як жорстку дихотомію адаптивних і дезадаптивних стратегій, а як динамічний континуум, у межах якого змінюються стійкість, гнучкість і співвідношення різних способів реагування на стрес. Психологічний супровід у педагогічному коледжі доцільно спрямовувати на розширення копінг-репертуару, розвиток навичок емоційної саморегуляції та закріплення конструктивних способів подолання складних ситуацій із диференціацією форм підтримки відповідно до психологічних потреб здобувачів.

Ключові слова: копінг-стратегії, здобувачі фахової передвищої освіти, воєнний стан, педагогічний коледж, подолання стресу, соціально-психологічна адаптація, проактивний копінг, психологічний супровід.



© Г. Гуд, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

Hanna HUD

Candidate of Psychological Sciences,

Head of the Department of Arts Disciplines,

Municipal Institution of Higher Education "Bar Humanitarian Pedagogical College

named after Mykhailo Hrushevsky"

annagud@ukr.net

ORCID: 0000-0002-9011-8584

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COPING STRATEGIES AMONG PROFESSIONAL PRE-HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE PEDAGOGICAL FIELD UNDER MARTIAL LAW

Abstract. *The purpose of the article is to provide a theoretical rationale and an empirical investigation of the psychological features of coping strategies among professional pre-higher education students in the pedagogical field under martial law, to examine their relationship with socio-psychological adaptation, and to identify directions for psychological support within the educational environment of a pedagogical college.*

The research methodology *is based on the transactional theory of stress and coping, the concept of proactive coping, and contemporary approaches to psychological adaptation under prolonged stress. The study combines theoretical analysis and generalisation of scientific approaches with psychodiagnostic tools designed to assess coping behaviour, proactive coping, and socio-psychological adaptation. The empirical sample consisted of 140 first- to third-year students of a pedagogical college.*

The scientific novelty *lies in specifying the psychological characteristics of coping behaviour among professional pre-higher education students in the pedagogical field under conditions of prolonged war-related stress and in substantiating its continuum-based nature with regard to the stability and flexibility of coping strategies. Predominantly adaptive coping was identified in 32% of respondents, moderately adaptive coping in 48%, and signs of maladaptive responding in 20%. The largest group consisted of students with moderately adaptive coping, who demonstrated constructive ways of dealing with difficulties but, under increased psycho-emotional strain, more frequently resorted to distancing, intensified self-control, or avoidance. Students with predominantly adaptive coping were more likely to use problem-solving planning and positive reappraisal, whereas avoidance and confrontational coping were more characteristic of the group showing signs of maladaptive responding.*

Conclusions. *Students' coping behaviour should be viewed not as a rigid dichotomy between adaptive and maladaptive strategies but as a dynamic continuum in which the stability, flexibility, and combination of different ways of responding to stress may vary. Psychological support in a pedagogical college should therefore focus on broadening students' coping repertoires, strengthening emotional self-regulation skills, and consolidating constructive ways of dealing with difficult situations while differentiating forms of support according to students' psychological needs.*

Key words: *coping strategies, professional pre-higher education students, martial law, pedagogical college, stress coping, socio-psychological adaptation, proactive coping, psychological support.*

Постановка проблеми. Тривалий воєнний стан істотно змінив умови навчання й повсякденного життя української студентської молоді. Для здобувачів фахової передвищої освіти педагогічного профілю переживання безпекових загроз, повітряних тривог, вимушених змін формату навчання, порушення звичного соціального середовища та невизначеності щодо майбутнього поєднується з віковими завданнями особистісного становлення і професійного самовизначення [1; 3]. У результаті психологічна адаптація до освітнього середовища відбувається за обставин, у яких звичні способи реагування на навчальне навантаження нерідко виявляються недостатніми. Дослідження українських студентів під час війни також засвідчують актуалізацію проблем тривоги, страху,

адаптації, психоемоційного напруження та пошуку способів подолання стресу [3].

Особливого значення ця проблема набуває у підготовці майбутніх педагогів. Професійна діяльність учителя або вихователя передбачає здатність не лише регулювати власний емоційний стан, а й підтримувати психологічно безпечну взаємодію з дітьми. Тому способи, за допомогою яких здобувачі освіти вже під час навчання долають тривогу, напруження, фрустрацію та невизначеність, варто розглядати не ізольовано від професійної підготовки, а як один із психологічних чинників майбутньої професійної стійкості.

У цьому контексті дослідницький інтерес становить копінг-поведінка – система усвідомлених когнітивних, емоційних і поведінкових способів подолання стресових обставин

[6]. Її значення в умовах війни визначається не самим фактом використання певної стратегії, а тим, наскільки обраний спосіб реагування сприяє адаптації особистості, збереженню навчальної активності, соціальної взаємодії та здатності діяти в ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження.

Водночас здобувачі педагогічних коледжів становлять специфічну групу. Значна частина з них розпочинає професійну освіту в підлітковому або ранньому юнацькому віці, коли механізми емоційної саморегуляції, автономності та професійної ідентичності ще продовжують формуватися [1]. Воєнні стресори накладаються на ці вікові процеси й можуть по-різному позначатися на виборі способів подолання труднощів. Саме тому вивчення структури та характеру копінг-стратегій здобувачів фахової передвищої освіти педагогічного профілю має не лише теоретичне, а й безпосереднє практичне значення для організації психологічного супроводу в закладі освіти.

Аналіз джерел та останніх досліджень.

Теоретичне осмислення копінг-поведінки значною мірою спирається на транзакційну концепцію стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана, у межах якої подолання розглядається як динамічний процес взаємодії особистості із ситуацією, що оцінюється нею з огляду на наявні вимоги та власні ресурси [6]. Такий підхід змістив увагу від пошуку універсальної «правильної» реакції на стрес до аналізу відповідності конкретної стратегії характеру ситуації та можливостям людини. Подальшого розвитку ця логіка набула в концепції проактивного копінгу Л. Аспінвалла і С. Тейлора, у якій акцент перенесено з реагування на вже наявний стресор на передбачення потенційних труднощів, накопичення ресурсів і завчасну підготовку до їх подолання [5].

Українські дослідження останніх років істотно розширили проблемне поле копінгу за рахунок аналізу його функціонування в умовах війни. Л. Карамушка, досліджуючи персонал освітніх і наукових організацій, виявила одночасне використання активних проблемно орієнтованих стратегій і таких форм реагування, як уникнення та відволікання [2]. Авторка показує, що останні не завжди мають однозначно негативне значення: за певних обставин вони можуть бути пов'язані з потребою

тимчасово стабілізувати психічний стан і відновити особистісні ресурси. Це спостереження є принциповим для розуміння копінгу в ситуації тривалого воєнного стресу, оскільки застерігає від механічного поділу всіх стратегій на безумовно продуктивні й непродуктивні.

Проблему психологічного функціонування молоді, яка безпосередньо переживає наслідки воєнних подій, доповнюють результати О. Басенко та В. Чернобровкіна. На матеріалі дослідження підлітків 14–17 років автори показали значення диференційованої психологічної допомоги, попередньої оцінки психоемоційного стану та розвитку ресурсів життєстійкості в умовах воєнного конфлікту [1]. Для нашого дослідження цей віковий аспект є суттєвим, оскільки частина здобувачів фахової передвищої освіти педагогічного профілю також перебуває в пізньому підлітковому віці.

Студентська молодь у період війни становить окремих напрям сучасних психологічних досліджень. О. Лазуренко, Н. Тертична та Н. Сміла аналізують способи подолання стресу у зв'язку з тривожністю, психологічними захистами, переживанням психотравми та здатністю молодої людини вибудовувати часову перспективу власного життя [3]. Отримані авторами результати привели їх до висновку про необхідність системного соціально-психологічного супроводу студентів, який не обмежується реагуванням на вже сформовані труднощі, а спрямовується також на підтримку адаптаційних ресурсів молоді.

Особливо важливими для нашого дослідження є нові емпіричні дані О. Питлюк-Смерчинської, О. Халік та О. Запужляк. На вибірці 145 студентів-психологів автори встановили переважання проблемно орієнтованих та інших активних способів подолання хронічного стресу, а також статистично значущі зв'язки між характером копінг-поведінки та резильєнтністю [4]. Активні стратегії були пов'язані з вищими показниками резильєнтності, тоді як для емоційно орієнтованих і уникаючих форм виявлено зворотні зв'язки. Ці результати підтверджують доцільність розглядати копінг не ізольовано, а у взаємодії з адаптаційними ресурсами особистості.

Отже, сучасна психологічна література достатньо повно характеризує копінг-поведінку студентів закладів вищої освіти,

працівників освітніх організацій та молоді, яка переживає наслідки воєнних подій. Значно менш представленими залишаються дослідження здобувачів фахової передвищої освіти педагогічного профілю. Специфіка цієї групи визначається одночасним перебігом вікового становлення, адаптації до професійної освіти та формуванням готовності до майбутньої педагогічної діяльності. Саме поєднання цих чинників із тривалим впливом воєнних стресорів і визначає потребу в окремому емпіричному аналізі копінг-поведінки здобувачів педагогічного коледжу.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій здобувачів фахової передвищої освіти педагогічного профілю в умовах воєнного стану, з'ясування характеру їх поєднання із соціально-психологічною адаптацією та визначення орієнтирів психологічного супроводу студентської молоді в освітньому середовищі педагогічного коледжу.

Виклад основного матеріалу. Копінг-поведінка не є сталою особистісною характеристикою, яка однаково виявляється за будь-яких обставин. Вибір способу подолання напруження залежить від суб'єктивної оцінки ситуації, доступних ресурсів, попереднього досвіду та можливості впливати на джерело стресу [6]. Саме ця динамічність набуває особливого значення в умовах тривалого воєнного стресу, коли одна й та сама людина може поєднувати активне розв'язання проблем із емоційним дистанціюванням, пошуком підтримки або тимчасовим уникненням [5].

Для здобувачів фахової передвищої освіти педагогічного профілю така варіативність посилюється віковими та професійними чинниками. Період навчання в коледжі охоплює етапи пізнього підліткового та юнацького віку, коли продовжують формуватися автономність, способи емоційної саморегуляції, уявлення про власну професійну спроможність та система життєвих цілей. Воєнні події не припиняють цих процесів, але змінюють умови, у яких вони відбуваються. Повітряні тривоги, переривання навчання, зміни звичного режиму, переживання за близьких, вимушене переміщення або безпосередній досвід втрат можуть по-різному позначатися на тому, як студент оцінює труднощі й які способи їх подолання обирає [1; 3].

У межах нашого дослідження копінг-поведінку доцільно розглядати через взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових способів реагування. Когнітивний компонент охоплює оцінювання ситуації, пошук можливих рішень, планування та переосмислення події; емоційний – способи регуляції переживань і залучення емоційної підтримки; поведінковий – конкретні дії, за допомогою яких людина намагається впливати на ситуацію або власний стан. Такий поділ має аналітичний характер: у реальній поведінці ці компоненти не функціонують ізольовано, а утворюють індивідуальні поєднання [6].

Емпіричне дослідження було проведено на базі Комунального закладу вищої освіти «Барський гуманітарно-педагогічний коледж імені Михайла Грушевського». У ньому взяли участь 140 здобувачів фахової передвищої освіти 1–3 курсів. У вибірці переважали дівчата, що відповідає особливостям контингенту педагогічного профілю.

Для вивчення способів подолання стресу було використано опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса і С. Фолкман; оцінювання спрямованості на передбачення та попередження стресових ситуацій здійснювалося із залученням методики проактивного копіngu; рівень соціально-психологічної адаптації визначався за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда. Сукупне використання цих інструментів дало можливість співвіднести способи подолання стресу з особливостями адаптації здобувачів до освітнього середовища.

Аналіз отриманих результатів засвідчив неоднорідність копінг-поведінки досліджуваних здобувачів освіти. За узагальненими показниками було виокремлено три групи: з переважно адаптивним характером копінг-поведінки – 32% вибірки, помірно адаптивним – 48% та з ознаками дезадаптивного реагування – 20%. Уже саме співвідношення цих груп є показовим. Лише приблизно третина респондентів демонструє відносно стійке переважання способів подолання, спрямованих на активне опрацювання труднощів, тоді як майже половина вибірки використовує менш стабільне поєднання стратегій. Отже, найбільш чисельною виявилася саме проміжна група, для якої спосіб реагування значною мірою змінюється залежно від інтенсивності навчального й емоційного навантаження.

Для студентів, віднесених до групи з переважно адаптивним характером копінг-поведінки (32%), характерним було частіше звернення до планування розв'язання проблеми та позитивного переоцінювання. У початковому варіанті дослідження зазначено, що до цієї групи переважно входили здобувачі другого і третього курсів. Таке спостереження можна пов'язати з набутим досвідом навчання в коледжі та більшою освоєністю освітнього середовища, однак трактувати курс навчання як безпосередню причину вибору певного копінгу за наявними даними підстав немає. Значущим є інше: за умов підвищеного навантаження ці студенти частіше зберігали орієнтацію на організацію власної діяльності, пошук рішення та переосмислення складної ситуації, а не на відмову від її опрацювання.

Найбільшу частину вибірки – 48% – становили здобувачі з помірно адаптивним характером копінг-поведінки. Саме ця група, на нашу думку, потребує особливої уваги при інтерпретації результатів. Її психологічною особливістю є не відсутність конструктивних способів подолання, а їхня недостатня стійкість. За відносно контрольованого навчального навантаження студенти звертаються до соціальної підтримки, намагаються регулювати власну поведінку та виконувати навчальні завдання. Коли ж інтенсивність стресу зростає, більш помітними стають дистанціювання, посилений самоконтроль та прагнення зменшити емоційну значущість ситуації. Отже, одна й та сама група демонструє різні способи реагування залежно від суб'єктивної складності обставин.

Такий результат не варто однозначно тлумачити як прояв психологічної неспроможності. Тимчасове дистанціювання або відволікання від стресора за певних обставин може виконувати функцію зниження психоемоційного напруження та відновлення ресурсів, що підтверджується результатами дослідження копінг-поведінки в умовах війни [2]. Проблемним воно стає тоді, коли уникнення закріплюється як переважний спосіб реагування та обмежує можливість активного опрацювання труднощів. Саме тому студенти помірно адаптивної групи є важливою цільовою категорією для профілактичного психологічного супроводу.

У 20% досліджуваних були виражені ознаки дезадаптивного характеру копінг-поведінки. У вихідних матеріалах зазначено, що серед них переважали першокурсники та здобувачі, які мали безпосередній травматичний досвід війни, зокрема вимушене переміщення, втрату майна або близьких. У копінг-репертуарі цієї групи більш помітними були втеча-уникнення та конфронтаційні способи реагування. На поведінковому рівні це могло виявлятися у відстороненні від навчальної взаємодії, пропусках занять або гострішому емоційному реагуванні на труднощі.

Водночас інтерпретація цих результатів потребує обережності. Наявні дані не дозволяють встановити, що саме травматичний досвід війни або навчання на першому курсі спричинили певний тип копінг-поведінки. Вони лише вказують, що такі характеристики частіше були представлені в групі з ознаками дезадаптивного реагування. Для встановлення причинного зв'язку потрібне окреме дослідження з урахуванням інтенсивності травматичного досвіду, віку, соціальної підтримки та інших психологічних змінних.

Порівняння трьох виокремлених груп дає підстави розглядати копінг-поведінку досліджуваних не як просту дихотомію «адаптивна – дезадаптивна», а як континуум, у межах якого змінюються стійкість, гнучкість і співвідношення різних способів подолання стресу. Для однієї частини студентів активне розв'язання проблеми та позитивне переоцінювання вже є достатньо усталеними способами реагування. Для іншої – і вона є найчисельнішою – конструктивні стратегії співіснують із дистанціюванням та уникненням і стають менш доступними зі зростанням психоемоційного навантаження. У найменшій, але психологічно найбільш вразливій групі, способи реагування частіше пов'язані з відстороненням або конфронтацією [2; 6].

Це співвідношення дозволяє дещо інакше визначити завдання психологічного супроводу. Його метою має бути не механічне «усунення» окремих копінг-стратегій, а розширення доступного студентів репертуару способів подолання труднощів, розвиток здатності оцінювати ситуацію й обирати відповідну їй форму реагування. Для здобувачів із помірно адаптивним копінгом особливого значення

набуває закріплення вже наявних конструктивних способів поведінки; для групи з ознаками дезадаптації – більш індивідуалізована психологічна підтримка.

Практична інтерпретація отриманих результатів орієнтує психологічний супровід здобувачів не лише на реагування після появи виражених труднощів адаптації, а й на їх профілактику [3]. Найбільший потенціал для такої роботи має група з помірно адаптивним копінг-гом, яка становить 48% досліджуваної вибірки. Для цих студентів доцільними є форми роботи, спрямовані на розвиток усвідомленого вибору стратегій подолання, навичок емоційної саморегуляції, проблемного аналізу та своєчасного звернення по соціальну підтримку.

Робота зі здобувачами, у яких переважають ознаки дезадаптивного реагування, потребує більш індивідуалізованого підходу з урахуванням характеру стресового досвіду та актуального психологічного стану. У межах компетентності психологічної служби закладу освіти можуть використовуватися психоосвітні заняття, індивідуальні консультації, тренінги саморегуляції та групові форми психологічної підтримки. Для студентів із досвідом травматичних подій особливо важливо уникати універсальних схем допомоги й визначати необхідність поглибленого психологічного супроводу індивідуально.

Окремим ресурсом освітнього середовища можуть бути добровільні спільні види діяльності – творчі, комунікативні, волонтерські та проєктні. Їхнє значення полягає не в тому, що така активність автоматично «лікує» наслідки стресу, а в можливості підтримувати соціальні зв'язки, переживання власної дієздатності та залученість до життя академічної спільноти [1; 3]. Для майбутніх педагогів це має додатковий професійний сенс, оскільки досвід конструктивної взаємодії та саморегуляції поступово стає частиною їхньої професійної готовності до роботи з дітьми.

Висновки. Проведене теоретичне та емпіричне опрацювання проблеми засвідчило, що копінг-поведінка здобувачів фахової передвищої освіти педагогічного профілю в умовах воєнного стану має неоднорідний характер і не зводиться до простого протиставлення адаптивних та дезадаптивних способів реагування. У дослідженій вибірці 32% студентів продемонстрували

переважно адаптивний характер копінг-поведінки, 48% – помірно адаптивний, а у 20% були виявлені ознаки дезадаптивного реагування.

Найбільш показовим результатом є чисельне переважання помірно адаптивної групи. Майже половина досліджуваних не демонструє стійкого тяжіння лише до одного типу стратегій: за відносно контрольованих обставин вони використовують конструктивні способи подолання, тоді як зі зростанням психоемоційного навантаження частіше звертаються до дистанціювання, посиленого самоконтролю або уникнення. Це дає підстави розглядати їх не як дезадаптованих студентів, а як групу з нестійким копінг-репертуаром, яка має значний потенціал для профілактичної психологічної роботи.

Група з переважно адаптивним характером копінг-поведінки частіше використовувала планування розв'язання проблеми та позитивне переоцінювання, тоді як у студентів з ознаками дезадаптивного реагування більш вираженими були уникнення та конфронтаційні способи подолання. Водночас отримані результати не дають підстав розглядати окрему копінг-стратегію як універсально продуктивну або непродуктивну. Її психологічне значення визначається контекстом, частотою використання, стійкістю та тим, наскільки вона допомагає студентові зберігати здатність до навчальної діяльності, соціальної взаємодії й емоційної саморегуляції.

Практичне значення отриманих результатів полягає в необхідності диференційованого психологічного супроводу студентів педагогічного коледжу. Для здобувачів із помірно адаптивним типом реагування доцільним є розвиток уже наявних конструктивних способів подолання стресу, розширення копінг-репертуару та формування навичок усвідомленого вибору стратегії відповідно до ситуації. Студенти з ознаками дезадаптивного реагування потребують більш індивідуалізованої психологічної підтримки з урахуванням актуального стану та характеру пережитого стресового досвіду. Для майбутніх педагогів така робота має подвійне значення, оскільки здатність регулювати власний психоемоційний стан безпосередньо пов'язана з готовністю створювати психологічно безпечне середовище у подальшій професійній діяльності.

Водночас інтерпретація результатів потребує врахування меж проведеного дослідження. Наявні дані характеризують конкретну вибірку здобувачів педагогічного коледжу і не дають підстав автоматично поширювати встановлені співвідношення на всю студентську молодь або всіх здобувачів фахової передвищої освіти.

Перспективним напрямом подальших досліджень є порівняння копінг-поведінки студентів різних курсів і спеціальностей, вивчення її змін у часі, а також поглиблений аналіз зв'язків між копінг-стратегіями, соціально-психологічною адаптацією, резильєнтністю та характером пережитого воєнного досвіду.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Басенко О. М., Чернобровкін В. М. Психокорекційний вплив на розвиток життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 1. С. 7–15. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-1-1>
2. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4. С. 31–40. DOI: 10.26661/2310-4368/2022-4-4.
3. Лазуренко О. О., Тертична Н. А., Сміла Н. В. Напрями психологічної підтримки українських студентів під час війни. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 1. С. 93–101. DOI: 10.26661/2310-4368/2023-1-11.
4. Питлюк-Смеречинська О. Д., Халік О. О., Запукхляк О. З. Копінг-стратегії студентської молоді в умовах хронічного стресу та їх взаємозв'язок із резильєнтністю. *Журнал сучасної психології*. 2026. № 1. С. 75–84. DOI: 10.26661/2786-7471/2026-1-9.
5. Aspinwall L. G., Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. 1997. Vol. 121, No. 3. P. 417–436. DOI: 10.1037/0033-2909.121.3.417.
6. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p. URL: https://books.google.com/books/about/Stress_appraisal_and_coping.html?id=FFBqAAAAMAAJ

REFERENCES:

1. Basenko, O. M., & Chernobrovkin, V. M. (2022). Psykhokorektsiyni vplyv na rozvytok zhyttiistiikosti u pidlitkiv v umovakh voiennoho konfliktu [Psychocorrective influence on the development of hardiness in adolescents under conditions of military conflict]. *Zhurnal suchasnoi psykhologii – Journal of Modern Psychology*, 1, 7–15. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-1-1> [in Ukrainian].
2. Karamushka, L. M. (2022). Kopinh-stratehii personalu osvitnikh ta naukovykh orhanizatsii pid chas viiny: riven vyrazhenosti ta zviazok z psykhichnym zdoroviam [Coping strategies of personnel of educational and scientific organizations during the war: Level of manifestation and relationship with mental health]. *Zhurnal suchasnoi psykhologii – Journal of Modern Psychology*, 4, 31–40. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4> [in Ukrainian].
3. Lazurenko, O. O., Tertychna, N. A., & Smila, N. V. (2023). Napriamy psykhologichnoi pidtrymky ukrainskykh studentiv pid chas viiny [Directions of psychological support for Ukrainian students during the war]. *Zhurnal suchasnoi psykhologii – Journal of Modern Psychology*, 1, 93–101. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-1-11> [in Ukrainian].
4. Pytliuk-Smerchynska, O. D., Khalik, O. O., & Zapukhliak, O. Z. (2026). Kopinh-stratehii studentskoi molodi v umovakh khronichnoho stresu ta yikh vzaiemozv'iazok iz rezyl'ientnistiu [Coping strategies of student youth under chronic stress and their relationship with resilience]. *Zhurnal suchasnoi psykhologii – Journal of Modern Psychology*, 1, 75–84. <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-1-9> [in Ukrainian].
5. Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–436. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417> [in English].
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 24.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 31.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.10.2026