

**СЕКЦІЯ «ОСВІТОЛОГІЯ, МОВИ, КУЛЬТУРА ТА
ЛЮДИНОЦЕНТРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ: ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ,
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, НЕЙРОПСИХОЛОГІЯ,
КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я»**

Сокульський Ігор Миколайович, кандидат ветеринарних наук, доцент
Дунаєвська Оксана Феліксівна, доктор біологічних наук, професор,
Поліський національний університет, м. Житомир

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем соціальної, економічної та психологічної нестабільності, що супроводжується зростанням кількості стресогенних чинників [1]. Постійні зміни умов життя, інформаційне перенасичення, невизначеність майбутнього та необхідність швидкої адаптації до нових викликів істотно впливають на психоемоційний стан людини [2]. Особливо вразливою до дії таких факторів є студентська молодь, яка перебуває на етапі професійного становлення, формування особистісної ідентичності та здобуття вищої освіти [3, 4].

У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження механізмів психологічної адаптації особистості до стресових ситуацій [5]. Одним із ключових чинників збереження психічного здоров'я є використання ефективних копінг-стратегій, які дають змогу людині конструктивно реагувати на труднощі, контролювати емоційні переживання та підтримувати належний рівень психологічного благополуччя [6]. Вивчення особливостей подолання стресу сприяє глибшому розумінню ресурсів

особистості та визначенню шляхів зміцнення її адаптаційного потенціалу в умовах тривалого психоемоційного навантаження [7].

Актуальність цієї проблематики значно зросла в умовах воєнного стану в Україні. Воєнні дії супроводжуються постійною загрозою життю та безпеці населення, вимушеними змінами звичного способу життя, соціальними втратами, економічними труднощами та високим рівнем психологічної напруги. Такі обставини формують тривалий стресовий вплив на особистість, що може негативно позначатися на емоційному стані, когнітивних процесах, мотивації до навчання та загальному психічному благополуччі здобувачів вищої освіти.

Водночас навіть за умов воєнних викликів студенти продовжують освітню діяльність, виконують академічні обов'язки, беруть участь у наукових і громадських проєктах та планують власний професійний розвиток. Ефективність їхньої діяльності значною мірою залежить від здатності адаптуватися до складних життєвих обставин і використовувати конструктивні стратегії подолання труднощів. Саме тому дослідження копінг-стратегій здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень, оскільки дозволяє визначити чинники підтримки психологічного благополуччя та окреслити шляхи підвищення стійкості студентської молоді до негативного впливу стресу.

Копінг-стратегії розглядаються як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів, які використовуються людиною для подолання стресових ситуацій та підтримання психологічної рівноваги. Їх застосування сприяє адаптації особистості до складних життєвих обставин і збереженню психічного здоров'я.

Наукові дослідження свідчать, що стресова реакція є природним адаптаційним механізмом організму, який забезпечує мобілізацію

внутрішніх ресурсів людини [8]. Водночас тривалий вплив стресорів може негативно позначатися на емоційному стані та ефективності навчальної діяльності. Відповідно до когнітивної теорії Р. Лазаруса, рівень стресу значною мірою визначається суб'єктивною оцінкою людиною складної ситуації та власних можливостей щодо її подолання [9].

На основі власних спостережень під час освітнього процесу в умовах воєнного стану встановлено, що основними стресогенними чинниками для здобувачів вищої освіти є повітряні тривоги, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження, переживання за особисту безпеку та безпеку близьких. У відповідь на ці виклики студенти використовують як проблемно-орієнтовані копінг-стратегії (планування, пошук рішень, раціональний аналіз ситуації), так і емоційно-орієнтовані (психологічна саморегуляція, соціальна підтримка, контроль емоційного стану тощо).

На нашу думку, підвищенню психологічного благополуччя студентської молоді сприяють створення безпечного освітнього середовища, психологічний супровід, розвиток навичок саморегуляції та залучення до рухової активності. Отримані результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, які підтверджують важливу роль адаптивних копінг-стратегій у збереженні ментального здоров'я молоді в умовах тривалого стресу [10].

Отже, проведений аналіз свідчить, що копінг-стратегії відіграють важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Ефективна адаптація до стресогенних факторів значною мірою залежить від здатності студентів використовувати конструктивні поведінкові та емоційні механізми подолання труднощів. Важливими умовами підтримання ментального здоров'я є сприятливе освітнє середовище, психологічний супровід, розвиток навичок саморегуляції та достатній рівень рухової активності.

Список використаних джерел

1. Амельченко М. М., Крутолевич А. Н. Стрес та розвиток стресостійкості у педагогів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Том 31(70). № 3. С. 94–99.
2. Вавринів О. С., Христюк О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2023. №2. С. 11–15. DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2>
3. Кривошей К.Ю. Вплив стресу на здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 71. Том 2. С. 57–63. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/71.2.11>
4. Zhao S. X., Han T., Bi W. Z., Fei L. L., Han L. L., Wang Y. L., Ping Z. G., Wang C. J., Hao, C. F., Xin Y. J. Emotion regulation habits and emotional states of college students during lockdown: A cross-sectional survey. *World urnal of psychiatry*. 2026. Vol. 16(1). P. 111778. <https://doi.org/10.5498/wjp.v16.i1.111778>
5. Горошко В. І., Хоменко Є. Г., Сєдих К. В., Данильченко С. І. Інтегрований підхід до ментального здоров'я молоді. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. Том 24. № 2 (86). 2024. С. 153–160.
6. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023, Том 34 (73) № 1. С. 64–69. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>
7. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 5. С. 48–53. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08>

8. Дьоміна Ж. Г., Омельчук О. В. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 12(172). С. 73–77. DOI 10.31392/UDUnc.series15.2023.12(172).13

9. Stanisławski K. The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress. *Frontiers in psychology*. 2019. Vol. 10. P. 694. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>

10. Андрєєва О., Бишевец Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 32–36 DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.32–36