

## ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДОРΟΣЛИХ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

**Чіп Руслана Степанівна**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології розвитку та консультування  
Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка  
ORCID ID: 0000-0002-3629-0789

**Гончаровська Галина Федорівна**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології розвитку та консультування  
Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка  
ORCID ID: 0000-0002-5874-8893

**Єфімова Ольга Юрївна**

магістр психології  
Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка  
ORCID ID: 0009-0005-7955-1319

У статті проаналізовано проблему використання копінг-стратегій у дорослому віці під час військових конфліктів. Розглянуто наукові підходи зарубіжних і вітчизняних учених щодо концептуалізації поняття «копінг-стратегія» та розуміння його типології. Розкрито сутність копінг-стратегій як захисного механізму поведінки особистості під час військових загроз. Копінг-стратегії виступають як захисний механізм, що інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні ресурси для збереження психологічної стійкості. Визначено, що копінг-стратегії дають змогу індивіду регулювати власні емоції, приймати обґрунтовані рішення, планувати дії та використовувати підтримку оточення, зменшувати вплив стресових факторів. Досліджено, що завдяки активному і свідомому вибору стратегій подолання особа здатна підтримувати адаптивну поведінку, запобігати розвитку дезадаптивних реакцій та зберігати цілісність Я-концепції, що забезпечує саморегуляцію та психічну рівновагу навіть у критичних умовах. Доведено, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії дають змогу активно змінювати ситуацію, планувати дії та приймати відповідальність за результати, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії допомагають регулювати внутрішній стан, зменшувати тривогу та підтримувати психоемоційну рівновагу. Виявлено, що використання соціальної підтримки забезпечує ресурсами взаємодії з оточенням, сприяє подоланню стресу через співпрацю та довіру. Дистанціювання та уникнення тимчасово знижують інтенсивність стресових переживань, дозволяють переосмислити загрозливу ситуацію. Комплексне застосування копінг-стратегій формує адаптивний захисний механізм особистості в умовах військових загроз, підвищує її стійкість та ефективність дій у критичних ситуаціях. Проаналізовано ефективність використання копінг-стратегій (планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка, самоконтроль, уникнення, втеча-відмова, конфронтаційний копінг). Діагностовано домінуючі типи копінг-поведінки (активний та пасивно-захисний).

**Ключові слова:** копінг-стратегії, військові загрози, військовий конфлікт, дорослий вік, механізми захисту.

### Chip R., Honcharovska H., Yefimova O. COPING STRATEGIES IN ADULTHOOD DURING MILITARY CONFLICTS: SPECIFIC FEATURES

This article examines the issue of coping strategy utilization in adulthood within the context of military conflicts. It reviews scholarly approaches, both international and domestic, to the conceptualization of the notion of "coping strategies" and to the interpretation of their typology. The study elucidates the essence of coping strategies as a protective mechanism of personality functioning under conditions of military threat. Coping strategies are conceptualized as a protective mechanism integrating cognitive, emotional, and social resources aimed at maintaining psychological resilience. It is established that coping strategies enable individuals to regulate emotional states, make informed decisions, plan actions, mobilize social support, and mitigate the impact of stressors. The findings indicate

*that a deliberate and active selection of coping strategies facilitates the maintenance of adaptive behavior, prevents the development of maladaptive responses, and preserves the integrity of the self-concept. This, in turn, ensures effective self-regulation and psychological equilibrium even under critical conditions. It is substantiated that problem-focused coping strategies promote active modification of stressful situations, strategic planning, and assumption of responsibility for outcomes. In contrast, emotion-focused coping strategies contribute to the regulation of internal states, reduction of anxiety, and maintenance of psycho-emotional balance. Furthermore, the utilization of social support is shown to enhance interpersonal interaction resources and foster stress coping through cooperation and trust. Strategies such as distancing and avoidance are found to temporarily decrease the intensity of stress experiences and facilitate cognitive reassessment of threatening situations. The integrated application of coping strategies constitutes an adaptive protective system of the individual in the context of military threats, enhances psychological resilience, and increases the effectiveness of behavior in critical situations. The effectiveness of various coping strategies (problem-solving planning, seeking social support, acceptance of responsibility, positive reappraisal, self-control, avoidance, escape-avoidance, and confrontational coping) is analyzed. The dominant patterns of coping behavior are identified as active and passive-defensive.*

**Key words:** coping strategies, military threats, military conflict, adulthood, defense mechanisms.

**Вступ.** Сучасні умови, позначені воєнними подіями, соціальною нестабільністю та хронічним переживанням небезпеки, актуалізують проблему збереження психологічної рівноваги особистості та її здатності ефективно функціонувати в стресогенному середовищі. У цьому контексті особливого значення набувають внутрішні регуляторні механізми, що забезпечують подолання напруження та адаптацію до складних життєвих обставин. Одним із ключових таких механізмів є копінг-стратегії, які розглядаються як усвідомлені способи реагування на загрозові ситуації, спрямовані на оптимізацію емоційного стану, пристосування до умов стресу та відновлення суб'єктивного контролю над власною поведінкою. В умовах воєнних викликів рівень сформованості копінг-стратегій визначає здатність особистості підтримувати психологічну стійкість, приймати виважені рішення, зберігати міжособистісні зв'язки та уникати дезадаптивних форм поведінки.

**Матеріали та методи.** Формування наукових уявлень про копінг пов'язують із роботами Л. Мерфі, який інтерпретував його як готовність індивіда до подолання життєвих труднощів через активізацію поведінкових і психологічних ресурсів. У класичних підходах копінг трактується як здатність особистості конструювати способи саморегуляції та психологічного захисту в умовах небезпеки. Реагування на стрес може мати як довільний, так і мимовільний характер. Довільні реакції передбачають залучення свідомого контролю та прийняття рішень, тоді як мимовільні зумовлені індивідуально-психологічними особливостями, зокрема темпераментом і попереднім досвідом, і не потребують усвідомленої регуляції [1].

У концепції Р. Лазаруса та С. Фолкман вибір копінг-стратегій детермінується сукупністю особистісних і ситуаційних чинників, серед яких провідну роль відіграють когнітивні можливості, особливості Я-концепції, тип локусу контролю, рівень емоційної зрілості та доступність соціальної підтримки. Особи з інтернальним локусом контролю та достатніми внутрішніми ресурсами частіше вдаються до активних стратегій, зокрема планування, конфронтації чи прийняття відповідальності. Натомість за умов обмежених ресурсів або екстернального контролю більш імовірним є використання стратегій уникнення чи дистанціювання. Окреме місце займають стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки, які сприяють підтриманню емоційної рівноваги та когнітивній переорганізації досвіду з метою ефективного адаптації [1; 2].

Згідно з підходом О. Донець, копінг-стратегії репрезентують зрілий рівень функціонування Его та пов'язані з високим рівнем особистісної адаптивності. Їх специфіка полягає у свідомому, цілеспрямованому та регульованому характері, що забезпечує активну взаємодію суб'єкта зі стресовою ситуацією та вибір ефективних способів її подолання [3]. На відміну від цього, психологічні захисні механізми функціонують переважно на підсвідомому рівні й спрямовані не стільки на вирішення проблеми, скільки на тимчасове зниження інтенсивності внутрішнього напруження.

Подібну позицію висловлюють А. Коваленко та Н. Родіна, які підкреслюють, що копінг є більш усвідомленим і довільним процесом, орієнтованим на вирішення проблемної ситуації з опорою на раціональність і систему цінностей. Натомість захисні механізми мають автоматизований характер і реалізуються поза свідомим контролем, що може обмежувати адекватність сприйняття ситуації. У цьому контексті копінг розглядається як форма контрольованого психологічного захисту, яка забезпечує переведення частини несвідомих реакцій у площину свідомого регулювання. Водночас дослідники наголошують на доцільності розмежування цих феноменів, оскільки копінг може включати як свідомі, так і частково неусвідомлені компоненти, тоді як захисні механізми здебільшого залишаються несвідомими [4].

Подальший розвиток уявлень про детермінанти копінг-поведінки пов'язаний із акцентом на багатифакторності її формування. Зокрема, як зазначає В. Нестеренко, реагування особистості на стресові обставини зумовлюється складною взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників, що в сукупності

формують індивідуалізований стиль подолання труднощів. Одним із ключових регуляторів виступає Я-концепція як інтегроване уявлення людини про власні можливості та характеристики. Узгодженість поведінкових проявів із самоставленням, соціальним статусом, системою цінностей і особистісними якостями визначає вибір тих копінг-стратегій, які сприймаються суб'єктом як прийнятні та ефективні у конкретній ситуації [5].

Суттєву роль у виборі способів подолання стресу відіграє локус контролю, який, за даними Л. Кузнецової, задає характер взаємодії особистості з проблемною ситуацією. Інтернальна орієнтація пов'язана з прийняттям відповідальності за власні дії, здатністю до планування та аналітичного опрацювання ситуації, що сприяє використанню активних, проблемно-орієнтованих стратегій. Натомість екстернальний локус контролю зумовлює тенденцію до уникнення, дистанціювання або перекладання відповідальності на зовнішні обставини, що корелює з більш пасивними формами реагування [6].

Узагальнення сучасних досліджень дозволяє розглядати копінг-ресурси як основу ефективного поведінкового вибору. До їх структури належать як індивідуально-психологічні характеристики (Я-концепція, інтернальність, когнітивні можливості, емпатійність, афіліативні тенденції), так і ширші особистісні утворення, зокрема ціннісно-мотиваційна сфера та світоглядні орієнтації. Водночас вагоме значення мають соціальні ресурси – наявність підтримуючого середовища та здатність до встановлення і підтримання взаємодії з іншими. Когнітивний компонент забезпечує аналіз ситуації, прогнозування наслідків і переосмислення досвіду, що сприяє зниженню деструктивного впливу стресорів. Соціальні зв'язки, у свою чергу, виконують функцію емоційної та інструментальної підтримки, що зменшує інтенсивність психологічного навантаження [4].

Відтак, еволюція наукових підходів до розуміння копінг-стратегій відображає перехід від їх трактування як окремих реакцій до багатовимірних моделей, що інтегрують когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні складові. У сучасному науковому дискурсі підкреслюється системний характер копінгу, зумовлений поєднанням особистісних ресурсів, соціального контексту та індивідуального досвіду. У цьому контексті копінг виконує регулятивну функцію, забезпечуючи адаптацію до стресогенних умов і підтримання психологічного благополуччя.

Специфіка проявів копінгу в умовах воєнного середовища розкрита у працях В. Крайнюк, де наголошується на домінуванні активних, проблемно-орієнтованих стратегій. Вони передбачають оцінку загрози, планування поведінки та контроль за власними діями, що дозволяє особистості зберігати функціональність у ситуаціях підвищеного ризику. Особи з інтернальним локусом контролю більш схильні до використання таких стратегій, оскільки сприймають себе як суб'єктів впливу на події. Поряд із цим важливе значення має емоційно-орієнтований копінг, спрямований на регуляцію афективних станів. У ситуаціях бойового стресу він сприяє зниженню рівня тривоги, панічних реакцій та поведінкової дезорганізації [7].

Окрему увагу дослідники приділяють ролі соціальної підтримки як невід'ємного компонента копінг-процесу. Зокрема, В. Дикун підкреслює, що в умовах небезпеки звернення до соціального оточення (родини, колег, побратимів, керівництва) забезпечує отримання емоційної, інформаційної та практичної допомоги. Така взаємодія виконує компенсаторну функцію, зменшуючи психологічне навантаження та підвищуючи адаптаційні можливості. Найбільш ефективною є інтеграція соціальної підтримки з активними стратегіями подолання, що формує комплексну модель реагування на стрес [8].

Отже, у контексті воєнних викликів копінг-стратегії постають як інтегративний механізм регуляції поведінки, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні ресурси особистості. Вони забезпечують можливість контролю емоційних станів, прийняття обґрунтованих рішень, планування діяльності та ефективного використання соціальної підтримки. Свідомий вибір стратегій подолання сприяє збереженню адаптивності, запобігає розвитку дезадаптивних реакцій і підтримує цілісність Я-концепції, що є підґрунтям психологічної стійкості в умовах підвищеної небезпеки.

Для дослідження особливостей копінг-поведінки дорослого населення в умовах воєнної небезпеки доцільним є використання Копінг-тесту (Р. Лазарус та С. Фолкман). Зазначений інструмент дозволяє здійснити диференційований аналіз індивідуальних способів реагування на стрес, охоплюючи як адаптивні, так і потенційно дезадаптивні стратегії, а також оцінити їхню ефективність у контексті переживання військових загроз.

У структурі методики виділено вісім базових копінг-стратегій, кожна з яких відображає специфічний спосіб подолання складних ситуацій:

1. Планування вирішення проблеми – передбачає логічне осмислення ситуації, визначення послідовності дій і побудову стратегії її подолання.
2. Пошук соціальної підтримки – орієнтація на взаємодію з іншими людьми з метою отримання емоційної, інформаційної чи практичної допомоги.
3. Прийняття відповідальності – усвідомлення власної ролі у виникненні та вирішенні проблеми, а також активізація внутрішніх ресурсів для її подолання.

4. Позитивна переоцінка – інтерпретація складних подій як можливості особистісного зростання, знаходження сенсу навіть у кризових обставинах.

5. Самоконтроль – регулювання емоційних проявів, стримування імпульсивних реакцій і підтримання внутрішньої стабільності.

6. Уникання – відтермінування вирішення проблеми або переключення уваги на інші види діяльності з метою зниження напруження.

7. Втеча-відмова – емоційне дистанціювання від ситуації, заперечення її значущості або пошук способів тимчасового психологічного «відходу».

8. Конфронтаційний копінг – активна протидія загрози, що може супроводжуватися напруженими, інколи ризикованими або агресивними формами поведінки.

Результати, отримані за допомогою методики, інтерпретуються з урахуванням рівня адаптивності копінг-поведінки. Зокрема, домінування показників за такими шкалами, як планування, позитивна переоцінка та орієнтація на соціальну підтримку, свідчить про конструктивну спрямованість особистості на подолання стресу, що забезпечує ефективну саморегуляцію в умовах підвищеної небезпеки. Натомість переважання стратегій уникання або втечі може вказувати на ознаки психологічного виснаження, зниження рівня відповідальності чи втрату суб'єктивного контролю над ситуацією, що часто спостерігається в умовах тривалого впливу військових стресорів.

Інтерпретація результатів потребує врахування індивідуально-життєвого контексту, включаючи попередній досвід, соціальне оточення та рівень психологічної зрілості. Зокрема, особи, які вже переживали кризові події (вимушене переміщення, втрату значущих інших, перебування у зоні бойових дій), частіше демонструють схильність до використання активних стратегій, таких як планування, самоконтроль і позитивна переоцінка. Водночас недостатність психологічних і соціальних ресурсів може зумовлювати перевагу емоційно-захисних форм реагування, серед яких домінують уникання та емоційне дистанціювання.

Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкман дає змогу оцінити не лише ситуативні реакції на стресові впливи, але й відносно стабільний стиль подолання труднощів, який визначає ефективність адаптації в екстремальних умовах. У період воєнної нестабільності цей інструмент набуває особливої актуальності, оскільки дорослі змушені оперативно реагувати на зміну обставин, підтримувати психоемоційну рівновагу, виконувати соціальні ролі та приймати складні рішення [2].

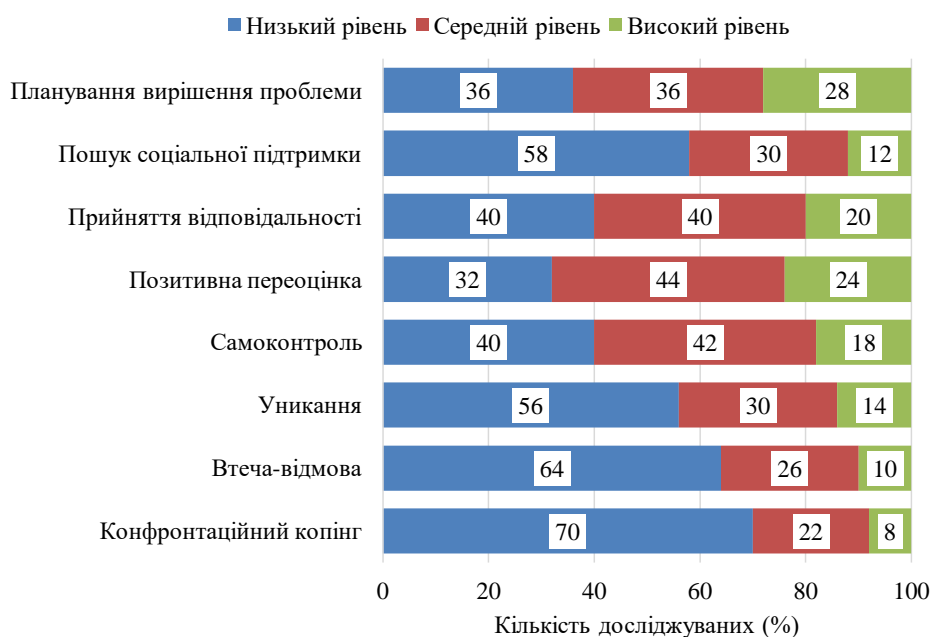
Слід також підкреслити, що здатність особистості до гнучкого вибору копінг-стратегій відповідно до рівня загрози виступає важливим чинником формування безпечної поведінки. Ефективні стратегії подолання дозволяють людині адаптуватися до різноманітних викликів, мінімізувати деструктивний вплив стресу та зберігати функціональність у складних умовах. У зв'язку з цим дослідження копінг-поведінки в контексті військових конфліктів набуває особливої наукової та практичної значущості, зважаючи на складність ситуацій, з якими стикається цивільне населення [9].

**Результати.** Емпіричне вивчення особливостей копінг-поведінки дорослих у контексті військових загроз здійснювалося у період липня – жовтня 2025 р. Дослідження охопило волонтерів Українського Червоного Хреста України, які здійснюють діяльність у Харківській, Сумській та Донецькій областях. Загальна вибірка становила 50 осіб, серед яких 28 чоловіків та 22 жінки віком від 30 до 42 років. Усі учасники мали безпосередній досвід перебування в умовах воєнної небезпеки, що включав обмеження особистої безпеки, необхідність адаптації до змін у професійній діяльності та трансформації сімейного життя

Охарактеризуємо результати діагностики копінг-поведінки дорослих у період військових загроз за допомогою Копінг-тесту Р. Лазаруса і С. Фолкман (рис. 1).

Зокрема, за шкалою «планування вирішення проблеми» встановлено, що високий рівень характерний для 28 % респондентів, середній – для 36 %, низький – також для 36 %; середнє значення становить 6,9. Отримані дані вказують на те, що значна частина досліджуваних демонструє недостатню сформованість навичок системного аналізу ситуації та прогнозування її розвитку. Водночас високі показники свідчать про здатність до цілепокладання, планування дій та передбачення наслідків, що сприяє зниженню тривожності та підвищенню контролю над ситуацією. Натомість середній і низький рівні можуть бути пов'язані з імпульсивністю рішень або труднощами у своєчасному реагуванні, що ускладнює ефективну адаптацію.

Аналіз стратегії «пошуку соціальної підтримки» показав, що високий рівень притаманний 12 % опитаних, середній – 30 %, тоді як низький – 58 %; середнє значення становить 4,7. Обмежене використання цього ресурсу більшістю учасників може бути зумовлене як прагненням до автономності, так і недостатнім доступом до підтримуючого середовища. Водночас для тих респондентів, які активно залучають соціальну підтримку, вона виконує функцію ефективного регулятора емоційного стану та джерела практичної допомоги, що сприяє зменшенню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості. У цьому контексті соціальна підтримка може компенсувати обмеження інших копінг-ресурсів, зокрема недостатній рівень планування чи самоконтролю.



**Рис. 1. Результати дослідження копінг-стратегій у дорослих за допомогою копінг-тесту Р. Лазаруса і С. Фолкман**

За шкалою «прийняття відповідальності» встановлено, що високий рівень характерний для 20 % респондентів, середній – для 40 %, низький – також для 40 %; середнє значення дорівнює 5,8. Схильність до усвідомлення власної ролі у вирішенні проблемних ситуацій та готовність брати відповідальність свідчать про достатній рівень психологічної зрілості та автономності. Натомість низькі показники можуть відображати тенденцію до зовнішньої атрибуції контролю, що в умовах воєнної нестабільності підвищує ризик пасивності та психоемоційного виснаження. Високий рівень «позитивної переоцінки» виявлено у 24 % досліджуваних, середній – у 44 %, низький – у 32 %; середнє значення становить 6,1. Зазначена стратегія відображає здатність до когнітивної гнучкості та смислотворення, що забезпечує адаптацію до кризових обставин і підтримує мотиваційний потенціал. Переважання середніх показників свідчить про часткову реалізацію цього ресурсу, що є достатнім для адаптації, але не гарантує стабільної стійкості в довготривалій перспективі.

Щодо стратегії «самоконтролю», високий рівень зафіксовано у 18 % учасників, середній – у 42 %, низький – у 40 %; середнє значення становить 5,9. Самоконтроль виступає важливим механізмом підтримання емоційної стабільності та попередження імпульсивних дій, що особливо актуально в умовах непередбачуваних загроз. Середній рівень свідчить про відносну ефективність емоційної регуляції, тоді як високі показники відображають сформованість здатності до свідомого управління власними станами навіть у ситуаціях інтенсивного стресу. Водночас за шкалою «уникання» високий рівень виявлено у 14 % респондентів, середній – у 30 %, низький – у 56 %; середнє значення становить 4,8. Хоча уникання може виконувати функцію короточасного зниження напруження, його тривале застосування знижує ефективність адаптації, оскільки проблемні ситуації залишаються невирішеними. Низькі показники більшості учасників свідчать про орієнтацію на активне подолання труднощів.

Стратегія «втечі-відмови» характеризується такими показниками: високий рівень – у 10 % опитаних, середній – у 26 %, низький – у 64 %; середнє значення становить 4,2. Дана стратегія відображає схильність до емоційного дистанціювання та заперечення складності ситуації. Низькі значення у більшості респондентів вказують на адекватність сприйняття реальності та прагнення контролювати ситуацію, тоді як високі показники можуть бути проявом захисної реакції за умов надмірного психоемоційного навантаження.

Аналіз «конфронтаційного» копінгу засвідчив, що високий рівень притаманний 8 % досліджуваних, середній – 22 %, низький – 70 %; середнє значення становить 3,8. Хоча ця стратегія може бути ефективною в ситуаціях, що допускають активну протидію загрозі, її надмірне використання пов'язане з ризиком емоційного виснаження та порушення соціальної взаємодії. Переважання низьких показників свідчить про схильність до обережної та виваженої поведінки, що є адаптивним у тривалих умовах воєнного стресу.

**Висновки.** Таким чином, результати дослідження демонструють, що у дорослих в умовах військових загроз переважають відносно конструктивні форми копінг-поведінки, зокрема планування, позитивна переоцінка та самоконтроль, які забезпечують активне подолання труднощів і підтримання

психологічної рівноваги. Поєднання емоційної регуляції з обмеженим, але функціональним використанням соціальної підтримки сприяє гнучкості поведінки та адаптації до змінних умов. Водночас стратегії уникання, втечі-відмови та конфронтації мають допоміжний характер і використовуються переважно для короточасного зниження напруження. У цілому можна виокремити домінування двох типів копінг-поведінки: активного, орієнтованого на вирішення проблеми, та пасивно-захисного, спрямованого на уникнення.

В умовах воєнних викликів, що супроводжуються загрозою життю, втратою стабільності та постійним відчуттям небезпеки, отримані результати відображають рівень психологічної готовності дорослих до дії, їхню здатність зберігати внутрішню рівновагу та приймати раціональні рішення попри інтенсивний стресовий вплив.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у проведенні емпіричних досліджень із використанням низки психодіагностичних методик з метою визначення рівнів сформованості навичок безпечної поведінки у дорослих в умовах військових конфліктів.

### Література:

1. Грабовська С. Л. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2010. № 4. С. 188–199.
2. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer. 1984. 456 p.
3. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у дорослому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55–61.
4. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2021. № 9. С. 110–113.
5. Нестеренко В. О. Проблема копінг-стратегій у дорослому віці. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки*. 2019. № 51. С. 159–169.
6. Кузнєцова Л. М. До проблеми копіngu у життєдіяльності сучасного студента. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 3/4. С. 65–69.
7. Крайнюк В. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. Київ : КВГІ, 2002. 297 с.
8. Дикун В. Г. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. № 1 (38). С. 43–47.
9. Єфімова О., Чіп Р. Проблема формування безпечної поведінки дорослих в умовах військових загроз. *Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси*: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених (м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р.). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025 (Електронне наукове видання). С. 379–383.

### References:

1. Hrabovska, S. L. (2010). Problema kopinhu v suchasnykh psykholohichnykh doslidzhenniakh [The problem of coping in modern psychological research]. *Psykhologichne zdorovia osoby i suspilstva*, 4, 188–199 [in Ukrainian].
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer.
3. Donets, O. I. (2015). Henderni determinanty vyboru kopinh-stratehii u doroslomu vitsi [Gender determinants of the choice of coping strategies in adulthood]. *Nauka i osvita*, 10, 55–61 [in Ukrainian].
4. Kovalenko, A. B., & Rodina, N. V. (2021). Doslidzhennia kopinh-povedinky: tendentsii ta perspektyvy [Research of coping behavior: trends and prospects]. *Nauka i osvita*, 9, 110–113 [in Ukrainian].
5. Nesterenko, V. O. (2019). Problema kopinh-stratehii u doroslomu vitsi [The problem of coping strategies in adulthood]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii: Pedahohichni ta psykholohichni nauky*, 51, 159–169 [in Ukrainian].
6. Kuznietsova, L. M. (2018). Do problemy kopinhu u zhyttiedialnosti suchasnoho studenta [On the problem of coping in the life activity of a modern student]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 3–4, 65–69 [in Ukrainian].
7. Krainiuk, V. (2002). *Teoriia i praktyka psykholohichnoi dopomohy* [Theory and practice of psychological assistance]. Kyiv: KVHI [in Ukrainian].
8. Dykun, V. H. (2018). Psykhologichni umovy rozvytku stresostiikosti osobystosti u doroslomu vitsi [Psychological conditions for the development of personal stress resistance in adulthood]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Viiskovo-spetsialni nauky*, 1(38), 43–47 [in Ukrainian].
9. Yefimova, O., & Chip, R. (2025). Problema formuvannia bezpechnoi povedinky doroslykh v umovakh viiskovykh zahroz [The problem of forming safe behavior of adults under military threats]. In *Rezilyentnist v umovakh viiny: teoriia, praktyka ta resursy* [Resilience in conditions of war: theory, practice and resources]: zbirnyk materialiv Vseukrainskoi nauково-praktychnoi konferentsii zdobuvachiv osvity i molodykh uchenykh (Ternopil, April 23, 2025) (pp. 379–383). Ternopil: TNPU im. V. Hnatiuka [in Ukrainian].

**Дата першого надходження статті до видання: 29.02.2026**

**Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026**

**Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026**