



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

## Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП  
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,  
«Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт»,  
«Практична психологія»,  
«Менеджмент. Управління закладом  
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).  
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць  
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.  
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-  
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету  
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

## ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*Олександр Зубченко, кандидат соціологічних наук, доцент кафедри  
філософії та соціології*

*Анастасія Пакліна, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Психологія»*

## FEATURES OF COPING BEHAVIOUR AMONG YOUNG PEOPLE IN A STATE OF WAR

*Oleksandr Zubchenko, candidate of sociological sciences, associate professor  
of the department of philosophy and sociology*

*Anastasia Paklina, master's student in Psychology*

**Анотація.** У статті розглянуто поняття «копінг» як усвідомлену поведінкову стратегію подолання стресу, що забезпечує адаптацію особистості до складних життєвих умов. Проаналізовано основні види копінг-стратегій, зокрема орієнтовані на вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення, а також їх прояви серед молоді в умовах воєнного стану. Визначено значення гнучкого використання копінг-стратегій для підвищення психологічної стійкості, розвитку саморегуляції та соціальної активності молодих людей.

**Ключові слова:** копінг, копінг-стратегії, молодь, адаптація, воєнний стан.

**Abstract.** The article examines the concept of 'coping' as a conscious behavioural strategy for overcoming stress, which ensures the adaptation of the individual to difficult life conditions. The main types of coping strategies are analysed, in particular those focused on problem solving, seeking social support and avoidance, as well as their manifestations among young people in conditions of martial law. The importance of flexible use of coping strategies for increasing psychological resilience, developing self-regulation and social activity among young people is determined.

**Keywords:** coping, coping strategies, youth, adaptation, martial law.

В умовах воєнного стану молодь переживає значне психологічне напруження, зумовлене постійною загрозою безпеці, соціальними змінами та підвищеним рівнем емоційного стресу. Ці обставини зумовлюють потребу у використанні різних копінг-стратегій, спрямованих на збереження психічної рівноваги та ефективну адаптацію до нових реалій. Проте наявні наукові дані ще не повною мірою розкривають специфіку копінг-поведінки молоді в умовах війни, що актуалізує необхідність її глибшого аналізу для розробки ефективних підходів до психологічної підтримки.

Аналіз наукових джерел показує, що проблематика копінг-стратегій широко представлена в працях зарубіжних і вітчизняних дослідників. Так, Р. Лазарус, Е. Фрайденберг, Р. Льюїс визначають сутність, функції та різновиди копінг-стратегій у процесі подолання стресових ситуацій [3]. Серед українських учених значний внесок у вивчення даного питання зробили Т. Титаренко, В. Олефір, Н. Родіна, З. Сивогракова, Н. Ярош, які досліджують стратегії подолання кризових життєвих ситуацій, особливо в умовах соціальної нестабільності та зростання тривожності [3].

Поняття «копінг-стратегії» вперше було введено в науковий обіг Луї Мерфі у 1962 році для опису поведінкових реакцій дитини під час подолання

кризових етапів розвитку. Згодом цей термін розвинув американський психолог Р. Лазарус у праці «Психологічний стрес і процес його подолання», де він розглядав копінг як усвідомлену стратегію поведінки, спрямовану на подолання стресу [3].

Тривалий час у психологічній літературі домінувала думка, що копінг-стратегії актуалізуються лише за наявності стресу, адже саме стрес створює ситуацію, коли звичні реакції особистості стають неефективними. Однак сучасні дослідження підкреслюють, що копінг-стратегії застосовуються не лише у кризових, а й у повсякденних ситуаціях як механізми адаптації.

У контексті воєнного стану в Україні, який триває одинадцять років, копінг можна розглядати як реакцію і на хронічний стрес, і як адаптивну складову повсякденного життя. Для глибшого розуміння цього феномену варто розглянути основні наукові підходи до його інтерпретації, такий як психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний і ресурсний.

У дослідженнях N. Lytvynchuk та A. Rymarchuk, копінг-стратегії розглядаються як способи або засоби, що використовуються людиною для подолання стресових ситуацій і відновлення внутрішньої рівноваги [8].

Існує кілька підходів до їх класифікації, які допомагають глибше усвідомити механізми реагування особистості на стресові чинники. Зокрема, Л. Карамушка та Ю. Снігур, у результатах проведених досліджень, виділяють активні стратегії, спрямовані на зміну або усунення джерела стресу, та пасивні, мета яких полягає у зниженні емоційної напруги без впливу на саму ситуацію. Крім того, копінг-стратегії поділяються за рівнем ефективності на продуктивні, відносно продуктивні та непродуктивні, що зумовлює різний ступінь їх дієвості у процесі подолання стресу [4]

Здійснюючи теоретичний огляд наукових підходів до розуміння понять копінгу, він розглядається як один із механізмів психологічного захисту, спрямований на зниження внутрішнього напруження. У межах цього підходу копінг трактувався як автоматична, несвідома реакція на стресову ситуацію, що відбувається без залучення когнітивних або емоційних процесів.

Таке тлумачення спричинило певну методологічну плутанину, адже в 1960–1970-х роках науковці ототожнювали адаптивні захисні реакції з копінг-механізмами. Наприклад, Н. Хан відносила сублімацію до копінг-механізмів, хоча за З. Фрейдом сублімація є механізмом психологічного захисту, спрямованим на перенаправлення внутрішніх імпульсів у соціально прийнятну діяльність.

Унаслідок цього постала потреба чіткого розмежування понять «копінг» і «механізми психологічного захисту». Так, П. Крамер, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальцман, А. Томсен та інші дослідники визначили, що головна відмінність між ними полягає у рівні усвідомленості й локалізації загрози. Вчені наголошували, що копінг є свідомою, цілеспрямованою активністю, спрямованою на подолання труднощів, а захисні механізми діють переважно несвідомо [1, 8]. Отже, копінг-стратегію слід розуміти як усвідомлений вибір способу реагування на стресову ситуацію.

Ефективність копінгу значною мірою залежить від гнучкості у

використанні різних стратегій відповідно до ситуаційного контексту та індивідуальних особливостей молоді особистості. Надмірна орієнтація лише на одну, навіть продуктивну, стратегію може призвести до виснаження й емоційного вигорання. Молоді люди, які здатні адаптивно комбінувати різні копінг-механізми, демонструють вищу стійкість до тривалих стресових впливів. У сучасних наукових підходах найпоширенішими базовими копінг-стратегіями вважаються «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення».

Копінг-стратегія «вирішення проблем» у молоді в умовах воєнного стану виявляється через активну поведінку, спрямовану на подолання стресу за допомогою цілеспрямованих дій та участі у волонтерстві, навчанні, самоорганізації. Така стратегія сприяє зниженню тривожності, мобілізації внутрішніх ресурсів і формуванню суб'єктної позиції. Проте за умов тривалого стресу надмірне зосередження на діях може призвести до емоційного виснаження, знецінення власних емоцій і нехтування потребою у психологічній підтримці.

Стратегія «пошук соціальної підтримки», як зазначає О. Шевцова реалізується через взаємодію з близьким соціальним оточенням, наприклад з родиною, друзями, волонтерськими спільнотами чи онлайн-групами. Її ефективність полягає у зменшенні емоційної напруги, зміцненні почуття безпеки та належності. Водночас надмірна опора на соціальне середовище може знижувати здатність до самостійного вирішення проблем і формувати залежність від зовнішніх ресурсів підтримки [7].

Копінг-стратегія «уникнення» на думку українських науковців, N. Lytvynchuk та A. Rymarchuk проявляється у схильності дистанціюватися від травматичних переживань через втечу у відволікаючі активності, перегляд соціальних мереж, відеоігор або тривалий сон. Такий спосіб може тимчасово знижувати напруження, однак у довготривалій перспективі призводить до емоційного застою, ізоляції та перешкоджає конструктивному опрацюванню травматичного досвіду [8, с.81].

Для повного розуміння сутності копінг-стратегій важливо не лише дослідити підходи до їх трактування, але й розглянути різновиди цих стратегій. У психологічній науці виділяють як базові, так і авторські типи копінгу. До базових зазвичай відносять стратегії «розв'язання проблем», «пошуку соціальної підтримки» та «уникнення». Копінг-стратегія «розв'язання проблем» передбачає активну поведінку, спрямовану на усунення стресової ситуації через використання власних ресурсів, умінь і можливостей. Вона сприяє мобілізації внутрішнього потенціалу особистості та формує готовність до раціонального вирішення труднощів.

Стратегія «пошуку соціальної підтримки» полягає у зверненні до близького соціального оточення родини, друзів, колег, з метою отримання допомоги, розуміння чи емоційної підтримки. Вона особливо ефективна для осіб, схильних до соціальної взаємодії, оскільки допомагає зменшити відчуття самотності й підвищити емоційну стійкість. Натомість стратегія «уникнення» спрямована на відсторонення від проблемної ситуації, зниження рівня

напруження через уникнення контактів із зовнішнім середовищем або відмову від активних дій. Хоча тимчасово вона може знижувати стрес, у довготривалій перспективі цей підхід часто призводить до накопичення проблем.

Окрім базових стратегій, науковці пропонують авторські класифікації. Зокрема, І Андрущенко виокремлює дві додаткові стратегії: емоційно-орієнтовану, що зосереджується на переживанні та вираженні емоцій, спричинених стресом, і стратегію відволікання, яка передбачає переключення уваги на інші види діяльності задля тимчасового послаблення впливу травматичної ситуації [1].

Таким чином, аналіз показує, що вибір копінг-стратегії залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня її стресостійкості та соціальної підтримки, що зумовлює різноманіття підходів до подолання складних життєвих ситуацій.

Як зазначено у дослідження О. Блинової, у межах вікових особливостей молоді доцільно розглядати конформні та нонконформні копінг-стратегії, які відображають різні способи адаптації до стресових ситуацій. *Конформізм* у цьому контексті виступає як активна адаптивна стратегія, що проявляється у схильності особистості пристосовуватися до зовнішніх вимог та соціального тиску. Йому властиве так зване соціально-когнітивне алібі, раціоналізація власної бездіяльності або виправдання обставин, що дозволяє знизити внутрішню напругу, але не сприяє активному вирішенню проблеми [2].

Більш розширену класифікацію копінг-стратегій було запропоновано американським дослідником К. Гарвером. Він разом зі своїми співробітниками зазначали, що найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті які націлені на вирішення основної проблемної ситуації. Відповідно, на думку колективу є наступні копінг-стратегії: «активний копінг», «планування», «пошук активної громадської підтримки», «позитивне тлумачення і зростання», «прийняття». Виходячи з даних копінг-стратегій бачимо, що вони саме націлені на результативний підхід до вирішення ситуації та сприяють формуванню комплексності та упорядкування щодо власного відношення до ситуації [8].

На думку А. Жук, сучасна молодь, яка переживає наслідки воєнного стану, часто стикається з подвійним навантаженням: поряд із загальними проявами стресу, багато хто зазнав вимушеної міграції, ставши або мігрантом, або внутрішньо переміщеною особою (ВПО). Вітчизняні дослідження засвідчують, що у цієї категорії осіб спостерігається звужений репертуар копінг-стратегій, що пояснюється обмеженими ресурсами стресоподолання та зниженим рівнем осмисленості життя. Наявність травми вимушеної міграції зумовлює зниження ефективності навіть позитивних копінг-стратегій, які зазвичай сприяють адаптації [3].

Таким чином можна виокремити три основні моделі адаптації осіб, що пережили міграцію (як внутрішню, так і зовнішню) в умовах війни:

- пасивна соціальна адаптація ця стратегія дає можливість «втриматися на плаву», орієнтована на мінімізацію ризиків і підтримання базової стабільності;
- цілеспрямована активність – конструктивний тип адаптації, що ґрунтується на пошуку нових можливостей і відновленні життєвих перспектив;

– ескапізм – стратегія уникнення соціальних контактів, що може сприяти ізоляції та навіть формуванню девіантних форм поведінки.

Попри складність ситуації, О. Міхеєва та В. Серєда зазначають, що процес внутрішнього переселення в Україні відбувається без суттєвих соціальних чи міжнаціональних конфліктів [6]. Водночас, учені звертають увагу на явище соціальної ізоляції ВПО, що актуалізує потребу у додаткових заходах соціальної та культурної адаптації, спрямованих на інтеграцію переміщених осіб у нові спільноти [7].

Таким чином, у молодіжному середовищі копінг-стратегії формуються під впливом не лише вікових і психологічних особливостей, а й соціально-політичних обставин, серед яких війна та міграційні процеси відіграють визначальну роль у становленні стресостійкості та соціальної адаптованості. У період воєнного стану молодь застосовує широкий спектр копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу та збереження психічної рівноваги. Рівень адаптивності значною мірою визначається здатністю поєднувати активні стратегії (вирішення проблем) з емоційними (пошук підтримки) відповідно до змінного середовища.

Доцільним є впровадження програм, спрямованих на розвиток гнучкості у використанні копінг-стратегій, зокрема через тренінги зі стресостійкості, емоційної саморегуляції та самоприйняття.

#### Список використаних джерел:

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія*. 2018. №. 6. С. 4–8.
2. Блинова О. Є. Типи соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали Всеукр. (із міжнар. участю) наук.-практ. конф. (5-6 жовтня 2017 р., м. Херсон). Херсон : Гельветика, 2017. С. 14–15.
3. Жук А.М., Особливості копінг-стратегій молоді під час воєнного стану. *Section xxviii. Psychology and psychiatry. International scientific journal «Grail of Science» № 52 (May, 2025) С. 1010–1012*
4. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 2020. №55. С.23–30.
5. Класифікація копінг-стратегій. Навчальна Інформація для українських студентів. URL: [http://ni.biz.ua/8/8\\_12/8\\_127479\\_klassifikatsiyakoping-strategiy.html](http://ni.biz.ua/8/8_12/8_127479_klassifikatsiyakoping-strategiy.html)
6. Міхеєва О. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми. *Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні* : зб. аналіт. матеріалів. Львів: Галицька видавн. спілка, 2015. С. 9–49.
7. Шевцова О.. Психологічні особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*, 2023. №13(27), С.1039–1048. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13\(27\)-1039-1048](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-1039-1048)
8. Lytvynchuk, N., & Rymarchuk, A. Stress resistance and coping strategies of students under the martial law. *Visnyk of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*, 2024. 1(24). P. 78–85. <https://doi.org/10.18372/2411-264X.24.19252>