

WayScience

4th International Scientific
and Practical Internet Conference

«Scientific Research and Innovation»

ISBN 978-617-8293-44-4

Editorial board of International Electronic Scientific and Practical Journal «WayScience»
(ISSN 2664-4819 (Online))

The editorial board of the Journal is not responsible for the content of the papers and may not share the author's opinion.

Scientific Research and Innovation: Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Internet Conference, April 3-4, 2025. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 202 p.

ISBN 978-617-8293-44-4

4th International Scientific and Practical Internet Conference "Scientific Research and Innovation" is devoted to modern achievements in science.

Topics cover all sections of the International Electronic Scientific and Practical Journal "WayScience", namely:

- public administration sciences;
- philosophical sciences;
- economic sciences;
- historical sciences;
- legal sciences;
- agricultural sciences;
- geographic sciences;
- pedagogical sciences;
- psychological sciences;
- sociological sciences;
- political sciences;
- philological sciences;
- technical sciences;
- medical sciences;
- chemical sciences;
- biological sciences;
- physical and mathematical sciences;
- other professional sciences.

Dnipro, Ukraine – 2025

Content

Amber A., Horodniuk N. PSYCHOLOGICAL PORTRAIT OF THE CHARACTERS IN THE CONTEXT OF THE SEARCH FOR TRUTH IN E. KOSTOVA'S THE HISTORIAN	4
Bobak M.I. MASTERING ESSENTIAL FOREIGN LANGUAGE SKILLS FOR EFFECTIVE SCIENTIFIC AND PROFESSIONAL COMMUNICATION IN MEDICINE	7
Danylov O.V. ADMINISTRATIVE AND LEGAL STRATEGIES FOR DIGITAL CURRENCY LEGALIZATION AT THE NATIONAL LEVEL	9
Fedorchak D.A., Sikorska V.A. SCIENTIFIC RESEARCH AND INNOVATION	12
Hordieieva A.Y. FOSTERING PARAPHRASING, SUMMARIZING AND ANNOTATING SKILLS IN PSYCHOLOGY STUDENTS	15
Karavan O.S. PECULIARITIES OF TRANSLATION OF ENGLISH PHRASEOLOGICAL UNITS CONTAINING THE NAMES OF PARTS OF THE HUMAN BODY INTO UKRAINIAN	17
Martseniuk Y. USING A CENTRALIZED CONFIGURATION REPOSITORY FOR SECURE MULTI-CLOUD SERVICE INFRASTRUCTURE MANAGEMENT	20
Ruzaikin V., Lukashov I., Breus A., Torosian O. CAPILLARY RISE METHOD'S EFFICIENCY FOR THE EQUILIBRIUM CONTACT ANGLE IDENTIFICATION OF AMMONIA-STAINLESS STEEL INTERFACE	23
Telyma S.V. ABOUT THEORETICAL SUBSTANTIATION THE JOINT TREATMENT OF WASTE WATERS WITH ORGANIC CONTAMINANTS AND NITROGEN COMPOUNDS IN BIOREACTORS WITH FIXED BIOCECENOSIS	25
Zhubatkanov K. STALIN AND SOVIET HISTORICAL SCIENCE	29
Алаторських А.Є. ВПЛИВ ПРЕПАРАТУ ПРОПЕС НА ПЕРЕБІГ АКНЕ ТА ДИНАМІКУ ІМУНОГРАМ ПРИ ТЕРАПІЇ АКНЕТИНОМ	31
Белый Т.М. ГЕРМЕНЕВТИКА ЯК МИСТЕЦТВО РОЗУМІННЯ: ФІЛОСОФСЬКИЙ ПОГЛЯД	33
Битов В.П. МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ ПІДПРИЄМСТВОМ	35
Білозерська С., Пляцко О. АКАДЕМІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОГО УСПІХУ	37
Бородулін П.Т., Васильєв В.Є. АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД МЕТОДІВ НОРМУВАННЯ ЕНЕРГОЗАТРАТ НА ПОЇЗДКУ	39
Буца О. ДОСЛІДЖЕННЯ РУХУ ЛАБАНА В ПАРАДИГМІ CONTEMPORARY DANCE	42
Васкул І.І. КЛІНІЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТІВОРЕЛЮ ТА КВЕРЦЕТИНУ У ХВОРИХ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ 2-ГО ТИПУ ТА ПОСТКОВІДНИМ СИНДРОМОМ	44
Воротнікова М.С. ФІНАНСОВІ ВИКЛИКИ ТА ПІДТРИМКА РЕЛОКАЦІЇ БІЗНЕСУ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	46
Гамунець Н.І., Гардус М.В. ОСОБЛИВОСТІ ЛОГІСТИКИ ЕКСПОРТУ АГРАРНИХ КУЛЬТУР В ПЕРІОД ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	50
Гамолін П.В. СТРУКТУРА ХУДОЖНЬО-ОБРАЗНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ХУДОЖНИКІВ-ПЕДАГОГІВ	53
Гінова А.В. ЗАСТОСУВАННЯ БЛОКЧЕЙН-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ ЕКОЛОГІЧНИХ РИЗИКІВ	55
Голозубова О.В., Коробка І.А. МАЙБУТНЄ ОСВІТИ: РОЛЬ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ТРАНСФОРМАЦІЇ НАВЧАННЯ	58

Гулько Т.Ю. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ І ЇЇ КОМПОНЕНТИ	60
Гульчак О.Д., Нагребельна Л.П., Кострульова Т.Є., Корчевська А.А. ЯК ЗМЕНШИТИ ЗАТОРИ НА ПІДХОДАХ ДО МІСТ ТА У МІСТАХ	63
Данилюк І.В., Маковинська Х. ІНФОРМАЦІЙНА СИСТЕМА ОЦІНКИ ТА АНАЛІЗУ ВЕЛИКИХ ДАНИХ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ПЛАНІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	67
Драшпуль Н.В., Кузніченко В.М. БАЙЄСІВСЬКА ОПТИМІЗАЦІЯ МАТРИЦЬ ПАРНИХ ПОРІВНЯНЬ	70
Заваденко О.М. ВПЛИВ КУЛЬТУРНИХ ІНДУСТРИЙ НА РОЗВИТОК ЕКОНОМІКИ	72
Карп Р.В. ПРОБЛЕМИ ПРОЕКТУВАННЯ СУЧАСНОГО БЕЗПЕКОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА: ВИКЛИКИ ТА РИЗИКИ	74
Климович Н.С. ЯДЕРНЕ РОЗЗБРОЄННЯ УКРАЇНИ 1991–1996 рр.: ОЦІНКА ГРОМАДСЬКОСТІ ТА ЕКСПЕРТНО-МЕДІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА (2014–2024)	76
Ковальов А.О. ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	78
Коріякова Т.В., Петер Г.Г. ОСОБЛИВОСТІ МІЖНАРОДНОГО КОСМІЧНОГО ПРАВА ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КРИМІНОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ	81
Костюк І.В. ІНТЕРВ'Ю ЯК ЖАНР АКАДЕМІЧНОГО ПИСЬМА: ПРАВИЛА ТА ВИМОГИ У СФЕРІ МИСТЕЦТВА	83
Кочина А.А., Беляєва В.А. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПАСАЖИРСЬКОЇ МАРШРУТНОЇ СИСТЕМИ МІСЬКОЇ АГЛОМЕРАЦІЇ	87
Лепешко А.А. АНАЛІЗ ПОШИРЕНИХ МЕТОДІВ ФУНКЦІОНАЛЬНО-ПЛАНУВАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТЕРИТОРІЙ ДЛЯ СІЛЬСЬКИХ НАСЕЛЕНИХ ПУНКТІВ	90
Лезіна А.В. КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПІДПРИЄМСТВ	93
Ліпський Д.О. ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ АВТОМАТИЗОВАНОГО ТЕСТУВАННЯ	96
Логвіненко Б.І. ВИКЛИКИ СПІВІСНУВАННЯ ЛЮДСЬКОГО ТА ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВИРОБНИЧИХ СЕРЕДОВИЩАХ: АДАПТАЦІЯ РИНКУ ПРАЦІ	99
Магур В.В. ФАКТОРИ УПРАВЛІННЯ ВАРТІСТЮ КАПІТАЛУ БУДІВЕЛЬНИХ ПІДПРИЄМСТВ	102
Мельник У.В. СЛУЖБОВЕ ДІЛОВОДСТВО В ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ АДМІНІСТРАЦІЙ	104
Мокієнко А.В. ІННОВАЦІЙНІ ВОДНІ ТЕХНОЛОГІЇ	109
Мороз Г.З., Ткачук І.М., Ренський Л.А. ПРОАКТИВНЕ ВИЯВЛЕННЯ КОМОРБІДНОГО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У КОМБАТАНТІВ	113
Муличенко І.В., Бурячок Є.Р. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ОСОБИСТІСТЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ	115
Небеленчук І.О. АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ТВОРІВ З ПОЗИЦІЇ КУЛЬТУРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ	118
Нічволодін К.В. ВПЛИВ РОЗМІРУ ГРАНУЛ МІНЕРАЛЬНИХ ДОБРІВ НА ЇХ ТЕМПЕРАТУРНИЙ РЕЖИМ ПІД ЧАС ОХОЛОДЖЕННЯ У ГРАНУЛЯЦІЙНІЙ ВЕЖІ	121
Паламар А. ГРУПУВАННЯ ВИТРАТ ЛОГІСТИЧНИХ ЦЕНТРІВ	122

Панчук Н.П., Борищак Ю.І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА	125
Пестунова М.Д., Ващенко Т.В. МІООННІ ДЕТЕКТОРИ	128
Петросян А.Р. АНАЛІЗ ПАТЕРНІВ ПРОЄКТУВАННЯ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ АВТОПІЛОТА ДРОНУ	131
Пипченко А.М. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ «ГАМЛЕТА» В. ШЕКСПІРА РЕЖИСЕРОМ ТОМАСОМ ОСТЕРМАЙЕРОМ В ОДНОЙМЕННІЙ ВИСТАВІ	133
Постолатій В.В. РОЛЬ PVD-ПОКРИТТІВ У ПІДВИЩЕННІ НАДІЙНОСТІ ВІДПОВІДАЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ З АЛЮМІНІЄВИХ СПЛАВІВ	135
Радченко А.О., Соловей Ю.О. ФОРМИ ВЗАЄМОДІЇ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ З БАТЬКАМИ З ПИТАНЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	137
Рева В.С., Земляний К.М. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТРИВАЛОГО РЕСУРСУ ЕЛЕКТРОХІМІЧНИХ АКУМУЛЯТОРІВ У СКЛАДІ СИСТЕМ ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯ КОСМІЧНОЇ ТЕХНІКИ	139
Романків Н.Д., Коробкін Т.В. ФОРМУВАННЯ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ВЕЛИКИХ МОВНИХ МОДЕЛЕЙ	143
Романов І.І., Лемешев Р.О. FUNCTIONING OF UKRAINIAN COURTS DURING THE WAR	145
Рудюк В.В., Коц С.М., Коц В.І. ЯК СФОРМУВАТИ КОРИСНІ ЗВИЧКИ	147
Рушай А.К., Лисайчук Ю.С., Мартинчук О.О. ПОЕТАПНЕ ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ ІЗ СЕПТИЧНИМИ НЕЗРОЩЕННЯМИ ВЕЛИКОГОМІЛКОВОЇ КІСТКИ	150
Сабадаш А.О. ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ЕКОНОМІКИ ТА БІЗНЕСУ	154
Салманов О.В., Нечасва І.О., Стацюк А. ПРО ВИЗНАННЯ ВИНУВАТОСТІ: ПЛЮСИ ТА МІНУСИ	157
Сікалюк Р.В. ІСТОРИЧНА СПАДЩИНА ЛЮБАРЩИНИ ЯК РЕСУРС ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	159
Соколова І.В. СВІТОВИЙ РИНОК МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ: ДРАЙВЕРИ ЗМІН ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ	161
Сокульський І.М., Дунаєвська О.Ф. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ БАЗОВОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	164
Стецюк М.С., Свистун Р.І. КРЕАТИВНИЙ ОБЛІК ЯК ІНСТРУМЕНТ КОРИГУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДІЯЛЬНОСТІ КОРПОРАЦІЇ	167
Сук П.Л. ВИКОРИСТАННЯ ОБЕРНЕНОГО МЕТОДУ РОЗПОДІЛУ ВИТРАТ МАЙБУТНІХ ПЕРІОДІВ НА ОСНОВІ ЧИСТОГО ДОХОДУ ВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОДУКЦІЇ	169
Федік А.С., Васильєв В.Є. ВИБІР ДАТЧИКІВ ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ ВІБРАЦІЇ КОЛІСНО-МОТОРНОГО БЛОКА	173
Федоров І.О., Гордополов В.Ю. РОЛЬ НЕФІНАНСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ В ІНВЕСТИЦІЙНОМУ АУДИТІ ПІДПРИЄМСТВ СУСПІЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	175
Холод С.М., Кір'ян В.М. ФОРМУВАННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ, ОЗНАКОВИХ КОЛЕКЦІЙ ТА ЗРАЗКІВ ГЕНОФОНДУ ПШЕНИЦІ (<i>TRITICUM AESTIVUM</i> L.)	178
Чемикос Я.Р. ВПЛИВ INSTAGRAM ТА ІНФЛЮЕНСЕРІВ НА СПОЖИВЧУ ПОВЕДІНКУ ЖІНОК: ФОРМУВАННЯ НОВИХ СТАНДАРТІВ КРАСИ В ЕПОХУ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ	181

Чужма Н.П., Базасва А.М., Колесник Р.Р., Григоренко Т.В. РОЗВИТОК ПРИРОДНОЇ КОРМОВОЇ БАЗИ СТАВІВ ПРИ ВИРОЩУВАННІ ПОМІСЕЙ КОРОПА ПЕРШОГО ПОКОЛІННЯ	202
Шаповаленко В.О. ВЕРИФІКАЦІЯ МАТЕМАТИЧНОЇ МОДЕЛІ СИСТЕМИ ЕКСТРЕНОГО ПІДНЯТТЯ КУЗОВА ТРАНСПОРТНОГО ЗАСОБУ КАТЕГОРІЇ М ₁	183
Шейн О.Ю. БЮДЖЕТНА ПОЛІТИКА І ЕКОНОМІЧНА БЕЗПЕКА УКРАЇНИ В УМОВАХ РЕВІЗІЇ ГЛОБАЛЬНОГО ЕКОНОМІЧНОГО ПОРЯДКУ: ВИКЛИКИ ПОЛІТИЧНОГО КУРСУ США	186
Шинкань-Шишова К.О., Зінч О.В., Ковальчук А.В., Кушнарєва Н.М., Прибила О.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ОКСИДАТИВНОГО СТРЕСУ У ХВОРИХ НА ЦД 2 ТИПУ З РІЗНИМИ ФЕНОТИПАМИ З УРАХУВАННЯМ МЕТАБОЛІЧНОЇ АКТИВНОСТІ КИШКОВОЇ МІКРОБІОТИ	188
Шляхтич Р.П. ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ НАСИЛЛЯ: ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК ДО МІСЦЕВИХ ФОРМУВАНЬ НІМЕЦЬКОЇ ПОЛІЦІЇ В РАЙХСКОМІСАРІАТІ «УКРАЇНА»	190
Юдіна О.В., Лунашку А.Д. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ	192
Юрченко Д.В. ЦИФРОВА ОСОБИСТІСТЬ СТУДЕНТА: ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ГУМАНІСТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ	195
	197

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ОСОБИСТІСТЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Музиченко Ірина Вікторівна

кандидат психологічних наук

доцент кафедри практичної психології

Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Бурячок Єлизавета Романівна

студентка 4 курсу освітньої програми «Практична психологія»

Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Дослідження й виявлення ефективних психологічних стратегій подолання стресу особистістю є ключовим аспектом забезпечення її психічного здоров'я у складних життєвих ситуаціях, зокрема під час війни.

Першою вченою, яка дослідила особливості копіngu була Л. Мерфі. Під цим поняттям вона розуміла спосіб, у який особистість справляється з ситуаціями, використовуючи доступні їй ресурси та індивідуальні особливості [11, с. 71].

Уточненням даного поняття пізніше займалися такі зарубіжні та вітчизняні вчені Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан, М. Селігман, Е. Фріденберг, Р. Моос, А. Біллінгс, К. Вілс, Д. Піфман, К. С. Карвер, У. Едвардс, А. Біллінгс, Л. Карамушка та ін.

У сучасній психологічній науці вчені виокремлюють такі підходи до розуміння поняття «копінг»: 1) еґо-орієнтований – копінг як механізм, що сприяє адаптації особистості у складних ситуаціях, використовуючи когнітивні, моральні та соціальні структури для подолання проблем; 2) підхід, орієнтований на стійкі риси особистості визначає реакцію людини на стрес з розрізненням активних і пасивних способів реагування, таких як схильність до оцінки ситуації, втручання чи уникання; 3) когнітивно-феноменологічний підхід (є найбільш поширеним) – копінг як динамічний процес, що залежить від суб'єктивної оцінки ситуації, взаємодії зі стресором та фаз переживання стресу [4].

Вчений Р. Лазарус визначав копінг як здатність долати стрес. Важливу роль у теорії дослідника відіграють механізми подолання стресу, пов'язані з різними типами поведінки, що впливають на успішність пристосування особистості. На думку науковця, копінг виконує наступні завдання:

- 1) управління або пристосування до життєвих ситуацій;
- 2) зменшення негативного впливу обставин і покращення здатності до відновлення;
- 3) збереження позитивного сприйняття себе та впевненості у власних силах;
- 4) збереження емоційної рівноваги;
- 5) підтримка тісних і здорових відносин з оточуючими [9].

Українські науковиці Л. Карамушка та Ю. Снігур тлумачать копінг як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у взаємодії з оточенням. На думку авторок, перші допомагають проаналізувати проблему та спланувати дії, другі відповідають за контроль переживань та пошук рішень, а останні надають можливості діяти й досягати бажаний результат [1].

Під поняттям стратегія подолання стресу розуміємо комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на зменшення або усунення стресових ситуацій та їхніх негативних наслідків.

Найвідоміша класифікація копінг-стратегії належить Lazarus & Folkman. Автори розмежували стратегії, які орієнтовані на процес та ті, які фокусуються на емоціях. Так, за умови використання першого типу стратегії людина накопичує інформацію про те, що

можна зробити й вдається до цих дій задля вирішення проблеми. Використання другого типу може включати уникнення думок пов'язаних із загрозою або її переоцінка, без змін реалій стресової ситуації [10]. На основі цих теоретичних засад вчені виокремили такі три стратегії подолання стресу: зміна (активне прагнення вирішити проблему, створену стресом), прийняття (використання власних переконань, цінностей та цілей, щоб знайти переваги стресової ситуації) та відхід (фізичне та/або психологічне відсторонення або відхід від стресового робочого середовища) [12].

Стратегії подолання стресу також поділяють на активні, які передбачають докладання зусиль для безпосереднього вирішення проблеми, та пасивні (уникнення або заперечення проблеми), які оцінюються як менш успішні. Варто зазначити, перші не завжди мають прямий зв'язок із покращенням адаптації чи психічного здоров'я [7].

Е. Frydenberg і R. Lewis описали стилі подолання труднощів (продуктивний, проміжний та непродуктивний), серед яких виділили 18 копінг-стратегій. Так, продуктивний копінг включає в себе концентрацію на вирішенні проблеми та позитиві, сумлінність, активний відпочинок (наприклад, фізична активність і заняття спортом для зниження стресу). До проміжного стилю належать: пошук соціальної підтримки, спілкування (встановлення нових контактів і підтримка зв'язків із друзями), прагнення групової належності, суспільна активність, звернення за професійною допомогою та духовна підтримка. Непродуктивний стиль налічує надмірне хвилювання про майбутнє, пасивне очікування, що все вирішиться само собою, розпач, розрядку (зокрема шкідливі звички), ігнорування проблеми, самозвинувачення, занурення в себе, відволікання – переключення уваги на книги, телепередачі чи інші розваги [13].

У межах концепції проактивного подолання стресу, виокремлюють превентивні, екзистенційні та духовні стратегії, які залежать від здатності людини до символізації, прогнозування, саморефлексії, духовного самовираження, саморозвитку та вдосконалення. Такі стратегії включають рефлексивне подолання – аналіз ресурсів, створення плану дій та оцінка можливих результатів. Стратегічне планування – розробка детального плану для досягнення цілей. Превентивне подолання – передбачення можливих стресорів і запобігання їхнім наслідкам.

Пошук інструментальної підтримки – отримання необхідної інформації, порад і зворотного зв'язку від оточення. Пошук емоційної підтримки – зменшення емоційного стресу через співчуття та соціальну підтримку [2].

Цей перелік розширили І.Мельничук та Г.Горська, додавши колективні стратегії, які передбачають узгоджену співпрацю всіх членів групи для розв'язання проблеми (такі стратегії мають ширше значення, ніж просто соціальна підтримка). Авторки виокремили також творчі стратегії, які базуються на аналізі попереднього досвіду й спрямовані на пошук нових рішень [3].

Варто розрізняти психологічні та фізіологічні стратегії подолання стресу, оскільки вони мають різну спрямованість і методи впливу. Так, фізіологічні стратегії спрямовані на регуляцію роботи тіла для зменшення негативних реакцій на стрес, серед яких фізична активність, збалансоване харчування, сон і відпочинок тощо. Психологічні стратегії фокусуються на емоційному стані та адаптивних здібностях особистості й включають соціальну підтримку, релаксаційні техніки: Йога, медитація, глибоке дихання сприяють емоційному відновленню, психотерапію та саморегуляцію [6].

Вчені стверджують, що вибір копінг-стратегій часто залежить від статі, гендеру та вікових особливостей, рівня самооцінки та тривожності, соціального досвіду та компетентності, а також від локусу контролю [5].

Інші фактори, що впливають на індивідуальний профіль реагування на стрес, включають генетичну схильність, стать, вік на момент виникнення стресу, історію життя, особистісні риси, соціокультурне середовище, психологічну стійкість і механізми подолання стресу [8].

Безумовно, копінг-стратегії – це важливі важелі керування складними життєвими обставинами, які реалізуються через стратегію поведінки особистості. Важливо наголосити, що від стратегії подолання складних життєвих обставин буде визначатись копінг.

Список літератури:

1. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: Сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 1(55), 23–30.
2. Крайнюк, В. М. (2007). Психологія стресостійкості особистості. Ніка – Центр.
3. Мельничук, І., & Горська, Г. (2023). Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (1), 52–57.
4. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія / Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П. [та ін.]. Харків : Вид-во УЦЗУ, 2008. 221 с.
5. Шайхлісламов, З., & Горбенко, В. Ю. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, (1), 64–69.
6. Шклярчук, М., & Прищак, М. (2024). Стратегії подолання стресу: аналіз та порівняння. III всеукраїнська науково-технічна конференція інституту конфуція. ВНТУ. <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-inkonf/all-inkonf-2024/paper/view/199441>
7. Billings, A. C., & Moos, R. H. (1982). Psychosocial theory and research on depression: An integrative framework and review. *Clinical Psychology Review*, 2(2), 213–237.
8. James, K. A., Stromin, J. I., Steenkamp, N., & Combrinck, M. I. (2023). Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition. *Frontiers in Endocrinology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1085950>
9. Lazarus, R. S. (1974). Cognitive and coping processes in emotion. *У Cognitive views of human motivation* (с. 21–32). Elsevier.
10. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
11. Murphy, L. B. (1976). Vulnerability, coping, and growth, from infancy to adolescence.
12. Rabenu, E., Yaniv, E., & Elizur, D. (2016). The relationship between psychological capital, coping with stress, well-being, and performance. *Current Psychology*, 36(4), 875–887.
13. Frydenberg, E., & Lewis, R. (1991). Adolescent coping styles and strategies: Is there functional and dysfunctional coping? *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1, 35–42.