

УДК 159.9

Приймак М. І.

студ. гр. СН-115 НУ «Запорізька політехніка»

КОНСТРУКТИВНІ ТА ДЕСТРУКТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

У сучасних умовах розвитку суспільства одним з найбільш актуальних питань є проблема подолання стресу, яка набуває особливої актуальності в новітніх реаліях України. Постійні соціальні, політичні та економічні зміни, зростання темпу життя, високий рівень стресу, важкі життєві виклики, позбавлення відчуття безпеки та стабільності, втрата набутого майна та близьких людей, а також підвищений рівень невизначеності обумовлюють необхідність ефективної психологічної адаптації особистості до складних життєвих ситуацій [1]. У цьому контексті особливого значення набувають копінг-стратегії як механізми подолання стресу, що забезпечують збереження психічного здоров'я та ефективне функціонування особистості навіть у надскладних і несприятливих умовах.

Термін «копінг» походить від англійського терміну *to cope*, що означає впоратися, впоратись [5]. У психології копінг-стратегії розглядаються як свідомі або несвідомі способи реагування людини на стресові ситуації, що спрямовані на подолання або зменшення їх негативного впливу [2]. В залежності від того, які саме стратегії обирає людина, значною мірою залежить її психологічне благополуччя, рівень адаптації, емоційного та поведінкового регулювання, успішність у професійній і навчальній діяльності та здатність до подальшого розвитку і нормального функціонування [3]. Зважаючи на зазначене вище, особливої уваги та значення заслуговує розмежування конструктивних та деструктивних копінг-стратегій, оскільки перші сприяють ефективному вирішенню проблем, особистісному зростанню та подоланню стресу в умовах високої напруги, тоді як другі можуть призводити до поглиблення психологічних труднощів, включаючи депресію, нервовість, агресію, а також до зниження загального психологічного здоров'я [2].

Дослідженню різних аспектів копінг-стратегій у своїх роботах приділяли увагу як вітчизняні (Г. О. Горська, Л. М. Карамушка, І. Я.

Мельничук, Ю. С. Снігур та ін.), так і зарубіжні науковці та вчені (Дж. Вайнтрауба, Н. Ендлер, Ч. Карвер, Р. Лазарус, Дж. Паркер, С. Фолкман, М. Шейер та ін.). Численність досліджень копінг-стратегій підтверджує важливість вивчення та розуміння цього феномену.

На думку Р. Лазаруса та С. Фолкмана, на інтенсивність емоційної реакції на несподівану подію впливає когнітивна оцінка особистості, що може свідомо змінити свою реакцію на ситуацію шляхом її переоцінки. Такі науковці, як М. Перре та М. Райхертс, наголошують, що якщо особа переконана, що стресову ситуацію можна змінити, то людина спробує реагувати адекватною, стресостійкою копінговою реакцією. З іншого боку, А. А. Бунас вважає, що копінг-поведінка особистості залежить від адекватних умов зображення ситуації, де її особистість зіставляє зі своїм особистим досвідом, показуючи усвідомлені реакції на зовнішні зміни [5].

Відомий американський психолог, спеціаліст у галузі психологічного стресу та адаптації Р. Лазарус виділяв чотири основні групи копінг-стратегій: уникаючі (дистанціювання, втеча-уникнення), орієнтовані на проблему (конфронтація, прийняття відповідальності), орієнтовані на переосмислення (позитивна переоцінка, самоконтроль), орієнтовані на емоції (пошук соціальної підтримки) [1].

В цілому копінг-стратегії як спосіб вирішення проблемної ситуації поділяються на конструктивні та деструктивні. До конструктивних копінг-стратегій відносяться ті, які допомагають вирішенню проблеми та мінімізують негативний вплив на психіку [1]. Конструктивні копінг-стратегії ґрунтуються на активному вирішенні проблеми та рефлексії, що дозволяє активно справлятися з життєвими труднощами, а також зростати особистісно, вдосконалюючи свої навички боротьби зі стресом та накопичення відповідного позитивного досвіду. Деструктивні копінг-стратегії, в той же час, направлені тільки на часткове зняття стресу та внутрішньої напруженості і часто ґрунтуються на бажанні зняти з себе відповідальність, запереченні або применшенні існуючої проблеми. Крім цього, деструктивні копінг-стратегії мають тенденцію до сприяння формуванню дезадаптивної поведінки, такої як відсторонення від реальності, відступ у хворобу, зловживання алкогольними та (або) наркотичними речовинами, що у подальшому веде до руйнації особистості [5].

Особистість з конструктивними копінг-стратегіями характеризується силою волі, стресостійкістю, активністю, внутрішнім локусом контролю, життєстійкістю [4]. Особистість, яка вдається до деструктивних копінг-стратегій, має свої характерні риси, зокрема низьку життєдіяльність, продуктивність, ефективність та низьку соціальну підтримку, що, у свою чергу, ще більше погіршує психічний стан людини [6].

Разом з тим виділяють залежність вибору копінг-стратегії від особистісної структури індивіда, а саме: типу темпераменту, самооцінки, рівня емоційної регуляції та домінуючих рис характеру. Результати досліджень вказують на взаємозв'язок певних типів акцентуацій з домінуванням конструктивних або неконструктивних копінг-стратегій. Наприклад, люди з гіпертимною акцентуацією мають тенденцію до використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. В той же час особи з дистимною або тривожно-сумнівною акцентуацією схильні до емоційно-орієнтованого копінгу, що проявляється через самозвинувачення, заперечення або уникнення [6]. Особистісні особливості індивіда можуть мати як роль ресурсів, так і чинників, що стають на заваді успішному подоланню стресової ситуації [7].

На протигагу цій думці існує переконання, що вибір копінг-стратегії залежить не лише від особистості, але й від соціального оточення, специфіки стресової ситуації та культурних норм. Міжкультурний підхід наголошує на залежності культурних цінностей та норм від безпосередньої країни проживання особистості. Наприклад, індивідуалістичні культури (США, Західна Європа) частіше вдаються до проблемно-орієнтованих стратегій, тоді як у колективістських культурах (Японія, Китай, Корея) домінують стратегії емоційного прийняття, уникання конфліктів та самоконтролю. Це положення також демонструється в українському контексті, де в умовах воєнного стану, економічної нестабільності та постійної соціальної напруги молоді люди використовують стратегії пошуку соціальної підтримки, духовних практик та конструктивної рефлексії [6].

Важливе місце в процесі подолання стресу особистістю відводиться переробці інформації, когнітивній оцінці та емоційному стану. Серед найбільш ефективних копінг-стратегій поведінки важливу роль відіграють відкритість до нового досвіду, «позитивне трактування» та позитивна налаштованість на розв'язання певної ситуації [4]. На думку Т. Кулакевича, ефективним способом попередження стресу є зміна сприйняття особистістю кожного з трьох основних аспектів когнітивної оцінки: висунутої вимоги до особистості, ступеня важливості з нею впоратися та здатності її виконати [7].

Сутність вищевикладеного зводиться до наступних висновків: копінг-стратегії є важливими інструментами в житті людини, завдяки яким особистість має можливість виявляти стратегічну реакцію, оцінюючи стресову ситуацію. Конструктивні копінг-стратегії допомагають підтримувати цілісність особистості та її стресостійкість. Крім того, вони сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу та практичному оволодінню ним, а також перешкоджають розвитку психічних патологій. Нездатність впоратися з життєвими ситуаціями,

самозвинувачення, перебільшена самокритика, соціальна ізоляція можуть свідчити про неефективність копінг-стратегій особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Власенко К., Гайсонюк Н. Конструктивні та деструктивні копінг-стратегії як ресурси для подолання тривалого стресу *Наука сьогодення: від досліджень до стратегічних рішень : матеріали V Міжнародної студентської наукової конференції* (м. Чернівці, 22 грудня 2023 р.). Чернівці, 2023. С. 366–369. URL: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/670> (дата звернення: 26.04.2026).
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
3. Skinner E. A., Edge K., Altman J., Sherwood H. Searching for the structure of coping: a review and critique Psychological Bulletin. 2003. Vol. 129, № 2. P. 216–269. DOI: 10.1037/0033-2909.129.2.216.
4. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. С. 50–53. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/09>
5. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг-стратегіями поведінки *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 109–115. DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.18>
6. Магдисюк І. Е. Психологічні особливості взаємозв'язку копінг-стратегій особистості з різними типами акцентуацій характеру у молоді : кваліфікаційна робота бакалавра: спец. 053 «Психологія». Луцьк: *Волинський національний університет імені Лесі Українки*, 2025. 61 с.
7. Чаповська О. О. Копінг-стратегія поведінки та психологічні чинники подолання стресу особистістю *Збірник наукових праць. Вінниця : КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*, 2020. С. 287–291.