

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

Пилипівська Алла

Актуальність зумовлена тим, що сучасні умови життя характеризуються нестабільністю та невизначеністю, які спричиняють підвищене психоемоційне напруження. Особливо чутливими до таких впливів є підлітки, оскільки в цей період відбувається формування особистості та розвиток здатності до саморегуляції. Важливим ресурсом подолання стресових ситуацій виступають копінг-стратегії, ефективність яких залежить від індивідуальних психологічних особливостей та здатності адаптуватися до змін. Попри значну кількість досліджень, проблема вибору та використання копінг-стратегій підлітками в умовах невизначеності потребує подальшого комплексного вивчення, що й визначає актуальність даного дослідження.

Метою тези є аналіз теоретичних підходів до вивчення копінг-стратегій підлітків та визначити їх психологічні особливості в умовах невизначеності.

Копінг-стратегії в сучасній психології розглядаються як важливий механізм подолання стресових ситуацій та адаптації особистості до складних життєвих умов. Уперше поняття «копінг» було введено Л. Мерфі у 1962 році під час дослідження способів подолання дітьми кризових ситуацій [1]. У сучасному розумінні копінг визначається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання труднощів та зменшення негативного впливу стресу. Дослідники підкреслюють, що копінг є складним процесом, який залежить як від особистісних характеристик людини, так і від умов середовища. Подолання труднощів передбачає використання різних стратегій залежно від ситуації, оскільки жодна стратегія не є універсально ефективною. Важливими чинниками ефективності копіngu є рівень самоконтролю, емоційний інтелект, емпатійність і локус контролю. У науковій літературі копінг розглядається як процес, тісно пов'язаний зі стресом, який виникає як реакція на загрозу або виклик [1].

Серед теоретичних підходів до вивчення копіngu виділяють его-психологічну

модель, модель особистісних рис і ситуаційну модель. Его-психологічна модель пов'язує копінг із захисними механізмами психіки, модель особистісних рис - зі стійкими характеристиками людини, а ситуаційна модель - з особливостями конкретної стресової ситуації. Однією з найпоширеніших класифікацій є підхід Р. Лазаруса і С. Фолкман, які виділили вісім основних копінг-стратегій: планування розв'язання проблеми, конфронтаційний копінг, прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивну переоцінку, пошук соціальної підтримки, дистанціювання та уникнення. Ці стратегії умовно об'єднуються у групи активного вирішення проблем, внутрішньої регуляції емоцій, уникнення та пошуку підтримки [1]. Інші дослідники також пропонують різні класифікації копінг-стратегій.

Зокрема, С. Карвер вважає найбільш адаптивними стратегії, спрямовані на безпосереднє розв'язання проблеми, такі як активний копінг, планування та пошук соціальної підтримки. П. Тойс поділяє копінг-стратегії на поведінкові, когнітивні та додаткові, до яких належать, зокрема, прослуховування музики або ведення записів. Дослідження показують, що ефективні копінг-стратегії сприяють збереженню психічного здоров'я та підвищують адаптивні можливості особистості. Активні стратегії зазвичай мають позитивний вплив на психологічний стан, тоді як пасивні або унікальні можуть призводити до погіршення емоційного самопочуття [1].

Особливості копінг-стратегій спостерігаються також у підлітків, для яких характерні такі способи подолання стресу, як емоційне вираження, звернення до близьких людей або використання діяльності, що відволікає увагу. Підлітковий вік є перехідним періодом розвитку особистості від дитинства до юності, що супроводжується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей час формується самосвідомість, розвивається індивідуальність, здатність до абстрактного мислення та змінюється характер взаємин із оточенням. Важливою особливістю розвитку підлітка є розширення кола спілкування та зміна взаємин із дорослими й однолітками. Спілкування з дорослими забезпечує передачу

знань, норм і цінностей, тоді як взаємодія з ровесниками сприяє формуванню самооцінки, соціальних навичок і почуття приналежності до групи. Саме серед однолітків формується індивідуальний стиль поведінки та ціннісні орієнтації [3].

У підлітковому віці значно зростає роль самооцінки, яка стає важливим чинником поведінки та внутрішнього світу особистості. Прагнення до незалежності поєднується з потребою у підтримці дорослих, що може викликати внутрішні суперечності. Для цього періоду характерні емоційна нестабільність, коливання настрою та нестійкість уваги і мотивації. Серед основних завдань підліткового віку виділяють формування особистісної ідентичності, усвідомлення власної статевої ролі, професійне самовизначення та розвиток готовності до самостійного життєвого вибору. Важливу роль у цьому процесі відіграють зовнішні чинники - вплив батьків, учителів, однолітків та соціального середовища [2].

Невизначеність розглядається як стан психологічного напруження, що виникає за відсутності чітких уявлень про майбутні події, їх наслідки або можливості впливу на ситуацію. Умови невизначеності потребують від особистості швидкої адаптації до змін і активізують пошук ефективних способів подолання труднощів. У цьому контексті копінг-стратегії виступають важливим інструментом збереження психологічної стійкості, регуляції емоцій та вибору оптимальних рішень. Вибір конкретних стратегій залежить від особистісних ресурсів, попереднього досвіду та характеру ситуації [4].

Підлітковий вік характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, що підвищує чутливість до стресових ситуацій і невизначеності. У цей період формується індивідуальна система реагування на труднощі, яка включає використання різних копінг-стратегій [2]. Найпоширенішими серед них є проблемно-фокусовані, емоційно-фокусовані, стратегії уникнення, позитивна переоцінка ситуації та соціально орієнтовані стратегії. Проблемно-фокусовані стратегії спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми, наприклад планування дій або звернення по

допомогу до дорослих. Емоційно-фокусовані стратегії допомагають регулювати емоційний стан через спілкування, творчість або фізичну активність. Стратегії уникнення полягають у відверненні уваги від проблеми й можуть бути ефективними у неконтрольованих ситуаціях, однак їх надмірне використання вважається неадаптивним. Позитивна переоцінка дає змогу переосмислити складну ситуацію та зменшити рівень стресу, тоді як соціально орієнтовані стратегії передбачають пошук підтримки у друзів, родини або наставників [4].

Криза підліткового віку пов'язана з формуванням нового рівня самосвідомості та почуття дорослості. Наявність чітких цілей і зацікавлень сприяє розвитку самостійності, відповідальності та внутрішньої гармонії. Важливу роль у подоланні труднощів відіграють такі стратегії, як пошук інформації, планування власних дій, конфронтація або контроль емоцій [2].

Дослідження свідчать, що ефективність копінг-стратегій залежить від рівня контролю над ситуацією. У контрольованих обставинах більш результативними є стратегії, спрямовані на розв'язання проблеми, тоді як у неконтрольованих ситуаціях ефективнішими можуть бути емоційно-фокусовані або соціально орієнтовані стратегії. Водночас надмірне використання уникнення може призводити до підвищення тривожності та труднощів адаптації. Сучасні дослідження підкреслюють важливість комбінованого використання кількох копінг-стратегій, що забезпечує більшу ефективність подолання труднощів. До актуальних підходів належать використання цифрових ресурсів для зниження напруження, розвиток саморефлексії та врахування соціокультурного контексту. Вибір стратегій також залежить від індивідуальних особливостей особистості та її соціального середовища [5].

Отже, копінг-стратегії є важливим механізмом подолання стресових ситуацій та забезпечення психологічної адаптації особистості в умовах невизначеності. Вони охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові дії, спрямовані на зниження негативного впливу стресу та збереження психічного благополуччя. У підлітковому

віці, який характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, значно зростає чутливість до стресових чинників, що зумовлює особливу роль копінг-стратегій у формуванні психологічної стійкості. Найефективнішими вважаються проблемно-фокусовані та соціально орієнтовані стратегії, особливо у контрольованих ситуаціях, тоді як емоційно-фокусовані та уникаючі стратегії можуть бути корисними у випадках, коли ситуація не піддається контролю. Водночас сучасні дослідження підтверджують, що найбільш результативним є комбіноване використання різних копінг-стратегій з урахуванням індивідуальних особливостей підлітка та умов соціального середовища.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні особливостей формування копінг-стратегій у підлітків в умовах підвищеної соціальної невизначеності, зокрема в контексті сучасних суспільних змін. Доцільним є дослідження впливу цифрового середовища та соціальних мереж на формування адаптивних і неадаптивних способів подолання стресу. Важливим напрямом є також аналіз взаємозв'язку між рівнем самооцінки, емоційного інтелекту та вибором копінг-стратегій підлітками. Окрім цього, перспективним є розроблення та впровадження психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток ефективних копінг-навичок, що сприятиме підвищенню психологічної стійкості підлітків та їх успішній соціальній адаптації.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / заг. ред. С. Д. Максименка. №65. Том I. Організаційна психологія, 2020.
2. Предко В. В. Психологічні особливості копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНІ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 33(72). № 2. С. 64-72
3. Прокоф'єва О., Б. Смірнов Б. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. Volume 7. Issue 1 (45), 2021. С. 82 – 98.
4. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2023. № 1. С. 91-97.
5. Ткачишина О. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Сер. «Психологія»*. 2022. №4. С. 50-54