

О. А. Чиханцова

*доктор психологічних наук, старший дослідник, провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
e-mail: chyhantsova@gmail.com*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У сучасних умовах постійних соціально-економічних змін, військових конфліктів та глобальних криз проблема збереження психічного здоров'я людини набула особливої актуальності. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я — це стан благополуччя, за якого людина може реалізувати свої здібності, протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати й робити внесок у життя своєї спільноти. Одним із ключових психологічних чинників, що забезпечують адаптивні можливості особистості в умовах стресу, є копінг-стратегії. Вони визначають, яким чином індивід сприймає стресові ситуації, переробляє їхній вплив і зберігає внутрішню рівновагу.

У межах класичної психології копінг визначається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових впливів, які особистість оцінює як такі, що перевищують її адаптаційний потенціал [2-5]. Ефективність копінг-процесів безпосередньо впливає на рівень тривожності, депресивності, загальне емоційне благополуччя та фізичне здоров'я.

Дослідження українських науковців [2-5] засвідчують, що на відміну від особистісних рис, які є відносно стабільними, копінг-стратегії можуть змінюватися залежно від ситуації, особистого досвіду та соціальної підтримки. Таким чином, формування і розвиток ефективних копінг-умінь є перспективним напрямом психологічної допомоги.

Зауважимо, що сучасні підходи визнають багатовимірність копіngu, включаючи такі види стратегій, як соціальна підтримка, уникнення, прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивна переоцінка тощо. Результати численних емпіричних досліджень [2-5] свідчать про суттєвий зв'язок між характером використовуваних копінг-стратегій і станом психічного здоров'я. А саме: використання активних стратегій (пошук інформації, планування, соціальна підтримка) асоціюється з меншими рівнями тривоги і депресії; застосування емоційного уникнення або пасивного прийняття пов'язане з погіршенням психічного стану та соматичних симптомів; гнучкість копіngu, тобто здатність змінювати стратегії залежно від вимог ситуації, виявляється критично важливою для стресостійкості.

Таким чином, копінг-стратегії є не лише механізмом короткострокового подолання стресу, а й важливим чинником довгострокового збереження психічного здоров'я.

Дослідження засвідчують, що застосування активних і конструктивних копінг-стратегій (таких як проблемно-орієнтоване подолання, позитивна переоцінка, звернення по соціальну підтримку) корелює зі зниженими показниками тривожності, депресивних проявів і психосоматичних симптомів. Водночас використання дезадаптивних стратегій (уникнення, заперечення, вживання алкоголю та інших форм адиктивної поведінки) підвищує ризик виникнення психічних розладів [2; 5].

Вважаємо, що в умовах хронічного стресу, наприклад, в умовах війни, вимушеного переселення, особливо значущими є стратегії когнітивної переоцінки, прийняття і соціальної підтримки, які сприяють формуванню резильєнтності та посттравматичного зростання [1; 6; 7].

З огляду на наведені дані, можемо підсумувати, що копінг-стратегії відіграють ключову роль у процесах адаптації до стресу і слугують одним із найважливіших чинників підтримки психічного здоров'я. Формування і розвиток ефективних копінг-стратегій є перспективним напрямом психопрофілактики та психокорекції. На основі теоретичного аналізу наукової літератури, слід виділити практичні програми психологічного супроводу, які можуть включати тренінги стрес-менеджменту і розвитку адаптивного копіngu; навчання навичок емоційної регуляції, самодопомоги і взаємопідтримки; психотерапевтичні інтервенції, спрямовані на зміну дезадаптивних переконань і поведінкових патернів. Подальші дослідження у цій галузі мають зосередитися на вивченні копінг-динаміки в умовах різних культурних контекстів, кризових ситуацій та тривалого стресу.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
2. Купреєва О.І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ : Талком, 2021. 407 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727960/>
3. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ-Львів: Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
4. Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>
5. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/>
6. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34(73), № 1. С. 35-40. DOI: [10.32782/2709-3093/2023.1/07](https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07)
7. Kokun O. Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*. 2023. DOI: [10.1080/15555240.2023.2251681](https://doi.org/10.1080/15555240.2023.2251681)