

**Відомості про авторів**

**Карамушка Людмила Миколаївна**, академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

**Karamushka, Liudmyla Mykolajivna**, Academician of the NAES of Ukraine, Dr., Prof., Head, Lab. of Organizational and Social Psychology, Kostyuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

*ORCID ID:* <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>

*E-mail:* lkarama01@gmail.com

**Клочко Алла Олексіївна**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти», м. Біла Церква, Україна.

**Klochko, Alla Oleksiyivna**, PhD, associate professor of the department of pedagogy, psychology and management Bilotserkivskiy Institute of continuous professional education State Higher Educational Institution «University of Educational Management», Bila Tserkva, Ukraine.

*ORCID ID:* <https://orcid.org/0000-0001-6631-2638>

*E-mail:* klochko\_alla@ukr.net

УДК 159.9.019/07:373.5

*Карамушка Л. М., Снігур Ю. С.*

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ: СУТНІСТЬ, ПІДХОДИ ДО КЛАСИФІКАЦІЇ, ЗНАЧЕННЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ**

**Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації.** У статті розкрито сутність копінг-стратегій особистості як важливої складової стрес-долаючої поведінки. Проаналізовано підходи до класифікації копінг-стратегій (у контексті їхнього впливу на стресову ситуацію та розв'язання проблем). Розкрито особливості активних та пасивних, продуктивних (конструктивних, адаптивних) та непродуктивних (неконструктивних, неадаптивних) копінг-стратегій. Підкреслено роль ситуативного підходу у використанні копінг-стратегій. Обґрунтовано значення копінг-стратегій для забезпечення психологічного здоров'я особистості та організації.

*Ключові слова:* копінг-стратегії, види копінг-стратегій, ситуативний підхід у використанні копінг-стратегій; психологічне здоров'я.

**Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копинг-стратегии: сущность, подходы к классификации, значение для обеспечения психологического здоровья личности и организации.** В статье раскрыта сущность копинг-стратегий личности как важной составляющей стресс-преодолевающего поведения. Проанализированы подходы к классификации копинг-стратегий (в контексте их влияния на стрессовую ситуацию и решение проблем). Раскрыта особенность активных и пассивных, продуктивных (конструктивных, адаптивных) и непродуктивных (неконструктивных, неадаптивных) копинг-стратегий. Подчеркнута роль ситуативного подхода в использовании копинг-стратегий. Обосновано значение копинг-стратегий для обеспечения психологического здоровья личности и организации.

*Ключевые слова:* копинг-стратегии, виды копинг-стратегий, ситуативный подход в использовании копинг-стратегий; психологическое здоровье.

**Постановка проблеми.** Життєдіяльність сучасної людини здійснюється в складних, напружених ситуаціях, які обумовлені як глобалізаційними проблемами сучасного світу, так і соціально-економічними проблемами в конкретних країнах. Це може негативно позначатися на психологічному здоров'ї особистості, як у контексті власного життя, так і в контексті взаємодії з організацією. Одним із важливих чинників, які можуть позитивно вплинути на розв'язання цієї проблеми, є використання продуктивних копінг-стратегій, що потребує свого спеціального аналізу цієї проблеми.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літератури показує, що проблема копінг-стратегій знайшла відображення в роботах зарубіжних учених (Л. Анциферова [1], В. Бодров [2], Н. Водоп'янова [3]; Т. Крюкова [11]; К. Муздибаєв [13]; С. Нартова-Бочавер [14]; R. Lazarus [34], 1984; E. Frydenberg, R. Lewis [31] та ін.) та вітчизняних (В. Олефір [15]; Н. Родіна [18]; З. Сивогракова [20]; Т. Титаренко [23]; Н. Ярош [28] та ін.), в яких розкрито сутність копінг-стратегій, їхні види, роль у стрес-долаючій поведінці особистості, окремі особистісні чинники, які впливають на вибір копінг-стратегій

Проблема копінг-стратегій досліджена на матеріалі представників різних професій: працівників МНС (О. Самара [19]); працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України (О. Склень [21]); лікарів (А. Чазова [25]); майбутніх фахівців соціономічних професій (Г. Думчак [6]); вчителів (А. Кіась [10]; А. Цепков [24]); керівників освітніх організацій (Ю. Снігур [22]) та ін., а також у осіб, які втратили роботу (В. Шагарова [27]). У цих роботах виділено певні особливості використання копінг-стратегій у специфічних професійних ситуаціях, притаманних зазначеним видам професій.

Що стосується вивчення особливостей використання копінг-стратегій у контексті забезпечення психологічного здоров'я особистості та організації, то ця проблема спеціально не досліджувалась.

Дослідження виконано в рамках виконання науково-дослідної теми лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості» (2019–2021 рр.), науковий керівник – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор Л.М. Карамушка.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Виходячи із актуальності та недостатнього вивчення проблеми, нами визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність копінг-стратегій та підходи до їх класифікації.
2. Обґрунтувати значення копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості та організації.

Для виконання поставлених завдань використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз проблеми (вивчення літературних джерел, їх аналіз, узагальнення, систематизація та ін.).

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

#### **1. Сутність копінг-стратегій та підходи до їх класифікації.**

Аналіз літератури показує, що вивчення копінг-стратегій є важливою складовою проблеми, яка стосується стрес-долаючої поведінки, або копінг-поведінки особистості (В. Бодров [2]; С. Нартова-Бочавер [14]; R. Lazarus і S. Folkman [33] та ін.). Як зазначає, Н. Родіна, поняття «стрес-долаюча поведінка» та «копінг-поведінка» у даному випадку використовуються як синоніми [18]. Також підкреслюється, що коли ми говоримо про копінг-поведінку, то мова йде про саме психологічне подолання стресу (В. Бодров [2]), як відомо, окрім такого подолання, є ще і фізіологічне, медичне та ін. подолання стресу.

Наголошується, що подолання, як правило, спрямоване на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом й умовами зовнішнього середовища або на зниження його емоційних переживань і дистресу; воно проявляється на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях у формі різних стратегій протидії стресогенним факторам або стресовим реакціям [2]. При цьому важливим є те, що поняття «копінг» містить в собі не тільки реакції на «надзвичайні, що перевищують ресурси людини, вимоги», але й повсякденні стресові ситуації (В. Comras [30]).

Отже, поняття копінгу (від англійського слова «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати») розуміється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. При цьому слід зазначити, що кожна зі складових має своє певне «навантаження». Так, когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої переживання, шукатиме емоційну підтримку в оточення. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату.

На основі аналізу літератури можна говорити про те, що сьогодні існує багато класифікацій різних видів копінг-стратегій, які здійснюються за різними критеріями і використовуються для вивчення тих чи інших аспектів означеної проблеми. Виділимо низку суттєвих, наш погляд, положень для аналізу цієї проблеми.

Слід зазначити, що у багатьох літературних джерелах [28] виділяють, насамперед, *базові копінг-стратегії*, до яких відносять такі: стратегії «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання». Таким копінг-стратегіям притаманні свої специфічні характеристики. Так, стратегія розв'язання проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки являє собою активну поведінкову стратегію, застосовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег. Стратегія уникання виступає як поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми.

До названих базових копінг-стратегій дослідниками, залежно від обраного авторами ракурсу аналізу дослідження проблеми, додаються ще інші копінг-стратегії.

Т. Крюкова, базуючись на розробках Т.С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера [3], до базових копінг-стратегій додає ще дві: емоційно-орієнтовану стратегію (виникнення негативних емоцій, які пов'язані із ситуацією, та зосередженість на таких емоціях); копінг-стратегію відволікання (відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему). Зазначимо, що стратегія відволікання, на відміну від емоційно-орієнтованої стратегії, в літературі описана значно менше.

R.S. Lazarus, S. Folkman [31] виділяють такі копінг-стратегії: стратегія конфронтації, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія ухвалення відповідальності, стратегія уникнення, стратегія планового розв'язання проблеми, стратегія позитивної переоцінки. Як бачимо, базові копінг-стратегії тут набувають деякої деталізації та доповнюються іншими.

Підкреслимо, що названі вище види копінг-стратегій можуть характеризуватися, на наш погляд, більш поглиблено в контексті їхнього впливу на стресову ситуацію та досягнення певних цілей.

*По-перше*, копінг-стратегії можуть розподілятися на активні або пасивні. Активна форма копінг-поведінки, активне подолання є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає, зокрема, використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації (R. Lazarus і S. Folkman [33]).

Т. Крюкова [11] також зазначає, що до активних стратегій відносять стратегію «розв'язання проблем», яка містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію «пошуку соціальної підтримки», спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання». Водночас необхідно враховувати, як свідчать результати деяких досліджень, що певні форми уникання можуть мати й активний характер [28].

Також автори вважають, що копінг, орієнтований на розв'язання проблеми (тобто активний копінг), може зменшувати негативний вплив як гострих життєвих подій, так і стресових факторів тривалої дії. Дослідники теж підкреслюють, що використання копінгу, сфокусованого на проблемі, також пов'язане зі зниженням депресії й поточного дистресу [28].

Натомість копінг, орієнтований на емоції та уникнення, характеризується більшою вираженістю депресії і ризиком можливих проблемних наслідків [35]. До способів уникнення можна віднести занурення у хворобу, активізацію вживання алкоголю, наркотиків, варіантом активного способу уникання – суїцид. Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем [28].

*По-друге*, копінг-стратегії можна підрозділити за ступенем їх ефективності, тобто ступенем розв'язання певної проблеми, досягнення певної мети в стресовій ситуації.

Так, згідно з підходом J. Willi і E. Heim, слід розділяти три типи копінг-стратегій: продуктивні (конструктивні), які допомагають швидко і успішно справлятися з стресом); відносно продуктивні (відносно конструктивні), які допомагають справлятися з стресом у деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих ситуаціях і при незначному стресі; непродуктивні (неконструктивні), які не усувають стресовий стан [38].

E. Frydenberg, R. Lewis [31], говорячи про продуктивність копінг-стратегій, виділяють 18 стратегій копінг-поведінки, об'єднаних у три стилі.

Перший стиль – *продуктивне подолання*, яке спрямоване на розв'язання проблеми. Сюди відносять такі 4 копінг-стратегії: фокусування на розв'язанні проблеми (систематичне обдумування проблеми з урахуванням інших точок зору); наполеглива робота, добросовісне ставлення до навчання (роботи) і високі досягнення; фокусування на позитиві (оптимістичний погляд на речі, нагадування собі про те, що є люди, які перебувають у гіршому становищі підтримка бадьорості духу); активний відпочинок (заняття фізкультурою і спортом).

Другий стиль – *проміжний* – орієнтований на отримання соціальної підтримки. Включає 6 копінг-стратегій: пошук соціальної підтримки (прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням); спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів; прагнення належати (інтерес до того, що думають про тебе інші, і дії, спрямовані на отримання схвалення); суспільні дії (пошук підтримки шляхом організації групових дій для розв'язання проблем); звернення по професійну допомогу; пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури.

Третій стиль – *непродуктивний* – не сприяє розв'язанню проблеми. Такий стиль представлений 8 копінг-стратегіями; неспокій (тривогою за майбутнє загалом і своє майбутнє особливо); надія на диво (сподівання на краще, на те, що все саме по собі налагодиться; розпач (відмова від яких-небудь дій з усунення проблеми, хворобливі стани); розрядка (покращення самопочуття за рахунок «випускання пари»; виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети, наркотики); ігнорування проблеми (свідоме блокування проблеми); самозвинувачення (суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему); занурення в себе (замкнутість, приховування від інших своїх проблем); прагнення відволіктися, відпочити (відволікання від проблеми, використання таких способів, як читання книг, перегляд телепередач, розваги).

*По-третє*, суттєвим для подолання стресу є гнучке використання копінг-стратегій в різних ситуаціях.

У цьому контексті, Н. Ярош зазначає, що в деяких випадках людина може самостійно подолати труднощі, що виникли, в інших випадках їй потрібна підтримка оточення, ще в інших – може просто уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед оцінивши негативні наслідки такого зіткнення [28].

Т. Титаренко наголошує на важливості того, що продуктивне ставлення до стресу передбачає оволодіння людиною цілою гамою стратегій самоопанування і залежно від конкретної ситуації використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним [23].

## **2. Значення копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості та організації.**

Як зазначається в літературі (І. Дубровіна [5]; С. Максименко [12]; А. Нікіфоров [17] та ін.), психічне здоров'я та психологічне здоров'я виступають важливими складовими цілісного здоров'я людини, які мають свої змістовні характеристики.

*Психічне здоров'я* розглядається як нормальна робота окремих психічних процесів і механізмів, а психологічне здоров'я стосується особистості в цілому, вищих проявів людського духу, що дозволяє відокремити психологічний аспект від медичного, соціологічного, філософського [5].

*Психологічне здоров'я* розуміється як сукупність особистісних характеристик, які є передумовами стресостійкості, соціальної (в тому числі й професійної) адаптації, успішної самореалізації й характеризується прийняттям себе, своїх достоїнств і недоліків, усвідомленням власної унікальності, своїх здібностей і можливостей; добре розвинутою рефлексією, умінням розпізнавати свої емоційні стани, мотиви поведінки, наслідки вчинків, умінням знаходити власні ресурси у важкій ситуації [5].

З урахуванням наявних у літературі підходів та здійсненого нами теоретичного аналізу проблеми, можна говорити про те, що копінг-стратегії *відіграють важливу роль у життєдіяльності особистості, зокрема, у забезпеченні її психологічного здоров'я.*

Відповідно до підходу R. Lazarus і S. Folkman, головне завдання стрес-долаючої (копінг-поведінки) полягає у забезпеченні і підтримки благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами [33].

При розгляді ролі копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я суттєвим є їх порівняння з механізмами психологічного захисту. У літературі зазначається, що основна відмінність між цими феноменами полягає в тому, що стратегії копінг-поведінки використовуються особистістю свідомо і можуть змінюватися залежно від обставин, а механізми психологічного захисту не усвідомлюються, і в разі їх закріплення стають дезадаптивними [4]. Л. Анциферова зазначає, що індивіди, які в проблемних і стресових ситуаціях вдаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело небезпеки, мають невисоку самооцінку й песимістичний світогляд [1].

У контексті ресурсного підходу (S. Hobfoll [32]) копінг-стратегії можна розглядати як ресурси особистості, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу й практичному оволодінню ним. Окрім того, вони можуть виконувати і важливу буферну функцію, оскільки перешкоджають розвитку психічної патології, девіантної поведінки, особистісних порушень тощо, про що йдеться в роботах В. Олефір [15] та С. Peterson і М.Е.Р. Seligman. [36] Однак, як підкреслює Л. Анциферова [1], це може спостерігатися тоді, коли особи в стресових ситуаціях віддають перевагу конструктивним стратегіям копінг-поведінки, відрізняються оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і яскраво вираженою мотивацією досягнення.

Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості базується, зокрема, на тому, що психологічне призначення стрес-долаючої поведінки полягає в тому, щоб забезпечити взаємодію людини з ситуацією в таких напрямках: якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею; ослабити або пом'якшити її вимоги; уникнути їх або звикнути до них і, таким чином, погасити стресову дію ситуації [28].

Говорячи про роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я, варто також говорити про «*особистісний профіль*» долаючої поведінки, оскільки він являє собою індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, цінності, вагомості в житті людини та її психологічних можливостей [1]. Тобто у кожної людини когнітивні, емоційні та поведінкові спроби справлятися зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини, будуть різними. І критеріями при цьому, на наш погляд, з одного боку, буде ефективність вирішення складних життєвих та професійних проблем, а з іншого боку, емоційне самопочуття особистості, її психологічне здоров'я.

Отже, можна говорити про те, що особистості, які здатні використовувати, насамперед, активні, конструктивні копінг-стратегії, мають високий рівень психологічного здоров'я. Також свідченням високого рівня психологічного здоров'я є, на нашу думку, і здатність особистості використовувати різні копінг-стратегії в різних ситуаціях, залежно від значущості ситуації для особистості та ступеня готовності її долати. Наприклад, копінг-стратегія відволікання, яка є неконструктивною стосовно вирішення ситуації в актуальній для цього час, може дати можливість особистості зняти психологічне напруження та перегрупувати свої ресурси.

Що стосується *психологічного здоров'я персоналу організації*, то ця проблема знайшла значно менше відображення, зокрема, в роботах вітчизняних учених. У попередніх наших публікаціях [7; 8; 9] ми підтримали наявні у літературі розробки (М. Чеснокова [26]) про те, що в ієрархії організаційних цінностей феномен здоров'я повинен розглядатися як базова умова ефективності професійної діяльності та своєрідний продукт її розвитку.

Також ми підтримуємо позицію авторів, які виділяють три складові прояву феномену здоров'я в організації: індивідуальне здоров'я окремого працівника, здоров'я персоналу конкретної організації і здорова організація [16; 37]. При цьому, наголошується, що здорова організація орієнтована на підтримку індивідуального здоров'я окремого працівника та здоров'я персоналу конкретної організації, що передбачає гармонію і оптимум усіх складових здорової організації.

Одним із важливих чинників розв'язання проблеми забезпечення психологічного здоров'я в організації є застосування керівниками та персоналом організацій активних, конструктивних копінг-стратегій та наявність в організації організаційно-психологічних чинників в організації, які сприяють вибору таких копінг-стратегій (позитивної організаційної культури, творчого середовища, безпечного організаційного середовища тощо).

Загалом, можна зробити висновок про те, що психологічне здоров'я та *копінг-стратегії персоналу та організації тісно пов'язані між собою: з одного боку*, копінг-стратегії з позитивною спрямованістю сприяють забезпеченню психологічного здоров'я персоналу, *з іншого боку*, психологічно здорова організація впливає на реалізацію персоналом стратегій з позитивною спрямованістю, залишаючи при цьому для персоналу можливість реалізації «особистісного» профілю копінг-стратегій, який може відповідати особистісним характеристикам персоналу, конкретним ситуаціям їх професійної, особистісної та сімейної життєдіяльності.

**Висновки.** Означені підходи можуть бути використані для побудови моделі емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення психологічних закономірностей стрес-долаючої поведінки, та для здійснення психолого-консультативної і тренінгової роботи в організації.

Щодо **перспектив подальших досліджень**, то вони полягають у дослідженні організаційно-функціональних характеристик організації та особистісних характеристик персоналу, які можуть впливати на вибір копінг-стратегій персоналу та забезпечення його психологічного здоров'я персоналу.

#### Список використаних джерел

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19.
2. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. «COPING STRESS» и теоретические подходы к его изучению. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27. № 1. С. 122–133.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
4. Грановская Р. М. Система психологической защиты и копинг-стратегии. *Психология совладающего поведения* : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова ; [отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова]. Кострома, 2007. С. 26–28.
5. Дубровина И. В. Психическое здоровье детей и подростков : учеб. пособие. Москва, 2000. 256 с.
6. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39.
7. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 22–33.
8. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 4(18). С. 36–45.

9. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Методики для дослідження «mental health» персоналу організацій. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 1 : *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. Вип. 54. С. 15–22.
10. Кіась А. В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. *Актуальні проблеми психології*. 2009. № 20. С. 187–191.
11. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2010. 296 с.
12. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 4–14.
13. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. *Социология и социальная антропология*. 1998. №2. С.100–111.
14. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. № 5. С. 20–30.
15. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, допінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168–172.
16. Пригожин А. И. Методы развития организаций. Москва, 2003. 864 с.
17. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург, 2006, 607 с.
18. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. № 1. С. 120–129.
19. Самара О. Е. Гендерные особенности копинг-стратегий у работников МЧС. *Медицинская психология*. 2009. № 2–3. С. 115.
20. Сивогракова З. А. Вивчення копіngu як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*. 2007. № 22. С.159–169.
21. Склень О. І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2006. Вип. 27. С. 476–486.
22. Снігур Ю. С. Зв'язок копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками мікрорівня. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2–3(17). С. 114–121.
23. Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления. Київ, 2009. 277 с.
24. Цепков А. Ю. Копинг-поведение учителя: специфика и динамика стратегий реагирования в конфликтах в зависимости от стажа профессиональной деятельности. *Теория и практика общественного развития*. 2017. №1. С. 54–57.
25. Чазова А. А. Копинг-поведение врача и больного в процессе преодоления болезни : автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. Санкт-Петербург, 1998. 47 с.
26. Чеснокова М. Г. Общепсихологические основания исследования здоровья личности. *Национальный психологический журнал*. 2013. № 1(9). С. 96–102.
27. Шагарова В. И. Стратегии копинг-поведения в ситуации потери работы: постановка проблемы. *Актуальные проблемы психологии* : сборник научных трудов / под общ. ред. Л. И. Дементий. Омск, 2002. С. 47–55.
28. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2015. № 58. С. 60–64.
29. Billings, A. G., & Moos, R. H. Coping, stress, and social resources among audits with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. № 4. P. 877–891.
30. Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., Welch, A. Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. *Coping with chronic stress / ed. B. J. Gottlieb*. New York, 1997. P. 105–130.
31. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.
32. Hobfoll, S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: *A lifetime of relationships*. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P.12–22.
33. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, 1984. 444 p.
34. Lazarus, R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 2000. No 55. P. 665–673.
35. Mitchell R. E. Cronkite R. C., Moos R. H. Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*. 1983. No 92. P. 433–448.
36. Peterson, C., Seligman, M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York, 2004. 800 p.
37. Staniszki, J. *Patologie struktur organizacyjnych. Próba podejścia systemowego*. Breslau, 1972. 166 p.
38. Willi, J., Heim, E. *Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht*. Springer. 1986. No 1. P. 132–137.

#### Spysok vykorystanykh dzherel

1. Ancyferova L. I. Lichnost' v trudnyh zhiznennyh usloviyah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashhita. *Psihologicheskij zhurnal*. 1994. T. 15. № 1. S. 3–19.
2. Bodrov V. A. Problema preodolenija stressa. «COPING STRESS» i teoreticheskie podhody k ego izucheniju. *Psihologicheskij zhurnal*. 2006. T. 27, № 1. S. 122–133.
3. Vodop'janova N. E. *Psihodiagnostika stressa*. Sankt-Peterburg : Piter, 2009. 336 s.

4. Granovskaja R. M. Sistema psihologicheskoy zashhity i koping-strategii. *Psihologija sovladajushhego povedenija* : materialy Mezhdunar. nauchn.-prakt. konf. Kostrom. gos. un-t im. N. A. Nekrasova ; [otv. red. E. A. Sergienko, T. L. Krjukova]. Kostroma, 2007. S. 26–28.
5. Dubrovina I. V. Psihicheskoe zdorov'e detej i podrostkov : ucheb. posobie. Moskva, 2000. 256 s.
6. Dubchak H. M. Analiz strategii kopinh-povedinky maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriya : Psykholohichni nauky*. 2016. Vyp. 1. T. 2. C. 28–39.
7. Karamushka L. M., Dziuba T. M. Fenomen «zdorovia» yak aktualnyi napriam doslidzhen v orhanizatsiinii psykholohii. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*. 2019. № 1(16). C. 22–33.
8. Karamushka L. M., Karamushka T. V. Treninhova prohrama «Profesiina kariera ta psykholohichne zdorovia osvithnoho personalu». *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*. 2019. № 4(18). C. 36–45.
9. Karamushka L. M., Kredentser O. V., Tereshchenko K. V. Metodyky dlia doslidzhennia «mental health» personalu orhanizatsii. *Aktualni problemy psykholohii* : zb. nauk. pr. Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy. 2019. T. 1 : *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. Sotsialna psykholohiia*. Vyp. 54. C. 15–22.
10. Kiias A. V. Ekolohichnist pobudovy kopinh-povedinky pedahoha yak umova yoho profesionalizatsii. *Aktualni problemy psykholohii*. 2009. № 20. S. 187–191.
11. Krjukova T. L. Psihologija sovladajushhego povedenija. Kostroma, 2010. 296 s.
12. Maksymenko S. D. Osoblyvosti prohnozuvannia vnutrishnikh linii psykhhichnoho zdorovia osobystosti. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2013. № 2. S. 4–14.
13. Muzdybaev K. Strategii sovladaniya s zhiznennymi trudnostjami. *Sociologija i social'naja antropologija*. 1998. №2. S.100–111.
14. Nartova-Bochaver S. K. «Coping behavior» v sisteme ponjatij psihologii lichnosti. *Psihologicheskij zhurnal*. 1997. № 5. S. 20–30.
15. Olefir V. O. Vzaimozv'язok zhyttiosti, dopinh-strategii ta psykholohichnoho blahopoluchchia. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriya : Psykholohiia. 2011. № 981. Vyp. 47. S. 168–172.
16. Prigozhin A. I. Metody razvitija organizacij. Moskva, 2003. 864 s.
17. Psihologija zdorov'ja : uchebnik dlja vuzov / pod red. G. S. Nikiforova. Sankt-Peterburg, 2006, 607 s.
18. Rodina N. V. Hierarkhichna model struktury kopinh-povedinky. *Aktualni problemy sotsiologii, psykholohii, pedahohiky*. 2011. № 1. S. 120–129.
19. Samara O. E. Gendernye osobennosti koping-strategij u rabotnikov MChS. *Medicinskaja psihologija*. 2009. № 2–3. S. 115.
20. Syvohrakova Z. A. Vychennia kopinhu yak osobystisnoi adaptatsiinoi zdibnosti. *Pedahohika i psykholohiia*. 2007. № 22. S. 159–169.
21. Sklen O. I. Bazysni strategii kopinh-povedinky pratsivnykiv avariino-riatuvalnykh pidrozdiliv MNS Ukrainy, dynamika ta osoblyvosti yikh zminy v riznomanitnykh stresovykh sytuatsiiah. *Naukovi zapysky Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuks APN Ukrainy*. 2006. Vyp. 27. S. 476–486.
22. Snihur Yu. S. Zv'язok kopinh-strategii kerivnykiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity z chynnykamy mikrorivnia. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*. 2019. № 2–3(17). S. 114–121.
23. Titarenko T. M. Ispytanie krizisom. Odisseja preodolenija. Kyiv, 2009. 277 s.
24. Cepkov A. Ju. Koping-povedenie uchitelja: specyfika i dinamika strategij reagirovanija v konfliktah v zavisimosti ot stazha professional'noj dejatel'nosti. *Teorija i praktika obshhestvennogo razvitija*. 2017. №1. S. 54–57.
25. Chazova A. A. Koping-povedenie vracha i bol'nogo v processe preodolenija bolezni : avtoref. diss. ... d-ra psihol. nauk. Sankt-Peterburg, 1998. 47 s.
26. Chesnokova M. G. Obshhepsihologicheskie osnovanija issledovanija zdorov'ja lichnosti. *Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal*. 2013. № 1(9). S. 96–102.
27. Shagarova V. I. Strategii koping-povedenija v situacii poteri raboty: postanovka problemy. *Aktual'nye problemy psihologii* : sbornik nauchnykh trudov / pod obshh. red. L. I. Dementij. Omsk, 2002. S. 47–55.
29. Billings, A. G., & Moos, R. H. Coping, stress, and social resources among audits with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. № 4. P. 877–891.
30. Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., Welch, A. Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. *Coping with chronic stress* / ed. B. J. Gottlieb. New York, 1997. P. 105–130.
31. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. No 37. P. 727–745.
32. Hobfoll, S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: A lifetime of relationships. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P.12–22.
33. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 444 p.
34. Lazarus, R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 2000. No 55. P. 665–673.
35. Mitchell R. E. Cronkite R. C., Moos R. H. Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*. 1983. No 92. P. 433–448.
36. Peterson, C., Seligman, M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York, 2004. 800 p.
37. Staniszkis, J. Patologie struktur organizacyjnych. Próba podejścia systemowego. Breslau, 1972. 166 p.
38. Willi, J., Heim, E. Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht. Springer. 1986. No 1. P. 132–137.

**Karamushka, L. M., Snigur, Yu. S. Coping strategies: essence, classifications, significance for the psychological health of the individual and organization.** The article reveals the essence of personal coping strategies as an important component of stress-coping behavior. The authors analyze different classifications of coping strategies in the context of their impact on the stressful situation and problem solving, discuss the features of active and passive, productive (constructive, adaptive) and unproductive (non-constructive, non-adaptive) coping strategies as well as emphasize the role of the situational approach in the use of coping strategies. The authors also stress out the importance of coping strategies for maintaining the psychological health of the individual and organization and make a conclusion about tight links between staff's coping strategies and staff and organization's psychological health: on the one hand, positive coping strategies promote staff's psychological health, while on the other hand, a psychologically healthy organization encourages staff's use of positive coping strategies and allows them to modify the coping strategies to meet their personal needs and comply with their personal characteristics as well as suit specific situations of their professional and personal life.

*Key words:* coping strategies, types of coping strategies, situational approach to using coping strategies, psychological health.

#### Відомості про авторів

**Карамушка Людмила Миколаївна**, академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

**Karamushka, Liudmyla Mykolaivna**, Academician of the NAES of Ukraine, Dr., Prof., Head, Lab. of Organizational and Social Psychology, Kostyuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

*ORCID ID:* <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>

*E-mail:* lkarama01@gmail.com

**Снігур Юлія Сергіївна**, аспірантка лабораторії організаційної психології та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН, фахівець II-ї категорії навчально-організаційної групи по забезпеченню навчального процесу Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

**Snigur, Yuliya Serhiivna**, PhD student of the Laboratory of Organizational and Social Psychology at the G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, specialist of the Second category of the Educational Process Support group at Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine.

*ORCID ID:* <https://orcid.org/0000-0002-3150-7870>

*E-mail:* Snigur2007@ukr.net

УДК 159.923

*Карамушка М. І., Карамушка Т. В.*

### АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО АКТИВНОЇ МОЛОДІ

**Карамушка М. І., Карамушка Т. В. Аналіз психологічних якостей соціально активної молоді.** На основі емпіричного дослідження та проведеного математико-статистичного аналізу проаналізовано рівень розвитку психологічних якостей соціально активної молоді та здійснено їх порівняльний аналіз з психологічними якостями молоді, яка не займається соціальною активністю. Доведено, що для соціально активної молоді характерними є такі психологічні якості, як мотив досягнення успіху, організаторські здібності та здатність до лідерства, впевненість у собі, прагнення до влади, а також використання копінг-стратегій з негативною спрямованістю. Натомість, молодь, яка не займається соціальною активністю, має високі значення мотиву досягнення успіху та використання таких стратегій, як пошук соціальної підтримки, уникнення та обережні дії.

*Ключові слова:* молодь, соціально активна молодь, соціально неактивна молодь, психологічні якості соціально активної молоді.

**Карамушка М. И., Карамушка Т. В. Анализ психологических качеств социально активной молодежи.** На основе эмпирического исследования и проведенного математико-статистического анализа проанализирован уровень развития психологических качеств социально активной молодежи и осуществлен их сравнительный анализ с психологическими качествами молодежи, не занимающейся социальной активностью. Доказано, что для социально активной молодежи характерны такие психологические качества, как мотив достижения успеха, организаторские способности и способность к лидерству, уверенность в себе, стремление к власти, а также использование копинг-стратегий с отрицательной направленностью. Тем временем молодежь, которая не занимается социальной активностью, имеет высокие значения мотива достижения успеха и использования таких стратегий, как поиск социальной поддержки, избегание и осторожные действия.

*Ключевые слова:* молодежь, социально активная молодежь, социально неактивная молодежь, психологические качества социально активной молодежи.