

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Кононова М.М.

Безпалюк А.С

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

meershaum@ukr.net

bezpaluk@ukr.net

Сучасний світ є таким, що динамічно розвивається, і далеко не кожна людина може витримувати темп змін, викликів, внутрішнього тиску, збільшення конкуренції у різних сферах особистого й професійного життя, особливо в ситуаціях невизначеності. Тому стрес, а часом і криза психічного стану, стає більш поширеним явищем у суспільстві. Відповідно, питання життєстійкості особистості набуває ще більшої актуальності. Додатковим фактором стресу є швидкі темпи розвитку технологій, зокрема штучного інтелекту (ШІ), які, виходячи з поточної ситуації, можуть стати не тільки в поміч людству, але й набути глобально іншого значення для пересічної людини.

Життєстійкість дозволяє людині бути спроможною витримувати психологічне навантаження, справлятися із труднощами й зберігати ментальне здоров'я, а також бути гнучкою й ефективніше адаптуватися до змін, які відбуваються в житті кожної людини.

Тому вивчення ефективних копінг-стратегій та взаємозв'язок між життєстійкістю дає нам можливість зрозуміти методи, які можуть бути ефективними щодо протидії стресу за підвищення рівня життєстійкості.

Здавалося б, сучасна людина має за потреби великий спектр доступу до різного виду інформації, та, на жаль, для ефективного застосування методик щодо посилення рівня життєстійкості не завжди цього достатньо. Вкрай важко у соціальному просторі відокремити важливу та корисну інформацію від

«соціального сміття». Іншим питанням після ідентифікації правильної інформації є те, як ефективно застосувати знайдені методики у власному житті.

Метою дослідження є визначення копінг-стратегій як засобу, який може покращити рівень життєстійкості особистості.

Базуючись на поглядах сучасних науковців і психологів, під копінг-стратегіями ми розуміємо методи управління стресовими факторами, які особистість використовує для реагування на сприйняту загрозу. Це поняття включає емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які людина застосовує для подолання вимог сьогодення [1; 2; 3; 6].

Копінг-поведінка розглядається з точки зору її ефективності у подоланні стресової ситуації, коли стрес стає незначним подразником і з'являється енергія для вирішення нових завдань.

У більшості психологічних джерел ефективна копінг-поведінка пов'язана з психологічним добробутом, що виражається у зниженні рівня тривожності, дратівливості, психосоматичних симптомів та депресивних проявів. Копінг-стратегії – це методи, за допомогою яких відбувається процес подолання проблеми. Існує багато класифікацій копінг-стратегій, але основними в психології вважаються: стратегія «вирішення проблеми», стратегія «пошуку соціальної підтримки» та стратегія «уникнення». Серед типів копінг-стратегій можна виокремити такі: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникнення [2].

Багато сучасних науковців, психологів описують життєстійкість досить по-різному. Наприклад, у колективній монографії «Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії» [2] життєстійкість автори характеризують «як здатність особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, фундаментом її особистісних рис».

Але якщо спробувати зробити ще одне припущення, то вийде, що

життєстійкість – це здатність особистості протистояти внутрішнім та зовнішнім чинникам і тримати при цьому баланс, який забезпечує гармонію в житті. Тобто можна вважати, що одну з ключових ролей у забезпеченні психологічного добробуту і здатності особистості зберігати себе як цілісну особистість у складних ситуаціях відіграють стратегії конструктивної поведінки [1].

Згідно наукового світогляду В. Олефір, поняття «життєстійкість» не є тотожним поняттю копінг-стратегій, які спрямовані на подолання життєвих труднощів. Життєстійкість, вважає вчена, є рисою особистості, яка сприяє виживанню, тоді як копінг-стратегії – це прийоми та алгоритми дій, що є звичними для людини. Тож життєстійкість впливає на вибір копінг-стратегій та опосередковано впливає на ефективність діяльності, психічне здоров'я та хворобу [5].

Здатність до стресостійкості допомагає людині справлятися зі стресовими ситуаціями та їх наслідками, серед яких вчені виділяють поведінкові порушення (напруження м'язів, нерівномірне дихання, зміни голосу та мовлення; зміни в способі життя: порушення режиму дня, сну, неадекватні методи боротьби зі стресом тощо), професійні (зниження працездатності, втомлюваність тощо), соціальні порушення (конфлікти у взаємодії, агресивність, антисоціальна поведінка), емоційні (депресії, агресивність, часті роздратування, приступи гніву тощо; зміни в характері людини, зниження самооцінки, поява психопатологічних рис, невротичні стани), інтелектуальні (зниження пам'яті, мислення, уваги), фізіологічні (також біохімічні та гормональні) прояви стресу (розлади травної, серцево-судинної, дихальної систем: болі в серці та інших органах, утруднене дихання, напруження в м'язах, неприємні відчуття в області органів травлення тощо; підвищення артеріального тиску, пульсу, зміни секреції травних залоз тощо; зниження імунітету, підвищена втомлюваність, швидка зміна маси тіла, часті захворювання тощо) [4].

Враховуючи зазначені стресові чинники, з метою забезпечення і підтримки фізичного і психічного здоров'я людини, її задоволеності соціальними

стосунками та ефективності діяльності у структурі життєстійкості варто розглядати копінг-стратегії. Компонентами життєстійкості також вважають залученість, контроль за життям і схильність до прийняття ризику [7].

Дослідження, що стосуються взаємозв'язку життєстійкості та копінг-стратегій, засвідчили, що люди з вищим рівнем життєстійкості більш схильні до продуктивних копінг-стратегій, та менш схильні до непродуктивних копінг-стратегій, щоб зменшити свій рівень стресу порівняно з людьми з низьким рівнем життєстійкості, які більш схильні до непродуктивних копінг-стратегій та менш схильні до продуктивних копінг-стратегій (Vagni, Maiorano, Giostra, & Pajardi, 2020; Soderstrom, Dolbier, Leiferman & Steinhardt, 2000; Hanton, Neil, & Evans, 2013) [3, с. 31].

За висновками сучасних дослідників (М. Бондар, І. Данилюк, В. Предко), чим більше особистість керується установками, пов'язаними з витривалістю, тим продуктивнішою стає її життєдіяльність, а саме – здатність до збереження ментального здоров'я, психологічного благополуччя та внутрішньої ресурсності. Натомість деструктивні копінг-стратегії не лише маскують проблеми, призводять до псевдо вирішення ситуації, а й виступають основним рушійним чинником до виникнення психологічних проблем та особистісних розладів [3].

Висновки. Теоретичний аналіз показав, що вибрані людиною копінг-стратегії для подолання життєвих труднощів визначають загальний рівень її життєстійкості. Застосування копінг-стратегій сприятиме підвищенню спроможності життєстійкості особистості, що, в свою чергу, допоможе зберегти психологічне здоров'я. Проте потрібно розуміти, що тільки ефективні копінг-стратегії можуть дати бажані результати, так як не всі стратегії є конструктивними у вирішенні проблем. Відповідно, розуміння взаємозв'язку між копінг-стратегіями та життєстійкістю допоможе вибрати правильний шлях щодо збереження психічного здоров'я в сучасних реаліях життя. Важливо і надалі досліджувати це питання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варіна Г. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії Covid-19. *Pomiedzy. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022. № 4(7). С. 159–173. URI: <https://doi.org/10.15804/PPUSN.2022.04.15>
2. Гриньова М. В., Кононова М. М. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії : *колективна монографія* / за наук. ред. Кононової М. М. Полтава : Астроя. 2024. 552 с. https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=fHtiVdEAAAAJ&cstart=100&pagesize=100&citation_for_view=fHtiVdEAAAAJ:SP6oXDckpogC
3. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 1(17). С. 30–35. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4)
4. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2021. С. 28-33. https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=fHtiVdEAAAAJ&pagesize=100&citation_for_view=fHtiVdEAAAAJ:-f6ydRqryjwC
5. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 981(47). С. 168–172.
6. Яланська С. П., Кононова М. М. Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти. *Технології розвитку інтелекту*. 2024. Том 8, № 1(35). URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/25015>
7. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279-298.