

УДК 159.942:616.89

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-79-429-436

Дата надходження: 30.08.2025

Дата прийняття до друку: 25.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Олена Никоненко¹, Валерій Козачук²

¹Канд. психол. наук, доцент, завідувач кафедри психології, ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,

e-mail: nikonenkoev@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0794-7905>

²Магістр спеціальності «Психологія», ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна, e-mail: samokhvalovais@krok.edu.ua

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF RESEARCHING COPING AS A PSYCHOLOGICAL STRATEGY FOR OVERCOMING STRESS

Olena Nykonenko¹, Valeriy Kozachuk²

¹Ph.D.(Psychology), Professor, Department of Psychology, University “KROK” Kyiv, Ukraine, e-mail: nikonenkoev@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0794-7905>

²Master in Psychology of the VNZ "University of Economics and Law "KROK", m. Kyiv, Ukraine, e-mail: samokhvalovais@krok.edu.ua

Анотація. Було проведено теоретичний аналіз поняття копіngu як психологічної стратегії подолання стресу, розглянуто основні підходи до його вивчення та класифікацію копіngu-стратегій.

Аналіз наукових джерел дозволив визначити, що копінг – це свідомі та несвідомі когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на адаптацію особистості до стресових ситуацій. Він є одним із ключових механізмів саморегуляції, що забезпечує ефективне подолання труднощів, стресу та збереження психологічного благополуччя.

Було встановлено, що сучасні дослідники трактують копінг через різні підходи, такі як психоаналітичний, диспозиційний, транзакційний, ресурсний підходи.

Окрему увагу було приділено такому поняттю як стрес, який є тригером для використання копіngu-стратегій. Проаналізовано його визначення у психології, види (еустрес і дистрес, гострий і хронічний), а також основні підходи до його вивчення (реактивний, стимульний, когнітивно-транзакційний).

У ході дослідження було розглянуто класифікації копіngu-стратегій, серед яких найбільш поширеними є такі: проблемно-орієнтований копінг, який спрямований на усунення стресової ситуації; емоційно-орієнтований копінг, що допомагає змінити емоційну реакцію на стрес; уникнення, яке може мати як адаптивні, так і деструктивні наслідки; соціальна підтримка, що сприяє зниженню стресу завдяки залученню допомоги оточення.

Проаналізовано наслідки застосування ефективних та неефективних копіngu-стратегій. Було встановлено, що адаптивні стратегії (проблемно-орієнтований копінг, позитивна переоцінка, соціальна підтримка) сприяють психологічному благополуччю, а дезадаптивні (уникнення, агресія, зловживання психоактивними речовинами) можуть призводити до емоційного вигорання, підвищеної тривожності та психосоматичних захворювань.

Таким чином, результати теоретичного аналізу свідчать про важливість розвитку ефективних копіngu-стратегій, які сприяють збереженню

психічного здоров'я, адаптації до стресових умов і підвищенню загальної стресостійкості особистості. У подальшому дослідженні доцільно зосередитися на методах емпіричного вивчення копінг-поведінки, а також на практичному застосуванні отриманих результатів у сфері психологічного консультування та психотерапії.

Ключові слова: копінг-стратегії особистості, поведінка особистості, психологічна адаптація, стрес, когнітивна теорія особистості, психоаналітична теорія особистості.

Формули: 0, **рис.:** 0, **табл.:** 0, **бібл.:** 10

Abstract. The theoretical analysis of the concept of coping as a psychological strategy for overcoming stress was conducted, the main approaches to its study and the classification of coping strategies were considered. The analysis of scientific sources allowed us to determine that coping is conscious and unconscious cognitive, emotional and behavioral efforts aimed at adapting the individual to stressful situations. It is one of the key mechanisms of self-regulation, which ensures effective overcoming of difficulties, stress and preservation of psychological well-being. It was established that modern researchers interpret coping through various approaches, such as psychoanalytic, dispositional, transactional, resource approaches. Special attention was paid to such a concept as stress, which is a trigger for the use of coping strategies. Its definition in psychology, types (eustress and distress, acute and chronic), as well as the main approaches to its study (reactive, incentive, cognitive-transactional) were analyzed. The study examined the classifications of coping strategies, among which the most common are: problem-oriented coping, which is aimed at eliminating a stressful situation; emotion-oriented coping, which helps to change the emotional response to stress; avoidance, which can have both adaptive and destructive consequences; social support, which helps to reduce stress by involving the help of others. The consequences

of using effective and ineffective coping strategies were analyzed. It was found that adaptive strategies (problem-oriented coping, positive reappraisal, social support) contribute to psychological well-being, while maladaptive ones (avoidance, aggression, substance abuse) can lead to emotional burnout, increased anxiety, and psychosomatic diseases. Thus, the results of the theoretical analysis indicate the importance of developing effective coping strategies that contribute to maintaining mental health, adapting to stressful conditions and increasing the overall stress resistance of the individual. In further research, it is advisable to focus on methods of empirical study of coping behavior, as well as on the practical application of the results obtained in the field of psychological counseling and psychotherapy.

Keywords: coping strategies of the individual, personality behavior, psychological adaptation, stress, cognitive theory of the individual, psychoanalytic theory of personality.

Formulas: 0, **pic.:** 0, **table:** 0, **bibl.:** 10

Постановка проблеми. У сучасному світі стрес є невід'ємною частиною життя людини. Щоденні виклики, зростаючий темп життя, соціально-економічні труднощі, професійні та особисті проблеми – все це може викликати напруження та негативно впливати на психологічний стан особистості. У зв'язку з цим дедалі більшої уваги набувають механізми подолання стресу, серед яких особливе місце займають копінг-стратегії.

Актуальність дослідження копіngu як психологічної стратегії подолання стресу зумовлена тим, що ефективне використання копінг-стратегій сприяє збереженню психічного здоров'я, зниженню рівня тривожності, розвитку стресостійкості та адапційних можливостей особистості. Натомість неефективні копінг-механізми можуть призводити до психоемоційного виснаження, виникнення депресивних станів та погіршення якості життя.

Дослідження копіngu як психологічної стратегії подолання стресу є актуальним не лише з теоретичної точки зору, а й має важливе практичне значення. Вивчення механізмів копіngu дозволяє розробляти ефективні психокорекційні методики, спрямовані на підвищення адаптаційних ресурсів особистості та формування здорових стратегій подолання стресу.

Аналіз науково-психологічної літератури дає підстави стверджувати, що дослідження впливу копінг-стратегій в якості механізму подолання стресу є недостатньо вивченим питанням.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблематика копіngu активно досліджується в рамках різних психологічних підходів. Значний внесок у вивчення цього феномену зробили такі зарубіжні науковці, як Р. Лазарус і С. Фолкман, які розробили когнітивно-мотиваційну теорію копіngu, Е. Фрайденберг, який вивчав деструктивні копінг-стратегії, Ч. Карвер, М. Шейер, Дж. Вайнтрауб, які запропонували багатовимірну модель копінг-поведінки. Серед українських дослідників копінг-стратегії аналізували Т. Титаренко, О. Чебикін, Л. Карамушка, Г. Костюк та інші.

Метою статті є проаналізувати теоретичні підходи до вивчення копіngu як психологічної стратегії подолання стресу, визначити основні моделі копінг-поведінки та їх вплив на психологічне здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Копінг визначається як думки та поведінка, мобілізовані для управління внутрішніми та зовнішніми стресовими ситуаціями. Це термін, який використовується окремо для свідомої та добровільної мобілізації дій, відмінних від «захисних механізмів», які є підсвідомими або несвідомими адаптаційними реакціями, обидва з яких спрямовані на зниження стресу (Карамушка & Снігур, 2020).

Під поняттям копінг (від англ. "cope", "долати", "справлятися") розуміють когнітивні та поведінкові зусилля,

спрямовані на подолання труднощів у процесі життєдіяльності людини. Під цим розуміють когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем. Кожна з цих складових має свої специфічні "навантаження". Так, когнітивні зусилля людини полягають в аналізі проблеми, формулюванні можливих планів дій та пошуку альтернативних методів.

Сюди входить розробка можливих планів дій та пошук альтернативних шляхів виходу з ситуації. Емоційні зусилля передбачають, що людина контролює свої емоції та шукає емоційної підтримки від інших.

У психології давно побутує думка, що людина вдається до копіngu тільки в стресових ситуаціях, коли складність ситуації перевищує енергетичні можливості звичайних реакцій людини. В таких ситуаціях необхідними стають додаткові витрати енергії через брак адаптаційних ресурсів, які має людина за нормальних умов (Онищенко, 2020; Сингаївська & Чистякова, 2025).

У сучасних дослідженнях термін «копінг» відноситься не тільки до поведінки людини в складних життєвих ситуаціях, а й до звичайних способів подолання повсякденних труднощів (наприклад, проблем у сімейних стосунках, професійних викликах).

Копінг – процес включає в себе послідовні етапи функціонування, початковим етапом якого є формування копінг-реакції. Будь-яка кризова ситуація передбачає наявність об'єктивної обставини і визначеного відношення до неї особистості в залежності від ступеня значущості цієї обставини для неї. Це відношення супроводжується емоційно-поведінковими реакціями різноманітного характеру і ступеня інтенсивності (Оверчук, 2018).

Термін копінг вперше з'явився в психологічній літературі в 1962 році за Л. Мерфі. Він визначив копінг як спробу створити нову ситуацію. З одного боку, це

може бути вроджена поведінка (рефлекс, інстинкт), а з іншого – набута (самовладання, стриманість, схильність до чогось).

Уже на ранніх етапах дослідження подолання Мерфі звернув увагу на той факт, що існує зв'язок між типологічними характеристиками індивіда та його чи її минулим досвідом подолання стресових ситуацій», також виділив дві складові копінг-механізму: когнітивну та поведінкову.

Згідно з психоаналітичним підходом, копінг є одним із механізмів психологічного захисту, який люди використовують для зменшення стресу. Цей захисний механізм є суто автоматичною реакцією на ситуацію, без залучення емоційних і когнітивних процесів (Никоненко, 2025).

М. Хан вважає копінг одним із методів психологічного захисту, зняття психічної напруги. Термін копінг використовувався для опису того, як людина справляється зі своїм емоційним станом у разі психічного дискомфорту, яким способом вона виходитиме з цієї ситуації, враховуючи розвиток та історію життя особистості. Адже лише несвідомі захисні механізми відповідають за регуляцію емоційних станів, підтримку психічного гомеостазу та збереження цілісності особистості проти зовнішніх впливів.

Таке тлумачення копіngu, на переконання Н. Ендлера, Дж. Паркера і П. Крамера, викликало серйозні методологічні труднощі, пов'язані з тим, що в 60-х роках дослідники почали називати деякі адаптивні захисні механізми терміном «копінг-механізми» (Івашкевич, 2019). Наприклад, Н. Кан відносив сублімацію до групи «копінг-механізмів», тоді як, згідно З. Фрейду, сублімація є механізмом психологічного захисту, метою якого є захистити себе соціально без свідомої участі у цьому процесі особистості.

Попри спроби поєднати поняття “копінг” і “захисні механізми”, П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман,

А. Томсен і М. Водсворт розрізняють їх за рівнем усвідомленості, рішучості, конструктивності та локалізації загрози.

Психодинамічний підхід акцентує увагу на внутрішніх конфліктах і несвідомих процесах, які впливають на вибір копінг-стратегій. Він ґрунтується на комплексі припущень про те, що несвідомі мотиви та конфлікти можуть проявлятися у вигляді захисних механізмів, таких як заперечення, проєкція та раціоналізація. Захисні механізми, хоча й можуть мати адаптивний характер у короткостроковій перспективі, у більш віддаленій перспективі не сприяють успішному вирішенню завдання оптимізації психоемоційного стану особистості.

З позицій **когнітивно-біхевіоральної** теорії копіngu процес подолання стресу починається з когнітивної оцінки людиною її взаємовідносин з умовами зовнішнього середовища. Р. Лазарус описує три типи когнітивної оцінки, які впливають на процес подолання складних життєвих ситуацій. Первинна оцінка визначається мірою загрози, властивостями стресора та психологічними особливостями індивіда. Вона дозволяє зробити висновки про оцінку ситуації як такої, що загрожує, або як про ситуацію зміни. Існують три види подій, які зазнають первинної оцінки:

- 1) події, які не зачіпають індивіда і відповідно не вимагають ніякої реакції;
- 2) позитивні події, які можуть бути або доброзичливими, або нейтральними;
- 3) події, які оцінюються як стресові.

Первинна оцінка стресорного впливу полягає у запитанні – «Що це означає для мене особисто?» Стрес сприймається і оцінюється в таких суб'єктивних параметрах, як масштаб загрози або ушкодження, які приписуються події. За сприйманням і оцінкою стресора йдуть обтяжливі негативні емоції (злість, страх, пригніченість, надія більшої або меншої інтенсивності).

Вторинна оцінка – це процес, засобом якого індивід оцінює, що може

бути зроблено для того, щоб подолати, попередити шкоду або покращити стан справ. Він визначає, в який спосіб можна вплинути на негативні події та їх результат, тобто на процес вибору механізмів і ресурсів подолання стресу. Вторинна когнітивна оцінка – це оцінка власних ресурсів і можливостей розв'язати проблему. Вона виражається у постановці наступного запитання: «Що я можу зробити?» Далі включаються більш складні процеси регуляції поведінки: цілі, цінності і моральні установки. У результаті особистість свідомо вибирає та ініціює дії щодо подолання стресової поведінки. Стадії оцінки можуть відбуватися незалежно і синхронно. Результатом вторинної оцінки стає один з трьох можливих типів стратегій психологічного подолання труднощів:

- активні вчинки індивіда з метою зменшення або усунення небезпеки;

- непряма або мислительна форма без прямого впливу, неможливість через внутрішнє або зовнішнє гальмування, переключення на іншу форму активності, зміна напрямлення емоції з метою її нейтралізації і т.д. Наприклад, витіснення («це мене не стосується»), переоцінка («це не так вже і небезпечно»);

- психологічне подолання без емоцій, коли загроза особистості не оцінюється як реальна.

Останній вид оцінки – переоцінка, яка ґрунтується на зворотному зв'язку від результату взаємного співставлення перших двох оцінок, що може призвести до зміни первинної оцінки і, внаслідок цього до перегляду своїх можливостей і спроможності впливати на дану ситуацію, тобто корекції вторинної оцінки.

Після когнітивної оцінки ситуації включаються (свідомо або несвідомо) механізми подолання – копінг-процес. Таким чином, на копінг впливають: оцінка міри загрози, власних дій та їх успішність у подоланні стресу.

Схожі погляди висловлювали і інші автори, на думку яких індивідуальна когнітивна оцінка визначає інтенсивність

стресу, генерованого подією або ситуацією, а також якість та інтенсивність емоційної реакції, яка може змінюватися у результаті переоцінки. Перший крок у процесі когнітивної оцінки представлений «поляризуючим фільтром», який може посилити або послабити значущість події. Після когнітивної оцінки ситуації індивід приступає до розробки механізмів подолання стресу, тобто, власне кажучи, до копіngu. У випадку неуспішного копіngu стресор зберігається і виникає потреба у подальших спробах психологічного подолання.

На думку А. Бандури, «очікування особистої ефективності, майстерності позначається як на ініціативі, так і на наполегливості у купіруючій поведінці. Сила переконання людини у своїй власній ефективності дає надію на успіх». Переконання у тому, що таких здібностей бракує (низька самоефективність) може призвести до такої вторинної оцінки, яка визначить подію такою, якою не можна управляти і саме через це як стресову. Якщо на стресор можна впливати об'єктивно, то така спроба буде адекватною копінговою реакцією. Якщо з об'єктивних причин індивід не може впливати на ситуацію і змінити її, то адекватним функціональним способом психологічного подолання є уникання. Якщо людина об'єктивно не може ні уникнути ситуації, ні вплинути на неї, то функціонально адекватною копінговою реакцією є когнітивна переоцінка ситуації, надання їй іншого смислу. На думку вчених, успішна адаптація можлива тоді, коли суб'єкт об'єктивно і у повному обсязі сприймає стресор.

Отже, структуру копінг-процесу у ключі когнітивно-біхевіоральної теорії можна представити наступним чином: сприймання стресу – когнітивна оцінка – генерування стратегій подолання – оцінка результату дій.

А. Бандура вважає, що стрес і тривога зростають переважно тоді, коли людина вірить, що не може управляти проблемами, які їй загрожують. Вчений

переконали, що власна оцінка у ставленні до нашої спроможності давати раду життєвим подіям ґрунтується на попередньому досвіді дій у подібних ситуаціях, вірі у себе, соціальній підтримці з боку інших людей, самовпевненості та ризикованості.

Системний підхід розглядає розвиток копінг-стратегій у контексті взаємодії різних систем, до яких належить індивід, сім'я, освітні установи та соціальне середовище (Коваленко & Родіна, 2011). Цей підхід підкреслює значення соціальної підтримки та ресурсів для індивіда. Соціальна підтримка розглядається як важливий ресурс, що може знижувати рівень стресу та сприяти ефективнішому копінгу.

За цим підходом копінг-стратегії формуються під впливом індивідуальних (вік, темперамент, особистісні риси) та зовнішніх (родина, суспільство, культура) факторів. Наприклад, стратегія уникання може бути ефективною в одній системі (щоб зберегти мир у сім'ї), але неефективною в іншій (на роботі).

Відповідь на стрес не є суто внутрішнім процесом – вона залежить від ресурсів середовища. Наприклад, людина з сильною соціальною підтримкою (сім'я, друзі) має більше можливостей для використання активних копінг-стратегій.

Соціальна підтримка як ресурс копінгу – соціальне оточення (друзі, родина, громада) виступає буфером стресу. Високий рівень підтримки сприяє використанню конструктивних копінг-стратегій, тоді як її відсутність може призводити до деструктивних реакцій (ізоляція, агресія). Культурний контекст визначає норми поведінки і те, які стратегії вважаються прийнятними.

Системний підхід дозволяє комплексно аналізувати, як людина справляється зі стресом, враховуючи не лише її внутрішні особливості, а й соціальні та культурні впливи. Це допомагає більш ефективно розробляти психологічні інтервенції та підтримувати розвиток адаптивних копінг-стратегій.

Інтегративні моделі об'єднують різні теоретичні підходи та методології, що дозволяє всебічно дослідити розвиток копінг-стратегій. Наприклад, інтеграція когнітивно-біхевіоральних і психодинамічних підходів дозволяє враховувати як свідомі, так і несвідомі процеси, що впливають на копінг-поведінку. Такі моделі дозволяють більш глибоко зрозуміти, як різні фактори, включаючи особистісні характеристики, попередній досвід і контекстуальні умови, сприяють формуванню копінг-стратегій.

Незважаючи на численні спроби концептуалізації копінг-стратегій, немає консенсусу щодо основних їх категорій. Так звана циркулярна модель копінгу (CCM) розроблена для інтеграції різних відмінностей формування та застосування копінг-стратегій. Модель базується на припущенні, що люди в стресових ситуаціях стикаються з двома завданнями: необхідністю вирішити проблему та врегулювати свої емоції, які відображаються у двох відповідних вимірах, тобто вимірі подолання проблеми та вимірі подолання емоцій. Подолання проблем і подолання емоцій інтерпретуються як біполярні виміри. Важливо, що ці розміри визначають простір для інших категорій копінгу. Модель містить загалом вісім стилів, що утворюють «циркумплекс»: позитивне емоційне подолання, ефективність, вирішення проблеми, заклопотаність проблемою, негативно-емоційний копінг, безпорадність, уникнення проблем і гедонічне розмежування. Потенціал CCM для подолання деяких проблем психології стресу утворюється шляхом:

- a) доповнення набору категорій копінгу (тобто процес, стратегія, стиль);
- b) створення основи для інтеграції численних конструкцій копінгу;
- c) надання можливості інтерпретації результатів, отриманих за допомогою різних способів копінгу, таким чином полегшуючи консолідацію знань;
- d) пояснення зв'язків між копінгом та адаптацією після травми, а також

пояснення механізмів психологічного втручання (наприклад, когнітивної терапії, експозиційної терапії);

е) з'ясування зв'язків між ефективністю стратегій подолання та контрольованістю ситуації.

Крім того, ССМ може з'ясувати взаємозв'язок між подоланням і регуляцією емоцій (наприклад, когнітивна переоцінка та експресивне придушення).

Копінг-стратегії включають в себе численні способи поведінки з різноманітними взаємодіями між людиною та середовищем. Таким чином, копінг не є однорідним поняттям. Натомість це розсіяний загальний термін. Цей напрямок міркувань відображено в циркулярній моделі копінгу (ССМ), яка базується на концепції біполярного подолання проблем і вимірювань врегулювання емоцій, а також на ідеї циклічного континууму стилів копінгу (Schwarzer & Schwarzer, 1996).

Термін «циркумплекс» був введений Гутманом, будучи похідним від виразу «круговий порядок комплексності». Циркумплексна модель повинна відповідати наступним критеріям (Gurtman, 1994):

1) відмінності між змінними представлені двома і тільки двома вимірами;

2) кожна змінна рівновіддалена від центру кола;

3) усі змінні рівномірно розподілені в межах гіпотетичного кола (вони рівномірно розподілені).

У межах циркумплексу змінні утворюють круговий континуум із довільною кількістю конструкцій. Відповідно до Д. Вігінса, залежно від необхідного рівня точності, можна «розрізати круговий пиріг» на широкі або вузькі категорії (Wiggins, 1979).

Найкраще визначеною моделлю циркумплексу в психології є міжособистісний циркумплекс (ІРС). Простір ІРС визначається двома незалежними вимірами: статус (агентство, влада, домінування) і любов (спільність, теплота, дружелюбність). ІРС

використовувався для опису міжособистісних рис, міжособистісних цінностей і міжособистісних проблем. ІРС застосовувався в клінічних дослідженнях для організації та вивчення міжособистісної природи розладів особистості, розладу переїдання, анорексії. ІРС було визнано корисним у дослідженні схильності до певних стресових та міжособистісного змісту копінг-стратегій, особливо катастрофічного.

Виникає питання, чи можливо було б розробити комплексну модель копінгу, засновану на абсолютно незалежних категоріях. Дійсно, здається більш розумним прагнути до моделі, що пояснює зв'язок між категоріями копінг-стратегій, а не ідентифікувати чисті та взаємовиключні виміри. У межах циркумплексу категорії не виключають одна одну, одні пов'язані з одним виміром, а інші – з обома. Крім того, у деяких циркумплексах змінні можуть відрізнятися з точки зору сили їхнього зв'язку з двома структурними вимірами.

Якщо припустити, що люди в стресових ситуаціях стикаються з двома завданнями – вирішенням проблеми та регулюванням своїх емоцій, можна виділити два виміри подолання, які інтерпретуються як ортогональні осі: подолання проблеми та подолання емоцій. Основна ідея моделі ССМ існує у вигляді циркумплекса (кола), де копінг-стратегії розподілені за двома основними вимірами:

-Проактивність-реактивність (наскільки людина діє на випередження чи реагує вже після виникнення проблеми).

-Первинний-вторинний контроль (чи намагається людина змінити ситуацію або ж адаптуватися до неї).

Чотири основні стилі копінгу в ССМ. На перетині цих двох осей утворюються чотири квадранти:

-Проактивний первинний копінг (Active Coping) – людина активно змінює ситуацію, шукає рішення.

-Проактивний вторинний копінг (Preventive Coping) – намагається уникнути стресу, готується до майбутніх труднощів.

-Реактивний первинний копінг (Strategic Coping) – адаптивна поведінка після того, як стрес уже відбувся.

-Реактивний вторинний копінг (Emotional Regulation) – зміна свого ставлення до ситуації, прийняття, регуляція емоцій.

Ця модель допомагає зрозуміти, як людина долає труднощі та які підходи можна розвивати для більш ефективного подолання стресу.

Висновки. У ході дослідження було визначено сутність поняття стресу, його психологічні механізми та вплив на особистість. Стрес є адаптаційною реакцією організму, що може мати як позитивний, так і негативний ефект на

психоемоційний стан людини. Визначено, що хронічний стрес може призводити до розвитку психосоматичних розладів, тому важливим є своєчасне застосування ефективних стратегій подолання.

Проведено аналіз основних теоретичних підходів до дослідження копінг-стратегій. Було встановлено, що копінг-поведінка є процесом усвідомленої адаптації до стресових ситуацій, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові механізми реагування. Зокрема, модель Р. Лазаруса та С. Фолкман розглядає копінг як взаємодію між особистістю та середовищем, що базується на оцінці стресора та виборі відповідних стратегій реагування.

Література:

1. Івашкевич, Е. З. (2019). Здібності особистості до виконання певного виду діяльності як складові компоненти її соціального інтелекту. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 6, Вип. 15, 63–74.
2. Карамушка, Л. М. & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 1. Вип. 55, 15–21.
3. Коваленко, А. Б., & Родіна, Н. В. (2011). Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*, (9), 110–113.
4. Никоненко, О. В. (2025). Діадний копінг як чинник сексуального благополуччя під час війни. *Наукові перспективи*, 7(61), 1282–1293.
5. Оверчук, В. А. (2018). Копінг-ресурси як чинник збереження психічного здоров'я особистості в подоланні кризових станів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 11. Вип. 18, 177–192.
6. Онищенко, В. М. (2020). Трансформація особистості в процесі подолання життєвих криз. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 1. Вип. 56, 118–124.
7. Сингаївська, І., & Чистякова, М. (2025). Способи подолання дезадаптаційної кризи у вимушених переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(77), 473–480.
8. Gurtman, M. B. (1994). "The circumplex as a tool for studying normal and abnormal personality: a methodological primer," in *Differentiating Normal and Abnormal Personality*, eds S. Strack and M. Lorr (New York, NY: Springer), 243–263.
9. Schwarzer, R., & Schwarzer, C. (1996). "A critical survey of coping instruments," in *Handbook of Coping*, eds M. Zeidner and N. S. Endler (New York, NY: Wiley), 107–132.
10. Wiggins, J. S. (1979). A psychological taxonomy of trait-descriptive terms: the interpersonal domain. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 37, 395–412. doi: 10.1037/0022-3514.37.3.395